

Einweihung Christbaum auf der
Solitüde am 1.12.02, 17 Uhr

Besichtigung Hauptpost 18.02.03,
18 Uhr, siehe Seite 7

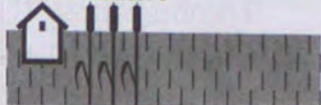
«Holland-Reise» in der Auf-
fahrtswoche 2003, siehe Seite 5



QuartierZeitig

RIETHÜSLI

QUARTIERVEREIN
RIETHÜSLI
ST.GALLEN



Ausgabe

03/2002

November, 15. Jahrgang

Schwerpunkthemen:

Schulhaus Riethüsli

Integrationsklassen



Neue Gesichter im Quartierverein

Portraits

eine weitere Folge von

Künstler im Quartier



solitüdenstrasse 2 9012 st.gallen
telefon 071 278 14 40 fax 071 278 14 43
blumen@schnittstell.ch

schnittstell

blumen

Haben Sie schon?

Mitgliederbeiträge Fr. 15.-

PC-Konto 90-10440-1

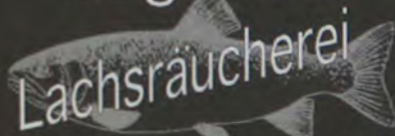
AGROLA RIETHÜSLI

Josef Egger

Teufenerstrasse 166 · 9012 St.Gallen
Tel. 071 277 21 57 · Fax 071 278 15 59
Reparaturen aller Marken

Abschleppdienst ausser Geschäftszeit:
Tel. 079 207 42 22

degonda



Degonda-Delikatessen GmbH
T.071 890 05 66 F.071 890 05 67

COMEDIA

- ✓ Gute Literatur
- ✓ Comics
- ✓ Musik aus Afrika, Lateinamerika, Asien, der Karibik und Reggae

COMEDIA

Die aktuelle Buchhandlung
Katharinengasse 20, CH-9004 St.Gallen
Telefon 071 245 80 08
medien@comedia-sg.ch
www.comedia-sg.ch

Ihr Plattenleger in unserem Quartier!

Alain Antony Plattenleger

Fellenbergstrasse 71
9000 St.Gallen
071 278 47 81
079 221 92 70

Riethüsli-Garage

- ▶ VW- und Audi-Garage
- ▶ Verkauf von Neuwagen und Occasionen
- ▶ Reparaturen aller Marken
- ▶ Karosseriearbeiten
- ▶ Tankstelle mit ec-direct, Postcard und Noten

Wolfgang Wallner

Teufenerstrasse 174, 9012 St.Gallen
Tel. 071 277 81 27, Fax 071 277 95 66

elektrokundert

Ihr Quartier-Elektriker
für alle Fälle.

Teufenerstrasse 138
9012 St.Gallen
Tel. 071 260 25 25 Fax 071 260 25 26
info@elektro-kundert.ch

DIE POST

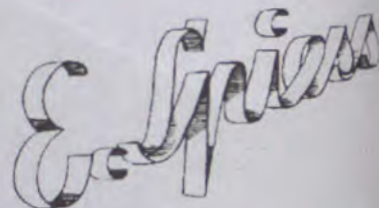
Für Briefe, (auch Massen-
sendungen), Pakete und
Einzahlungen
sind Sie bei uns richtig.

Wie Sie mehr aus Ihrem
Geld machen können,
**erfahren Sie bei uns am
Schalter.**

Mo-Fr 07.30 Uhr - 12.00 Uhr
13.45 Uhr - 18.00 Uhr
Sa 08.00 Uhr - 11.00 Uhr

**Ihre Post im Riethüsli-
Quartier berätet Sie gerne.**

Das Post Riethüsli-Team
Telefon 071 277 70 51



**Schreinerei
und Innenausbau
St.Gallen**

Ruhbergstrasse 57a
Telefon 071 277 80 20

Hochwachtstrasse 28
9000 St.Gallen
Telefon 071 277 42 49
Telefax 071 277 42 17

Wir BETREUEN und PFLEGEN

betagte, ältere und
spitalentlassene Leute mit

- Pflege • Betreuung
- Haushalt • Kochen usw.

Tag und Nacht sowie an Wochenenden

**HAUSBETREUUNGSDIENST
FÜR STADT UND LAND**

St.Gallen 071 278 60 50

Für Pflege, Betreuung und Haushalt

HANS BIGGER CARROSSERIE

RIETHÜSLISTRASSE 6-8 - 9012 ST.GALLEN
TELEFON 071 277 02 27



Wir empfehlen uns für:

- ▶ Spenglerei
- ▶ Lackiererei
- ▶ Glas-Service
- ▶ Abschleppdienst
- ▶ Ersatzwagen
- ▶ Autohandel
- ▶ Auspuff-Reparaturen

Carrossi W&F

Die gute Fachwerkstatt seit 1955

Vorschau Kalender

- 01.12.02 Oekum. Gottesdienst zum Advent
- 04.12.02 Gruppe junger Frauen Familienchlausfeier
- 05.12.02-06.11.02 KAB
- 06.11.02 Ev. Frauenkontaktgruppe Adventshöck, 18.30 im KGH mit Imbiss, Anm. obligatorisch bis am 3.12.02
- 08.12.02 Klausurbesuche
- 07.12.02 Riethüsli-Zmorge
- 10.12.02 Oekum. Altersnachmittag
- 12.12.02 Gruppe junger Frauen Oekum. Adventsfeier
- 24.12.02 Kath. Pfarrei Riethüsli Kinderweihnachtsfeier
- 24.12.02 Kath. Pfarrei Riethüsli Christmette
- 24.12.02 Evang. Kirche Christnachtfeier
- 04.01.03 Riethüsli Zmorge
- 12.01.03 Kath. Pfarrei Riethüsli Sternsingen
- 14.01.03 Ev. Frauenkontaktgruppe Besichtigung der Diamanten-Ausstellung, Völkerkundemuseum, mit Führung, Bus Riethüsli ab 14.02 Uhr
- 18.01.03 KAB
43. Hauptversammlung
- 21.01.03 Oekum. Altersnachmittag Christnachtfeier
- 26.01.03 KAB Bettenschieben Spital
- 01.02.03 Riethüsli Zmorge
- 13.02.03 Ev. Frauenkontaktgruppe Führung durch Sprachheilschule, 14 Uhr, Bus Riethüsli ab 13.22 Uhr, Bahnhof ab 13.45 Uhr
- 18.02.03 Quartierverein Riethüsli Besichtigung Briefverteilungszentrum
- 19.02.03 Frauenkreis Riethüsli Bildungsabend mit Madeleine Winterhalder
- 01.03.03 Riethüsli Zmorge
- 02.03.03 Skiclub Riethüsli Parsentour
- 07.03.03 1. Oekum. Suppentag, 11 Uhr
- 09.03.03 Oekum. Gottesdienst Heilig Geist Kirche
- 14.03.03 2. Oekum. Suppentag, 11 Uhr
- 18.03.03 Oekum. Altersnachmittag
- 20.03.03 Ev. Frauenkontaktgruppe Wanderung: vom Sammelplatz bis Appenzell mit SGA ab Riethüsli 13.42 Uhr
- 23.03.03 Kath. Pfarrei Riethüsli Begegnung mit Kardinal Napir (Südafrika), Fastenopferprojekt
- 04.04.03 Nestweihergesellschaft Hauptversammlung
- 05.04.03 Riethüsli Zmorge
- 06.04.03 KAB Bettenschieben Spital
- 13.04.03 Kath. Pfarrei Riethüsli Palmsonntag Gottesdienst mit afrikanischer Musik und anschl. Mittagessen
- 25.04.03 Ev. Frauenkontaktgruppe Morgenkaffee, 10 Uhr, Besprechung Sommerprogramm

Editorial

Liebe Riethüslerinnen, liebe Riethüsler

O Eisenbaum o Eisenbaum, wie hell sind Deine Blätter. Du leuchtest nicht nur zur Sommerzeit, nein auch im Winter, wenn es schneit... Die Mitgliederversammlung hat an der ordentlichen Hauptversammlung vom 2. Mai dieses Jahres unter anderem einen Kredit beschlossen, um in unserem Quartier beim alten Restaurant auf der Solitüde (auch 1. Augustfunkenplatz), eine Weihnachtsbeleuchtung zu installieren. Diese wird von einem grossen Teil unseres Quartiers zu sehen sein. Aber nicht nur von Oberhofstetten, Riethüsli und Nestweiher, sondern auch von St. Georgen, Lachen, Engelburg und von der Innenstadt.

Wie die Diskussion gezeigt hat, stand auch ein Tannenbaum zur Diskussion. Der Vorstand zusammen mit dem Projektleiter Roland Breitenmoser hat aber einen Eisenbaum vorgeschlagen, dem von der Versammlung nach einer äusserst demokratischen Diskussion auch zugestimmt wurde. Der Eisenbaum soll alljährlich ohne grosse Kosten durch Mitglieder unseres Vereins aufgestellt werden können. So haben wir es nur am Anfang mit einer grossen Investition zu tun. Aufgestellt hat mich die absolut offene und ehrliche Diskussion. Die Ideen der anwesenden Mitglieder gingen weit auseinander. Von einem Engagement jedes einzelnen Bewohners zu Hause bis zur alljährlich frischen Tanne wurden viele Vorschläge im Plenum gemacht. Die Schluss-

abstimmung viel letztlich zu Gunsten der Variante des Vorstandes aus, eben für einen Eisenbaum. So schlimm, wie es tönt, ist der Baum aber nicht, das möchte ich Ihnen versichern! Alois Rüsche fertigte die Konstruktion mit viel Liebe und Geschick an. Und wenn wir finden, dass wir ihn nächstes Jahr besser schmücken oder etwas anderes ändern sollten, bitte ich Sie, dies einem unserer Vorstandsmitglieder oder an Roland Breitenmoser mitzuteilen. Ich danke allen, die mit ihren Voten eine sachliche Diskussion ermöglichen!

