



Mit Gesundheits-
Beilage

Felix.

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

Eugster Digital

Bad-Umbau & Heizungs-Sanierung

WASSER. BAD. ENERGIE.

HED HAUSTECHNIK EUGSTER

30. April 2021

Den Viren die Stirn bieten



7

Vielfältige Tipps für ein starkes Immunsystem in der Gesundheitsbeilage



3

«Metropol»-Wirt sauer



6

Neues Wasserrad in Stachen




14

Badi Horn kommt vors Volk



16

Roggwil sagt «Feuer-VW» adé




PERSÖNLICH!
Die Hautpflegespezialistin von Louis Widmer, beantwortet am **Donnerstag, 6. 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 3. BIS 8. MAI 2021



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



OFFENE SONNTAGE
auf dem Saurer
Werk 2 in ARBON

im Mai und Juni 2021
von 12.00 Uhr bis 18.00 Uhr

SO, 9.5. Thaiändisch + Bürgerlich
SO, 16.5. Fisch-Knusperli
SO, 23.5. Thaiändisch + Bürgerlich
SO, 30.5. Thaiändisch + Bürgerlich
SO, 6.6. Thaiändisch + Bürgerlich
SO, 13.6. Fisch-Knusperli

pro Portion CHF 17.00
mit Take Away
NEU: "tomela" Glace

Info's zu den Menü's unter
www.bkw2.ch

Restaurant / Kantine BKW2
Giessereistrasse, 9320 Arbon 077 - 462 18 26

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
arbor@hoerberatung-blumer.ch

Öffnungszeiten:
Dienstag, Mittwoch und Freitag 9.00 – 12.00
Donnerstag 9.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00



Neu eingetroffen!

Typ: Fiat Panda 1.2 Climbing 4x4,
frisch ab MFK + Service

Inverkehrsetzung: 07. 2012

Kilometer: 95'500 km

Preis: Fr. 7490.-



St. Gallerstrasse 115 • 9320 Arbon • 071 440 22 76
info@auto-keller.ch • www.auto-keller.ch

Frühjahrsaktion:
Bereiten Sie Ihr Auto auf den Frühling vor
und profitieren Sie von der
Waschaktion!

Auto-SPA Spezial Programm:
CHF 15.00 statt CHF 30.00

Samstag + Sonntag
1. Mai + 2. Mai 2021





Egnacherstr. 4, 9320 Arbon
www.auto-spa.ch

Sonnhalden
Wohnen und Pflege im Alter

In unserem öffentlichen Restaurant, welches an 7 Tagen in der Woche bis 17.30h geöffnet ist und - wenn nicht gerade COVID-19 unser Leben dominiert - gut frequentiert wird, suchen wir Sie als Ergänzung unseres eingespielten Teams.



Wenn Sie den Kontakt zu älteren Menschen lieben, auch an Wochenenden einsatzfreudig, sehr flexibel und flink sind, könnten Sie unsere Wunschkanidatin/unsere Wunschkanidat sein.

ServicemitarbeiterIn ca. 40%

Ihr Profil

- Gelernte Servicefachfrau, die auch in hektischen Situationen den Überblick behält
- Zuverlässigkeit und Freude an der Teamarbeit
- Einfühlungsvermögen und Flair für Gästebetreuung, insbesondere auch der älteren Generation
- Gepflegtes Auftreten und gute Umgangsformen
- Sehr gute Schweizerdeutsch-, bzw. Deutschkenntnisse sind Voraussetzung für diese Stelle

Ihre Aufgaben

- Einwandfreie, freundliche und zuvorkommende Bedienung in unserem Restaurant
- Einsatz an durchschnittlich 2 Wochenenden pro Monat und bei Caterings- und Banketten zusätzlich auch abends

Ihre vollständige schriftliche Bewerbung erwartet gerne Frau Sandra Schättin, Leiterin Hauswirtschaft, bis am 15. Mai 2021.

Genossenschaft Regionales Pflegeheim Arbon
Rebenstrasse 57, 9320 Arbon, Tel. 071 447 24 24, e-Mail info@sonnhalden.ch, www.sonnhalden.ch

AKTUELL

Gastro-Unternehmer Lukas Gmür ist sauer

«Von der Stadt veräppelt»

Lukas Gmür fühlt sich von der Stadt Arbon veräppelt. Denn der Stadtrat hatte den Gastronomiestandort neben dem Hotel Metropol vergeben, obwohl man ihm versprochen hat, diesen Standort nicht zu verpachten, falls die «Metropol»-Terrasse wiedereröffnet wird.

Vor zwei Wochen berichtete «felix. die zeitung.» über die «Beizeninvasion am Seeufer von Arbon». Gleich sieben Gastro-Betriebe sind auf der Flaniermeile geplant, zwei davon direkt vor dem ehemaligen Hotel Metropol.

Stadt hat Verzicht versprochen

Jetzt meldet sich Lukas Gmür beim «felix.», macht seinem Ärger über das Verhalten der Stadtverantwortlichen Luft. Am 24. November 2020 hatte ihm Markus Rosenberger, Leiter der Abteilung Freizeit/Sport/Liegenschaften der Stadt Arbon per E-Mail folgendes geschrieben: «Wie bereits erwähnt, werden wir auf den Standort Metropol verzichten, wenn Du dort etwas machst.» Lukas Gmür verliess sich auf diese Aussage, investierte derweil Zeit und Geld (64000 Franken) für die Planung seiner «Veranda Arbon» auf der Terrasse des «Metropol». Die Firma HRS hatte ihm und seiner Firma «Presswerk Gastronomie & Eventhalle GmbH», zugesichert, die «Metropol»-Terrasse für drei Jahre zur Verfügung zu stellen.

«Stadt hat Gegenteil gemacht»

Gmür traute seinen Ohren nicht, als ihm Markus Rosenberger von der Stadt Arbon letzten März mitteilte, dass die Stadt nun doch auch den «Standort fünf» (auf der Wiese östlich neben dem «Metropol») vergeben wird – an Pius Angehrn und Orlando Rohner von der Bilchener GmbH Amriswil für einen Ganzjahresbetrieb mit Innen- und Aussenbereich. Jetzt war Lukas Gmür perplex: «Die Stadt hat das Gegenteil gemacht von dem, was sie mir versprochen hat.» Gmür betont, dass er die Stadt schon lange informiert hat über sein



Lukas Gmür vor der verwaisten «Metropol»-Terrasse, wo er möglichst bald seinen Sommergastrobetrieb «Veranda Arbon» eröffnen will.

Gastro-Projekt. «Nun werden wir in der Öffentlichkeit als störendes Zusatzprojekt angesehen, obwohl wir unser Vorhaben schon lange vor der öffentlichen Ausschreibung der Zwischennutzungsplätze kommuniziert haben.»

Das Projekt «Nun werden wir in der Öffentlichkeit als störendes Zusatzprojekt angesehen, obwohl wir unser Vorhaben schon lange vor der öffentlichen Ausschreibung der Zwischennutzungsplätze kommuniziert haben.» Lukas Gmür ist froh, dass der Stadtrat so entschieden hat. Andererseits ärgert es ihn, dass unnötige Unruhe und Widerstand gegen sein Vorhaben entstanden ist. «Ich wollte etwas Positives tun für Arbon und seine Gäste.» Ueli Daepf

dachten, es werde länger dauern, bis HRS die Terrasse frei gibt». Deshalb habe der Stadtrat bei seinem Projekt der gastronomischen Zwischennutzungen am See auch den fünften Standort neben dem Hotel Metropol ausgeschrieben und vergeben. Wie Diezi am letzten Dienstag im Gespräch mit «felix.» sagte, sei die Stadt daran, eine gute Lösung zu suchen für die Situation beim «Metropol». Er stellte eine Info in Aussicht, die dann am Mittwoch an die Medien versendet wurde (siehe Box unten). Hier kommuniziert nun die Stadt ihren Rückzug vom Standort 5 vor dem «Metropol». Lukas Gmür ist froh, dass der Stadtrat so entschieden hat. Andererseits ärgert es ihn, dass unnötige Unruhe und Widerstand gegen sein Vorhaben entstanden ist. «Ich wollte etwas Positives tun für Arbon und seine Gäste.» Ueli Daepf

