



Mit Gesundheits-  
Beilage

# felix.

PP 9320 Arbon  
Telefon 071 440 18 30  
www.felix-arbon.ch  
felix@mediarbon.ch  
Auflage: 13 300  
23. Jahrgang

**feger**  
WOHNEN NACH MASS

**Sie werden  
drauf stehen**

Tel. 071 446 25 46  
[feger-wohnen.ch](http://feger-wohnen.ch)

29. April 2022

## Stress lass nach – nur wie?



10

In der Gesundheitsbeilage kommen Experten rund ums Thema Stress zu Wort



3

Sie suchen junges Blut



6

Die letzte Fragerunde



17

Aufstieg zum Greifen nah



19

Er ist Horns einzige Wahl

## Einladung Frühlingsausstellung

Samstag, 30. April /  
Sonntag, 1. Mai 2022  
10 bis 17 Uhr

Endlich ist es soweit und wir dürfen Sie wieder persönlich an unserer Frühlingsausstellung herzlich begrüssen!

Wir präsentieren Ihnen die aktuellen Toyota- und Mitsubishi Modelle.

Ihr Team der Zehender Garage AG

**Zehender**  
GARAGE AG



Seestrasse 33, 9326 Horn  
Telefon 071 841 33 67, [www.zehendergarage.ch](http://www.zehendergarage.ch)



**Walser-Hof**  
Roggwil TG  
natürlich-frisch

## Täglich frisch geerntete Grüenspargeln

Saisonales Gemüse aus der Region  
Thurgauer Erdbeeren  
Äpfel und Birnen  
Bauernhof – Glace  
Eier, Konfi, Süssmost, Sirup, Milchprodukte,  
Trockenfleisch, Essig & Öl, und vieles mehr.

Jeden Samstag frisches Brot, Zopf & Brötli

Täglich 7.30 Uhr -19.30 Uhr (Selbstbedienung)

Fam. Walser, Neuhaus 4, 9325 Roggwil, 071/646 07 04, [walser-hof.ch](http://walser-hof.ch)

## Frühzeitig richtig vorsorgen

1 Stunde gut investiert. Sind Sie dabei?

Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz für unsere kostenlosen Live-Webinare und unsere physischen Veranstaltungen. Bis bald, wir freuen uns auf Sie.



Anmelden unter: [ubs.com/ost-vorsorge](https://ubs.com/ost-vorsorge)  
oder mittels QR-Codes

© UBS 2022. Alle Rechte vorbehalten.



## AKTUELL

Der Quartierverein Altstadt Arbon bangt um seine Zukunft

# Wo sind die jungen Aktiven?



Der alte Vorstand des Quartiervereins Altstadt Arbon zieht eine düstere Bilanz der letzten Jahre. Markus Bischof (l.) und Christine Schuhwerk (Mitte) bleiben im Vorstand. Gabriella Manfredotti (2.v.l.), Heidi Heine (2.v.l.) und Bernard Miserez traten zurück.

Die Arboner Altstadt macht seit geraumer Zeit mit «Lädeli»- und Gastrosterben Schlagzeilen. Diese Woche wäre beinahe eine weitere Institution diesem Trend zum Opfer gefallen: der Quartierverein Altstadt Arbon.

Es entbehrt nicht einer gewissen Ironie: Ausgerechnet dem Verein, der sich in seinen Statuten der «Erhaltung eines attraktiven und wohnlichen Quartiers» verschrieben hat, drohte diese Woche das Aus. Vier von fünf Vorstandsmitgliedern des Quartiervereins Altstadt Arbon gaben an der Mitgliederversammlung ihren Rücktritt bekannt. Die Gründe reichen von privaten Verpflichtungen über den Wunsch nach mehr jüngeren Vertretern bis hin zu unverhohlenem Unmut darüber, dass neue Ideen im Verein nur harzig vorankommen. Einzig Christine Schuhwerk, Präsidentin und Kassiererin in einer Person, erklärte sich bereit, weiter zu wirken. Was ihr ohne Vorstandskollegen aber wenig gebracht hätte. Denn, um beschlussfähig zu sein, bedarf es mindestens vier Mitgliedern. Entsprechend resigniert startete die Präsidentin in die Jahresversammlung. Auch den Frust über den Stillstand des Quartiervereins konnte sie nicht verbergen. Und das verübte ihr auch niemand. Zwei Jahre Pandemie hatten

das gesamte Vereinsleben zum Erliegen gebracht. Dabei hatte der Verein 2019 seine Neuausrichtung beschlossen und eine Zukunftsstrategie zusammengestellt.

### Strategie auf dem Abstellgleis?

Die Hauptziele waren eine Verjüngung des Vorstands und mehr Präsenz in Arbon. Hierfür standen Ideen im Raum wie ein kleinformatisches Openair-Kino und kulturelle Angebote in einfachem Rahmen. «Wir konnten die letzten zwei Jahre keine Anlässe mehr organisieren», sagt Schuhwerk. Folglich sei man in der Bevölkerung auch nicht mehr wahrgenommen worden. Wobei diese Entwicklung schon seit längerem ihren Lauf nimmt. Laut Schuhwerk liegt die letzte grosse Veranstaltung, welche der Quartierverein organisierte, rund sechs Jahre zurück. Auch die «Ustehleite», welche zwar von einem eigenständigen OK organisiert wird, aber unter der Schirmherrschaft des Vereins steht, fand 2019 zum letzten Mal statt. Immerhin: Diesen September ist eine weitere Durchführung geplant. Ob und in welcher Form die erarbeitete Strategie des alten Vorstands nun umgesetzt wird, steht aktuell in den Sternen. Darüber haben die neuen Vorstandsmitglieder zu entscheiden. Diese fanden sich

glücklicherweise. Denn, wenn eines an der Jahresversammlung klar wurde, ist es, dass die Mitglieder ihren Verein nicht kampflos aufgeben. So zog Markus Bischof seinen Rücktritt zurück. Neu meldeten sich zudem Brigitta Egli, Peter Aebi und der ehemalige Vereinspräsident Peter Pfister. Damit ist die Zukunft des Vereins vorerst gesichert, die gewünschte Verjüngung jedoch bei Weitem nicht erreicht. Sie bleibt die Mammutaufgabe. Denn ein Grossteil der Mitglieder wünschen sich nicht nur junges Blut im Verein, sondern auch deren Ideen. Es gelte, die jüngeren Generationen in Projekte miteinzubeziehen und Brücken zu schlagen, nicht deren Engagement mit Lärmklagen zu behindern.

### Wichtiger Partner für die Stadt

Auch auf Seiten der Stadt zeigt man sich erleichtert, dass der Quartierverein weiter bestehen bleibt. Man hätte dessen Auflösung oder Sistierung sehr bedauert, sagt Irina Joller, Areal- und Quartierentwicklerin der Stadt Arbon. «Uns ist es ein grosses Anliegen, dass auch andere Parteien an der Belebung der Altstadt mitwirken.» Allein sei die Stadt nämlich nicht in der Lage, diese Aufgabe zu stemmen. «Der Quartierverein ist für uns ein wichtiger Partner mit denselben Zielen.» Kim Berenice Geser

## DEFACTO

### Tag der Arbeit

Am 1. Mai, dem Tag der Arbeit, stehen traditionell die Forderungen der Arbeiterinnen und Arbeiter im Mittelpunkt – politischer Demonstrationen, etwa nach besseren Löhnen und höheren Renten. In den Kantonen Basel-Stadt, Basel-Landschaft, Jura, Neuenburg und Zürich ist er als Tag der Arbeit ein gesetzlich anerkannter Feiertag, der den Sonntagen gleichgestellt ist. In den Kantonen Schaffhausen, Thurgau und Tessin ist er als Tag der Arbeit ein gesetzlich anerkannter kantonalen Ruhetag. Leider ist der 1. Mai noch nicht ein Nationaler Feiertag. Dieses Jahr feiern wir den 1. Mai mit den Deutschen Gewerkschaften in Konstanz und Sie sind alle ganz herzlich dazu eingeladen. Für mich selbst ist der 1. Mai einer der wichtigsten Feiertage, den wir haben, und es liegt an uns, diesen Tag auch entsprechend zu feiern und uns solidarisch zu zeigen. Also uns allen einen guten besinnlichen 1. Mai ganz im Sinne des diesjährigen Mottos des Thurgauer Gewerkschaftsbundes: Für bessere Löhne und höhere Renten.



Lukas Auer,  
SP Arbon,  
Gewerkschaft,  
Grüne

### SVP Arbon unterstützt Kandidat René Walther

An ihrer öffentlichen Hauptversammlung entschied sich die SVP Arbon für die Unterstützung von René Walther als neuem Stadtpräsidenten. Dies, nach dem ein Antrag auf Stimmfreigabe knapp abgelehnt wurde. Eine Mehrheit der Versammlungsteilnehmer gewichtete unter anderem die Erfahrung von René Walther in den Verwaltungsbereichen stärker als die Kommunikationsfähigkeiten von Harry Ratheiser. Vorgängig erledigte die Partei an der 36. Hauptversammlung ihre Jahresgeschäfte. Dabei trat Andrea Vonlanthen nach über 27-jähriger Tätigkeit aus dem Vorstand zurück. pd.

FDP  
Die Liberalen

Wahlen Stadtpräsidium Arbon  
15. Mai 2022

René Walther  
Mit Erfahrung, Ausdauer  
und Weitsicht für ein  
starkes Arbon.

[renewalther-fdp.ch](http://renewalther-fdp.ch)



#### PERSÖNLICH!

Die Hautpflegespezialistin von Louis Widmer, beantwortet am **Donnerstag, 5. Mai** Ihre Fragen.

#### GRATIS PRODUKTPROBEN!

Abgestimmt auf Ihren Hauttyp.

#### EIN GESCHENK FÜR SIE!

Beim Kauf von Louis Widmer Produkten im Wert von 50 Franken erhalten Sie ein Originalprodukt aus der Körperpflege-Linie.

Einladung zur Hautpflege-Beratung  
VOM 2. BIS 7. MAI 2022



Im Migros-Zentrum, St. Gallerstr. 6, 9320 Arbon

## ALLTAG

Aus dem Stadthaus

### Wahlen und Abstimmungen

Am Sonntag, 15. Mai, entscheiden die Stimmberechtigten von Arbon über folgende Vorlagen:

#### Bund

- Änderung vom 1. Oktober 2021 des Bundesgesetzes über Filmproduktion und Filmkultur (Filmgesetz, FiG)
- Änderung vom 1. Oktober 2021 des Bundesgesetzes über die Transplantation von Organen, Geweben und Zellen (Transplantationsgesetz)
- Bundesbeschluss vom 1. Oktober 2021 über die Genehmigung und die Umsetzung des Notenaustausches zwischen der Schweiz und der EU betreffend die Übernahme der Verordnung (EU) 2019/1896 über die Europäische Grenz- und Küstenwache und zur Aufhebung der Verordnungen (EU) Nr 1052/2013 und (EU) 2016/16 24 (Weiterentwicklung des SchengenBesitzstands)

#### Stadt Arbon

- Ersatzwahl einer Stadtpräsidentin oder eines Stadtpräsidenten für die verbleibende Amtsdauer 2019-2023
- Primarschulgemeinde Arbon: Rechnung 2021
- Sekundarschulgemeinde Arbon: Rechnung 2021

Brieflich Stimmende müssen darauf achten, dass die Unterlagen bis spätestens zur Schliessung der Urnen am Abstimmungssonntag um 11 Uhr bei der Stadt Arbon eintreffen. Der Stimmrechtsausweis muss unterschrieben sein. Alle Stimm- und Wahlzettel von Bund, Stadt und Schulgemeinden sind in das beigelegte C5-Lochkuvert oder einen anderen neutralen Briefumschlag zu legen und zu verschliessen. Sollte das Stimm- und Wahlmaterial unvollständig sein, kann das Fehlende bei der Stadtkanzlei bezogen werden. Die Bevölkerung ist gebeten, wenn immer möglich von der brieflichen Stimmabgabe Gebrauch zu machen.