Nun zur Einweihung!

Am Sonntag 1. Dezember 2002 um genau 17.00 Uhr beginnt die kurze Einweihungsfeier. Mitgestaltet wird sie durch die katholische Kirche Pfarreileiter Stefan Staub, durch die reformierte Kirche Pfarrer Virginio Robino, durch die Primarschule Riethüsli Frau Ulla Kränzlin mit Klasse, der Band von Hansruedi Lenherr und eben durch den Quartierverein.

Nach einem kurzen nachdenklichen Input durch die Kirchen, wird der neue Weihnachtsbaum offiziell erleuchtet und Ulla Kränzlin mit einer eigens zu diesem Anlass zusammengestellten Formation wird zusammen mit der Band verschiedene Adventslieder anstimmen. Die Jugendgruppe wird Glühwein und alkoholfreien Punsch ausschenken. Der Eintritt ist frei. Ich freue mich auf Ihr Kommen am 1. Dezember um 17 Uhr.

Hannes Kundert
Präsident Quartierverein Riethüsli

Inhaltsverzeichnis

	Seite	
Schulhaus Riethüsli Integrationsklassen	4	
Portraits Neue Gesichter im Quartierverein	5	
Das Gold aus dem Orient hilft bei Arthritis und Polyarthritiden	6	Wehrauch
Pilgerweg St.Gallen-Santiago di Compostela	6	
Restaurant Freudenberg	7	Anatolische Spezialitäten
Rangliste Blumenwettbewerb 2002	7	
Eine kleine Weihnachtsgeschichte	8	Der Christbaumständer
Wechseljahrbeschwerden? Osteoporosevorbeugung?	9	Wechseljahre sind keine Krankheit...
Allez Hopp Walking im Quartier	10	
Künstler im Quartier Riethüsli	11	Oliver Menzi und Marius Tschirky
Mathilde Weishaupt	12	Portrait Luna Hairdesign
Samstag, 26. Oktober 2002	13	Chilbi in der Pfarrei Riethüsli
Erfolgreicher Start mit viel Gespür fürs Quartier	14	Metzgerei Höhener
Spiel, Spass...	16	Kinderseite von Dina Adlani

Schulhaus Riethüsli

Integrationsklassen

11.40 Uhr. Die Schulhausglocke schrillt über das Areal. Kinder strömen aus den Eingangstüren über die Pausenplätze und machen sich hungrig auf den Heimweg. Einige trödeln, haben noch etwas zu besprechen, andere wiederum eilen hektisch zur Bushaltestelle. Die Mittagszeit ist kurz, ihr Schulweg weit: Lachen, Winkeln, das Vonwilquartier. Es sind Schülerinnen und Schüler aus den Integrationsklassen, die aus der ganzen Stadt zu uns ins Riethüsli anreisen, um – unter anderem – Deutsch zu lernen.

Ein buntes Völkergemisch

Kinder, die in Integrationsklassen (vormals Deutschklassen) beschult werden, stammen aus allen Herren Länder, haben verschiedene Religionen, Hautfarben, Traditionen, Nationalitäten und natürlich sprechen sie verschiedene Sprachen. Nicht selten besuchen bis zu fünf Jahrgänge ein und dieselbe Klasse, vom Analphabeten bis zu Kindern mit guter Schulbildung, vom kaum beschulbaren bis zum hochintelligenten. Viele leiden unter unbehandelten «Störungen», wie schlechten Zähnen, Sprechstörungen oder gesundheitlichen Problemen. Was jedoch all diese Kinder gemeinsam haben, ist, sie sprechen kein Deutsch.

Von der Computerexpertin bis zum neuen Vater

Es gibt diverse Gründe, warum fremdsprachige Kinder zu uns in die Schweiz ziehen. Kurz vier Beispiele:

- Die Flüchtlingsfamilie aus Afghanistan, die jahrelang unter der Talibanherrschaft litt, im Iran im Exil lebte und nun bei uns eine neue Heimat gefunden hat.
- Der Vater aus Mazedonien, der seit Jahren in St.Gallen bei einer Baufirma arbeitet, seiner Familie monatlich Geld schickt, sie aber nur in den Ferien

besuchen kann. Weil Unruhen und Krieg im Heimatland ausbrechen, zieht er seine Familie nach.

- Die Computerfachfrau aus Rumänien, die eine Anstellung in einer hiesigen Firma bekommt und mit ihrer vierköpfigen Familie einwandert.
- Asiatische oder südamerikanische Kinder, die sich an einen neuen Schweizer Vater gewöhnen müssen, weil sich ihre Mütter neu verheiratet haben.

Oftmals erleiden die Kinder einen Kulturschock, da sie an einfachste ländliche Umgebungen gewöhnt sind und sich nun bei uns, in einer hochzivilisierten- und technisierten Konsumgesellschaft einleben müssen.

Viele Integrationsklassenkinder werden von traumatischen Erlebnissen geplagt, die zurück zu führen sind auf Kriege, Verfolgungen und/oder Flucht. Oft berichten sie von Folterungen von Familienangehörigen und schrecklichen Ereignissen, die sich in ihren Dörfern zugetragen haben.

Unterricht und Ziele

Für die Kinder besteht kein einheitliches Eintrittsdatum in die Klasse. Dies heisst, dass neben den oben erwähnten Unterschieden auch noch die Defizite der einzelnen Deutsch-Leistungsgruppen dazu kommen. Frontalunterricht ist kaum möglich, deshalb wird in Kleingruppen gearbeitet, müssen Programme für fast jedes Kind erarbeitet werden - dies bei einer Klassengrösse von maximal 15 Kindern.

Die Lehrkräfte in den Integrationsklassen befassen sich neben den rein schulischen Aufgaben, die gemäss Lehrplan alle Fächer beinhalten, mit dem Schwerpunkt Deutsch, zu einem grossen Teil auch mit den integrativen Aspekten. Das Ziel ist die Eingliederung der Kinder in unsere

Gesellschaftsstrukturen. Das Wissen um unseren Alltag und unsere Gepflogenheiten wird vermittelt. Grosser Wert wird auf den gemeinsamen Umgang mit Respekt, Höflichkeit, Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft gelegt. Dazu kommen viele soziale Aufgaben, wie der Suche nach einem geeigneten Sportclub, das Organisieren von Deutschkursen für Mütter oder das Vermitteln von Arztterminen.

Im Normalfall besuchen die Kinder anderthalb Jahre eine solche Klasse und werden in dieser Zeit auf den Uebertritt in eine Regelklasse in ihrem eigenen Schulquartier vorbereitet. Sie sollten dann fähig sein, weitgehend zu verstehen, was gesprochen wird (Schriftsprache) und sollten sich selber mündlich und schriftlich verständlich machen können, ohne den Anspruch auf Perfektion.

Offene Türen

Seit dem Jahr 1974 werden im Schulhaus Riethüsli fremdsprachige Kinder aus aller Welt unterrichtet. Zur Zeit sind es zwei Klassen, eine auf der Unterstufe und eine Mittelstufenklasse.

Für Interessierte aus dem Quartier, die sich gerne selber ein Bild von einer Integrationsklasse machen möchten und mehr über die zum Bus eilenden Kinder erfahren wollen, stehen unsere Türen offen. Wir würden uns über einen Besuch freuen!

Für die Integrationsklassenlehrkräfte
Dani Müller



Schreiner:ei

Grüter und MORETTO GmbH

- Innenausbau
- Büroeinrichtungen
- Möbel / Schränke
- Einbruchschutz
- Küchen nach Mass
- Glasbruch / Service

St.Gallenstr. 33 · 9102 Kranbühl · Tel. 071 298 20 18

 MARCEL MÄRKLI
HOLZARBEITEN
St. Georgenstr. 79A
CH-9000 St. Gallen
Tel. 071 222 83 50

Schreiner- und Glaserarbeiten
Möbel und Möbelrestorationen
Holzbau und Treppenbau
Riemenböden Massivparkett

 CAFE & RESTAURANT
Freudenberg
ANATOLISCHE - ILLICHPANNGERICHTE
TEUFENERSTRASSE 94 - 9000 ST. GALLEN TEL. 079 637 16 72
Jeden Tag geöffnet.
Kemal Mutlu
Teufenerstrasse 94, 9000 St.Gallen
Telefon 079 637 16 72

Portraits

Neu Gesichter im Quartierverein



Roman Müller
Oberhofstettenstr. 12
9012 St.Gallen
QV-Aktuar

Vor ein bisschen mehr als 30 Jahren erblickte ich das Licht der Welt hier in

St.Gallen. Meine Eltern hatten damals ihren Wohnsitz im Riethüsli an der Oberhofstettenstrasse. In dieser schönen Umgebung wuchs ich mit meinen zwei älteren Geschwister auf. Den Kindergarten besuchte ich mit meinen «Kamerädi» von den Oberhofstetten an der Fähnerstrasse. Ebenfalls die sechs Jahre Primarschule absolvierte ich im Riethüsli im «alten» Schulhaus. Vieles hatte ich während dieser Zeit erlebt. Zum Beispiel durften wir die Glocke der neu gebauten reformierten Kirche aufziehen, den jährlichen Sporttag auf der Schulhauswiese an der Gerhardstrasse oder die Teilnahme am «Schnellste St.Galler» im Krontal sind einige Erinnerungen. Schnell waren diese sechs Jahr im Riethüsli vergangen und schon hiess es von diesem Schulhaus Abschied nehmen und wieder einen Schritt höher gehen.