Aus dem Stadthaus

Alternativer Standort wird geprüft

Im März 2021 hatte der Arboner Stadtrat ein befristetes Gastroangebot für die Wiese beim Metropolparkplatz (Standort 5) ausgewählt. In der Zwischenzeit wurde bekannt, dass auf der ehemaligen Hotelterrasse, also in unmittelbarer Nähe zum Standort 5, ein weiteres gastronomisches Angebot realisiert werden soll. Da der

Stadtrat von der Qualität des für die Wiese vorgesehenen Projekts überzeugt ist, hat er mit dem potenziellen Betreiber das Gespräch gesucht. Beide Parteien kamen überein, sich vom Standort 5 zurückzuziehen und stattdessen alternative Standorte für das befristete Projekt zu prüfen.
Medienstelle Arbon

DEFACTO

Der Frühling ist da: Arbon blüht auf

Nach der kalten Jahreszeit scheint endlich der Frühling Einzug zu halten. Erste politische und gesellschaftliche Anzeichen spüren wir schon länger in unserem schönen Arbon. Mit der Zwischennutzung des Hafendamms zeigt Arbon, dass ein neuer Wind weht. Wenn nun die Baugesuche rasch eingereicht werden und von unserer Verwaltung speditiv und kooperativ bearbeitet werden, wird es bald los gehen. Unter dem Motto «Altes vergeht – Neues entsteht» werden wir hoffentlich schon bald schöne Stunden am See verbringen können.

Dies wird sicherlich die touristische Attraktivität der gesamten Region stärken. Wenn dann noch bald die nötigen Hotelzimmer, ein vernünftiger Bahnübergang an der Grenze zu Steinach und ein Radweg durch das WerkZwei zustande kommt, dann hat Arbon einen grossen Schritt nach vorne gemacht. Wenn auch die Meinungen ab und zu unterschiedlich sind, so dürfen wir im Grossen und Ganzen durchaus stolz auf Arbon sein. Wir sollten diese positiven Signale aufnehmen, den Kopf hochhalten und positiv in die Zukunft schauen. Eigenes Engagement, sei es gesellschaftlich in den verschiedensten Vereinen oder politisch in den unterschiedlichen Parteien von uns allen hilft dabei. Denn letztendlich sind wir alle diejenigen, die mit unseren Taten unsere schöne Region zum Blühen bringen!



Gerri Hagspiel und Kai Blanke, CVP Arbon, Mitglieder Parteileitung- und Vorstand

Aus dem Stadthaus

Saisonstart im Schwimm-/Strandbad

Nach der Winterpause geht es endlich wieder los: Arbon startet in die Badesaison 2021. Morgen Samstag, 1. Mai öffnen sich die Türen zum Schwimmbad wieder. Chefbademeister Lars Köhler und sein Team freuen sich, schon bald wieder ihre Gäste begrüßen zu können. Am Auffahrtssonntag, 13. Mai, beginnt auch im Strandbad die neue Saison. Dort erwartet die Besucherinnen und Besucher ein neues Team unter der Leitung von Samuel Spitz. Er verfügt über langjährige Erfahrung als Bademeister. Tatkräftig unterstützt wird er von seiner Stellvertreterin Daniela Keller, die früher an der Kasse des Schwimmbads Arbon tätig war.

Mitteilungen aus dem Stadtrat

Um bei der Seilerstrasse 12 einen neuen Vollunterflurcontainer realisieren zu können, ist eine Dienstbarkeit mit dem Grundeigentümer der Parzelle erarbeitet worden. An seiner Sitzung vom 19. April hat der Arboner Stadtrat diese Dienstbarkeit genehmigt.

Des Weiteren hat der Stadtrat folgende Bewilligungen erteilt:

- Vahid Beciri und Nexhibe Beciri-Hetemi, Staad SG, für die Sanierung und den Umbau des Wohnhauses an der Feilenstrasse 21, Stachen
- der Buchhorn AG, Rorschach, für den Bau von zwei Mehrfamilienhäusern an der Schulstrasse 11 und 13, Frasnacht
- der In Gaerten GmbH, Steinhäusern, für den Abbruch der Remise und den Bau von zwei Doppelfamilienhäusern an der Adresse In Gärten 1a-1d, Frasnacht.

Medienstelle Arbon

Aus dem Stadthaus

Corona als Chance für die Entwicklung der Altstadt?

Für die Experten des Schweizer Raumplanungsverbands EspaceSuisse ist klar: Die Corona-Krise wirkt sich auch auf die Entwicklung von Städten und Ortskernen aus. Für die Zeit nach der Pandemie haben sie Thesen erarbeitet. Sie sind sich einig: Die Krise bietet auch Chancen – auch für eine Kleinstadt wie Arbon.

Eine globale Pandemie mit weitreichenden gesellschaftlichen Auswirkungen schlägt sich auch in der Entwicklung von Städten und Ortskernen in der Schweiz nieder. Zwar ist noch nicht völlig klar, was nach der Krise wirklich anders sein wird. Dennoch erkennen Experten bereits erste Trends.

Der Einkauf wandelt sich weiter

Für Paul Dominik Hasler, Netzwerk Altstadt/EspaceSuisse, steht fest: Der stationäre Handel muss sich noch mehr dem Druck aus dem Internet stellen. Zusammen mit der Corona-Krise wird das für einige Läden das Ende bedeuten. Andere Geschäfte haben wegen Corona eine neue Kundschaft und Bedeutung gewonnen – und zugelegt. «Der lokale Einkauf kann dann überzeugen, wenn er gute Produkte, eine persönliche Beratung und ein angenehmes Umfeld bietet», sagt Hasler. «Gerade im Bereich Lebensmittel stellt dies eine Chance dar. Die Aufwertung des Aussenraumes in der Altstadt, verbunden mit einer Handvoll innovativer Läden, ist eine Perspektive. Umgekehrt bleibt in der Arboner Altstadt das Problem der weit entfernten Grossverteiler.»

Das Arbeiten organisiert sich neu

Beim Arbeiten sieht Paul Dominik Hasler vielfältige Trends. Hier rechnet er mit einer Chance für Kleinstädte. «Statt dass die Leute zuhause ihr Büro einrichten, entstehen



Wohin entwickelt sich die Altstadt: Fachleute glauben, dass die Kombination «Arbeitsplätze, Läden, Gastroangebote, Kinderbetreuung» attraktiv wäre.

gemeinsame regionale Büros, also Co-Working-Bereiche», erläutert er. «Die Kombination von Arbeitsplätzen, Läden, Gastroangeboten und Kinderbetreuung ist attraktiv.» Kleinstädte wie Arbon könnten für die Region zum Arbeitsschwerpunkt werden. Co-Working ist in leerstehenden Ladenlokalen möglich, was den Erdgeschoss eine neue Nutzung bescheren könnte. Es sei sogar denkbar, dass grosse Firmen regionale Büros einrichten, in denen man gemeinsam arbeitet. Auch dafür seien Regionalzentren aufgrund ihrer Erreichbarkeit gut geeignet.

Der Tourismus wird lokaler

Ein dritter Trend war in Arbon bereits deutlich spürbar: Der Tourismus erfährt derzeit einen starken Impuls durch Gäste aus dem Inland. Auch wenn das wieder abebben wird, bleibt doch für viele die Schweiz ein attraktives Reiseziel, vor allem in den Bereichen Wandern, E-Bike, Natur und Wellness. Dabei sind laut Hasler kleine, individuelle Strukturen wie Ferien auf dem Bauernhof oder Bed & Breakfasts gefragt: «Die Altstadt

Arbon eignet sich ideal, mehr sogenannte Parahotellerie anzubieten, also Übernachtungsmöglichkeiten ausserhalb von klassischen Hotels. Kombiniert mit lokalen Freizeitangeboten und Gastronomie liesse sich von April bis Oktober einiges an Lebendigkeit generieren.» Natürlich werden genannte Effekte nicht von alleine Früchte tragen. Man muss sie erkennen und geschickt umsetzen. Hierzu befindet sich Arbon in diversen Strategieprozessen, in welchen die Altstadt, das attraktive Seeufer und die «Neue Stadtmitte» vernetzt werden sollen. Der Prozess zur Erarbeitung der «Nutzungsstrategie Altstadt Arbon» ist angelaufen und wird von der Begleitgruppe engagiert unterstützt. Im Mai werden Workshops mit Gewerbetreibenden sowie Hauseigentümern aus der Altstadt durchgeführt. Die Experten von EspaceSuisse sind zuversichtlich, im Herbst ein Set an Massnahmen für eine positive Entwicklung der Altstadt präsentieren und dieses mit der Bevölkerung diskutieren zu können. Weitere Informationen: www.arbon.ch/altstadt

Medienstelle Arbon

Aus dem Stadtparlament

Einladung zur 15. Parlaments-sitzung der Legislatur 2019–2023 am Dienstag, 4. Mai 2021, 19 Uhr, im Seeparksaal Arbon

Aufgrund der kantonalen Massnahmen zur Eindämmung des Corona-Virus finden die Sitzungen des Arboner Stadtparlaments bis auf Weiteres unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt.