Medienstelle Arbon

Aus dem Stadthaus

## Was soll mit dem Sportplatz Stachen geschehen?



Die Zukunft vom Sportplatz Stachen soll von den Einwohnenden mitbestimmt werden.

**Die Primarschule Stachen braucht mehr Platz. Deshalb soll ein Neubau auf dem Sportplatz Stachen entstehen. Einwohnende sind aufgerufen, ihre Vorschläge für dessen weitere Nutzung einzubringen.**

Infolge des Bevölkerungswachstums benötigt die Primarschulgemeinde Stachen zusätzlichen Schulraum. Aus diesem Grund soll auf dem Sportplatz neben dem Schulhaus ein Neubau mit weiteren Räumlichkeiten entstehen. Doch welche weiteren Nutzungen sollen möglich sein? Der Stadt und der Primarschulgemeinde Stachen ist es ein Anliegen, dass sich Personen mit Bezug zu Stachen zur weiteren

Entwicklung einbringen können. Am Mittwoch, 11. Mai, von 15 bis 20 Uhr steht auf dem Sportplatz Stachen ein Pop-up-Büro – ein Informations- und Mitwirkungsstand – bereit. Interessierte sind eingeladen, den anwesenden Vertreterinnen und Vertretern seitens Stadt und Primarschulgemeinde ihre Vorschläge vorzubringen. Für Verpflegung ist ebenso gesorgt wie für Spielmöglichkeiten für Kinder. Vom 11. bis zum 29. Mai besteht für alle Interessierten zudem die Möglichkeit, online via [www.arbon.ch/stachen](http://www.arbon.ch/stachen) mitzuwirken. Die eingegangenen Vorschläge werden dann evaluiert und nach Möglichkeit weiterverfolgt.

Medienstelle Arbon

### Entschädigung für Gastfamilien bewilligt

Der Kanton Thurgau hat Richtlinien für den Umgang mit Gastfamilien ukrainischer Flüchtlinge erarbeitet. Die Stadt Arbon hat die Empfehlungen angenommen und vertieft.

Die Thurgauer Konferenz für öffentliche Sozialhilfe (TKöS) und der Verband Thurgauer Gemeinden (VTG) haben für die Unterstützung von Gastfamilien eine gemeinsame Richtlinie erarbeitet ([tkoes.ch/downloads/](http://tkoes.ch/downloads/)). Gastfamilien, welche ukrainische Flüchtlinge bei sich aufnehmen, sollen pauschal pro erwachsene Person 200 Franken und pro minderjährige Person 100 Franken monatlich erhalten.

An der Sitzung vom 21. April hat die Sozialhilfebehörde Arbon die Empfehlungen der TKöS und des VTG vertieft. Die Sozialhilfebehörde Arbon hat entschieden, die Richtlinien anzuwenden. Arboner Gastfamilien, welche eine Entschädigung für die Aufnahme von ukrainischen Flüchtlingen geltend machen möchten, können ab sofort die entsprechende Unterstützung anmelden.

Das Anmeldeformular kann auf der Website der Stadt Arbon heruntergeladen werden ([arbon.ch/politikverwaltung/soziales/merkblaetter\\_und\\_reglemente](http://arbon.ch/politikverwaltung/soziales/merkblaetter_und_reglemente)). Die Stadt Arbon und die Sozialhilfebehörde bedanken sich bei der Bevölkerung für die grosse Solidarität und die Unterstützung bei der Bewältigung der durch den Ukraine-Krieg ausgelösten Krise.

Medienstelle Arbon

Samstag 30. April 2022 – 9.00 bis 15.00 Uhr

## Frühling – Zeit für Ihr neues Bad!



### INFOTAG BADSANIERUNG

Samstag, 30. April 2022

Haustechnik Eugster  
Im Pünt 1, 9320 Arbon

- **Produktedemo:** Dampfdusche, Sauna, Dusch-WC und Quooker
- **Aktionen:** Dusch-WC und Quooker
- **Vorträge zur Badsanierung von Sanitärprofis und Badarchitekten**

Bäder sind mehr als Funktionsräume! Als Badspezialisten haben wir uns im Handwerk des Baddesigns und hinter der Badezimmerwand als wahre Profis erwiesen. Wir sind nicht nur Technikfreaks – wir schöpfen auch gestalterisch aus dem Vollen. Besuchen Sie uns! Am besten gleich diesen Samstag am Infotag Badsanierung! Wir zeigen Ihnen worauf es bei einer «Badsanierung» wirklich ankommt.

Arbon | Romanshorn | St.Gallen | Telefon 071 454 60 60

WASSER.  
BAD.  
ENERGIE.



## Wie kann die Bahnhofstrasse Süd beruhigt werden?

An der Arboner Bahnhofstrasse zwischen dem Adolph-Saurer-Quai und der Gemeindegrenze zu Steinach stellt sich eine Reihe von Problemen: unübersichtliche Fussgängerquerungen in Bahnhofsnähe, unsichere Passagen für Velofahrende auf Höhe der Überbauung Breeze, die Ein- und Ausfahrt der dortigen Parkgarage sowie der durch Auto-Poser verursachte Lärm. Verschiedentlich haben Anwohnende bei der Stadt um Massnahmen zur Verbesserung der Situation ge-



beten. Im Rahmen eines Workshops mit Anwohnenden wurden drei Lösungsansätze diskutiert. Um für die Bahnhofstrasse Süd die bestmögliche Lösung zu finden, sind alle interessierten Arbonerinnen und Arboner eingeladen, ihre Sicht bis zum 31. Mai in einer Online-Mitwirkung einzubringen. Die ePartizipation über die Plattform [meinThurgau.ch/bahnhofstrasse-sued](http://meinThurgau.ch/bahnhofstrasse-sued) aufgerufen werden.

Medienstelle Arbon

«felix.» und seine Leserschaft stellen den Kandidaten für das Arboner Stadtpräsidium die letzten Fragen vor den Wahlen

# Was wir Sie noch fragen wollten ...

Am 15. Mai wählen die Arbonerinnen und Arboner ihren neuen Stadtpräsidenten. «felix.» und seine Leserschaft haben die Kandidaten Harry Ratheiser und René Walther ein letztes Mal in die Zange genommen.

**«felix.»:** Gibt es einen Aspekt des Arboner Stadtpräsidiums, der Ihnen Angst macht?

**Harry Ratheiser:** Angst nicht, aber Respekt vor dem Umfang der anstehenden Projekte. Herausfordernd wird sicher auch der Umgang mit den unterschiedlichen Meinungen der Arbonerinnen und Arboner.

**René Walther:** Nein überhaupt nicht.

**Leserfrage: Wo steht der Steuerfuss der Stadt Arbon nach Ihrer ersten Wahlperiode im Jahr 2026?**

**Walther:** (denkt lange nach) Ich studiere gerade über alle Einflussfaktoren nach. Wenn der Trend so weitergeht, würde ich sagen circa vier Prozent tiefer.

**Ratheiser:** In einer Welt, die sich derart schnell verändert, ist eine Prognose nicht sinnvoll. Meine Hoffnung aber ist, dass wir – wenn in den nächsten Jahren nicht irgendwelche Überraschungen auf uns zukommen – bei circa 68/69 Prozent liegen.

**«felix.»:** Wenn Sie in Arbon per sofort etwas verbieten könnten, was wäre das?

**Ratheiser:** Littering ist schon verboten.

**Walther:** Unsachliche und nicht zielführende Konflikte unter den Parteien.

**Leserfrage: Ihr Vorgänger Dominik Diezi nannte Demut als Charaktereigenschaft. Wie halten Sie es damit?**

**Walther:** Mir hat mal jemand gesagt, es gibt vier Faktoren, die zum Erfolg führen: Fleiss, Fairness,



Harry Ratheiser (Die Mitte, links) und René Walther (FDP) bei einem ihrer diversen Wahlkampf-Auftritte

Fähigkeit und Demut. Seither ist dies mein Lebensmotto.

**Ratheiser:** Ich glaube Demut, ein gesundes Mass an Bescheidenheit, ist extrem wichtig für jedes öffentliche Amt..

**«felix.»:** Sie haben einen Wunsch für ein Bauprojekt frei: Was würden Sie realisieren?

**Walther:** Ein Wohnhaus für Generationen, wo verschiedene Altersgruppen und Bevölkerungsschichten aktiv zusammenleben und eine niederschwellige Betreuung für ältere Menschen möglich ist.

**Ratheiser:** Die Spange Süd, damit das «Rietli» erschlossen werden kann, sich dort neue Firmen ansiedeln und Arbeitsplätze geschaffen werden können. Das Jugendparlament ist zwar kein Bauprojekt, würde ich aber rasch anpacken.

**Leserfrage: Mit welcher Person würden Sie gerne durch Arbon spazieren und Ihre künftige Tätigkeit besprechen?**

**Walther:** Mit meiner Mutter.

**Ratheiser:** Am liebsten mit jemandem, der mich nicht mag und das Gefühl hat, ich sei die falsche Person für dieses Amt, um ihm oder ihr eine Seite an mir zu zeigen, welche diese Person noch nicht kennt.

**«felix.»:** Welche Eigenschaft mögen Sie besonders an sich und welche schwierige Seite würden Sie gerne ablegen?

**Ratheiser:** Ich arbeite sehr zielstrebig und effizient. Was ich nicht so schätze ist, dass ich manchmal nervig und ungeduldig bin, wenn etwas nicht so vorwärts geht, wie ich das gerne hätte.

**Walther:** Behalten würde ich gerne meine Offenheit, ablegen meine Ungeduld.

**Leserfrage: Im Interview mit «felix.» vom 18. März schilderten zwei prominente Thurgauer Stadtpräsidenten, dass sie den Umgang mit hohem Druck und die enorme zeitliche**

**Beanspruchung als wichtigste Anforderungen für dieses Amt erachten. Können Sie und Ihr Umfeld damit umgehen und sind Sie bereit, solche Engagements stets zu erbringen?**

**Walther:** Das mache ich bereits seit zwölf Jahren.

**Ratheiser:** Das ist eine der Fragen, die ich mir gestellt habe, bevor ich mich für die Kandidatur entschieden habe. Hätte ich sie nicht mit Ja beantworten können, hätte ich nicht kandidiert. Zudem bin ich auch als Pfarrer mit dem Druck sehr anspruchsvoller Situationen und immer wieder mit grossem zeitlichen Engagement konfrontiert.

**«felix.»:** Was wird Ihre erste Amtshandlung sein, sollten Sie gewählt werden?

**Walther:** Meinen Arbeitsplatz und das aktuell zugeteilte Tagesgeschäft übernehmen, beobachten, analysieren und dann entscheiden, wie es losgeht. Und natürlich allen einmal Grüezi sagen.

**Ratheiser:** An einem der ersten Arbeitstage würde ich gerne alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu einem Apéro einladen, um mit ihnen über meine Vorstellungen der Zusammenarbeit zu diskutieren. Zudem würde ich in der ersten Woche mit jedem Amtsleiter, jeder Amtsleiterin einzeln zusammensitzen und die aktuelle Lage besprechen.

**Leserfrage: Welches ist das wichtigste Dossier, dem sich der neue Stadtpräsident annehmen soll?**

**Ratheiser:** Für mich ist es weniger ein einzelnes Dossier, als mehr eine Gesamtschau der Altstadt zusammen mit der Seepromenade. Dazu gehören die Gestaltung des Marktplatzes mit dem Schloss und der Bahnhofstrasse. Und weil es eine Gesamtschau ist, ist damit auch die Verbindung mit der St. Gallerstrasse und dem Areal WerkZwei gemeint.

**Walther:** Die strategische Gesamtplanung. Das Analysieren, Koordinieren und Planen aller Handlungsfelder und deren Überführung und Umsetzung in einen stringenten Massnahmenplan.

