Der Tanz der Hormone

BENKEN. Wofür sind Hormone gut? Am Fraue-Zmorge war die Hormonexpertin Christine Rosa Thanner zu Gast. Sie wusste Antwort auf brennende Fragen.

IRENE RIGET-RÜTTIMANN

Fitness im Alltag: Gemeinsam «Trauben pflücken» macht Spass und gibt erst noch gute Laune. Bild: Irene Riget-Rüttimann

Viermal im Jahr lädt das Team Fraue-Zmorge Benken unter der Leitung von Irène Fässler zu einem Vortrag ein – und trifft damit seit 16 Jahren ins Schwarze. So lockte auch das Thema «Frauen und ihre Hormone» wiederum 60 Interessierte in den Rössli-Saal. Die Referentin ist eine gefragte Frau: Christine Rosa Thanner aus Uster ist Vitalitäts- und Hormonexpertin, Erfinderin des Hormon-Gartens und plädiert für natürliche Methoden gegen Wechseljahr-Beschwerden. Sie wird auch als «Hormonflüsterin» bezeichnet, da sie lehrt, den Hormonhaushalt auf sanfte und natürliche Weise zu unterstützen. Die gebürtige Bayerin gibt ihr breitgefächertes Wissen auch bei Ratgebern im Fernsehen und in Zeitschriften weiter.

Hormon-Yoga

«Hormone beeinflussen unser ganzes Leben.» Thanner erläuterte, wie Hormone den Organen Botschaften senden und damit die Leistungsfähigkeit, den Schlaf, die Stimmungen, die Lust, aber auch den Alterungsprozess steuern. «Wer möchte biologisch jung bleiben?» Dieser Frage wurde im Publikum unisono zugestimmt, erst recht, nachdem das Bild der 86-jährigen Hormon-Yoga-Begründerin Dinah Rodrigues gezeigt wurde. Zu sehen war darauf eine zufriedene und bewegliche Frau, die man höchstens auf 65 Jahre geschätzt hätte. Vergleichbar einem Stuhl, der auf vier Beinen steht, tragen neben der Bewegung auch Ernährung, Denken und Glückshormone ihren Teil zu einem besseren Wohlbefinden und zur Ausgeglichenheit bei.

Thanner ist die Erfinderin des «Rollenden Gartens», in dem Pflanzen bequem und in aufrechter Haltung gehegt und geerntet werden können. Zudem kann der mobile Standort beliebig, dem Sonnenstand entsprechend, variiert werden. Mit Spannung liessen sich die Frauen eine Handvoll hormonwirksamer Pflanzen erklären. So wirkt ein Hopfentee entspannend, schlaffördernd und ist östrogenwirksam. Währenddem ein Bad mit Granatapfel sinnlich und wohltuend ist, sendet Safran Glückshormone aus. Leinsamen und Leinöl sind schlichtweg ein Segen für die Gesundheit; Frauenmantel- oder Schafgarbentee wird von Frauen schon seit vielen Generationen getrunken.

Aus dem Vollen schöpfen

«Wenn ich älter werde, werde ich besser!» Die vielseitig interessierte und engagierte Christine Rosa Thanner lebt gut mit diesem Motto, das sie von Bergvölkern, die rund um den Globus leben, kennengelernt hat. Neben all ihrem Wissen vermittelte sie einfache praktische Übungen, die in den Alltag eingebaut werden können. So ermunterte sie ihr Publikum, einen Stift zwischen die Zähne zu stecken und diesen mindestens zwei Minuten so zu halten. Damit heben sich die Mundwinkel automatisch nach oben. Das Hirn wird überlistet, denn es registriert diese Muskelbewegung als «glücklich lächeln». Damit sendet es das Glückshormon Endorphin aus, und man ist wirklich besser drauf. Abschliessend waren sich die Besucherinnen einig, gemeinsam einen spannenden «hormonischen» Morgen verbracht zu haben.

