

# DIE OSTSCHWEIZ

**Behördensprache bei der  
Wolfsregulierung**  
Jäger Peter Weigelt  
analysiert die aktuelle Lage

**Tschüss Schweiz!**  
Wo es sich besser und  
günstiger lebt

## **Vorzeigebeispiel Liechtenstein**

Regierungschef Daniel Risch  
über die Besonderheiten des  
Fürstentums

## **Schluss nach sieben Jahren**

Was zum Aus von «Die  
Ostschweiz» geführt hat

# Da geht noch mehr

Wieso wir uns mehr denn je auf das Leben  
nach 50 freuen können



CHF 12.-  
EUR 12.-

The **Ultimate** Driving Machine



# THE NEW M5

**Sepp Fässler AG**  
Appenzell | Wil  
[faessler-garage.ch](http://faessler-garage.ch)

## Liebe Leserin, lieber Leser

Sie halten die 27. Ausgabe unseres Magazins in den Händen. Fünf Jahre lang gibt es die gedruckte Version von «Die Ostschweiz» bereits. Und vorerst endet die Geschichte hier. Nachdem wir im September den Online-Bereich eingestellt haben, stellt auch diese Publikation einen Abschluss dar. Mehr dazu erfahren Sie auf den Seiten 6 und 7.

Nun bin ich grundsätzlich keine Person, der es schwerfällt, von einem Projekt Abschied zu nehmen und in die Zukunft zu blicken, Neues anzugehen. Gerade im Online-Segment herrscht eine Dynamik, die man nur schwer steuern kann. «Trial and Error» lautet die Devise. Ich meinte aber, dass wir im immer wieder totgesagten Printbereich etwas lanciert haben, das durch Frische und Inhalte überzeugt hat. Und für die meisten Redaktorinnen und Redaktoren dürfte es nach wie vor befriedigender sein, ihre Umsetzungen in Papierform statt auf dem Bildschirm zu sehen. Daher schmerzt der Umstand, dass diese Publikation in dieser gedruckten Form nicht weitergeführt wird, definitiv am meisten.

Letztlich befindet sich die Medienbranche aber in einem gewaltigen Umbruch. Ein Transportunternehmer meinte kürzlich zu mir, dass seine Branche im Vergleich zu meiner ja geradezu als stabil bezeichnet werden könne. Keiner seiner Kunden käme auf die Idee, dass eine Lieferung nun plötzlich kostenlos erfolgen solle. Dass man aber gratis an Informationen, News und Hintergründe gelangt, daran hat sich die Gesellschaft längst gewöhnt.

Ich bin gespannt, wohin diese Reise der Medien noch gehen wird. Beklagen will ich mich nicht – und auch nicht schwarzmalen. Zuversichtlich bin ich allerdings auch nicht.

Nun freue ich mich, wenn Sie ein letztes Mal in die Welt der «Ostschweiz» eintauchen, sich unterhalten und inspirieren lassen.

Und ich schliesse es absolut nicht aus, dass wir irgendwann wieder einmal einen Berührungspunkt haben werden. Dieses Kapitel wird geschlossen. Ein neues könnte folgen.

Herzlich,  
Marcel Baumgartner



Der Wintersportort Wildhaus, eingebettet zwischen den imposanten Churfürsten und dem majestätischen Säntis, beeindruckt durch seine hervorragende Erreichbarkeit und eine Vielzahl an spannenden Winteraktivitäten. Die perfekt präparierten Pisten bieten Familien, Anfängern und erfahrenen Skifahrern gleichermaßen Vergnügen.



# Wildhaus – einfach Schnee erleben

## Modernste Infrastruktur

Wildhaus verfügt über die modernste und sicherste Familienbahn der Schweiz. Die 6er-Sesselbahn vom Oberdorf zur Freienalp bietet ein hervorragendes Übungsgelände für Familien, Anfänger und Wiedereinsteiger.

## Familienabenteuer im Schnee

Wildhaus ist ein Winterparadies für die ganze Familie. Besonders für die Kleinen gibt es ein vielfältiges Programm. In der Schneesportschule lernen die Jüngsten spielerisch die ersten Schwünge. Auf der Klangslope wird das Thema «Klang» kreativ inszeniert: Mit Wellen, Kurven, einem Schneehaus und spannenden Klang-Elementen wie einem

befahrten Klavier und Glockenspiel. Der Tunnel mit Bildern des traditionellen Toggenburger Lebens ist ein besonderes Highlight.

Actionhungrige Familien finden Nervenkitzel in den Funparks mit einfachen Hindernissen und kleinen Sprüngen, ideal für Anfänger und fortgeschrittene Freestyler. Adrenalin und Spass sind garantiert!

## Kulinarische Genüsse und Übernachtung

In Wildhaus müssen Gäste die Piste nicht verlassen, um sich kulinarisch verwöhnen zu lassen! Vom Nussgipfel auf dem Gamserrugg über ein Pastabuffet auf der Gamsalp bis hin zur «Pizza am Pistenrand» und

typischen Toggenburger Spezialitäten im Berggasthaus Oberdorf – für jeden Geschmack ist gesorgt. Wer länger bleiben möchte, kann von attraktiven Pauschalangeboten inklusive Skipass und Übernachtung profitieren und ist am nächsten Morgen der Erste auf der Piste.

## Vorverkaufsrabatte ab 1. Oktober 2024

Abonnements für das Schneesportgebiet Wildhaus, gültig auch im Skigebiet Grüsch-Danusa, sind ab dem 1. Oktober 2024 erhältlich. Beide Gebiete bieten zusammen 56 Kilometer präparierte Pisten. Bis Ende November profitieren Gäste von attraktiven Vorverkaufsrabatten. Das Winterabo bietet zudem 50 Prozent

Rabatt auf Tageskarten in den Partnergebieten Wolzenalp, Pizol, Elm, Tanzboden und Malbun.

## Tarifverbund Meilenweiss

Noch mehr Abwechslung bietet das Jahresabo des Tarifverbunds Meilenweiss, das Schneesport in vier Ländern ermöglicht. Bestellen Sie Ihr Abo bis zum 30. November 2024, um vom Frühbucherrabatt zu profitieren.

Bergbahnen Wildhaus AG  
Vordere Schwendstrasse 23,  
9658 Wildhaus

Web: [www.wildhaus.ch](http://www.wildhaus.ch)  
Tel: +41 71 998 50 50  
Mail: [bergbahnen@wildhaus.ch](mailto:bergbahnen@wildhaus.ch)

# UNSERE WINTERABOS

Abwechslungsreicher Schneespass zu familienfreundlichen Preisen.

Die Abos sind ohne Mehrpreis uneingeschränkt in den Skigebieten Wildhaus und Grüsch-Danusa gültig. Die beiden Gebiete sind dank der technischen Beschneidung schneesicher und erschliessen mit 12 Transportanlagen 56 km bestens präparierte Pisten.



WILDHAUS



AB CHF  
**1'205.-\***

1 Erwachsene inklusive  
Kinder und Jugendliche  
bis 17 Jahre



AB CHF  
**1'465.-\***

2 Erwachsene inklusive  
Kinder im  
Alter von 6–12 Jahren



AB CHF  
**1'675.-\***

2 Erwachsene inklusive  
Kinder und Jugendliche  
bis 17 Jahre



AB CHF  
**1'499.-\***

Meilenweiss Jahreskarte  
für Familien, grenzenlos  
für 4 Länder

TOPOF KIDS



\*Alle Preise gelten nur für den Vorverkauf,  
bestellbar auf [www.wildhaus.ch](http://www.wildhaus.ch)

# INHALT

## 05-24

### In eigener Sache

06 Nach sieben Jahren ist Schluss.

### Business

08 Johanna Gollnhofer über die neue Art von Marketing.

10 **Rückblick auf den ersten Event «Greenovation Summit».**

12 «Einstein»-Gastgeber Michael Vogt über ungeduldige Gäste.

16 Top-Wohnorte: Wo Mieter und Käufer profitieren.

19 Christian Senn: Mit Synergien zum Erfolg.

21 Andreas Walser: Hightech aus dem Appenzellerland.

### Politik

22 **«Die» Wirtschaft gibt es nicht – ein Kommentar von Kurt Weigelt.**

28 Peter Weigelt im Interview über die Wolfsregulierung.

### Best ager

30 Hey, Alter! Statements zum Älterwerden.

36 Weg von hier. Länder, in denen es sich günstiger lebt.

39 **Claudia Fichtner über Alter und Selbstständigkeit.**

43 Clovis Défago erläutert, was die Zukunft der Altersheime prägt.

46 Wie umgehen mit Demenzerkrankten? Irene Heggli gibt Auskunft.

### Mehr Infos via QR-Code

Sie finden in diesem Magazin bei mehreren Artikeln QR-Codes, die Sie zu weiteren Infos führen. Hinweis: Bei neueren Handys einfach Kamera aktivieren und auf dem QR-Code platzieren. Die meisten Zusatzinfos finden Sie zudem auf [www.dieostschweiz.ch](http://www.dieostschweiz.ch) unter dem Menüpunkt «Magazin».

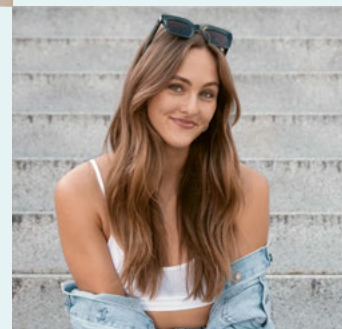


## 24

Er führt das Fürstentum wie ein Unternehmen: Daniel Risch.

## 63

Eine Influencerin spricht über die Realität in den sozialen Medien.



53 **Ein Modell für modernes Wohnen im Alter.**

57 Kreativer Aufbruch. Der nächste Jetzt-Kongress.

58 Die Spitallandschaft der Zukunft.

### Menschen & Gesellschaft

60 Manifestieren: Wie viel Einfluss haben unsere Gedanken?

64 **Eine harte Landung mit Hansjörg Hinrichs.**

66 Weshalb Mary B. Good der nächste Star aus St. Gallen werden wird.

# Schluss nach sieben Jahren: Einige Worte zum Ende

Fehlende Werbeeinnahmen führen dazu, dass wir die Online-Publikation «Die Ostschweiz» eingestellt haben. Mit diesem Beitrag verabschiede ich mich nach knapp sieben Jahren als Chefredaktor von Ihnen. Ein paar Worte zur Entwicklung. Einige Emotionen. Und ein Dankeschön.

Text: Marcel Baumgartner, Chefredaktor «Die Ostschweiz», Bild: zVg.

«Wir forschen hier ja nicht an einem Heilmittel gegen Krebs», pflegte ich intern jeweils zu sagen, wenn ich das Gefühl hatte, Probleme (oder wir selbst) erhalten zu viel Gewicht.

Tatsächlich wird es schon bald niemanden mehr interessieren, dass es die Online-Publikation von «Die Ostschweiz» nicht mehr gibt. Aus den Augen, aus dem Sinn.

Lassen Sie mich – solange sie noch in Erinnerung ist – aber doch noch ein paar Punkte erläutern.

Wir lancierten das Projekt «Die Ostschweiz» 2018 mit dem Ziel, die Medienlandschaft der Region wieder etwas vielfältiger zu gestalten. Alle Beteiligten – die Gründer und später auch ein Kreis von rund zehn Aktionären – waren sich bewusst, dass man mit solch einem Vorhaben kein Geld gewinnen kann. Im besten Fall resultiert Ende Jahr eine schwarze Null. Im besten Fall wächst ein kleines Pflänzchen langsam heran.

## Geringe Ressourcen, grosse Ziele

Wir hatten für den Aufbau nicht wie andere Publikationen Millionen zur Verfügung. Uns stand kein 10-köpfiges Redaktionsteam zur Verfügung, um für grosse Wellen zu sorgen. Und trotzdem kamen schon nach kurzer Zeit ziemlich stürmische Zeiten auf uns zu.

Vorerst aber versuchten wir einfach, als Zweiergespann Akzente zu setzen. Wir, das waren Stefan Millius und ich. Wir, das waren zwei «Verrückte», die sich blind verstanden, die fast täglich neue Ideen wälzten und an sieben Tagen die Woche rund um die Uhr für dieses «Baby» lebten.

Im Gegensatz zu den grossen Verlagshäusern hatten wir den Vorteil der kurzen Entscheidungswege. Waren wir uns heute einig, eine Printausgabe zu lancieren, wurden am nächsten Tag bereits Druckofferten eingeholt und die Woche darauf mit der Umsetzung gestartet. Fanden wir beim Feierabendbier die Idee bestechend, eine Online-Sonntagszeitung zu integrieren, erhielt unser IT-Partner wenige Stunden später ein Konzept dafür.

## Das Gastautorenmodell

Von Beginn an setzten wir auf das Modell der Gastautoren. Sie sollten «Die Ostschweiz» als eine Art Schaufenster für ihre Meinungen nutzen können. Denn einerseits wollten wir das Know-how der breiten Masse integrieren und andererseits hatten wir die Nase gestrichen voll davon, dass irgendwelche Journalisten alle möglichen Themen kommentieren, von denen sie eigentlich nicht wirklich eine Ahnung haben. Ich halte dieses Modell noch heute für gut und wichtig.

Auch während der Coronazeit publizierten wir bei uns nicht nur die neusten Stellungnahmen aus Bern, sondern vermehrt auch kritische Analysen zum Geschehen. Wie sämtliche Medien haben auch wir während dieser Phase Fehler begangen. Viele waren es nicht. Aber die wenigen genügten, um uns als Verschwörungspublikation zu brandmarken.

Es war die Zeit, als viele von uns wie wildgewordene Hühner durch die Gegend liefen. Es war die Zeit von schwarz und weiss, von Anschuldigungen, Hetzjagden, Feindseligkeiten

«Für mich persönlich geht nun eine knapp siebenjährige Reise zu Ende, die mich mitunter an meine Grenzen brachte.»





und Verunsicherung. Es war die Zeit, in der «Die Ostschweiz» schweizweit und über die Landesgrenze hinaus bekannt wurde. Und in dieser Phase plopte die grosse Frage auf, wohin sich die Publikation in Zukunft entwickeln soll, mit welchen Inhalten und welchen potenziellen Werbepartnern.

### Die Energie ist aufgebraucht

Was folgte, waren eine Rückkehr in «ruhigere Gewässer» und die Integration von weiteren starken Partnern, wie etwa der Galledia. Man war trotz eines stetig heftigen Gegenwindes

«Das Interesse an einer Medienvielfalt wird zwar flächendeckend immer wieder bekundet. Aber leider blieb es zu oft bei reinen Worten.»

optimistisch. Man kämpfte, man erlitt Niederlagen, man stand wieder auf und machte weiter.

Nun ist die Energie aufgebraucht. Der Kampf ist verloren.

Die fehlenden Werbeeinnahmen im Online-Bereich führten zu einem Ende nach sieben Jahren. Bislang ist es kaum einer digitalen Publikation gelungen, eine schwarze Null zu

erzielen. Alle prüfen die unterschiedlichsten Möglichkeiten. Für uns war immer klar, dass wir in keine finanzielle Abhängigkeit geraten möchten. Wir setzten auf den Markt. Letztlich war die Unterstützung unseres Online-Produktes aber deutlich zu gering. Das Interesse an einer Medienvielfalt wird zwar flächendeckend immer wieder bekundet. Aber leider blieb es zu oft bei reinen Worten.

Es ist bei ungewöhnlichen Entwicklungen wie Corona ebenso wie im Unternehmertum sehr einfach, mit dem Wissen von heute vergangene Entscheidungen und Schlussfolgerungen zu kritisieren und zu kommentieren. Bedauerlich ist für mich weniger der Umstand, dass wir den Stecker ziehen müssen, als viel mehr die allgemeine Medienentwicklung. Wir erleben Einheit statt Vielfalt. Wir erleben Zentralisierung statt Regionalität.

### Hier endet die Reise

Für mich persönlich geht nun eine knapp siebenjährige Reise zu Ende,

die mich mitunter an meine Grenzen brachte und zu einigen grauen Haaren führte. Sie war jedoch auch verbunden mit der Umsetzung zahlreicher spannender Projekte, mit äusserst lehrreichen Erfahrungen und unzähligen inspirierenden Begegnungen.

Für die Ostschweiz würde ich mir wünschen, dass sie dereinst eine Art «Die Ostschweiz 2.0» erhält, eine Publikation, die den Menschen in dieser Region eine Stimme gibt und einen Gegenpol zu anderen Medien bildet.

Einen Dank aussprechen möchte ich unseren Aktionären, die an die Idee geglaubt und uns Gründer unterstützt haben. Hier insbesondere Peter Weigelt und Marcel Odermatt. Sie beide setzten sich von Beginn an als Verwaltungsräte unermüdlich für das Projekt ein – später unterstützt durch Urs Schneider und Daniel Ettliger von der Galledia.

Danken möchte ich auch sämtlichen Mitarbeitenden, vor allem Manuela Bruhin, die trotz all der Turbulenzen stets die Ruhe bewahrt und einen überdurchschnittlichen Einsatz gebracht hat. Manuela und ich bildeten in den letzten Jahren das Kernteam von «Die Ostschweiz» – ein total 180-Prozent-Pensum im Kampf gegen Windmühlen.

Es würde den Rahmen sprengen, hier sämtliche Personen aufzuführen, die uns unterstützt und begleitet haben. Es waren unzählige. Wer mich aber letztlich immer wieder mit Energie versorgt und motiviert hat, waren meine Frau und meine zwei Kinder. Auch für sie beginnt nun ein neuer und sicherlich etwas ruhigerer Abschnitt.

Damit verabschiede ich mich von Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, aus diesem Umfeld von «Die Ostschweiz».

Die Online-Seite wird vorerst natürlich noch aufgeschaltet bleiben. Vielleicht entdecken Sie ja auch in Zukunft noch die eine oder andere Perle.

Bleiben Sie kritisch.



# «Die meisten Menschen reduzieren nicht freiwillig ihren Konsum»

Johanna Franziska Gollnhofer ist Wirtschaftswissenschaftlerin und Hochschul-lehrerin für Marketing der Universität St. Gallen. In ihrem neusten Buch widmet sie sich dem Thema «grüner Konsum». Für sie steht fest, dass hierbei im Bereich des Marketings nicht die herkömmlichen Wege eingeschlagen werden können.

Interview: Marcel Baumgartner, Bilder: zVg.

**Johanna Gollnhofer, am Event «Greenovation» sprachen Sie zum Thema «Wie macht man Marketing für Nachhaltigkeit? – Am besten gar nicht.» Das müssen Sie mir erklären. Laufen denn aktuell nicht unzählige Marketingkampagnen, die sich genau diesem Bereich annehmen?**

In vielen Werbeanzeigen sieht man folgende Sprüche: «Wir haben nur eine Welt»/«Lasst uns was verändern»/«Dies ist ein nachhaltiges Produkt»

Und das ist meiner Ansicht nach die falsche Herangehensweise. Wir wissen aus unterschiedlichsten Studien, dass das Wort Nachhaltigkeit oder verwandte Wörter bei den meisten Menschen nicht positiv besetzt ist, sondern sie verbinden mit diesem Wort Vernunft, Verzicht, Bevormundung, Veränderung oder auch Verteuerung. Das sind allesamt nicht sonderlich positive Assoziationen.

Daher würde ich keine kostbare Werbezeit für das Wort Nachhaltigkeit oder Nachhaltigkeitsappelle ausgeben.

**Sie vertiefen das Thema auch in Ihrem neusten Buch «Das 60%-Potenzial: Mit Marketing die breite Masse für grünen Konsum begeistern». Aus dem Titel könnte man nun doch folgern, dass «es» eben doch möglich ist...**

Genau, es ist möglich, Menschen für nachhaltige Angebote zu begeistern. Dies funktioniert aber nicht über das Wort





Nachhaltigkeit oder verwandte Wörter. Über verschiedene Industrien wissen wir auch, dass Nachhaltigkeit zwar vermehrt ein Kaufkriterium ist, aber es kommt eben oftmals erst an Stelle 4 oder 5. Die ersten Plätze belegen traditionell die Kriterien Preis, Qualität oder auch Marke. Diese Kriterien müssen erst mal erfüllt sein, bevor es für die breite Masse von Menschen überhaupt relevant ist, auf ein nachhaltiges Angebot zurückzugreifen.

Und beim Marketing liegen ja die Hebel nicht nur in der Kommunikation, sondern auch bei Produktdesign, Preissetzung und Distribution. Diese müssen so ausgestaltet werden, dass sie attraktiv sind für die breite Masse und nicht nur für die Ökonische, welche wir bereits für diese Produkte begeistern konnten.

#### **Ganz kurz: Wie lautet grundsätzlich das Fazit Ihres Buches?**

Nachhaltige Angebote hängen immer noch in der Nische. Wir müssen aber die breite Masse dazu bekommen, nachhaltige Produkte zu kaufen.

Da sehen wir Potenzial: Die meisten Menschen werden nicht freiwillig ihren Konsum reduzieren. Also können wir hier nur gewinnen, wenn wir eine Verlagerung von konventionellen, d.h. weniger nachhaltigen Alternativen hin zu nachhaltigeren Alternativen schaffen (zum Beispiel vom Steak hin zum Tofusteak). Und hier spielt Marketing eine grosse Rolle, weil es schon immer verstanden hat, breite Massen für Produkte zu begeistern.

#### **Johanna Gollnhofer:**

«Über verschiedene Kategorien hinweg sieht man, dass in der Regel mehr konventionelle Produkte als nachhaltige Angebote verkauft werden.»

«In jeder Generation gibt es Menschen, die sehr nachhaltig sind.»

#### **Wer sollte das Buch lesen?**

Dieses Buch richtet sich an Managerinnen, Nachhaltigkeitsbeauftragte und Strategen. Wir zeigen im Buch konkret auf, wie die breite Masse bezüglich nachhaltigen Produkten tickt, und entwickeln fünf CMO-Jobs, die helfen, die breite Masse für nachhaltige/grüne Produkte zu begeistern.

#### **Ihrer Meinung nach befürwortet nur ein kleiner Teil der Bevölkerung den nachhaltigen Konsum und praktiziert ihn auch. Was fällt denn letztlich unter einen nachhaltigen Konsum?**

Dies ist nicht meine Meinung, sondern wir sehen dies in den verschieden-

ten Studien. Über verschiedene Kategorien hinweg sieht man, dass in der Regel immer noch mehr Konventionelles als Nachhaltiges verkauft wird. Wir definieren nachhaltige Angebote als diejenigen, welche einen kleineren CO<sub>2</sub>-Abdruck haben als konventionelle Produkte (zum Beispiel Hafermilch anstatt Kuhmilch).

#### **Hat Nachhaltigkeit mit Verzicht zu tun? Und mit hohen Kosten?**

Im Kopf der Menschen hat Nachhaltigkeit leider oftmals mit Verzicht zu tun. Wir sehen in den unterschiedlichsten Studien, dass Menschen zum Beispiel bei veganen Lebensmitteln das Gefühl haben, auf Genuss verzichten zu müssen, oder bei einem nachhaltigen Desinfektionsmittel auf Wirkung. Es hat sich hier die letzten Jahre viel getan, aber diese Assoziationen in den Köpfen der Leute sind immer noch vorhanden.

Hinzu kommt, dass nachhaltige Angebote im Supermarkt oftmals mehr kosten als die konventionellen Alternativen. Und nur ein kleiner Teil der Menschen ist bereit, diesen Aufschlag zu zahlen. In den Marktforschungsstudien wird dies zwar immer wieder angegeben, aber das fällt eindeutig unter soziale Erwünschtheit. Damit mehr Menschen zu nachhaltigen Alternativen greifen, müssen wir einen Weg finden, wie diese nicht mehr



kosten als konventionelle Produkte. Aber dies ist momentan noch eine grosse Herausforderung, da nachhaltige Rohstoffe oftmals mehr kosten. Und welches Unternehmen will hier schon auf die Marge verzichten?

#### **Wie schafft man es denn, die breite Masse zu erreichen?**

Einer der vielen Ansätze, die wir vorschlagen, ist zum Beispiel, in der Kommunikation für nachhaltige Produkte immer die wichtigen Kaufkriterien wie Preis, Qualität oder Marke zu betonen. Das Produkt an sich muss nachhaltig sein (Greenwashing geht nicht), aber Nachhaltigkeit ist halt nicht das Kaufkriterium Nummer eins. Man kann sich das auch als Tandem vorstellen: Vorne strampeln fleissig die anderen Kaufkriterien und Nachhaltigkeit nimmt dann den hinteren Sitzplatz ein.

#### **Besteht ein grosser Unterschied zwischen Jung und Alt? Hat Nachhaltigkeit nicht gerade auch bei der jüngeren Generation einen gewissen Coolness-Faktor?**

Das sieht man in den Zahlen nicht. Dieser Eindruck ist besonders der medialen Berichterstattung zum Beispiel auf Fridays for Future geschuldet. In jeder Generation gibt es Menschen, die sehr nachhaltig sind, und wiederum andere, die dies ablehnen.

# Erster Greenovation Summit: Ostschweizer KMU präsentierten ihre innovativen Ideen

Am 12. September fand die erste Ausgabe des Greenovation Summit im Cubic der Firma Bühler AG in Uzwil statt. 150 Teilnehmende folgten der Einladung von «Die Ostschweiz» und Galledia und bekamen konkrete Einblicke, wie regionale KMU das Thema Nachhaltigkeit anpacken.

Bild: Sabrina Schöni

Mona Vetsch begrüßte die Gäste im «Silicon Uz-Valley» und sorgte für einen ersten Lacher beim gut gelaunten Publikum des Summits. Schliesslich vermittelte der moderne Campus in Uzwil das Gefühl, als wäre man in einem hippen US-Konzern zu Gast. Auch Gastgeber Stefan Scheiber, CEO von Bühler, wies bei seiner Begrüssung darauf hin, dass die innovative Ostschweiz zu wenig bekannt sei und von der Restschweiz zu Unrecht ignoriert würde.

Hier setzte der Greenovation Summit ein Ausrufezeichen, boten doch im Anschluss 13 Referentinnen und Referenten konkrete Einblicke, was in den Unternehmen der Region punkto Nachhaltigkeit alles passiert.

Sandra Banholzer, CEO von Kosmetikerhersteller Rausch, machte den Anfang und zeigte auf, welche anspruchsvollen Vorgaben ein Haarshampoo heute zu entsprechen habe,





um im Grosshandel verkauft werden zu können. So werde laufend an neuen Verpackungsarten geforscht. Doch die Kundschaft sei nicht bereit, für nachhaltige Produkte einen höheren Preis zu bezahlen. «Nachhaltigkeit wird heute einfach erwartet», sagte Banholzer.

#### Es gibt noch viel zu tun

Auch Claude Rieser, CEO von Step Zero, sieht sich mit ähnlichen Herausforderungen konfrontiert. Sein Team forscht an nachhaltigen Schuhsohlen und will dabei die Kriterien der Kreislaufwirtschaft erfüllen, wo Materialien möglichst lange in Umlauf gehalten und Rohstoffverbrauch, Abfälle sowie andere Emissionen minimiert werden. «Der Markt für solche innovativen Produkte ist riesig», sagte Rieser, wies aber auch darauf hin, dass für den Durchbruch die Marktakzeptanz entscheidend sei. «Es gibt noch viel zu tun.»

Anschliessend diskutierten Thomas Kirchhofer von St. Gallen-Bodensee Tourismus und Christian Klein von der Hotelgruppe Tschuggen Collection mit Moderatorin Mona Vetsch über Nachhaltigkeit im Tourismus. Dabei zeigte sich die Schwierigkeit, direkten Einfluss auf das Verhalten der reisenden Gäste zu nehmen. Umso wichtiger seien Partner, Hotels, Destinationen, die punkto Nachhaltigkeit ihre Hausaufgaben machen würden und so ihren Beitrag zum Gesamtsystem leisteten. Christian Klein erklärte stolz, wie sein Hotel Valsana in Arosa die Abwärme der Coop-Filiale nebenan zur Energiegewinnung nutze. Genau solche Kooperationen seien der richtige Weg, schilderte später auch Marco Zahner von der St.Galler Energieagentur.