Die «Flade» war für die folgenden drei Jahre meine nächste Station. Nach der obligatorischen Schulzeit absolvierte ich die Kaufmännisch Lehre in einem Verwaltungsbetrieb. Nach dem Abschluss wechselte ich zur Post, wo ich bis heute in verschiedenen Bereichen tätig bin. Als Ausgleich zu meinem Job fahre ich Bike und wandere gerne und im Winter bin ich beim Carving anzutreffen. Im September 2000 kaufte ich die Liegenschaft meiner Eltern an der Oberhofstettenstrasse 12 und kehrte so wieder zu meinen Wurzeln zurück.

Mit meinem Engagement beim Quartierverein Riethüsli möchte ich mich einset-

zen für ein wohnliches, freundliches, fröhliches Quartier. Mit Quartierbewohnern Ziele, Wünsche und Verbesserung gemeinsam erarbeiten und erreichen.



Michael Vils
Teufenerstrasse 132
9012 St.Gallen
Beisitzer

Guten Tag! Mein Name ist Michael Vils. Ich wurde im Juni dieses Jahres als Bei-

sitzer in den Vorstand des Quartiervereins Riethüsli gewählt. Zu meinem bisherigen Werdegang kann ich Ihnen folgendes erzählen: 1964 im Sternzeichen des Schützen geboren, wuchs ich im Bergkanton Graubünden auf. Als Erstberuf absolvierte ich eine Ausbildung als Kaufmännischer Angestellter. Für meinen zweiten Bildungsweg führte mich 1988 der Weg in die Stadt St.Gallen. Hier studierte ich drei Jahre an der Fachhochschule für Sozialarbeit und lernte meine Partnerin Mirjam Hochuli kennen. Nach dem Studium reisten wir durch die Südstaaten der USA und Mexico. 1993 war ich Mitgründer der Sozialpädagogischen Wohngruppe Haus Rose in Stein wo ich bis ins Jahre 2000 in der Leitung tätig war. 1996 zügelten wir mit unseren drei Hunden vom Osten der Stadt in das Haus an der Teufenerstrasse 132 im Riethüsli. Im Jahre 1999 wurde unser Sohn Jonas-Noé und im Frühjahr 2002 unsere Tochter Elisa geboren. Im Juli 2000 wechselte ich in die offene Jugendarbeit und übernahm die Leitung der Fachstelle für Jugendfragen in Flawil. Ich freue mich darüber, zusammen mit meiner Familie im Riethüsli wohnen zu können und hoffe, mit meinem Engagement innerhalb des Quartierverein einen Beitrag zum Erhalt

und zur Entwicklung von Lebensqualität in diesem schönen Quartier leisten zu können.



Roman Spiess
Oberhofstettenstr. 56
9012 St.Gallen
Kassier

43, verheiratet,
zwei Kinder im
Vorschul-/Primar-
schulalter
Beruf: dipl. PR

Berater, Teilhaber GFS Communications AG, St.Gallen.

An unserem Wohnquartier schätze ich vor allem die ruhige, kinderfreundliche Lage im Grünen und den Blick über die Hügel von St.Gallen.

Ich engagiere mich im Quartierverein, weil dieser hilft, die hohe Lebens- und Wohnqualität unseres Quartiers zu erhalten.

Damenturnverein Kaufleuten St.Gallen

Hallo

dürfen wir uns vorstellen?

Wir sind ein Damenturnverein von 40-65 Jahre jungen Frauen, aufgestellt, spielfreudig und reiselustig. Seit November sind wir in der Riethüsli-Turnhalle untergebracht. Nun denken wir, dass sicher noch jemand vom Quartier Lust hätte, mit uns zu turnen. Keine Geräte aber mit guter Gymnastik, Rückenturnen und am Schluss noch ein Spiel. (nicht immer, aber immer öfter). Falls du Lust hast, bei uns einmal mitzumachen, komm doch 2-3 mal zum Schnuppern. Vielleicht gefällt es dir. Wir turnen am Montagabend um 20.15 Uhr in der Turnhalle Teufenerstrasse. Anschl. stillen wir unseren Durst vis-à-vis. Wir freuen uns auf ein neues Gesicht. Es dürfen auch mehrere sein.

Für weitere Fragen stehe ich gerne zur Verfügung. Annelies Mössner Tel. 071 288 45 14 oder 071 314 02 11

Mitteilung an alle reiselustigen Riethüsler

Nach unserem so erfolgreichen Ausflug vor drei Jahren nach Dresden, wagen wir es im kommenden Jahr erneut auf Reisen zu gehen. Unser Ziel wird in der Auffahrtswoche 2003 (5 Tage) besonders Holland sein. Tulpenfelder, Windmühlen und vieles mehr. Auch Belgien und Deutschland werden «gestreift». Es hat also noch einige Plätze frei. Die Konfessionszugehörigkeit und die Wohnadresse in der Stadt ist über die Teilnahme nicht entscheidend. Wichtiger ist die Freude auf ein gemeinsames schönes Reiseerlebnis in angenehmer Gesellschaft. Nähere Details und Auskünfte direkt beim Präsidenten des Kirchkreises: A. Gmünder sen., Im Grund 16, 9012 St.Gallen, Tel. 071 277 93 66.

Das Gold aus dem Orient hilft bei Arthritis und Polyarthritis

Weihrauch

Herkunft

Der Weihrauchstrauch oder -baum kommt in den Trockengebieten Ostafrikas, in Indien und auf der Arabischen Halbinsel in über 20 Arten vor. Im Frühjahr wird die Rinde des Baumes angeschnitten, der Milchsaft tritt aus, verhärtet an der Luft und karamelisiert. Die Harze enthalten Gemische von mehr als 80 verschiedenen ätherischen Ölen sowie Boswelliasäuren.

Wirkung

Aktuelle wissenschaftliche Studien bestätigen: Weihrauch hemmt die Bildung von sogenannten Entzündungsmediatoren, welche bei der Entstehung von Erkrankungen wie Arthritis, Polyarthritis und

Gicht eine Verursacherrolle spielen. Im Gegensatz zu bisher bekannten, antientzündlichen und schmerzhemmenden Medikamenten, hemmt Weihrauch offensichtlich nur die Herstellung sogenannter Leukotriene, ohne den Stoffwechsel anderer Entzündungs-Signalstoffe in relevanter Weise zu beeinflussen. Der Vorteil liegt im Fehlen von Nebenwirkungen. Dabei wirkt Weihrauch nicht spontan abschwellend oder schmerzlindernd. Die Wirkung tritt daher in der Regel nach 2 bis 4-wöchiger Anwendung ein.

Anwendungsgebiete

Weihrauchpräparate eignen sich aufgrund der sehr guten Verträglichkeit hervor-

ragend zur Langzeitbehandlung von Arthritis, Polyarthritis und weiter zur unterstützenden Behandlung bei Asthma und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Zur Unterstützung werden auch Weihrauchgel und Weihrauchbäder zur äusserlichen Behandlung angeboten. Eine Massage mit Weihrauchöl ist ganz besonders wirksam bei rheumatischen Schmerzen.

Weitere Auskünfte und Informationsblätter erhalten Sie in der Kloster-Drogerie am Gallusplatz, St.Gallen, Tel. 071 223 33 48. www.klosterdrogerie.ch

Pilgerweg

St.Gallen–Santiago de Compostela

Meine Reiseroute beginnt vor der Haustüre, am Gübsensee vorbei nach Herisau-Wattwil-Rapperswil-Einsiedeln-Luzern-Bern-Lausanne-Genf.

Frankreich: Chaumont-Culoz-Belley-Chambéry-Grenoble-Valence-Le Puy-Conques-Moissac-Aire-Pyrénées-Roncevalles

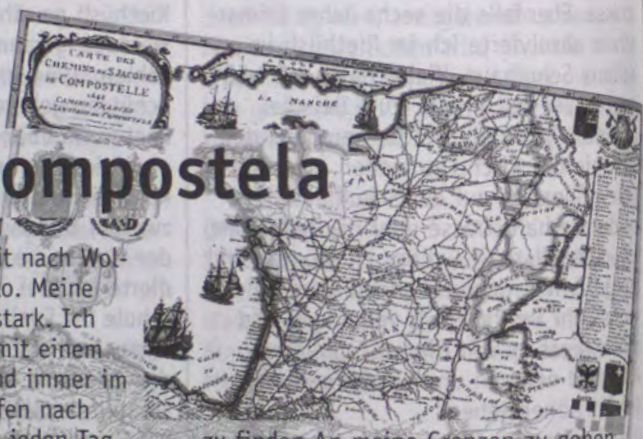
Spanien: Pamplona-Burgos-Leon-Villafraanca-Melide-Santiago de Compostela

Seit fünf Jahren habe ich den Traum in mir, diesen Weg zu gehen. Ich hatte viele Träume ausgelebt in meinem Leben, und wenn ich zurückblicke bin ich froh darüber. Seit Frühling bereitete ich mich vor für diese Reise. Ich las Bücher über diesen Weg und war viel zu Fuss unterwegs.