Nächster Fraue-Zmorge: Mittwoch, 25. April, 8.45 bis 11 Uhr, Restaurant Chronä, Benken, Thema «Ernährung».

Potential der Solarenergie

ESCHENBACH. Ein wichtiger Baustein der Energiewende ist die Solarenergie. Doch welches Potential hat die Solarenergie, und was kann man heute schon konkret unternehmen? Die Grünliberale Partei Eschenbach/Goldingen/St. Gallenkappel lässt diese Fragen am kommenden Donnerstag von drei Experten aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchten. Professor Matthias Rommel, Leiter des Instituts für Solartechnik der HSR, gibt einen Einblick ins Potential der Solarenergie. Anlagenbauer und Solaranlagenbesitzer Rudolf Fässler zeigt die Möglichkeiten für Hausbesitzer auf. GLP-Wahlkreispräsident Nils Rickert stellt seine Initiative «Lokal-Solar» vor, die es Stromkonsumenten ermöglicht, lokale Anlagen zu fördern. Die Veranstaltung findet um 19.30 Uhr in Eschenbach im Restaurant Krone statt. Der Eintritt ist frei. *(e)*

Hilfe für die Steuererklärung

UZNACH. Viele ältere Menschen fühlen sich mit dem Ausfüllen der Steuererklärung überfordert und wünschen Hilfe. Pro Senectute See und Gaster bietet deshalb einen Steuererklärungsdienst an. Die Dienstleistung steht Personen offen, die im AHV-Alter sind und keine fremdvermieteten Liegenschaften besitzen.

Die Mitarbeiter im Steuererklärungsdienst sind fachkundige Personen. Wenn nötig, kommen die Mitarbeiter auch zu den Senioren nach Hause. Die Dienstleistung ist kostenpflichtig. Die Tarife sind nach Vermögen abgestuft. *(e)*

Weitere Informationen und Anmeldung bei Pro Senectute See und Gaster, Escherstr. 9B, Uznach; Tel. 055 285 92 40 (8 bis 11.30 Uhr).

Schüler besuchen Agglo Obersee

RAPPERSWIL. Die Schülerinnen und Schüler des Schwerpunktfachs Wirtschaft und Recht der Kantonsschule Ausserschwyz besuchten im Rahmen ihres Unterrichts den Verein Agglo Obersee, der in den Räumen der Hochschule für Technik HSR in Rapperswil einquartiert ist. Die Agglo Obersee gestaltet aktiv die Region mit. Die Schüler waren aufmerksam bei der Sache, schliesslich geht es um den persönlichen zukünftigen Lebensraum.

Nach einer kurzen Begrüssung erklärte Geschäftsführer Hans-Peter Kobler die Organisation und die Tätigkeiten des Vereins. Das Gebiet der Agglo Obersee beträgt etwa 14 900 Hektaren, welche auf 13 Gemeinden und 3 Kantone (Schwyz, St. Gallen und Zürich) aufgeteilt ist. Die Agglo Obersee fördert die Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Gemeinden und den Kantonen mit dem Ziel einer nachhaltigen Entwicklung und Förderung der Region. Dazu gehört unter anderem auch die Verkehrsentlastung rund um den Seedamm.

Nach der Einführung stellte Hans-Peter Kobler das «Agglomerationsprogramm 2. Generation» vor, welches sich mit der Siedlungsdichte, der Zonenoptimierung sowie der Landschaft auseinandersetzt und bis 30. Juni 2012 beim Bund eingereicht werden muss. Angelehnt an dieses Programm, erklärte er auch, weshalb für den Standort der Agglo Obersee die Hochschule für Technik in Rapperswil dient. Denn die Zusammenarbeit mit den zukünftigen Ingenieuren und Landschaftsgestaltern ist ein wichtiger Aspekt bei der Planung von Projekten.

