

3 Depression ist weiter auf dem Vormarsch
Hoch über dem Rheintal, auf Gaflei, entsteht eine Klinik für Stressgeplagte.

5 Der Mühletag bringt Interessantes ans Licht
Die Mäismühle unter der Grabser Kirche wurde zu neuem Leben erweckt.

15 Sonderseiten Haushalt und Garten
Trends für drinnen und draussen



Rheinzeitung

MIT SONDERTHEMEN

Die Monatszeitung für Buchs, Werdenberg und Grabs

Mai 2016
11. Jahrgang • Ausgabe 4



Unterwegs

Mühletag In Grabs steht am Samstag, den 7. Mai 2016, einmal mehr die Tradition hoch im Kurs. Im Fokus steht die «Mäismühle unter der Kirche». Die Mäismühle war bis ins Jahr 1957 in Betrieb, 129 Jahre lang. Hier entstand der Riebelmais. Der Mühletag startet um 9 Uhr und endet um 17 Uhr. Infos unter: www.grabser-muehlbach.ch.

Zitat der Woche



«In dieser Region leben nicht mehr psychisch erkrankte Menschen als anderswo.»

MICHAELA RISCH
MITINITIANTIN DER KLINIK
FÜR STRESSFOLGEERKRANKUNGEN

Seite 3



Erscheinungstag: monatlich mittwochs
Auflage: 10 000 Exemplare
Kontakt: +423 237 51 51
www.rheinzeitung.ch

ANZEIGE

10. SIGA Jubiläum!
23.–30. April
Die Erlebnismesse mit über 400 Ausstellern und Attraktionen für die ganze Familie
SIGA messe 2016
Alle Infos unter www.siga-messe.ch

Junges Gemüse im Abonnement

Nahrhaft Die Genossenschafter leben wie im Schlaraffenland. Wöchentlich erhalten sie eine grosse Tasche voll mit Vitaminbomben. Die Wundertüte bietet bis zu 60 Sorten Salate und Gemüse. Alles bio und mit viel Leidenschaft gehegt und gepflegt.

VON MARIO HEEB

Viele Zeitgenossen haben die Nase voll von Smartphone, Tablets und Co. Sie möchten sich wieder erden, die Hände schmutzig machen und sich einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung hingeben. Die «überdigitalisierte Welt» und die vielen Schreckensmeldungen aus der Lebensmittelbranche ist wohl mit ein Grund, weshalb die Gartenkooperative Liechtenstein-Werdenberg erfolgreich unterwegs ist. Andi Götz, Mitinitiant der Genossenschaft, bestätigt den Trend: «Die Leute hören von Skandalen, sei es von grauenhaften Arbeitsbedingungen spanischer Gemüsearbeiter oder Giftstoffen in den Lebensmitteln, da ist es naheliegend, selber mit Hand anzulegen.»

Es gibt viele Gründe, gesundes Essen in die eigene Hand zu nehmen
Damals im Herbst 2014 war die Gruppe noch klein, als die Erfolgsgeschichte begann. Interessierte aus dem Werdenberg und Liechtenstein diskutierten Fragen rund ums Thema Ernährung und Zukunft. Dabei tauchten immer wieder Gedanken auf wie: Kaufe ich bio? Lege ich Wert auf Fair Trade? Wie steht es mit der Ökologie? Der globalen Gerechtigkeit? Klar, solche wichtigen Fragen stellen sich nicht nur Grüne oder grün angehauchte Zeitgenossen. «Unser Projekt ist frei von Ideologien», betont Andi Götz und erklärt: «Mit der Gartenbaukooperative Liechtenstein-Werdenberg bauen wir gemeinsam unser regionales Biogemüse für das ganze Jahr an und teilen uns die Arbeit, die Kosten, die Ernte und das Risiko.»



Die Gartenkooperative Liechtenstein-Werdenberg ist erfolgreich, die Nachfrage ist grösser als das Angebot. Einmal in der Woche erhalten die Abonnenten eine Tasche voll mit Gemüse und Salaten. (Foto: Andi Götz)

Der Jahresbeitrag an die Kooperative ist mit 1100 Franken nicht unbeabsichtigt. Der Abonnent verpflichtet sich weiter, 10 halbe Tage im Jahr mitzuarbeiten. Zudem muss der Gemüseabonnent zwei Anteilscheine für je 250 Franken erwerben. Doch der Beitrag an die Genossenschaft muss im Verhältnis betrachtet werden. Andi Götz hat die entsprechenden Daten vom Bundesamt für Statistik ausgewertet, und siehe da,

ein durchschnittlicher Dreipersonenhaushalt kauft im Jahr für knapp 1200 Franken Gemüse, welches aber nur zu 10 Prozent biologisch ist.