Ich ging zu Fuss zur Arbeit nach Wolfertswil, oder mit dem Velo. Meine Familie unterstützt mich stark. Ich möchte in zwei Monaten mit einem Tagesbudget von 10 Fr. und immer im Schlafsack draussen schlafen nach Santiago laufen. Ich muss jeden Tag 40km zurücklegen. Es ist mein Geburtstagsgeschenk. Am 15 Sept. werde ich fünfzig. Laufend werde ich einen neuen Lebensabschnitt beginnen. Erwartungen habe ich keine. Ich mache es nur für mich. Es ist ein Ausbrechen aus dem Alltag. Unterwegs in Bewegung sein. Laufen ist Meditation für mich. Den Weg intensiv erleben und alle Geräusche und Düfte wahrnehmen. Viel Zeit haben um sich mit mir auseinanderzusetzen. Mich

zu finden. An meine Grenzen zu gehen. Die Natur geniessen und jeden Abend in die Sterne zu schauen. Ein Ziel zu haben, anzukommen. Vieles von zu Hause wieder schätzen lernen. Ich freue mich ganz fest auf diesen Weg, auch wenn Ängste vorhanden sind. Danke an Alle die mich unterstützt haben. Für sämtliche Fragen bin ich bereit. Vorläufig vielen Dank.

Herzliche Grüsse
Huser Josef



Schuhe

machen glücklich.

Botty®



St.Gallen, Gossau und Wil



Rest. Freudenberg – das gemütliche Quartierbeizli Anatolische Spezialitäten



Seit März 2002 weht ein neuer Wind im Restaurant Freudenberg an der Teufenerstrasse. Der neue Wirt, Herr Kemal Mutlu, ist bestrebt, den Gästen eine gute Atmosphäre zu bieten. An der Speisekarte erkennt man seine Nationalität, mit anatolischen Spezialitäten und Kebab verwöhnt er seine Gäste. Eine zweite Karte

mit schweizerischen Tellergerichten vertritt, dass Herr Mutlu auch Schweizer Bürger ist.

Für junge Gäste stehen zwei Räume mit einem Fussballkasten und einem Dartspiel für einen gemütlichen Aufenthalt zur Verfügung.

Ein Treffpunkt für jung und alt. Herr Mutlu würde sich freuen, wenn auch Vereine sein Restaurant als Stammlokal oder Treffpunkt benützen würden (7 Tage pro Woche ist das Lokal geöffnet). Auf Ihren Besuch freut sich der Wirt Kemal Mutlu.



Blumenwettbewerb 2002

Name/Adresse	Kat.	Punkte QV Quartierverein	Punkte Gärtnermeister	Total
Julina Bozena, Guggerweg 2	A	10	7	17
Bühler Margrit, Hochwachtstr. 5	B	7	4	11
Eicher Klara, Hochwachstr. 5	B	4	2	6
Wittwen Alice, Hochwachstr. 5a	B	5	0	5
Schläpfer Marta, Hochwachtstr. 7a	B	5	5	10
Köppel Judith, Schneebergstr. 32	B	9	6	15
Zraggen Ernst, Schneebergstr. 49	B	9	9	18

QuartiersiegerIn

Kategorie A: Bozena Julina
Kategorie B: Zraggen Ernst

Der Quartierverein Riethüsli
gratuliert herzlich



Quartierverein Riethüsli, St. Gallen

Impressum:

Redaktionsteam:

Helen Kühne/hk Tel. 071 278 13 39
Marcel Tschirky/mt Tel. 071 277 03 82
Harry Rosenbaum/hr Tel. 071 277 69 59
Ulla Kränzlin/uk Tel. 071 278 49 22

Inserate:

Max Degonda/md Tel. 071 277 06 25

Druck:

Rüdiger Druck, St. Gallen

Nächste QZ-Riethüsli erscheint: Ende April

Inserate- und Redaktionsschluss: Ende Februar

Auflage: 1600 Exemplare

Vorstand:

Präsident:
Hannes Kundert Tel. 071 260 25 27

Vizepräsidentin:
Regula Traub Tel. 071 277 75 52

Aktuarin:
Roman Müller Tel. 071 277 40 20

Kassier:
Roman Spiess Tel. 071 278 34 86

Mitglieder:
Ulla Kränzlin Tel. 071 278 49 22

Helene Kühne Tel. 071 278 13 39

Elvira Bürge Tel. 071 277 21 49

Markus Benz Tel. 071 278 50 02

Michael Vils

POSTBESICHTIGUNG

Zeit: Dienstag, 18.02.2003
Treffpunkt: 18 Uhr Postautoplatz im
Hauptbahnhof

Besichtigung des Briefzentrums
St. Gallen: Aufgabe: Sortierung,
Versand, Umleitung

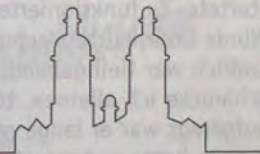
Dauer der Besichtigung ca. 1½ Stunden

Im Anschluss daran offeriert der Quartierverein einen reichhaltigen Apéro. Der Unkostenbeitrag beträgt Fr. 5.-.

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind.

Telefonische Anmeldung erwünscht
unter Tel. 071 277 21 49, Elvira Bürge

KLOSTERDROGERIE GESUNDHEITSDROGERIE



Ihr Spezialist für natürliche Heilmittel!

- Homöopathie
- Spagyrik
- Phytotherapie
- Bachblüten

Klosterdrogerie

Stefan und Noëlle Fehr

Auf dem Damm 17

9000 St. Gallen

Tel.: 071 223 33 48

Fax: 071 223 33 84

klosterdrogerie@blackpoint.ch

www.klosterdrogerie.ch

Eine kleine Weihnachtsgeschichte (Verfasser unbekannt)

Der Christbaumständer

Beim Aufräumen des Dachbodens – ein paar Wochen vor Weihnachten – entdeckte ein Familienvater in einer Ecke einen ganz verstaubten, uralten Weihnachtsbaumständer. Es war ein besonderer Ständer mit einem Drehmechanismus und einer eingebauten Spielwalze. Beim vorsichtigen Drehen konnte man das Lied «O du fröhliche» erkennen. Das musste der Christbaumständer sein, von dem Grossmutter immer erzählte, wenn die Weihnachtszeit herankam. Das Ding sah zwar fürchterlich aus, doch da kam ihm ein wunderbarer Gedanke. Wie würde sich Grossmutter freuen, wenn sie am Heiligabend vor dem Baum sässe und dieser sich auf einmal wie in uralter Zeit zu drehen begänne und dazu «O du fröhliche» spielte. Nicht nur Grossmutter, die ganze Familie würde staunen.

Es gelang ihm, mit dem antiken Stück ungesehen in seinen Bastelraum zu verschwinden. Gut gereinigt, eine neue Feder, dann müsste der Mechanismus wieder funktionieren, überlegte er. Abends zog er sich jetzt geheimnisvoll in seinen Hobbyraum zurück, verriegelte die Tür und werkelt. Auf neugierige Fragen antwortete er immer nur «Weihnachtsüberraschung». Kurz vor Weihnachten hatte er es geschafft. Wie neu sah der Ständer aus, nachdem er auch noch einen Anstrich erhalten hatte. Jetzt aber gleich los und einen prächtigen Christbaum besorgen, dachte er. Mindestens zwei Meter sollte der messen. Mit einem wirklich schön gewachsenen Exemplar verschwand Vater dann in seinem Hobbyraum, wo er auch gleich einen Probelauf startete. Es funktionierte alles bestens. Würde Grossmutter Augen machen! Endlich war Heiligabend. «Den Baum schmücke ich alleine», tönte Vater. So aufgereggt war er lange nicht mehr. Echte Kerzen hatte er besorgt, alles sollte stimmen. «Die werden Augen machen», sagte er bei jeder Kugel, die er in den Baum hängte. Vater hatte wirklich an alles gedacht. Der Stern von Bethlehem sass oben auf der Spitze, bunte Kugeln,

Naschwerk und Wunderkerzen waren untergebracht, Engelhaar und Lametta dekorativ aufgehängt. Die Feier konnte beginnen.

Vater schleppte für Grossmutter den grossen Ohrensessel herbei. Feierlich wurde sie geholt und zu ihrem Ehrenplatz geleitet. Die Stühle hatte er in einem Halbkreis um den Tannenbaum gruppiert. Die Eltern setzten sich rechts und links von Grossmutter, die Kinder nahmen aussen Platz. Jetzt kam Vaters grosser Auftritt. Bedächtig zündete er Kerze für Kerze an, dann noch die Wunderkerzen. «Und jetzt kommt die grosse Überraschung», verkündete er, löste die Sperre am Ständer und nahm ganz schnell seinen Platz ein. Langsam drehte sich der Weihnachtsbaum, hell spielte die Musikwalze «O du fröhliche». War das eine Freude! Die Kinder klatschten vergnügt in die Hände. Oma hatte Tränen der Rührung in den Augen. Immer wieder sagte sie: «Wenn Grossvater das noch erleben könnte, dass ich das noch erleben darf.» Mutter war stumm vor Staunen.

Eine ganze Weile schaute die Familie beglückt und stumm auf den sich im Festgewand drehenden Weihnachtsbaum, als ein schnarrendes Geräusch sie jäh aus ihrer Versunkenheit riss. Ein Zittern durchlief den Baum, die bunten Kugeln klirrten wie Glöckchen. Der Baum fing an, sich wie verrückt zu drehen. Die Musikwalze hämmerte los. Es hörte sich an, als wollte «O du fröhliche» sich selbst überholen. Mutter rief mit überschnapper Stimme: «So tu doch etwas!» Vater sass wie versteinert, was den Baum nicht davon abhielt, seine Geschwindigkeit zu steigern. Er drehte sich so rasant, dass die Flammen hinter ihren Kerzen herwehten. Grossmutter bekreuzigte sich und betete. Dann murmelte sie: «Wenn das Grossvater noch erlebt hätte.»