#### Marketing für Nachhaltigkeit? Unmöglich.

Einen kritischen Schlusspunkt zur Tagung setzte schliesslich HSG-Pro-

fessorin Johanna Gollnhofer, die mit aktuellen Studien aufzeigte, dass die Mehrheit der Konsumenten schlecht auf das Wort Nachhaltigkeit reagiere. «Im Marketing funktioniert das einfach nicht. Niemand wechselt seine Bank, nur weil die Konkurrenz sagt, sie mache jetzt nachhaltiges Banking.» Sie forderte frische Ideen, die kritische Kundschaft mit echten Vorteilen zu überzeugen. Grün und nachhaltig allein überzeuge nur die rund 15 Prozent der Ökofans.

Für Gesprächsstoff beim anschliessenden Flying Dinner war also gesorgt. Tagungsleiter Martin Oswald von Galledia zog ein positives Fazit zur ersten Ausgabe des Greenovation Summit: «Wir hatten uns zum Ziel gesetzt, keine philosophischen Diskussionen zu führen, sondern ganz konkret zu zeigen, was Nachhaltigkeit für die Unternehmen bedeutet. Das positive Feedback der Teilnehmenden zeigt mir, dass der Plan aufging.»



#### Drei Greenovation Awards verliehen

Im Rahmen des Summits wurde zum ersten Mal auch der Greenovation Award an Unternehmen in der Region verliehen, die durch ihre Nachhaltigkeitsprojekte positiv auffielen. Eine Jury aus Experten der Fachhochschule Ost und TFY-Consult zeichneten schliesslich drei Unternehmen aus, die sowohl hohe Nachhaltigkeitskriterien, aber auch Wirksamkeitskriterien erfüllten.



Mehr Infos dazu finden Sie hier.



# «Die Gäste sind ungeduldiger geworden»

Das «Einstein» gilt als eine der besten Adressen in St. Gallen. Eröffnet wurde es im Dezember 1983. Heute gehören zum Betrieb unter anderem 213 Betten und ein Gourmet-Restaurant. Die Auslastungsquote beträgt 60 Prozent. Im Gespräch mit General Manager Michael Vogt.

Interview: Marcel Baumgartner, Bild: zVg.

## Wenn Sie Ihr «Haus» mit drei Worten beschreiben müssten, welche wären das?

Elegant, komfortabel, zentral.

## Gibt es einen bestimmten Aspekt, auf den Sie besonders stolz sind, der Ihr Angebot von der Konkurrenz abhebt?

Ja klar, das gibt es, und zwar das vielseitige Angebot, angefangen vom Bistro St. Gallen, das 365 Tage im Jahr geöffnet ist, den Einstein Congress zum Tag und Feiern, das 2-Sterne-Michelin-Einstein-Gourmet für Höhenflüge, mit einem Weinkeller mit über 3000 Positionen, sowie die mehrmals ausgezeichnete Einstein-Bar mit Cigar Lounge und natürlich die 113 Zimmer und Suiten zum Schlafen und Träumen. Das gesamte Rundumangebot im «Einstein» St. Gallen bis hin zum Wellness und Fitness auf fünf Etagen.

## Ganz grundsätzlich: Wie hat sich Ihre Branche in den letzten zehn Jahren entwickelt und verändert?

Die Anforderungen und Erwartungen sind gestiegen und haben sich durch die Pandemie nochmals verändert. Auch die Digitalisierung hat Einzug gehalten, so kann man heute schon im «Einstein» den Meldeschein vor Ankunft digital ausfüllen und am Abreisetag bequem selbst online auschecken, ohne an die Rezeption gehen zu müssen. Seit der Pandemie sind aber auch die Kosten markant

gestiegen, seien es die Warenkosten, Energiekosten oder die Personalkosten. Dies stellt die Branche vor grosse Herausforderungen.

## Sind die Ansprüche der Gäste merklich gestiegen?

Die Gäste sind ungeduldiger geworden. Sie wollen alles sofort haben. Wenn zum Beispiel ein Taxi bestellt wird, sollte es im selben Moment schon vor dem Hotel vorfahren. Oder man will bei der Anreise schon morgens um neun Uhr das Zimmer beziehen, obwohl wir die Gäste darauf hinweisen, dass die Zimmer erst um 15 Uhr bezugsbereit sind. Auch beim Essen sind die Ansprüche und Sonderwünsche gestiegen. Für uns bedeutet das: mehr Waren, mehr Mitarbeiter, mehr Zeitaufwand.

## Gibt es hierbei Unterschiede zwischen den Gästen verschiedener Nationen?

Ja, es gibt durchaus Unterschiede zwischen Hotelgästen verschiedener Nationen. Diese Unterschiede können sich auf verschiedene Aspekte beziehen, wie zum Beispiel:

Ansprüche und Erwartungen: Hotelgäste aus verschiedenen Ländern haben oft unterschiedliche Ansprüche und

«Die Innovationskraft im Event- und Tourismusbereich in der Ostschweiz kann als durchaus positiv beurteilt werden.»





Erwartungen an den Service und die Ausstattung des Hotels. Zum Beispiel können Gäste aus bestimmten Ländern mehr Wert auf Luxus und Komfort legen, während andere eher auf Funktionalität und Effizienz achten.

Essgewohnheiten: Ernährungsbedürfnisse wie vegetarische oder vegane Ansprüche können von Land zu Land unterschiedlich sein.

**Michael Vogt:** «Seit der Pandemie sind die Kosten markant gestiegen.» Es ist wichtig für Hotelmitarbeiter, sich dieser kulturellen Unterschiede bewusst zu sein und entsprechend sensibel und respektvoll mit den Gästen umzugehen.

Dies kann dazu beitragen, Missverständnisse zu vermeiden und den Aufenthalt der Gäste so angenehm wie möglich zu gestalten.

**Wie stark werden Sie von den Ansprüchen getrieben? Muss man sich ständig verändern, Neues hinzufügen? Oder läuft man hier allenfalls Gefahr, Stammkunden vor den Kopf zu stossen?**

Man muss sich ständig weiterentwickeln, innovativ sein, die Ansprüche analysieren und umsetzen, was für den Grossteil der Gäste Sinn macht. Auch Stammgäste sind offen für Veränderungen und Verbesserungen.

**Wie sehr sind Sie auf grosse Veranstaltungen in der Ostschweiz bzw. in Ihrer Region angewiesen?**

Da die Auslastung in den Hotels der Stadt St. Gallen übers Jahr sehr schwankend ist, sind wir sehr auf grosse Veranstaltungen in der Region angewiesen, um die Auslastung der Hotels zu verbessern. Darum freuen wir uns sehr über die neu eröffnete St. Galler Kantonalbank Halle.

**Wie würden Sie ganz allgemein die Innovationskraft im Event- und Tourismusbereich in der Ostschweiz beurteilen?**

Die Innovationskraft im Event- und Tourismusbereich in der Ostschweiz kann als durchaus positiv beurteilt werden. Die Region verfügt über eine Vielzahl von einerseits attraktiven Locations, aber auch innovativen Angeboten. Darüber hinaus engagieren sich verschiedene Akteure in der Region, wie St. Gallen Bodensee Tourismus, Hotels, Restaurants und Eventveranstalter, verstärkt für nachhaltigen Tourismus und setzen sich für Umweltschutz und soziale Verantwortung ein. Diese Nachhaltigkeitsbemühungen tragen ebenfalls zur Innovationskraft im Event- und Tourismusbereich der Ostschweiz bei. Insgesamt lässt sich sagen, dass die Ostschweiz eine dynamische und innovative Region im Bereich Event und Tourismus ist, die sich kontinuierlich weiterentwickelt und neue Wege geht, um Gästen ein unvergessliches Erlebnis zu bieten.

**Haben Sie hierzu allenfalls konkrete Forderungen, Erwartungen oder Visionen?**

Eine noch engere Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Akteuren im Event- und Tourismusbereich wie Hotels, Restaurants, Eventveranstaltern und Tourismusorganisationen kann dazu beitragen, das touristische Angebot weiter zu verbessern, Synergien zu nutzen und den Bekanntheitsgrad der Ostschweiz zu steigern. Gemeinsame Marketingaktivitäten, Paketangebote und Grossveranstaltungen werden dazu beitragen. Durch die Umsetzung dieser Massnahmen kann die Wichtigkeit des Tourismus in St. Gallen gestärkt und die Region als attraktives Reiseziel für Besucher aus aller Welt positioniert werden.



# Für die eigenen vier Wände

Vom Mieten zum Besitzen? Auch wenn es unbestritten Hürden gibt und der Weg zum ersehnten Ziel nicht ganz einfach ist: Der Traum vom Eigenheim ist nach wie vor berechtigt und durchaus auch erfüllbar – mit umsichtiger Planung und dem richtigen Partner für individuell passende Lösungen.

Die Schweiz ist ein Land von Mieterinnen und Mietern und hat im internationalen Vergleich eine der tiefsten Quoten, was Wohneigentum angeht: Gemäss dem Bundesamt für Statistik lebten 2022 rund 2,4 Millionen Haushalte in Mietwohnungen, rund 1,4 Millionen Haushalte in eigenen Wohnungen oder Häusern – das entspricht einem Verhältnis von rund 63 Prozent Mieterinnen und Mietern zu nur 37 Prozent Eigenheimbesitzerinnen und -besitzern. Umfragen belegen es allerdings immer wieder aufs Neue: 70 bis 80 Prozent aller Schweizerinnen und Schweizer träumen von den eigenen vier Wänden.

## Lokale Expertise und persönliche Beratung

Ob dieser Traum sich verwirklichen lässt? Zum einen übersteigt die Nachfrage das Angebot nach wie vor deutlich, auch in der Ostschweiz. Und zum anderen ist die Finanzierung komplex, nicht nur infolge der stetig steigenden Immobilienpreise. «All das fordert eine fundierte Planung. Die Investition in Wohneigentum ist meist die grösste Investition im Leben – sie sollte gut überlegt sein sowie zur persönlichen Lebenssituation und den finanziellen Gegebenheiten passen»,

erklärt René Lichtensteiger, Bereichsleiter Privat- und Firmenkunden der acrevis Bank AG. «Als regional verankerte Bank mit Hauptsitz in St. Gallen und sieben Niederlassungen zwischen Bodensee und Zürichsee unterstützen wir angehende Immobilienbesitzerinnen und -besitzer gerne – mit fundierter lokaler Expertise zum regionalen Immobilienmarkt, persönlicher Beratung sowie massgeschneiderten, flexiblen Finanzierungslösungen in einem dynamischen Marktumfeld.»

## Individuell abgestimmte Finanzierungslösung

acrevis bietet dabei eine Reihe von Finanzierungsmöglichkeiten: «Eine Festhypothek gibt dank festen Zinssätzen über eine bestimmte Laufzeit Planungssicherheit, da die Zinsen unabhängig von der Marktentwicklung konstant bleiben. Die Zinsen einer variablen Hypothek hingegen orientieren sich am aktuellen Marktgeschehen und können sich entsprechend kurzfristiger nach oben oder unten





bewegen. Diese Form eignet sich für flexible Käuferinnen und Käufer, die auf sinkende Zinsen spekulieren oder ihre Hypothek kurzfristig amortisieren möchten. Und eine Saron-Hypothek passt sich in regelmässigen Abständen dem Referenzzinssatz an. Diese Variante kann bei tiefer Zinslage von Vorteil sein, birgt aber Risiken bei einem Zinsanstieg.» Spezielle thematische Finanzierungslösungen decken zudem besondere Anliegen ab – beispielsweise mit einer Nachhaltigkeits- oder einer Familienhypothek mit attraktiven Sonderkonditionen und Zusatzleistungen. Wie sieht es aktuell bei den Zinsen aus? Dazu René Lichtensteiger: «In den vergangenen Monaten sind die Zinssätze leicht zurückgegangen und bewegen sich derzeit um die 2,0 Prozent, was im Vergleich zum Vorjahr eine leichte Entspannung für Käuferinnen und Käufer darstellt.»

#### René Lichtensteiger

«Die Finanzierung muss auf die individuelle Lebenssituation und die finanziellen Ziele abgestimmt sein.»

«Die Finanzierung muss auf die individuelle Lebenssituation und die finanziellen Ziele abgestimmt sein.»

#### Tragbarkeit und Eigenkapital

Welche Finanzierungsform ist die beste? «Das lässt sich nicht pauschal beantworten», hält René Lichtensteiger fest: «Wichtig ist, dass die gewählte Finanzierung auf die individuelle Lebenssituation und die finanziellen Ziele der Käuferinnen und Käufer abgestimmt ist. In unserer umfassenden persönlichen Beratung ermitteln wir gemeinsam die Bedürfnisse, besprechen die finanzielle Situation und erstellen eine realistische Budgetplanung, die alle Aspekte des Immobilienkaufs umfasst.» Dabei gelten die grundsätzlichen Rahmenbedingungen für eine Finanzierung: «Gefordert sind eine kalkulatorische Tragbarkeit von maximal rund einem Drittel des nachhaltigen Einkommens sowie mindestens 20 Prozent

des Kaufpreises als Eigenkapital. Dafür sollten nach Möglichkeit die Pensionskassengelder nicht angetastet werden, weil diese Mittel sonst im Alter fehlen. Falls ein Bezug unumgänglich ist, raten wir dazu, die entstandene Lücke so rasch wie möglich wieder zu schliessen», so René Lichtensteiger.

#### Den Traum nicht aufgeben

Verschiedene aktuelle Studien weisen kritisch darauf hin, dass es für «Normalverdiener» immer schwieriger werde, mit dem verfügbaren Einkommen und Vermögen ein Eigenheim zu erwerben – nicht zuletzt, weil durch regulatorische Einflüsse auf Eigenmittelvorschriften für Banken Hypothekenvergaben teils restriktiver gehandhabt werden. Den Traum vom Eigenheim also notgedrungen aufgeben? «Nein», hält René Lichtensteiger fest. «Wir sind überzeugt: Mit der richtigen und frühzeitigen Planung sowie einer massgeschneiderten Finanzierung ist es nach wie vor möglich, das eigene Zuhause zu erwerben. Als Partner beraten und begleiten wir unsere Kundinnen und Kunden gerne auf diesem Weg – als ihre Bank fürs Leben.»

## acrevis

Meine Bank fürs Leben

acrevis Bank AG

Marktplatz 1

9004 St. Gallen

Telefon 058 122 75 55

info@acrevis.ch

www.acrevis.ch

# Die Topwohnoorte in St. Gallen: Wo Mieterinnen, Käufer und Verkäufer profitieren

Der Immobilienmakler Neho stellte im September 2024 seinen Marktbericht für den Kanton St. Gallen vor. Darin bietet das Maklerunternehmen einen Einblick in die aktuellen Entwicklungen auf dem Immobilienmarkt.

Bilder und Grafiken: Neho

Basierend auf den Inseraten von über 11 000 Eigentumswohnungen und Einfamilienhäusern sowie mehr als 30 000 Mietobjekten zeigt der Bericht, welches die attraktivsten Gemeinden für Mieter, Käufer und Verkäufer von Immobilien sind.

## Ländliche Gemeinden gewinnen bei den Mietpreisen

Aktuell leiden zwar viele Regionen der Schweiz unter der Wohnungsknappheit; im Kanton St. Gallen ist die Lage aber vergleichsweise entspannt. Besonders in ländlichen Gemeinden gibt es weiterhin ein breites Angebot an erschwinglichem Wohnraum. Mikail Seckin, verantwortlicher Neho-Makler in St. Gallen, erläutert: «Am wenigsten angespannt ist der Mietwohnungsmarkt in kleineren Gemeinden ausserhalb der Zentren. Diese Standorte punkten mit einem breiten Wohnungsangebot und tiefen Wohnkosten.»

Den Spitzenplatz der günstigsten Gemeinden belegt Lichtensteig, wo eine 3,5-Zimmer-Wohnung für 1080 Franken im Monat erhältlich ist. Auch Degersheim und Wattwil punkten mit attraktiven Mietpreisen von 1190 beziehungsweise 1170 Franken.



In diesen Gemeinden zahlt man am wenigsten Monatsmiete für eine 3,5-Zimmer-Wohnung.

## Kaufen oder mieten: Was lohnt sich 2024 mehr?

Die Frage, ob es günstiger ist, eine Immobilie zu kaufen oder zu mieten, hat sich mit den Zinsentwicklungen der letzten zwei Jahre verkompliziert. Sowohl kaufen als auch mieten sind heute teurer als vor zwei Jahren; allerdings gibt es nach wie vor Standorte, an denen sich ein Kauf gegenüber der Miete lohnt. Pfäfers bei Bad Ragaz

führt das Ranking der lohnenswertesten Kaufstandorte an, gefolgt von Marbach und Rheineck im Rheintal.

## Wo der Traum vom Eigenheim noch lebt

Trotz allgemein steigender Preise gibt es im Kanton St. Gallen nach wie vor Wohneigentum zu erschwinglichen Preisen. Wer ein Haus oder eine Wohnung mit einem begrenzten Budget





In diesen Gemeinden bekommt man am meisten Grundstücksfläche pro 100 000 Franken Kaufpreis für sein Einfamilienhaus.

→ sucht, findet in Andwil, Marbach und Pfäfers Quadratmeterpreise zwischen 4300 und 4600 Franken. Besonders interessant für Familien ist Nesslau: In der Toggenburger Gemeinde erhalten Käufer:innen zu ihrem Einfamilienhaus die grössten Grundstücke – im Durchschnitt 126 Quadratmeter pro 100 000 Franken Kaufpreis.

#### Stadt St. Gallen teuer, aber attraktiv

Die Stadt St. Gallen bleibt ein begehrter Wohnstandort für Käufer:innen und Mieter:innen. Obwohl die Preise im Ver-

gleich zu den ländlichen Regionen wesentlich höher sind, bietet die Stadt ein breites Spektrum an Wohnmöglichkeiten. Aufgrund der in der Region einzigartigen

städtischen Infrastruktur, der guten Verkehrsanbindung und eines dynamischen Arbeitsmarkts bleibt St. Gallen einer der am stärksten nachgefragten Standorte in der Ostschweiz.

#### Verkäufer an nachgefragten Standorten im Vorteil

Kaum etwas hat einen so grossen Einfluss auf den Ausgang eines Immobilienverkaufs wie die Nachfrage. Sie wirkt sich auf die Verkaufsdauer, den Vermarktungsaufwand und den Preis aus, den ein Käufer zu zahlen bereit ist. Die Nachfrage bestimmt daher wesentlich die Verkaufsstrategie und die Preisfindung und wird von jedem Makler bei der Immobilienbewertung und Vermarktung berücksichtigt. Mikail Seckin erklärt: «Je grösser die Nachfrage, desto stärker ist die Verhandlungs-

position des Verkäufers. Wer eine Immobilie an einem nachgefragten Standort verkauft, kann tendenziell höhere Preisvorstellungen durchsetzen und einen Verkauf schneller zum Abschluss bringen.»

Im Kanton St. Gallen sind die am stärksten nachgefragten Standorte aktuell Rapperswil-Jona, Tübach und Schmelikon. Dass davon zwei Gemeinden im Linthgebiet nahe des Zürichsees liegen, ist kein Zufall. Die Region um den Zürichsee gehört aufgrund der Nähe zur Metropolregion Zürich zu den begehrtesten Wohnstandorten der Schweiz.

#### Beträchtliche Wertsteigerungen an vielen Orten

In den letzten Jahren haben viele Gemeinden im Kanton St. Gallen beträchtliche Wertsteigerungen verzeichnet. Die ersten Plätze belegen hier Wildhaus-Alt St. Johann, Vilters-Wangs und Weesen. Für Eigentümer, die in einer dieser Gemeinde eine Immobilie besitzen, könnte daher eine Bestimmung des aktuellen Marktwerts interessant sein.

#### Neho, der Immobilienmakler mit Festpreis

Mit über 120 Mitarbeitenden an 22 Standorten ist Neho einer der grössten Immobilienmakler der Schweiz. Kundinnen und Kunden loben an der Maklerdienstleistung von Neho neben dem fairen Festpreis vor allem die Expertise der lokal tätigen Maklerinnen und Makler sowie die umfassende Betreuung während des gesamten Immobilienverkaufs – von der kostenlosen Bewertung über die Inserierung auf über 30 Portalen bis zum Vertragsabschluss vor dem Notar.

Für das innovative Geschäftsmodell und die konsequente Servicequalität wurde das Unternehmen mit mehreren renommierten Wirtschaftspreisen ausgezeichnet, so zuletzt 2023 mit dem Swiss Economic Award in der Kategorie «Dienstleistungen».

**Mikail Seckin, verantwortlicher Neho-Makler in St. Gallen:**  
«Den Spitzenplatz der günstigsten Gemeinden belegt Lichtensteig.»



Marktbericht herunterladen:  
[neho.ch/marktbericht-sg](https://neho.ch/marktbericht-sg)

# Grün-Service à la carte

Regelmässige Gartenarbeiten delegieren: Das ist Vertrauenssache!  
Bei Waldburger Gartenbau verdanken die Grün-Service-Abos ihren Erfolg dem Vertrauen, das die Kundinnen und Kunden den Grün-Profis aus Herisau entgegenbringen.

Dieses Vertrauen wurzelt bei Waldburger Gartenbau in langjähriger Erfahrung. Im Jahr 2025 feiert Waldburger Gartenbau sein 50-jähriges Bestehen. Heute sind es rund 70 Mitarbeitende, die sich als Profis fürs Grün engagieren. Was für die Pflanzen die Erde ist, ist für die Kundenbeziehung das Vertrauen.

Umfassende Grün-Kompetenz und eine für beide Seiten vorteilhafte Ausgangslage sprechen für das Grün-Service-Abo. Die Pflege von Gärten und Grünflächen ist oft zeitaufwendig und erfordert Fachwissen und Sorgfalt. Waldburger Gartenbau will mit seinen Grün-Services Kundinnen und Kunden entlasten und das Grün zum Blühen bringen.

## Allen Wünschen gewachsen

Die neu strukturierten Grün-Dienstleistungen von Waldburger Gartenbau lassen keine Wünsche offen. Vier Abo-Typen stehen zur Auswahl: PRIVAT, IMMO, FIRMEN und PUBLIC. Waldburger Gartenbau ist davon überzeugt, dass regelmässige und geregelte Gartendienstleistungen für beide Seiten von Vorteil sind.

«Gegenseitiges Vertrauen ist der fruchtbarste Boden für erfolgreiche Grün-Services.»

Gegenseitiges Vertrauen erleichtert die Gartenarbeit. Verlangen Sie eine Offerte.



**Waldburger  
Gartenbau**  
Allen Wünschen gewachsen

**Waldburger Gartenbau AG**  
St. Gallerstrasse 21, 9100 Herisau  
Telefon 071 353 50 00  
info@waldburger-gartenbau.ch  
www.waldburger-gartenbau.ch

Neu strukturierte Grün-Services von Waldburger Gartenbau – individuelle Grün-Service-Abos decken alle Wünsche ab.

# Mit Synergien zum Erfolg

Vor zwei Jahren wurde die W+P Immobilien AG gegründet. Seit Juni 2024 bringt Christian Senn als neuer Geschäftsführer die Immobilienbranche in der Ostschweiz ordentlich in Schwung. «Was wir mit der W+P Immobilien AG in den letzten Monaten konzeptionell aufgebaut haben, gibt es in Industriekreisen kein zweites Mal», ist Senn überzeugt.

Text: David Hugli, Bild: zVg.

Als Teil der Weber-Gruppe tritt die W+P Immobilien AG als Komplettanbieterin mit umfassender Expertise im Immobiliensektor auf – speziell im Industrie- und Logistikbereich. «Unsere Kunden bekommen bei uns das Rundum-sorglos-Paket – von der Baulandsuche bis zur schlüsselfertigen Übergabe von Industrie- oder Logistikgebäuden», so Senn. Der 44-jährige Ostschweizer bringt ein beeindruckendes Netzwerk und jahrelange Erfahrung mit. Seine Karriere führte ihn durch namhafte

Stationen wie Wincasa, die HEV Verwaltungs AG und die Credit Suisse, wo er als Senior-Firmenkundenberater Bau & Immobilien tätig war. «Dank meiner langjährigen Tätigkeit weiss ich genau, was Kunden erwarten: alles aus einer Hand, Proaktivität, Zuverlässigkeit und Kompetenz. Unser grösster Vorteil ist das starke Netzwerk – von unserem Verwaltungsrat unter Präsident Maurice Weber bis hin zur gesamten Geschäftsleitung», erklärt Senn weiter.

Die W+P Immobilien AG übernimmt für den Kunden auf Wunsch sämtliche Schritte – von der Baulandsuche über Machbarkeitsstudien bis hin zur Vermarktung und Vermietung von Immobilien. Geht es dann ums Bauen, kommt die Schwesterfirma W+P Weber und Partner AG ins Spiel. Sie nimmt mit ihrem Know-how in der Planung und im Bau nachhaltiger Logistik-, Infrastruktur- und Industriebauten eine Vorreiterrolle ein.

## Der neue Logistik-Hotspot

Fakt ist: Die Bautätigkeiten in der Ostschweiz boomen ununterbrochen. Der Thurgau, Werdenberg und St. Gallen haben sich zu begehrten Standorten für Grossunternehmen aus der Pharma- und Online-Handelsbranche entwickelt. «Die Nachfrage nach vollautomatisierten Logistikzentralen explodiert. Jeder sucht Ähnliches: geringes Verkehrsaufkommen, eine perfekte Anbindung an Bahn und Autobahn sowie ein einwandfreies Bauwerk», betont Senn. Egal ob Verteilzentralen für Grosslogistiker,

Fachmärkte oder massgeschneiderte B2B-Lösungen – die Region zieht immer mehr Interessenten an. «Wenn man das Netzwerk und das Wissen über die richtigen Ländereien hat, ist man im Vorteil», erklärt Christian Senn. Der Blick in die Zukunft ist klar: «Mittelfristig wollen wir eigenes Bauland sichern. Bislang haben wir viele Grundstücke vermittelt, aber jetzt wollen wir die Übersicht von Anfang bis Ende. Das bedeutet langfristige Unabhängigkeit und nachhaltiges Wachstum», so Senn.

## Neuer Standort für die W+P Weber und Partner AG

Die W+P Immobilien AG führt das eigene Grossprojekt, nämlich die Errichtung des neuen Gruppenstandorts – der W+P Engineering Campus. Der Neubau entsteht direkt hinter dem bestehenden Gebäude an der Tullisstrasse in Wil. Das Baugesuch ist eingereicht, und der Spatenstich soll Anfang 2025 erfolgen. «Das wird gigantisch! Wir schaffen hier 300 Arbeitsplätze – für uns und andere Unternehmen», freut sich Christian Senn. Knapp 200 Arbeitsplätze davon entstehen für Unternehmen, welche sich neu in Wil ansiedeln werden. Das Herzstück des neuen Projekts nennt sich ein moderner Engineering-Campus, der speziell auf die Bedürfnisse von Bau- und Planungsbüros zugeschnitten ist. «Wir schaffen hier einen Ort, der Synergien in der Bauwirtschaft fördert – und das direkt vor Ort.» Mehrere Mietverträge und Partnerschaften sind bereits durch Absichtserklärungen gesichert.





# THE NEW 1

JETZT PROBE FAHREN.

**Sepp Fässler AG**  
9050 Appenzell  
[faessler-garage.ch](http://faessler-garage.ch)

**Sepp Fässler (Wil) AG**  
9500 Wil  
[faessler-garage.ch](http://faessler-garage.ch)

# Hightech aus dem Appenzellerland

Seit dem Jahr 2006 steht die esp-engineering für innovative Hightech-Lösungen aus dem Herzen der Ostschweiz. Gegründet von Andreas Walser, entwickelt und fertigt das Mechatronik-Unternehmen Sondermaschinen und ausgeklügelte Messtechnik für verschiedenste Industrien.

Text: David Hugli, Bild: zVg.

Der Firmensitz im Strahlholz bei Gais bietet eine inspirierende und ruhige Arbeitsumgebung – fernab des hektischen Stadtlebens. «Es ist vielleicht kein klassischer Unternehmensstandort», gibt Andreas Walser zu, «doch das idyllische Umfeld für kreatives Denken und die hohe Lebensqualität machen diesen Standort für uns ideal.»

