

Vielseitige Räschter Dorffasnacht

Am 14. und 15. Februar ist Narrenzeit in Rebstein. Die Obervogel-Kür, der Maskenball für Menschen mit einer Behinderung, der Umzug und der Progyball sowie das Rahmenprogramm versprechen viel närrisches Treiben.

Traditionell beginnt am Freitag um 18.58 Uhr die offizielle Räschter Dorffasnacht mit der Präsentation des neuen Obervogelkürens auf dem Dorfplatz. Im Anschluss geben die Burgtätscher Rebstein ihr neues Programm zum Besten. Auch wieder dabei sind die Rietttüfel-Triiber mit ihrer schön-schrecklichen Darbietung. Die Obervogel mit ihrer Körnlibank und die Guggenmusiken begehen sich dann auf die Beizentour durch Rebstein. Ebenfalls betreiben die Perchtawüiber wieder ihre dekorierte Perchtbar auf dem Dorfplatz und die Ribelbuch-Wüiber die Wüiberbar neben der Bäckerei Lombardi. Im «Rebstock» kann man zu urchigem Ambiente mit den Hendermoos-Buaba den Abend ausklingen lassen.

Über 40 Gruppen am Fasnachtsumzug

Um 13.51 Uhr beginnt am Samstag der Fasnachtsumzug mit über 40 Gruppen. Die Zuschauer erleben viele abwechslungsreiche Sujets und Variationen von Guggenklängen. Um 15.30 Uhr startet der Kindermaskenball unter dem Motto «Zoo» im Progy und im Alten Progy lädt, nach fulminantem Start im letzten Jahr, das «Rössli» zum Verweilen ein. Dieses hat durchgehend bis Sonntagmorgen um 2 Uhr geöffnet. Eine kleine Auswahl an Speisen sowie die üblichen Getränke werden angeboten. Die Guggenmusiken begehen sich nach dem Umzug auf eine grosse Beizentour durch das Dorf. Während der Umzugszeit von 13 bis ca. 16.30 Uhr wird es zu Wartezeiten im Bereich der Hauptstrasse kommen, da der Verkehr zeitweise für den Umzug aufgehalten wird.

Maskenball im Progyzentrum

Für alle Narren steigt ab 20 Uhr die wilde Party mit Party-DJ Carlo im Progyzentrum. Sechs Rheintaler Guggen werden die fastnächtliche Stimmung noch aufmischen und den Maskierten einheizen. Um Mitternacht werden die schönsten und kreativsten Masken prämiert und mit Preisgeldern belohnt. Es lohnt sich also, sich bereits jetzt Gedanken über die Verkleidung zu machen. Der Vorverkauf startet läuft bereits. Die Tickets können im Volg in Rebstein erworben werden und sind in diesem Jahr mit Wiedereintritt gültig.

Auch am Samstag sind die Perchtbar und die Wüiberbar geöffnet und laden zum Verweilen ein. Der «Rebstock» öffnet unter dem Motto «Rockstock» und es findet der beliebte Rebstockball mit den Alm-Fetzern statt. Für alle, die nach 3 Uhr morgens am Sonntag noch nicht nach Hause gehen möchten und sich verpflegen wollen, startet das traditionelle Katerfrühstück im Restaurant Traube. (pd)

Schwere Kost, aber sehr wichtig

Die 2019 beschlossene Steuerreform und AHV-Finanzierung (Staf) eröffnet Möglichkeiten, kennt aber auch Verlierer.

Remo Zollinger

Oberriet In der Verabschiedung wünschte Reto Friedauer allen «ein gutes Sitzfleisch». Wichtig seien jetzt Anpassungsfähigkeit, Beweglichkeit und Pragmatismus bei der Lösungsfindung. Ausgewogenheit und Zielorientierung seien bei der Unternehmenssteuerreform sowie der «Vorsorge in der überalternden Gesellschaft» wichtiger als die Ideologie.

Die vielen technischen, langen Nomen aus dem Wortschatz von Politik und Wirtschaft belegen: Die Staf ist schwere Kost. Aber sie ist sehr wichtig. Und sie betrifft am Ende alle.

Reto Friedauer ist Präsident des Vereins St. Galler Rheintal, der mit dem Arbeitgeberverband Rheintal zum Austausch in die Firma NeoVac geladen hatte. Erschienen sind über 100 Vertreter aus Wirtschaft, Politik und Verwaltung.