**«felix.»:** Was werden Sie gleich machen wie Ihr Vorgänger und was bestimmt ganz anders?

**Walther:** Ich werde sicher den verbindenden Umgang zwischen den

politischen Strömungen weiter pflegen. Vom Naturell her werde ich aber vermutlich emotionaler und «hibbeliger» sein als Dominik Diezi.

**Ratheiser:** Wichtig ist mir der direkte Kontakt mit den Arbonerinnen und Arbonern. Das kann formell geschehen, wie das Dominik Diezi beim DD-Treff getan hat, aber auch spontan bei Treffen auf der Strasse, am See, an Anlässen. Zuhören, was die Leute zu sagen haben, ist mir wichtig. Was ich nicht weiterführen möchte? Dominik Diezi war ja nicht so lange im Amt, da lässt sich diese Frage kaum beantworten.

**«felix.»:** Wer ist Ihr politisches Vorbild?

**Ratheiser:** Joachim Gauck, ehemaliger deutscher Bundespräsident und Pfarrkollege, weil er es schaffte, auf geniale Art die Verantwortung des Einzelnen für die Gesellschaft und die Freiheit des Einzelnen in der Gesellschaft miteinander zu verknüpfen.

**Walther:** Vorbilder in dem Sinn habe ich keine, aber Menschen, die mich inspirieren und von denen ich lerne. In diesem Fall wäre das Rainer Gonzenbach, der ehemalige Staatschreiber des Kanton Thurgaus. Dieser Mann war unglaublich und konnte in schwierigen Situationen immer die richtigen Worte finden.



Der Arboner Pfarrer Harry Ratheiser am Podium im Seeparksaal.

**«felix.»:** Die Stadt designt einen neuen Auftritt. Welchen Werbeslogan wählen Sie für Arbon?

**Ratheiser:** Irgendetwas wie: «Die faszinierende Stadt am Bodensee». Na ja, tönt zwar auch nicht so prickelnd. Der Slogan müsste ausdrücken, wie gern wir hier leben. Vielleicht könnte es in die Richtung gehen wie: «Arbon – unglaublich liebenswert».

**Walther:** (schmunzelt) Das Montreux des Obersees ...

**Leserfrage: Es gibt ja zahlreiche Altstädtchen, die aufblühen, sobald sie vom motorisierten Verkehr befreit worden sind. Bis wann wäre es Ihnen möglich, auch unser Städtchen vom motorisierten Verkehr zu befreien?**

**Ratheiser:** Es ist fraglich, ob es überhaupt wünschenswert ist, die Altstadt vollständig verkehrsfrei zu halten. Es gibt verschiedene Modelle, in denen Altstädte nur zu gewissen Tageszeiten verkehrsfrei sind. Für das Gewerbe ist es wichtig, dass Lieferanten und Kunden sie erreichen.

**Walther:** Ganz vom Verkehr befreien kann man es nicht, weil es auch noch Anwohner hat. Aber im Rahmen eines Gesamtkonzepts könnte man dies vermutlich schon innerhalb von zwei Legislaturen zumindest teilweise umsetzen.

**«felix.»:** Was nervt Sie an Ihrem Mitbewerber?

**Walther:** Das wir bis jetzt noch nicht entspannt ein Bier zusammen trinken konnten.

**Ratheiser:** Mich hat nichts an meinem Mitbewerber zu nerven. Er hat seine Eigenheiten und ich habe meine.

**Leserfrage: Mit wem besprechen Sie besonders heikle Themen vertraulich?**

**Ratheiser:** Mit meiner Partnerin und meinen besten Freunden.

**Walther:** Beruflich mit meinen Gemeinderäten und meiner Gemeindegemeinschaft, hier besteht ein absolutes Vertrauensverhältnis. Privat mit meinen Töchtern.

**«felix.»:** Auf welche Tat in Ihrem Leben sind Sie besonders stolz?

**Ratheiser:** Nicht stolz, aber sehr dankbar bin ich, dass ich über die letzten 18 Jahre das Vertrauen von sehr vielen Arbonerinnen und Arbonern gewinnen konnte. Zudem erlebe ich viel Wertschätzung, was mich immer wieder motiviert, wenn die Arbeit anstrengend oder ermüdend ist.

**Walther:** Als ich auf dem «Dom» angekommen bin, dem höchsten Berg der Schweiz, der ganz auf nationalem Boden liegt.

**«felix.»:** Was möchten Sie in Ihrem Leben noch lernen?

**Walther:** Ich würde gerne einen Kochkurs bei Andreas Caminada machen, einen eigenen Anzug nähen und einmal ein Möbelstück bauen.

**Ratheiser:** Achtsamkeit insbesondere dann, wenn es am wenigsten erwartet wird. Und ich würde gerne Klavier spielen können.

**«felix.»:** Welche Frage wurde Ihnen in diesem Wahlkampf noch nie gestellt, die Sie eigentlich gerne beantwortet hätten?

**Walther:** (schmunzelt) Zu welchem Coiffeur ich gehe. Die Antwort wäre: Ich gehe seit 26 Jahren zu derselben Coiffeuse, Roswitha in Landschlacht.

**Ratheiser:** Mir wurden so viele Fragen gestellt ... Wichtig ist mir, nicht vorzutäuschen, alles zu wissen, alles zu kennen, auf alles eine schnelle Antwort zu haben. Als Stadtpräsident wäre ich nicht ein Alleskönner und Alleswisser. Wir können in Arbon nur alle gemeinsam erfolgreich sein. Damit meine ich wirklich alle: alle Bewohnerinnen und Bewohner, alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, alle Amtsleiterinnen und Amtsleiter, alle Stadtparlamentarierinnen und Stadtparlamentarier, alle Stadträtinnen und Stadträte, Stadtpräsidentin oder Stadtpräsident. Es muss doch möglich sein, dass wir auch bei unterschiedlichen Meinungen zum Wohl unserer Stadt persönliche Befindlichkeiten zurückstellen und alle an einem Strick ziehen.

Kim Berenice Geser



René Walther, amtierender Gemeindepräsident von Münsterlingen.

**Arboner  
wochenmarkt**  
am storchenplatz

mit Mac's Grill

23. April bis 1. Oktober 2022  
jeweils samstags, 9–13 Uhr  
auf dem Storchenplatz



arboner-wochenmarkt.ch

einkaufen. geniessen. verweilen.



Eröffnung Fitnesspark  
«Fit 21» am 30. April in der  
Sportanlage Stacherholz.

150  
Jahre

ARBON  
PULSIERT.

Mit Spass fit und beweglich bleiben.

Thurgauer  
Kantonalbank  
FÜRS GANZE LEBEN

Eröffnung «Fit 21»  
Samstag, 30. April 2022  
11 bis 14 Uhr  
Mit Verpflegungsmöglichkeit

tkb.ch/fit21

FÜR UND FLAMME FÜR ARBON

Ich wähle  
Harry Ratheiser

«weil er mit seiner  
konstruktiven und  
lösungsorientierten  
Art unsere  
(!)lebenswerte Stadt  
erfolgreich  
weiterbringt.

Er ist der richtige  
Mann für dieses  
Amt»



Ursula Gentsch  
Arbon  
Wahl zum Stadtpräsident  
15. Mai 2022

VON ARBON - FÜR ARBON

Eine Leiterin des Mittagstisches tritt im Sommer in den wohlverdienten Ruhestand. Daher sucht die Primarschule Berg SG auf das Schuljahr 2022/23 eine engagierte und aufgestellte Persönlichkeit als

**Leiter/in Mittagstisch für zwei Mittagpro Woche (Dienstag und Donnerstag)**

Weitere Informationen und das detaillierte Stelleninserat finden Sie unter [www.psberg.ch](http://www.psberg.ch) oder kontaktieren Sie die Schulratspräsidentin Anneliese Leitner, 071 524 11 05, [anneliese.leitner@psberg.ch](mailto:anneliese.leitner@psberg.ch).

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

PS  
PB

Dienstag bis Samstag von  
16:00uhr bis 00:00uhr geöffnet

**Santiago**  
BAR

SantiagoBar2022  
+41 76 635 9300  
+41 76 642 7900

Meizergasse 10  
9320 arbon

## LESERBRIEFE

### LESERBRIEFE

#### Es geht um uns

Wir Arbonerinnen und Arboner durften und mussten in den vergangenen Jahren Erfahrungen mit so vielen unterschiedlichen Gesichtern im Stadtpräsidentenamt machen wie kaum eine andere Stadt im Thurgau. Rückblickend haben viele viel versprochen, meist ist jedoch wenig umgesetzt worden. Arbon birgt eine Menge an Herausforderungen, die zu meistern sind: Es stehen seit Jahren viele richtungsweisende Entscheide zur Diskussion, in denen es zwischen verhärteten Fronten mit Fingerspitzengefühl zu vermitteln gilt. Die Lage als grösste Thurgauer Gemeinde im Einzugsgebiet von St. Gallen verlangt zudem eine gute regionale Kenntnis und Vernetzung vom Stadtoberhaupt. Wir Arbonerinnen und Arboner sind engagiert, aber damit sich Arbon erfolgreich entwickeln kann, müssen Bürger und Politik an einem Strick ziehen: Angeführt von einem Stadtpräsidenten, der vermitteln und überzeugen kann. Arbon, das sind wir alle! Und darum wird Harry Ratheiser als langjähriger und hervorragend vernetzter Arboner meine Stimme erhalten. Bestens vertraut mit den hiesigen Gegebenheiten und als erfahrener Mittler bringt er den besten Rucksack für das Amt mit.

Kai Blanke, Arbon

#### Ehrlich und klar.

Seit zwei Monaten redet Harry Ratheiser in klaren und fassbaren Worten davon, welche Ziele er in und für Arbon erreichen will: Die Steuern mittelfristig senken, damit unsere Stadt für Bewohnerinnen und Bewohner sowie für Neuzuzüger attraktiv ist; die Zentrumslasten, die Arbon unter anderem bei den ambulanten Gesundheitskosten trägt, via kantonalen Lastenausgleich fairer verteilen; die Seepromenade und die Altstadt verbinden, damit dem lokalen Gewerbe neue und treue Laufkundschaft zugeführt wird; den Tourismus stärken,

damit die Gäste nicht auswärts, sondern hier in Arbon durch Konsumation und Übernachtung Mehrwert generieren; ein Jugendparlament aufbauen, damit politische Bildung, Integration und Mitwirkung der Jungen gestärkt wird. Und der Gegenkandidat? Hat er seine Ziele für Arbon dargelegt? Ich habe nichts dergleichen gehört. Als Einwohner von Arbon interessiert mich weniger, was in den letzten Jahren in Münsterlingen gelaufen ist, sondern was in den nächsten Jahren in unserer Stadt laufen soll. Arbon braucht einen Stadtpräsidenten, der zwischen unterschiedlichen Standpunkten vermitteln kann. Arbon braucht einen Stadtpräsidenten, der den Leuten und den Parteien nicht nach dem Mund redet. Arbon braucht einen Stadtpräsidenten, der ehrlich zu seinen Überzeugungen steht. Ehrlichkeit verdient unser Vertrauen. Standhaftigkeit verdient deine Stimme.

