

## Achtsam und entspannt zu mehr Lebensqualität

Rheuma ist eine Herausforderung, aber kein Hindernis für ein erfülltes Leben. Mit Achtsamkeit, Entspannung und einem guten Selbstmanagement lassen sich Schmerzen reduzieren und das Wohlbefinden steigern. Die Rheumaliga bietet zahlreiche Kurse an, die dabei helfen.

ein Netzwerkbeitrag von Doris Averkamp-Peters\*



Im Angebot der regionalen Rheumaliga: Zahlreiche Kurse, Vorträge und Workshops zu den Themen Achtsamkeit und Entspannung. Pressebild

Rheuma ist ein Sammelbegriff für über 200 verschiedene Erkrankungen. In der Schweiz sind rund zwei Millionen Menschen von Rheuma betroffen. Nicht selten geht die Erkrankung mit Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Entzündungen und Erschöpfung einher. Rheuma beeinträchtigt viele Bereiche des Lebens, unter anderem auch das seelische Wohlbefinden. Neben einer individuell abgestimmten Therapie spielen Achtsamkeit, Entspannungstechniken und ein gutes Selbstmanagement eine entscheidende Rolle, um den Alltag besser zu bewältigen und die Lebensqualität zu erhalten. Achtsamkeit und Entspannung sind wertvolle Instrumente, um aktiv und selbstbestimmt mit der Erkrankung umzugehen, kommen im Alltag jedoch oft zu kurz. Die Rheumaliga möchte mit ihren Angeboten Schmerzpatienten und Rheuma-Betroffene für diese Themen sensibilisieren.

### Werkzeuge zur Schmerzbewältigung

Achtsamkeit hilft Rheuma-Betroffenen, den Schmerz bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten oder dagegen anzukämpfen. Dadurch kann Stress reduziert und das Schmerzempfinden abgeschwächt werden. Einfache Übungen wie Atemmeditation oder Body Scan, die regelmässig im Alltag eingebaut werden, trainieren die Achtsamkeit und helfen dabei, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Rheumatische Schmerzen gehen oft auch mit Muskelverspannungen einher. Gezielte Entspannung kann helfen, Verspannungen zu lockern und Schmerzen zu lindern. Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Shiatsu, Qigong oder

Zentral bei der Schmerzbewältigung, Energieeinteilung und Stressreduktion ist das Selbstmanagement.

### Selbstmanagement bei Rheuma

Wer aktiv und selbstbestimmt mit seiner Erkrankung umgeht, kann mehr Kontrolle über das eigene Wohlbefinden gewinnen. Hilfreich sind in diesem Zusammenhang ein geregelter Tagesablauf, bewusst geplante Pausen, angepasste Bewegung, regelmässige Phasen der Achtsamkeit und der Entspannung. Auch schriftliche Eintragungen in einem Dankbarkeits- und Schmerztagbuch können mithelfen, einen guten Umgang mit der Erkrankung zu finden. In einem Dankbarkeitstagebuch finden beispielsweise jeden Abend drei Dinge Platz, für die man dankbar ist. Das hilft, den Blick auf das Positive zu lenken.

Für weitere Auskünfte steht die Rheumaliga zur Verfügung unter 081 302 47 80, info.sgfl@rheumaliga.ch oder unter www.rheumaliga.ch/sgfl.

\* Doris Averkamp-Peters ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein.

Durch Achtsamkeit kann Stress reduziert und das Schmerzempfinden abgeschwächt werden.

Yoga können bei der Rheumaliga erlernt und anschliessend in der Gruppe oder zu Hause angewandt werden. Ein Blick in das Kursangebot der regionalen Rheumaliga lohnt sich, denn dort finden sich zahlreiche Fach- und Kurzreferate, Kurse und Workshops zu den Themen Achtsamkeit und Entspannung. Wer beim Aussuchen eines passenden Kurses Beratung braucht, erhält diese von der Geschäfts- und von der Beratungsstelle der Rheumaliga in Bad Ragaz.

### VILTERS-WANGS

#### Mütter-/Väterberatung

Wangs.– Am Montag, 17. Februar, findet die Mütter- und Väterberatung von 9 bis 11 Uhr ohne Anmeldung an der Winkelstrasse 1 statt (Eingang und Parkplatz befinden sich an der Hinterdorfstrasse).