## Vom Einzelkämpfer zum starken Team

Was im Jahr 2006 als Einmannbetrieb begann, hat sich über die Jahre zu einem stabilen und erfolgreichen Unternehmen entwickelt. Andreas Walser, selbst Elektroingenieur, gründete die esp-engineering in einer Zeit, die bereits kurz darauf von der Finanzkrise geprägt wurde. «Innerhalb weniger Tage waren alle Aufträge weg», erinnert sich Andreas Walser an die Anfänge. Doch durch Beharrlichkeit und Flexibilität gelang der Wiederaufbau. Heute führt Andreas Walser das Unternehmen gemeinsam mit Björn Spiess und beschäftigt ein

Team von acht hochqualifizierten Mitarbeitenden, vorwiegend Ingenieure für Maschinenbau, Softwareentwicklung und Prozesstechnik.

## Hochspezialisierte Lösungen für komplexe Herausforderungen

Die esp-engineering hat sich auf die Entwicklung massgeschneiderter Maschinen und Messtechnik spezialisiert, vor allem für Projekte, bei denen Standardlösungen nicht ausreichen. Ein anschauliches Beispiel ist das innovative System zur Herstellung gedruckter Nanostrukturen auf grossen Flächen, welches für die 3D AG in Baar entwickelt wurde. «Das Kleine äusserst präzise ins Grosse zu integrieren – genau das ist unsere Stärke. Damit können unter anderem Sicherheitsmerkmale für den Banknotendruck oder für den Markenschutz hergestellt werden», erklärt Andreas Walser. Auch das Messsystem «Mercury» ist ein Durchbruch. Es wird für ein renommiertes Unternehmen in der Präzisionsoptik entwickelt. «Mercury» verkürzt durch die Automati-

sierung der Justage- und Messprozesse die Zeit für die Einstellung und Charakterisierung der optischen Baugruppen von mehreren Tagen auf nur wenige Stunden. «Unsere Maschinen steigern die Effizienz und Qualität bei den Kunden massgeblich», sagt Andreas Walser. Die esp-engineering hat sich für weitere Unternehmen wie die Leica, FISBA oder Steinemann als zuverlässiger Partner bewährt.

## Präzision und Nähe als Erfolgsfaktoren

Trotz internationaler Konkurrenz hebt sich esp-engineering durch höchste Präzision und Qualität ab. Besonders die Nähe zu den Kunden in der Region ist ein Vorteil. «Praktisch alle unsere Kunden können wir in weniger als einer Stunde erreichen», betont Walser. Die enge Zusammenarbeit, von der ersten Idee bis zur finalen Installation, ist Teil der Unternehmensphilosophie. Mit acht Mitarbeitenden ist esp-engineering ein kleines, hochspezialisiertes Unternehmen. Der Fachkräftemangel, insbesondere im Bereich der Softwareentwicklung, macht sich jedoch auch hier bemerkbar. Nach langer Suche wurde kürzlich ein passender Softwareentwickler gefunden. Um dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken, kooperiert esp-engineering eng mit Hochschulen, wie der Fachhochschule OST in Buchs. «Regionale Netzwerke sind uns wichtig, weshalb wir intensiv mit Hochschulen zusammenarbeiten, um qualifizierte Fachkräfte zu finden und zu fördern», sagt Walser.



# «Die» Wirtschaft gibt es nicht

Kleinere und mittlere Betriebe funktionieren anders als Grossunternehmen. Dabei geht es nicht darum, wer besser oder schlechter ist. Entscheidend ist vielmehr, dass wir es mit unterschiedlichen Strukturen mit unterschiedlichen Spielregeln zu tun haben.

Text: Kurt Weigelt, Bild: depositphotos.com



Dies gelesen: «Die Dinge anders zu machen ist die Waffe des Kleinen, unsere einzige Chance.» (Quelle: Interview mit Martin Schmidt, Fussballtrainer, NZZ, 27.1.2026)

Das gedacht: Einer meiner Artikel befasste sich mit Bürokratie und Regulierung als Motivationskiller. Jeder staatliche Eingriff, der die Unternehmerinnen und Unternehmer in ihrer Entscheidungsfreiheit einschränkt, beschädigt diese in ihrem Streben nach Unabhängigkeit, nach Selbstbestimmung und Selbstverantwortung. Politische Massnahmen, die aus Selbstständigerwerbenden Befehlsempfänger machen, zerstören den Unternehmergeist.

Dies ist aber nicht alles. Negativ beeinflusst werden auch die Spielregeln einer funktionierenden Marktwirtschaft. Regulierung und Bürokratie spielen Grossunternehmen und der Konzernwirtschaft in die Hände. In zweifacher Hinsicht. Es geht um Kosten und um Handlungsfreiheit.

## Abnehmende Durchschnittskosten

Skaleneffekte führen in grösseren Unternehmungen zu einer im Verhältnis tieferen administrativen Belastung. Die Durchschnittskosten nehmen mit der Grösse eines Unternehmens ab.

Schon vor Jahren zeigte eine durch das Bundesamt für Wirtschaft und Arbeit in Auftrag gegebene Studie, dass in Kleinstunternehmen mit 1–9 Mitarbeitenden die administrativen Belastungen pro Kopf doppelt so viel kosten wie in Unternehmen mit 10–49 Angestellten. Erst recht gilt dieses Ungleichgewicht im Verhältnis zur Konzernwirtschaft. Regulierungskosten können bei grossen Unternehmen auf mehr Mitarbeitende verteilt werden und verschaffen diesen einen Kostenvorteil gegenüber kleineren und mittleren Unternehmen.

Was dies in der Praxis bedeutet, dokumentiert die aktuelle Raiffeisen-Immobilienstudie. Nur noch etwas mehr als jede zehnte neue Mietwohnung wird von privaten

Bauherren geplant. Vor zwanzig Jahren war es noch jede fünfte. Neue Vorschriften, überbordende Bürokratie und steigende rechtliche Risiken schrecken immer mehr private Investoren vom Bauen ab.

## Unfaire Wettbewerbsvorteile

Besonders stossend ist, dass Regulierungen, die auf das Fehlverhalten der Konzernwirtschaft zurückzuführen sind, diesen zu unfairen Wettbewerbsvorteilen verhelfen. Beispielhaft dafür die Bankenregulierung. Die Bankenkrise von 2007 und 2008 erschütterte die Finanzwelt. In der Schweiz musste die UBS vom Staat gerettet werden. Als angeblich systemrelevante Bank konnte und wollte man diese nicht fallen lassen.

Dies sollte sich nicht wiederholen. Weltweit wurde die Bankenregulierung verschärft. In der Schweiz hat sich die Eidgenössische Finanzmarktaufsicht (Finma) zu einem bürokratischen Apparat mit weit über 500 Mitarbeitenden entwickelt. Tagtäglich wird kommandiert, kontrolliert und korrigiert.

Den Preis für diese Regulierungsorgie zahlen die unabhängigen Vermögensverwalter, Versicherungsvermittler und kleineren Banken. Weit weniger Bauchweh verursacht die Finma-Bürokratie den grossen Bankinstituten mit ihren Heerscharen an Stabsstellen, Juristen und Compliance Officers. In dieses groteske Bild passt, dass der ganze administrative Overkill den Untergang der Credit Suisse nicht verhindern konnte.

## Individuelle Lösungen

Entscheidend ist, dass der Drang zur Regulierung und Standardisierung nicht nur eine Sache der Politik ist. Vielmehr ist es die Wirtschaft selbst, die sich freiwillig dem Diktat von Zertifizierungen und Normen unterwirft.

«In dieses groteske Bild passt, dass der ganze administrative Overkill den Untergang der Credit Suisse nicht verhindern konnte.»





→ Standardisiert werden das Qualitätsmanagement, das Umweltmanagement, das Sicherheitsmanagement, die Gleichstellung, die Inklusion, das Gemeinwohl, die Nachhaltigkeit. Für alles gibt es Checklisten, Qualitätskontrollen, Berichte. Was nicht als ausformuliertes Konzept existiert, existiert nicht.

Eine Tatsache, die mich an meine allererste Sitzung als frisch gewählter IHK-Direktor erinnert. Dabei ging es um eine Stiftung namens Pfiff. Diese wurde im Zusammenhang mit den Feierlichkeiten zum Kantonsjubiläum 2003 gegründet und hatte zum Ziel, innovative und familienfreundliche kleinere und mittlere Unternehmen auszuzeichnen.

Bereits bei der zweiten Ausschreibung reichten nur noch sehr wenige Unternehmen ein Bewerbungsdossier ein. Seitens der Vertreterinnen und Vertreter der Verwaltung und der Banken im Stiftungsrat wurde dies als Ausdruck mangelnder Familienfreundlichkeit bei den kleineren und mittleren Unternehmen gedeutet. Diese Wahrnehmung war damals und ist heute noch falsch.

Kleinere Betriebe sind nicht weniger familienfreundlich als Grossunternehmen. Was jedoch fehlt, sind schriftlich formulierte Konzepte und Strategien. Man handelt im Einzelfall und setzt alles daran, individuelle Lösungen für spezifische Bedürfnisse zu finden. Im Mittelpunkt stehen die einzelnen Menschen und nicht Prozesse und Strukturen. Das Fehlen von Hochglanzprospekten, Powerpoint-Präsentationen, Qualitätszielen, Fachgremien und Denkwerkstätten bedeutet nicht weniger, sondern in vielen Fällen mehr mitmenschliches Engagement.

**Kurt Weigelt:**  
«Regulierungskosten können bei grossen Unternehmen auf mehr Mitarbeitende verteilt werden.»

#### Geringer Formalisierungsgrad

Martin Schmidt, bis Mitte 2024 Sportdirektor des Fussballvereins Mainz 05, brachte es auf den Punkt. Die

Kleinen haben nur dann Erfolg, wenn sie die Dinge anders machen als die Grossen. Dazu gehört der Verzicht auf bürokratische Strukturen und Prozesse. Die Geschäfte werden über den direkten Kontakt mit den Mitarbeitenden und den Kunden und mit einer ausgeprägten Handlungsorientierung gesteuert.

Der geringe Formalisierungsgrad ermöglicht die rasche Reaktion auf Veränderungen innerhalb und ausserhalb der Unternehmung. Produkte und Dienstleistungen werden individuell und nach den Wünschen der Kunden erstellt. Erfolgreiche kleinere und mittlere Unternehmen zeichnen sich durch ihre Anpassungsfähigkeit aus. Ihre Chancen liegen in der schnellen Umsetzung von neuen Ideen. Vorausgesetzt, die Rahmenbedingungen lassen dies zu.

#### «Die» Wirtschaft gibt es nicht

Und exakt hier der liegt der Hund begraben. Die unternehmerische Handlungsfreiheit wird schrittweise eingeschränkt. Unsere Gesellschaft entwickelt sich in Richtung einer zentralgesteuerten Kommandowirtschaft. Max Horkheimer spricht von der Totalverwaltung der modernen Gesellschaft. Alles wird reglementiert und kontrolliert.

Dies nicht zuletzt als Ergebnis einer unheiligen Allianz von Staat und Konzernwirtschaft. Die grossen Strukturen in Staat und privater Wirtschaft verbindet das Denken in formalisierten Prozessen, Konzepten und Regeln. Sie sprechen die gleiche Sprache, sind Verwandte im Geiste.

Eine Tatsache, die uns in der Wirtschaftspolitik immer wieder einholt. Nur wenige Manager grosser Unternehmen sind bereit, sich persönlich für den privaten Sektor einzusetzen. Man übt sich in vornehmer Zurückhaltung, zeigt Verständnis für die andere Seite, akzeptiert jeden bürokratischen Unsinn, ist für jeden Kompromiss zu haben. Vorausgesetzt, die eigene geht Rechnung auf.

«Die» Wirtschaft gibt es nicht. Kleinere und mittlere Betriebe funktionieren anders als Grossunternehmen. Dabei geht es nicht darum, wer besser oder schlechter, effizienter oder unproduktiver, innovativer oder verschlafener ist. Entscheidend ist vielmehr, dass wir es mit unterschiedlichen Strukturen mit unterschiedlichen Spielregeln zu tun haben.

Eine Erkenntnis, die in erster Linie die Entscheidungsträger der kleineren und mittleren Unternehmen selbst in die Verantwortung nimmt. An ihnen liegt es, sich für Spielregeln einzusetzen, die ihren Bedürfnissen entsprechen. Auch in diesem Zusammenhang gilt: Wer nicht politisiert, mit dem wird politisiert.

«Unsere Gesellschaft entwickelt sich in Richtung einer zentralgesteuerten Kommandowirtschaft.»



Quelle und Links:  
[www.kurtweigelt.ch](http://www.kurtweigelt.ch)

# «Wir führen unser Land wie ein Unternehmen»

Daniel Risch ist seit dem 25. März 2021 Regierungschef und Minister für Präsidiales und Finanzen des Fürstentums Liechtenstein. Nächstes Jahr verabschiedet sich der 46-Jährige aus der Politik. Im Interview spricht er über die Vorteile des kleinen «Ländle», die Beziehungen zur EU und über die positiven Aspekte, einen Staat wie ein Unternehmen führen zu können.

Interview: Marcel Baumgartner,  
Bild: AP Photo/Frank Franklin II / zVg.





### **Daniel Risch, welches Verhältnis haben Sie zur Schweiz?**

Darauf gibt es zwei Antworten. Einerseits jene aus der Sicht des Fürstentums. Für uns ist die Schweiz unser engster Partner. Wir fühlen uns zwar als eigenständige Liechtensteiner, sind aber mit diesem Nachbarn sehr stark verbunden. Persönlich habe ich sehr viele Anknüpfungspunkte zur Schweiz. Meine Grossmutter stammt aus dem Engadin und ich habe unter anderem in St. Gallen und in Zürich studiert. Ich habe auch längere Zeit in der Schweiz gearbeitet. Sie ist für mich ein zweites Zuhause.

### **Politisch gesehen: Haben die beiden Länder ähnliche Problemstellungen? Mit wem tauschen Sie sich am meisten aus?**

Die grösste Schnittmenge bei den Themen haben wir natürlich mit den Kantonen – und hier in erster Linie mit dem Kanton St. Gallen. Entsprechend intensiv ist der Austausch. Bereiche, die den Kanton St. Gallen beschäftigen, beschäftigen uns sehr oft ebenso stark. Wir pflegen aber auch einen sehr engen Kontakt mit dem Stadtpräsidenten von Buchs oder jenem von Feldkirch. Gleichzeitig haben wir es mit Bern, Wien oder auch Berlin zu tun. Und kürzlich hielt ich eine Ansprache vor der UNO in New York. Wir haben also sehr viele Ebenen, die wir «bedienen». Das macht es sehr spannend.

### **Viele Ebenen und ebenso viele unterschiedliche Interessen. Wie gehen Sie damit um?**

Wenn man aus einem Land mit 40 000 Einwohnern kommt, ist man es sich gewohnt, oft der «Ausländer» zu sein. Wir sind bei uns innerhalb von fünf Minuten an der Grenze. Das prägt. Wir wissen: Wir müssen auf die Leute zugehen, auf uns wartet niemand. Und diese Offenheit zeichnet uns aus. Ich geniesse die Begegnungen auf Augenhöhe, von Mensch zu Mensch. Und das sowohl vor der UNO als auch beim Feuerwehrfest in der Region.

### **Das Fürstentum ist wie die Schweiz ein kleines Land. Wie nehmen Sie Ihre Stellung in Europa wahr?**

Zuerst einmal: Was wir anpacken, das machen wir richtig. Wir sind nicht überall dabei, aber dort wo wir es sind, bringen wir uns ein. Wir möchten mehr leisten, als man es von uns – aufgrund der Grösse des Landes –

**Regierungschef Daniel Risch:**  
«Es benötigt auch mutige politische Entscheidungen.»

erwartet. Ein gutes Beispiel ist die Internationale Bodenseekonferenz – ein Paradebeispiel für eine perfekt funktionierende, länderübergreifende Zusammenarbeit. Da treffen EU-Länder auf EWR-Länder und auf solche, die ausschliesslich durch die bilateralen Beziehungen angeschlossen sind. In diesem Gremium kommt es durchaus vor, dass man uns als Kleinstaat bittet, gewisse Themen zu forcieren. Quasi ein politisches Spiel über die Bande. Liechtenstein ist bei vielen

Themen «unverdächtig» genug, um in die Diskussion eingebracht zu werden. Gewicht haben wir nicht viel. Aber wir haben eine Stimme.

### **Und Sie haben den Vorteil der Kleinheit. Können Sie Liechtenstein wie eine Firma führen?**

Das ist das, was ich oft sage: Wir führen unser Land wie ein Unternehmen. Wir haben keine Schulden. Wir dürfen mittelfristig nicht mehr ausgeben als wir einnehmen. Und wir haben eine eigene Innovationsabteilung, mit der wir sehr gezielt Zukunftsthemen angehen. Wir sind also effektiv sehr unternehmerisch unterwegs. Wir wollen und müssen uns schliesslich weiterentwickeln.

### **Das Fürstentum hat gleich viele Einwohnerinnen und Einwohner wie die Schweiz Bundesbeamte. Um es wie ein Unternehmen führen zu können,**

**benötigt ihr aber kluge Köpfe. Wie sieht es bei euch mit dem Fachkräftemangel aus?**

Vorweg: Wir beschäftigen bei uns rund 1000 Mitarbeitende beim Staat – inklusive der Polizei, aber ohne die Lehrer gerechnet. Damit haben wir im Ländervergleich

eine extrem tiefe Staatsquote. Ausserdem haben wir praktisch gleich viele Einwohner wie Arbeitsplätze. Das heisst, dass täglich rund 20 000 Pendlerinnen und Pendler für eine prosperierende Wirtschaft sorgen – rund 12 000 aus der Schweiz und weitere 8000 aus Österreich. Ich spreche daher auch immer von den zwei Zuständen des Fürstentums. Am Tag sind wir eigentlich 60 000, pulsierend und sehr international. Und nachts wird es traditioneller. Wir sind also auf die Fachkräfte aus dem Ausland angewiesen. Bisher funktionierte das ausgezeichnet. Und dieser Austausch tut der Region meiner Meinung nach sehr gut.

### **Ähnlich wie die Schweiz wird das Fürstentum sehr stark über den Bankenplatz wahrgenommen. Zu Recht?**

Das wird weder der Schweiz noch uns gerecht. Die Schweiz wie auch das Fürstentum haben weitere sehr starke Segmente, sei es die Industrie oder die Pharmabranche. Bei uns macht der Industriesektor rund 45 % des Bruttoinlandsprodukts aus. Der Finanzbereich schlägt «nur» mit 22 % zu Buche.

### **Wir haben über die Vorteile der Kleinheit gesprochen. Wie gross ist aber die Gefahr, von den Grossen fernbestimmt zu werden?**

Ich möchte hier noch anmerken, dass die «Kleinheit» allein noch keinen Vorteil darstellen muss. Es benötigt auch mutige politische Entscheidungen. Unser Staat und unsere Betriebe können nicht in der Breite abliefern, sondern in der Nische. Und dort muss man besser und schneller sein als die Konkurrenz. Unsere kurzen Wege sind im Grunde genommen die einzige natürliche Ressource, die



«Nur noch wenige Länder setzen auf das Credo «weniger Staat ist besser.»»



wir haben. Und die muss man nutzen. Aber man muss sie geschickt nutzen.

Aber Sie haben die Gefahren angesprochen. Es gibt tatsächlich Bereiche, bei denen ich Bedenken habe. Wir werden über den EWR stärker als die Schweiz durch EU-Regulierungen und Entscheidungen aus Brüssel beeinflusst. Nun ist unser Verständnis jedoch das, dass sich der Staat eher zurückziehen sollte. Er soll weniger nehmen und muss dafür auch weniger geben. Denn ich glaube fest daran, dass ein Staat besser funktioniert, je mehr Freiheiten er seinen Bürgern gibt. Sehr viele EU-Staaten sehen das aber anders. Sie setzen auf die Umverteilung. Und das nimmt Überhand und macht mir Sorgen. Nur noch wenige Länder – darunter die Schweiz, in gewissen Bereichen auch Norwegen und wir – setzen auf das

«Solche Entwicklungen sind letztlich immer auch ein Ausdruck der Unzufriedenheit.»

Credo «weniger Staat ist besser». Es würde mir missfallen, wenn wir gezwungen werden, gewisse Massnahmen und Gefässe einzuführen, die wir eigentlich gar nicht wollen.

**Der Bevölkerung bereitet teilweise aktuell auch die Migration, die Überbevölkerung oder ein Rechtsrutsch Bauchschmerzen. Wie sehen Sie diese Entwicklungen?**

Ich bin hier nicht so besorgt, wie es andere sind. Man spricht wohl vom grossen Rechtsrutsch in Europa. Gleichzeitig kann man aber auch beobachten, dass es in Staaten, in denen das Pendel zuerst nach rechts ausgeschlagen hat, es sich wieder eingemittelt hat. Man muss aber sehen: Solche Entwicklungen sind letztlich immer auch ein Ausdruck der Unzufriedenheit.

**Einer unserer ehemaligen Bundesräte, Alain Berset, hat den Sprung in den Europarat geschafft. Wäre so ein Gremium auch für Sie ein Ziel?**

Dass Alain Berset diese Funktion übernommen hat, freut mich einerseits für ihn und andererseits für den Europarat. Dieser braucht ein Gesicht, einen Kopf wie Berset; er benötigt mehr Sichtbarkeit. Für mich selbst ist so eine Funktion kein Ziel. Die Regierungsräte im Fürstentum kommen meistens aus der Privatwirtschaft, führen das politische Amt dann vier, acht oder zwölf Jahre aus und wechseln wieder zurück in die Privatwirtschaft. Diesen Weg sehe ich auch für mich, wenn ich nächstes Jahr austrete. Ich möchte aber nicht einfach einige Mandate sammeln, sondern operativ tätig sein – also richtig arbeiten. Wobei ich anmerken muss, dass ich das in der Regierung natürlich auch gemacht habe (lacht).



# Mehr als nur Küchenbau:

Die Baumann AG – Der Küchenmacher bietet umfassende Schreinerarbeiten für den gesamten Wohnraum.

Die Baumann AG – Der Küchenmacher ist in St. Gallen und Umgebung seit Jahren für ihre massgeschneiderten und hochwertigen Küchenlösungen bekannt. Doch das Traditionsunternehmen kann weit mehr: Mit einer eigenen, topmodernen Schreinerei erfüllt die Baumann AG auch individuelle Wünsche für den gesamten Innenausbau. Von Garderoben über Türen und Badmöbel bis hin zu massgefertigten Sideboards und Tischen – hier werden Wohnträume wahr.

«Unsere Firmengeschichte begann 1953 mit der Übernahme einer klassischen Schreinerei.

Dieses handwerkliche Erbe ist bis heute unser Herzstück», betont Inhaber und Geschäftsführer Fabian Baumann. «Der Küchenbau ist unsere Kernkompetenz, doch wir sehen es zunehmend, dass unsere Kunden nach einer ganzheitlichen Gestaltungslinie verlangen, die die Küche nahtlos in den Wohnraum integriert. Deshalb

setzen wir heute verstärkt auf massgeschneiderte Lösungen für komplette Wohnräume, die Funktionalität und Design in Einklang bringen.»

Um diesem Anspruch gerecht zu werden, hat die Baumann AG in den vergangenen Jahren massiv in ihren Produktionsstandort investiert. Dank eines hochmodernen Maschinenparks und ergonomisch optimierter Arbeitsplätze können selbst komplexe Schreinerarbeiten effizient und auf höchstem Niveau realisiert werden. Der Umbau brachte auch eine Erweiterung der Büro-, Aufenthalts- und Umkleieräume für die Mitarbeiter mit sich – ein Zeichen dafür, dass neben den Kunden auch das Wohl des Teams im Fokus steht.

Mit der erweiterten Produktionsfläche und der modernsten Technik bietet die Baumann AG – Der Küchenmacher heute ein noch breiteres Spektrum an Schreinerarbeiten an. So entstehen nicht nur Küchen, sondern auch Gar-

deroben, Türen, Badmöbel, Sideboards und Tische, die sich perfekt in das Gesamtkonzept eines Raums einfügen. Jeder Auftrag wird individuell auf die Bedürfnisse und Wünsche der Kunden abgestimmt – von der Planung bis zur Ausführung.

Auch die Ausbildung und Förderung junger Talente liegt der Baumann AG am Herzen. Als anerkannter Lehrbetrieb bildet das Unternehmen jährlich zwei bis drei Schreinerlehrlinge aus und trägt so aktiv zur Zukunftssicherung des Handwerks bei. «Für uns ist es wichtig, unser Wissen und unsere Leidenschaft für das Handwerk an die nächste Generation weiterzugeben», sagt Fabian Baumann.

**B A U M A N N**  
Der Küchenmacher



#### Showroom

Baumann AG Der Küchenmacher  
St. Leonhardstrasse 78  
9000 St. Gallen  
071 222 61 11

#### Schreinerei und Produktion

Letzistrasse 19  
9015 St. Gallen  
071 311 47 11



[www.kuechenbau.ch](http://www.kuechenbau.ch)



# Wolfsregulierung – keine jagdliche, sondern eine behördliche Massnahme

Kürzlich publizierte die Regierung des Kantons St. Gallen ihre Antworten auf Interpellationen zur Russlandreise zweier Mitarbeiter zum Studium der Wolfsjagd. Im Interview stellt sich Peter Weigelt, Präsident von RevierJagd St. Gallen, dem Dachverband der St. Galler Jäger, unseren Fragen.

Interview: Marcel Baumgartner, Bild: zVg.

Welchen Nutzen hat eine «Studienreise» von zwei Mitarbeitern des Kantons St. Gallen nach Russland, um mehr über das Wolfsmanagement und die Lappjagd zu erfahren? Die St. Galler Regierung hat dazu zwei Interpellationen beantwortet. Wir haben darüber berichtet.



**Peter Weigelt, die Antworten der Regierung auf die Interpellationen zur Russlandreise des Leiters des Amtes für Natur, Jagd und Fischerei (ANJF) sowie eines staatlichen Wildhüters in Sachen Wolfsjagd sind veröffentlicht. Wie beurteilen Sie die Stellungnahme der Regierung?**

Mein Urteil fällt zweischneidig aus. Zum einen ist zu begrüssen, dass die Regierung die sogenannte Lappjagd ausführlich beschreibt und auch die für eine erfolgreiche Umsetzung notwendigen Voraussetzungen darlegt. Auf völliges Unverständnis stossen dagegen die Passagen, in denen absolut unnötig Seitenhiebe gegen die «private Jägerschaft», ja eigentliche Unterstellungen geäussert werden.

**Da müssen Sie genauer werden. Wo sehen Sie die St. Galler Jägerinnen und Jäger verunglimpft?**

Die Interpellanten Gschwend und Schwager stellen in ihrer Interpellation die Frage nach dem Einsatz von

Schrotmunition, die in der traditionellen Lappjagd zur Anwendung kommt. Im Kanton St. Gallen ist klar geregelt, wo und wann Schrot eingesetzt werden darf. Das Beschieszen von Grossraubwild mit Schrot ist in jedem Fall verboten, also auch keine Option bei einer Lappjagd.

Dass in diesem Zusammenhang den St. Galler Jägerinnen und Jägern vorgehalten wird, dass sie mit der Schrotjagd überfordert seien, ist ein Affront. Wörtlich schreibt die Regierung: «Die hohe Zahl der Fehlschüsse mit Schrot zeigt in der Praxis jedoch, dass ein beträchtlicher Teil der privaten Jägerschaft mit dieser Jagdmethode überfordert ist.» Solch faktenlose und letztlich diskreditierende Aussagen dokumentieren einmal mehr die mangelnde Wertschätzung der Verwaltung gegenüber den Jägern und Jägerinnen und ihrem grossen, ehrenamtlichen Einsatz zugunsten der Lebensräume unserer Wildtiere.