Gerri Hagspiel, Arbon

#### Generationenprojekt

Als Kandidat für das Arboner Stadtpräsidium hat der 50-jährige Harry Ratheiser klare Vorstellungen. Dieses Amt ist für ihn sicher kein Sprungbrett, denn er will sich im Fall einer Wahl und auch Wiederwahl bis zu seiner Pensionierung für Arbon einsetzen. Dabei wird Harry Ratheiser ein Stadtpräsident sein, der nicht von oben herab bestimmt, sondern die Stadt Arbon zusammen mit der Einwohnerschaft entwickelt. Harry Ratheiser ist zweifelsohne die richtige Person, zwischen gegensätzlichen Meinungen zu vermitteln und immer wieder das Verbindende ins Zentrum zu rücken. Denn: Harry Ratheiser kann zuhören. Und er kann anpacken. So wird er als Arboner Stadtpräsident alles daran setzen, die Arboner Altstadt zu beleben, indem dem Gewerbe wieder möglichst treue und neue Laufkundschaft zugeführt werden kann. Und noch eine weitere Vorstellung von Harry Ratheiser überzeugt mich: Er spricht von

einem Jugendparlament, mit welchem Jugendliche (und über diese auch deren Eltern) in die Entscheidungsfindung einbezogen werden. Und wenn es ihm gelingen sollte, zudem ein Seniorenparlament aufzubauen, dann wäre Arbon so etwas wie ein Generationenprojekt. Denn dadurch würde nicht nur von der Tribüne aus sicherer Distanz kritisiert, sondern alle könnten ihren Beitrag zum Gelingen leisten. Welch eine kreative (Wunsch)Vorstellung! Gerne gebe ich Harry Ratheiser dafür eine Chance und wähle ihn mit Überzeugung zum nächsten Arboner Stadtpräsidenten!

Annina Rumpler, Arbon

#### René Walther: Offen, bescheiden, kompetent

René Walther ist zur Zeit öfter in Arbon anzutreffen als ich selber. Ich habe ihn als neugierigen und weltoffenen Menschen kennengelernt. Im persönlichen Gespräch spüre ich sein enormes Fachwissen, sein Wissen über die politischen Prozesse im Thurgau und seine Freude an seinem Beruf. Man spürt, dass es im wichtig ist mit den Menschen zusammen etwas zu bewegen, was er in Münsterlingen und der Region Kreuzlingen bewiesen hat und dennoch bescheiden und bodenständig geblieben ist. Wir Arboner:innen sind ihm wichtig. Arbon braucht für die weitere Entwicklung ein gutes Netzwerk im Kanton und einen erfahrenen Stadtpräsidenten mit klarem Handeln. Ich wähle am 15. Mai René Walther zum neuen Stadtpräsidenten.

Martin Thalmann, Arbon

#### Ein Macher für Arbon

Ein Stadtpräsident mit Leib und Seele, der nahtlos dort weiterarbeiten kann, wo Dominik Diezi aufhört. René Walther muss nicht betonen, dass er für dieses Amt einen gefüllten Rucksack hat. Er ist ein Macher, der Projekte umsetzt und nicht von wolkigen Visionen spricht. Letztes Beispiel aus seiner verbindenden

Tätigkeit als heutiger Gemeindepräsident von Münsterlingen ist das Hafenanlageprojekt. Zusammen mit Umweltverbänden und den politischen Kräften in Münsterlingen hat er die wohl letzte neue Hafenanlage am Bodensee zur Bewilligungsreife und zum Volksmehr geführt. Nur eine inkludierende Politik und Führung der Gemeinde gipfeln in derartigen Resultaten. Ohne politische und fachliche Vernetzung sind solche Meilensteine nicht zu erreichen. Wir haben in Arbon die Chance, einen Stadtpräsidenten zu wählen, der keine Einarbeitung braucht, bereits gewählter Kantonsrat ist und dieses Amt mit nach Arbon nimmt. Die Projekte und Aufgaben warten, lassen wir ihn die Arbeit beginnen und wählen wir René Walther zum Stadtpräsidenten.

Cyrril Stadler, Arbon

#### René Walther hat es in 12 Jahren bewiesen

René Walther ist ein Ostschweizer und kennt das Leben in einer Seegemeinde seit über 28 Jahren. Er ist mit dem Thurgau und den Regionen stark verbunden. Die Münsterlinger haben ihn 2010 im ersten Wahlgang gewählt. Er hat sich mit grossem Fleiss und Bürgernähe ins Amt eingearbeitet. Seither wurde er zweimal mit 88 beziehungsweise 92 Prozent wiedergewählt. In seiner Amtszeit wurde gerade mal eine Vorlage von den Stimmbürgern abgelehnt. Die Liste der umgesetzten Projekte ist beeindruckend. Darunter sind sowohl kommunale, als auch innovative neue Projekte für die Region. Zweimal wurde er mit sehr gutem Resultat von den Stimmbürgerinnen und Stimmbürgern der Region Kreuzlingen in den Kantonsrat gewählt. Das alles sind Zeugnisse für seine Bürgernähe und seine Art mit Menschen auf den Weg zu gehen. Er wird auch Arbon und den Oberthurgau bereichern. Auf meinem Wahlzettel steht am 15. Mai René Walther.

Roman Fuchs, Arbon

Doktor Milan Kalabic – Chefarzt der Klinik Teufen Group mit Ableger in Rorschach – über Stress und dessen Auswirkungen

# Aus dem Muss-Modus aussteigen

Es war schwierig, einen Gesprächspartner für dieses Interview zu finden. Ein Grossteil der Anfragen wurde mit der Antwort «zu viel Stress» abgefragt. Für Milan Kalabic, Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie und Chefarzt Klinik Teufen Group, ist dies ein absolut legitimer Grund. Er ist der Meinung, die Menschen sollten wieder lernen, Nein zu sagen.

**Stress ist heute eine Gesellschafts-krankheit – würden Sie diese Aussage unterschreiben?**

**Milan Kalabic:** Nein, Stress ist keine Gesellschafts-krankheit sondern eine physiologische Reaktion. Die Unfähigkeit zum «Entstressen» kann in der Folge zu stressbedingten Erkrankungen führen. Man muss Stress als normale Reaktion auf Anforderungen und belastende Situationen von anhaltendem Stress, der zu Symptomen führen kann, unterscheiden.

**Was ist der Unterschied?**

Unter normalem Stress versteht man die hormonellen Vorgänge, bei denen Adrenalin und Cortisol freigesetzt werden. Dies macht uns Menschen leistungsfähig und aktiv. Der Unterschied zu anhaltendem Stress besteht darin, dass wir uns nach normalen Stresssituationen wieder erholen und zur Ruhe kommen können. Im Dauerstress sind Menschen nicht mehr in der Lage sich zu entspannen. In diesem Zustand erzeugt Ruhe innere Unruhe. Nach jeder Stressphase sollte jedoch eine Erholungsphase erfolgen. Wenn dies nicht der Fall ist, sich jemand nicht mehr erholen kann, sprechen wir von anhaltendem Stress. Dabei ist es nicht nur massgebend, wie schwerwiegend die Belastungen, die sogenannten Stressoren, sind. Sondern auch wie lange der Mensch diese aushalten muss und ob er sich dazwischen erholen kann.

**Wo sehen Sie die häufigsten Ursachen für Stress in unserer Gesellschaft?**



Wenn man morgens regelmässig energie- und antriebslos ist, kann dies, so Doktor Milan Kalabic, ein erstes Warnsignal für übermässige Belastung sein.

Die häufigste Ursache ist statistisch gesehen der Arbeitsplatz. Aber wir Menschen leben in einem System, in dem vor allem auch auf Beziehungsebene und Familienebene Stress entstehen kann. Und dann gibt es Menschen, die sich durch ihre Freizeitaktivitäten noch zusätzlich belasten.

**Das heisst wir machen zu viel?**

Ja genau. Die Vorstufe von Stress ist meist eine Art Aktivitätensucht. Will heissen, man ist stets aktiv und erträgt die Ruhe nicht. Wobei man sagen muss, dass die häufigsten Stressoren, sowohl privat als auch im Berufsleben, auf zwischenmenschlicher Ebene auftreten. So sind beispielsweise zwischenmenschliche Probleme am Arbeitsplatz eine der häufigsten Ursachen für Krankenschreibungen. In einem guten Arbeitsklima, wo man sich gegenseitig unterstützt und versteht, wo die Arbeit Spass macht

und Sinn stiftet, sind die Menschen allgemein viel stressresistenter. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass soziale Kontakte Menschen extrem schnell entstressen können. Die Stresshormone sinken viel schneller, wenn man sich in einem stabilen, unterstützenden sozialen Umfeld bewegt.

**Wie kann man guten von schlechtem Stress unterscheiden?**

Das Wichtigste ist, dass man nach einer Stresssituation abschalten kann. Im negativen Stress sind die Belastungen stets präsent, drehen sich im Kopf und auch in den Träumen. Wenn man anpassungsfähig ist und flexibel auf die Stressoren reagieren kann, ist man im positiven Stress.

**Wann sollten bei jemandem die Alarmglocken läuten, dass der Stress zu hoch ist?**

Viele Symptome, sowohl auf physischer als auch psychischer Ebene, sind als Warnsignal zu verstehen. In der Regel beginnt alles mit der Unfähigkeit, innerlich zu entspannen. Das drückt sich dadurch aus, dass man gereizt und dünnhäutig ist. Schlafstörungen sind auch ein Symptom, das sich sehr schnell zeigt. Auf körperlicher Ebene können dies ein Pulsanstieg, Herzasen, Schwindel, hoher Blutdruck, hohe Cholesterinwerte sein. Auch anhaltende Nackenverspannungen sind typisch für chronischen Stress.

**Und ab wann sprechen wir von einem krankhaften Zustand?**

Wenn eine Person den Tag regelmässig in schlechter Verfassung beginnt, mit negativen Gedanken, Müdigkeit, Angstzuständen oder wenn sich körperliche Beschwerden melden, ist dies ein Signal, dass man einen Hausarzt/eine Hausärztin aufsuchen sollte. Je früher man dies tut, desto schneller kann man aus dieser negativen Spirale wieder herauskommen. Nehmen Sie das Hamsterrad: Es ist einfach aus einem sich langsam drehenden Rad auszusteigen, als einem, das in hoher Geschwindigkeit dreht. Aus letzterem kann man nur mit einem Sturz aussteigen.

**Ist die Wahrnehmung von Stress individuell oder gibt es eine Limite, die sich auf die ganze Bevölkerung anwenden lässt?**

Jeder Mensch ist unterschiedlich. Wir haben sieben Milliarden Menschen, die alle einen anderen Fingerabdruck haben, genauso ist es mit der Psyche. Die psychische Widerstandsfähigkeit nennt man Resilienz. Diese ist teilweise genetisch mitbedingt, aber auch vom Charakter, den Persönlichkeitsmerkmalen und Lebenserfahrung abhängig. Menschen, die weniger traumatische Erlebnisse hatten, sind eher belastbar, als solche, die mehrfache Traumata erfahren haben.

**Kann man lernen, stressresistent zu werden?**

Resilienz ist kein statischer Zustand sondern ein dynamischer Prozess. Wie die Muskeln im Körper kann man diese auch trainieren.

**Und wie trainiert man diese?**

In dem man nach Belastungen für genügend Erholung sorgt, gute Schlafqualität fördert, regelmässige körperliche Aktivitäten in den Alltag integriert und, was sehr wichtig ist, regelmässig soziale Kontakte pflegt.

**Das ist ja schön und gut. Aber nicht selten lassen sich diese Ratschläge nicht mit dem Alltag vereinbaren. Was tut man dann?**

Man lernt, Nein zu sagen. Viele Menschen befassen sich viel zu häufig mit all dem, was sie noch machen sollten oder könnten und sind dann frustriert, weil sie nicht alles unter einen Hut bringen. Wir sind zu gut erzogen, um Nein zu sagen. Wir sagen höchstens einmal: «Ich kann nicht.» Und werten uns dann indirekt gleich wieder ab, weil wir das Gefühl haben, schwach zu wirken,

wenn wir einmal ablehnen. Dabei ist es das Schlimmste, dass wir uns selbst immer so weit bringen, dass wir nicht mehr können. Statt uns immer noch mehr aufzuladen, sollten wir lernen zu sagen: «Ich könnte es, aber ich will es nicht mehr.» Am besten fängt man damit an seinem Arbeitsplatz oder in der Freizeit an.