### WALENSTADT

#### Mütter-/Väterberatung

Walenstadt.– Morgen Freitag, 14. Februar, findet die Mütter- und Väterberatung ohne Anmeldung von 9.30 bis 11.30 Uhr im Mehrzweckraum der Exi-Halle an der Waffenplatzstrasse statt.

#### Eucharistiefeyer am Berg

Walenstadtberg.– Übermorgen Samstag, 15. Februar, um 18.30 Uhr findet die nächste Eucharistiefeyer in der Bruder-Klaus-Kapelle am Walenstadtberg statt. Gottesdienste am Walenstadtberg werden alle vier Wochen angeboten.

### BAD RAGAZ

#### Generationenfasnacht

Bad Ragaz.– Der Start in die Fasnacht 2025 in Bad Ragaz ist geglückt. Mit der «Thüttlata» wurde die Fasnacht traditionsgemäss beim «Intschinörahüttli» eröffnet. Auch in diesem Jahr wird wieder die beliebte Generationenfasnacht durchgeführt, sie findet diesen Samstag, 15. Februar, in der Begegnungsstätte Bad Ragaz statt. Das Duo Hoggläder wird ab 14 Uhr zum Tanz aufspielen und auch die Schnitzelbank wird an diesem Nachmittag ihre Verse vortragen. Das Organisationskomitee freut sich auf viele Besucherinnen und Besucher. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

### FLUMS

#### Skier's & Boarder's Night

Flumserberg.– Es ist wieder so weit: «Snow-How for Snow-Fun» heisst es an der Skier's & Boarder's Night von heute Donnerstag, 13. Februar. Geboten wird ab 19.30 Uhr beim Skilift Tannenboden eine Demo-Show der Ski- und Snowboardlehrkräfte mit Fackelabfahrt sowie einem Feuerwerk. Alle sind herzlich eingeladen, an diesem faszinierenden Event teilzunehmen.

### SARGANSERLAND

#### Müslitreff

Sarganserland.– Alle Kinder aus dem Sarganserland (bis etwa fünf Jahre) sind mit ihren Eltern oder Begleitpersonen herzlich willkommen, um sich kennen zu lernen, zusammen zu spielen, sich zu unterhalten und einfach eine schöne Zeit zu verbringen. Nächster Treffpunkt ist heute Donnerstag, 13. Februar, von 14.30 bis 17 Uhr im Pfarreiheim in Wangs. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt. Es benötigt keine Anmeldung. Weitere Daten: 13. März, 8. Mai, 12. Juni, 11. September, 13. November und 11. Dezember. Auskünfte erteilen Regula Willi-Egger unter 078 689 95 28 und Bettina Lieberherr-Willi unter 078 766 84 45.

Die Rubrik Gemeinden ist für nicht kommerzielle Veranstaltungshinweise reserviert. Vereine etc. haben auf dieser Seite die Gelegenheit, kostenlos auf ihre Anlässe aufmerksam zu machen. Terminwünsche nimmt die Redaktion gerne entgegen, sie kann allerdings keine Publikation in einer bestimmten Ausgabe garantieren. Findet eine Ein-sendung am gewünschten Datum keinen Platz, erlauben wir uns, die Publikation um einen Tag zu verschieben.

## Mit einem Stand zweimal Freude bereitet

Die Weihnachtszeit wirkt nach: Die Sarganser Magnusbruderschaft hat ihren Erlös vom Christchindlimarkt an zwei gute Zwecke gespendet. «Der Weg» und ein Bildungsprojekt in Namibia haben einen Check bekommen.

Sargans.– Auch am letzten Sarganser Christchindlimarkt hat die Magnusbruderschaft ihren beliebten Verpflegungsstand auf dem Kirchplatz betrieben. Wiederum ist er gut besucht worden. Diese Tatsache sowie zahlreiche freiwillige Helferinnen und Helfer, auch von ausserhalb der Bruderschaft, haben es möglich gemacht, dass auch dieses Mal eine schöne Spende an zwei gemeinnützige Institutionen übergeben werden konnte. Je 3000 Franken gingen an das Brückenangebot «Der Weg» in Sargans (vertreten durch Markus Roth) sowie an das Bildungszentrum Ewe-Retu-Community-Projekt, Namibia (vertreten durch Ignaz Hidber).