Traktandenliste

1. Mitteilungen (Mitteilungen aus dem Parlamentsbüro)
2. Wahlen
 - 2.1 Präsidium
 - 2.2 Vizepräsidium 2.3 Büromitglied
3. Beitrags-, Gebühren- und Abgabenreglement, Teilrevision (2. Lesung)
4. Reglement über die öffentliche Sicherheit und Ordnung (SOR)/Änderung Art. 17 (Eintreten, 1. Lesung)
5. Interpellation überdachte Tribüne beim Hauptplatz Stacherholz von Peschee Künzi, FDP/XMV; Lukas Auer und Migga Hug, beide CVP/EVP; Bill Mistura, SVP; Fabio Telatin, SP/Grüne, und André Mägert, FDP/XMV (Beantwortung)
6. Fragerunde
7. Informationen aus dem Stadtrat

Sitzungsunterlagen

Sitzungsunterlagen können nach telefonischer Vorbestellung unter 071447 6100 bei der Stadtkanzlei, Stadthaus, 2. Stock, abgeholt oder auf www.arbon.ch heruntergeladen werden.

Büro des Stadtparlaments

Vandalen beschädigen Parkanlage am Hafen



Ticketautomat besprayt, Parkschranken ausgerissen: Vandalen richteten in der Nacht auf Mittwoch am Arboner Hafen-Parkplatz beträchtlichen Schaden an.

Unbekannte wüteten in der Nacht auf Mittwoch am Hafen-Parkplatz in Arbon. Sie rissen die beiden Parkplatzschranken ab, warfen diese in den See. Und sie verwüsteten die Schranken-Automaten sowie den Ticketautomat durch Sprayereien, zertrümmerten eine Scheibe.

Ein aufmerksamer Passant, der die Beschädigungen am frühen Mittwochmorgen entdeckte, benachrichtigte die Polizei und den Hafemeister. Dieser fischte dann etwas später die beiden ausgerissenen

Schranken aus dem Hafenbecken. Der vermutete Sachschaden an den Anlagen ist beträchtlich. Zusätzlich dürften der Stadt Arbon in den kommenden Wochen erkleckliche Parkingeinnahmen entgehen bis die Schrankenanlage wieder repariert ist.

Gespannt darf man sein, ob die am Hafengebäude angebrachte Überwachungskamera Aufschluss gibt über die Täterschaft. Gemäss Auskunft auf der Stadtverwaltung liegt die Auswertung der Daten in den Händen der Polizei. Ueli Daepf

Richtigstellung

Sozialhilfe: minus 2,6 Mio, Steuern: plus 1,8 Mio.

Im Bericht über die Jahresrechnung 2020 der Stadt Arbon («felix.» vom 23.4.21) wurden zwei Zahlen verwechselt. Richtig ist, dass die Stadt Arbon bei den Sozialkosten insgesamt 2,6 Millionen Franken

weniger ausgab als budgetiert. Und dass die Steuereinnahmen 1,8 Millionen Franken höher ausgefallen sind als vorgesehen. Wir entschuldigen uns für die falsche Zuordnung dieser beiden Zahlen im letzten «felix.»-ud.

Keine verfrühte Steuersenkung

Die beiden Herren Vonlanthen und Gubser haben offensichtlich das Rechnen verlernt. Anders kann man sich ihren Leserbrief nicht erklären. Eine Steuersenkung von mindestens sieben Prozent sei machbar, wenn die Stadt nur ein wenig auf unnötige Ausgaben verzichten würde. Zur Erinnerung: Noch im Budget 2018 haben Stadtrat und FGK über eine Steuererhöhung diskutiert. Lange hiess es von bürgerlicher Seite, die Stadt verschulde sich gerade bis zur völligen Handlungsunfähigkeit. Das war natürlich populistischer Unsinn. Dasselbe gilt für das aktuelle Geschrei nach einer Steuersenkung nach gerade mal drei positiven Jahren. Natürlich ist eine moderate Reduktion denkbar, wenn es so weiter geht. Zuerst gilt es aber, die aufgeschobenen Investitionen nachzuholen und die verzögerten Auswirkungen der Corona-Krise auf die Sozialhilfeausgaben und die Steuereinnahmen abzuwarten. Wie wenig man diesen schwer beeinflussbaren Faktoren mit kleinteiligen Sparübungen entgegen kann, haben wir in den defizitären Jahren schmerzlich erfahren. Eine 7-prozentige Steuerfussreduktion würde zu Mindereinnahmen von knapp 2 Millionen führen. Die vorgeschlagenen «Sparmassnahmen» entsprechen nicht einmal einem Steuerprozent. Machbarkeitsstudien und temporäre Doppelbesetzungen bei einem Stellenwechsel können durchaus sinnvoll sein. Im Übrigen sind die Personalkosten in den letzten Jahren gemessen am Gesamtaufwand deutlich gesunken. Nein, solches Gepolter trägt sicherlich nicht zur Standortattraktivität von Arbon bei, sondern führt nur hinunter in die schädliche Abwärtsspirale des Steuerwettbewerbs.

Lukas Graf, Daniel Bachofen, Felix Heller, SP-Stadtparlamentarier, Arbon

In der Mühle Feilen klappert munter ein neues Wasserrad



Die rund 730jährige Mühle Feilen im Ortsteil Stachen. Das neue Mühlenrad ist seit dieser Woche in Betrieb.

Gelungene Operation am offenen Herzen in der Stachener Mühle: Das 30jährige Wasserrad ist ersetzt worden. Jetzt klappert das Mühlenrad wieder Tag und Nacht.

«Das alte Wasserrad war 'durch', sagt Zimmermann Roland Krüsi. Es hat nach 30 Jahren seinen Dienst verweigert. Mehrere Schaufeln sind aus dem Rad gefallen, wodurch dieses nicht mehr einwandfrei lief. Das alte Eichen-Rad kann noch – in mehrere Stücke zerlegt – im lauschigen «Mühle»-Garten begutachtet werden. Gastwirt Danielo Schmid will eine Radhälfte künftig als Torbogen nutzen beim Garten-Eingang.

Nicht alltägliche Massarbeit

Für Zimmermann Roland Krüsi und seinen Mitarbeiter Reto Friemel von der Zimmerei Blumer-Lehmann AG war es eine Premiere, einmal ein Wasserrad zu zimmern. Da galt es zuerst das alte Rad genau zu vermessen. Auch das neue Rad ist wieder aus Eichenholz und besteht aus Speichen, 30 Holzschaukeln und Wangensegmenten, die von feuerverzinkten Stahlbändern zusammengehalten werden. Das etwa 750 Kilo schwere neue Wasserrad dürfte

Mühle Feilen seit 1292

Die prächtige Mühle im Arboner Weiler Feilen (Ortsteil Stachen) steht schon seit Urzeiten und wurde bereits im Jahre 1292 urkundlich erwähnt.

Bis zur Neuzeit besass jeder Weiler eine Mühle, in welche die umliegenden Bauern das Korn brachten. So auch in die Mühle Feilen.

Durch die Jahrhunderte erlebte das Bauwerk unzählige Wechsel und trotzte hartnäckig allen Schicksalsschlägen. Bis zum Jahre 1948 drehte sich das Mühlenrad im Bächlein, das unter dem Haus durchfloss und bis dahin wurde die Mühle aktiv betrieben.