Tomaten in Hülle und Fülle

Einmal in der Woche steht in den regionalen Depots die Gemüsetasche zum Abholen bereit. «Obwohl saisonal, ist die Vielfalt riesig. Momentan gibt es Rüebli, Kohl und Salate. Im Sommer ist die Tasche eine Wundertüte mit beispielsweise acht verschiedenen Tomatensorten, drei Farben Krautstiele und mehr als 60 weiteren Sorten von Gemüse und Salaten, mit dabei sind auch alte, schmackhafte Pro-Specie-Rara-Sorten», erklärt Andi Götz. Den Abonnenten steht von April bis Dezember einmal in der Woche eine Tasche voll von Vitaminen für zwei bis drei Personen zur Verfügung. In den übrigen Monaten steht jede zweite Woche eine Gemüsetasche bereit.

Angepflanzt wird in Schaan

Die Gartenkooperative arbeitet mit Biobauer Georg Frick vom Weidriethof in Schaan. Das grosse Feld, welches er der Genossenschaft zur Verfügung stellt, ist in Schaan, oberhalb des Milchhofs. Der Gemüsetunnel ist beim Weidriethof, dort befindet sich auch der Kühlcontainer und die Abpackhalle.

Auf Seite 2 erzählen Genossenschafter, warum sie die Gartenkooperative unterstützen.

ANZEIGE

www.foto-kaufmann.li
Wir erklären Ihnen ihren Fotoapparat.
Fotokurse ab CHF 59.--

ANZEIGE

Sieg über die Zigarette!
Werden Sie Nichtraucher, in 1 Stunde ohne Stress mit Garantie

TABAC-Stop-Center
Masanserstr. 17, 7000 Chur
Tel. 081 253 04 70
www.mittner.ch

MOTORGERÄTE UND KOMMUNALTECHNIK
ZIMMERMANN AG

Churerstrasse 1, Domat/Ems, 081 650 30 00
www.zimmermannag.net

Boa lingua
sprachaufenthalte weltweit

PROSPEKTE UND INFORMATIONEN:
CHUR 081 252 66 88
WWW.BOALINGUA.CH

HOLZ PARK

www.holzpark.com

PRO SENECTUTE
ANLAUFSTELLE FÜR ALTERSFRAGEN

Altstätten 071 757 89 00
Buchs, Sargans 081 750 01 50
sg.pro-senectute.ch



Nach der 3./4. Sekundarstufe zu uns ins Gymnasium!
Rise and shine – Erfolg erleben

Als unabhängige und erfahrene Bildungsprofis wissen wir, was eine moderne und erfolgreiche Schule ausmacht. Entspannt und gleichzeitig leistungsorientiert bieten wir unseren Schülern Bildung auf höchstem Niveau.

Sprechen Sie mit uns. Ihre Ansprechpartner in der Direktion sind:
Mag. Peter Jirak und Magdalena Frommelt



formatio Privatschule
rise and shine – Erfolg erleben

Dorfstrasse 24 . FL-9495 Triesen
T +423 392 20 88 . www.formatio.li



Spartipp des Monats

Ein guter Tag
hat 100 Punkte

ST. GALLEN Wir hören und sehen es beinahe täglich: Mit unserem allgemeinen Verhalten im Alltag und unseren individuellen Vorlieben beeinflussen wir das Klima. Damit es im Gleichgewicht bleibt, müssen wir den Ausstoss von Klimagasen, vornehmlich CO₂, reduzieren. Wie aber kann ich bei der Ernährung, beim Konsum, der Mobilität und beim Wohnen und Arbeiten positiven Einfluss nehmen?

Eine einfache Übersicht bietet die Idee «Ein guter Tag hat 100 Punkte». Auf der Internetseite lässt sich ein individueller Tagesablauf abbilden und der damit verbundene CO₂-Fussabdruck errechnen. Die kritische Menge an Klimagasen entspricht 100 Punkten. Nach dieser Idee hat jeder Mensch jeden Tag 100 Punkte zur Verfügung.

Eine Vielzahl von Produkten, Tätigkeiten und anderen Dingen des täglichen Lebens zeigen den Einfluss auf den Punktestand und können miteinander verglichen werden. So gesehen ist jeder Tag, an dem sich der Punktestand verringert, ein guter Tag.



Welcher Lebensstil tut uns gut? Welcher Lebensstil ist verträglich, um die Welt auch in Zukunft im Gleichgewicht zu halten? (Foto: Shutterstock)

Beratertermine der Energieagentur
St. Gallen in der Region

- Walenstadt: Donnerstag, 28. April
- Buchs: Donnerstag, 12., und Mittwoch, 25. Mai
- Sargans: Donnerstag, 19. Mai, und Mittwoch, 1. Juni

Infos unter: www.eingutertag.org
Infos unter www.energieagentur-sg.ch

ANZEIGE

energieagentur
st.gallen

Jazz Festival
in Sargans mit
P. Fankhauser

Ausnahmezustand Das Jazz Festival am 12. und 13. August 2016 wird mit hochkarätigen Künstlern aus verschiedenen Musikrichtungen aufwarten - Das zeigt bereits das Aushängeschild mit Blues-Star Philipp Fankhauser.