**Auch wir sind beim Lesen der regierungsrätlichen Antwort über diesen Satz gestolpert, da diese doch sehr harte Formulierung mit der Lappjagd weder direkt noch indirekt etwas zu tun hat.**

**Vielmehr erinnert dies an den von der Jägerschaft eingebrachten Vorwurf, dass sie bei der kantonalen Mountainbike-Strategie weder zur Erarbeitung noch zur Vernehmlassung eingeladen wurde. Sehen Sie darin Parallelen?**

Leider ja, nicht nur in den beiden hier erwähnten, sondern auch in zahlreichen anderen Fällen. Solche Misstöne sind in einem Umfeld, in dem jährlich zehntausende Stunden





ehrenamtliche Arbeit geleistet werden, Gift. Denn fehlende Wertschätzung mindert die Motivation und schafft letztlich ein lähmendes Misstrauen. Wenn solche Unterstellungen dann auch noch in einer regierungsrätlichen Antwort zuhänden des Kantonsparlaments auftauchen, ist dies mehr als bedenklich.

Die St. Galler Jagd wird sich aber ungeachtet solcher Fouls weiterhin für eine selbstverantwortliche und selbstregulierende Jagd starkmachen. Dazu erbringen wir Tag für Tag eindruckliche Tatbeweise, Tag und Nacht und bei jedem Wetter.

**Zurück zur Lappjagd. «Die Ostschweiz» hat ihren Beitrag zu den Interpellationsantworten mit der Feststellung «Wenigstes einen Versuch wert» übertitelt. Sehen Sie dies auch so?**

Vorab, ich finde es richtig, dass man angesichts der anstehenden Herausforderungen rund um die heute wohl unbestrittene Regulierung des Wolfs-

bestandes unterschiedlichste Konzepte und Strategien prüft. Ob die Lappjagd aber als besonderes Anschauungs-

**«Die notwendigen technischen Hilfsmittel für einen sicheren Abschuss in der Nacht sind verfügbar.»**

objekt taugt, lässt zumindest Fragen offen. Denn die Lappjagd setzt eher auf flaches Gelände und setzt eine angemessene Schneedecke voraus, was wiederum nur höhere Regionen aufweisen, die dann aber nicht mehr flach sind. Damit sind allein schon die Grundvoraussetzungen sehr volatil, ganz abgesehen von anderen schwierigen Auflagen wie etwa grossflächigen Absperrungen etc.

**Wenn die Lappjagd eher nicht in Frage kommt, welche Form der Wolfsjagd ist dann aus Ihrer Sicht die zielführendste?**

Erlauben Sie mir, dass ich Sie zuerst semantisch korrigiere. Wir reden nicht von Wolfsjagd, da es eine solche gar nicht gibt. Der Wolf ist international geschützt und damit nicht jagdbar. Wenn eine Bestandesregulation über den Abschuss von Wölfen notwendig wird, ist dies eine behördliche Massnahme, für deren Vollzug staatliche

Stellen, in unserem Fall die staatlichen Wildhüter, zuständig sind.

Ich denke, dass die Wildhüter die Regulation weiterhin schwergewichtig in der Nacht einzelschussweise gewährleisten müssen. Die notwendigen technischen Hilfsmittel für einen sicheren Abschuss in der Nacht sind verfügbar. Umso mehr erstaunte mich die regierungsrätliche Antwort: «Die Nachtarbeit und der Waffeneinsatz in der Dunkelheit bergen zudem ein erhebliches Unfallrisiko und die Abschüsse fallen daher nicht präzise aus.» Ich traue unseren Wildhütern auch in der Nacht einen sicheren und präzisen Schuss zu, zumal sie mit leistungsfähigen Nachtzielgeräten ausgerüstet sind.

**Regierungsrat Beat Tinner hat an der Pressekonferenz des Bauernverbandes von Anfang August auf einer Alp im Sarganserland erwähnt, dass St. Gallen mit 7 Wildhütern gegenüber dem Kanton Graubünden mit über 200 Wildhütern klar unterdotiert sei. Wie ist dieser grosse Unterschied zu erklären?**

Ich habe diese Aussage im Fernsehen auch gehört und gestaunt. Denn Wildhüter ist nicht gleich Wildhüter. Die St. Galler Wildhut ist vollamtlich als staatliche Wildhut angestellt, es sind also Profis. Im Kanton Graubünden dagegen sind die Wildhüter grossmehrheitlich im Nebenamt beschäftigt und vollziehen in ihrem Jagdbezirk vor allem hegerische, jagdplanerische und jagdpolizeiliche Funktionen.

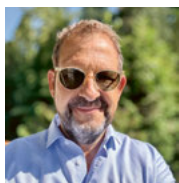
Zudem kann unsere Revierjagd auch nicht mit der Bündner Patentjagd verglichen werden. Im Kanton St. Gallen gibt es 144 Jagdreviere, die selbstverantwortlich die Jagd im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben gewährleisten und gleichzeitig einen enormen Aufwand im Hegebereich leisten, ob in der Lebensraumaufwertung, bei der Kitzrettung oder nächtlichen Einsätzen bei Wildunfällen. Aus meiner Sicht ist die St. Galler Wildhut gut bestückt. Mit den zwei angekündigten zusätzlichen Stellen mit Fokus «Wolf und Biber» würde ich dann sogar von sehr gut sprechen.



# Hey,

War früher alles besser? Ist das Alter eine Zahl oder doch eher einfach ein Zustand? Wir haben Persönlichkeiten aus der Ostschweiz zu diesen und anderen Aspekten befragt.

Umsetzung: Marcel Baumgartner, Bilder: zVg / KEYSTONE/Ursula Markus



## Welche Personen empfanden Sie als Kind als alt? Und wie ist es heute?

Als Kind fand ich unsere Lehrpersonen alt. Wenn ich heute alte Klassenfotos betrachte, sehen die Lehrpersonen wie junge Frauen und Männer aus, mindestens 20 Jahre jünger als ich. Auch meine Eltern und Verwandten schienen damals sehr alt und verbraucht, während sie auf den Fotos gar nicht wie Eltern, sondern

Menschen im besten Alter aussehen. Und wenn ich selber in den Spiegel schaue, denke ich, dass dieses Gesicht überhaupt nicht zu dem passt, was ich innerlich empfinde. Und wenn dir im Bus ein Kind Platz macht, damit du sitzen kannst, weisst du, was die Stunde geschlagen hat.

**Giuseppe Gracia, Autor, St. Gallen**

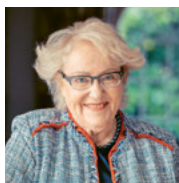


## Gehen ältere Menschen anders mit dem Risiko um?

Meiner Meinung nach tendieren ältere Menschen dazu, vorsichtiger zu sein, da sie über die Jahre mehr Erfahrung gesammelt haben. Junge Menschen, die gerade das Mindestalter von 18 Jahren für einen Casinobesuch erreicht haben, sind zum Teil unbeschwerter, da sie noch ihre Risikobereitschaft und deren Auswirkungen

erkunden. Dabei beobachte ich jedoch auch, dass sich jüngere Gäste oft mit kleineren Gewinnen zufriedengeben und sich auf den Weg in den Ausgang machen. Ältere Gäste hingegen betrachten das Spiel eher als Unterhaltung und sind bereit, einen Gewinn wieder einzusetzen.

**Richard Frehner, Direktor Swiss Casino St. Gallen, Bazenheid**



## In welchen Situationen fühlen Sie sich alt?

Leider gibt die Frage, wann ich mich alt fühle, für mich nicht viel her. Ich kann weder mit körperlichen Gebrechen noch mit Einbussen denkerischer Fähigkeiten punkten. Mir geht es rundum gut, sogar um einiges besser als in meinen jungen Jahren, wo ich mich gelegentlich wie ein un-

gestümes Kalb auf der Alp gebärdete. Nur gelegentlich, wenn ich in den Spiegel schaue, bin ich überrascht: Meine innere Befindlichkeit deckt sich nicht mit dem äusseren Bild und erinnert mich daran, dass es zwei Wirklichkeiten gibt.

**Julia Onken, Autorin, Romanshorn**



# Alter!



## Was hat die Kirche jüngeren Menschen zu bieten?

Die Kirche nimmt viele gesamtgesellschaftliche Leistungen wahr. Sie engagiert sich in der Bildung, der Kultur, in sozialen und diakonischen Projekten, sie unterstützt viele Kinder- und Jugendorganisationen. Die rückläufigen Steuereinnahmen, aufgrund vieler Kirchenaustritte

besonders junger Menschen, führen dazu, dass auch in diesen Bereichen künftig gespart werden muss. Darum stellt sich für mich schon auch die Frage: Was haben jüngere Menschen der Kirche zu bieten?

**P. Andy Givel, Provinzial Pallottiner Schweiz, Gossau**



## Ist Alter für Sie eine Zahl oder ein Zustand?

«Alter» ist eine diskriminatorische Herabsetzung und verstösst gegen die Rassismus-Strafnorm, vor allem dann, wenn man sie mir gegenüber anwendet. Ich mag solche Kategorisierungen generell nicht, denn man wird den wirklichen Gegebenheiten nie gerecht. So kenne ich eine Anzahl sogenannt Alter, die geistig frischer sind als mancher verkiffte Junge ... Ich warne laufend in den Gremien, in denen ich aus Altersgründen noch nicht ausscheiden musste, vor der Verklärung der Jungen. Keine Präsentation aus dem Bereich der «Human Resources», aus denen uns nicht strahlende junge Gesichter entgegenblicken, clever, smart, adrett – aber mutmasslich unfähig, und dank hoher Fluktuationsrate auch bald wieder von der Bildfläche der «Human Resources» verschwunden. Die unternehmerische Wertschöpfung aber wird

häufig von stillen, fleissigen und erfahrenen älteren Semestern erbracht, auch und gerade von älter werdenden Damen, die nicht mehr laufend Schwangerschaftsurlaub beziehen müssen.

Irgendwie ist es doch seltsam: Unsere Lebenserwartung wird immer höher, die Wertschätzung des Alters und der Alten immer geringer. Vielleicht wäre es nicht falsch, über das Pensionsalter 75 nachzudenken. Dann hätten wir wieder eine Kohorte in unserer Gesellschaft, die zu Recht von sich behaupten kann, andern nicht zur Last zu fallen. Und die deswegen auch wertgeschätzt würde. Ich selber jedenfalls wende das auf mich an, solange meine Gesundheit dies zulässt, und ich fühle mich relativ jung dabei.

**Konrad Hummler, Unternehmer, Teufen**



## Wann wird man die KI fragen können, wie alt man wird?

Fragen kann man die KI heute schon, doch ist die Antwort sinnvoll? In wenigen Jahren wird eine KI in der Lage sein, dank technischer Gadgets wie Nanobots und Sensoren an Zahnbürsten relativ genaue Vorhersagen über die Lebenserwartung zu treffen. Doch bleiben das bei aller

Technikverliebtheit nur Annäherungen. Einen genauen Zeitpunkt zu bestimmen, wäre ethisch sehr fragwürdig. Plötzliche Todesfälle durch Unfälle werden nie vorhersagbar sein.

**Jörg Eugster, der Zukunftsbotschafter, St. Gallenkappel**



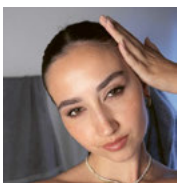


### War früher alles besser?

Da ich diese Frage beantworte, während ich ein neues iPhone bestellt habe, sage ich klar: Nein, früher war nicht alles besser. ChatGPT hilft mir gerade beim Lektorat – was für ein Segen. Früher war vieles einfacher, ohne ständiges Zwangsgendern und allgemeine Empörung von jedermann über alles. Doch es gab auch mehr Verbindlichkeit und Respekt im Umgang mit-

einander. Natürlich schwärme ich als Baby-boomer von der Musik, dem Stil, den Formen der Autos und den Familienabenden vor dem Fernseher. Aber: Früher war gut, heute ist grossartig – schliesslich sind heute die guten alten Zeiten von morgen.

**René Eugster, Unternehmer und Familienvater**



### Wann empfinden Sie Menschen in Ihrem Umfeld effektiv als alt?

Es fällt mir sehr schwer, eine passende Antwort zu finden, da das Wort «alt» so «unspezifisch» ist. Es gibt für mich etliche Faktoren, die das beeinflussen, aber ich denke, am meisten Einfluss hat für mich das Auftreten einer Person. Ich denke, wenn man sich alt fühlt, verhält man sich auch so, und genau das strahlt man aus. Somit wird man auch von der

Aussenwelt eher als alt wahrgenommen. Ich habe bereits 50-Jährige gesehen, die ich älter eingestuft hätte als 70-Jährige, einfach nur wegen ihrem Auftreten. Ich empfinde jemanden also erst dann als alt, wenn sich die Person auch dementsprechend verhält (natürlich spielen trotzdem auch äusserliche Faktoren und das Alter mit rein).

**Joya Steiner, Psychologiestudentin, St. Gallen**

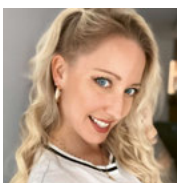


### Hat das Alter in anderen Ländern einen anderen Stellenwert als in der Schweiz?

Bei vielen Urvölkern des Südpazifiks hat das Alter – gemessen in Jahren – keine oder kaum Bedeutung. Häufig ist das eigene Geburtsjahr unbekannt. Man lebt das Leben im Hier und Jetzt, von Tag zu Tag. Bedeutsam hingegen ist das Alter als Reifeprozess. Alte Leute erfahren Wert-

schätzung. Ihre Lebensweisheit ist geachtet und gefragt. Sie dient in Sippen- und Stammesgemeinschaften als Hilfe beim Finden kluger Entscheidungen und beim Ausloten von Lösungsmöglichkeiten in vielen Bereichen der Lebensgestaltung.

**Hansjörg Hinrichs, Südseespezialist und Inhaber der Reiseboutique PACIFIC SOCIETY**



### Wie wichtig ist Ihnen Schönheit im Alter?

Seit fast 20 Jahren arbeite ich nebenbei als Model, war auf zahlreichen Kalendern, Bildern etc. und habe dadurch einige lukrative Nebenjobs ergattert. In dieser Branche wird man oft auf sein Äusseres reduziert und schnell in eine Schublade gesteckt. Dadurch habe ich früh erkannt, dass gutes Aussehen in unserer Gesellschaft manchmal Vorteile bringt. Trotzdem habe ich mich nie so wohl und schön gefühlt, wie nachdem ich meine 30er erreicht hatte. Man steht zu sich selbst und hat nichts mehr zu beweisen.

gehen wird. Besonders wenn man oft mit Komplimenten überschüttet wird, stellt sich die Frage: Was, wenn das irgendwann aufhört? Was, wenn man das Alter plötzlich deutlich sieht? Diese Gedanken machen mir manchmal schon etwas Angst.

Jetzt, wo ich auf die 40 zugehe, denke ich natürlich mehr über das Älterwerden und mein Aussehen nach. Obwohl ich mich schöner denn je fühle, frage ich mich manchmal, wie es weiter-

Am Ende glaube ich jedoch, dass die Ausstrahlung niemals vergeht, egal wie alt man ist. Zufriedenheit und innere Schönheit überstrahlen alles – auch mit 60. Es ist euer Leben – fühlt euch so jung, wie ihr euch fühlt! Lacht, macht verrückte Dinge, tanzt, seid unbeschwert und nehmt euch auch mal kindisch, wenn es euch glücklich macht. Am Ende des Tages ist Alter nur eine Zahl.

**Jennifer Rissi, Model, St. Gallen**



# COLTENE – ein weltweit erfolgreicher Dentalspezialist

Das international tätige Unternehmen COLTENE, mit Hauptsitz in Altstätten, St. Gallen, entwickelt, produziert und vertreibt zahnmedizinische Verbrauchsgüter und Kleingeräte in den Bereichen Zahnerhaltung und Zahnästhetik, dentale Hilfsmittel sowie Produkte zur Infektionskontrolle. Die Gruppe verfügt über Produktionsstätten in den USA, Kanada, Deutschland, Frankreich und der Schweiz.

Des Weiteren ist COLTENE mit eigenen Vertriebsorganisationen in wichtigen Schlüsselmärkten wie Nordamerika, Europa, Japan, China, Indien und Lateinamerika präsent. Insgesamt sind 1200 Mitarbeitende für das Wohl von Zahnärzten und Zahntechnikern weltweit tätig.

Das Leitbild von COLTENE:

«Wir bewahren und verbessern die natürlichen Zähne.»

Das Portfolio von COLTENE gliedert sich in folgende drei Segmente auf: Zahnerhaltung und Zahnästhetik, dentale Hilfsmittel sowie Infektionskontrolle.

Für die Zahnerhaltung und Zahnästhetik bietet COLTENE umfassende restaurative und endodontische Systeme, quasi von der Wurzel bis zur Krone, an. Ziel ist das lebenslange Bewahren vitaler und nichtvitaler Zähne, wozu ein abgestimmtes Sortiment an hochwertigen Füllungsmaterialien und Produkten zur Wurzelkanalaufbereitung angeboten wird. Auch spielt die Ästhetik bei unseren Kunden und Patienten eine immer wichtigere Rolle, weshalb das Produktportfolio im Jahr 2024 durch ein neuartiges Zahnaufhellungsprodukt ergänzt wurde. Damit lassen sich Zähne besonders schonend und schmerzfrei aufhellen.

Die Produktgruppe der dentalen Hilfsmittel umfasst ein breites Angebot an Produkten zur Effizienzsteigerung in der Zahnarztpraxis. Dazu gehören präzise Abformmaterialien, qualitativ hochwertige Produkte für die Wundversorgung, Wattezeugnisse, effiziente Absaugkanülen, leistungsstarke

rotierende Instrumente sowie Kofferdam für die Isolation des Behandlungsfeldes.

Das dritte Segment widmet sich dem erfolgreichen Hygienemanagement mit einem umfassenden Aufbereitungsprozess, um eine sichere Instrumentenwiederaufbereitung und -sterilisation in der Praxis zu gewährleisten. Dazu gehören Ultraschallreinigungsgaräte und -lösungen, Thermodesinfektionsgaräte und Sterilisatoren. Zur Infektionskontrolle stehen zusätzlich hochwertige Reinigungs- und Desinfektionstücher für alle Praxisoberflächen zur Verfügung.



Weitere Informationen über COLTENE und ihre Produkte finden Sie hier.

**COLTENE**

Coltène/Whaledent AG

Feldwiesenstrasse 20

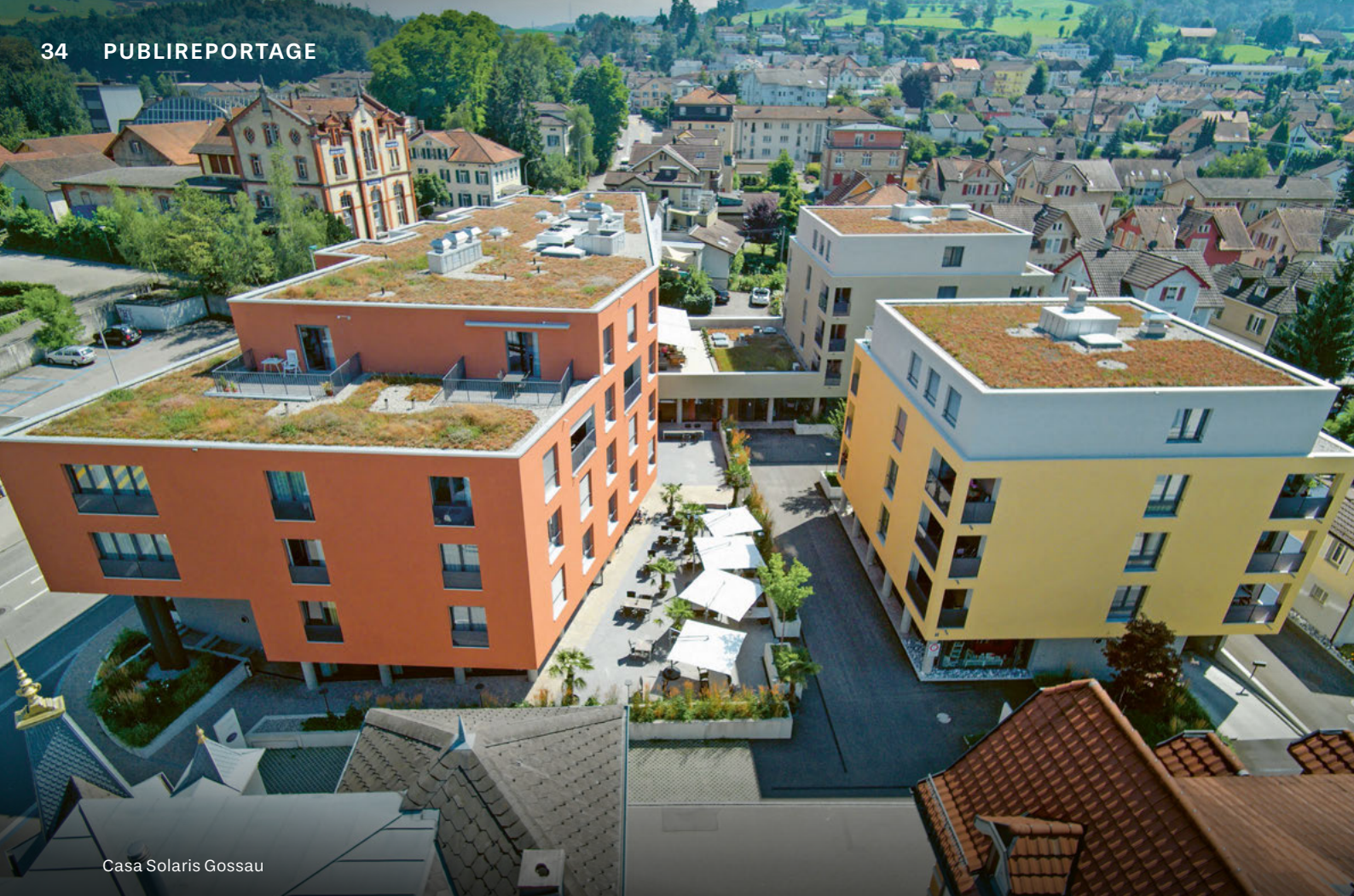
9450 Altstätten

071 757 53 00

info@coltene.com



Solaranlage mit 370 MWh Leistung



Casa Solaris Gossau

# Selbstbestimmtes Wohnen und Leben im Alter

Mit ihren vier Betrieben in Gossau SG, Niederuzwil SG, Stein AR und Kollbrunn ZH ging Casa Solaris in der Altersbetreuung neue Wege. Es sind keine «herkömmlichen» Pflegeheime, sondern Alterseinrichtungen mit Hotelcharakter. Verschiedene Wohnformen und wählbare Dienstleistungen «à la carte» machen den Unterschied.

Casa Solaris bietet keine herkömmlichen Pflegeheime, sondern Alters-einrichtungen mit Hotelcharakter und einem À-la-carte-Angebot.

Freiheit und Sicherheit in der Altersbetreuung ebenbürtig auf hohem Niveau zu halten ist eine Herausforderung, welcher sich Clovis Défago vor 12 Jahren

stellte, als er das Casa-Solaris-Konzept entwickelte. Das erste Haus wurde vor bald 10 Jahren in Gossau eröffnet. Die Wohnformen sind frei wählbar, Alters- und Betreutes Wohnen oder Pflege- wohnen, zwischen 3,5-, 2,5- oder 1-Zimmer-Wohnungen oder voll ausgestattete Zimmer, alle mit eigener Teeküche. Nebst allen Anschlüssen ist auch das Telefonieren europaweit gratis.

Alle neu gebauten Casa-Solaris-Häuser haben ein betriebseigenes, öffentliches Restaurant, die meisten mit einer Zigarrenlounge. Bewohnerinnen und Bewohner können im Restaurant essen, wann sie wollen, und sie wählen ihr Menu. Sie können sporadisch Gäste zum Essen einladen. Wohnen und Gastronomie wie in einem Hotel. Das ist Teil der Freiheit.

«Freiheit ist das höchste Gut – Sicherheit ist das tiefste Bedürfnis.»

Die Sicherheit besteht darin, dass alle Leistungen wie Reinigung, Wäschebesorgung, Unterstützung, Betreuung und ambulante Pflege nach Wunsch und Bedarf wählbar sind. Auch bei zunehmendem Pflegebedarf muss die angestammte

Wohnung nicht verlassen werden. Bewohnerinnen und Bewohner oder ihre Angehörigen bestimmen, wann ein Wechsel in eine andere Wohnung oder in ein Zimmer erfolgen soll.

Diese Selbstbestimmung ist Freiheit, gepaart mit Sicherheit, wenn der Bedarf an Hilfe und Pflege steigt.

Und last but not least: Casa-Solaris-Häuser sind keine teuren Residenzen. Ihre Tarife sind auch für Personen bezahlbar, die auf Ergänzungsleistungen angewiesen sind.

Diese familiären Betriebe bieten auch attraktive Arbeitsplätze. Casa Solaris ist stolz auf seine teils sehr langjäh-

rigen, engagierten Mitarbeitenden und die über 20 Auszubildenden in der Pflege, in der Gastronomie und im Hausdienst. Sie alle prägen die Einzigartigkeit der Casa Solaris, das hotelähnliche Zuhause für Bewohnerinnen und Bewohner.



**9200 Gossau SG**  
Herisauerstr. 40  
071 388 05 05  
gossau@casa-solaris.ch

**9244 Niederuzwil SG**  
Bahnhofstr. 145  
071 524 20 00  
niederuzwil@casa-solaris.ch

**9063 Stein AR**  
Schachen 999  
071 523 21 21  
stein@casa-solaris.ch

**8483 Kollbrunn ZH**  
Dorfstrasse 2 /  
Untere Bahnhofstrasse 1  
071 523 22 00  
kollbrunn@casa-solaris.ch



Betriebseigenes Steakhouse Hot Stone



Betriebseigenes Restaurant in Stein AR



[www.casa-solaris.ch](http://www.casa-solaris.ch)



# Hier lebt es sich günstiger

Kehren die Reichen der Schweiz aufgrund der Juso-Initiative schon bald den Rücken? Ein «Die Ostschweiz»-Kolumnist hat eine Art Anleitung in Buchform publiziert, die die rund 50 besten Möglichkeiten analysiert. Durchaus auch ein Werk für all jene, die genug von den hohen Lebenskosten haben.

Text: Marcel Baumgartner, Bilder: zVg.

Über mangelndes Medieninteresse können sich die Schweizer Jungsozialisten nicht beklagen. Mit ihrer Volksinitiative für eine Steuer von 50 Prozent auf Erbschaften ab 50 Millionen Franken sorgen sie für Schlagzeilen. Den Normalbürger betrifft das Ganze nicht. Umso unsicherer ist das Stimmverhalten von eben diesem. Fakt ist: Gerade bei Familienunternehmen könnten mitunter die Erben die Steuer allenfalls gar nicht bezahlen. Und entsprechend wird schon jetzt darüber spekuliert, welche Massnahmen potenziell Betroffene in Betracht ziehen würden.

### Grenzwertige Kritik

Gross ist die Ungewissheit, gross die Verunsicherung. «Die Juso zwingt mich auszuwandern», so die Aussage von Unternehmer Peter Spuhler in der Sonntagszeitung. Juso-Präsidentin Mirjam Hostetmann kommentierte das auf X mit der mehr als grenzwertigen Formulierung, dass es Zeit werde, dass «steuerkriminelle Familienclans, wie der von Spuhler» nach den Regeln des Gesetzes spielen müssen. Die 24-Jährige hat sich bisher vor allem im Klimastreik engagiert und selbst noch keinen einzigen Arbeitsplatz geschaffen.

### Länderrating

Spuhler wird kaum sämtliche Kommentare lesen, die im Zusammenhang mit seinem Interview publiziert worden sind. Eher könnte er sich dem Buch von «Die Ostschweiz»-Kolumnist Roland V. Weber annehmen, dessen Erscheinen kaum zu einem besseren Zeitpunkt hätte erfolgen können. Weber widmet sich in seinem Werk «2. LMP» dem zweiten Lebensmittelpunkt. Das Buch beinhaltet ein Länderrating und zeigt auf, in welche Ortschaften dieser Welt Personen mit etwas Kapital auf der Seite flüchten sollten, um das Leben mehr geniessen zu können – und dabei auch weniger Steuern bezahlen.

«Man merkt es: Webers Buch wählt im Grundsatz einen unterhaltsamen Weg.»

