

## KANTONSRAATSWAHL 2012

**Franziska Schlegel,  
Mels, J. Grüne, Liste 1**



Ich bin in Mels aufgewachsen und studiere zurzeit Politikwissenschaften an der Universität in Zürich. Seit etwa einem Jahr bin ich Mitglied der Jungen Grünen und habe im Oktober 2011 schon für den Nationalrat kandidiert.

**Motivation**

Politik hat mich schon immer sehr interessiert, deshalb ist es für mich spannend, bei diesen Wahlen mitmachen zu dürfen.

Als einzige Grüne auf unserer Liste, setze ich mich vor allem für umweltbezogene Themen ein, wobei ich aber sagen muss, dass für mich Umwelt- und Sozialpolitik eigentlich zusammengehören. Solange es den Menschen selbst nicht gut geht, interessieren sie sich nämlich leider auch nicht für den Umweltschutz. Aus diesem Grund fand ich von Anfang an Gefallen an einer gemeinsamen Liste von SP und Grünen.

**Schwerpunkte**

Wir haben hier in der Region eine wunderschöne Natur, von der wir alle profitieren und die wir alle geniessen können. Damit diese nicht zerstört wird und damit das auch in Zukunft so bleibt, muss vermehrt auf Nachhaltigkeit in Wirtschaft und Energiegewinnung gesetzt werden.

- **Erneuerbare Energien** sollten gefördert werden. Die Abschaffung der Atomenergie ist beschlossene und es müssen alternative, umweltfreundliche Energiequellen gefunden werden, um diese Lücke zu füllen. Hier in der Gegend sind die Voraussetzungen für die Nutzung von Sonnen-, Wasser- und Windenergie bestens gegeben und warten nur darauf, genutzt zu werden.

- **Verminderung des CO<sub>2</sub>-Ausstosses.** Im Bereich der Energiegewinnung ist auch die Klimaerwärmung ein wichtiges Thema. In der Schweiz werden 80 Prozent des CO<sub>2</sub>-Ausstosses durch die fossile Energieverbrennung produziert. Vor allem die Industrie ist gefordert, Alternativen zu finden und in die Forschung auf diesem Gebiet zu investieren.

- **Weniger Strassenausbau und mehr Investition in den öffentlichen Verkehr** ist ein weiterer Schritt in diese Richtung, denn durch die Verknappung und somit Verteuerung der fossilen Brennstoffe in Zukunft wird der Schienenverkehr nicht nur umwelttechnisch, sondern auch ökonomisch relevant werden. Hier in der Gegend ist der Erhalt des ÖV-Netzes ausserdem wichtig, damit auch Orte etwas abseits der Hauptstrecken verbunden bleiben und nicht immer auf ein Auto angewiesen sind.

- **Bildung** hat für mich in sozialer Hinsicht einen hohen Stellenwert. Wo würde es hinführen, wenn sich nur noch die Reichsten eine gute Ausbildung leisten könnten? Wir haben in der Schweiz eines der besten öffentlichen Schulsysteme der Welt und müssen unbedingt dafür sorgen, dass dieses nicht durch Kürzung der öffentlichen Ausgaben gefährdet wird. Somit zum Schluss ganz nach SP-Art: Für alle statt für wenige!

**IN KÜRZE**

**Flums.** Morgen Donnerstag um 8 Uhr wird in Flums die erste Lidl-Filiale im Sarganserland eröffnet. Der Discounter befindet sich an der Lochrietstrasse gegenüber der Landi.

# Erkältungen die Stirne bieten

**Sigrun Chrubasik befasst sich seit Jahren als Ärztin an der Universität Freiburg mit Studien der Wirksamkeit von Naturheilverfahren. In Bad Ragaz zeigte sie auf, wie man sich anbahnenden Erkältungen entgegenstellen kann.**

Von Heidi Beyeler

**Bad Ragaz.** – Zu Beginn ihres Referates rühmte die Ärztin die Philosophie und die Erkenntnisse von Sebastian Kneipp, bemerkte aber, dass es zur Gesunderhaltung und Vorsorge weitere Möglichkeiten gibt, um den Winter beziehungsweise Erkältungen heil zu überstehen. Dabei gab sie einfache Tipps, die im Frühstadium einer sich anbahnenden Erkältung hilfreich sind.

Zur Gesamtheit therapeutischer Massnahmen empfiehlt die Ärztin beim Anzug einer Erkältung Bewegung im Freien – bei jedem Wetter. Sport stimuliert das Immunsystem, und mit ausreichendem Schlaf kann sich der Körper erholen. Zusätzlich rät Sigrun Chrubasik dazu, den Körper mit dem nach Kneipp bekannten Wechselduschen warm/kalt (mit kaltem Wasser abschliessen) abzuhalten. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse trägt zur Gesunderhaltung bei. Verzichteten solle man bei Erkältung oder Grippe auf Begrüssungsküsse.