Im Jahr 1994 retteten der damalige Mühlebesitzer Otto Kaenzig und Unternehmer Jakob Züllig das Bijou vor dem drohenden Abriss und seit dieser Zeit dient das schicke Bauwerk der gemütlichen Gastlichkeit.

die Stiftung «Otto Käzigg & Jakob Züllig Mühle Feilen» rund 20000 Franken kosten.

Der Frasnachter Kurt Germann, der als ehemaliger Müllermeister in der Stachener Mühle regelmässig Führungen anbietet, freut sich über das neue Wasserrad: «Es funktioniert einwandfrei und läuft jetzt wieder Tag und Nacht.» Ueli Daepf



Die Zimmerleute Roland Krüsi und Reto Friemel montieren am neuen Wasserrad die 30 Schaufelbretter.



Das alte Wasserrad, nach 30 Jahren demontiert. Im Mühlegarten erhält es einen Ehrenplatz und dient dereinst als Torbogen. Wirt Danielo Schmid (l.) und Müllermeister Kurt Germann freut.

Heidi Mock von der Swidro Drogerie über ihre Erfahrungen aus einem Jahr Pandemie

«Hab ich etwas verpasst?»

Heidi Mock, Geschäftsleiterin der Swidro Drogerie in Arbon, hat die gesundheitlichen Ängste und Nöte der Bevölkerung seit Beginn der Pandemie miterlebt. Sie weiss, dass es für ein gesundes Immunsystem nicht nur Roten Sonnenhut braucht.

Heidi Mock, wie haben Sie den Beginn der Pandemie erlebt?

Am Anfang herrschte Panik. Niemand wusste, was hier auf uns zukam. Dementsprechend haben die Menschen auch reagiert. Im ersten Lockdown waren Desinfektionsmittel, Alkohol und Masken die Dauerbrenner. Auch Schmerz- und Grippe-mittel wurden auf Vorrat gekauft. Wir wurden buchstäblich überrannt und unsere Regale leer gekauft. Das will ich nicht noch einmal erleben. Ich habe mich gefragt: Hab ich jetzt etwas verpasst?

Wie haben Sie reagiert?

Mit Ruhe und Gelassenheit. Wir haben unser Sortiment angepasst und unseren Heimlieferdienst ausgebaut.

Was wurde angepasst?

Wir haben vermehrt auf Produkte zur Stärkung des Immunsystems gesetzt. Wie gesagt, wussten wir damals noch nicht viel über das Virus. Aber grundsätzlich gilt: Je stärker das Immunsystem, umso resistenter sind wir gegenüber Viren.

Welche Mittel empfehlen Sie zur Stärkung des Immunsystems?

Roter Sonnenhut ...



Heidi Mock beim Zusammenstellen von Spagyrik-Sprays.

... der war zwischenzeitlich hoch im Kurs.

Stimmt. Ob er nun Corona heilt oder nicht, sei dahingestellt. Wissenschaftlich belegt ist jedoch seine positive Wirkung auf das Immunsystem. Weiter helfen auch Vitamin C und Zink und Vitamin D zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte. Eine ausreichende Vitaminversorgung ist aber nur ein Teil eines gesunden Immunsystems.

Was braucht es noch?

Ganz wichtig ist, sich selbst Sorge zu tragen. Das bedeutet, regelmässige Zeit im Freien, in der Natur zu verbringen, Sonne zu tanken, soziale Kontakte zu pflegen und die Angst nicht Überhand nehmen zu lassen. Ich empfahl daher meinen Kunden in dieser ungewissen Zeit auch mal, das

Handy bewusst wegzulegen und keine Medien zu konsumieren, die ihnen Angst machen.

Und wie ist die Stimmung Ihrer Kundschaft heute, rund ein Jahr nach dem ersten Lockdown?

Anfang Jahr litten viele unter der berühmten Coronamüdigkeit. Der lange Winter und der zweite Lockdown drückten auf die Psyche. Viele Kunden kamen mit Beschwerden wie Ruhelosigkeit, Schlafproblemen, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Heute ist es etwas entspannter dank dem Frühlingseter und den ersten Öffnungen, doch Sorgen um den Arbeitsplatz und Kurzarbeit bleiben. Wir verkaufen vermehrt Impfausweise und die spagyrische Mischung «Impfbegleitung» sowie Mittel, die das Immunsystem stärken. Kim Berenice Geser

Guter Schlaf stärkt die Abwehrkräfte

Schlafen ist mehr als die Augen zu schliessen und die Nacht zu verbringen. Körperliche Vorgänge werden heruntergefahren, damit mehr Energie für die Regeneration zur Verfügung steht. Davon profitiert auch das Immunsystem.

Eine neue Studie aus Tübingen zeigt, dass bereits drei Stunden zu wenig Schlaf pro Nacht die Funktion spezieller weisser Blutkörperchen beeinträchtigt. Die sogenannten T-Lymphozyten sind wichtiger Bestandteil des menschlichen Abwehrsystems. Sie binden sich an kranke Zellen und zerstören diese. Deshalb ist es wichtig, genug und vor allem gut zu schlafen. Das ist allerdings nicht immer ganz einfach. Guter Schlaf wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst, dazu gehören körperliche Konstitution, Ernährung, Schlafumgebung, psychische Gesundheit. Elementar für einen gesunden Schlaf ist ein ergonomisch angepasstes Bettensystem. Es sollte die Wirbelsäule stützen, aber genug Elastizität bieten, damit Schultern und Hüften in der Seitenlage Platz zum Einsinken haben. Ein weiterer wichtiger Punkt ist das Klima im Schlafzimmer. Aufgrund moderner Bauweisen sind diese meist zu warm. Dadurch schwitzen viele Menschen in der Nacht, was sie vom erholsamen Schlaf abhält. Spezielle Duvets und Kissen können hier Abhilfe schaffen. Modulare Kopfkissen, die individuell angepasst werden können, vervollständigen das persönlich angepasste Bettensystem.

Karin Käppeli-Holzer, Schlaf- und Liegeberaterin IG- RLS zertifiziert



STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM

Bei Ihrem HEIDAK-Spezialisten erhalten Sie Ihre ganz persönliche Mischung.

www.heidak.ch



HEIDAK SPAGYRIK
Wertvollste Naturkraft



swidro drogerie rosengarten
St. Gallerstr. 6, 9320 Arbon
Tel. 071 446 40 90
www.swidro-drogerie-rosengarten.ch



QI-POOL

Qi-Gong
bei schönem Wetter im Freien
jeweils von 9.45 – 11.00 Uhr
Montag: 10./ 17./ 24. Mai
Samstag: 8./ 22. Mai 2021

Anmeldung und Auskunft
bei Edeltraud Hablützel:
079 955 77 98, info@qi-pool.ch
www.qi-pool.ch



Unser Angebot für Sie:
Physiotherapie
Massage
Komplementärmedizin
Medizinische Trainingstherapie
Kurse

Anmeldung unter
Tel 071 525 93 23
www.lakeside-physiotherapie.ch

**lustvoll und gesund
ganzheitliche Ernährung**

**basische
Entlastungstage
in einem Tessiner
Bergtal**


www.vegi-bio-logo.ch
079 752 37 57



NATÜRLI

Bio CBD-Hanf-Tropfen
für weniger Schmerzen
weniger Stress und
einen besseren Schlaf

Hauptstr. 5 - 9320 Arbon
071 440 37 38 - www.naturli-arbon.ch



**Haben Sie Fragen rund
um Ihre Gesundheit und Ihr
Wohlbefinden?**

Die Medbase Apotheke Horn ist Ihre Anlaufstelle für
alle gesundheitlichen Themen. Wir beraten Sie gerne.