Weber hat das Buch nun aber nicht in Windeseile niedergeschrieben, um von der aktuellen Debatte zu profitieren. Vielmehr tippte er die ersten Buchstaben dazu schon vor rund fünf Jahren in seinen Computer. Von einer Veröffentlichung während der Corona-Zeit sah er jedoch ab. Wer dachte damals schon daran, in ferne Länder zu reisen?

### Weihnachten im Freien

Was aber genau machte Weber? Der Autor untersuchte 300 Orte auf der ganzen Welt nach ganz spezifischen Kriterien. Ausgeschlossen wurden in einer ersten

Phase nicht zivilisierte Länder, «absurde Destinationen» oder auch solche, die keine Gewähr bieten, dass man an einem 25. Dezember das Mittagessen im Freien geniessen kann.

Man merkt es: Webers Buch wählt im Grundsatz einen unterhaltsamen Weg, ohne dabei aber auf klare Fakten zu verzichten. Denn letztlich werden die 53 verbleibenden Länder ziemlich genau analysiert. Zwölf Bewertungsparameter wie etwa Infrastruktur, Sicherheit, Steuern oder Erreichbarkeit führen zu einer Art «Auswanderungsrangliste» – oder eben zu Tipps für den zweiten Lebensmittelpunkt.

### Tipps für Spuhler & Co.

Wohin also sollte sich ein Peter Spuhler gemäss der Auswertung von Autor Weber zurückziehen?

Gemäss dem Ranking wären es Dubai, Spanien, Malta, Portugal, die Bahamas, Florida, Zypern oder Mallorca.

Es folgen auf den weiteren Rängen Ibiza, Mauritius, Malaysia, Panama oder auch Italien.

Nun hängt es natürlich letztlich auch stark damit zusammen, was einem Peter Spuhler besonders wichtig ist.

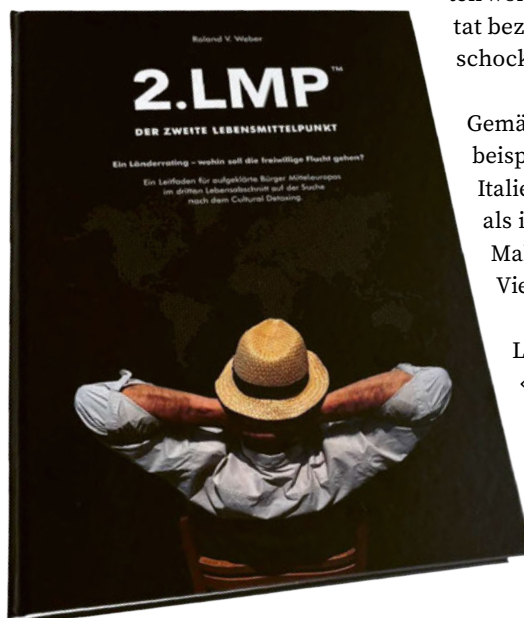
Achtet er stark auf die Steuersituation, so ist er mit Dubai oder den Bahamas gut bedient. Sucht er hingegen nach einem neuen Wohnort, der in Sachen Coolness und Charme punktet, dann wäre er mit Italien oder Frankreich besser bedient.

### Ein Viertel der Kosten

Wer aber weder die Coolness sucht noch so viel Geld verdient, dass er auf die Steuern achten muss, dem öffnet Webers Zusammenstellung der Lebenshaltungskosten womöglich die Augen. Das Resultat bezeichnet er selbst im Buch als schockierend.

Gemäss seiner Analyse würde man beispielsweise in Dubai, Ibiza oder Italien nur etwa die Hälfte bezahlen als in Zürich. In Argentinien oder Malaysia käme man gar mit einem Viertel der hiesigen Kosten durch.

Leserinnen und Leser von «Die Ostschweiz» können das Buch zum Vorzugspreis von CHF 59.90 (statt CHF 79.90) plus Versandkosten von CHF 9.50 bestellen. Senden Sie dafür eine E-Mail mit dem Betreff OS5990 an [info@2lmp.ch](mailto:info@2lmp.ch).



# «Hier bin ich zu Hause»

Sich wohlfühlen und sich selbst sein können – wer möchte das nicht? Es ist besonders dann ein Anliegen, wenn wir aus unseren vertrauten vier Wänden in eine betreute Wohnform wechseln müssen. In unseren Wohn- und Pflegezentren der GHG achten wir genau darauf: Bei uns steht der Mensch mit seinen Bedürfnissen im Mittelpunkt.



Es ist schweizweit einzigartig, was die GHG Rosenberg in St. Gallen anbietet: Als modernes Kompetenzzentrum vereint sie ein Alters- und Pflegeheim sowie eine Demenzwohngruppe und ein Spezialwohnheim. Insgesamt verfügen wir, auf zwei Häuser verteilt, über 131 geräumige Zimmer mit eigenen

Nasszellen. Das Angebot an zentraler Lage richtet sich an all jene, die ihren dritten Lebensabschnitt nicht allein bewältigen können oder wollen und gerne städtisch wohnen. In der GHG Rosenberg finden von Demenz Betroffene ebenso ein Zuhause wie Menschen ab 45 Jahren, die psychisch oder an einer Sucht erkrankt sind.

## Zeitgemässes Zentrum zum Vorzeigen

Auch in der GHG Maurini lässt es sich gut leben. Dieses moderne Wohn- und Pflegezentrum befindet sich in einem Neubau in Mörschwil und wurde 2023 eröffnet. Es umfasst 10 Alterswohnungen und 55 Pflegezimmer. Der Standort bringt viele Vorteile des ländlichen Lebens mit sich, punktet aber auch damit, dass der Weg ins Ortszentrum und nach St. Gallen kurz ist. Die Bewohnenden der GHG Maurini gehören zum Mörschwiler Dorfleben dazu. Ihr schönes Daheim befindet sich in einer sorgfältig gestalteten und gepflegten Umgebung im Grünen und mit Blick auf den Bodensee.

## Im Einsatz für Menschen im Alter

Mit unseren Angeboten für betagte und erkrankte Menschen in St. Gallen und Mörschwil vereinen wir vielfältige Kompetenzen mit einer grossen Portion Engagement. Die hohe Nachfrage zeigt, dass wir mit der GHG Rosenberg und der GHG Maurini auf

aktuelle Bedürfnisse eingehen und eine willkommene Unterstützung leisten. Unsere bestens ausgebildeten und erfahrenen Fachkräfte geben täglich mit Freude ihr Bestes. Individualität wird bei uns grossgeschrieben, denn die Bewohnenden entscheiden selbst, wie viel Gemeinschaft und Privatsphäre für sie passend ist. Bei uns fühlen sie sich gut aufgehoben – dank der Pflege, weiteren Unterstützungsleistungen, einem breiten Angebot an Aktivitäten und erstklassigen haus-eigenen Restaurants.

Die Abkürzung GHG steht für Gemeinnützige und Hilfs-Gesellschaft. Der Name macht unsere Kernkompetenzen deutlich. Seit über 200 Jahren setzen wir uns mit vereinten Kräften in insgesamt acht Institutionen dafür ein, dass Menschen mit einem besonderen Bedarf ein selbstbestimmtes und glückliches Leben führen können – in der Stadt St. Gallen und darüber hinaus.

### GHG Rosenberg

Kreuzackerstrasse 6  
9000 St. Gallen  
Telefon +41 71 274 85 85  
info@ghg-rosenberg.ch

### GHG Maurini

Bahnhofstrasse 14  
9402 Mörschwil SG  
Telefon +41 71 868 61 61  
info@ghg-maurini.ch



«Bei der GHG steht der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen im Mittelpunkt. Dazu gehört, dass wir unseren Bewohnenden ermöglichen, selbstbestimmt zu leben – für einen erfüllten und glücklichen dritten Lebensabschnitt. Mit unseren Kompetenzzentren in St. Gallen und Mörschwil bieten wir eine für alle Lebensgewohnheiten passende Alternative fürs Leben im Alter.»

Sebastian Hirblinger,  
Bereichsleiter Alter GHG

Claudia Fichtner,  
Geschäftsführerin  
Curaviva Thurgau:

«Immer mehr Menschen  
vereinsamen.»



# Wie wir im Alter Gemeinschaft und Selbstständigkeit vereinen können

Wie wollen wir künftig leben, wenn wir älter werden? Keine einfache Frage, denn das Thema «Leben im Alter» befindet sich in einem starken Wandel. Ein Gespräch mit Claudia Fichtner, Geschäftsführerin der Curaviva Thurgau, über das Stigma im Alter, Senioren-WGs – und weshalb sie sich trotz aller Herausforderungen auf eine positive Zukunft freut.

Interview: Manuela Bruhin, Bild: zVg / KEYSTONE/Christof Schuerpf

## **Claudia Fichtner, Sie haben tagtäglich mit dem Thema Altern zu tun. Wie wollen Sie leben, wenn Sie älter werden?**

Natürlich – wie wir alle – möglichst lange selbstbestimmt und in dem von mir gewählten sozialen Umfeld. Ich hoffe, dass ich bei dieser Art zu leben bei Bedarf vielfältig und massgeschneidert unterstützt werde, so wie ich es gerade brauche – ambulant oder stationär, durch Menschen oder technisch unterstützt.

## **Sie arbeiten seit vielen Jahren im Strategiebereich und haben Marketing- und Sozialpsychologie studiert. Inwieweit hat das Ihre Menschenkenntnis geprägt und können Sie dies nun für Ihre jetzige Arbeit nutzen?**

Strategiearbeit erzieht einen, sich systematisch mit Problemen oder Herausforderungen auseinanderzusetzen und dann zielorientiert sinnvolle und umsetzbare Lösungen oder Massnahmen zu erarbeiten. Dies hilft mir enorm, beispielsweise bei der Entwicklung unserer sehr umfassenden Kampagne «Leben-influencen»

(<https://leben-influencen.ch/>). Sie zielt darauf ab, junge Menschen vom Pflegeberuf zu begeistern, und ist systematisch auf diese Zielgruppe zugeschnitten. Wir können mit Stolz sagen, dass sie ein grosser Erfolg ist. Das zeigen die Auswertungen bei Social Media und die Frequentierung unseres Berufsmessestands. Um die direkte Auswirkung auf die Lernendenzahlen zu messen, ist es noch zu früh.

## **Der gesamte Bereich «Leben im Alter» befindet sich im Wandel. Welches sind die wesentlichen Punkte, die das Thema und die Ansichten von früher unterscheiden? Was hat sich massgeblich geändert?**

Früher war die Lebenserwartung deutlich niedriger, und das Alter wurde oft mit einem Rückzug aus dem aktiven Leben verbunden. Alter bedeutete in vielen Fällen eine Zeit der Gebrechlichkeit und Abhängigkeit. Inzwischen ist die Lebenserwartung gestiegen, und viele Menschen erleben das Alter bei guter Gesundheit. Es gibt eine längere Phase des «aktiven Alterns», in der ältere Menschen

gesund, fit und in der Lage sind, ein unabhängiges und erfülltes Leben zu führen.

## **Wie beeinflusst das die Wohnsituation?**

Das Leben im Alter war oft stark familiär geprägt, mit einem hohen Mass an Abhängigkeit von der Familie. Altersheime waren häufig als letzte Zuflucht gedacht und hatten nicht immer den besten Ruf. Heutzutage gibt es eine Vielzahl von Wohn- und Lebensformen, die älteren Menschen mehr Unabhängigkeit und Autonomie ermöglichen. Dazu gehören senioren-gerechte Wohnungen, betreutes Wohnen, Mehrgenerationenhäuser und alternative Wohnformen wie Senioren-WGs. Die Qualität der Pflegeheime hat sich ebenfalls deutlich verbessert, und es wird grosser Wert auf individuelle Bedürfnisse gelegt.

## **Auch bei der gesundheitlichen Versorgung hat sich einiges getan.**

Das stimmt. Die medizinische Versorgung älterer Menschen war oft reaktiv und konzentrierte sich auf die

Behandlung von Krankheiten und Gebrechen. Heute spielt die Prävention eine wesentlich grössere Rolle. Gesundheitsförderung, regelmässige Vorsorgeuntersuchungen und ein Fokus auf das Wohlbefinden tragen dazu bei, dass

«Es existiert häufig ein sehr negativ behaftetes Bild des Pflegeberufs: schlecht bezahlt, keine Perspektive.»

ältere Menschen länger gesund und aktiv bleiben. Auch die palliative Versorgung hat sich weiterentwickelt, um eine höhere Lebensqualität bis zum Lebensende zu gewährleisten. Und nicht zuletzt betrifft die Veränderung auch den Bereich der Bildung: Früher wurde sie oft als etwas betrachtet, das hauptsächlich

für junge Menschen relevant ist. Inzwischen ist aber klar, dass lebenslanges Lernen zunehmend anerkannt wird, und es gibt zahlreiche Bildungsangebote, die sich speziell an ältere Menschen richten. Das ermöglicht es ihnen, neue Interessen zu entdecken und geistig aktiv zu bleiben.

### Ist im Gegenzug auch etwas gleich geblieben?

Das Bedürfnis nach sozialen Kontakten, Nähe zu Familie und Freunden sowie das Gefühl, gebraucht zu werden, bleiben zentral im Leben älterer Menschen. Trotz technischer Fortschritte bleibt der Wunsch nach Gemeinschaft und emotionaler Unterstützung eine Konstante. In vielen Kulturen wird das Alter weiterhin mit Respekt verbunden. Ältere Menschen gelten als Träger von Erfahrung und Weisheit, und ihre Meinung wird geschätzt. Dieser Respekt gegenüber Älteren bleibt trotz gesellschaftlicher Veränderungen erhalten.

### Und bei der Gesundheit?

Gesundheit bleibt entscheidend für das Wohlbefinden – nicht nur im Alter. Das Anliegen, körperlich und geistig gesund zu bleiben, um ein selbstbestimmtes Leben zu führen, hat sich nicht geändert, auch wenn die Mittel dafür moderner geworden sind. Das Bewusstsein der Endlichkeit des Lebens und der Umgang mit dem Tod begleiten das Alter seit jeher. Rituale, Religionen und Philosophien, die den Übergang ins Lebensende begleiten, haben weiterhin Bedeutung. Pflegebedürftigkeit im hohen Alter bleibt jedoch eine Realität. Viele ältere Menschen benötigen weiterhin Unterstützung im Alltag, sei es durch professionelle Pflegedienste, in Pflegeeinrichtungen oder durch Angehörige. Der Bedarf an Pflege bleibt, auch wenn sich die Rahmenbedingungen geändert haben.

### Wie verändert sich das Verständnis von «Altern» in unserer Gesellschaft?

Altern wurde oft als eine Phase des Verfalls und des Rückzugs betrachtet. Das Defizitmodell dominierte, wobei das Alter mit körperlichem und geistigem Abbau, Krankheit und Abhängigkeit verbunden wurde. Inzwischen hat sich das Verständnis von Altern zu einem Potenzialmodell entwickelt, bei dem der Fokus auf den Möglichkeiten und Chancen im Alter liegt. Alter wird als eine Lebensphase betrachtet, die neue Möglichkeiten für persönliches Wachstum, Lernen und Engagement bietet. Begriffe wie «aktives Altern» und «gesundes Altern» verdeutlichen diesen Perspektivenwechsel.

Ein Unterschied betrifft auch die Diversität: Das Alter wurde oft als einheitliche Phase wahrgenommen, in der alle älteren Menschen ähnliche Bedürfnisse und Lebensumstände hätten. Inzwischen ist das Bewusstsein für die Diversität im Alter gewachsen. Das Spektrum reicht von «jungen Alten», die noch sehr aktiv sind, bis zu «hochaltrigen» Menschen, die vielleicht mehr Unterstützung benötigen. Diese Vielfalt wird anerkannt, und es wird verstanden, dass Altern individuell verläuft und stark von persönlichen, sozialen und gesundheitlichen Faktoren abhängt.

### Heute ist eine 60-jährige Frau oder ein Mann nicht mehr gleich wie ein 60-Jähriger in den 90er-Jahren. Es gibt aber durchaus auch 65-jährige Menschen in Pflegeinstitutionen. Hier hat sich also eine enorme Spanne ergeben und zeigt, wie unterschiedlich die letzten Lebensjahrzehnte verlaufen.

Genau. Das gesellschaftliche Schönheitsideal war früher stark auf Jugendlichkeit ausgerichtet, und das Altern wurde oft als Verlust an Attraktivität gesehen. Inzwischen gibt es eine wachsende Bewegung, die das Alter als schön und würdevoll anerkennt. Ältere Menschen werden zunehmend in Mode, Werbung und Medien als stilbewusste und selbstbewusste Persönlichkeiten dargestellt. Dies trägt dazu bei, das Stigma des Alterns zu reduzieren und positive Altersbilder zu fördern.

### Dennoch bleiben einige Probleme bestehen. Der Fachkräftemangel ist gerade im Pflegebereich zu spüren. Welche Ansätze lohnen sich, um das Problem anzugehen?

Es existiert häufig ein sehr negativ behaftetes Bild des Pflegeberufs: schlecht bezahlt, keine Perspektive, «Füdl putzen», um es sehr krass auszudrücken. Dabei bietet dieser Beruf ganz im Gegenteil attraktive Karriereperspektiven, ist sehr gut bezahlt – als frischgelernte Fachperson Gesundheit darf man im Thurgau mit mindestens 4600 Franken und als diplomierte Pflegefachfrau HF mit 5800 Franken Einstiegsgehalt rechnen, zzgl. Nacht- und Wochenendzulagen, und – obwohl auch die Pflegebranche immer mehr auf digitale Unterstützung setzt – es besteht keine Gefahr, durch Roboter wegrationalisiert zu werden. Auch gibt es wohl kaum einen sinnstiftenderen Beruf, dies zeigen die späteren Berufsumstiege hin zu Pflegelaufbahnen.

Zudem müssen auch die Prozesse optimiert werden. Ich denke da an die Arbeitsteilung zwischen den verschiedenen Kompetenzstufen innerhalb der Pflege, aber auch die zwischen den Bereichen der Küche, Hotellerie und Pflege und den Einsatz von unterstützender Automatisierung und Digitalisierung sowie Telemedizin.

### Ein grosser Punkt, der negativ behaftet ist, betrifft oftmals die Arbeitszeit.

Ja. Es muss uns gelingen, die Flexibilität der Arbeitgebenden zu erhöhen. In der Pflege gibt es üblicherweise sehr strenge Schichtmodelle, um die 24-Stunden Pflege



abdecken zu können, und diese gilt es in erster Linie sicherzustellen. Die strengen Schichtmodelle befinden sich zunehmend in Auflösung und man versucht, den individuellen Anforderungen der einzelnen Mitarbeitenden entgegenzukommen. Beispiele dafür sind Jahresarbeitszeitkonten, Teilzeitmodelle und flexible Arbeits-

«Früher war die Lebens-  
erwartung deutlich  
niedriger, und das Alter  
wurde oft mit einem  
Rückzug aus dem akti-  
ven Leben verbunden.»

zeiten. Wichtig ist aber auch die Flexibilität bei der Rekrutierung von Mitarbeitenden in Form von Wiedereinstiegsprogrammen für Berufsrückkehrerinnen

und -rückkehrern, Möglichkeiten für Quereinsteigende, vereinfachte Anerkennung ausländischer Abschlüsse und systematische Laufbahntwicklung sowie die Erhöhung der Pflegelöhne der Studierenden.

#### **Welche innovativen Konzepte oder Modelle gibt es für das gemeinschaftliche Wohnen im Alter? Wie könnten diese weiterentwickelt werden?**

Immer mehr Menschen vereinsamen. Der demografische Wandel und veränderte Familienstrukturen wirken sich aus. Wichtig ist es, bei den Wohnformen die soziale Interaktion und

Autonomie zu fördern und somit die Bewältigung der beiden Effekte zu unterstützen. Darüber hinaus ist es erstrebenswert, Lösungen zu finden, die in bestehenden Infrastrukturen ermöglicht werden oder später umgenutzt werden können – denn der Bedarfspunkt erwartet uns in den nächsten 20 bis 30 Jahren. Danach sind die Zahlen wieder rückläufig. Es wäre nicht gut, wenn dazu viel Beton in die Landschaft gegossen wird, der hinterher keine Verwendung findet – nicht nur ökologisch, sondern auch finanziell gesehen.

In diesem Sinne gibt es viele Ansätze – besonders erwähnenswert wären hier beispielsweise die Mehrgenerationenhäuser. Ältere Menschen profitieren von der Unterstützung und dem Austausch mit jüngeren Generationen, während sie gleichzeitig ihre Erfahrungen einbringen können. Mehrgenerationenhäuser könnten durch gezielte Programme zur Förderung des intergenerationalen Austauschs weiterentwickelt werden. Zum Beispiel könnten regelmäßige Workshops oder gemeinschaftliche Projekte initiiert werden, die den Austausch von Wissen und Fähigkeiten zwischen den Generationen fördern. Zudem könnte die Einbindung von professionellen Pflegekräften in die Gemeinschaft das

Angebot ergänzen und so eine umfassendere Versorgung gewährleisten.

#### **Häufig ist auch von «Senioren-WGs» zu lesen. Was ist damit gemeint?**

Die Senioren-WGs ermöglichen es älteren Menschen, in einer kleineren Gemeinschaft zusammenzuleben und sich gegenseitig im Alltag zu unterstützen. Diese Wohnform bietet sowohl sozialen Anschluss als auch die Möglichkeit, gemeinsam Kosten zu teilen. Um sie attraktiver zu machen, könnten Modelle entwickelt werden, die eine flexible Kombination aus gemeinschaftlichem Wohnen und professioneller Betreuung bieten. Digitale Plattformen könnten genutzt werden, um Bewohner mit ähnlichen Interessen zusammenzubringen und so die Bildung harmonischer Gemeinschaften zu erleichtern. Auch die Integration von Smart-Home-Technologien zur Erhöhung der Sicherheit und Selbstständigkeit könnte das Modell weiter stärken.

#### **Die Digitalisierung wird immer wichtiger. Welche Rolle wird sie künftig einnehmen?**

Wir haben in einer Umfrage festgestellt, dass die überwiegende Mehrheit der Senioren durchaus bereit ist, sich mit digitaler Unterstützung auseinanderzusetzen, wenn sie dadurch länger daheim leben können.

#### **Wie sehen Sie der Zukunft entgegen?**

Mit Spannung. Die Bewältigung des demografischen Wandels wird uns stark fordern, da die Bereithaltung der richtigen Ressourcen für die unterschiedlichen Bedürfnisse der Senioren entscheidend ist. Man kann nicht pauschal sagen, welche Leistungen künftig in Anspruch genommen werden, da neue Angebote und veränderte Bedürfnisse die Nachfrage beeinflussen. Zum Beispiel dauert es durchschnittlich zehn Jahre von der Planung bis zur Eröffnung einer Pflegeinstitution. Hinzu kommen finanzielle Rahmenbedingungen. Ich bin gespannt, wie uns das gelingen wird, und vertraue darauf, dass es klappt – dafür engagieren wir uns täglich.





# Wir setzen uns für pflegende Angehörige in der Ostschweiz ein ...

... und bezahlen ihnen einen fairen Lohn und überdurchschnittliche Sozialleistungen.

Ohne pflegende Angehörige wäre die hohe Qualität in der Pflege zu Hause undenkbar. Ihr Engagement ist entscheidend und unverzichtbar!

## Was tun wir?

Als anerkannte Spitex-Organisation hat sich AsFam auf die Unterstützung pflegender Angehöriger spezialisiert. Unser Ziel ist es, Sie professionell zu begleiten und Ihnen in Ihrem anspruchsvollen Alltag finanzielle Stabilität und berufliche Sicherheit zu bieten. Gemeinsam mit Ihnen setzen wir uns dafür ein, die hohe Qualität Ihrer Pflege langfristig und nachhaltig zu sichern.

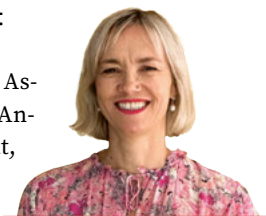
### Zorica Stanojevic aus Niederbüren pflegt ihren Sohn Marko

Bei Pro Infirmis entdeckte ich AsFam und so kam es, dass ich als erste pflegende Angehörige in St. Gallen angestellt wurde. Seither konnte ich bereits viel Neues lernen und umsetzen, sodass die Pflege meines Sohnes merklich an Qualität gewonnen

hat und vieles auch für ihn angenehmer wurde. Ich schätze an AsFam sehr, dass sie den pflegenden Angehörigen die Möglichkeit gibt, durch einen bezahlten Pflegehelferkurs und Online-Schulungen das Wissen und Können zu vertiefen, zu erweitern und zu optimieren. Als Teil der AsFam-Familie kann ich mich nun voll meinem Sohn widmen und bin nicht mehr auf Nebenjobs angewiesen. Die Ausbildung gibt mir Sicherheit, zukünftig schweizweit in der Pflege arbeiten zu können.

### Dr. Katja Schubert aus Uznach pflegt ihren Sohn Karl

Ich habe durch eine «Puls»-Sendung von AsFam erfahren und habe mich für eine Anstellung entschieden, weil hier die Arbeit, die ich seit elf Jahren leiste, sehr geschätzt und vergütet wird. Dadurch wird meine Leistung auch gesellschaftlich anerkannt, weil ich nicht mehr «bloss zu Hause», sondern eine Spitex-Mitarbeiterin bin. Ein wichtiger Bestandteil für mich ist auch die Altersvorsorge, da mir AsFam ab dem ersten Franken in meine Pensionskasse einzahlt und dabei noch 60 % der Kosten übernimmt. Ich schätze auch sehr den Austausch mit meiner Bezugsperson, die mir mit Rat und Tat zur Seite steht. Zudem bin ich schweizweit mit anderen pflegenden Angehörigen vernetzt, kann mich bei Fragen melden und erhalte wertvolle Tipps aus erster Hand.



## Das dürfen Sie von uns erwarten:

- Hoch qualifizierte Pflegefachperson als Ihre vertrauensvolle Ansprechperson
- Arbeitsvertrag und berufliche Integration
- Ausbildung zur zertifizierten Pflegehelferin / zum zertifizierten Pflegehelfer
- Berufliche Perspektiven

## Vorteile einer Anstellung bei uns:

- Pflege im vertrauten Umfeld
- Entlastung des Sozialsystems
- Kostensenkung im Gesundheitswesen

# AsFam

FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Oberer Graben 3  
9000 St. Gallen  
www.asfam.ch  
+41 (0) 71 510 49 94

# Warum der Nachfragegedanke die Zukunft der Altersheime prägen wird



## Clovis Défago:

«Vor 40 Jahren wurden Heime gebaut, um für ältere Menschen einen Pflegeplatz in einem Einzel- bis zu Vierbettzimmer zu schaffen.»

Clovis Défago engagiert sich seit über 40 Jahren im Gesundheitswesen. Weshalb es für ihn entscheidend ist, dass der Nachfragegedanke in den Vordergrund rückt, und ob es ihm gelungen ist, seine langjährige Vision eines selbstbestimmenden Lebens für ältere Menschen umzusetzen, erklärt er im Interview.

Interview: Manuela Bruhin, Bild: zVg.

## Clovis Défago, welche Gedanken machen Sie sich über das Älterwerden?

Das ist eine gute Frage (überlegt). Ich denke, ich verdränge es grösstenteils, wie wohl die meisten von uns. Auf der anderen Seite muss ich aber auch sagen: Da ich bereits seit über 40 Jahren beruflich mit dem Thema «Älterwerden» zu tun habe, habe ich schon gewisse Vorstellungen, wie ich es gerne möchte.

## Wollen Sie uns mehr darüber verraten?

Es deckt sich mit der Philosophie, die wir im Casa Solaris vertreten: Wir dürfen nicht mehr mit dem Angebotsdenken unterwegs sein, sondern müssen uns der Nachfrage stellen. Das betrifft die Wohnformen, die gesamte Dienstleistung und auch die zeitlichen Abläufe einer Institution. Nur, weil etwas in der Vergangenheit jahrelang so gemacht wurde, heisst das nicht, dass dies auch künftig so gehandhabt werden muss. Wir müssen das anbieten, was gefragt ist.

