

Reformator Zwingli lädt zum Spielen

Die Reformation wird heuer 500-jährig: Gefeierte wird auch Reformator Ulrich Zwingli, der in Weesen seine Kindheit verbrachte. Zu diesem Anlass stehen dort mittelalterliche Spiele bereit.

von Gabi Heussi

In Weesen stehen am Sonntag, 30. April, an neun Standorten bekannte und weniger bekannte Spiele aus dem Mittelalter bereit, um gespielt und entdeckt zu werden. Anlass dieser Spielstationen ist das Reformationsjubiläum und damit Ulrich Zwingli, der in seiner Kindheit in Weesen lebte, spielte und unterrichtet wurde. «Wir stellen uns vor, dass sich auch der kleine Ueli mit dem Ritterspiel, der Mühle oder dem Reftafl die Zeit vertrieben hat», sagt Pfarrer Jörn Schleder aus Weesen.

Für junge und alte Spieler

Während Mühle und Schach den meisten Leuten bekannt sind, dürften Reftafl oder Moberle trotz ihres Alters vielen Personen gänzlich neu sein. Fest steht, dass die meisten dieser Spiele mit einfachsten Mitteln hergestellt werden und auch von Menschen jeder Altersklasse gespielt werden können. Die Spielstationen sind alle Interessierten frei zugänglich.

Eingeweiht werden die Spielstationen mit einer kurzen Andacht in der Zwinglikirche in Weesen um 10 Uhr. Danach geht es den leuchtend gelben Fussspuren entlang bis zum Museum, wo bereits seit der Eröffnung der neuen Ausstellung ein Ritterspiel aus Ton steht. Um sich nach dem Spielen zu erfrischen, offeriert die evangelische Kirchgemeinde Weesen ab 11.30 Uhr eine kleine Stärkung.



Klassiker: Mühle gab es bereits während Zwinglis Kindheit in Weesen. Pressebild

Lebensqualität mit Essen verbessern

Der «Fraue Morge Benken» hat sich mit richtiger Ernährung auseinandergesetzt. Die Gäste erfuhren, was es braucht, damit sie topfit in den Frühling starten können.

von Gabi Corvi

Wir essen zu süss und zu salzig, wir trinken zu wenig und unser Fleischkonsum ist oft zu hoch – das ist ein Fakt. Dabei könnte eine ausgewogene Ernährung unsere Lebensqualität verbessern und uns bis ins hohe Alter gesund erhalten. Marie-Luise Elmer, ärztlich geprüfte Gesundheits- und Ernährungsberaterin, machte in ihren Ausführungen am «Fraue Morge Benken» bewusst, welche Folgen eine säureüberschüssige Kost für unseren Organismus hat. Mit wertvollen Tipps zum Thema Ernährung und Entschlackung regte sie die interessierte Gästeschar an, den eigenen Menü-Plan zu überdenken. Auch kleine Korrekturen im Essverhalten können helfen, dass die Verdauung funktioniert und man sich wieder rundum wohl in seiner Haut fühlt.

Leere Speicher auffüllen

«Der Frühling ist ideal für Veränderung», betonte Elmer. Wenn die Natur erwacht, werden auch die Lebensgeister im Körper geweckt. Dann wäre es schön, wenn man vor Energie strotzt und Bäume ausreissen könnte. Oft steckt aber die Frühlingsmüdigkeit in den Knochen – und das hat seine Gründe. Früher ass man im Winter währschafte Kohllarten, Suppen und den bitteren Chicoree-Salat. Das tat dem Körper gut, denn es entsprach der Jahreszeit und den Bedürfnissen des Körpers. Die Speicher an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen waren im Frühling gefüllt.

Heute kommen täglich Convenience-Produkte auf den Tisch, die dem Stoffwechsel schaden. Zur Müdigkeit und Lustlosigkeit gesellen sich Gewichtsprobleme, Haarausfall, Blähungen und Akne. Der Griff zur billigen Multivitamin-Brausetablette ist dann genauso schnell gemacht, wie verkehrt, so Elmer. Die Referentin warnt: «Hier steckt viel Chemie drin und die Aufnahme der Vitamine ist nachweislich schlecht!»

Anstelle der kurzen Symptombekämpfung soll man sich bewusst werden, was dem eigenen Körper gut tut. Elmer empfiehlt, fleischarm, mineralienreich und vollwertig zu essen. Saure und basische Speisen sollten idealerweise im Verhältnis von 1:4 genossen werden. Besonders wichtig ist das Trinken, und für eine besondere Anregung der Verdauung



Gibt gute Tipps: Marie-Luise Elmer erklärt, welche Ernährung dem Körper gut tut und welche nicht. Bild Gabi Corvi

und zur Reinigung empfiehlt die Expertin für europäische Ayurveda-Ernährungslehre ein Glas warmes, abgekochtes Wasser am Morgen.