Die Gemeinden machen weniger Steuereinnahmen

Reto Friedauer ist nicht nur Präsident des VSGR, er steht auch der Gemeinde St. Margrethen vor. Friedauer traf in Oberriet einige Kollegen: Der Auer Gemeindepräsident Christian Sepin war da, auch Diepoldsaus Roland Wälter und Altstätters Ruedi Mattle.

Das überrascht nicht, betrifft die Staf die Gemeinden besonders: Weil die Unternehmenssteuern im Kanton tiefer geworden sind, verlieren die Gemeinden Steuereinnahmen. Wo viele juristische Personen angesiedelt



Diskutierten unter der Leitung von Sarah Peter Vogt (von links): Beat Tinner, Gemeindepräsident von Wartau und kantonaler FDP-Fraktionspräsident; Roland Müller, Direktor Schweizerischer Arbeitgeberverband, und Beni Würth, Regierungsrat und Ständerat. Bild: Remo Zollinger

sind, etwa in Widnau oder Altstätten, fällt dies besonders ins Gewicht – aber auch beispielsweise Diepoldsau verliert rund 450 000 Franken pro Jahr.

Der Kanton ist dazu gehalten, «den Gemeinden die finanziellen Auswirkungen der Steuersenkungen auf kantonaler Ebene angemessen abzugelten». Das deutet auf ein Nullsummenspiel hin, von dem vor allem Unternehmen profitieren – und mit ihnen die Arbeitnehmer. Zudem soll die Staf nämlich auch bewirken, dass Unternehmen den Standortgemeinden und Kantonen treu bleiben – etwa durch die Förderung von Forschung und Entwicklung und die Patentbox, gemäss der Einnahmen, die dank eigenen Er-

findungen gemacht werden, tiefer besteuert werden.

Keine Zeit, um alle Fässer zu öffnen

Dies und die AHV-Reform waren die Hauptthemen. Als jemand bei der Podiumsdiskussion nach den Referaten das Thema Spitalfinanzierung anschnitt, sagte Moderatorin Sarah Peter Vogt: «Dieses Fass können wir jetzt nicht auch noch öffnen.» Ständerat und Nach-Regierungsrat Beni Würth entgegnete: «Ich hätte das grösste Vergnügen.» Die Themen Staf und Spitäler sind zwar nicht direkt verwandt, Würth sagte aber mehrfach, im Zentrum von allem stehe, dass es allen Menschen im Kanton gut gehe.

Die heilige Kuh Rentenalter

Oberriet Neben der Steuerreform war die AHV-Reform das zweite grosse Thema. Die AHV ist in der Schweiz immer aktuell, auch die junge Generation beschäftigt sich damit. Dies zeigt der Auftritt eines 16-jährigen in der SRF-Sendung «Arena»: Dossiersicher zeigte er, wie die AHV trotz der Reform weiteren Reformbedarf hat. In die gleiche Kerbe schlugen Beni Würth und die weiteren Diskussionsteilnehmer Roland Müller (Direktor Schweizerischer Arbeitgeberverband) und Beat Tinner, Wartauer Gemeindepräsident und

kantonaler FDP-Fraktionspräsident. Im Kern kamen sie auf einen gemeinsamen Nenner: Das Rentenalter 65 wird in Zukunft nicht mehr finanzierbar sein. «Es wird ein Mix aus Erhöhung des Rentenalters und Anstieg der Mehrwertsteuer werden», sagte Müller. Würth fügte an, die Menschen seien heute viel länger gesund und arbeitsfähig. In der Politik werde das Thema Erhöhung des Rentenalters zu äusserst harten, langwierigen Debatten führen – zu sehr ist es in der Schweiz noch immer eine Heilige Kuh. (rez)

Gesundheitstipp

«Basisch» ist angesagt



Markt & Konsum Unausgewogene Ernährung, Stress und Bewegungsmangel übersäuern den Körper und bringen ihn aus der Balance, was sich in Form von Müdigkeit, Erschöpfung, geschwächtem Immunsystem und Unausgeglichenheit äussert. Durch den übermässigen Verzehr säurebildender Nahrungsmittel (vor allem Fleisch, Wurstwaren, Käse und Backwaren) und bei gleichzeitig geringer Zufuhr an basischen Früchten und Gemüse, wird der Körper mit Säure belastet. Dadurch ist das wichtige Regulationssystem im menschlichen Körper, der Säure-Basenhaushalt, unausgeglichen.