**In dem man was tut?**

Man fragt sich: Was könnte ich noch tun, will es aber nicht mehr? Das können zu Beginn ganz kleine Sachen sein, die das eigene Umfeld vermutlich noch nicht einmal bemerken. Aber dieser «Aufräumprozess» ist extrem wohltuend, stärkt das Selbstwertgefühl und schafft mehr Zeit für die Erholung. Es ist machbar. Der Mensch sollte aus seinem Muss-Modus aussteigen. Alles, was er unter dem Muss-Modus macht, führt zu Anspannung und Unwohlgefühl. Dabei haben wir uns den Muss-Modus selbst eingeredet. Es gilt nun, uns zu reprogrammieren.

**Welche Behandlungsansätze gibt es für Stress-Patienten?**

Bevor die Symptome auftreten, kann man präventiv handeln. Eine Work-Life-Balance ist wichtig. Wobei das nicht heisst, dass man nach acht Stunden Arbeit, acht Stunden Erholung braucht. Vielmehr geht es dabei um den qualitativen Ausgleich, den Wechsel vom Muss- oder Soll-Modus in eine lockerere Haltung. Es geht darum, die Freizeit so zu gestalten, dass man nicht nur aktiv ist, sondern auch zur Ruhe kommt.

**Heisst das, ich soll einfach zu Hause auf der Couch rumliegen?**

Machen Sie etwas oder machen Sie gar nichts. Das ist egal. Wichtig ist, dass das, was Sie tun, keine Verpflichtung, kein Zwang ist. Ob Sie nun spazieren gehen oder ein Glas Wein auf der Veranda trinken, Hauptsache es ist entlastend und erholend und nicht etwas, das Sie wieder nach einem vorbestimmten Schema machen müssen.

**Und wenn das alles bereits nicht mehr hilft?**

Dann sollte man sich fachliche Hilfe holen. Bei körperlichen Symptomen

geht man zum Hausarzt, oder man probiert ein Coaching. Auch verschiedene Entspannungsverfahren wie Massage oder Entspannungstraining sind möglich. In einem weiteren Schritt kann einem der Hausarzt, die Hausärztin zur Psychotherapie überweisen.

**Das klingt ein wenig nach einer «Pflasterli-Politik». Erkennen die Hausärzte denn den Zusammenhang zwischen den Symptomen und der Ursache?**

Hausärzte sind heute sehr gut sensibilisiert auf diese Themen und vertraut mit den sogenannten psychosomatischen Krankheitsbildern.

**Hand aufs Herz Herr Kalabic: Wir haben überhaupt keine Chance, dem Stress zu entkommen, richtig?**

Genau so ist das. Es gibt kein Leben ohne Stress. Stressfrei wäre eine flache EKG-Kurve. Stress motiviert, gibt Energie, bewegt. Stress erweitert den persönlichen Horizont bis zur individuellen Toleranzgrenze.

Kim Berenice Geser

**BRÜGGLI®**  
GASTRONOMIE USBLICK

**Öffnungszeiten**

Montag bis Mittwoch:  
9.15 – 16.30 Uhr

Donnerstag und Freitag:  
9.15 – 23 Uhr

Samstag:  
17 – 23 Uhr

Bei schönem Wetter. Im Zweifel:  
Telefon 071 466 94 83  
Freitagabend:  
Live-Musik

**Heraufspaziert.**

Geniessen Sie bei uns hausgemachte  
Romanshörnli, Pizzen und Fleischgerichte.

www.brueggli-usblick.ch • usblick@brueggli.ch • Hofstrasse 5 • 8590 Romanshorn

Einfach besser  
**hören** und verstehen

PHONAK



Ich freue mich auf Sie, Colette Früh, Hörgeräteakustikerin

**Hörberatung Blumer**  
der Hörprofi

9320 Arbon Bahnhofstrasse 38  
Telefon 071 440 21 26  
arbon@hoerberatung-blumer.ch  
Öffnungszeiten:  
Dienstag, Mittwoch und Freitag 9.00 – 12.00  
Donnerstag 9.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00

**STEPHAN KUGLER**  
MED. MASSEUR eidg. FA



www.stephankugler.ch

EMR/ASCA anerkannt

Grabenstr. 4 • 9320 Arbon • Tel. 071 446 87 22 • therapie-kugler@bluewin.ch

**Bio CBD-Hanf-Tropfen**

für weniger Stress,  
weniger Schmerzen,  
und einen besseren Schlaf!



**NATÜRLI**

Hauptstrasse 5 - 9320 Arbon  
Tel. 071 440 37 38  
www.natuerli-arbon.ch  
info@natuerli-arbon.ch



**Stress mit dem Billettautomaten?**

Dank dem Kurs „mobil sein & bleiben“ sind Sie sicher und gut informiert zu Fuss und mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs. In einem halben Tag erhalten Sie praktische Tipps von Experten des öffentlichen Verkehrs und der Polizei und Sie erhalten einen Gutschein für Ihren nächsten Ausflug mit der Bahn.

**Kursorte und Termine:**

<b>Romanshorn</b> 04.05.2022, 8.30 Uhr – 12.00 Uhr SBS Schifffahrt AG Friedrichshafnerstrasse 55a Kursende Bahnhof	<b>Arbon</b> 05.05.2022, 08.30 Uhr – 12.00 Uhr Kath. Kirchgemeinde Promenadenstrasse 3 Kursende Bahnhof
--	---

**Kosten:**  
Dank der Unterstützung der Partner kostenlos.

**Anmeldung:**  
Pro Senectute TG., 071 626 10 83, Mail info@tg.prosenectute.ch

**drehpunkt**  
Yoga | Shiatsu | Arbon

**Marianne Hasler**  
Dipl. Shiatsutherapeutin  
Dipl. Yogalehrerin  
Dipl. Yogatherapeutin  
In EMR | Oda KT

Terminvereinbarung  
077 417 65 04  
info@mariannehasler.ch



drehpunkt  
Zum See 2  
9320 Arbon

**AURORA**  
Entlastungsangebote für Angehörige  
von Menschen mit Demenz

**Sonnhalden**  
Wohnen und Pflege im Alter

Unterstützung erfahren und Ihre persönliche Belastung reduzieren. Bewusste Momente des Auftankens erleben. Wirken Sie aktiv Ihrem Stress entgegen. Gerne zeigen wir Ihnen unsere Angebote für Tag- oder Nachtentlastung.

«frühzeitig Entlastung holen – weil ich es mir Wert bin»

«Sich mit Selbstfürsorge stärken»

Vereinbaren Sie mit uns einen Besichtigungs- oder Schnuppertermin

Sonnhalden - Rebenstrasse 57 - CH-9320 Arbon - 071 447 24 24 - www.sonnhalden.ch



**GESUNDHEIT**

**Auf Abstand zum Alltag Herzlich entstresst**



Stephan Kugler bietet in seinen Räumlichkeiten ein breites Massageangebot.

Mit der Anwendung unterschiedlicher Therapieformen widmet sich Stephan Kugler in seiner Praxis in Arbon dem körperlichen Wohlbefinden seiner Kundschaft, ohne dabei die Psyche ausser Acht zu lassen.

Erstellen des Therapiekonzepts beziehe ich meine Patienten immer mit ein.» Die persönliche Beziehung zu seinen Kunden sei Stephan Kugler wichtig, denn so ergäben sich Möglichkeiten für Gespräche, in denen die Personen ihre Probleme reflektieren und in einen Austausch mit ihm kommen können: «In meiner Praxis können sie Abstand zum Alltag schaffen.» Abstand, der hilft, den Stress abzubauen und die Ressourcen – körperlich sowie psychisch – zu stärken. Es sei wichtig, sich diese Zeit nehmen zu können, denn: «Oft müssen meine Patientinnen und Patienten erst lernen, sich selbst zu spüren.» Dadurch könnten Zusammenhänge zwischen der Psyche und dem Körper entdeckt und behandelt werden.

Das Angebot des ausgebildeten Masseurs richtet sich auf körperliche Probleme, die seiner Erfahrung nach oft durch inneren Stress verursacht werden. In seiner Praxis an der Grabenstrasse 4 in Arbon bietet er seiner Kundschaft eine breite Palette, die von der klassischen Krankheitsmassage über die Gewebewäsche bis hin zum Schröpfen reicht. Was für den einzelnen Kunden sinnvoll ist, entscheidet er jeweils in einer ersten Sitzung mit der Person: «Beim

Im «Vitalwerk» in Roggwil gehört die Stressreduktion durch Bewegung zu den Prioritäten des Gesundheitstrainings. Um das Stresslevel der Kunden zu bemessen, wird eine spezielle Methode eingesetzt: das 4-Kanal-EKG.

«Wenn jemand ständig unter Stress steht, kann sich dies in der Herzratenvariabilität widerspiegeln», erklärt Kevin Zbinden, Inhaber vom «Vitalwerk». So kann es geschehen, dass das eigene Herz ständig so schnell schlägt, als renne man gerade einen Marathon, selbst wenn man sich im Tiefschlaf befindet. Im «Vitalwerk» werden alle Kunden regelmässig einem Test unterzogen, der bemisst, ob man sich in einem solchen Dauerstress befindet. Wird bei dem sogenannten 4-Kanal-EKG ein ungesundes Stresslevel festgestellt, dann wird ein regenera-

tiver Trainingsplan erstellt: «Man soll nicht noch zusätzlich gestresst werden durch das Training.» Die Bewegung soll dem Stress entgegenwirken und die Herzfunktion wieder normalisieren. Ob dies klappt, wird mit einer engen Betreuung durch ausgebildetes Gesundheitspersonal sowie Tests im Abstand von sechs bis zwölf Wochen beobachtet. Der eigene Fortschritt kann von den Kundinnen und Kunden also stets im Blick behalten werden. Der individuelle Trainingsplan sowie die Gesundheitsdaten sind über die elektronische Trainingskarte gespeichert, womit sich alle Geräte im Gesundheitstraining einfach und sicher bedienen lassen. Durch die essenzielle Bewegung, welche wissenschaftlich erwiesen den Stress reduziert, sowie durch ein kontrolliertes und betreutes Training kann das Stresslevel gesenkt werden. lg.



Das Gesundheitstraining im «Vitalwerk» ist auf die individuellen Bedürfnisse der Kunden abgestimmt.

**Stressfrei Wohnen im Alter**

So vielseitig wie das Leben ist, so individuell ist auch das Älterwerden. Die Senevita Giesserei unterstützt Sie in jeder Lebensphase und bietet Ihnen das passende Angebot für Ihre Bedürfnisse.

An zentraler Lage vereinen wir die Gastfreundschaft eines Hotels mit der Behaglichkeit eigener vier Wände. Selbständiges Wohnen im Alter und eine individuelle Lebensgestaltung in einer stressfreien Umgebung stehen bei uns im Zentrum.

Überzeugen Sie sich selbst von unseren grosszügigen Seniorenwohnungen sowie Pflegeheimern und lernen Sie uns auf einer individuellen Besichtigung kennen.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme unter 071 571 71 71 oder giesserei@senevita.ch!

Giessereistrasse 12, 9320 Arbon  
Telefon 071 571 71 71, giesserei@senevita.ch  
www.giesserei.senevita.ch

**senevita**  
Giesserei



**Mit Ayurveda gegen den Stress**

Ölgüsse, Atemtherapie und Ernährungsbewusstsein – all das gehört zu Ayurveda. Eva Bodacz, ausgebildete Psychologin, bringt die indische Praktik nach Tübach.



Eva Bodacz in ihrer Praxis Evira Ayurlux.

«95 Prozent meiner Patienten kommen aufgrund von Stresssymptomen zu mir», beteuert Eva Bodacz. Sie zeichnet damit ein düsteres Bild vom allgemeinen Stresspegel der schweizerischen Gesellschaft. Doch sie bietet sogleich auch eine Lösung an: Ayurveda. Sie selbst hat ayurvedische Psychologie in Indien und Europa studiert und sieht in der indischen Heilkunst das Potential, bewusster mit sich selbst umzugehen. Es führe weg von den ständigen «Muss-Gedanken» und dadurch hin zu einer Stressreduktion.

