

Gewerbe Sargans hat wieder einen Präsidenten

Die präsidentenlose Zeit von Gewerbe&Industrie Sargans ist zu Ende: An der Generalversammlung wurde Christoph Sprecher zum Präsidenten gewählt.

Zu dritt hatten Maja Franjkic, Barbara Schmed und Markus Castelberg den Verein geführt. Nach intensiver Suche konnte an der 83. Generalversammlung von Gewerbe&Industrie Sargans im Zunfthaus zum Löwen ein Kandidat für das Amt des Präsidenten präsentiert werden. Die Versammlung wählte Christoph Sprecher von der greencover ag einstimmig zum Präsidenten. Er wird nun zusammen mit Aktuarin Maja Franjkic, Beisitzerin Barbara Schmed und Kassier Markus Castelberg den Verein führen. Nicht besetzt ist das Amt des Vizepräsidenten oder der Vizepräsidentin.

Gutes Rechnungsjahr

Tagespräsident Markus Roth konnte die Versammlung, trotz engagierten Voten im letzten Traktandum, in gut einer Stunde über die Bühne bringen. Im Jahresbericht ging der Vorstand auf die Anlässe wie Neujahrsapéro, die Feierabendanlässe oder den Gemeinschaftsanlass mit den umliegenden Gewerbevereinen ein. Erwähnt wurde die gute Zusammenarbeit mit der Gemeinde Sargans. Markus Castelberg berichtete vom positiven Jahresabschluss 2017, rund 4000 Franken Gewinn wurden erwirtschaftet. Gewerbe&Industrie Sargans musste von neun Austritten Kenntnis nehmen. Diese wurden mit Geschäftsschliessungen, Pensionierungen oder Wegzug begründet.



Der aktuelle Vorstand: Präsident Christoph Sprecher (rechts) mit den weiteren Vorstandsmitgliedern Markus Castelberg, Barbara Schmed und Maja Franjkic (von links). Bild Markus Roth

Den Austritten stehen acht Eintritte gegenüber. Drei dieser Firmen stellen sich den Anwesenden persönlich vor: Grandis GmbH (Immobilien), Columna Consulting (Finanz-Dienstleistungen, Versicherungen) und die Eine (Werbeagentur).

Diskussion über Publikationsorgan

Neu erstellt wurde die Homepage des Vereins. Markus Castelberg stellte die

neuen Funktionen vor. Das Jahresprogramm 2018 umfasst unter anderem eine Führung durch die Bad Ragatz (7. Juni), eine Führung durch das Gontzenbergwerk (13. September) oder einen weiteren Feierabendanlass. Auf Initiative der Gemeinde Sargans fand eine Zusammenkunft mit dem Gewerbevorstand zur Zusammenlegung der Publikationsorgane Magazin (Gemeinde) und Bulletin (Gewerbe) statt. Das Thema wurde zur Diskussion gestellt.

Bettina Manz, die für die Gemeinde neu die Grafik für das Magazin macht, stellte eine Idee für ein Zusammengehen der Broschüren vor. So soll das Gewerbebulletin als eigenständiges Heft zusammen mit dem Gemeinde-Magazin erscheinen (zwei in einem). Aus Sicht der Gewerbetreibenden sind Punkte wie «vier statt zwei Ausgaben», «unterschiedliche Inseratepreise», «Wechsel Format» oder Weiteres mehr zu diskutieren. Die Versammlung beschloss aber mit einer Mehrheit, dass der Vorstand das Projekt zusammen mit der Gemeinde weiterverfolgen solle. Ebenso erhielt der Vorstand die Kompetenz, im Rahmen der Statuten Entscheide zu treffen.

Gemeinsam an die Siga 2019

In einem Jahr ist bereits wieder Siga. Messeleiter Jürg Stopp stellte die Eckpunkte der Messe vor. Für die Mitglieder von Gewerbe&Industrie Sargans konnte er interessante Vorteile bei einem gemeinsamen Auftritt anbieten. Die Versammlung stimmte einem Antrag zu, für ein Sarganser Siga-Projekt ein Kostendach von 5000 Franken zu gewähren.