## Und was wäre das?

Nicht die Bewohner haben sich dem Betrieb anzupassen, sondern die Altersinstitution muss sich auf die Bedürfnisse der Bewohner ausrichten. Die

Menschen möchten mehr mitbestimmen können. Die Bezeichnung «Heim» ist doch etwas stigmatisiert. Viele verbinden es mit einem 08/15-Konzept, bei welchem man früh aufstehen, zu einer bestimmten Zeit essen und spätestens um 20 Uhr im Bett sein muss. Dieser festgefahrene Fahrplan ist aber – völlig zu Recht – nicht mehr gewünscht und zeitgemäss. Moderne Institutionen haben nichts mehr mit Hospitalisation von Betreuungs- und Pflegebedürftigen zu tun. Dass Selbstbestimmung immer mehr und im wachsenden Ausmass möglich ist, dessen müssen sich die älteren Menschen auch bewusster werden.

## Und wie sieht es seitens der Behörden aus?

### Was hat sich verändert?

Wenn ich an die Zeit von vor 40 Jahren zurückdenke, hat sich auch in diesem Bereich sehr vieles getan. Damals habe ich als Heimleiter ein kleines «Bewilligungs»-Zertifikat vom Kanton erhalten. Heute sind die beruflichen Anforderungen ganz andere. Es braucht beispielsweise einen lupenreinen Betriebs- und Strafregisterauszug, damit man diese Funktion ausführen darf. Die Anforderungen an eine Institution sind inzwischen viel strikter, das Korsett enger.

## Schon in jungen Jahren hatten Sie die Vision, älteren Menschen ein selbstbestimmtes und menschenwürdiges Leben im Alter zu ermöglichen. Wenn Sie zurückblicken: Ist Ihnen das gelungen?

Ja, ganz sicher. Vor 40 Jahren wurden Heime gebaut, um älteren Menschen einen Pflegeplatz in einem Einzel- bis zu Vierbettzimmer zu verschaffen. Heute sind diese Bauten überholt und unvorstellbar. Die Häuser müssen mehr auf die Bedürfnisse eingehen. Die Wünsche sind derweil individuell. Die Menschen wollen mitbestimmen, wie sie wohnen, wann und was sie essen wollen. Die zukunftsgerichteten Institutionen haben einen verstärkten Hotelcharakter und unterscheiden sich deutlich von den herkömmlichen Heimen mit Hospitalisationscharakter.

## Welche Rolle spielt die Technologie in der Pflege und im Alltag der Bewohner von Altersheimen? Gibt es Technologien, die Ihrer Meinung nach das Leben der Senioren signifikant verbessern?

Die technischen Möglichkeiten bringen für die Mitarbeitenden zeitliche Einsparungen – nicht, um Personal einzusparen, sondern um mehr Zeit

für die Bewohner zu haben. In diesem Bereich sind Automatisierungen sicherlich erforderlich. Andere Bereiche, wie beispielsweise der Einsatz von Robotern für Therapie oder Ähnliches, ist nach wie vor ein Wunschdenken und weniger interessant für hiesige Bewohner. In Institutionen östlicher Länder ist man in diesem Bereich schon weiter. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner wollen einem Menschen, einer Vertrauensperson gegenüber sitzen. Auch virtuelle Arztpraxen oder Ähnliches sind mit Vorurteilen behaftet, was ich verstehe. Die älteren Menschen wollen keine unpersonliche Telefonberatung, sondern ihre Fragen und Anliegen direkt mit einer Fachperson besprechen, zu welcher sie Vertrauen haben.

**Die Casa-Solaris-Gruppe hat über 350 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wie nah sind Sie immer noch am täglichen Geschäft?**

Seit Anfang des Jahres habe ich wieder die Gesamtleitung übernommen, weil wir uns vom CEO getrennt haben. Deshalb bin ich sehr nahe am täglichen Geschäft. Ich bin regelmässig in unseren Betrieben, führe viele Mitarbeitergespräche und Meetings. Wir haben eine paritätische Personalkommission eingesetzt, die für Belange der Mitarbeitenden zuständig ist. Pensionskassenmodelle, Treueprämien, Goodies und weitere Themen werden hier von Mitarbeitenden für Mitarbeitende beraten.

**Wie stellen Sie sicher, dass Altersheime wirtschaftlich tragfähig bleiben, ohne die Qualität der Pflege zu beeinträchtigen?**

Das ist eine tägliche Herausforderung, welcher wir uns stellen müssen. Gerade für uns privaten Institutionen, die keine Subventionen erhalten, ist der Balanceakt gross. Es ist ein wesentlicher Teil unserer Arbeit, die Mittel und Ressourcen effizient einzusetzen. Zunehmende, oft nicht nachvollziehbare behördliche Vorschriften binden unnötig immer mehr Ressourcen.

Wünschenswert wäre zum Beispiel, dass es im Bereich der Administration Entlastungen gibt. Der Aufwand ist in den letzten Jahren enorm gestiegen. Die von Gesetzgebern und Kantonen geforderte Bürokratie hat ein Mass der Unverhältnismässigkeit erreicht. Beispielsweise die jährlichen So-med-Statistiken, KoRe und weitere Erhebungen sind aufwendig – und interessieren letztlich doch kaum jemanden. Die Pflegeadministration raubt kostbare Zeit der Pflegenden für den Bürojob zulasten der Zeit mit den Bewohnerinnen und Bewohnern. Auch hier gilt: «Weniger wäre deutlich mehr.»

**Eine weitere Herausforderung, die seit vielen Jahren besteht, ist der Fachkräftemangel. Wie gehen Sie mit dem zunehmenden Mangel an qualifiziertem Pflegepersonal um?**

Dies betrifft nicht nur unsere Branche, sondern viele andere auch. Ich finde den Ansatz falsch, alles nur über den Lohn steuern zu wollen. Die Mitarbeitenden sind damit nicht einfach glücklicher. Die Kultur eines Betriebs ist enorm wichtig: Wie geht man mit den Menschen um? Wie funktioniert ein Team? Letztlich muss ein Mitarbeiter glücklich sein mit der Arbeit, die er oder sie macht. Lediglich einen «nine to five»-Job auszuführen, das macht wohl die wenigsten glücklich. Wir müssen es schaffen, Begeisterung zu vermitteln, die ansteckend ist. Das ist die Grundlage für die Qualität, weil die Arbeit dann gewissenhaft und mit Freude getan wird. Freude entfacht Freude und kommt wieder zurück.

**Wie erreichen Sie das?**

Dafür gibt es nicht einfach ein Rezept. Verschiedene Faktoren spielen hier eine Rolle. Wird ein Team geführt oder ist es nur eine «Laisser-faire»-Sache nach dem Motto: TEAM – toll, ein anderer macht's. Leitende Mitarbeitende haben eine wichtige Vorbildfunktion. Sie setzen um, was sie vermitteln. Das gelebte Miteinander und Füreinander ist wichtig. Ich höre immer wieder von Leuten, die im Stress

sind – vor allem während der herausfordernden Zeiten mit Covid-19. Da wurde ersichtlich, wie wichtig es ist, dass man zusammen ein Team bildet und die Herausforderungen gemeinsam meistert.

**Welche Lehren haben Sie aus der Covid-19-Pandemie gezogen?**

Die Auflagen waren masslos übertrieben. Casa Solaris ging nicht so weit, wie es an anderen Orten der Fall war. Wir hielten keine so strikten Massnahmen. Bei uns war es beispielsweise immer möglich, in geschützter Form Besuche zu empfangen und nicht nur über Telefon oder in getrennten Räumen. Dass beispielsweise Sterbende nicht von Angehörigen besucht werden durften und sich nicht verabschieden konnten, war jenseits der Menschenwürde. Ein solches Verbot gab es bei uns nicht. Es wurde vergessen, dass die älteren Menschen in den Heimen gelebt haben und dort zu Hause waren. Sie wurden aber isoliert und von der Aussenwelt und ihren Angehörigen ferngehalten wie in einer Strafanstalt. Mit solchen überrissenen Vorschriften wurde grosses Leid verursacht – das muss uns eine Lehre für die Zukunft sein, damit dies nicht mehr passiert.

**Wie sehen Sie die Zukunft von Altersheimen in den nächsten zehn Jahren?**

Es wird in eine andere Richtung gehen. Das Gedankengut «Heim», welches heute noch in vielen Köpfen verankert ist, wird und muss weichen. Eine Institution soll keine Hospitalisation sein. Die Bedürfnisse der Leute haben sich verändert. Sie wollen Sicherheit, wenn sie ihre Wohnung aufgeben müssen. Sie brauchen vielleicht Betreuung oder leichte Pflege, aber müssen deshalb nicht von Beginn weg in ein «Heim». Die engen Strukturen der Pflegeheimvorgaben müssen aufgebrochen werden. Es gibt die Shurp-Studie, die besagt, dass in der Schweiz ein Drittel der über 90 000 Pflegeplätze von Menschen besetzt werden, die keine oder nur wenig Pflege benötigen – einfach deshalb, weil es für sie keine andere Möglichkeit wie beispielsweise betreutes Wohnen gibt. Das generiert immense Kosten, die nicht nötig wären.

«Die Menschen wollen mitbestimmen, wie sie wohnen, wann und was sie essen wollen.»

# Sömmerli – Oase mitten in der Stadt St. Gallen

Viel Herz, über 100 Jahre Tradition und Erfahrung, ein unvergleichlich schönes Fleckli, ein eigener «Bergpass», die Gewissheit, eines der führenden Alterszentren im Grossraum St. Gallen zu sein und die Dankbarkeit zu haben, täglich für unsere Bewohnenden da sein zu dürfen – das sind die Altersheime Sömmerli St. Gallen.

Mit rund 20000 m<sup>2</sup> Fläche und einer wunderschönen Grünanlage liegen die Altersheime Sömmerli einzigartig schön und doch zentral, mit eigener Bushaltestelle ins öffentliche Verkehrsnetz der Stadt St. Gallen eingebunden.

Nach dem Grundsatz der Selbstbestimmung und 2024 mit den Gütesiegeln der terzStiftung ausgezeichnet, bieten wir unseren Bewohnenden in drei unterschiedlichen Häusern ein wohnliches Zuhause. Sicherheit und Unterstützung im Alltag und vor allem viel Freiraum für Aktivitäten – ein Abschlag auf dem hauseigenen Croquet-Golf-Platz ist nur eine der Möglichkeiten, den Tag im Sömmerli ausklingen zu lassen.

«Fast alles kann,  
nichts muss –  
Freude, Sicherheit  
und ein wertschätzendes  
Miteinander  
sind garantiert!»

Das Angebot des Wohnens wird ergänzt durch Begleitung, Aktivierung, Betreuung, Pflege und Hotelleriedienstleistungen von höchster Qualität.

Um dieses hochstehende Angebot auch zukünftig gewährleisten zu können, investieren wir viel in den Nachwuchs und bilden Lernende im Bereich der Pflege wie auch der Hotellerie aus.

Mit wöchentlichen Mini-Workshops eignen sich unsere Auszubildenden die notwendigen Kompetenzen an und setzen dieses neu erworbene Wissen zusammen mit erfahrenen Kollegen im Alltag ein.

So sind die Altersheime Sömmerli auch ein äusserst attraktiver Arbeitgeber für rund 120 motivierte Mitarbeitende und

Freiwillige. Wir glauben daran, dass jeder Einzelne einen wertvollen Beitrag leisten kann, und unterstützen unsere Mitarbeitenden dabei, ihr volles Potenzial zu entfalten.

Wir sind ein starkes Team, das zusammenhält und einen wertschätzenden, kameradschaftlichen Umgang pflegt.

Lust, dich auf die Siegerstrasse zu begeben? Dann bewirb dich jetzt unter [bewerbung@soemmerli.ch](mailto:bewerbung@soemmerli.ch). Viele spannende Benefits warten auf dich und wir freuen uns, dich kennenzulernen.

Altersheime  
**Sömmerli**

**Verein Altersheime Sömmerli**

Sömmerlistrasse 45

9000 St. Gallen

071 272 18 00

[verwaltung@soemmerli.ch](mailto:verwaltung@soemmerli.ch)

[www.soemmerli.ch](http://www.soemmerli.ch)



# «Nehmen Sie die Anliegen der Betroffenen ernst»

Im Jahr 2024 leben im Kanton Thurgau rund 4740 Personen, die an einer Demenz erkrankt sind. Ungefähr fünf Prozent davon sind vor dem 65. Altersjahr erkrankt. In einem Interview erzählt Irene Heggli, Geschäftsleiterin von Alzheimer Thurgau, wie die Organisation Menschen mit Demenzerkrankungen und deren Familien unterstützt und welche Herausforderungen und Chancen sich in der Betreuung und Begleitung ergeben.

Interview: Dzana Muminovic, Bild: zVg.

## **Irene Heggli, welche sind die häufigsten frühen Anzeichen von Demenzerkrankungen?**

Wenn Sie über mehrere Wochen den Eindruck haben, «etwas stimmt mit mir nicht mehr», sollten Sie nicht zögern, sondern die Hausärztin bzw. den Hausarzt aufsuchen. Unser Gehirn erfüllt unzählige Funktionen. Bei Demenzerkrankungen denken viele Menschen nur an Vergesslichkeit. Je nachdem, welcher Bereich des Gehirns betroffen ist, macht sich die Erkrankung jedoch anders bemerkbar. Man kann Gesprächen nicht mehr gut folgen, erkennt vertraute Personen nicht mehr oder die Routine bei vertrauten Tätigkeiten ist weg. Es gibt noch vieles mehr.

## **Wie verläuft der Prozess nach einem ersten Verdacht auf Demenz, und welche Rolle spielt die Beratung durch Alzheimer Thurgau dabei?**

Wenn sich durch den hausärztlichen Untersuch der Verdacht erhärtet, dass

eine demenzielle Erkrankung vorliegen könnte, überweist der Hausarzt den Patienten an eine Memory-Clinic oder eine Neurologiepraxis. Die Fachärzte nehmen weitere Untersuchungen vor. Wenn sich eine Demenzerkrankung bestätigt, wird den Erkrankten und den Angehörigen empfohlen, sich entweder durch eine aufsuchende Demenzberaterin oder durch Alzheimer Thurgau beraten zu lassen. Aufsuchende Demenzberaterinnen besuchen die Betroffenen auf Wunsch auch zu Hause. Alzheimer Thurgau macht keine Hausbesuche. Wir besprechen mit den Betroffenen, was sie organisieren sollten, welche Unterstützungsangebote es gibt und wir sind da, um über die Krankheit zu sprechen.

## **Welche Therapiemöglichkeiten gibt es für demenzielle Erkrankungen?**

Es gibt keine Therapien, die abgestorbene Nervenzellen wiederbeleben können. Wichtig sind jedoch die

Therapien, die den Krankheitsverlauf verlangsamen und Symptome lindern. Beides trägt zu einer besseren Lebensqualität der Erkrankten und ihrem Umfeld bei. Es gibt medikamentöse und nichtmedikamentöse Interventionen. Ärztinnen und Ärzte stimmen die Therapien individuell auf jeden Menschen mit Demenz ab, weil sich Demenz bei jedem Menschen anders zeigt.

## **Wie wichtig sind soziale Interaktion und Aktivität im Leben von Menschen mit Demenzerkrankung?**

Sehr wichtig. Alzheimer Schweiz beschreibt es im Merkblatt «Den Alltag aktiv gestalten» so: «Wir alle brauchen in unserem Leben anregende und spannende Aktivitäten, um uns nützlich und zufrieden zu fühlen. Geeignete Tätigkeiten unterstützen auch Menschen mit Demenz, aktiv zu bleiben und ihre Fähigkeiten aufrechtzuerhalten. Sie stabilisieren ihre Gemütsverfassung und geben ihnen das





Gefühl, etwas geleistet zu haben. Soziale Aktivitäten stärken das Zugehörigkeitsgefühl und die persönliche Identität: die Teilnahme an Familienfesten, an einer Jassgruppe, am Lotto, an religiösen Feiern oder kulturellen Anlässen. Oft schätzen Menschen mit Demenz Begegnungen mit Kindern und Haustieren sehr.»

### **Was hat sich in der Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenzerkrankung in den letzten Jahrzehnten verändert?**

In den Alterspflegeheimen, den Spitälern und bei den öffentlichen und privaten Spitexorganisationen gibt es immer mehr Mitarbeitende, die sich mit den besonderen Bedürfnissen von Menschen mit Demenz auseinandersetzen und sie zu erfüllen versuchen. Der Kanton Thurgau finanziert im Jahr 2024 die Weiterbildung Validation VA-CH® Basis I durch das Schweizerische Rote Kreuz Kanton Thurgau und ermöglicht Pflege- und Betreuungsmitarbeitenden so, dass sie den Umgang mit Menschen mit Demenz unentgeltlich erlernen bzw. vertiefen können. Das Interesse ist sehr gross, die Kurse sind ausgebucht und werden auch im Jahr 2025 angeboten. Ob der Kanton die Finanzierung weiterhin übernimmt, wird später entschieden. Mitarbeitende tragen mit der Umsetzung des Erlernten direkt und wesentlich dazu bei, die Lebensqualität von Menschen mit Demenz zu erhalten oder zu verbessern.

### **Gibt es neue Therapieansätze oder vielversprechende Entwicklungen in der Behandlung von Demenzerkrankungen?**

Seit einiger Zeit liest man fast wöchentlich von vielversprechenden Forschungsergebnissen. Wichtig dabei ist aus meiner Sicht: Bei einer demenziellen Erkrankung sterben laufend Gehirnzellen ab. Auf ein Medikament zu warten, das tote Zellen zum Leben erweckt, ist sinnlos. Sie können aber etwas dafür tun, dass das Risiko einer demenziellen Erkrankung sinkt. Beginnen Sie jetzt. Wenn Sie das nächste Mal vor einer Lifttür stehen, suchen Sie die Treppe. Wenn Sie nicht oder nicht mehr berufstätig sind, fordern Sie Ihr Gehirn trotzdem täglich mit abwechslungsreichen Methoden heraus. Engagieren Sie sich als freiwillige Mitarbeiter. Das fordert Ihr Gehirn auf vielfältige Weise.

### **Ist die Gesellschaft heute offener im Umgang mit Demenzerkrankungen als früher?**

Ja. Wir merken es daran, dass die Anzahl Beratungen zugenommen hat und die Nachfrage nach Schulungen für Angehörige steigt. Gemeinden wollen demenzfreundlicher werden, damit Menschen mit Demenz länger zu Hause wohnen bleiben können.

### **Wo bestehen noch Hindernisse in der Gesellschaft im Umgang mit Demenzerkrankungen, und wie könnten diese überwunden werden?**

Es gibt Menschen mit demenziellen Symptomen und Angehörige, die versuchen, die Krankheit zu verbergen. Die Aufklärung über die Wichtigkeit, dass man sich dem Hausarzt anvertraut und – nach einer allfälligen Demenzdiagnose – seinem Umfeld, geht weiter. Mit Unterstützung der Gemeinden, Schulen, Kirchgemeinden, Vereinen, den Hausärztinnen und Hausärzten und nicht zuletzt auch den Arbeitgebenden wird sich die Situation weiter verbessern.

### **Was kann jeder Einzelne tun, um das Bewusstsein für Demenzerkrankungen zu schärfen?**

Reden Sie immer *mit* den Menschen mit Demenz und nicht über sie. Reden Sie *mit* den Angehörigen von Menschen mit Demenz und nicht über sie. Nehmen Sie die Anliegen der Betroffenen ernst. Vermeiden Sie Reaktionen wie: «Aber das ist doch nicht so schlimm, das ist mir auch schon passiert.» Auch: «Bist du sicher, dass das Demenz ist?» ist sehr unpassend. Die Gruppe der Angehörigen von jung an Demenz erkrankten Menschen St. Gallen/beider Appenzell hat eine Wunschliste an Freunde und Bekannte zusammengestellt. In der Liste werden konkrete Vorschläge formuliert. Wenn Sie Fragen zu Demenzerkrankungen haben, rufen Sie die Alzheimer-Sektion Ihres Wohnkantons an. Die Beratung ist unentgeltlich. Im Thurgau wird sie durch den Kanton und Spenden finanziert.



# Rückblickend war eins gewiss: der Wandel

CURAVIVA Thurgau ist der Verband der Pflegeinstitutionen im Thurgau für Menschen im Alter. So wie die Ansprüche an das Leben im höheren Alter gestiegen sind, so sind es auch die Herausforderungen in der Branche. Wie attraktiv ist sie noch? Welche Chancen bietet sie einem? Und was bedeutet heute überhaupt die Arbeit mit älteren Menschen? **Der Umstieg in diese Branche bietet Chancen, das zeigen diese Beispiele erfolgreichen Quereinstiegs in die Pflege.**



Zuzana, 44 Jahre alt und alleinerziehende Mutter von vier Kindern, fand während der Corona-Pandemie ihren Weg in die Pflege. Ursprünglich aus der Slowakei und mit einem naturwissenschaftlichen Hintergrund, begann sie sich um ältere Nachbarn zu kümmern. Sie übernahm Einkäufe, organisierte Medikamente und half, wo es nötig war. Durch diese Erfahrung erkannte sie, wie sehr ihr die Unterstützung älterer Menschen am Herzen liegt. Seit 2022 arbeitet Zuzana im Alterszentrum Park in Frauenfeld als Betreuerin. Ihr Wunsch, mehr Verantwortung zu übernehmen, führte sie dazu, im Januar 2024 eine berufs begleitende Ausbildung zur diplomierten Pflegefachfrau zu beginnen. Sie schafft es gut, ihre Arbeit, Ausbildung und Kinder parallel zu

bewältigen. Der tägliche Umgang mit den älteren Menschen und die Möglichkeit, ihnen im Alltag zur Seite zu stehen, motivieren sie. Auch in stressigen Momenten findet sie immer Zeit für Gespräche, da sie weiss, wie wichtig diese für ältere Menschen sind.

Neben ihrer Arbeit ist Zuzana leidenschaftliche Schwimmerin und ehemalige Wasserballspielerin. Nach ihrer Ausbildung plant sie, ihre Arbeit in der Pflege fortzusetzen und möglicherweise eine Spezialisierung im Bereich der Anästhesie anzustreben.

**Zuzana Brütsch, Betreuerin im Alterszentrum Park Frauenfeld**



Desirée, 42 Jahre alt, ist Mutter von drei Kindern und entschied sich vor zwei Jahren, ihre berufliche Laufbahn neu zu gestalten. Nach Erfahrungen in der Landwirtschaft, dem Gartenunterhalt und dem Verkauf erkannte sie während der Pandemie, dass sie in ihrem Beruf mehr Sinnhaftigkeit suchte. Eine Berufsberatung und ein Schnuppertag in einem Pflegeheim führten sie schliesslich in die Pflege. «Es hat für mich sofort gepasst», sagt Desirée über ihre Entscheidung.

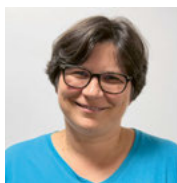
Nach einem Praktikum im Pflegeheim Bodana und Tätigkeit als Pflegeassistentzperson begann sie 2024 eine verkürzte Ausbildung zur Fachangestellten Gesundheit (FaGe). Besonders

schätzt sie es, ältere Menschen zu begleiten. «Es ist wundervoll, wenn man merkt, dass die eigene Arbeit Früchte trägt», erzählt sie.

In ihrer Freizeit liebt Desirée es, Neues zu entdecken – ob beim kreativen Gestalten oder auf Reisen mit Freunden. **Ihr Rat an alle, die über einen Quereinstieg in die Pflege nachdenken: «Einfach machen – es ist eine ehrenvolle Aufgabe.»**

Ihr persönliches Motto? «Eine positive innere Haltung und viel Humor sind das Wichtigste im Leben.»

**Desirée Grüninger, Pflegeassistentzperson im Pflegeheim Bodana Salsmäch**



Silvia, 46 Jahre alt und ursprünglich aus Polen, hat einen ungewöhnlichen Weg in die Pflege gefunden. Nach einem Studium der Lebensmitteltechnologie und verschiedenen Tätigkeiten in Laboren und der Hotellerie in der Schweiz entschied sie sich 2012 für einen Quereinstieg in die Pflege. Ein Praktikum in einem Pflegeheim weckte ihr Interesse, und schon bald folgte eine Ausbildung zur Pflegefachfrau. Heute arbeitet Silvia als stellvertretende Wohnbereichsleitung im Regionalen Pflegeheim Sonnhalden in Arbon.

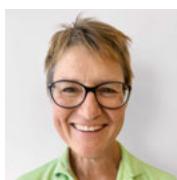
Besonders schätzt sie den engen Kontakt zu den Bewohnenden und legt grossen Wert darauf, deren Lebensqualität zu erhalten. Mit Freude

geht Silvia individuell auf die Wünsche und Gewohnheiten der Bewohnenden ein. Die Teamarbeit mit Fachkräften aus verschiedenen Bereichen, wie Gerontopsychiatrie und Palliativmedizin, bereichert ihren Alltag.

In ihrer Freizeit liest sie gerne, arbeitet in ihrem Balkon-Garten mit über 50 Pflanzen und liebt es, zu reisen und zu wandern.

**Ihr Rat an Quereinsteigende «Probiert es aus, das Alter spielt keine Rolle. Es ist nie zu spät, den richtigen Beruf zu finden.»**

**Silvia Dowercial, stv. Wohnbereichsleitung und Berufsbildnerin im Regionalen Pflegeheim Arbon**



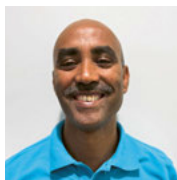
Silvia, 53 Jahre alt, ist verheiratet und Mutter von drei erwachsenen Kindern. Neben ihrer Tätigkeit als Pflegehelferin unterstützt sie das Landwirtschaftsunternehmen ihres Mannes in der Buchhaltung. Bereits als junges Mädchen machte sie ein Praktikum in einem Pflegeheim, doch damals schien ihr die Arbeit dort zu leblos. «Ich dachte, das ist nichts für mich. Es hat mir an Leben gefehlt», erinnert sie sich. Stattdessen entschied sie sich für die Kinderbetreuung, wo sie das lebendige Umfeld genoss und viele Jahre mit Kindern arbeitete.

Nach vielen Jahren in der Kinderbetreuung und als Gruppenleiterin einer Kinderkrippe führte eine Empfehlung einer Kollegin sie schliesslich zurück in die Pflege. Trotz ihrer anfänglichen Skepsis gab Silvia dem Ganzen eine zweite Chance und entdeckte dabei die Schönheit der Pflegearbeit. «Ich habe gemerkt, dass auch im Pflegeheim viel Leben ist. Die Bewohner sind dankbar, freuen sich über Kleinigkeiten wie ein Gespräch oder ein Lied», sagt Silvia.

Heute, da ihre Kinder erwachsen sind, möchte Silvia beruflich weitergehen. Sie arbeitet als Pflegehelferin im Alterszentrum Weinfelden und plant, 2025 ihre HF-Ausbildung zu beginnen, um mehr Verantwortung zu übernehmen und ihre Kompetenzen zu erweitern. Dank ihres EFZ-Abschlusses als Kinderpflegerin kann sie direkt die HF-Ausbildung starten.

**Ihr Rat an Quereinsteigende: «Wenn du ältere Menschen wertschätzt und sie wie deine Grosseltern liebst, ist dieser Beruf genau richtig für dich. Sie geben dir durch ihre reichhaltige Lebenserfahrung so viel zurück, und wir dürfen sie auf ihrer letzten Reise begleiten – das Pflegeheim wird für sie ein Zuhause.»**

**Silvia Gantner, Pflegehelferin SRK im Alterszentrum Weinfelden**



Mebrahtu, 38 Jahre alt und ursprünglich aus Eritrea, kam 2010 in die Schweiz. Zunächst suchte er lediglich nach einem Job, um unabhängig von der Sozialhilfe zu sein. Nach einem SRK-Kurs und einem Praktikum in einem Pflegeheim erkannte er, dass die Arbeit mit älteren Menschen ihm besonders liegt. «Die Freude und Nähe, die man von den Bewohnenden zurückbekommt, sind unbezahlbar», erzählt er. Schon in Eritrea hatte er durch seine Familie engen Kontakt zu älteren Menschen, was ihn prägte und ihn in der Pflege bestärkte.