Jetzt im Frühling bieten sich selber hergestellte Löwenzahn-Smoothies und ein feines Bärlauch-Pesto als Energiekick an.

Analyse über die Hautzellen

Nicht jeder Körper tickt gleich, und insbesondere zwischen Männern und Frauen gibt es Unterschiede. Wenn man sich krank fühlt oder einfach merkt, dass etwas aus dem Lot

gerät, dann empfiehlt Elmer eine Analyse. Über die Haut können – ähnlich einer Blutanalyse – die vorhandenen Stoffe in den Zellen gemessen werden. Mangelerscheinungen werden erkannt und können mit einer individuell zusammengestellten Ernährungstherapie behoben werden.

Nicht immer liegen Unwohlsein, Schlafstörungen und Kopfschmerzen nur an der Ernährung. «Oft ist es ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren», erklärte die Referentin. Stress, zu wenig Schlaf, Ängste, Alkohol, Nikotin, übermässiger Kaffeekonsum und auch Umweltgifte tragen zum Ungleichgewicht in Körper und Seele bei. Auch hier lohnt es sich, durch bewusste Ernährung und Entspannung positive Veränderungen herbeizuführen. Achtsamkeit und Ausgewogenheit sind Schlüsselworte zum Thema Ernährung und das Masshalten in jeder Hinsicht ist immer noch ein gutes Rezept, gesund zu bleiben.

Energiekick im Frühling: selber hergestellte Löwenzahn-Smoothies und Bärlauch-Pesto.

Saison auf Lützelau wird eröffnet

Die Lützelau startet in die neue Saison. Inselwart Joe Kunz und sein Team heissen Gäste erneut auf der Insel willkommen.

Die idyllische Freizeitinsel lädt ab Montag, 1. Mai, wieder zum Verweilen ein. Man kann baden, an einer Grillstelle bräteln oder sich im kleinen Restaurant verwöhnen lassen, wie Rapperswil Zürichsee Tourismus mitteilt. Das kleine Restaurant bietet Verschiedenes vom Grill, Zürichsee-Felchen-Knusperti und viele Leckerbissen mehr an.

Zusammen mit dem Inselwart betreibt Rapperswil Zürichsee Tourismus auf der Insel einen Campingplatz für Saison- und Tagescamper. Für 2017 sind alle Saisonplätze vermietet. Man kann aber auch nur für einen oder mehrere Tage auf der Insel campen. Eine Reservation im Voraus ist notwendig.

«Lütz-Itrinkete» am Samstag

Die Insel ist nicht mit dem Kursschiff erreichbar. Wer ohne eigenes Boot auf die Lützelau möchte, nimmt am besten den Lütz-Shuttle vom Inselwart oder das Schiffstaxi von Robert Heuberger in Anspruch. Der Lütz-Shuttle bietet Taxifahrten zwischen Rapperswil und der Insel Lützelau nach Fahrplan und Vereinbarung an. Das Schiffstaxi fährt nur nach Vereinbarung, bedient jedoch die Lützelau auch ab Pfäffikon.

Der Campingplatz ist ab 1. Mai geöffnet. Vorab findet am Samstag, 29. April, ab 13 Uhr, die «Lütz-Itrinkete» statt. Am Freitag, 25. August, bietet Rapperswil Zürichsee Tourismus eine Führung auf der Insel an. (eing)

www.insel-luetzelau.ch

Grosser Tag für 38 Kinder

Am Sonntag, 30. April, feiern 38 Buben und Mädchen aus zwei Pfarreien der Seelsorgeeinheit Rapperswil-Jona ihre Erstkommunion. Dies, nachdem am Weissen Sonntag bereits 50 Kinder in Jona ihre erste Kommunion empfangen hatten. Die Festgottesdienste beginnen in St. Johann Rapperswil und auch in St. Franziskus Kempraten jeweils um 10.30 Uhr. Bei trockener Witterung spielt die Stadtmusik Rapperswil-Jona an beiden Orten: in Rapperswil im Anschluss an den Gottesdienst, zum Apéro auf dem Schulhausplatz. In Kempraten spielt sie vor dem Gottesdienst, um 10 Uhr, zur Besammlung auf dem Vorplatz und zum Einzug in die Kirche. (eing)

IMPRESSUM

südostschweiz

Unabhängige schweizerische Tageszeitung mit Regionalausgaben in den Kantonen Graubünden, Glarus, St. Gallen und Schwyz.