Neutralisation von innen

Die Messgrösse für den Säure-Basenhaushalt ist der pH-Wert, der in den verschiedenen Organen und Körperflüssigkeiten wie Blut, Lymphe, Speichel oder

Urin sehr unterschiedlich ist. Zum Abbau der täglich anfallenden Säure benötigt der Körper basische Mineralstoffe. Fehlen diese, kann es langfristig zu einer Übersäuerung des Körpers kommen. Diese belastende Säure kann durch Zufuhr von Basen neutralisiert werden. Für den Körper optimal verfügbar ist Dr. Schnell's Basenpulver, eine Hauspezialität der Sternen-Apotheke in Altstätten. Mit dem Basenpulver führt man reichlich basische Mineralstoffe zu – und so wird der Körper von überschüssiger Säure befreit. Durch die Einnahme über einen längeren Zeitraum wird das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder stabilisiert.

Basenbäder – kleiner Aufwand, grosse Wirkung

Seit Jahrhunderten für ihre heilsame Wirkung bekannt sind auch Basenbäder. Früher reisten die Menschen quer durch die Lande, um Mineralbäder, Salzseen oder heisse Quellen aufzusuchen und dort ein entspannendes und heilsames Bad zu nehmen.

Das Basenbad gehört zu einer effizienten Entsäuerung des Körpers und mit zu den



Das Basenbad sorgt für mehrere positive Effekte und hilft auch gegen Hautprobleme. Bild: pd

wichtigsten Massnahmen, um gesund, ausgeglichen und leistungsfähig zu bleiben. Es verbessern sich Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen wie auch Hautprobleme deutlich. Zwei- bis dreimal wöchentlich angewendet, entschleunigt das Basenbad auf angenehme Weise. Die Anspannung schwindet, die Lebenskräfte kehren zurück und man fühlt sich wie neu geboren. Man braucht folglich nichts weiter als eine Badewanne und Dr. Schnell's Basenbad für die Entsäuerung über die Haut. Die basischen Inhaltsstoffe erhöhen den pH-Wert des Ba-

dewassers und fördern so die Ausscheidung von sauren Stoffen. Ein wunderbarer Nebeneffekt ist eine glatte und geschmeidige Haut.

Lindert Juckreiz und Schuppenflechte

Magnesium, das im Basenbad enthaltene Mineral, verhindert zudem eine übermässige Austrocknung der Haut, weshalb das Basenbad dazu beitragen kann, die Schuppenbildung und auch den Juckreiz bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte zu verringern. Während Schaumbäder die Haut aufquellen lassen, sorgt das Basenbad mit natürlichem Salz dafür, dass die Haut besser durchblutet wird. Die Schuppenbildung lässt nach und Juckreiz geht zurück.

Das Beratungsteam der Sternen-Apotheke steht für Fragen gerne zu Verfügung. (pd)

Dr. Peter Schnell
Marktgasse 1 | 9450 Altstätten
Telefon 071 757 11 11
diesternenapotheke.ch

Dominik Schnell
eidg. dipl. Apotheker Uni Basel

Journal

Kandidaten kennen lernen bei Brot und Wurst

Altstätten Die SVP-Kandidatin und die -Kandidaten stellen sich morgen Samstag, 25. Januar, von 10 bis 13 Uhr auf dem Frauentorplatz vor. Es gibt eine Gratis-SVP-Wurst mit Brot.

Ökumenischer Fasnachtsgottesdienst

Rebstein Morgen Samstag, 25. Januar, findet um 16.30 Uhr in der evangelischen Kirche ein ökumenischer Fasnachtsgottesdienst statt. Die Liturgie und die geredete Predigt werden von Ramona Casanova und Renato Tolfo gestaltet, die Obervogel wirken mit; musikalisch mitgestaltet von den Burgtätschern.

Senioren-Fasnachtshöck im Pfarreizentrum

Montlingen/Eichenwies Die Frauengemeinschaft lädt alle Seniorinnen und Senioren von Montlingen und Eichenwies auf Mittwoch, 19. Februar, zum Fasnachtshöck mit Unterhaltung ein. Beginn ist um 14 Uhr im Pfarreizentrum in Montlingen. Anmeldungen (auch für den Fahrdienst) werden erbeten bis Montag, 17. Februar, an Andrea Willi, Telefon 071 761 36 63 oder via senioren@fgme.ch.