Seit August 2023 absolviert Mebrahtu eine verkürzte Ausbildung zum Fachangestellten Gesundheit (FaGe) im Pflegeheim Sonnhalden in

Arbon. Besonders schätzt er die erfüllenden Momente gemeinsamen Lachens und der Freude. «Das gibt mir seelischen Frieden und Zufriedenheit», sagt er.

In seiner Freizeit liebt er es, Velo zu fahren und schwimmen zu gehen. **Sein Hinweis an alle, die einen Quereinstieg in die Pflege erwägen: «Menschen zu helfen, ist das Schönste. Diese Momente der Freude zählen.»** Sein persönliches Motto: «Ich stelle mir oft vor, wie es wäre, wenn ich selbst von mir gepflegt werden würde.» Diese Perspektive motiviert ihn, jeden Tag sein Bestes zu geben.

**Mebrahtu Habte, Pflegehelfer SRK im Regionalen Pflegeheim Arbon**

# Pflege mit Zukunft: Karrierechancen und Sinnhaftigkeit vereint



## Checkliste: Passt eine Karriere in der Langzeitpflege zu dir:

- Du magst es, Menschen zu helfen und ihre Vertrauensperson zu sein.
- Du suchst einen Job, der fair bezahlt wird und viele Weiterbildungsmöglichkeiten bietet.
- Du liebst abwechslungsreiche Aufgaben und stellst dich gerne neuen Herausforderungen.
- Du arbeitest gerne im Team und mit modernen Hilfsmitteln.
- Du möchtest selbstständig arbeiten und hast Interesse an Führungsaufgaben.



Faire Vergütung in der Pflege: Lohnempfehlungen von Curaviva Thurgau



Ausbildungs- und Schnupperplätze in der Langzeitpflege im Thurgau

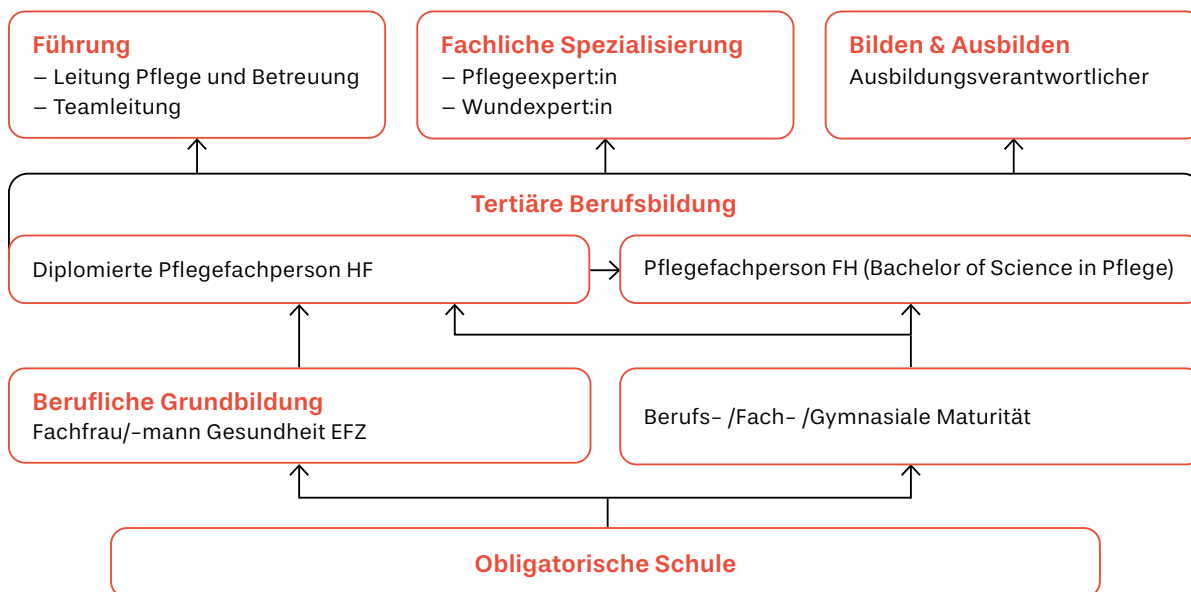


Gestalte deine Zukunft: Dein Karriereweg in der Pflege



Bildungswege in der Langzeitpflege

## Typische Karrierestufen in einer Institution für Langzeitpflege



Diese Darstellung ist vereinfacht und bildet nicht die gesamten Möglichkeiten des Bildungs- und Laufbahnsystems ab.

# Einblicke: In Pflegeheimen tragen die Mitarbeitenden auf vielfältige Weise dazu bei, die Lebensqualität der Bewohnenden zu verbessern



Ein Beispiel dafür ist **Sascha Hofmann, Koch im Alterszentrum Kreuzlingen**, der betont, wie wichtig gutes Essen für den Alltag der Bewohner ist. Es schafft Freude und Struktur, und das positive Feedback zeigt ihm, dass er mit individuell zubereiteten Speisen einen Unterschied macht.



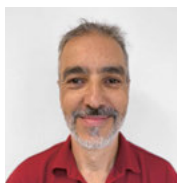
Die **Leitung der Hotellerie im Neuhaus Wohn- und Pflegezentrum, Jasmin Engeli**, empfindet ihre Arbeit als Möglichkeit, etwas zurückzugeben. Durch die Pflege der Räume und das Waschen der Wäsche trägt sie dazu bei, den Bewohnern kleine Freuden zu bereiten, was für sie ebenso bereichernd ist.



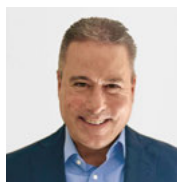
Auch **Pius Regenscheit, Aktivierungsfachmann im Seevida Arbon**, findet seine Arbeit besonders spannend, da er täglich aus den Lebensgeschichten der Bewohnenden lernt. Sein Fokus liegt darauf, ihre Selbstständigkeit zu fördern und ihre Fähigkeiten zu erhalten, was ihn im Umgang mit den Ansprüchen der modernen Gesellschaft demütiger macht.



Veranstaltungen spielen eine zentrale Rolle im Alltag des **Alterszentrums Kreuzlingen**, wo **Anica Ukatz-Roose als Eventverantwortliche** tätig ist. Sie gestaltet liebevoll Programme, die den Bewohnern Freude bereiten und schöne Erinnerungen wachrufen, wodurch ein Gefühl von Wertschätzung entsteht.



Im **Neuhaus Wohn- und Pflegezentrum** sorgt **Stefan Rust als Leiter des Technischen Dienstes** dafür, dass die Technik reibungslos funktioniert, damit die Bewohnenden sich sicher und wohlfühlen. Besonders schätzt er den persönlichen Austausch, der durch seine Arbeit entsteht.



**Raymond Züst aus der Administration des Alterszentrums Bussnang** hilft nicht nur bei organisatorischen Aufgaben, sondern liebt es auch, den Bewohnern zuzuhören und durch kleine Gesten ihren Alltag zu erleichtern. Seine Arbeit hinter den Kulissen bereichert das Leben im Pflegeheim und macht es lebendiger.

# Technische Helfer im Pflegealltag

Obwohl die menschliche Arbeit in Pflegeheimen unverzichtbar bleibt und nie ersetzt werden kann, gehen wir mit der Zeit und nutzen gezielt technische Helfer. Diese unterstützen uns dabei, die Qualität der Pflege zu verbessern und dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken, ohne dass die menschliche Interaktion zu kurz kommt. Die Technik ist oft rein unterstützend und entlastet uns in vielen Bereichen – oft auch im Hintergrund. Doch es gibt auch technische Helfer, die für alle sichtbar zum Einsatz kommen und den Pflegealltag bereichern.



Hallo, ich bin der TASKI Saugroboter!

Während ihr schlaft, bin ich der fleissige Staubjäger im Alterszentrum Kreuzlingen. Lautlos gleite ich durch die Flure, Sorge für glänzende Böden und verpasse keinen Krümel. Kein Mopp kann mir das Wasser reichen! Meine Mission: Sauberkeit in der Nacht – und vielleicht ein kleiner Tanz mit den Staubkörnern.



Hallo, ich bin ein Dividat aus dem Regionalen Pflegeheim in Romanshorn!

Ich bin das kognitiv-motorische Trainingsgerät, das Körper und Geist in Schwung bringt. Mit interaktiven Spielen auf meinen Fussplatten helfe ich den Bewohnenden, ihre Koordination und das Gedächtnis zu trainieren. Jeder Schritt fördert nicht nur die Motorik, sondern auch die kognitive Leistungsfähigkeit. Mit mir macht Training nicht nur Spass, sondern hält auch fit – Kopf und Körper arbeiten hier Hand in Hand!



Hallo, ich bin die VR-Brille aus dem Seevidal!

Mit mir können die Senior:innen in ferne Länder reisen und frühere Urlaube erneut erleben, ganz bequem am Tisch sitzend. Ich zeige ihnen Orte, die sie von früher her kennen, wecke Erinnerungen oder besuche mit ihnen Orte, die sie noch nie gesehen haben – zum Beispiel Neuseeland, wo die Enkelin jetzt lebt.



Hallo, ich bin die interaktive Roboter-Katze aus dem Regionalen Pflegeheim Sonnhalden in Arbon!

Ich sehe aus wie eine echte Katze, miaue, schnurre und reagiere auf Streicheleinheiten. Mein weiches Fell lädt die Bewohnenden zum Kuschneln ein, und meine Bewegungen schaffen Momente der Freude und Entspannung. Anders als echte Katzen beiße und kratze ich nicht und ich nehme es einem nicht übel, wenn man mal etwas ungeschickt mit mir umgeht. Ohne Futter oder Pflege leiste ich immer Gesellschaft und bringe Wärme in den Alltag. Mit mir sind die Bewohnenden nie allein, und ich Sorge stets für ein gutes Gefühl.

# Gemeinsam älter werden: Die Brotegg in Frauenfeld als Modell für modernes Wohnen im Alter

Fünf Geschwister, eine Mission: Die Brotegg in Frauenfeld soll attraktive Lebensräume für ältere Menschen schaffen. «Ihre Bedürfnisse sind uns vertraut. Wir sind ja auch nicht jünger.» – Nach diesem Motto wird seither gehandelt. Ein Gespräch mit Gründer Christoph Frei über die Arbeit innerhalb der Familie – und weshalb die Bewohnerinnen und Bewohner am liebsten selbst zu Wort kommen.

Umsetzung: Manuela Bruhin, Bilder: zVg.

**Christoph Frei, die Bedürfnisse für das «Wohnen im Alter» haben sich in den letzten Jahren drastisch verändert. Woher hat man sich Inspiration für das Konzept der Brotegg geholt?**

Über verschiedene Quellen. Alle fünf Geschwister waren von Anfang an beteiligt. Markus und Ueli besuchten Altersresidenzen in der ganzen Schweiz, manchmal waren auch Stefan, Vreni und ich mit dabei. Nach einem rund zweijährigen Zusammentragen von Ideen steckten wir, begleitet

von einer professionellen Projektleiterin, in einem ausgedehnten Workshop die Köpfe zusammen. Erwähnung verdient, dass unsere Schwester Vreni 30 Jahre Berufserfahrung in der Pflege mitbringt und von daher viel Konkretes beitragen konnte. Gleiches gilt für Stefan, unseren Arzt. Mit einem schrittweise entwickelten Katalog von Kriterien ging es schliesslich in einen Ideenwettbewerb unter Architekturbüros aus der Ostschweiz.

**Worin lagen die Herausforderungen bei der Umsetzung?**

Herausforderungen gab es viele. Nicht die kleinste lautete: Wie macht man aus fünf Geschwistern Geschäftspartner für ein Grossprojekt? Auch die Finanzierung der Infrastruktur musste sorgfältig konzipiert werden – dafür war Ueli in erster Linie zuständig. Auf dem Weg der Umsetzung waren es dann unzählige Detailfragen, wie sie bei jedem Bauprojekt zu entscheiden sind, im Kontext einer Altersresidenz aber häufig spezifische Lösungen nötig machen. Welche Fenstergriffe lassen wir einsetzen, welche ist die beste Badewanne, welche Höhe ist richtig für die Schränke über dem Kochherd? Immer wieder waren wir auf die Expertise von Fachleuten angewiesen, die es besser wussten als wir.

**Die Brotegg wurde im Sommer 2021 eröffnet. Wie gross ist die Nachfrage seither?**

Die Wohnungen waren rasch vermietet, für einige Kategorien gibt es unterdessen Wartelisten.

**Wie fördert die Brotegg die Balance zwischen Individualität und Gemeinschaft?**

Indem wir beides kombinieren. Jede Mieterin und jeder Mieter weiss selber am besten, wo jeweils die gute Mitte liegt. In den eigenen vier Wänden können sich alle nach ihrem Gusto entfalten, und natürlich sind die Wohnungen auch Rückzugsorte. Andererseits finden sich in der Brotegg viele Begegnungsräume für das Miteinander: die Bibliothek, das Bistro, der Innenhof, ein Turnraum, die Vortragsabende am Dienstag, dazu weitere Angebote im Alltag bis hin zu Besuchen von externen Anlässen im guten alten Sammelbus. Noch gibt es viel Verbesserungspotenzial, aber vieles geht in die richtige Richtung.



# WIR HABEN DEN DURCHBLICK

Schwizer Haustechnik AG sorgt für Klarheit und Wohlbefinden in Ihrem Zuhause!

Für uns ist es mehr als nur Arbeit – es ist unsere Mission, ein Zuhause zu schaffen, in dem Sie sich rundum wohlfühlen. Ob beim modernen Badumbau, mit effizienter Heizung, innovativen Sanitärlösungen oder Lüftungssystemen – wir sorgen für spürbar mehr Lebensqualität!

An dieser Stelle, ein grosses Dankeschön an all unsere wunderbaren Kunden für das entgegengebrachte Vertrauen und die hervorragende Zusammenarbeit.

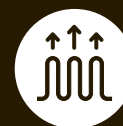
Wir freuen uns schon riesig darauf, auch im nächsten Jahr wieder durch **DIE OSTSCHWEIZ** zu touren und weitere Wow-Effekte zu schaffen.

**Ihr Markus Beeli**

Firmeninhaber, Geschäftsleiter & Möglichmacher



BAD &  
INNENRAUM



HEIZUNG &  
LÜFTUNG



SANITÄR &  
WASSER



SERVICE &  
WARTUNG

# Inkontinenz: Sie sind nicht allein!

Bei Harninkontinenz verlieren Betroffene die Fähigkeit, Urin zu speichern und die Blase kontrolliert zu entleeren. Allein in der Schweiz leiden ca. 500 000 Menschen an Inkontinenz. Inkontinenz ist für betroffene Menschen eine grosse psychosoziale Herausforderung. Das Bewusstsein, die Funktionen des eigenen Körpers nicht mehr kontrollieren zu können, löst Ängste aus.



## Inkontinenz ist kein Tabuthema

Harninkontinenz kann viele verschiedene medizinische Ursachen haben und Menschen jedes Alters betreffen. Es ist ein Thema, das nicht nur ältere Personen betrifft, sondern

«Mit den richtigen Inkontinenzprodukten habe ich meine Lebensqualität zurückgewonnen – sicher und diskret.»

auch durch eingeschränkte Mobilität oder die Einnahme bestimmter Medikamente hervorgerufen werden kann. Mit zunehmendem Alter steigt zwar das Risiko, aber auch jüngere Menschen können durch verschiedene Faktoren anfällig dafür sein. Wichtig ist, dass Inkontinenz kein

Grund für Scham sein sollte – sie ist eine Herausforderung, der sich viele Menschen stellen müssen, und sie kann in den meisten Fällen wirksam behandelt werden.

## Wir können Ihnen helfen

Bei der Praximedico stehen wir seit vielen Jahren Menschen zur Seite, die von Inkontinenz betroffen sind. Unser Ziel ist es, das Thema aus der Tabuzone zu holen und zu zeigen, dass es Wege gibt, mit dieser Herausforderung würdevoll und selbstbewusst umzugehen.

Eine moderne und individuelle Inkontinenzversorgung leistet einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Selbstständigkeit, des Wohlbefindens und damit zu einer deutlich verbesserten Lebensqualität.

Mit unserer umfassenden und professionellen Beratung sowie dem Einsatz hochwertiger Produkte ermöglichen wir es den Betroffenen, weiterhin aktiv am Leben teilzunehmen.

Unser engagiertes Homecare-Team, bestehend aus erfahrenen Fachkräften aus dem Gesundheitswesen, steht Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Wir wissen, wie wichtig es ist, dass Sie sich sicher und gut betreut fühlen – besonders, wenn es um sensible Themen wie Inkontinenz geht. Deshalb legen wir grössten Wert darauf, Ihnen die bestmögliche Unterstützung bei der Auswahl und Anwendung der passenden Produkte zu bieten.

## Was dürfen Sie von uns erwarten?

### Individuelle Beratung:

Wir passen die Versorgung optimal an Ihre Bedürfnisse an.

### Kostenlose Muster:

Testen Sie unsere Produkte unverbindlich und gratis.

### Diskrete Lieferung:

Ihre Bestellung wird portofrei und unauffällig versendet.

### Direkte Abrechnung:

Wir kümmern uns um alles, einschliesslich der Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse.

### Unser Ziel:

Ihnen ein sicheres und unbeschwertes Leben zu ermöglichen.

## Praximedico AG

Bleichelistrasse 22  
9055 Bühler

Telefon: +41 71 335 77 66  
info@praximedico.ch  
www.praximedico.ch

**praximedico**  
Medizintechnik & Pflegehilfsmittel  
Arzt- & Spitalbedarf

# Was private Spitex-Organisationen leisten?

Mit einem Marktanteil in der Pflege von rund 30 % leisten private Spitex-Organisationen einen wichtigen Beitrag zur Versorgungssicherheit in der Schweiz. Dabei erbringen sie die gleichen Leistungen und arbeiten nach denselben Qualitätskriterien wie die öffentlichen Anbieter. Mit einem kleinen Unterschied: Bei der privaten Spitex steht der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen im Zentrum.

## Gleiche Person, gleiche Zeit, gleicher Ort

Über 50 000 Menschen in der ganzen Schweiz zählen bereits heute auf die individuelle Hilfe, Betreuung und Pflege der privaten Spitex. Tendenz steigend. Das einzigartige Modell der Bezugspflege erfreut sich sowohl bei Pflegenden als auch Gepflegten grosser Beliebtheit. Als Basis für eine gute Pflege bietet die Bezugspflege Kontinuität für alle Beteiligten sowie die Möglichkeit eines Verbindungs- und Beziehungsaufbaus.

## Gut zu wissen

Die Association Spitex privée Suisse (ASPS) vertritt rund 400 private Spitex-Organisationen mit mehr als

17 000 Mitarbeitenden in der ganzen Schweiz. Das Angebot der privaten Spitex umfasst pflegerische, betreuende und hauswirtschaftliche Leistungen sowie Kinderspitex und psychiatrische Behandlungen/Begleitungen.

Analog den öffentlichen Spitex-Organisationen verfügen auch die privaten über kantonale Betriebsbewilligungen. Ausserdem unterliegen sie denselben Qualitätsanforderungen und Tarifbestimmungen. Patientinnen und Patienten können also frei entscheiden, von welcher Organisation sie sich betreuen lassen möchten. Auf's Portemonnaie hat dieser Entscheid keinen Einfluss.

## Gemeinsam für eine sichere Versorgung

Damit die Versorgung der Schweizer Bevölkerung durch die Spitex auch langfristig sichergestellt werden kann, braucht es alle Anbieter. Die unterschiedlichen Geschäftsmodelle (Touren mit Kurzeinsätzen bei der öffentlichen Spitex und Bezugspflege bei der privaten Spitex) ergänzen sich in der Praxis optimal. Die ASPS setzt sich dafür ein, die Zusammenarbeit zwischen privaten und öffentlichen Spitex-Organisationen weiter zu stärken, damit der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen auch in Zukunft im Zentrum stehen kann.

Geht's unseren Pflegenden gut, geht's auch den Gepflegten gut.



## WIN-WIN-SITUATION IN DER SPITEX-PFLEGE

Bei der privaten Spitex steht das Pflegepersonal an erster Stelle – ganz einfach, damit die Patientinnen und Patienten beim Pflegepersonal an erster Stelle stehen.

Über 50'000 Personen in der Schweiz zählen auf die individuelle Hilfe, Betreuung und Pflege der privaten Spitex. Die ASPS vertritt rund 400 Spitex-Organisationen mit mehr als 17'000 Mitarbeitenden.

[www.spitexprivee.swiss](http://www.spitexprivee.swiss)

**ASPS**  
SPITEXPRIVEE.SWISS

# Kreativer Aufbruch. Jetzt.

Nach der erstmaligen Austragung im Jahr 2023 findet am 8. Februar 2025 der nächste «Jetzt-Kongress» in St. Gallen statt. Das Thema «Aufbruch – wie Menschen Neues erschaffen» dürfte sich grundsätzlich an alle richten. Etwas eingrenzen lässt sich die Zielgruppe dann aber doch noch.

Text: Marcel Baumgartner, Bild: zVg.

Unter dem Motto «Jetzt mutig sein» begrüsst die beiden Initiatoren, Diana und Rico Stämpfli, vor rund zwei Jahren rund 100 Interessierte im Pfalz Keller in St. Gallen. Und das bunt gemischte Publikum zog ein durchwegs positives Fazit. Der Event wurde als vielfältig, überraschend und inspirierend bezeichnet.

Für die Organisatoren ein sehr positives wie auch anspornendes Feedback. Nun gilt es mit der zweiten Austragung, dort anzuknüpfen. Der Grundraster wird entsprechend beibehalten. Auch im Februar erlebt man in einem ungezwungenen Rahmen eine Reihe inspirierender Menschen,

die von ihren ganz persönlichen Aufbruchgeschichten und Neugeschaffenem erzählen.

## Unerwartete Aufbrüche

Wer letztlich alles auf der Bühne stehen wird, wird Schritt um Schritt auf der Webseite [jetzt-kongress.ch](http://jetzt-kongress.ch) gelüftet. So viel verraten die Organisatoren aber bereits: Zu hören bekommt man sehr unterschiedliche Geschichten, die letztlich doch etwas gemeinsam haben: Persönliche Herausforderungen wurden angegangen und daraus entstand etwas Neues – teilweise auch Unerwartetes.

Als Teilnehmerinnen und Teilnehmer angesprochen werden entsprechend in erster Linie Menschen, die offen durchs Leben gehen, sich von anderen berühren und inspirieren lassen möchten und den individuellen Weg nicht durch geistige oder gesellschaftliche Schranken einengen wollen. In der Mitte der Veranstaltung findet ausserdem ein Apéro riche statt, um sich auszutauschen, zu visionieren, neue Brücken zu bauen und dabei bereits Neues zu erschaffen.

«Jeder von uns hat Fähigkeiten – offensichtliche und versteckte. Oftmals entsteht dann etwas Neues in unserem Leben, wenn ein kleiner Stein ins Rollen gebracht wird», umschreibt es Diana Stämpfli. Das könne durch eine bewusste eigene Entscheidung, durch eine Inspiration oder aufgrund eines Anstosses im eigenen Netzwerk erfolgen.

Am Event wird man folglich keine fixfertigen Konzepte präsentiert bekommen. Vielmehr will man unterschiedliche Impulse aussenden. «Was jede Einzelne, jeder Einzelne davon für sich herauszieht, ist vollkommen offen», ergänzt Rico Stämpfli.

Der Jetzt-Kongress findet am 8. Februar von 14 bis 20 Uhr im Pfalz Keller St. Gallen statt. Tickets für den Anlass kann man ab sofort unter [jetzt-kongress.ch](http://jetzt-kongress.ch) beziehen.



Organisationskomitee Jetzt-Kongress 2025 (von links): Diana Stämpfli, [selbstwirksamkeit.ch](http://selbstwirksamkeit.ch); Marion Bischof, Schulsozialarbeiterin; Rico Stämpfli, [selbstwirksamkeit.ch](http://selbstwirksamkeit.ch); Sibylle Klingenfuss Sailer, [ergo-klingenfuss.ch](http://ergo-klingenfuss.ch).



# So sieht die künftige Spitallandschaft aus

Die heutigen vier St. Galler Spitalverbunde werden mit Beschluss des St. Galler Kantonsrats von Anfang Mai 2024 per 1. Januar 2025 zu einem Unternehmen zusammengeführt. Es erhält nicht nur eine angepasste Organisations- und Führungsstruktur, sondern mit dem Dachnamen «HOCH Health Ostschweiz» auch einen neuen, gemeinsamen Markenauftritt. Mit über 8000 Mitarbeitern und einem Umsatz von rund 1,4 Milliarden Franken wird es zu einem der grössten Gesundheitsunternehmen in der Schweiz.

Rückblende: Vor rund vier Jahren erhielt der Verwaltungsrat der St. Galler Spitalverbunde von der St. Galler Politik den Auftrag, neue Organisations- und Führungsstrukturen zu konzipieren, um optimale Bedingungen zur Weiterentwicklung der öffentlichen St. Galler Spitäler zu schaffen. Mit den Anpassungen in der Organisationsstruktur sollen Synergien erzielt, Doppelspurigkeiten abgebaut und Standards bei der Leistungserbringung zur Sicherstellung der hohen Qualität vereinheitlicht werden. Mit der Lancierung und Umsetzung des «Managementmodells 2024+» streben die öffentlichen St. Galler Spitäler in der Folge denn auch zwei wesentliche Anpassungen an: zum einen den

Wechsel hin zu einem Unternehmen an vier Standorten und zum anderen die Anpassung der rechtlichen Ausgangslage, die zur Erweiterung des unternehmerischen Handlungsspielraums führt. Das Resultat ist bekannt: Am 2. Mai 2024 stimmte der Kantonsrat der Integration der St. Galler Spitäler zu einem Unternehmen zu.

## **Eine einzige Geschäftsleitung – Regionen mit beratender Stimme vertreten**

Wie Stefan Lichtensteiger an der Medienkonferenz ausführte, wird das künftige Unternehmen departemental strukturiert mit zentralen Steuerungsfunktionen und Management-Services. Die Kliniken, Institute und

Zentren werden in mehreren medizinischen Departementen organisiert und horizontal über die Standorte hinweg geführt, während die Pflege und therapeutischen Bereiche in einem eigenen Departement zusammengefasst sein werden. Die Supportfunktionen werden spezifischen Departementen zugeordnet. Neu wird eine einzige Geschäftsleitung die operative Führung aller Standorte sicherstellen. Die jeweiligen Vorsitzenden/Spitaldirektoren der Standortgremien Grabs/Altstätten, Uznach und Wil nehmen mit beratender Stimme Einsitz in die Geschäftsleitung. Im Rahmen der Anpassungen wird auch die neue Rolle eines Chief Medical Officer (CMO) geschaffen. Diese Aufgabe wird von Prof.





Dr. Simon Wildermuth, Chefarzt Klinik für Radiologie und Nuklearmedizin, wahrgenommen.

### Optimale Versorgungssicherheit und mehr unternehmerische Freiheiten

«Der Fokus unserer Strategie liegt weiterhin auf der optimalen Versorgungssicherheit in der Ostschweiz und ist ein klares Bekenntnis zum Erhalt der vier Spitalstandorte St. Gallen, Grabs, Uznach und Wil», betonte Stefan Lichtensteiger an der Medienkonferenz. So werde das Kantonsspital St. Gallen in der neuen Struktur weiterhin seine Rolle als Zentrumsspital auf universitärem Niveau wahrnehmen und die Spitalstandorte Grabs, Uznach und Wil weiterhin über eine hohe medizinische Kompetenz verfügen mit Chefärztinnen und Chefarzten vor Ort, um die akutsomatische Grundversorgung im Kanton St. Gallen sicherzustellen. Entscheidend sei aber auch, dass man ab dem 1. Januar 2025 über mehr «unternehmerische Freiheiten» verfüge, hielt Stefan Lichtensteiger weiter fest. «Dies erlaubt es uns, den Ausbau ambulanter Strukturen in der Ostschweiz und im Fürstentum Liechtenstein zu prüfen. Wir sind froh, nun über gleich lange Spiesse wie die Mitbewerber zu verfügen.»