Herausgeberin

Somedia Publishing AG
Verleger: Hanspeter Lebrument; CEO: Andrea Masüger

Chefredaktion

Martina Fehr (Chefredaktorin), Thomas Senn (Stv. Chefredaktor, Leiter Zeitung); Mitglieder der Chefredaktion: Nadia Kohler (Leiterin Online), Silvio Lebrument (Leiter TV a.i.), René Mehrmann (Managing Editor), Tom Schneider (Leiter Plattformen), Jürgen Törkott (Leiter Radio)

Ressort Graubünden

Reto Furter (Leitung), Denise Alig, Madleina Barandun, Hansruedi Berger, Olivier Berger, Stefan Bisculm, Pieder Caminada (Ausbildung), Gion-Mattias Durband, Denise Erni, Pierina Hassler, Fadrina Hofmann, Dario Morandi,

Philipp Wyss (Stv. Leiter Online), Béla Zier

Ressort Entertainment & Kultur

Astrid Hüni (Leitung), Mathias Balzer, Valerio Gerstlauer, Stefan Schmid

Ressort In- & Ausland

Patrick Nigg (Leitung), Hans Peter Putzi (Stv. Leitung), Dennis Bühler (Bundeshaus), Kristina Ivancic, Jonas Schmid (Bundeshaus)

Ressort Sport

René Weber (Leitung), Kristian Kapp, Johannes Kaufmann, Jürg Sigel

Ressort Dialog

Claudio Candinas (Leitung), Mario Engi, Simone Zwinggi

Ressort Visual

Denise Bundi (Leitung), Roco Kehl (Grafik), Petra Luck, Marco Hartmann (Leitung Bild), Yanik Bürkli, Theo Gstöhl, Olivia Item

Ressort Glarus

Rolf Hösli (Leitung), Marco Häusler, Lisa Leonardy, Sebastian Dürst, Daniel Fischli, Ruedi Gubser (Sport), Paul Hösli, Claudia Kock Marti, Marco Lüthi, Martin

Meier, Fridolin Rast

Ressort Gaster & See

Urs Zweifel (Leitung), Roland Lieberherr (Stv. Leitung), Milena Caderas, Bernhard Camenisch (Sport), Daniel Graf, Markus Timo Rüegg, Urs Schnider, Sibylle Speiser
Büro Rapperswil-Jona: Pascal Büsser

Beilagenredaktion

Cornelius Raeber, Sarah Blumer

Redaktionelle Mitarbeiter

Andrea Meuli (Kultur)

Verlag und Inserate

Geschäftsführer: Thomas Kundert

Verbreitete Auflage

(Südostschweiz Gesamt) 76 504 Exemplare,

davon verkaufte Auflage 73 188 Exemplare

(WEMF-/SW-beglaubigt, 2016)

Reichweite

166 000 Leser (MACH-Basic 2017-1)
Erscheint sechsmal wöchentlich

Titel der «Südostschweiz» Frühere Titel der Somedia Publishing AG: Bündner Zeitung, Glarner Nachrichten, Der Gasterländer, Saepresse, Neue Bündner Zeitung, Der Freie Rätier, Bündner Volksblatt, Gazzetta Grigionesa, Gasetta Grischuna, Oberländer Tagblatt, Gasetta Romontscha, Fogli Ladin. Affilierte Titel: March Anzeiger, Höfner Volksblatt, Sarganserländer

Bekanntgabe von namhaften Beteiligungen i.S.v. Art. 322 StGB: Südostschweiz Radio AG, Südostschweiz TV AG, Somedia Partner AG

Adressen

Redaktion Südostschweiz, Zürcherstrasse 45, 8730 Uznach, Telefon 055 285 91 00, Fax 055 285 91 11

E-Mail Ressort Gaster & See: gastersee@suedostschweiz.ch; leserreporter@suedostschweiz.ch; meinegemeinde-gs@suedostschweiz.ch

Kundenservice/Abo Somedia, Zürcherstrasse 45, 8730 Uznach, Tel. 0844 226 226, E-Mail: abo@somedia.ch

Verlag Somedia, Sommeraustasse 32, 7007 Chur, Telefon 081 255 50 50, E-Mail: verlag@somedia.ch

Inserate Somedia Promotion, Zürcherstrasse 45, 8730 Uznach, Telefon 055 285 91 04,

E-Mail: uznach.inserate@somedia.ch

Abopreise unter

www.suedostschweiz.ch/aboservice

Die irgendwie geartete Verwertung von in diesem Titel abgedruckten Inseraten oder Teilen davon, insbesondere durch Einspeisung in einen Online-Dienst, durch dazu nicht autorisierte Dritte ist untersagt. Jeder Verstoß wird von der Werbegesellschaft nach Rücksprache mit dem Verlag gerichtlich verfolgt.

© Somedia

WAN-IFRA
FSC
Recycling
FSC
Forest Stewardship Council