«Der Weg» ist das einzige Brückenangebot für Schulabgängerinnen und Schulabgänger in der Region. Es unter-



Der Vorstand und die Begünstigten bei der Checkübergabe: Franz Müller, Sandra Büsser, Ignaz Hidber (Ewe-Retu), Markus Roth (Der Weg) und Barbara Wickli (von links). Pressebild

stützt Jugendliche bei der Berufs- und Stellenfindung nach der obligatorischen Schulzeit und kommt praktisch ohne öffentliche Gelder aus. Das Zentrum Ewe-Retu in der Kalahariwüste bildet Kinder, Jugendliche und Erwachsene schulisches und handwerkliches Wissen.

In einer Mitteilung danken die Organisatoren «allen, die durch ihre Konsumation das erfreuliche Ergebnis möglich gemacht haben». Die Magnusbruderschaft ist eine christliche Vereinigung, die soziale Kontakte und Gemeinschaft pflegt und kulturell sowie karitativ tätig ist. In der Bruderschaft sind alle Frauen und Männer von Sargans und Umgebung mit christlichem Hintergrund willkommen. (pd)

### IMPRESSUM

## Sarganserländer

Unabhängige Zeitung für das Sarganserland

152. Jahrgang, verbeitete Normalauflage: 8'213 Exemplare, 20'000 Leser, Grosse Auflage: 22'493 Exemplare, WEMF-beglaubigt. Erscheint Montag bis Freitag

Online / E-Paper  
www.sarganserlaender.ch

Verlag  
SL Druck + Medien AG, Zeughausstrasse 50, 8887 Mels, Postfach 34, Telefon 081 725 32 32, mail@sarganserlaender.ch  
Geschäftsführung: Thomas Ambühl

Redaktion  
Zeughausstrasse 50, 8887 Mels, Postfach 34, Telefon 081 725 32 00, redaktion@sarganserlaender.ch  
Reto Vincenz (rv), Buchs (Chefredaktor), Hans Bartsch (hb), Mels (Stellvertreter), Silja Lippuner (sil), Murg, Patricia Hobi (pat), Walenstadt, Reto Voneschen (rvo), Sargans (Sport), Nadine Bantli (nb), Sargans, Gianluca Volpe (giv), Sevelen, Susan Rupp (sr), Bad Ragaz, Ruedi Gubser (rg), Walenstadt, Severin Meli (sem), Sargans, Lukas Nutzner (lm), Wangs

Agenturen  
Schweiz. Depeschentagatur (sda)

Abonnementspreise  
Telefon 081 725 32 32, abonnemente@sarganserlaender.ch; Durch die Post zugestellt: Fr. 359.– (12 Monate), Fr. 203.– (6 Monate), Fr. 119.– (3 Monate) inkl. 2,6% MWST. E-Paper: Fr. 253.– (12 Monate). Ausland auf Anfrage

Inserate  
Mediaservice, SL Druck + Medien AG, Zeughausstrasse 50, 8887 Mels, Telefon 081 725 32 65, mediaservice@sarganserlaender.ch  
Leitung: Reto Raguth

Inseratekombinationen  
RegioPool, Regio-Trio, Pressekombi 27, Südostschweiz

Die Südostschweiz  
Der «Sarganserländer» ist Teil des Zeitungsverbandes «Südostschweiz», der unabhängigen Tageszeitung mit Regionalausgaben in den Kantonen Graubünden, Glarus, St. Gallen und Schwyz. Verbeitete Gesamtauflage: 76'504 Exemplare. Die in dieser Zeitung publizierten Texte und Inserate dürfen von Dritten weder ganz noch teilweise kopiert, bearbeitet oder sonstwie verwertet werden. Ausgeschlossen ist insbesondere auch eine Einspeisung in Online-Dienste, unabhängig davon, ob die Texte und Inserate zu diesem Zweck bearbeitet werden oder nicht. Jeder Verstoß gegen dieses Verbot wird vom Verlag rechtlich verfolgt. Für unverlangt eingesandte Texte und Bilder wird keine Haftung übernommen.