Als Erstes löste sich der Stern von Bethlehem, sauste wie ein Komet durch das Zimmer, klatschte gegen den Tür-

rahmen und fiel dann auf Felix, den Dackel, der dort ein Nickerchen hielt. Der arme Hund flitzte wie von der Tarantel gestochen aus dem Zimmer in die Küche, wo man von ihm nur noch die Nase und ein Auge um die Ecke schielen sah. Lametta und Engelhaar hatten sich erhoben und schwebten wie ein Kettenkarussell am Weihnachtsbaum. Vater gab das Kommando «Alles in Deckung!» Ein Rauschgoldengel trudelte losgelöst durchs Zimmer, nicht wissend, was er mit seiner plötzlichen Freiheit anfangen sollte. Weihnachtskugeln, gefüllter Schokoladenschmuck und andere Anhängsel sausten wie Geschosse durch das Zimmer und platzten beim Aufschlagen auseinander.

Die Kinder hatten hinter Grossmutter Sessel Schutz gefunden. Vater und Mutter lagen flach auf dem Bauch, den Kopf mit den Armen schützend. Mutter jammerte in den Teppich hinein: «Alles umsonst, die viele Arbeit, alles umsonst!» Vater war das alles sehr peinlich. Oma sass immer noch auf ihrem Logenplatz, wie erstarrt, von oben bis unten mit Engelhaar und Lametta geschmückt. Ihr kam Grossvater in den Sinn, als dieser 1914-1918 in den Ardennen in feindlichem Artilleriefeuer gelegen hatte. Genau so musste es gewesen sein. Als gefüllter Schokoladenbaumschmuck an ihrem Kopf explodierte, registrierte sie trocken «Kirschwasser» und murmelte: «Wenn Grossvater das noch erlebt hätte!» Zu allem jaulte die Musikwalze im Schlupfakkord «O du fröhliche», bis mit einem ächzenden Ton der Ständer seinen Geist aufgab.

Durch den plötzlichen Stopp neigte sich der Christbaum in Zeitlupe, fiel aufs kalte Buffet, die letzten Nadeln von sich gebend. Totenstille! Grossmutter, geschmückt wie nach einer New Yorker Konfettiparade, erhob sich schweigend. Kopfschüttelnd begab sie sich, eine Lamettagirlande wie eine Schleppe tragend, auf ihr Zimmer. In der Tür stehend sagte sie: «Wie gut, dass Grossvater das nicht erlebt hat!» Mutter, völlig aufgelöst zu Vater: «Wenn ich mir diese Bescherung ansehe, dann ist deine grosse Überraschung wirklich gelungen.» Andreas meinte: «Du, Papi, das war echt stark! Machen wir das jetzt Weihnachten immer so?»

STAMPFL & CO. AG

Swisscom Partner, Elektrotech. Unternehmung
9000 St. Gallen, Mühlienstrasse 24
Tel. 071 222 75 70, Fax 071 222 75 49
www.elektro-stampfl.ch e-mail: info@elektro-stampfl.ch

Elektroplanung
Telekommunikation
Kundenberatung
Elektroinstallationen

Wechseljahresbeschwerden? Osteoporosevorbeugung ?

Wechseljahre sind keine Krankheit...

Wechseljahre sind keine Krankheit...

Da mit zunehmendem Alter in den Eierstöcken nach und nach weniger reife Follikel (Eier) heranreifen, wird auch weniger Oestrogen produziert. Der Zyklus wird unregelmässig. Diesem Zustand versucht der Körper durch zwei andere Hormone entgegenzuwirken. Als Folge der verstärkten Ausschüttung dieser zwei Hormone kommt es dann zu den bekannten, plötzlich auftretenden Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweissausbrüchen, Schlafstörungen, Nervosität und Verstimmungszuständen.

Osteoporose – kein Calcium-Oestrogen-Defizit, sondern chronische Zivilisationskrankheit!

Ab dem 35. Lebensjahr beginnt ein langsamer Abbau von Knochenmasse (0.8-1% pro Jahr), der sich in den Wechseljahren beschleunigt. Eine ausreichende, qualitativ hochwertige Ernährung, Bewegung, genügend Sonnenlicht (Vitamin D3-Biosynthese), sowie eine Zufuhr von verschiedenen Vitaminen und Spurenelementen (Mikronährstoffe) zögert diesen Prozess wesentlich hinaus. Zuviel Eiweiss, Alkohol und Kaffee mobilisieren Kalzium aus dem Knochen, um anfallende Säuren zu neutralisieren. Zudem werden weitere Mikronährstoffe verbraucht, die somit für den Knochenaufbau verloren gehen.

Oestrogene als Mittel der Wahl?

Die gängige Praxis der Schulmedizin besteht auch heute noch in der jahrelangen Verabreichung von Oestrogenen (synthetisch oder natürlich), ev. mit Kalziumpräparaten kombiniert. Oestrogene vermindern zwar den Abbau von Knochensubstanz, scheinen aber auch – gemessen an den weltweit vorliegenden Daten – die am meisten problematische Prävention für die Frau nach den Wechseljahren zu sein. Oestrogene stehen im Verdacht, das Risiko für Herz- und Hirninfarkte zu provozieren. Zudem «verbrauchen» Oestrogene vermehrt Folsäure und Vitamin B6. Dies führt zu einem Ansteigen des Homocysteinspiegels (Abbauprodukt einer Aminosäure). Ein erhöhter Homocysteinspiegel stellt einen unabhängigen Risikofaktor für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Hirninfarkt dar. Asiatinnen, speziell Japanerinnen fallen u.a. auch dadurch auf, dass sie nicht nur, wie fast schon populär bekannt, ein geringeres Risiko für Brustkrebs und Osteoporose haben, sondern

auch ausgesprochen niedrige Blutöstrogenspiegel aufweisen. Auch dies steht in eklatantem Widerspruch zu der im Westen verbreiteten einseitigen Oestrogenempfehlungen.

Soja-Isoflavone – ein pflanzliches Oestrogen (Phytoöstrogen)

Interessant ist in diesem Zusammenhang der hohe Gehalt an Isoflavonen der Sojabohne. Die Soja-Isoflavone leisten einen östrogenähnlichen Beitrag bei niedrigem Oestrogenspiegel und vermindern zugleich das Ansteigen der beiden Hormone LH und FSH. Dadurch klingen die klassischen Beschwerden wie Hitzewallungen und nächtliche Schweissausbrüche ab. Eine tägliche Zufuhr von 40-50 mg Soja-Isoflavonen reicht aus, um innert 3-4 Wochen die Beschwerden deutlich zu mindern oder gänzlich zum Verschwinden zu bringen. Da im asiatischen Raum traditionellerweise viel Soja konsumiert wird, weist nur ein kleiner Teil der weiblichen Bevölkerung die typischen Wechseljahrsbeschwerden auf.

Auffällig geringes Krebs- und Osteoporoserisiko

So schützen die Phytoöstrogene der Sojabohne die Frauen vor der potentiellen Gefahr typischer weiblicher Krebsarten (Brustkrebs, Gebärmutter-schleimhautkrebs und (bei Männern und Frauen) Dickdarmkrebs). Die sojareiche Kost kor-

reliert mit einem auffällig geringen Vorkommen an Brustkrebs und Osteoporose. Das Nationale US-Krebsforschungs-Institut zählt Soja zu den besten Antikrebslebensmitteln.

Was gibt es sonst noch zu beachten?

- Reduktion des Fleischkonsums. Zuviel Eiweiss erhöht die Mineralstoff-Ausscheidung signifikant.
- Auch ein Zuviel an Alkohol und Kaffee erhöht den Verlust an Nährstoffen, die für den Knochenaufbau wichtig sind.
- 5x täglich eine Portion Gemüse oder Früchte essen.
- Regelmässige, dem jeweiligen Fitnesszustand angepasste körperliche Betätigung kann die Knochendichte erhalten oder sogar fördern.

Die vollständige Information erhalten Sie in der Kloster-Drogerie, St.Gallen

Buchempfehlung zu diesem Thema: «Das Hormonbuch» von Dr. Susan Love

Stefan Fehr, dipl. Drogist
Klosterdrogerie in St.Gallen



Coiffeure Melanie
Damen & Herren

- laufend Schminkkurse
- Trendfrisuren
- Aufstecken

Melanie Ambühl
Graziella Carrera
Teufenerstrasse 150
9012 St.Gallen
Tel. 071 277 44 66

Hairculture

Allez Hopp

Walking im Quartier

Wie in den letzten Jahren, wird der TSV St.Otmar/Riethüsli auch in Zukunft Walkingkurse – mit bestens ausgewiesener Leitung – organisieren. Vorgesehen sind die Daten: 14.April bis 30.Juni 2003 sowie 11.August bis 29.September 2003.

Die vorgenannten Kurse werden im «St.Galler-Tagblatt», im «Anzeiger St.Gal-

len/Appenzell» und in den «St.Galler Nachrichten» angezeigt. Sie finden am Montagmorgen von 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr statt. Treffpunkt ist die Busendstation Riethüsli. Unser Quartiergebiet eignet sich ausgezeichnet für das Walking (Menzlen, Höll, Wattbachgebiet, Tal der Demut und Berneggwald). Walking bedeutet «Bewusstes Gehen».

Es ist einfach und braucht ein Minimum an Vorbereitung. Es ist gelenkschonend und baut den Organismus auf. Es ist geeignet für Einsteiger wie für ältere Personen. Es ist ein spassbetontes Gesundheitstraining und keine Wettkampfsportart.