Nach dem offiziellen Abschluss der Versammlung war der Abend noch nicht zu Ende. Ein Nachtessen aus der Küche des Zunfthaus zum Löwen mit regem Austausch unter den Gewerblern folgte. (mr)

Schlaf Tipp

Heute: Unüberschaubarer Bettenmarkt

Eine Kolumne von Thomas Zwicky, Ergonom*



Gibt es das eine Bettensystem, das für jede und jeden passt? Nein, natürlich nicht – deshalb existiert auch ein riesiges Angebot verschiedenster Liegesysteme. Ob Sie auf Luft oder Wasser besser liegen, ob Sie in einem Boxspringbett, auf Federn-, Visco- oder Naturmatratze besser schlafen, hängt von vielen Faktoren ab. Was für Sie richtig ist, muss sorgfältig abgeklärt werden.

Gesunde Menschen können auf jeder nicht allzu harten und nicht durchhängenden Unterlage vernünftig liegen und schlafen. Wenn aber körperliche Probleme auftreten, Sie am Morgen unter Verspannungen und Schmerzen leiden oder gar eine Operation überstanden haben, genügt die zufällig ausgewählte Bettstatt häufig nicht mehr. Dann geht es darum, Ihre Liege- und Schlafbedürfnisse sorgfältig zu erkunden und das individuell passende Bett zu finden, das hilft, Ihre Probleme zu lösen oder zumindest Ihre Beschwerden zurückzubinden. Sprechen Sie hierfür mit einem Fachmann. Beim Probeliegen im Möbelhaus können Sie zwar herausfinden, ob sich ein Bett für Sie angenehm anfühlt, ob es die Antwort auf Ihre Schlaf- und Liegeprobleme ist, ist eine andere Frage. Das neue Bett wird sehr wahrscheinlich kurzfristig zu einer Verbesserung führen, da sich Ihr Liegeverhalten im Vergleich zum alten Bett ändert und dadurch gewisse Muskeln, die zuvor jede Nacht arbeiten mussten, Pause haben. Es ist auch sehr wahrscheinlich, dass nach einiger Zeit eine Ernüchterung eintritt und der Teufelskreis der Verspannung erneut startet – nun aber bei einer anderen Muskelgruppe.

Eine dauerhafte Verbesserung der Liege- und Schlafqualität, nächtliche Entspannung der Muskulatur und damit einen gesünderen Schlaf erreichen Sie nur, wenn die Liegeunterlage wirklich perfekt zu Ihnen passt. Dafür braucht es Erfahrung und Gespräche.

Über ein Drittel der Menschen, die zu mir in die Schlaf- und Liegeberatung kommen, haben in den Jahren zuvor viel Geld in ein neues Bettssystem investiert. Sie mussten nach einigen Monaten feststellen, dass die Investition langfristig nicht hält, was der Verkäufer oder die Werbung versprochen haben.

Vertrauen Sie sich und Ihr Schlaf- und Liegeproblem einem Fachmann an.

* Thomas Zwicky ist Geschäftsführer des Rückenentrums ThergoFit in Bad Ragaz. Als einer der ersten Schlafexperten in der Schweiz hat er bereits 2009 die Ausbildung zum zertifizierten Schlaf- und Liegeberater der IG-RLS absolviert. Er hat sich in aller Konsequenz der Schlafberatung und seiner Mission, «Menschen zu gesundem Schlaf zu verhelfen», verschrieben. Zwicky hat einen 70-seitigen Liege-Ratgeber veröffentlicht. Er kann kostenlos unter info@thergofit.ch bezogen werden. Zwicky hält regelmässig auch Vorträge zum Thema. Am 3. Mai findet übrigens der Tag des richtigen Liegens statt.



Bevor die digitale Stressfalle zuschlägt

Die digitale Revolution hat zugeschlagen – jetzt kommt die Evolution für den Umgang mit der digitalen Welt. Das war das Thema an der SVA-Veranstaltung zum Dialog Arbeitgeber und IV-Stellen.

von Heidi Beyeler

Flums. – Zum diesjährigen Anlass der Sozialversicherungsanstalt St. Gallen SVA hatte der Veranstalter das Thema «Die digitale Stressfalle» gewählt. Stress und Burnout werden für die IV-Stellen zusehends zum Problem.