Medbase Apotheke Horn | Seestrasse 113 | 9326 Horn
apotheke-horn@medbase.ch | www.medbase-apothenen.ch/horn



Feger Wohnen AG
Rebaldenstrasse 9
9320 Arbon

Telefon 071 446 25 46
www.feger-wohnen.ch



**Bett- und
Liegeberatung**

Für Ihren gesunden Schlaf



**WARUM TUN
WIR IN
JEDEM FALL
MEHR FÜR
SIE?**

WEIL GESUNDHEIT
ALLES IST **SWICA**

SWICA bietet nicht nur erstklassige Versicherungslösungen,
sondern ist auch ein verlässlicher Partner rund um Ihre
Gesundheit. Wir sind jederzeit persönlich für Sie da.
SWICA Amriswil, Jürg Lengweiler, Leiter Generalagentur,
Telefon 071 414 50 05 oder amriswil@swica.ch

GESUNDHEIT

Die richtige Menge Sport stärkt das Immunsystem

Schneller, stärker, gesünder

Regelmässige sportliche Aktivitäten fördern die Abwehrkräfte. Kevin Zbinden vom Vitalwerk in Roggwil erklärt, warum das so ist und wie ein Training aufgebaut sein sollte. Ausserdem hat er gute Neuigkeiten für Sportmuffel: Zu viel Sport kann tatsächlich schädlich sein.



Kevin Zbinden im Bewegungsraum des Vitalwerks in Roggwil.

«Beim Sport wird Adrenalin ausgeschüttet», erklärt Kevin Zbinden. Das wiederum führt dazu, dass die körpereigenen Abwehrzellen aktiviert und vermehrt werden. Dadurch arbeiten sie schneller und können Schadstoffe effizienter abbauen. Ein weiterer positiver Effekt, den Sport auf den Körper hat, ist die Vermehrung der weissen Blutkörperchen. «Die sind dafür zuständig, dass körperfremde Stoffe unschädlich gemacht werden.»

Spitzensport ist ungesund

Um von den Vorzügen von Sport auf das Immunsystem zu profitieren, braucht es nicht viel Aufwand. «Zwei bis drei Einheiten pro Woche genügen», sagt Zbinden. Für Anfänger reichen bereits zwei alle zehn Tage. Die optimale Dauer betrage 45 Minuten bis eine Stunde. «Dabei sollte man aber nicht ans Limit gehen.» 70 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz seien ausreichend, um den gewünschten Effekt zu erzielen.

«Wir raten unseren Klienten davon ab, exzessiv Sport zu betreiben», erklärt Zbinden und fügt an: «Adrenalin ist ein Stresshormon. In kleinen Dosen ausgeschüttet, hat es eine positive Wirkung. Zu viel davon ist schädlich.» Denn Stress, egal ob positiver oder negativer, führe zu einer erhöhten Cortisol-Produktion. «Dieser Stoff reduziert die körpereigene Abwehrfunktion und das wollen wir ja gerade nicht erreichen.» Es erkläre aber die Meldungen über Spitzensportler, die einen schweren Covid-19-Verlauf gehabt hätten. «Spitzensport, das wissen wir, ist per se nicht gesund.»

Beweglichkeit geht oft vergessen
Ein Training für den Normalbürger darf aber trotzdem stellenweise intensiv sein. «Das kurbelt das Herz-Kreislaufsystem an und erhöht die Elastizität der Blutgefässe.» So könnten Herzinfarkte vorgebeugt werden. Wichtig, so Zbinden, sei ausserdem, dass das Training ausgewogen sei: «Es sollte sowohl einen Ausdauer- und Kraftteil als auch Übungen für die Beweglichkeit und die Koordination beinhalten.» Vor allem die beiden Letzteren gingen oft vergessen, was mit der Zeit zu körperlichen Problemen und somit zu Schmerzen führen könne. kim

Homeoffice schafft neue körperliche Beschwerden

Peter Roth, Inhaber des Gesundheitszentrums «Medfit», stellt fest, dass Schulter-Nacken-Beschwerden bei seinen Klienten zunehmen.

Die Corona-bedingte Homeoffice-Pflicht wird positive Auswirkungen haben, ist sich Peter Roth sicher: «Firmen haben festgestellt, dass das Arbeiten von zuhause funktioniert.» Dadurch werde die Vereinbarkeit von Familie und Beruf gefördert. Gesundheitlich fordere das Konzept allerdings seinen Tribut. «Wir haben vermehrt Patienten mit Schulter-Nacken-Beschwerden.» Grund dafür sei ein schlecht eingerichteter Arbeitsplatz zuhause. «Der Esstisch ist kein Arbeitspult», stellt Roth klar. Eine schlechte Körperhaltung über Stunden hinweg und das an mehreren Tagen die Woche führt zu körperlichen Beschwerden. Mit wenigen Hilfsmitteln ist jedoch schon vieles möglich. Wichtig ist, die Haltung regelmässig zu variieren, sprich sitzend und stehend zu arbeiten. «Wer kein Stehpult zuhause hat, kann beispielsweise eine Kiste oder ähnliches unter den Laptop stellen.» Ein Frotteetuch oder eine Kybun-Matte als Stehunterlage schaffen einen weichen Stand. Gleichzeitig werden tiefer liegende Muskelschichten trainiert. Ausserdem lohnt sich die Investition in einen Bildschirm mit guter Auflösung. «Das schon die Augen- und Nackenmuskulatur», so Roth. kim

Alterssiedlung Arbon
Gutes Wohnen im Alter

**In Gemeinschaft
leben und selbstständig
wohnen.**

Genossenschaft Alterssiedlung Arbon
Rebenstrasse 16, 9320 Arbon
Telefon 071 447 26 26
info@alterssiedlung-arbon.ch
www.alterssiedlung-arbon.ch



Sonnhalden

Wohnen und Pflege im Alter



Raus aus der Einsamkeit?

In der Sonnhalden erwartet Sie ein Zuhause. Sonnige Zimmer mit schönem Ausblick, welche Sie selber einrichten können.



Mit Zeit für sich oder für gemeinsame Aktivitäten - Turnen, Krafttraining oder Yoga, Gedächtnistraining, Kreativität und vieles mehr - Zeit für Kontakte, geselliges Zusammensitzen und Spaziergänge.

«Gemeinschaft pflegen, wenn es mir danach ist.»

Das Restaurant und der herrliche Garten laden ein zum Verweilen oder um Gäste in angenehmer Umgebung zu treffen.

Begleitung und Pflege rund um die Uhr.



Lebensraum Begegnungsraum

Daniela Murer oder Marlene Schadeegg zeigen Ihnen gerne unser Haus, telefonische Voranmeldung erforderlich.
Sonnhalden - Rebenstrasse 57 - 9320 Arbon - Tel. 071 447 24 24 - info@sonnhalden.ch - www.sonnhalden.ch

**päddy
sport
arbon**

Dä Summer chuut...

Tolle, lässige Bademode von Maryan Mehlhorn, Watercult, Lidea, Charmline, Arena, Protest und Dakine ...

Summerferien i dä Bergä
Wir haben die Bekleidung,
die Schuhe und das passende
Equipment für Sie!

(Bekleidung Frauen bis Gr. 52 / Herren bis Gr. 68)



**Profitieren Sie bis zum
16. Mai 2021 von 11% Rabatt
auf die gesamte Bademode!**

Chilly's Flaschen
Getränk 24 Std. kalt / 12 Std. warm
AUCH personalisierbar

Kunden- oder Mitarbeitergeschenk?
Geme unterbreiten wir Ihnen eine Offerte.

Päddy's Sport AG • Salwiesenstrasse 10 • 9320 Arbon • Tel. 071 440 41 42 • www.paddysport.ch

GESUNDHEIT

Eine gute Rückenmuskulatur ist die Stütze des Körpers

Übungen für einen gesunden Rücken

Die Hornerin Margrith Rüeegger gibt seit dreissig Jahren Rückenturnen. Aus eigener Erfahrung weiss sie, wie wichtig eine gute Rückenmuskulatur ist. Der «felix.»-Leserschaft zeigt sie vier Übungen für eine starke Mitte.