### Ein einheitlicher Markenauftritt: «HOCH Health Ostschweiz»

Alle vier St. Galler Spitalverbunde treten bis anhin mit einem eigenständigen Markenauftritt auf, mit unterschiedlichen Logos, Printprodukten und Websites. Dazu Verwaltungsratspräsident Stefan Kuhn: «Es war klar, dass wir das vereinheitlichen wollten und mussten. Der Zusammenschluss der Spitalverbunde ab 1. Januar 2025 und unsere strategischen Ansprüche erfordern die Etablierung eines einheitlichen Markenauftritts. Eine neue Marke gibt dem Zusammenschluss der vier Spitalverbunde ein Gesicht und eine gemeinsame Identität.»

Der Verwaltungsrat hat sich für einen zeitgemässen Ansatz entschieden: «HOCH Health Ostschweiz» – das Akronym HOCH setzt sich aus dem «H» für Health und «OCH» für Ostschweiz zusammen – wird für die neue Spitalorganisation zur einheitlichen, übergeordneten Unternehmensmarke für den internen und externen Auftritt.

Im Namen soll die starke regionale Verbindung zur Ostschweiz betont werden. So ist das heutige Kantonsspital St. Gallen bereits Zentrums- und Endversorgerspital für die ganze Ostschweiz und verfügt als universitäres Lehr- und Forschungsspital über ein entsprechend ausserordentliches Alleinstellungsmerkmal in der Ostschweiz.



Weiterhin  
hören  
& sich selbst  
bleiben

GRATIS  
Hörtest

Als sich Marias Gehör zu verändern begann, hatte sie das Gefühl, in Gesprächen nicht mehr sie selbst sein zu können. Da wusste sie, dass es an der Zeit war, ihr Gehör überprüfen zu lassen.

Hören bedeutet für jeden etwas anderes. Wenn man wie Maria immer eine gute ZuhörerIn war, kann eine Veränderung des Gehörs mehr verändern als nur die Klarheit, mit der man einen Satz hört. Es kann Beziehungen verändern.

Wir bieten Ihnen umfassende Hörtests und individuelle Hörlösungen. So können Sie all die Dinge, die Sie ausmachen, auch weiterhin tun, sie geniessen und dabei Sie selbst bleiben.

Vereinbaren Sie einen Termin unter 0800 22 11 22 oder informieren Sie sich auf [www.audika.ch](http://www.audika.ch).



Wir reservieren uns gerne Zeit für Sie!

Ihren Ohren  
zuliebe.

 **Audika**

# Manifestieren: Wie viel Einfluss haben unsere Gedanken?

Ist Manifestieren das neue Beten? Ist ein besserer Job wirklich nur ein Gedanke weit entfernt? Ein Gespräch mit der St. Galler Coachin Aline Fischbacher über ständige Vergleiche, eigene Entwicklungsmöglichkeiten – und was Zukunftsbilder damit zu tun haben.

Text: Manuela Bruhin, Bild: zVg.

Wir wissen es eigentlich alle, und dennoch tun wir es ständig: Wer sich mit anderen vergleicht, zieht immer den Kürzeren. Immer. Schliesslich gibt es immer jemanden, der mehr verdient, das teurere Auto fährt, das grössere Haus hat, hübscher, jünger, schlauer oder alles zusammen ist. Die sozialen Medien tun ihr Übriges, dass der ständige Konkurrenzkampf aufrechterhalten wird. Kein Wunder, dass entsprechende Studien bestätigen, was eigentlich längst auf der Hand liegt: Social Media kann unglücklich und sogar krank machen.

Nur: Muss das wirklich sein? Müssen wir uns mit anderen vergleichen, wenn doch jeder für sein Glück selber verantwortlich ist? Wir unsere Wünsche nur manifestieren müssen, und schon sind wir in deren Besitz? Ist also der neue Job, das schnellere Auto oder die neue Liebe wirklich nur einen Wunschgedanken entfernt?

Fast scheint es so, als ob Manifestieren das neue Beten sei. «Habe die Vision deines Wunsches nur ganz deutlich vor Augen – und es wird irgendwann zur Realität.» So oder so ähnlich wird es uns eingetrichtert, Manifestieren gehört für viele dazu wie das Frühstück als Start in den Tag. In Zeiten, in welchen alles nur einen Klick weit entfernt ist: Reicht es aus,

sich etwas bewusst vorzustellen – um es anschliessend zu bekommen?

Aline Fischbacher arbeitet seit vielen Jahren im Bereich Coaching, Supervision und Organisationsberatung in St. Gallen. Sie kennt sich aus, wenn es um die persönliche Lebensentwicklung, berufliche Veränderungen oder Prozessoptimierungen im Arbeitsalltag geht.

**Aline Fischbacher, Sie haben früher als Polizistin gearbeitet. Inwieweit hilft Ihnen das bei Ihrer jetzigen Tätigkeit?**

In sehr vielen Bereichen. Ich begegnete als Polizistin ganz unterschiedlichen Menschen – alte, junge, Leute in Not. Es gab viele unvorhersehbare Situationen, in denen grosse Flexibilität verlangt wurde. Diese Erfahrungen waren sehr wertvoll und kommen auch heute immer wieder zum Tragen. In meinem jetzigen Job kann ich zwar Pläne machen – dann kommt es aber dennoch anders, als man denkt – und man muss und darf sich auf etwas Neues einstellen. Das ist einerseits eine grosse Herausforderung. Andererseits macht es meinen Beruf auch extrem spannend.

**Womit kommen die Menschen zu Ihnen?**

Bei mir gleicht kein Arbeitstag dem anderen. So unterschiedlich die

Menschen sind, so sind es auch ihre Anliegen. Führungskräfte möchten sich in ihrer Position reflektieren, ihre Kompetenzen und ihr Führungshandeln stärken, oder sie möchten wissen, wie sie ihre Mitarbeitenden besser miteinbeziehen können. Sie wollen ihre Kommunikation weiterentwickeln, es gibt Veränderungen im Team, die strategisch vorbereitet werden sollen. Dann gibt es auch Einzelcoachings, in welchen die Persönlichkeitsentwicklung oder eine Standortbestimmung gefragt sind. Ich begleite Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen.

**Was bedeutet für Sie «Manifestieren»?**

Ich bin kein «Manifest-Coach» und eher realistisch unterwegs. Für mich ist Manifestieren wichtig, um eine persönliche Standortbestimmung zu erhalten. Was kann eine Person gut? Wo will sie hin? Wie soll der gewünschte Arbeitsalltag aussehen? Im Laufe der Coaching-Gespräche merkt die Person, wohin es gehen soll, wo die Interessen, die Stärken liegen. Mit diesen Erkenntnissen kann sie sich dann bewusster verhalten und/oder das Umfeld bewusster miteinbeziehen. Daneben gibt es noch weitere Punkte, wie beispielsweise Visionen von den Organisationen selbst oder Strategieprozesse, die manifestiert werden





können. Das gestaltete Zielbild soll dabei für die jeweilige Organisation, das Team oder die Person attraktiv sein.

#### Wie wichtig sind denn solche Zukunftsbilder?

Visionen sind extrem wichtig, weil sie uns inspirieren und motivieren. Sie geben uns Kraft und eine gewisse Richtung vor. Jedoch ändert sich die Gesellschaft sowie die Arbeitswelt. Man entwickelt sich persönlich weiter, die Lebenssituation – beruflich wie privat – kann sich grundlegend verändern. Somit ist es sehr wichtig, von Zeit zu Zeit innezuhalten, zu überprüfen und zu reflektieren, ob das persönliche Ziel oder die Vision überhaupt noch passend und stimmig ist. Man verändert sich als Person, eignet sich Neues an, lernt dazu. Es gibt neue Inspirationen durchs Umfeld, andere Ausbildungen und Perspektiven, man lernt weitere Lebensentwürfe kennen, revidiert vielleicht auch mal seine eigene Meinung.

#### Vielleicht ist der «alte» Wunsch also gar nicht mehr so wünschenswert? Was dann?

Wenn man merkt, dass man an etwas «Altem» festhält, aufgrund gesellschaftlicher Erwünschtheit, einer alten Lebenssituation oder Ähnlichem, dann darf und soll man loslassen oder sich mit einem neuen attraktiven Zukunftsbild auseinandersetzen. Es wäre kontraproduktiv oder unter Umständen sogar gesundheitlich schädlich, sich an etwas vehement festzukrallen, was einen nicht mehr entspricht.

#### Arbeiten Sie mit sogenannten Vision-Boards?

Ich mache oft Zukunftsbilder: Wo sehen sich Menschen in fünf Jahren? Wie soll die Abteilung aussehen, wie der Arbeitsplatz? Die Zeichnungen helfen oftmals weiter, weil sie konkret werden. Es hilft, die Gedanken zu ordnen. Die Bilder bleiben im Kopf besser verankert.

#### Aline Fischbacher:

«Bei mir gleicht kein Arbeitstag dem anderen.»

#### Neue Inspiration wird ja häufig aus den sozialen Medien geholt. Wie haben sich die Menschen dadurch verändert?

Heutzutage geht es schon häufig ums Präsentieren. Dabei ist es wichtig, dass man auch kritisch hinterfragt, sich nicht blenden lässt oder sich ständig vergleicht. Die Frage stellt sich ja immer: Wie nutze ich Instagram, LinkedIn oder Tiktok? Nehme ich es ab und an zu Inspirationszwecken oder kann ich mich inzwischen nur noch schwer davon lösen und zieht es mich runter?

Ich kenne Menschen, die sich bewusst von Instagram abgemeldet haben, weil sie merken: Es tut mir nicht gut, erzeugt zu

viel Druck. Und es geht ihnen anschliessend besser. Es gibt viele Spannungsfelder, und wir müssen alle zuerst herausfinden, wie wir damit individuell bestmöglich umgehen. Wir sollten uns auf das Bewusste reduzieren und wieder wegkommen von der häufigen Konsumhaltung.

#### Was passiert denn mit den Leuten, die sich ständig vergleichen?

Die Forschung hat aufgezeigt, dass Unzufriedenheit entsteht, wenn eine Diskrepanz zwischen der Realität und den Wünschen besteht, sprich zwischen Haben und Wollen. Was ich beruflich feststelle, ist, dass dies körperliche Folgen haben kann: Es führt zu negativem Stress, Druck, Schlafproblemen und Niedergeschlagenheit. Wir sollten wieder vermehrt auf unsere eigenen Stärken achten, statt uns nur zu vergleichen. Wir müssen keine Kopie von irgendjemandem sein, sondern uns selbst, und vermehrt eine positive Haltung einnehmen, damit es uns besser geht.

«Visionen sind extrem wichtig, weil sie uns inspirieren und motivieren.»

#### Ist Manifestieren das neue Beten, was denken Sie?

Es kann den Menschen Orientierung geben und es hilft dabei, Klarheit zu gewinnen, indem man sich mit sich selbst auseinandersetzt.

#### Das durch Manifestieren unser Glück quasi auf dem Silbertablet präsentiert wird, wird wohl also eher nicht eintreffen?

(Lacht) Es ist wichtig, dass wir zu uns zurückkehren. Was will ich? Wie kann ich dahin kommen? Ich finde, in diesen Bereichen hat die Wissenschaftlerin Gabriele Oettingen erstrebenswerte Ansätze wiedergegeben. Lange ging man davon aus, wir müssten unsere Ziele nur mit höchster Konzentration angehen und uns positive Zielzustände vorstellen, dann würden sich bald die Ergebnisse einstellen – so wurde es uns eingetrichtert. Gabriele Oettingen zeigt uns aber auf, dass diese Gleichung nicht aufgeht. Ihre Untersuchungen zeigen: Wenn die Menschen nicht nur positiv denken, sondern auch allfällige Probleme und Hindernisse einplanen, gelingt es ihnen besser, ihre Ziele zu erreichen. Unterstützend in diesem Prozess und generell für mehr Zufriedenheit im Leben ist das Erleben von positiven Emotionen. Die «Broaden-and-build-Theorie» von Barbara Fredrickson, ebenfalls ein Ansatz aus der Positiven Psychologie, belegte wissenschaftlich die positiven Effekte von positiven Emotionen.

#### Und zwar?

Wenn es uns also gut geht, verhalten wir uns automatisch auch anders, sind kontaktfreudiger, führen bessere Beziehungen, haben ein besseres Netzwerk. Daraus erhalten wir wiederum vielleicht einen besseren Job, lernen einen neuen Partner kennen. Wenn wir also unser Verhalten ändern, statt immer nur abzuwarten und den anderen beim Leben zuzusehen, bewirken wir häufig etwas Gutes.



# Ihre Zukunft mit nachhaltiger Energie beginnt hier!

Die ÖKOVOLT Schweiz AG, eines der führenden Unternehmen für Photovoltaik-Lösungen, verlegt ihre Zentrale nach Au und eröffnet einen neuen Standort in Wangen. Diese Expansionschritte resultieren aus der steigenden Nachfrage nach nachhaltigen Energielösungen in der Schweiz.

ÖKOVOLT verfolgt das Prinzip «Nachhaltige Energie für eine bessere Welt». CEO Antonio R. Luongo betont: «Wir schaffen eine grüne Zukunft für kommende Generationen». Das Unternehmen sieht sich als Vorreiter für umweltfreundliche, wirtschaftliche Energielösungen.

## Wachstum und Expansion

Um der Nachfrage nach Photovoltaikanlagen gerecht zu werden, eröffnet ÖKOVOLT einen neuen Standort in Wangen. Dies ermöglicht dem Unternehmen, schneller auf regionale Anfragen zu reagieren und Projekte effizienter umzusetzen. Gleichzeitig wurde die Zentrale nach Au verlegt, indem das Lager und das Büro zusammengeführt wurden. Luongo sagt: «Durch diese Massnahme können wir unsere Ressourcen effektiver einsetzen».

## Einzigartigkeit im Wettbewerb

ÖKOVOLT hebt sich durch Lösungen ab, die auf die Bedürfnisse der Kunden zugeschnitten sind. «Unsere Kunden

erhalten nicht nur eine erstklassige Photovoltaikanlage, sondern auch einen umfassenden Service», betont Luongo.

## Premiumlösungen und schneller Service

Mit über 20 Jahren Erfahrung und mehr als 5000 installierten Anlagen in der Schweiz, Österreich und Deutschland zählt die ÖKOVOLT-Gruppe zu den erfahrensten Anbietern der Branche. Dank einer effizienten Logistik kann das Unternehmen Photovoltaikanlagen innerhalb kürzester Zeit nach Baugenehmigung installieren. Die Abwicklung von Bewilligungen und Förderanträgen wird übernommen, und nach der Installation werden ein Monitoring und Funktionskontrollen durchgeführt, um die optimale Leistung der Anlage zu gewährleisten.

«Unsere Vision ist klar: Wir wollen die Schweiz mit erneuerbarer Energie versorgen und gleichzeitig regionale Arbeitsplätze schaffen», so Luongo abschliessend.

**CEO Antonio R. Luongo**  
(Quelle: leaderdigital.ch/  
Marlies Beeler-Thurnheer)



**ÖKOVOLT Schweiz AG**  
Industriestrasse 22  
9434 Au  
www.oekovolt.ch



# Influencerin Arina Luisa möchte mehr Realität in den Sozialen Medien

Der Hass in den Sozialen Medien steigt. Jeder vierte Jugendliche in der Schweiz wurde inzwischen mindestens einmal im Internet diskriminiert. Ein Gespräch über Vorbilder und Selbstliebe mit der St. Galler Influencerin Arina Luisa.

Text: Manuela Bruhin, Bild: zVg.

**Arina Luisa, viele Jugendliche sehen es als Traumjob an, als Influencer unterwegs zu sein. Eltern hingegen wollen oft, dass ihre Kinder etwas «Anständiges» lernen. Wie war das bei dir?**

Meine Eltern haben mich auf meinem Weg immer unterstützt. Sie haben mich sogar ermutigt, dass ich mein Ziel verfolge. Während der Schulzeit haben sie selber gemerkt, dass ich nicht wirklich in das System reingepasst habe. Meine Talente lagen in anderen Bereichen, die ich nun voll ausleben kann. Es war sehr schön, wie sich nach der Schule eine Tür für mich geöffnet hat. Meine Mutter und auch mein Vater haben mir die nötige Zeit gegeben – und rückblickend ging alles relativ schnell. Inzwischen kann ich mit Workshops, Tanzschule und als Influencerin meinen Lebensunterhalt bestreiten.

**Viele Menschen bekommen in den Sozialen Medien Hasskommentare zu spüren. Hast du bereits solche Erfahrungen gemacht?**

Das gibt es bei mir zum Glück nur ganz selten. Ich denke, weil ich mehrheitlich Tanzvideos poste, wird das nicht so provokant wahrgenommen. Natürlich gibt es auch einige, denen vielleicht der Stil von Shuffle Dance nicht gefällt. Aber der wirklich grosse Anteil der Rückmeldungen ist sehr positiv.

**Und wenn es doch einmal passiert, wie gehst du damit um?**

Ich weiss, wie ich es einordnen muss. Ich lasse es nicht zu nah an mich heran, weil ich weiss, dass es mir nicht guttun würde. Ich bin mit Social Media gross geworden und kann damit umgehen.

**Ein weiteres negatives Bild ist die Scheinwelt. Überspitzt gesagt: Alle sind schön, schlank und reich. Viele Jugendliche fühlen sich unter Druck gesetzt. Wie nimmst du das wahr?**

Das sehe ich ähnlich. Als ich Social Media für mich entdeckt habe, war ich etwa 15 Jahre alt. Damals gab es keine Body Positivity, ich folgte den Victoria's Secret Models, quasi den Schönsten unter den Schönen. Auch ich wollte immer so aussehen. Ich weiss also, wie sich Jugendliche fühlen. Deshalb versuche ich, dieses Thema aktiv anzugehen, und poste auch einmal meine Dehnungsstreifen an der Hüfte. Oder suche bewusst Bilder heraus, welche die Wirklichkeit zeigen, und setze sie in den direkten Vergleich mit der «Instagram-Welt» – beispielsweise wie man anhand des richtigen Posings gleich viel schlanker wirkt. Dadurch sollen meine Follower daran erinnert werden, dass niemand perfekt ist – und ein Bild manipuliert werden kann.

**Welche empfindest du als die grösste Herausforderung?**

Dass man sich immer wieder neu erfinden muss. Man sollte stets die Augen offen halten, was gerade im Trend, was gesucht ist. Was wollen die Leute sehen? Wie kann ich kreativ bleiben? Wie meine persönlichen Ziele verfolgen, Neues generieren, aber trotzdem ich selber bleiben? Das fordert heraus, ist aber auch extrem spannend.



Lesen Sie hier das vollständige Interview.



## Harte Landung

Bestens ausgerüstet mit Power-Sicherheitsgeschirr und Springhelm, lassen sich in unseren Breitengraden Bungee-Jumper am Gummiseil von Brücken und Stau Mauern in die Tiefe fallen, pendeln aus und geniessen das wohlige Prickeln ihres adrenalinglefluteten Körpers. Ganz anders in fernen Vanuatu auf der Insel Pentecost: Dort endet der Flug von einem Holzgerüst aus fünf und zwanzig bis dreissig Metern Höhe mit einem harten, brutalen Schlag auf die ganze Biomechanik des Springers. Lianen, an seinen Knöcheln festgezurr, stoppen seinen Fall,

federn ab, reissen ihn jäh zurück und lassen ihn knapp über aufgeweichter Erde auspendeln.

Sinn und Ursprung dieses einzigartigen Brauchs sind bis heute kaum bekannt. Legenden ranken sich seit eh und je um diese Mutprobe, die jedes Jahr im Mai auch für Angst, Unfälle und manchmal für Todesopfer sorgt. Katoro, Angehöriger des Stammes der Sa: «... für mich ist es eine intensive Form der Meditation und der totalen Konzentration. Schon Tage vorher springe ich in Ge-





danken unzählige Male vom Turm. Während des richtigen Fallens bin ich völlig entspannt bei mir, steuere meinen Gedanken und meinen Körper wie in Zeitlupe, entspanne und spanne meine Muskeln an, spüre die Landung kaum...»

In den 80er-Jahren übernahm ein Neuseeländer die Idee und führte Tests mit Gummiseilen durch. Bald darauf entstand auf der Kawarabridge bei Queenstown in Neuseeland die erste fixe Bungee-Sprungstation der Welt.



Hansjörg Hinrichs, Fotojournalist und Expeditionsleiter, bereist von seinem Wohnort Appenzell aus den Südpazifik und dessen Randgebiete seit über 40 Jahren. Als Impulsreferent zeigt er auf, was nicht nur Manager von Urvölkern und vom Sinn des Reisens lernen können. Sein Unternehmen PACIFIC SOCIETY bietet exklusive Erlebnisprojekte in die Südsee an. Im Januar 2025 besucht er das Kap Hoorn. Sie können mitreisen.  
[pacificsociety.ch](http://pacificsociety.ch)

**Sämtliche Kolumnen von Hansjörg Hinrichs finden Sie hier:**



# Weshalb Mary B. Good der nächste Star aus St. Gallen werden wird

Ende August hat sie ihr erstes Album veröffentlicht. Nun will Mary B. Good so richtig durchstarten. Wir haben die junge St. Galler Sängerin, die optisch und stimmlich auffällt, zum Interview getroffen.

Text: Marcel Baumgartner, Bild: zVg.



## Sollen wir mit dem Akustischen oder mit dem Optischen anfangen?

Weil es so offensichtlich ist, fangen wir mit dem Optischen an.

## Das überrascht mich. Aber ja, du bist optisch auch eine Art Kunstwerk. Wann hat das mit den Tattoos angefangen?

Ich habe mir mit 14 Jahren das erste Tattoo gestochen. Dann kamen die ersten Piercings. Für mich war als Kind schon immer klar, dass ich das will. Diese bunte Welt hat mich schon immer fasziniert. Ich sagte meiner Mutter schon sehr früh, dass ich irgendwann voll tätowiert sein werde.

## Und was sagte deine Mutter darauf?

Dass ich es selber wissen müsse. Aber wenn ich es bereuen würde, müsste ich nachher nicht jammern.

## Und nun hat jedes Tattoo eine ganz bestimmte Bedeutung für dich?

Ja, wenn man mich kennt, dann kann man mich lesen.

## Nun ist es auch ein Markenzeichen geworden. Du fällst auf. Nützt dir das bei deiner Karriere?

Es ist sicherlich kein Nachteil. Man bleibt den Leuten in Erinnerung. Aber dieser Aspekt war nie eine Grundmotivation für mich. Und manchmal wäre es durchaus auch von Vorteil, etwas «unsichtbarer» zu sein.

## Rein vom Klischee her würde man dich mit Rock verbinden. Nun ist es Rockabilly. Wie kam es dazu?

Das hat mich schon als kleines Mädchen fasziniert und geprägt. Ich dachte immer, ich sei in der falschen Zeit geboren worden. Country, Blues... Das ist noch richtige Musik.

## Was war denn an diesem Zeitalter so viel besser?

Ich würde nicht sagen, dass es besser gewesen ist. Jedes Zeitalter hat Vor- und Nachteile. Aber die heutige Musik ist einfach zu technisch. Ich höre sie ja selber auch. Aber es war früher anders. Heute ist mehr Party und Disco, mehr digital.

## Um auf der Erfolgswelle reiten zu können, setzt du also auf die falsche Musik?

Würde ich nicht sagen, nein. Es kommt nämlich wieder.

## Dein Publikum ist manchmal irritiert, dass du Mundart singst. Wie kämpfst du dagegen an?

Es ist kein Kampf. Es ist Geschmacksache. Du musst den Leuten auch die Chance geben, etwas zu entdecken, das sie vielleicht nicht kennen.



Das komplette Podcast-Gespräch mit Mary B. Good finden Sie hier..

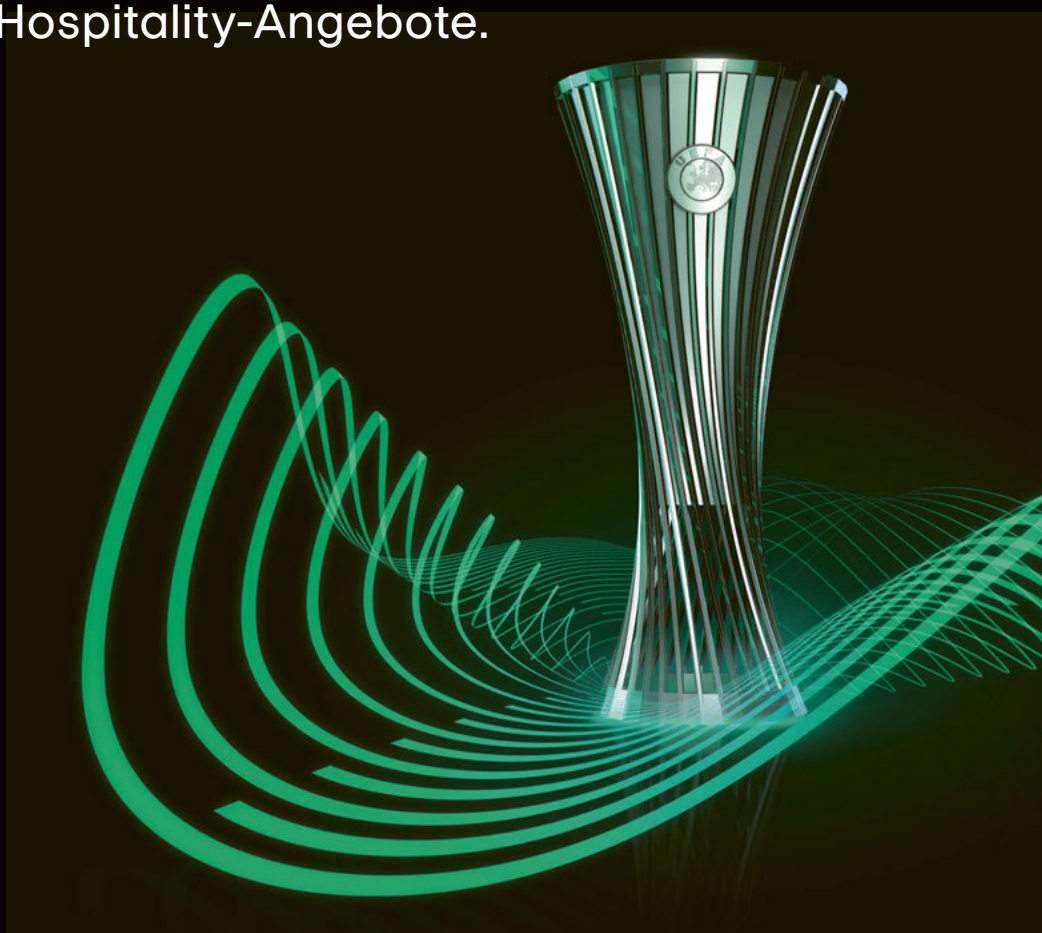
# HOSPITALITY ANGEBOTE

Erleben Sie die Heimspiele gegen FK TSC und Vitória SC auf eine besondere Weise mit einem unserer vielfältigen Hospitality-Angebote.



**28. November**  
**18.45 Uhr**  
**vs. FK TSC**

**12. Dezember**  
**21.00 Uhr**  
**vs. VITÓRIA SC**



**JETZT TICKETS SICHERN**  
**[fcsg.ch/hospitality](https://fcsg.ch/hospitality)**





# TUDOR

## BORN TO DARE

Was treibt einen Menschen dazu an, Großartiges zu leisten. Es mit dem Unbekannten aufzunehmen, etwas Neues zu wagen und vor nichts zurückzuschrecken? Es ist die Willenskraft, die auch TUDOR hervorbrachte. Es ist die Energie, für die jede Armbanduhr von TUDOR steht. Das Leben mancher Menschen wird von Kompromissen bestimmt. Andere sind bereit, ein Leben lang etwas zu wagen.



### „Snowflake“-Zeiger

Ein Markenzeichen von TUDOR Taucheruhren seit 1969



### Manufakturkaliber

MT5602-U mit 70-stündiger „weekend proof“ Gangreserve, Siliziumfeder, COSC-Zertifizierung und „Master Chronometer“-Zertifizierung von METAS



**41-Millimeter-Gehäuse** in Edelstahl 316L



**Fünffährige, übertragbare Garantie** ohne Registrierung oder vorgeschriebene regelmäßige Wartung

BLACK BAY



# HUBER