**Weg zur Heilung**

Im Zentrum dieser Behandlungsart stehen drei ayurvedische Grundtypen, nach denen ein Behandlungsansatz gesucht wird: «Bei jedem Menschen zeichnet sich der Stress anders ab, weil nicht alle der gleiche Typ sind.» Bodacz betont, dass jede Behandlung komplex ist, denn sie hänge nicht nur vom Typ, sondern auch vom Willen der einzelnen Person ab. Ayurveda heile nicht, es beuge vor und leite den Menschen lediglich zur eigenen Heilung hin. Den Weg müsse man noch immer selbst gehen wollen.

**Ganzheitliche Praktik**

In ihrer Praxis Evira Ayurlux an der Seeblickstrasse 29 behandelt Eva Bodacz ihre Kundschaft stets nach dem Motto, nicht die Symptome, sondern die Ursache selbst zu behandeln. Ihr holistischer Ansatz umfasst deshalb Bereiche der Ernährungsberatung sowie Atemübungen und ayurvedische Massagen. Ig.

«felix.»-Tipps zur Bewältigung von Stresssituationen

# Stressfrei durch den Alltag kommen

**Was aufs Ohr: Podcasts gegen den Stress**



Stress ist nicht nur für einen selber, sondern auch für Beziehungen schädlich. In der 15. Folge von «Beziehungskosmos» sprechen Journalistin Sabine Meyer und Paartherapeutin Felizitas Ambauen darüber, wie dieser vorgebeugt werden kann.



Was kann man tun, wenn man sich im Alltag permanent überfordert fühlt? Darüber spricht Doktor Yael Adler mit der Professorin Doktor Veronika Engert in der Folge «Stress: Warum fühlen wir uns alle eigentlich permanent gestresst?»

**Nicht nur die Liebe geht durch den Magen**

Wie gestresst man ist, kann direkt damit zusammenhängen, was man zu sich nimmt – und was nicht. Ein Überblick über grundlegende Pros und Kontras helfen, das innere Wohlbefinden durch die Ernährung in Balance zu halten.

**Zuschlagen:**

- Verdauungsfördernd sind Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sowie fermentiertes Gemüse oder Joghurt. Die Pro- und Präbiotika darin halten Darmbakterien und deren Besitzer glücklich.
- Nüsse sind der ideale Snack. Reich an Niacin, einem Nerven-

vitamin, helfen sie der psychischen Gesundheit.

- Gute Nachricht für alle Naschkatzen: dunkle Schokolade lässt den Körper das Glückshormon Serotonin ausschütten.

**Mit Vorsicht geniessen:**

- Studien bringen einen hohen Zuckerkonsum mit Depressionen in Verbindung. Deshalb Gummibärchen lieber gemässigt naschen.
- Auf Fertiggerichte und Fast Food sollte möglichst verzichtet werden. Die Transfette erhöhen das Risiko für Herzinfarkte – purer Stress für den Körper.

**Leseempfehlungen für alle Bücherwürmer**

**«Die Neue Medizin der Emotionen»**

In seinem Bestseller stellt der Neurologe und Psychiater David Servan-Schreiber überprüfte Behandlungsmethoden vor, dass Stress und Depressionen heilbar sind – ohne das Mitwirken von Medikamenten oder Psychotherapie, sondern durch das Anzapfen körpereigener Selbstheilungskräfte.

**«Der Puls des Lebens: Die Signale des Herzens verstehen»**

Das Stresslevel durch das Kennen der eigenen Herzratenvariabilität senken? Wie das geht, erklären Jens-Falk Heimann und Nicole Franke-Gricksch anhand ausführlicher Theorie und praktischen Ratschlägen, mit denen Stressbelastungen frühzeitig erkannt und behandelt werden können.

**Osteopathie bringt den Körper wieder in Fluss**

Osteopathie ist quasi die sanfte Schwester der Physiotherapie. Eine alternativmedizinische Methode, bei der mit feinen Bewegungen und weiterer Behandlungsansätze eine ganzheitliche Therapie angestrebt wird.

Stress, Verunsicherung und Ängste sind neben Stoffwechselstörungen wichtige Faktoren für chronische und therapieresistente Beschwerden. Dies stellt auch der Arboner Osteopath und Hypnose Therapeut Jan Keuning immer wieder in seiner Praxis fest. Obwohl die wenigsten seiner Patienten zu Beginn über Stress klagen würden, stelle sich bei genauerer Betrachtung meist eine Überlastung des vegetativen Nervensystems als (Mit-) Ursache heraus. «Als Osteopathen werden wir mehr und mehr mit chronischen, therapieresistenten Beschwerden konfrontiert», erklärt Keuning. Diese Patienten hätten oft «keine Läsion» mehr, sondern litten an einem Gesundheitsmangel. «Besser gesagt einem Mangel an Harmonie beziehungsweise bioregulativen Blockaden.» Die selbstheilenden Fähigkeiten seien folglich gestört. Der Osteopath macht sich dann wie ein Detektiv an die Arbeit und sucht nach Behandlungsmöglichkeiten, damit seine Patienten auf ihre körpereigenen Ressourcen zurückgreifen können. Zu einer osteopathischen Behandlung können das Messen des Stresslevels mittels eines EKGs gehören, aber auch die Ernährungsberatung, die Arbeit am Bewegungsapparat und dem kraniosakralen System. Ziel dabei ist es, alle Aspekte des menschlichen Körpers wieder in Fluss zu bekommen und zu halten. kim



In einer Zeit der gesellschaftlichen Umbrüche aufzuwachsen bringt Herausforderungen mit sich. Kann es auch Resilienz fördern?

# «Krisen optimistisch begegnen»

Das Teenageralter ist eigentlich schon herausfordernd genug. Wie aber wirkt es sich auf das Stresslevel der Jugendlichen aus, wenn zu den Hormonen auch noch globale Krisen hinzukommen?

Die Schreckensgespenster unserer Zeit treten in Form von mikroskopisch kleinen Viren, schmelzenden Eisbergen und machtgerigen Regierungsvertretern auf. Ab einem gewissen Alter kommt man nicht mehr darum herum, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, was die Welt gerade in Atem hält. Doch wie verhält sich das bei Jugendlichen? «Weit entfernte Krisen haben einen nur geringen Einfluss», erklärt Felix Suter, Bereichsleiter Paar-, Familien- und Jugendberatung bei der Perspektive Thurgau. Er betont, dass es im jungen Alter vor allem darauf ankäme, dosiert und altersentsprechend über solche Situationen aufgeklärt zu werden. Diesen Aufgabenbereich teilen Eltern mit der Schule. Beni Müggler, Sozialarbeiter an der Arboner Sekundarschule Reben 25, lobt diesbezüglich den Umgang der Lehrpersonen an seiner Schule mit der aktuellen Kriegssituation in der Ukraine.

**Zu weit weg**

«Meinem Kollegium muss ich an dieser Stelle ein Kränzchen binden», meint Müggler. Im «Reben 25» hätten die Lehrpersonen schnell gehandelt und mit den Schülerinnen

und Schülern über den Krieg gesprochen: «Ihr Verständnis über den Konflikt zu vertiefen, hilft der Verarbeitung.» Der Krieg sei aber nicht lange ein grosses Thema gewesen, da es «zu weit weg von ihrer Lebenswirklichkeit» wäre, wie eine Lehrperson aus dem «Reben 25» hervorhebt: «Entwicklungspsychologisch macht das auch Sinn. Sie müssen schliesslich zuerst herausfinden, wer sie selber sind.» Die Basis für eine starke Ausenwahrnehmung losgelöst von ihnen selbst sei noch nicht vorhanden. Im Gegensatz zu Krieg und Klimakrise hat ein anderer globaler Unruhestifter das Leben der Jugendlichen direkt beeinflusst: die Pandemie.

**Und doch so nah**

Die Auswirkungen des Coronavirus habe man auch auf den Beratungsstellen der «Perspektive Thurgau» bemerkt, wie Felix Suter erzählt: «Corona hat unser Leben direkt beeinträchtigt und war deshalb in den Beratungen auf vielfache Weise ein Thema.» Zukunftsängste seien in diesem Zusammenhang eines der Hauptthemen gewesen. Dies kann auch Beni Müggler aus seiner Erfahrung an der Sekundarschule bestätigen. Grundsätzlich sei einer der grössten Stressoren für die Sekundarschülerinnen und Schüler nach wie vor die Berufswahl. Diese wurde durch die Auswirkungen der Pandemie auf die Lehrbetriebe erschwert: «Die Möglichkeit zum Schnuppern



Leistungsdruck in der Schule ist einer der grössten Stressfaktoren der Jugend.

war stark reduziert, was bei den Schülerinnen und Schüler zusätzlichen Stress verursachte.» Müggler fügt hinzu, dass die Fähigkeit, mit diesem Stress produktiv umgehen zu können, bei den Jugendlichen in den letzten Jahren gesunken sei.

**Auf alles gefasst**

Eine Lehrperson des «Reben 25» sieht dies ähnlich: «Die Jugendlichen sind weniger belastbar und laufen darum öfter am Anschlag.» Für Jugendliche, die zuhause keine grosse Unterstützung erfahren, sei es noch schwieriger, so Müggler. Denn, auch wenn die meisten Teenager möglichst unabhängig sein wollen, so seien sie doch noch immer stark auf die Eltern angewiesen. Diese würden eine wichtige Vorbildfunktion übernehmen. Dies betont auch Felix Suter: «Gelingt

es den Eltern, eigenen Krisen mutig und optimistisch zu begegnen, vermittelt man den Kindern die Haltung, dass Krisen bewältigbar sind.» Suter bedauert, dass vielen Kindern heute von Seiten der Eltern zu viele Hindernisse aus dem Weg geräumt werden und die Belastbarkeit dadurch sinkt. Er spricht den Jugendlichen von heute hingegen mehr Resilienz zu, was die Bewältigung eines zunehmend komplexeren Lebens anbelangt. Müggler findet eine ähnliche Beschreibung für die Jugend: Flexibilität. Seiner Meinung nach hätten die Jugendlichen durch das Miterleben einer Pandemie gelernt, sich darauf einzustellen, dass sich jederzeit alles ändern könne. Und dem mit Gelassenheit zu begegnen.

Laura Gansner



**Jan. Keuning**  
 OSTEOPATHIE  
 HYPNOSE

**AB SOFORT IN ARBON !!!!**

Osteopathie & Hypnose  
 Jan Keuning  
 Osteopath DO GDK – CDS  
 Dipl. Hypnosetherapeut

Osteopathie EMR, ASCA und EGK anerkannt

**Termine nach telefonischer Vereinbarung**  
 071 521 47 60

www.jankeuning.ch | kontakt@jankeuning.ch





wir unterstützen  
**René Walther**  
 Wahlen 15. Mai 2022

**Stadtpräsidium  
 Arbon**

## HC ARBON

Der HC Arbon ist sportlich erfolgreich unterwegs

# Entscheidungen stehen an

Die aktuellen Ranglisten spiegeln ein erfreuliches Bild für den HC Arbon. Nicht weniger als sieben Mannschaften sind noch in den Aufstiegs-kampf involviert. Am Wochenende vom 30. April/1. Mai fallen wohl diverse Vorentscheidungen um den Elite-Aufstieg der Nachwuchsteams.

Im männlichen Nachwuchs klopfen mit der MU19, MU17 und MU15 gleich alle drei Leistungsteams an die Türe zu den nationalen Elite-Ligen. Die entscheidenden Spiele finden am Wochenende allesamt auswärts statt. Die MU17 spielt am Samstag um 15 Uhr in Genf gegen die SGLéman Genève. Beide Teams liegen punktgleich an der Tabellenspitze, der Sieger aus der Partie steigt direkt in die Elite auf. Die MU19 trifft am Sonntag um 12 Uhr auf die SG Visp-Visperterminen. Mit einem Sieg qualifiziert sich das Team für das Barragespiel um den



Dieses Wochenende warten wieder spannende Spiele auf die HC Arbon Fans.