Rückenschmerzen, wer kennt sie nicht? Laut der Rheumaliga Schweiz leiden zirka 80 Prozent der Erwachsenen mindestens einmal im Leben darunter. «Es ist schade, dass die meisten Menschen erst ins Rückenturnen kommen, wenn sie bereits Beschwerden haben», sagt Margrith Rüeegger. Viel sinnvoller wäre es, die Rückenmuskulatur präventiv zu stärken. So käme es im Idealfall gar nicht erst zu Schmerzen. Sie selbst musste als Kind ins Haltungsturnen. «Ich habe einen Rundrücken, ein 'Buckel!', erklärt die Trainerin. Das Thema Rücken begleitet sie deshalb seit ihrer Kindheit. Ihre Kursteilnehmer sind jedoch mehrheitlich im Pensionsalter. «Ich würde mit dem Training aber unbedingt vorher anfangen», rät Rüeegger. Eine starke Rumpfmuskulatur führt zu einer besseren Haltung und stabilisiert die Körpermitte. So werden Fehlhaltungen, Rückenbeschwerden und Arthrose vorgebeugt. Denn Gelenken, die zu wenig bewegt werden, fehlt es an Gelenkschmiere. Rüeegger erklärt: «Es ist wie bei einer Maschine, die muss auch regelmässig geölt werden, damit sie nicht einrostet.» kim

Zur Person

Vor dreissig Jahren machte Margrith Rüeegger die Ausbildung zur Bewegungspädagogin, die damals vom Kanton Thurgau in Zusammenarbeit mit der Rheumaliga angeboten wurde. Es folgt die Ausbildung zur Franklin-Therapeutin und jährliche Weiterbildungen. Heute erteilt die 74-Jährige noch zweimal wöchentlich Kurse in Horn.

Vor dem Training sollte der Körper unbedingt aufgewärmt werden. Hierfür eignen sich einfaches Laufen auf der Stelle, Hampelmannen, Seilspringen - Hauptsache die Gelenke werden warm. Dazu am besten Musik anmachen.



Den Oberkörper leicht nach hinten beugen, darauf achten, dass die Wirbelsäule gerade bleibt. Die Arme sind seitlich, die Beine schräg nach oben ausstrecken. Bauchspannung und Balance halten. Dann langsam die Beine anziehen und mit den Armen umschliessen. Anschliessend wieder öffnen. Die Übung 10 bis 15 Mal wiederholen.



Ausgangslage ist der Unterarmstütz, wobei die Hände seitlich aufgestellt sind, Handflächen zeigen zueinander. Der Oberkörper bildet eine gerade Linie vom Scheitel bis zu den Füßen. Jetzt abwechselnd langsam ein Bein anheben und wieder abstellen. Auf jeder Seite 10 bis 15 Mal wiederholen. Darauf achten, nicht ins Hohlkreuz zu fallen.



Auf den Rücken legen, Beine aufstellen, die Hände seitwärts neben dem Körper ausstrecken. Langsam das Becken heben so weit es problemlos geht. Kurz halten und Wirbel für Wirbel wieder absenken. 10 Mal wiederholen.



Seitlich auf den Boden liegen, die Beine im rechten Winkel aufeinander. Die Füße befinden sich in einer Linie zum Oberkörper. Der Kopf ruht auf dem unteren Arm, die obere Hand stabilisiert den Rumpf. Jetzt langsam das obere Knie vom unteren lösen, aber nur so weit, dass das Becken stabil bleibt. Die Füße bleiben in Kontakt. 10 bis 20 Mal pro Seite wiederholen.

Tipps zur gesunden Ernährung

Süssigkeiten bringen dem Körper nix

«Du bist, was du isst.» Diese Weisheit würde Sabrina Dobrautz von «Berrywell» sofort unterschreiben. Die Ernährungsberaterin mit Praxis in Roggwil verrät, auf welche Lebensmittel sich getrost verzichten lässt und erklärt, warum sie für Nahrungsergänzungsmittel ist.

Sabrina Dobrautz, wie entscheidend ist die Ernährung für ein gesundes Immunsystem?

Die Ernährung ist die Basis unserer Gesundheit. Sie macht rund 70 Prozent davon aus. Nahrung ist etwas, das wir täglich zu uns nehmen müssen. Daher hat sie den grössten Einflussfaktor.

Was ist mit Bewegung, Schlaf, der Psyche?

Das sind alles Faktoren, die bei der Gesundheit auch eine Rolle spielen. Aber wenn sie nicht optimal umgesetzt werden, hat die Ernährung noch einen grösseren Stellenwert.

Inwiefern beeinflusst denn die Ernährung unser Immunsystem?

Mit der richtigen Ernährung kann der Körper unterstützt werden. Unser Immunsystem steht in Wechselwirkung mit äusseren Einflüssen. Stress, Umwelteinflüsse, Rauchen, psychische Belastungen, sie alle haben negative Auswirkungen auf unseren Körper. Das hat zur Folge, dass wir anfälliger sind für Krankheiten. Für ein intaktes Immunsystem brauchen wir eine ausreichende Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen, aber auch gute Fette und sekundäre Pflanzenstoffe. Eine gesunde, pflanzenbasierte Ernährung hilft das Immunsystem zu stärken.

Heisst das, Vegetarier und Veganer leben tatsächlich gesünder?

Das kann man nicht allgemein sagen. Sicher ist, dass Menschen, die sich mehrheitlich pflanzenbasiert ernähren, in der Regel gesünder leben. Deshalb muss man aber nicht ganz auf Fleisch verzichten. Auch bei einer pflanzenbasierten Ernährung sind tierische Produkte erlaubt. Der Gesundheitseffekt bei Vega-



Ernährungsberaterin Sabrina Dobrautz: «Vor allem aus dem untersten Drittel der Ernährungspyramide nehmen wir heute zu wenig zu uns.»

nern und Vegetariern hängt auch oft damit zusammen, dass sie sich viel mehr Gedanken über ihre Ernährung machen. Dahinter steht ja in der Regel eine komplette Ernährungsumstellung.

Welche Lebensmittel sollte man vermeiden?

Es gibt Nahrungsmittel, die unserem Körper einfach keine wertvollen Nährstoffe bringen. Dazu gehören Süssgetränke, Weissbrot, Süssigkeiten oder Wurstwaren. Das sind leere Kalorien, die unseren Körper eher belasten, als ihm nützen. Was nicht heisst, dass man sie nicht essen kann. Die Menge und die Häufigkeit der Zufuhr sind entscheidend.

Kann Ernährung Krankheiten heilen?

Kann sie. Es kommt aber darauf an, worum es sich handelt und wie weit die Krankheit fortgeschritten ist. Zumindest kann oft eine bessere Lebensqualität erreicht werden, wenn

Entzündungen durch eine gezielte Ernährung gesenkt werden können.

Können Sie ein Beispiel geben?

Gicht, eine Stoffwechselstörung, bei der sich überschüssige Harnsäure in den Gelenken ablagert und dort Entzündungen verursacht. Sie wird durch eine purinreiche, also fleischreiche Ernährung, gefördert. Hier liesse sich mit der Ernährung viel erreichen. Oder Diabetes, bei der das Insulin nicht mehr optimal im Körper wirkt, was hohe Blutzuckerwerte zur Folge hat. Mit einer gezielten Ernährungsumstellung können sich die Werte oft schnell verbessern. Generell entstehen Krankheiten oft schleichend aus einem Ungleichgewicht: Zu viel Belastung, zu wenig Schutzstoffe. Ich stelle es mir vor, wie eine grosse Regentonne. Bei zu hoher Belastung füllt sie sich tropfenweise. Unternimmt man nichts, ist die Tonne irgendwann voll und es entstehen Krankheiten.

Also mehr Früchte und Gemüse essen. Wie viel sollte es denn sein? Mindestens fünf Portionen am Tag ist die Empfehlung der Krebsliga und der WHO. Neuere Studien zeigen jedoch, dass sogar sechs bis acht Portionen besser wären. Aber das schafft heute kaum jemand.

Warum?

Eine Portion entspricht mindestens 120 Gramm. Ich müsste für meine vierköpfige Familie täglich fast drei Kilo Gemüse zubereiten, das sind über 20 Kilo in der Woche, über 80 Kilo im Monat. Das schaffe ich beim besten Willen nicht, und wir essen wirklich viel davon.

Und die Lösung für das Problem – Nahrungsergänzungsmittel?

Zum Beispiel. Ich bin eine Befürworterin von Nahrungsergänzungsmitteln, sofern sie qualitativ hochwertig, pflanzenbasiert und wissenschaftlich gut dokumentiert sind.

Ist das für Sie als Ernährungsberaterin nicht ein Widerspruch?

Nein. Es ist einfach eine Tatsache, dass wir heute mit unserer Ernährung und unserem Lebensstil gewisse Nährstoffe nur ungenügend aufnehmen. Dazu gehören Omega-fettsäuren und Vitamin D, aber ganz klar auch Obst und Gemüse. Für ein gesundes Immunsystem muss ich diese also anderweitig zuführen, wenn ich optimal versorgt sein will. Ein moderner Lebensstil braucht moderne Lösungen.