Das Allez Hop Walking ist eine Kombination von Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining. Eine Kurseinheit besteht aus Aufwärmen, einfache Kraft- und Haltungsübungen, ein Ausdauer-Walkingteil, Auslaufen mit Dehnübungen und Entspannung. Bezüglich Ausrüstung und Voraussetzung ist das Walking wenig anspruchsvoll. Es braucht keine spezielle Kleidung, d.h. Turnschuhe und ein dem Wetter entsprechender Anzug genügen.

Paul Schöb

Ein Weihnachtslied zum mitsingen?

Stille Nacht! Heilige Nacht!

1. Stille Nacht! Heilige Nacht!
Alles schläft; einsam wacht
Nur das traute heilige Paar.
Holder Knab im lockigten Haar,
Schlafe in himmlischer Ruh!
Schlafe in himmlischer Ruh!
2. Stille Nacht! Heilige Nacht!
Gottes Sohn! O wie lacht
Lieb' aus deinem göttlichen Mund,
Da schlägt uns die rettende Stund'.
Jesus in deiner Geburt!
Jesus in deiner Geburt!
3. Stille Nacht! Heilige Nacht!
Die der Welt Heil gebracht,
Aus des Himmels goldenen Höhn
Uns der Gnaden Fülle läßt seh'n
Jesus in Menschengestalt,
Jesus in Menschengestalt
4. Stille Nacht! Heilige Nacht!
Wo sich heut alle Macht
Väterlicher Liebe ergoß
Und als Bruder huldvoll umschloß
Jesus die Völker der Welt,
Jesus die Völker der Welt.
5. Stille Nacht! Heilige Nacht!
Lange schon uns bedacht,
Als der Herr vom Grimme befreit,
In der Väter urgrauer Zeit
Aller Welt Schonung verhieß,
Aller Welt Schonung verhieß.
6. Stille Nacht! Heilige Nacht!
Hirten erst kundgemacht
Durch der Engel Alleluja,
Tönt es laut bei Ferne und Nah:
Jesus der Retter ist da!
Jesus der Retter ist da!



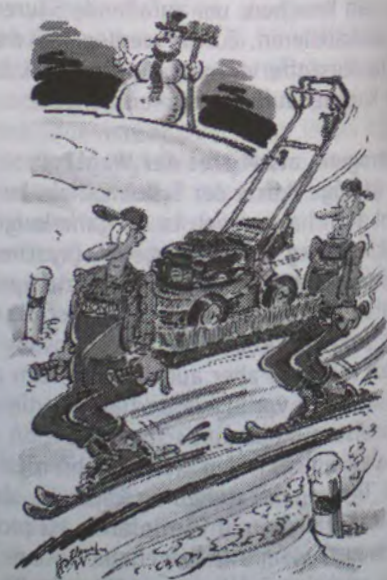
SCHWYTER
DIE BÄCKEREI



RIETHÜSLI/TALHOF

NEUGASSE ■ MARKTRONDELLE ■ ST.JAKOB ■ ST.FIDEN ■ NEUDORF

HONDA
POWER EQUIPMENT



**Ihr Profi für eine fachgerechte
Kontrolle des Rasenmähers :**

Motorgeräte • Rasenmäher • Kommunalfahrzeuge

GERMANN AG

9012 St.Gallen • Telefon 071 277 76 61

Künstler im Quartier Riethüsli:

Oliver Menzi und Marius Tschirky

Oliver Menzi und Marius Tschirky sind an der Fellenbergstrasse aufgewachsen und besuchten im «Riethüslichindsgi» (Kindergarten Nest) den Kindergarten und im Tschudiwiesenschulhaus die Primar-Schule. Heute arbeitet Oliver als Primarlehrer in Winkeln, Marius ist Naturpädagoge und leitet den St.Galler Waldkindergarten.

Einer der grössten Events in der Geschichte des Quartiersvereins Riethüsli war, wie wir uns alle sicher noch erinnern das Musikfest Riethüsli! Alle Musikrichtungen waren an diesem Fest vertreten, angefangen bei der Appenzellermusik spannte sich der Musikbogen bis hin zur Popmusik.

«The Riethüsliband» nannten sich die jüngsten 6 Musiker des Festivals. In dieser Band wirkten unter anderem Oliver Menzi am Schlagzeug und Gesang, Oliver Stastny am Keyboard und Marius Tschirky an der Bassgitarre mit.



«The Riethüsliband» am Riethüsli fest

Die ersten musikalischen Gehversuche machten die beiden als Sechst-, respektive als Viertklässer bei Oliver in der guten Stube am alten schwarzen Klavier. Die Songs von den «Toten Hosen» wurden 2-lagig mit und ohne Stimmbruch geübt.

In den Sommerferien besuchten die Beiden in der St.Galler Musikschule einen Band-Work-Shop. Oli spielte Schlagzeug, und da alle E-Gitarrenparts bereits besetzt waren, musste Marius wohl oder übel mit der Bassgitarre vorlieb nehmen. Die Organisatoren fragten über Cyrill Bapp die beiden an, ob so bereit wären am Musikfest zusammen mit Cyrill Bapp für dieses Fest eine Rockgruppe auf die Beine zu stellen. Ziemlich schnell war den Beiden jedoch klar, dass der Altersunterschied zwischen Cyrill und ihnen zu gross war, und so entschlossen Sie sich, eine eigene Band zusammen zu stellen. Oliver suchte in seiner Schulklasse an der

Kantonsschule die fehlenden Bandmitglieder.

Ware Begeisterungstürme erntete die Band für die Covers von legendären Bands und Sänger wie «Joe Cocker» oder «The Beatles».

1991 gründeten die beiden mit weiteren 3 Musikern der Riethüsliband die Rockgruppe «The Another Noise». Gesang: Oliver Menzi, Bass: Marius Tschirky. Professionalität wurde nun gross geschrieben, so heisst es im Bandprofil: «Die Gruppe macht Musik aus Freude an der Musik, strebt aber trotzdem immer nach der Perfektion.» Eigene Titel wurden geschrieben um persönliche Anliegen der Band zum Ausdruck zu bringen. Die ersten Erfolge stellen sich ein: Sieg am Rock IN 93, Sieg im St.Galler Nachwuchsband Wettbewerb, 2.Rang im «Kantonalbank-live»-Wettbewerb; Finalisten im gesamtschweizerisch durchgeführten «Volksbank Rock 94», verschiedene Auftritte als Vorbands mit «Supercharge» und «Steve Whitney Band»; Auftritte am Kinderfest, Musig uf de Gass, an der Herisauer Rocknacht und viele weitere Events folgten. So lag es nahe dass die erste CD «Ghetto» produziert wurde, Radio DRS 1 und 3 strahlten sie aus.



«Another Noise»

Gleichzeitig spielten Oliver und Marius bei «The Prime», einer St.Galler Frauenband, als Männerverstärkung. Oliver am Schlagzeug und Marius an der E-Gitarre.

Nach der Auflösung von «The Another Noise» wurden von den beiden die Musikinstrumente nicht in den Keller gestellt, nein, «swedish» nennt sich die neue Leidenschaft. Die Band in der jetzigen Formation besteht seit 7 Jahren.

Oliver Menzi: Schlagzeug; Marius Tschirky: E-Gitarre, Vocals, Programming, Hans Kühne: Bass-Gitarre. Harte Probenarbeit und immerwährende Freude an der Musik tragen Früchte...verschiedene Auf-

tritte als Vorbands in verschiedenen Schweizer Städten; St.Galler Band an der EXPO 02 in Neuchatel, Eröffnungsbänd auf der Haupttribüne am diesjährigen «St.Galler OpenAir», ihre CD «Evergreens» (Vertrieb :recrec) ist in gut sortierten Musikgeschäften zu erhalten und wird regelmässig durch verschiedene Radiostationen ausgestrahlt. Diesen Herbst wurden während einer Woche neue Songs in deutscher Sprache eingespielt. Unter www.swedish.ch können die neuesten Banddaten und sogar Ausschnitte aus der ersten CD heruntergeladen werden.



«swedish»

Die «Regeln des Musikgeschäftes» erlernte Marius jedoch als Gitarrist in der St.Galler Formation «monoblonde» durch Konzerte am Jazz Festival in Montreux, am OpenAir St.Gallen und auf kleinen Konzerttourneen mit «HNO» durch die gesamte Schweiz. «monoblonde» arbeitet zur Zeit an einem neuen Album, ein Titel aus diesem Album wurde an der diesjährigen OLMA auf DRS 3 live und unplugged ausgestrahlt.

Oliver und Marius blicken verstoßen auf die Uhr; ich verstehe! Probearbeit für den Gig am diesjährigen Rockfestival Appenzell vom 26. Oktober ist angesagt. Im Laufe des Gesprächs wurde mir rasch klar, dass soviel Probenarbeit, texten, komponieren, programmieren und organisieren viel Knochen-, Nacht-, Wochenend- und Ferienarbeit bedeutet. Ich glaube, um dies alles mit den «normalen» Berufsverpflichtungen unter einen Hut zu bringen benötigen die beiden uneingeschränkten Spass an der Musik, oder ist es gar eine Passion? Auf jeden Fall wünsche ich den beiden für die weitere «Musikzukunft» viel Erfolg, volle Konzerthallen mit kreischenden Fans, erste Plätze in den einschlägigen Hitparaden und daraus resultierend: sechsstellige Verkaufszahlen Ihrer CD's!

Mathilde Weishaupt Porträt Luna Hairdesign



Ich bin Mutter von zwei Kindern. Aufgrund des Alters meiner Kinder kann ich wieder meiner gelernten Tätigkeit, als selbstständig erwerbende Coiffeuse, nachgehen.

Seit wir im Frühling 2000 in unser neues Heim eingezogen sind, arbeite ich in meinem Salon, der gerade einmal für einen Kunden Platz hat. Was mir sehr viel Spass bereitet.