Damit niemand das diesjährige Jazz Festival verpasst, eins gleich vorweg: Nicht wie üblich Ende August, sondern bereits am 12. und 13. August findet das Jazz Festival 2016 statt. Gerade rechtzeitig, um alle nach den Sommerferien musikalisch nach Hause zu locken.

Mit Philipp Fankhauser ist es OK-Präsident Beat De Coi gelungen, eine gewaltige Schweizer Blues-Grösse nach Sargans zu holen. Fankhauser, der mit elf Jahren seine Liebe zum Blues entdeckte und bereits zwei Jahre später seine erste Schülerband gründete, tritt am Freitag, den 12. August, in Sargans auf und wird das Publikum begeistern. Live erprobt ist er definitiv, denn Fankhauser spielte europaweit auf den grössten Bühnen und tourte durch Amerika. 2015 holte er mit seinem Album «Ho-

me» Gold, gewann den Swiss Music Award als «Bester männlicher Künstler» und auch 2016 ist er für die Auszeichnung der Schweizer Musikszene in der Kategorie «Bester Live Act» nominiert.

Viele neue Acts erwartet

Das Jazz Festival Sargans wird ein grossartiger Event für Musikliebhaber jeden Alters und verschiedenster Stilrichtungen werden. Jazz-, Blues und Funkmusik stehen weiterhin im Mittelpunkt, das Line-up - welches noch nicht vollständig verraten wird - hat sich «gewaschen» und es werden so einige Bands dabei sein, die das Städtli Sargans zum ersten Mal beehren. Beispielsweise die Band Saxplosion, mit Frontmann Albie Donnelly. In diesem Jahr tritt er zusammen mit Malcolm Duncan von der Average White Band auf, einer weiteren wahre Musiklegende, dessen Song «Pick up the Pieces» beispielsweise von Candy Dulfer gecovered wurde. Neben Albie Donnelly stehen weitere Künstler auf der Bühne: Dai Kimoto & The Swing Kids, Nico Brina, Rob Henneveld Jazz Connection und Martin Lechner beehren das Städtli und werden dabei garantiert viele Gäste anlocken. (PD)



Eines der Aushängeschilder beim Jazz Festival Sargans ist der Schweizer Blues-Star Philipp Fankhauser. (Foto: ZVG)

Gartenkooperative Liechtenstein-Werdenberg - Fortsetzung von Seite 1

Härtl: «Durch Anleitung einer professionellen
Fachkraft ist der Gemüseanbau einfacher»

BUCHS Zurzeit werden wöchentlich 95 Gemüsetaschen in Depots der Region wie beispielsweise in Buchs, Sargans, Trübbach und in Liechtenstein verteilt. Die Genossenschaft ist über den Ansturm überrascht. «Im Moment können wir nicht mehr als 95 Abonnenten beliefern. Das Ganze benötigt eine riesige Planung. Das Wintergemüse wird jetzt angesät, wir können nicht einfach sagen, nächste Woche haben wir zwanzig Abos mehr», argumentiert Götz. Doch mittelfristig kann die Gartenkooperative wachsen. Für das nächste Jahr sind 110 und ab Sommer 2017 an die 120 Neuabonnenten geplant.

Gründe, um Genossenschaftler
zu werden, gibt es viele

Nachdem Markus Härtl aus Werdenberg von der Gartenkooperative erfahren hat, waren er und seine Frau Kerstin sofort begeistert. «Durch Anleitung einer professionellen Fachkraft ist der Gemüseanbau einfacher und man kann vieles dazu lernen.



Je «älter der Frühling», desto umfangreicher fällt die Ernte aus. Einmal wöchentlich bekommen die Abonnenten eine Tasche voll mit Vitaminen. (Foto: Andi Götz)

Grundsätzlich unterstützen wir solche zukunftsweisende und sinnvolle Projekte», bringt es der Vater von drei Kindern auf den Punkt. Regelmässig frisches und regionales Bio-gemüse zu bekommen und auf dem Feld immer wieder neue Gesprächspartner kennenzulernen, sind weitere Argumente, mit dabei zu sein.