Aufstieg. Die MU15 können am Sonntag um 15 Uhr mit einem Sieg gegen den Tabellenletzten Pfadi Winterthur den Aufstieg in die Elite-Liga feiern. Bei den Mädchen kämpft die FU16 in Thalwil gegen die SG Zürisee um weitere Aufstiegsunkte.

**Damen1 bleiben in der SPL2**  
 Die erste Damenmannschaft zeigt in der Aufstiegsrunde in die höchste Schweizer Liga (SPL1) sehr gute Leistungen. Am Samstag wird das Team gegen die SG HV Olten alles daran setzen, mit einem

Heimsieg die ersten Punkte einzufahren. Die Arboner Zuschauenden dürfen ab 19 Uhr eine spannende Partie erwarten.

**Herren1 mit Rumpfteam erfolgreich**  
 Im Aufstiegskampf in die Nationalliga B zeigen die Arboner eine erfreuliche Leistungssteigerung. Nach vier Startniederlagen hat sich das Team dem höheren Spielrhythmus angepasst und aus den letzten sechs Spielen sieben Punkte gewonnen. Mit fünf Punkten Rückstand auf den zweiten Aufstiegsplatz sind die Chancen zwar nur noch gering. Trotzdem werden die Arboner im Heimspiel gegen die SG Nyon versuchen, sich für die knappe Auswärtsniederlage zu revanchieren und den Abstand auf den Aufstiegsplatz weiter zu verkürzen. pd.

**Heimspiele in der Sporthalle Arbon**  
 • 15 Uhr: MU13P SG Arbon Lakers gegen SG OHA Espoirs  
 • 17 Uhr: Herren Aufstiegs-spiel Nat. B HC Arbon gegen SG Nyon  
 • 19 Uhr: Damen Aufstiegs-spiel Nat. A HC Arbon gegen SG HV Olten

**STROM  
 WASSER  
 WÄRME  
 KOMMUNIKATION**

Arbon Energie AG  
 Salwiesenstrasse 1  
 9320 Arbon  
 Telefon 071 447 62 62  
 Pikett 071 447 62 65  
 www.arbonenergie.ch

**Wir sind für Sie da!**

**Persönlich.  
 Von hier. Für Sie.**

Thomas Schnyder  
 Bucherstrasse 2  
 9322 Egnach  
 071 470 01 85

**emmental**  
 versicherung

Treuhand | Steuer- und Rechtsberatung  
 Wirtschaftsprüfung | Unternehmensberatung  
 Informatik-Gesamtlösungen

**OBT**

OBT – Ihr starker Partner

Unsere Fachspezialisten beraten Sie kompetent und umfassend in den Bereichen **Treuhand** und **Wirtschaftsprüfung**.

Testen Sie uns !

**OBT AG**  
 Bahnhofstrasse 3 | 8570 Weinfelden  
 Telefon +41 71 626 30 10 | [www.obt.ch](http://www.obt.ch)

**ZOLL  
 DOUANE**

**BKM**  
 Customs & Consulting

BKM Customs & Consulting AG  
 Industriestrasse 12  
 CH-9320 Arbon  
 +41 71 447 15 15  
 zoll@b-k-m.ch | b-k-m.ch

**Ihr kompetenter  
 Verzollungspartner  
 aus der Region.**

**Zoll-Services  
 von A bis Z.**



Amriswil, Sa. 7. Mai, 20 Uhr  
Evangelische Kirche

Horn, So. 8. Mai, 11 Uhr  
Evangelische Kirche

Bischofszell, So. 8. Mai, 17 Uhr  
Kath. Kirche St. Pelagius

Eintritt frei, Kollekte  
www.thurgauer-festchor.ch



Liebe Ladies  
Lilly Madero lädt euch herzlich zur  
**NEUERÖFFNUNG MIT APÉRO**  
ein: Am Samstag, 30.04.2022  
ab 14.00 Uhr

Mit der Maderotherapie zu  
deiner Traumfigur!  
Massage mit Holzwalzen

Landquartstrasse 34, 9320 Arbon  
Mobile 076 818 28 28  
Instagram @lilly\_madero

**FÜR UND FLAMME FÜR ARBON**

Wir wählen  
Harry Ratheiser

«weil er wie Dominik Diezi unsere Stadt Arbon sehr gut kennt. Harry Ratheiser verfügt ebenfalls über ein grosses Netzwerk und geniesst das Vertrauen breiter Kreise der Bevölkerung.»

**VON ARBON - FÜR ARBON**

Patrick und Esther Hug  
Arbon  
Wahl zum Stadtpräsident  
15. Mai 2022

**RENAULT** Passion for life

**DACIA**

**Ihre Garage im Zentrum von Neukirch**

- Neuwagen/Occasionen
- Service und Reparaturen aller Marken
- Pannen- und Abschleppdienst
- autorisierter Carrosserie- und Lackierbetrieb

**Garage Hertach AG**  
Telefon 071 477 15 32 hertachneukirch.ch

**manser24** HANDWERKER-SHOP

**NIE MEHR SELBER RASEN MÄHEN!**

**5 Jahre Garantie!\*** Husqvarna

**NEU: Auch als Allrad erhältlich!**

**Verkauf & Service bei Ihnen zu Hause!**

Pündtstrasse 1 | 9320 Arbon | Telefon 071 440 40 40  
info@manserag.com | www.manserag.com | www.manser24.ch



## Kultur im Tankkeller

05.03.22 bis 28.05.22

Programm im Mai

1.

Sinfonisches Orchester Arbon  
Arboner Sängler

6.

Tobias Meier

7.

Flurina Mia & Max Jones

8.

Jodlerclub  
Neukirch-Egnach

14.

Saadet Türköz  
MJ Soundwalker

15.

Yvonne Geiger

20.

Subito Zeitlos  
Johannes Gees

21.

Andy Guhl  
Viola Yip & Nicola Hein

22.

Altstadt Ramblers

27.

Karl Kave & Durian  
Bound By Endogamy

28.

Finissage  
Abschlussball

tankkeller.ch  
Bahnhofstrasse 4, 9322 Egnach

Der Horner Gemeinderats-Kandidat über Reben, Jugendpolitik und Einheitsgemeinden

# Der kelternde Politiker



Der Horner Gemeinderats-Kandidat Andreas Bischof spricht im «felix.» Mediencafé über Reben und die Einheitsgemeinde.

**Nicht nur Arbon wählt am 15. Mai ein neues Mitglied in die Exekutive, auch Horn hat einen vakanten Sitz im Gemeinderat zu besetzen. Einziger Kandidat ist Andreas Bischof. Seine Wahl ist so gut wie unbestritten. Er bedauert diesen Umstand, hätte er sich doch Konkurrenz gewünscht.**

«Grausam schad» findet Andreas Bischof (Die Mitte) die Tatsache, dass er konkurrenzlos ins Rennen um die Nachfolge von Niels Möllers Gemeinderatssitz geht. «Es bräuchte eine Auswahl», konstatiert der bald 57-Jährige. Nur so funktioniere direkte Demokratie. «Dann wäre es nicht so langweilig», fügt er schmunzelnd an. Seiner Motivation für die Bewerbung um dieses Amt tut dies jedoch keinen Abbruch. Es sei der richtige Zeitpunkt, ist sich Bischof sicher. Er bringe die Lebenserfahrung mit und sei bereit, sich für die nächsten zwei Amtsperioden zu verpflichten. Zudem lasse sich das Engagement inzwischen

auch mit seiner Familie vereinbaren und beruflich habe er den Vorteil, in Uzwil und nicht in Horn verankert zu sein. So könnten allfällige Verhandlungen vorgebeugt werden. Der gelernte Maschineningenieur ist inzwischen Leiter der weltweiten Berufsbildung bei der Bühler Group.

### In der Rebe liegt die Kraft

Die Faszination für Politik wurde Andreas Bischof schon von klein auf mitgegeben. Sein Vater war im Ortsverwaltungsrat der Gemeinde Arbon, dem heutigen Stadtrat, vertreten und politisierte für die CVP. Die Wahl der Partei war also bereits gegeben. Doch Bischof betont sogleich: «Ich positioniere mich in der Sachpolitik.» Schon als er noch in der Horner Schulbehörde war, habe für ihn die Parteizugehörigkeit keine Rolle gespielt. Auch vom Vater geerbt, hat Bischof sein Hobby. Zusammen mit seinem Bruder bewirtschaftet er auf dem «Bergli» in Arbon einen kleinen Rebberg und keltert seinen eigenen Wein.

Erzählt er davon, kommt er richtig ins Schwärmen. Zwischen den Reben könne er entspannen und deren Pflege schärfe den Fokus für das Wesentliche. Es sei ein wenig wie in der Politik: «Manchmal muss man Triebe abschneiden, um für neue, gesündere Platz zu schaffen.»

### Bildung ist Zukunft

Gefragt nach den Themen, die er im Horner Gemeinderat verfolgen möchte, kommt die Antwort prompt: die erneute Überprüfung einer Einheitsgemeinde. «Ich weiss, dass ist nicht immer ein gern gesehenes Thema, aber wichtig.» Er weist auf die Synergien hin, die sich bei einem Zusammenschluss ergeben würden, darunter die Vermeidung von Doppelposten auf Schul- und Gemeindebehörde oder der Möglichkeit externe Beiräte hinzuziehen zu können. Ihm ist es jedoch wichtig, dass die Schulen auch bei einem Zusammenschluss weiterhin unterstützt würden. «Die Investition in die Bildung ist eine

## LESERBRIEF

### Werkhof Arbon: Dein Freund und Helfer

Kürzlich ist mir etwas ganz Dummes passiert. Mir ist der Schlüssel des Nachbarhauses direkt in ein Regenwasserschacht auf unserer Strasse gefallen. Nachdem ich mich vom ersten Schock erholt hatte, überlegte ich, wer mir hier helfen könnte. Ich rief beim Werkhof Arbon an und schilderte kurz die Situation. Die freundliche Frau Wüthrich versprach, baldmöglichst jemanden vorbeizuschicken. Und tatsächlich, schon nach kurzer Zeit fuhr Jürg Manser, der Leiter des Werkhofs persönlich, mit seinem Auto vor, ausgerüstet mit Pickel, Magnet und verschiedenen Haken an Stangen. Mit grosser Geduld und einigen Tricks versuchte er, meinen versunkenen Schlüssel aus dem mit Wasser, Schlamm und Laub gefüllten Schacht zu fischen. Und nach rund einer halben Stunde intensiver, kniffliger Arbeit gelang es ihm, den verlorenen Schlüssel herauszuholen und mir zu überreichen. Ich war natürlich sehr erleichtert. Diese spontane Hilfe weiss ich sehr zu schätzen. Aber auch für all die andere grosse Arbeit, welche die Mitarbeitenden des Werkhofs Arbon Tag für Tag für unsere Stadt und uns Arbonerinnen und Arboner leisten, soll hier einmal ein grosser Dank ausgesprochen werden.

Maria Rupflin

Investition in unsere Zukunft», sagt Bischof. Desweiteren reizen den zweifachen Familienvater generationenübergreifende Projekte zum Beispiel im Bereich Nachhaltigkeit. Und ihm schwebt eine Zusammenarbeit mit den Nachbargemeinden vor, um Politik bei Jugendlichen wieder attraktiver zu machen. Das künftige Ressort ist für Bischof zweitrangig. «Ich nehme, was ich kriege.» Wichtig sei ihm, in der Gemeinde etwas für die Zukunft zu bewegen. Kim Berenice Geser

Vertrauen seit 1978.

Wir sind ein Familienunternehmen, das Raum für Ihren Lieblingsplatz schafft. Seit 1978 betreuen wir unsere Kunden treuhänderisch als Gesamtdienstleister mit Kompetenz, Seriosität und Zuverlässigkeit in allen Fragen rund um das Thema Immobilien.