Beratung/Service

Zu meinem Service gehört eine komplette Beratung, Haarschnitt, Farbe – sehr beliebt sind die Pflanzenfarben – Strähnen, Dauerwellen, Wimpern und Brauenfärben und Schminken. Astro-Cut/Berücksichtigung der Mondphasen (Mondphasen beeinflussen Ihr Haar, ich informiere Sie gerne genau über die Details)

Stylingparty

Möchten Sie daheim eine Haarstylingparty organisieren, und davon profitieren? Mehrere Meinungen und Stylingideen können entstehen und werden besprochen.

Farbberatung

Unser ganzes Leben ist durch Farben beeinflusst. Farben haben die Fähigkeit, uns zu beeinflussen. Jeder Mensch hat seine eigenen, für ihn richtigen Farben. Ich biete Ihnen eine auf Sie persönlich abgestimmte ganzheitliche Farbberatung. Erleben Sie selbst, was die optimalen Farben mit Ihnen, machen.

Aus- und Weiterbildung

Haarstyling – regelmässige Weiterbildung ist für mich eine Selbstverständlichkeit. Zum Beispiel: Komplett-Beratungstrend-Schnitte, Kreativseminar, aktuelle Trends, Farbberatung, Feng Shui

Öffnungszeiten

Je nach Terminvereinbarung.

Mathilde Weishaupt

Waldspielgruppe

Riethüslì



Mir suached Chinder, wo mit "uus" möchtet in Wald cho, go fürle, chlettere, spiele und eifacht d'Natur gnüsse.

Montagsmorgen 9"-11" = Jahrg. 1999

Montagnachmittag 14"-16"/17" = 1998

Meld dich bi da:

Janine Laube, 071 340 06 17



HÖHENER METZGEREI

Teufenerstrasse 143
9012 St.Gallen
Telefon 071 277 02 22

- Fleisch aus tiergerechter Haltung
- Wurstwaren aus eigener Produktion

Appenzeller Spezialitäten:

Knoblauchpantli, Mostbröckli,
Schwinegi Stöckli, Siedwürste,
Bureschüblig

Kanadische Spezialität:

Beef-Jeerkey

Öffnungszeiten:

Mo	geschlossen
Di bis Fr	7.30-12.15 / 15.00-18.30
Sa	7.00-14.00 durchgehend

Samstag, 26. Oktober 02

Chilbi in der Pfarrei Riethüsli

Es klingt wie ein Märchen, aber es ist wahrhaft echt. Unsere Pfarrei feierte an diesem Tag vorerst in der Heilig Geist Kirche den 15. Geburtstag seiner noch jungen Geschichte. Festlich eröffnete das Bläserensemble den Gottesdienst. Pfarrer Alfons Sonderegger entschuldigte sich vorerst für die Verspätung, welche durch das verspätete Glockengeläute entstanden ist. Mit ihm konzelierten Pfarrer Viktor Staub und natürlich der gute Geist, Stefan Staub. Sonderegger wies in seinem Predigtwort auf die Tatsache, dass wir hier oben keinen Namenspatron vorweisen können, dafür den Heiligen Geist persönlich. Dieser hat in seiner Pfarrei sichtliche Spuren hinterlassen, welche im heutigen Fest, – eben der Chilbi – zum Tragen kommen. Dies sind vor allem die Angehörigen, welche den Weg beharrlich unter seiner gütigen Fügung gehen. Die Ablösung der alten Garde ist behutsam vollzogen. Neue, begeisterte Idealisten sind am Werk und jedermann/frau kann dies nur bestätigen. Wir dürfen uns deshalb auch selbst beglückwünschen, dass dem so ist. Nach dem feierlichen Gottesdienst, der übrigens durch die Markus-Bläser so richtig zu dem geworden ist, was männiglich erwartete, sei zu erwähnen, dass die Kirche bis auf den letzten Platz besetzt war. Zur Nachahmung empfohlen!

Im Anschluss daran pilgerten die froh gestimmten Gottesdienstbesucher in einer langen «Prozession» zu «unserm» Schulhaus, zur Aula der GBS. Dort wurde vorerst Klarschiff gemacht, wie man sich mit Getränken und den Bons für das Buffet versehen sollte. Das Essen war speditiv und reibungslos organisiert, und zu sage und schreibe für Franken 10.–, für Kinder reduziert, zu haben. Sogar der Dorfmetzger, Herr Höhener, reüssierte mit seinem genüsslich ofengebackenen Fleischkäse.

Dem OK unter Alwin Oggenfuss, seiner Gattin Heidi, Paula Spiess, Ernst Spiess sowie den vielen Helfern aus dem Quartier, dem Frauenkreis Riethüsli, der KAB Riethüsli, der Gruppe junger Frauen Riethüsli und zuguter Letzt dem Quartierverein Riethüsli gebührt an dieser Stelle ein ganz grosses Dankeschön. Es war einfach Spitze, was diese auf die Beine gestellt hatten. Jedermann/frau

muss sich in diesem Zusammenhang die Frage stellen, dass ohne diesen unentgeltlichen ehrenamtlichen enormen Einsatz ein solches Fest überhaupt nicht steigen könnte! Ein ebenso herzlicher Dank gebührt den Abwarten der GBS sowie Herrn Urs Gubler für die Gastfreundschaft. Wir schätzen dieses Entgegenkommen um so mehr, als wir uns stets «sauwohl» fühlten in diesem Etablissement. Viele schöne Erinnerungen zeigen uns die Verbundenheit auch zu unserem damals geschätzten Gottesdienstlokal. Nun kommen wir aber zum eigentlichen Fest. Während des Essens vergnügte uns der Einmann-unterhalter Kurt Reut auf seinem Saxophon oder der Klarinette mit Playback-Musik vom Feinsten, so quasi von Tisch zu Tisch. Im Hintergrund hörte man die Kinder beim Büchsenwerfen, andere vergnügten sich beim Flaschenfischen. Die Ministranten verkauften Lölili, welche man bei Treffern gleich in Empfang nehmen konnte. Es «lief» also etwas! Ein Kleine-gerne-grosses Mädchen von knapp drei Jahren erzählte mir an der Hand ihrer Mutter: «I gang hüt obed no go tanze!» Ob gross oder klein, alt oder jung, für alle wurde etwas geboten. Der Tombolatisch verriet, dass tolle Preise gestiftet wurden.

«Vo de Socke hät's mi ghaue, wo de Stefan mit sim Interviewer i de Parodie: Herrrrr Lendenmann sini Show abloo hät. Stefan, du könntest echt bei den Berliner Insulanern dich um einen Stammplatz bewerben!»

Nach dem Dessert-Buffet stieg der Sketch «Für 20 Minuten Millionär». Was die Protagonisten unter der Regie von Hampi Etter auf der Bühne zeigten, war ein wohlgelungenes Verdauungselixier.

Die Lachmuskeln konnten sich mal so richtig betätigen und letztendlich gabs zum Schluss verdienten, tosenden Applaus. Damit man weiss, wer hinter der ganzen Maskerade steckte, hier ihre Namen: Eugen Pribil, Agnes Benz, Heidi Oggenfuss, Wendelin Rheinhart, Thomas Christen, Tobias von Schulthess, Mares Bless, Vreni Tschirky. Dass sich die tollen Riethüsler zu einer Theatergruppe einten, ist «grenobel»! Im geheimen wünschte man sich bei anderer Gelegenheit eine Doublette. Im weiteren Verlauf dieses fröhlichen Abends konnte man dann noch ausgiebig das Tanzbein schwingen oder beim geselligen Plausch sich vergnügen. Zu vorgerückter Stunde blies der Musiker die Abschiedsmelodie.

Dass ein Fest solchen Ausmasses ohne Sponsoren, die allerdings zu erst gefunden werden mussten, nicht zustande kommt, versteht sich von selbst. Wir möchten es nicht unterlassen, diese namentlich zu erwähnen und vor allem auch bei ihnen sich zu bedanken: Restaurant Unterer Brand, Familie Linder; Christen Lebensmittel; Coiffeur Melanie; Familie Huber, Restaurant Thalhof; Blumen Schnittstelle; Max Degonda; Keller Joghurt; Kloster Drogerie Stefan Fehr; Frau S. Schlegel; Bäckerei Ruppeiner; Skiclub Riethüsli; Pronto Reinigung; Pfister Peter; Hannes Kundert, Elektro; Ebnetter Carreisen; Bäckerei Schwyter; Roland Breitenmoser, Kaminfeger, Ernst Spiess.

*Ende gut – alles gut! – Happy Birthday!
Bruno Grieger*

Ich bin für Sie da.....

Neue Öffnungszeiten:
Mo: geschlossen
Di - Fr: 8.30 - 19.00 Uhr
So: 8.30 - 17.00 Uhr

25 Jahre

Der gepflegte
Haarschnitt
in entspannter
Umgebung
für Sie + Ihn

COIFFURE NORA

Deborah Schiess
Teufenerstr. 156
9012 St. Gallen

Tel. 071 277 74 86

Erfolgreicher Start mit viel Gespür fürs Quartier

Metzgerei Höhener

Vor vielen hundert Jahren brachten die Appenzeller nur das Fürchten ins Riethüsli, etwa mit dem Brandschatzen der klösterlichen Hofstatt im heutigen Oberhofstetten. Heute bringen die Appenzeller das Quartier auf den Geschmack:

Am 3. September übernahmen Ernst und Marie-Therese Höhener aus Teufen (AR) die frühere Metzgerei Wagner. Ihre Spezialität: köstliches «Rondomgsond»-Labelfleisch aus dem Appenzellerland und das mega-starke Wurstwarenangebot aus dem eigenen Betrieb.