Es gibt sie, die Falle, wie Anitra Egger, Autorin und selbst ernannte Digital-Therapeutin, mehr als deutlich machte. Egger spricht aus ihrer zehnjährigen Erfahrung im Bereich der Sozialen Medien. Sie hat sich Gedanken gemacht und erkannt, welche Folgen eine Abhängigkeit vom Konsum von Social Media haben kann. Dazu hat sie auch ein Buch geschrieben. Es trägt den Titel «Mail halten!» und geht um «digitale Selbstverteidigung – gegen Handy-Terror, E-Mail-Wahnsinn und digitale Dauerablenkung».

Die Arbeitgeber ins Boot holen

Eingangs wurden die rund 280 Teilnehmer in der Flumseri von Patrick Scheiwiler, Leiter IV-Stelle SVA und Mitglied der Geschäftsleitung, begrüsst. Anschliessend informierte Michael Rimle, Leiter berufliche Integration, über die Möglichkeiten in Bezug auf die IV-Berufsberatung zur Integration in die Arbeitswelt. Man mache sich Sorgen und wolle vorbeugend aufklären. Dabei will man auch die Arbeitgeber mit ins Boot holen – durch aufklärende Infos.

Anitra Egger nennt sich selber Digital-Therapeutin. Während ihrer einstündigen Bühnenpräsenz wird es dem Publikum keine Minute langwei-



Flammende Voten: Referentin Anitra Egger hat eine klare Haltung zum Umgang mit Social Media.

Bild Heidi Beyeler

lig. Egger motiviert ihre Zuhörer ohne Moralfinger zum Nachdenken. Aus ihrer Sicht sind Facebook, Whatsapp, Twitter usw. völlig überflüssig: «Die meisten wollen einfach mit einem Trend mithalten und überfordern sich mit der Flut von Informationen.» Eigentlich fange alles schon im Kindesalter an.

Als Managerin im IT-Bereich sei ihr vor etwa zehn Jahren bewusst geworden, dass sie sich Handy, Smartphone und Co. sklavisch ausgesetzt habe. Ihr Verdikt ist erbarmungslos: «Facebook macht blöd, blind und erfolglos. E-Mail macht dumm, krank und arm.» Dabei prangert sie vor allem die drohende Abhängigkeit an.

Anitra Egger ist alles andere als antigital. Allerdings wisse sie heute, wie mit digitalen Media umzugehen sei, damit es nicht in einer Sucht ende. Betroffene seien dem Handy oder dem E-Mail völlig ausgeliefert. Mit der Frage «gehen Sie auch mit dem Handy ins Bett und stehen mit dem Handy wieder auf?» provozierte sie die Zuhörerschaft. «Besser wäre, man würde sich dem Partner, der Partnerin zuwenden und das Handy abschalten», meinte die Referentin.

Das richtige Mass

Sie wolle nicht mit Verboten oder dem Zeigefinger gegen die digitale Welt antreten. «Im Gegenteil! Man muss bloss das richtige Mass finden – angefangen in der Familie mit Kindern. Es könne nicht sein, dass Väter und Mütter in Anwesenheit der Kinder ständig am PC hocken oder über Handy mit der virtuellen Welt Kontakt aufnehmen, sich aber nicht mit den Kindern oder dem Partner befassen.»

Digitale Angebote seien nicht das Mass aller Dinge. Man müsse auch nicht sieben Tage die Woche während 24 Stunden erreichbar sein, mahnte Egger. Sie erzählte von Menschen, die Angst hätten, ihren Job zu verlieren, wenn sie für den Arbeitgeber nicht ständig erreichbar seien. Die Begrenzung von Verfügbarkeit der Mitarbeiter müsse klar geregelt werden.

Anitra Egger begeisterte die Zuhörerinnen und Zuhörer mit ihrem Auftritt – auch wenn oder gerade weil sie den Anwesenden schonungslos den Spiegel vorhielt.