THOMA Immobilien Treuhand AG  
Tel. +41 (0)71 414 50 60  
Bahnhofstrasse 13A  
8580 Amriswil TG

Amriswil | St.Gallen | Wil

Vertrauen seit 1978.

**THOMA**  
IMMOBILIEN TREUHAND

## FILATI'S GROSSES STRICKSCHIFF

Packen Sie Stricknadeln und Wollknäuel ein und geniessen Sie gemütliche Stunden unter Gleichgesinnten auf der renovierten MS St. Gallen.

Das Filati Mode mit Wolle Team aus Arbon wartet auf Sie mit einer Modenschau, diversen Gästen und einer Inspirationsecke mit Neuheiten. Dank der grossen Nachfrage im vergangenen Jahr bieten sich drei Daten mit an Bord zu steigen. 14. Mai 2022 mit dabei Tanja Steinbach vom ARD Buffet und Kerstin Balke 24. Sept.2022 sorgen die Arboner Zeitfrauen für Unterhaltung 10.Dez.2022 sorgt Alexa Vogel mit ihrer traumhaften Stimme für Adventsstimmung Abfahrt ab Arbon oder Romanshorn. Weitere Infos unter [www.filati-shop.ch](http://www.filati-shop.ch)

TICKETS & INFORMATION:



## TIPPS & TRENDS

### Eröffnung des TKB-Fitnessparks in Arbon

Ende Januar fiel der Startschuss für den TKB-Fitnesspark «Fit 21», nun kann morgen Samstag, 30. April das Endresultat besichtigt werden. Zwischen 11 und 14 Uhr ist die Bevölkerung zur Eröffnungsfest der Fitnessparkes eingeladen. Die Aussenanlage befindet sich auf der Sportanlage Stacherholz. In Zukunft kann diese täglich von 7 bis 21 Uhr kostenlos genutzt werden. Auf über 375 Quadratmetern kann an 12 Geräten Koordination, Ausdauer und Kraft trainiert werden. Bei den Geräten gibt es Hinweise auf Tafeln, wie die Übungen korrekt durchgeführt werden können. Die Cardio-Geräte können ausserdem mit gängigen Sport-Apps verbunden werden. Neben den Trainingsgeräten ist die rollstuhlgängige Anlage mit einer Sitzbank ausgestattet, und ein Trinkbrunnen ist für die Wasserversorgung der Nutzenden aufgestellt.

pd.

### Schweizer Geschichte musikalisch verpackt

In ihrer zehnten Tournee stellt das Trio Sorelle den Konflikt um das Trockenlegen des Lungensees musikalisch dar. Rebekka Halter (Oboe), Brigitte Halter (Waldhorn) und Silvia Halter (Violoncello) geben heute Freitag, 6. Mai, um 19.30 Uhr Werke von Tschaiowski über Weber bis hin zu Chopin und mischen Schweizer und internationale Volksmusik. Der Auftritt findet im Schloss Roggwil statt. Der Eintritt ist frei, eine freiwillige Kollekte wird eingesammelt.

pd.

### Arboner bringen Klassik in den Tankkeller

Gemeinsam mit den «Arboner Sängern» gibt das Sinfonische Orchester Arbon dieses Wochenende im Tankkeller Egnach ein Mix aus Klassik und Volksmusik zum Besten. Gemeinsam auf der Bühne stehen sie morgen Samstag, 30. April, um 19 Uhr sowie am Sonntag, 1. Mai, um 15 Uhr. Der Eintritt ist frei, eine Kollekte wird eingesammelt.

pd.

Daniel Hasselmann wagt mit seiner Praxis den Schritt in die Selbstständigkeit

## Sprung ins kalte Wasser

Anfang April hat in Arbon die Praxis Gefässmedizin Bodensee den Betrieb aufgenommen. Daniel Hasselmann ist damit ein Unikat in seinem Fachbereich: Er ist der einzige selbstständig praktizierende Angiologe im Thurgau.

«Ich bin Gefäss-Spezialist», erklärt Daniel Hasselmann seine Fachbezeichnung. In diesem Teilbereich der inneren Medizin befasst man sich mit Erkrankungen an Arterien, Venen und Lymphgefässen. Somit fallen Behandlungen von Krampfadern, Raucherbeinen oder der Weissfingerkrankheit in den Aufgabenbereich des Gefässmediziners. Was ihn von einem Spezialisten im Spital unterscheidet, sei die Möglichkeit einer ambulanten Behandlung seiner Patienten: «Bei uns kann der Patient eine Stunde nach der Behandlung die Praxis wieder verlassen.»



Daniel Hasselmann vor seiner Praxis an der Hammelstrasse 3.

### Auf zu neuen Ufern

Diese Art der Behandlung ist für Hasselmann neu. Die letzten zehn Jahre hat er als Oberarzt und leitender Arzt im Kantonsspital Baden gearbeitet. Der Schritt in die Selbstständigkeit sei nicht nur ein beruflicher, sondern auch ein familiärer Entscheid gewesen. Seine Frau, Franziska Hasselmann, sei an der Ostsee aufgewachsen und es habe

sie deshalb wieder an ein Gewässer gezogen. Der Standort Arbon bietet aber nicht nur den See, sondern laut seiner Marktanalyse ein breites Zielpublikum aus dem Raum Thurgau und St. Gallen. Ein Monat nach der Eröffnung lädt Hasselmann nun am Donnerstag, 5. Mai, um 17 Uhr zu einem Vortrag über Krampfadern ein, um sich und sein Fachgebiet der Arboner Bevölkerung vorzustellen. lg.

Neue Bar an der Metzgergasse 10 in Arbon

## Die Santiago Bar wartet mit Überraschungen auf

Das Bar-Lokal an der Metzgergasse 10 in Arbon hat eine bewegte Vergangenheit hinter sich. Nun wollen zwei junge Gastronominnen dem Betrieb neuen Schwung verleihen.

Yaris Paulino und Yohanli Jimenez führen seit Ende März die «Santiago Bar» in der Arboner Altstadt. Doch sie leiden unter dem schlechten Ruf der Vormieter. Zuletzt wurde das Lokal nämlich als Kontaktbar genutzt. «Das ist heute nicht mehr so», stellt Paulino klar und fügt an: «Wir sind ein seriöser Betrieb.» Neben dem regulären Barbetrieb von Dienstag bis Samstag, 16 bis 24 Uhr, findet jeweils donnerstags eine «Ladysnight»



Yaris Paulino (l.) und Yohanli Jimenez in ihrer frisch renovierten Bar.

statt und mittwochs servieren die beiden Pächterinnen ihren Gästen selbstgemachte Köstlichkeiten.

kim

### FC Arbon 05 spielt zuhause gegen Sirnach

Nach einem holprigen Rückrundenstart zeigt der Trend der ersten Mannschaft des FC Arbon 05 mit zuletzt zwei Siegen klar nach oben. Heute Freitag, 29. April, steht um 20.30 Uhr auf dem Stacherholz nun das nächste Heimspiel gegen den FC Sirnach an. Mit Unterstützung des Heimpublikums sollen weitere drei Punkte eingefahren werden.

### Spielplausch auf dem Fischmarktplatz

Am Mittwoch, 4. Mai, lädt die Ludothek Arbon von 14 bis 16 Uhr auf dem Fischmarktplatz zum Spielplausch ein – für Kinder vom Kindergartenalter bis zur 6. Klasse (jüngere Kinder nur in Begleitung Erwachsener). Der Anlass ist gratis und ohne Voranmeldung und findet nur bei trockenem Wetter statt.



Das Arboner Traditionsschiff startet diesen Sonntag in die neue Saison

# «Arbor Felix» sticht in See

Nach sechs Monaten an Land wurde die «Arbor Felix» wieder auf den Bodensee gehievt. Restauriert, aber mit erhaltenem Oldtimer-Charme, ist sie bereit, den Sommer über Gäste übers Gewässer zu chauffieren.

Die «Arbor Felix» glänzt in einem neuen Anstrich. Im letzten halben Jahr hat der Besitzer Michael Popp in fast gänzlicher Eigenleistung das Schiff auf Vordermann gebracht. Dabei hat er auf einen ökologischen Unterwasser-Anstrich und auf zukunftsorientierte Energieträger gesetzt. Bei sämtlichen Restaurierungsarbeiten war es ihm jedoch wichtig, den Erhalt des Oldtimer-Charmes der «Arbor Felix» zu gewährleisten. Von diesem können sich diesen Sommer interessierte Schiffsgäste überzeugen. Jeden Sonntag von Mai bis Oktober lädt



Die «Arbor Felix» wird nach ihrem Winter-Wellness-Schlaf wieder eingewässert.

Popp zu einer einstündigen Rundfahrt ein. Die erste Fahrt startet jeweils um 14 Uhr, eine zweite dann um 16 Uhr im Arboner Hafen. Der Kapitän teilt auf diesem Rundkurs persönliche Anekdoten und Details zum Schiff mit seinen Gästen. Das Schiff kann unter [arborfelix.ch](http://arborfelix.ch) auch für Sonderfahrten gebucht werden, bei denen auf Wunsch Brunch, Apéro oder Chnuserli zur Verfügung gestellt werden. pd.

Auf der Arboner Seepromenade gedeihen zur Zeit Kartoffeln für einen urchigen Weltrekord

# Von Arbon auf den Bundesplatz



Der Schweizer Bauernverband hat sich mit der Aktion «Hier wächst ein Weltrekord» ein hohes Ziel gesteckt.

Am Arboner Hafen spriessen diesen Sommer Kartoffeln. Ihr Endziel: Bundesbern und ein Rösti-Weltrekord.

Der Schweizer Bauernverband (SBV) feiert dieses Jahr sein 125-Jahr-Jubiläum und hat sich dazu eine besondere Aktion überlegt. In der ganzen Schweiz sind bis im September kleine und grosse Kartoffel-Anlagen zu finden. Die Ernte wird am Montag, 19. September, nach Bern gebracht, wo auf dem Bundesplatz die grösste Rösti der Welt gekocht werden soll – Arboner Kartoffeln inklusive. Diese gedeihen aktuell auf dem Hafendamm. Martin Rufer, Direktor des SBV, erklärt, dass durch das Festmahl der Kontakt zwischen Konsumenten und Produzenten gefördert werden soll. lg.

## felix.



**Christine Schuhwerk**

Diese Woche wurde Christine Schuhwerk offiziell in ihrem Amt als Präsidentin des Quartiervereins Altstadt Arbon bestätigt. Dies, nachdem sie 2019 als Präsidentin zurücktrat und die letzten beiden Jahre aufgrund fehlender Nachfolge ihr Amt interimistisch beibehalten hat. Trotz zweier schwieriger Pandemiejahre hat sie sich stets für den Quartierverein eingesetzt. Für ihren Durchhaltewillen und dafür, dass sie sich dem Amt noch einmal offiziell annimmt, erhält sie diesen «felix. der Woche».



**Heidi Mock,**  
Drogistin HF &  
Tierheilpraktikerin  
Mit aktuellen Gesundheitstipps für die ganze Familie.

### Stress?

Manchmal kommt alles zusammen: Hektik am Arbeitsplatz, in der Schule und im Privaten auch noch. Vor lauter Anspannung fällt das Herunterfahren schwer. Speziell bei Schlafstörungen hilft Valeriana und Coffea. Rosenwurz gibt Energie und Avena & Taiga wirken nervenstärkend.

**Nicht vergessen:  
am Donnerstag, 5. Mai  
erhalten Sie 5-fach Punkte  
bei Ihrem Einkauf auf Ihre  
Kundenkarte!**

**swidro**   
drogerie rosengarten

Migros-Center, Arbon  
Tel. 071 446 40 90  
[www.swidro-drogerie-rosengarten.ch](http://www.swidro-drogerie-rosengarten.ch)