**Alte Rezepte bewähren sich**

Apfelessig mit Honig kann Wunder wirken, wie Chrubasik berichtet. Bei Erkältungen gibt es eine wahre Fülle weiterer natürlicher Mittel, die schon von unseren Grossmüttern und zu Zeiten von Sebastian Kneipp erfolgreich angewandt wurden. Man erinnere sich an Schwitzkuren, Wadenwickel oder Essigsocken. Verschiedene Tees aus einheimischen Pflanzen, wie zum Beispiel aus Holunderbeeren oder -blüten, Lindenblüten oder Kamille, angereichert mit Honig oder



**Rosenwurz, Holunderbeeren, Lindenblüten, Kamille:** Tee aus Heilpflanzen hilft, um der Erkältung die Stirn zu bieten.  
Bild Heidi Beyeler

noch besser mit Propolis, leisten einen wertvollen Beitrag aufgrund ihrer antibakteriellen und antiviralen Wirkung und stärken das Immunsystem, wie Chrubasik erläutert.

Die Krankheitsdauer könne zum Beispiel mit Press-Saft aus dem roten Sonnenhut (Echinacea) von zehn auf sechs Tage verkürzt werden. Die Professorin wies allerdings darauf hin, «dass Präparate aus dieser Pflanze bei chronisch entzündlichen Erkrankungen nicht eingenommen werden dürfen. Das gilt ebenso für Autoimmunerkrankungen.»

**Unterschiedliche Sichtweisen**

Eine Lanze brach Chrubasik in Bezug auf Umckaloabo, einem Spezialextrakt aus der in Afrika heimischen Pflanze Pelargonium sidoides. Im vergangenen Jahr kam es in der Schweiz in den Medien zu kontroversen Dis-

kussionen – zum Beispiel im «K-Tipp». Umckaloabo werde oft als natürliches Heilmittel gegen Bronchitis beworben, «doch jetzt gibt es immer mehr Meldungen zu Leberschäden. Und: Experten bezweifeln den Nutzen des Mittels», schrieb der «K-Tipp». Sigrun Chrubasik kontert: Insbesondere bei Atemwegsinfektionen werde das Extrakt erfolgreich angewendet. Es gebe heute mehr als 20 Studien zur antibakteriellen, antiviralen, schleimlösenden und immunstimulierenden Wirkung. Diese würden die Wirksamkeit des Umckaloabo-Extraktes belegen, insbesondere bei Stirnhöhlenverengung und Erkältung. Die Infekte würden schneller abheilen, so Chrubasik. Sie wies aber auch klar auf die Kontraindikationen hin, die es zu beachten gelte (erhöhte Blutungsneigung, zum Beispiel bei Einnahme gerinnungshemmender Medikamente sowie bei schweren Leber- und Nierenerkrankungen).

**Wurzel, die aus der Kälte kam**

«Zu 95 Prozent ist die Grippe viral

## Gefährdete Heilpflanze

Vor knapp einem Jahr berichtete Agroscope über Anbauversuche von Rhodiola rosea in der Schweiz. Ziel ist es, die Wildbestände der aus der Arktis (nördlichstes Gebiet von Asien, Europa und Nordamerika) stammenden Heilpflanze zu schonen, seitdem der Rosenwurz durch rigoroses Ernten der Wurzel gefährdet ist. Die natürlichen Bestände in Europa sind nach der aktuellen Roten Liste «stark gefährdet» bis «vom Aussterben bedroht». In den USA und Kanada stehen bereits sämtliche Arten der Gattung Rhodiola unter strengstem Artenschutz. In den traditionellen Sammelgebieten des Altai-Gebirges und Sibiriens ist die Entnahme streng kontingentiert. Der beste Schutz dieser gefährdeten

bedingt», weiss Chrubasik. Häufig sei sie mit einer langen Erholungszeit verbunden. Man fühlt sich müde und schlapp, energielos, die Leistung ist herabgesetzt. «Hier hilft ein Spezialextrakt aus Rhodiola rosea, auch Rosenwurz genannt. Er senkt das Stresshormon im Körper und steigert die Leistungsfähigkeit.»

In Sibirien wird der Rosenwurz «Goldene Wurzel» genannt, weil man dieser Pflanze vielfältige Heilwirkungen zuspricht. Die bevorzugte Heimat dieser Pflanze sind Höhenlagen bis 4800 Meter in den Gebieten Nordeuropas und Asiens. In russischen, baltischen und skandinavischen Ländern findet man den Rosenwurz als Tee und in Form von Extrakten. Seit 1969 ist Rhodiola rosea fester Bestandteil der offiziellen Medizin der Sowjetunion bzw. Russlands. In Schweden wurde der Rosenwurz im Jahr 1985 als pflanzliches Medizinprodukt eingeführt und im phytomedizinischen Handbuch für Pharmazeuten als ein Mittel gegen Müdigkeit und Abgeschlagenheit beschrieben.

Heilpflanze sei der Anbau als Kulturpflanze, heisst es bei ACW.

Als Forschungsanstalt hat Agroscope Changins-Wädenswil ACW weltweit die erste anbaufähige Sorte «Mattmark» entwickelt und gezeichnet. «Durch das schnelle Wachstum bestehen gute Aussichten für eine landwirtschaftliche Produktion», hält ACW fest.