Kim Berenice Geser

Drei Tipps für eine gesunde Ernährung

- Viel Gemüse und Früchte essen, dazu gehören auch Kräuter.
- Bei Eiweiss mehr auf pflanzliche Alternativen wie Hülsenfrüchte und Tofu setzen.
- Möglichst keine Süssgetränke konsumieren. Stattdessen ungesüsste Alternativen, Wasser oder Tee trinken.

Vom 9. Mai bis 27. Juni gibts wöchentlich kostenlose betreute Sporttrainings auf dem Street-Workout-Park im Arboner Seepark

Kreativ und kostenlos Kraft trainieren

Vom 9. Mai bis 27. Juni bietet der Verein Street Workout auf dem Street-Workout-Park im Arboner Seepark wöchentlich kostenlose betreute Sporttrainings in Form von Open Classes an. Interessierte sind herzlich dazu eingeladen, sich inspirieren zu lassen und mitzumachen.

Stärker als jemals zuvor sind Outdoor Sportangebote gefragt. Auf insgesamt acht verschiedenen Ostschweizer Street-Workout-Parks wird über einen Zeitraum von jeweils acht Wochen eine wöchentliche Parkbetreuung angeboten. Street-Workout-Trainer und -Traineeinnen sind vom 9. Mai bis 27. Juni jeweils sonntags zwischen 14 und 16 Uhr auf dem Park im Arboner Seepark anwesend. Die freien Trainings sind für alle Teilnehmenden kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Tipps fürs Outdoor-Training

Geleitet werden die Open Classes durch ausgebildete Street-Workout-Trainerpersonen vom Verein street-workout.com. Sie geben Tipps, wie man diese Parks optimal für ein effizientes und gesundes Krafttraining nutzt. Sie zeigen viele kreative Übungen inklusive sau-



Der Street-Workout-Park hinter dem Seeparksaal Arbon steht Jung und Alt zur Verfügung zum Krafttraining

berer Ausführung. Auch Tipps zum Erlernen von Street-Workout spezifischen Spezialübungen, wie zum Beispiel der menschlichen Flagge (auch «Human Flag» genannt), werden weitergegeben. Die Open Classes sind für jedes Niveau sowie Jung und Alt gleichermaßen geeignet. «Wir gehen auf die Bedürfnisse der Interessentinnen und Interessenten ein und möchten aufzeigen, dass das Training auf dem Park kein spezielles Vorwissen be-

nötigt», sagt Eric Manser, Verantwortlicher Training und Ausbildung. Neben geführten Workout-Einheiten in Gruppen, kann man auch einfach frei trainieren und sich spezifische Tipps abholen.

Gesunde Freizeitbeschäftigung

Mit dem Ziel, der Bevölkerung in der Ostschweiz eine frei zugängliche, gesunde Freizeitbeschäftigung zu bieten und Begeisterung für Bewegung zu entfachen, unter-

stützt das Migros-Kulturprozent den Verein street-workout.com bei der Belebung der Parks. Die Hygiene- und Sicherheitsvorgaben des Bundes werden eingehalten. Der Verein street-workout.com behält sich vor, die Kontaktdaten der Besucherinnen und Besucher eigens zum Contact Tracing aufzunehmen. Weitere Eventdaten und Standorte: www.street-workout.com/training/open-classes.

pd.

Tipps für mehr Cybersicherheit

Aktionswoche für mehr Sicherheit im digitalen Raum

Meldungen zu Cybervorfällen haben in der Schweiz deutlich zugenommen. Die nationale Aktionswoche zum Thema «Sicherheit im digitalen Raum» vom 3. bis 7. Mai macht auf Gefahren aufmerksam und zeigt, wie man sich schützen kann.

Während der Aktionswoche wird täglich ein Thema im Zentrum stehen. Jedem Thema ist ein Buchstabe

zugewiesen, der in Kombination mit den anderen das Wort S-U-P-E-R ergibt. Mit diesem Merkwort können Internetnutzende rasch verinnerlichen, wie sie im Internet sicherer unterwegs sein können:

- S wie Sichern – Montag, 3. Mai: Sichern Sie Ihre Daten regelmässig auf mindestens einem zweiten Medium.
- U wie Updaten – Dienstag, 4. Mai:

Aktualisieren Sie Ihr System, Ihre Programme und Apps regelmässig auf die neuste Version.

- P wie Prüfen – Mittwoch, 5. Mai: Prüfen Sie bei Ihrem Gerät, ob ein Virenschutzprogramm installiert ist und laufend aktualisiert wird.
- E wie Einloggen – Donnerstag, 6. Mai: Loggen Sie sich nur mit starken Passwörtern ein.
- R wie Reduzieren – Freitag, 7. Mai: Reduzieren Sie Betrugsrisiken im

digitalen Raum mit einer gesunden Portion Misstrauen.

Prävention als wirksamstes Mittel

«Die Ermittlungen bei Cybercrime-Fällen sind schwierig und oft wenig ergiebig. Die Kampagne soll helfen, dass es gar nicht zu solchen Fällen kommt», sagt Fabian Ilg, Spezialist für Cybercrime und Geschäftsleiter der Schweizerischen Kriminalprävention (SKP). pd.

Neubau Badi Horn straffer budgetiert



Eine Bachlandschaft mit Seewasser statt zwei Kinderbecken: So präsentiert sich das überarbeitete Projekt der neuen Badi Horn. (Bild: Visualisierung)

Der Horner Gemeinderat präsentiert den abgespeckten Kredit für die Erneuerung der Badi Horn. Möglich war die Kostensenkung von 2,1 auf 1,8 Millionen Franken durch Verzicht und die Neugestaltung des Kinderbeckens.

Es war eine böse Überraschung, als sich vor gut einem Jahr herausstellte, dass die Kostenberechnung für die neue Badi Horn zu hoch war. Der Horner Gemeinderat ging deshalb noch einmal über die Bücher und bringt jetzt am 13. Juni einen schlankeren Kredit vors Volk. «Die Projektoptimierungen liegen vor allem in einer Überarbeitung der betrieblichen Abläufe, der Dachgestaltung und des Kinderbädli», sagt Gemeinderat Niels Möller. Ausserdem werde zugunsten einer Hecke auf eine Mauer entlang des Sitzplatzes verzichtet.

Keine Chemikalien im Kinderbad

Die beiden Kinderschwimmbekken, die ursprünglich im Siegerprojekt vorgesehen waren, wurden komplett umgestaltet. Sie waren mass-

geblich für die erste, zu hohe Kostenschätzung verantwortlich. Denn die gesetzlichen Vorgaben verlangen in Kinderbecken Wasser mit Trinkqualität, was eine kostenintensive Aufbereitungsanlage erfordert hätte. Im überarbeiteten Projekt können sich Kinder nun an einer Bachlandschaft erfreuen. Hierzu wird Seewasser zuerst in ein rechteckiges Becken für angehende junge Schwimmer geleitet, um sich dann in einem nachempfundenen Bach wiederum in den See zu ergiessen. Der Clou dabei: Dank der Nutzung des Seewassers kann ganz auf Chemikalien im Kinderbad verzichtet werden. Das Seewasser wird lediglich grob gefiltert. Zudem sind bauliche Massnahmen wegen der Quagga-Muschel eingeplant. «Mit der ständigen Umwälzung des Seewassers erreichen wir seeähnliche Qualität und stellen damit die hohen Anforderungen an das Badewasser für Kinder sicher», erklärt Gemeinderätin Vera Tettamanti. «Im Nachhinein sind wir froh darüber, dass wir durch den Umstand der zu hohen Kosten für die Wasseraufbe-

reinigung auf diese innovative und attraktive Idee gestossen sind.»