Dank den detaillierten Ausführungen von Hans-Peter Kobler wurde den Schülerinnen und Schülern ein spannender Einblick in die Komplexität der Planung und Umsetzung der Projekte wie auch der Problematik mit dem zunehmenden Verkehr für die Region vor Augen geführt. *(e / Salome Quensel, Schülerin)*

Konzertabend mit Lustspiel

UZNACH. Der Musikverein Harmonie Uznach zeigt am nächsten Samstag am Jahreskonzert in der Aula des OSZ Haslen sein Können. Es werden Werke gespielt aus der traditionellen Blasmusik. Als Gegenpool wird gepflegte Filmmusik interpretiert, die die Jungbläser mit Begeisterung spielen. Aber auch bekannte Melodien von den Gruppen Abba oder The Beatles werden Gefallen finden. Alle diese Vorträge lassen allen Registern Raum, um das Spielkönnen im Korps unter Beweis zu stellen. «Wir wollen dem Publikum einen guten Mix anbieten», meinen der musikalische Leiter Ernst Lampert und der Vizedirigent Benno Reichmuth.

Nach längerem Unterbruch wird wieder ein Lustspiel aufgeführt. Eine Theatergruppe unter der Leitung von Carla Roos hat den Einakter «Mann oh Mann» einstudiert. Der Programmabend wird abgerundet mit der bekannten Tanzkapelle Uzner Ländlerklänge. Die Küchenmannschaft ist für das leibliche Wohl besorgt. Bereits ab 19 Uhr wird ein schmackhaftes Nachtessen serviert. Die Plätze können schon ab 18.30 Uhr eingenommen werden.

Wer die Abendstunden lieber im trauten Heim verbringen will, hat die Möglichkeit, die Hauptprobe um 13.30 Uhr zu besuchen. Am Nachmittag ist der Eintritt gratis. *(e)*

Ganz unerwartet ist unser Papa, Schwiegerpapa, Götti und Opa

Hans Berner-Zwyssig

8. Januar 1932 – 20. Januar 2012

auf die grosse Reise gegangen.

Sein Leben war Hingabe, Pflichtbewusstsein und Bereitschaft, sich einzubringen.

Wir empfinden tiefen Schmerz und unendliche Trauer.

Wir vermissen deine ruhige, humorvolle Art.

In stiller Trauer:
Yolanda Berner und Werner A. Spath
Hans-Peter und Nancy Berner-Polap
mit Jasmin und Manuel

Die Urnenbeisetzung findet am Dienstag, 31. Januar 2012 um 14.00 Uhr, auf dem evangelischen Friedhof in Rapperswil statt, mit anschliessendem Trauergottesdienst in der Kirche.

Anstelle von Blumenspenden gedenke man im Sinne des Verstorbenen dem Lakers Nachwuchs Jona-Rapperswil, Bank Linth LLB AG, Konto 30-38170-0,
IBAN: CH53 0873 1001 2898 8207 3.

Traueradresse: Hans-Peter und Nancy Berner, Sonnenbergstrasse 1, 8725 Gebertingen

EU6626zszA

Gestorben

Rapperswil-Jona

Jenatschke, Heinz Bernd, geboren am 8. März 1945, gestorben am 18. Januar 2012, wohnhaft gewesen in 8645 Jona, Oberseestrasse 78. Die Urnenbeisetzung findet im engsten Familienkreis statt.

Rapperswil-Jona

Wong geb. Loi, To, geboren am 10. Oktober 1926, gestorben am 20. Januar 2012, wohnhaft gewesen in 8645 Jona, Weinhaldenstrasse 89. Die Trauerfeier findet am Dienstag, 24. Januar 2012, 14.00 Uhr in der Abdankungskapelle Rüti statt.

Schänis

Gebauer, Horst, geboren am 29. Juni 1937, gestorben am 13. Januar 2012, wohnhaft gewesen in 8718 Schänis, Ziegelhof 3. Die Abdankung und Urnenbeisetzung findet am Donnerstag, 26. Januar 2012, um 11.00 Uhr auf dem Friedhof Schänis statt.