«Ein bisschen Mut hat es schon gebraucht ein Quartiergeschäft zu eröffnen», lacht Ernst Höhener. Aber trotz anhaltendem Lädelersterben haben es die Höheners gewagt. Vieles spricht im Riethüsli denn auch für eine erfolgreiche Metzgerei: links und rechts die Bäckerei, und das Lebensmittelgeschäft, der dörfliche Charakter des Quartiers und das Fehlen eines Grossverteilers. «Die Bewohnerinnen und Bewohner sind für



Label-Fleisch aus dem Appenzellerland
Marie-Therese und Ernst Höhener in der Quartier-Metzgerei.

unser Angebot dankbar», sagt Ernst Höhener. «Seit wir hier sind steigen die Umsätze.»

Die Metzgerei Höhener im Riethüsli wird als Filiale der gleichnamigen Dorfmetzgerei in Teufen betrieben. Die grosse Produktpalette des Hauptgeschäfts erlaubt es bei geringem Risiko die Gourmet-Bedürfnisse der Riethüslerinnen breit und eingehend auszutesten. Auch die Logistik ist kein besonderer Aufwand. Für das Auffüllen des Sortiments sind keine langen Fahrten nötig. «Das Riethüsli liegt am Weg», sagt Ernst Höhener.

Die Appenzeller haben es geschafft, würzige Sanktgaller Stadtluft bis in unser Riethüsli hinaufzuführen: An Samstagen werden Grillbratwürste verkauft. «Immerhin zwischen fünfzig und sechzig pro Grilltag», lautet die stolze Bilanz von Ernst Höhener. Geplant sind jetzt auch Guggeli vom Grill.

Ihren Füßen zuliebe Fusspflege-Studio

Dora Legner, Fusstherapeutin

- Fusspflege
- Fuss-Beinrelaxmassage
- Fussreflexzonenmassage
- Packungen/Wickel
- Ganzkörpermassage
- Teilmassage
- Verkauf von Pflegeprodukten

Ich bedanke mich herzlich für das rege Interesse bei den Besuchern am Tag der offenen Tür.

Teufenerstrasse 115, 9000 St.Gallen
Telefon 071 277 01 51

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag
(Termine nach Vereinbarung)



FALKENBURG
DAS RESTAURANT MIT POSTKARTEN-AUSSICHT

Falkenburgstrasse 25 · 9000 St.Gallen
Telefon 071 222 55 81 · Fax 071 220 92 81

Mondphasen können Ihre Haare beeinflussen.
Ich berate Sie gerne.

LUNA - HAIRDESIGN

Matilde Weishaupt-Caccia
Weidenmannstr. 7
St.Gallen Riethüsli Hofstetten
Tel. 071 260 22 88

Wir bringen Ihren Umschwung in Schwung

- Holzarbeiten
- Hecken und Strauchpflege
- Gras mähen und entsorgen
- Weiter Unterhaltsarbeiten nach Wunsch

Niklaus Rohrer
Landwirt
St.Georgenstrasse 251
9011 St.Gallen
Tel. 071 223 61 78
nkroher@bluewin.ch

Schrepfer

Bauspenglerei - Sanitär

Beratung & Ausführung

- Bauspenglerei
- Sanitär
- Renovationen
- Umbauten
- Blitzschutz
- Reinigung

Werkstatt: 9032 Engelburg

Büro: 9000 St.Gallen
Schneebergstr. 61a

Telefon und Fax 071 / 277 75 34
Natel 079 / 605 58 48

Engeler
malerei
st.gallen

Ihr Fachmann aus
dem Quartier für:

Malen
Tapezieren

Roland Engeler
Tablatstrasse 10c
9016 St.Gallen
Telefon 071 288 18 18
Fax 071 288 18 89

GROSSE AUSSTELLUNG

- Mobilitäts- und
Wohnhilfsmittel
- Therapiegeräte
- Rollstühle
- Zubehör
- Gehhilfen

EIGENE WERKSTATT

- individuelle
Anpassung
- Entwicklungen
- Reparaturen

STASTNY
ORTHOPÄDIE- UND REHATECHNIK AG

9000 ST.GALLEN ROSENBERGSTRASSE 42 TEL 071/222 63 44
8200 SCHAFFHAUSEN VORSTADT 67 TEL 052/625 21 12

Ihr Quartierladen
mit den vielen
Köstlichkeiten,
dem Speziellen für den
täglichen Gebrauch,
und dem bei uns Gekochten
für den eiligen Kunden!



Teufenerstr. 145, 9012 St.Gallen
Tel. 071 277 84 12
CHRISTEN
LEBENSMITTEL RIETHÜSLI

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 7.30-12.15
14.00-18.30
Sa: 7.30-14.00

Shell
Garage **Riethüsli**

René Rankwiler

Teufenerstrasse 164
9012 St.Gallen
Telefon 071 277 71 11
Fax 071 277 71 12

Erlebnis
wald
egg

071 333 12 30
CH 9053 Teufen

**Speiserestaurant
Riethüsli**



Teufenerstr. 151
9012 St.Gallen
Tel. 071 277 88 30

**Ihr Treffpunkt
im Quartier!**

Restaurant • Tagesbar • Sali •
Sitzungsraum • Gartenrestaurant
Warme Küche:
11.30-14.00 / 18.00-22.00 Uhr



**FÜR LEUTE
MIT PFIFF!**

VELO PFIFFNER AG

Velos • Motos Linsebühlstrasse 61-67 9000 St.Gallen
Telefon 071/223 62 62 Telefax 071/222 35 13

WIR VERSTEHEN UNSER FACH



Roland Breitenmoser

Kaminfeger

Ihr Fachmann für Wartung und Beratung.
Tel. und Fax 071 277 35 81, 9012 St.Gallen
Feuerungskontrolleur mit eidg. Fachausweis
Natel 079 352 72 11

Spiel, Spass...

Kinderseite von Dina Adlani

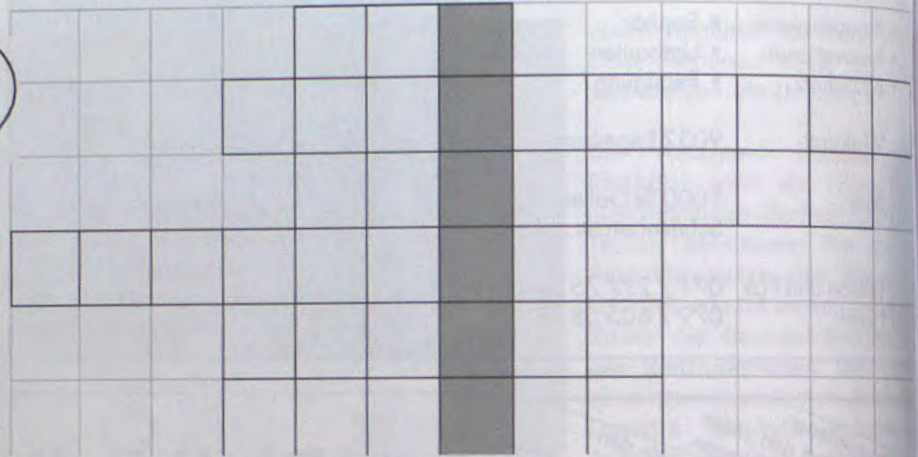


Ein Witz
gefällig...

Ein Herr kommt an
den Bahnschalter:
«Eine Fahrkarte nach
Lausanne, bitte». –
«Über Bern oder
über Neuenburg?» –
«am liebsten über Weihnachten.»

In der Zeichenstunde malt Urs den Stall
von Bethlehem. Der Zeichenlehrer schaut
ihm über die Schultern und fragt: «Wer
ist denn das kleine grinsende Wesen mit
dem runden Kopf, das du zwischen Ochs
und Esel gezeichnet hast?» – «Das ist
der Owi.» – «Welcher Owi?» – «Der aus
dem Weihnachtslied (Stille Nacht, heilige
Nacht, alles schläft, Owi lacht...»

«Mit diesen Christbaumkerzen stimmt
etwas nicht. Sie werden immer kleiner.»
– «Das ist bei Kerzen eben so.» – «Aber
auf der Schachtel stand: Wachskerzen!»



1. Adam und ...
2. Ihr ... kommet (Lied)
3. Monat
4. Weihnachtsguetzli
5. Niederschlag
6. kalte Jahreszeit

Feini Guetzli für d'Wienachtsszit! (Hafer-Guetzli, 20 Stück)

Zutaten:

250 g Butter, weich; 250 g Rohzucker; ½ TL Salz; 2 Eier; 50 g Kakaopulver;
½ Päckchen Backpulver (8 g); ½ TL Zimt; 200 g feine Haferflocken; 200 g Mehl;
75 g Smarties zum verzieren

Zubereitung:

Butter mit Rohzucker, Salz und Eier schaumig rühren. Kakaopulver, Backpulver,
Zimt, Haferflocken und Mehl unterrühren und den Teig zu 20 gleich grossen
Kugeln formen. Mit etwa 5 cm Abstand auf das Backblech legen, etwas flach
drücken und mit Smarties verzieren. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad rund 10
Minuten backen. Die Guetzli sollten nach dem Auskühlen innen noch etwas feucht
sein. En Guetä!

Rüdiger AG



Satz & Druck

Gallusstrasse 32

9000 St.Gallen

Telefon 071 222 16 82

Fax 071 222 32 19

e-mail: ruedidruck@swissonline.ch

ISDN 071 223 62 71

Ihr Partner wenn's um perfekte Drucksachen geht...