Natürlicherweise wächst das Dickblattgewächs im Alpenraum auf einer Höhe von 1700 bis 3200 Meter. Man kann es aber auch zur Bereicherung in Haus- bzw. Steingärten anpflanzen. Samen müssen bereits im Februar zur Keimung in Schalen ausgetragen werden, da es sich beim Rosenwurz um einen Kaltkeimer handelt. (bey)

# Märchenhafte Hauptversammlung abgehalten

**Nicht nur die Märchenbühne Trillevip als Austragungsort, auch die humorvollen Texte, die nach dem statutarischen Teil vorgelesen wurden, liessen die Mitglieder des Kulturkreises Walenstadt eine Hauptversammlung in märchenhafter Atmosphäre erleben.**

**Flums-Hochwiese.** – Nach der Begrüssung gewährte Esther Probst den Anwesenden in kurzen Worten Einblick in ihre Eindrücke aus dem ersten Co-Präsidentenjahr. Sie erwähnte dabei insbesondere die vielen grossen und kleinen, oft nicht erkannten Arbeiten, die hinter einem solch vielfältigen Jahresprogramm stecken, und bedankte sich bei allen Beteiligten für ihren Einsatz.

Die Arbeit im Vorstand sei spannend und intensiv, so Probst. «Manchmal trafen neue Ideen auf Altbewährtes, was auch Reibung erzeugte. Aber Reibung erzeugt wiederum Wärme, und wo es warm ist, da fühlt man sich wohl», bemerkte sie mit einem Augenzwinkern.

**Poesie im Jahresbericht**

In seinem fast poetisch geschriebenen Jahresbericht mit satirischer Würze liess Co-Präsident Rico Lavarini das vergangene Kulturjahr nochmals Revue passieren und entlockte manchem Zuhörer ein erinnerndes Nicken oder Schmunzeln. Besonders erwähnt sei hier die Gründung des Patronats Concentus rivensis, das sich zum Ziel macht, den Klangkörper noch besser zu positionieren und da-



**Heitere Prosa und Lyrik:** Anita Glaser (links) und Dorothea Hartmann sorgen für einen humorvollen Schlusspunkt.

für entsprechende Sponsorengelder zu generieren.

Bei der Vorschau auf des Jahresprogramm 2012 stellten die verschiedenen Organisierenden jeweils ihren Programmteil vor. Eröffnet wird das Programm im März mit einer Lesung, die der Kulturkreis zusammen mit der Bibliothek Walenstadt organisiert. Monica Cantieni liest aus ihrem Buch «Grünschnabel». Neben den grossen Konzerten des Concentus rivensis findet in diesem Jahr im September ein Kammermusikonzert mit den mit-

telalterlichen Instrumenten Gambe und Theorbe statt. «Scacciapensieri» und «Brein's Café» sind die Titel der beiden Konzerte in der «Sagibeiz». Neben dem Open-Air-Kino, dem Filmabend und dem Kinderfilm finden sich im Programm auch das Juktulzwölf und das Begegnungsfest.

**Bewegung im Vorstand**

Unter dem Traktandum Wahlen mussten vorerst einige langjährige Mitarbeitende aus verschiedenen Ressorts verabschiedet werden. Allen voran

Ruedi Elsässer, der nach 30 Jahren den Vorstand verlässt und verdient mit dem Titel des Ehrenpräsidenten geehrt wird. Auch die Vorstandsarbeit von Miriam Mathis wird verdankt. Mit Sandra Kamm und Reto Köppli gaben zwei bewährte Kräfte aus dem technischen Dienst ihren Rücktritt, ebenso wie Benno Müller und Fritz Heeb, die viele Jahre als Revisoren die Rechnung prüften. Mit Dieter Blume wurde eine Verstärkung in den technischen Dienst und mit Thomas Bischof und Frauke Grob zwei neue Revisoren gewählt.

**Heiterkeiten**

Anschliessend an den statutarischen Teil der Hauptversammlung lasen die Gastgeberinnen Anita Glaser und Dorothea Hartmann verschiedene Texte unter Titeln wie «Die fünfte sogenannte feuchte Sinfonie» und andere Heiterkeiten. Dabei erfuhren die Zuhörenden, wie die erste Geige erfunden wurde oder wie es den beiden Schwestern Adelheid und Käthchen aus der Geschichte von Wilhelm Busch erging. Sie hörten aus dem «Buch der Bewusstseinsheiterung», wie für einen Pfarrer sein (vermeintliches) Gottvertrauen tödlich endete oder wie der von der Gans überlistete Fuchs zu der Weisheit kam, nie mehr vor dem Essen zu tanzen. Die beiden Frauen entführten die Anwesenden mit Felix Fliegenbeil, einem wahren Künstler, auf das Hochseil, mit einer Geschichte von Gerhard Polt auf eine Kulturreise, in der es nicht unbedingt um Kultur geht, und rundeten den märchenhaften Abend mit einem Gedicht von Heinrich Heine ab. (ep)