Gemüse mit Genuss

Auch Peter Neyer und seine Frau Verena aus Buchs sind Biogärtner mit Begeisterung. «Die gemeinsamen Arbeiten mit interessanten Leuten haben unsere Erwartungen mehr als nur erfüllt», äussert sich Peter Neyer. Dabei hat der 71-jährige eine Lebenserfahrung in der Gartenkooperative gemacht. Früher war er distanziert gegenüber dem Gemüse. Heute ist er ein Gemüsefan und sagt lächelnd: «Jetzt esse ich alles, sogar Blumenkohl mit Genuss.» (hem)

Infos unter: www.gartenkooperative.li

Als ich klein war, wusste ich nicht, was Inflation ist, geschweige denn wie es auszusprechen war. Hatte ich Hunger, strich mir meine Mutter ein Butterbrot, war ich müde, hatte ich ein warmes Bett und bei schönem Wetter kletterte ich hinter dem Haus auf die Bäume. Mir ging es sehr gut. Erst als ich mein eigenes Taschengeld verdiente, merkte ich, dass manche gewünschten Spielzeuge unerschwinglich waren. Der «10er-Bollen» im roten Apparat beim Bäcker konnte jedoch jederzeit mit einem 10-Räppler bezahlt werden.

Als ich dann verdiente und meinen Unterhalt selber besorgte, realisierte ich zunehmend den Wandel der Preise. Sachen, die jedermann wollte, waren plötzlich teuer, Ladenhüter waren zunehmend günstiger. Was mich aber am meisten irritierte, war, dass der «10er-Bollen» plötzlich 30 Rappen kostete. Es war

Mitten im Leben

Die Inflation ist
individuell

VIVIANE-JACQUELINE GIRARDIER

also in diesen Jahren, in denen ich heranwuchs, zu einer Teuerung, einer Inflation gekommen. Das Geld

war sprichwörtlich «aufgeblasen» worden. Dabei war es nicht zu einer Inflation gekommen, weil die Waren knapp waren, wie zum Beispiel zurzeit im krisengeschüttelten Nordirak, wo man nun Preise wie in der Schweiz vorfindet, sondern weil einfach genügend Geld in der Schweiz im Umlauf war. Doch da der sichere Schweizer Franken mit dem Euro in den Nachbarländern gekoppelt ist, musste die EZB nun eingreifen und führte bei den Banken Minuszinsen ein, um so die Attraktivität der Schweizer Anleihen zu reduzieren. Minuszinsen sind aber auch ein Gegenmittel gegen Deflation. Zudem prägt der Ölpreis unsere Teuerung ganz erheblich. Doch Inflation trifft nicht jeden gleich. Als Messinstrument dient der Landesindex, der mithilfe eines Warenkorb berechnet wird. Dabei werden die alltäglichen Waren für einen Haushalt festgehalten. Doch widerspiegelt dieser Index wirklich

die Kaufkraft eines Landes? Die Preise für Immobilien steigen durch die Minuszinsen und die tiefen Hypotheken. Andererseits spüren Jugendliche, die sich gerne mit neusten technischen Dingen ausrüsten, kaum etwas, sondern das Gegenteil. Elektronikfreaks erleben eine regelrechte Deflation, denn die Geräte müssen verkauft werden. So kosten ein Brot und ein Zopf heute mehr als ein kleiner Radiowecker. In diesem Dschungel von Deflation und Inflation, welcher so stark mit Ländern, Gütern, Rohstoffen, Hebelmechanismen verknüpft ist, denke ich gerne an die Zeit zurück, in der ich ohne Gedanken genüsslich in mein Butterbrot biss.

Viviane-Jacqueline Girardier
Bildungszentrum Sunnahof
Oberschan/SG
Kurse, Seminare, Workshops, Events
www.sunnahof.com

IMPRESSUM

Herausgeberin: Liechtensteiner Volksblatt AG, Im alten Riet 103, 9494 Schaan, Tel. +423 237 51 51, E-Mail verlag@volksblatt.li

Verlagsleitung: Natalie Bauer-Schädler, Lucas Ebner, Michèle Ehlers, Robert Schwandner, Doris Quaderer
Redaktion «Rheinzeitung»: Mario Heeb (redaktion@rheinzeitung.ch)

Verkauf: Josephine Mattle (jmattle@rheinzeitung.ch), Jonas Pfiffner (jpiffner@rheinzeitung.ch)

Produktion/Layout: Franco Cardello, Mario Heeb, Klaus Tement, Jürgen Walser
Inseratenannahme

Büro Schaan: Natalie Bauer (Leitung ID), Im alten Riet 103, 9494 Schaan, Tel. +423 237 51 51

E-Mail: insetate@rheinzeitung.ch

Auflage: 10 000 Exemplare

Druck: Vorarlberger Medienhaus, Schwarzach

Der Verlag übernimmt für die Inhalte der Anzeigen keine Verantwortung.

Die nächste «Rheinzeitung»
erscheint am 25. Mai 2016.