Baustart nach Saisonende 2022

Die Nutzung des Seewassers führt auch zu einer Senkung der Betriebskosten, wie Niels Möller erklärt: «Durch die Nutzung von Seewasser für das Kinderbädli und den Bachlauf entfällt die kostenintensive Chemie für die Wasseraufbereitung.» Der dem Horner Stimmvolk vorgelegte Kredit beläuft sich neu auf 1,78 Millionen Franken. Darin enthalten ist bereits eine Baureserve von 100 000 Franken. Die neue Seebadi ist über 33 Jahre abzuschreiben, was die Erfolgsrechnung jährlich mit 54 000 Franken oder 0,62 Steuerprozenten belasten wird. Wird das Projekt im Juni von der Stimmbevölkerung angenommen, ist der Baustart nach der Badesaison 2022 geplant. Die neue Badi könnte so auf die Saison 2023 eröffnet werden. Dieser enge Zeitplan könnte jedoch nur eingehalten werden, wenn es zu keinen Einsparungen kommt. Ansonsten verzögert sich der Prozess. Und was ist, wenn das Pro-

jekt abgelehnt wird? Dazu sagt Gemeindepräsident Thomas Fehr: «Das Projekt wurde sorgfältig evaluiert, abgeklärt und an einem Infoanlass vorgestellt.» Dabei hätten sich keine markanten Änderungswünsche oder Ablehnungsgründe ergeben. «Folglich müsste zuerst ein negativer Entscheid analysiert und allenfalls mit einem entsprechenden Anlass die Ablehnungsgründe herausgefunden werden.» Kim Berenice Geser

Info-Veranstaltung zur neuen Badi Horn

Der Horner Gemeinderat lädt die Bevölkerung am 6. Mai zu einer Info-Veranstaltung in die Mehrzweckhalle ein. Beginn ist um 18 Uhr. Um die geltenden Corona-Schutzbestimmungen einzuhalten, wird es mehrere, zeitlich gestaffelte Präsentationen mit anschliessender Frageunde geben. Eine Anmeldung ist obligatorisch und hat über die Website der Gemeinde Horn zu erfolgen: www.horn.ch

Bodensee-Schifffahrt passt ihren Fahrplan an

Ab Donnerstag, 13. Mai, weitet die Schweizerische Bodensee-Schiffahrtsgesellschaft AG (SBS) allen Widrigkeiten zum Trotz ihr Fahrplanangebot aus.

Die SBS kann mit dem Kurs von Rorschach nach Rheineck am 1. Mai nicht wie geplant starten. Der Grund ist der aktuell niedrige Wasserstand des «Alten Rhein». Die SBS hofft, die Linie Mitte Mai in Betrieb nehmen zu können.

Da die Lage in Deutschland den touristischen Grenzverkehr weiterhin nicht zulässt, wird eine Linie nach Kreuzlingen mit einer anschliessenden Rundfahrt ins Programm aufgenommen. Die Rundfahrt Romanshorn - Rorschach wird zudem ab dem 13. Mai täglich angeboten. Diese Alternativen werden so lange aufrechterhalten, bis der Ausflugsverkehr nach Deutschland wieder gestattet ist.



Corona macht erfinderisch: Weil Schiffs-kurse nach Deutschland nicht möglich sind, bietet die Schweizerische Bodensee-Schiffahrt neben der Rundfahrt Romanshorn-Arbon-Horn-Rorschach neu einen weiteren Kurs nach Kreuzlingen an.

Not macht erfinderisch

«Mit diesem Fahrplan geben wir unseren Gästen täglich die Möglichkeit, den See entlang des Schweizer Ufers zu geniessen», sagt SBS-Geschäftsführerin Andrea Ruf. Von Normalität kann dennoch keine Rede sein: alle Charter- und Themenschiffe sind bis auf weiteres abgesagt. Die Durchführung von rund

50 reservierten Charterfahrten ist fraglich und abhängig von weiteren Lockerungsschritten des Bundesrates.

Tourist Info Rorschach öffnet

Wie die Schweizerische Bodensee-Schiffahrt mitteilt wird sie die Tourist Information in Rorschach am 1. Mai wieder öffnen. Nach der

Schliessung im letzten Herbst sah es zunächst danach aus, dass es keine touristische Informationsstelle mehr in Rorschach geben wird. Auf Initiative der Stadt Rorschach hin, konnte für dieses Jahr eine Lösung im Hafenvillan gefunden werden. Die Information hat täglich geöffnet, dort können auch Schiffstickets gekauft werden. pd.

Schiffsrundfahrten ab Arbon und Horn

Die zweistündige Schiffsrundfahrt Romanshorn-Rorschach wird bis 9. Mai jeweils samstags und sonntags durchgeführt. Ab 13. Mai dann täglich. Es gibt jeweils drei Schiffs-kurse pro Tag. Die Abfahrtszeiten ab den Häfen Arbon und Horn sind:

- Arbon ab: 11.30 Uhr, 13.55 Uhr, 16.10 Uhr.
 - Horn ab: 11.40 Uhr; 14.05 Uhr, 16.20 Uhr.
- Preis mit Halbtax: 17 Franken (Kinder bis 15 Jahre 8 Franken).

Die vierstündige Schiffsrundfahrt Romanshorn-Kreuzlingen-Ueberlingersee-Romanshorn gibts ab 13. Mai täglich. Mit folgenden Abfahrten ab Romanshorn: 9.30 Uhr und 13.30 Uhr. Dieser Schiffs-kurs legt an in Uttwil, Altnau, Bottighofen, Kreuzlingen, danach Rundfahrt im Überlingersee, anschliessend gehts zurück bis Romanshorn mit Halt in Kreuzlingen, Bottighofen, Altnau und Uttwil. Tickets sind an Bord erhältlich. ud.

«Arbon Classics 2022» mit Dampfwalzen

Wie die Organisation der Nostalgie-Veranstaltung «Arbon Classics» bekannt gibt, findet das nächste «Arbon Classics» am 21. und 22. Mai 2022 in Arbon statt. Erstmals mit dabei ist der Dampfwalzen-Club Schweiz mit seinen mächtigen Maschinen. Der Dampfwalzen-Club ist eine Gemeinschaft von dampfmaschinenbegeisterten Personen. ud.

«Arbon Tourismus» mit 54 000 Fr. Verlust

Das «Corona»-Jahr hat die Tourismus-Einnahmen in der Region geschmälert. Das Geschäftsjahr 2020 von «Arbon Tourismus» schliesst mit 54 000 Franken Verlust ab. 10 000 Franken fehlen, weil das Seenachtsfest nicht durchgeführt werden konnte. Auch die nicht verkauften SBB-Gemeinde-Tageskarten wirkten sich negativ aufs Ergebnis aus. ud.

*Fürchte dich nicht,
denn ich habe dich erlöst;
ich habe dich bei deinem Namen gerufen;
du bist mein.
(aus Jesaja 41)*

Ursula Annette Meyer

2. November 1934 – 23. April 2021

Die Erdenlast und die Erdenfreuden hat sie nun verlassen und ist nach kurzer, schwerer Krankheit, getragen vom Auferstehungsglauben, in eine andere Wirklichkeit eingegangen.

In lieber Erinnerung:
Regula und Giacomo Müller-Meyer
Marina und James Peter-Müller mit Sofia und Olivia
Alessandra und Giuliano Gavin-Müller mit Anna
Bettina und Giovanni Molo Müller mit Tullia, Geraldina und Teresa
Hans Ulrich und Marianne Meyer-Eggenberger
Michael und Sandra Meyer-Züger mit Aline und Anne-Sophie
Charlotte Blatter-Meyer

Urnenbeisetzung und Trauerfeier finden im engen Familien- und Freundeskreis am Freitag, 30. April 2021 um 14.00 Uhr in der Friedhofkapelle Arbon statt.

Traueradresse:
Hans Ulrich und Marianne Meyer-Eggenberger, Wertstrasse 6, 9320 Arbon

Statt Blumenspenden kann man auf Wunsch von Ursula Sailability, Grabenstrasse 4, Arbon berücksichtigen. („Bereichert durch Segelsport das Leben von Menschen mit besonderen Bedürfnissen.“)
PC 85-139757-5 oder CH75 0900 0000 8513 9757 5, Vermerk Ursula Meyer

Gross-Impfzentrum in Weinfelden gestartet

Letzte Woche hat in Weinfelden das dritte Thurgauer Impfzentrum seinen Betrieb aufgenommen. Sobald genug Impfstoff vorhanden ist, können auf bis zu 14 Impfspuren über 2000 Personen pro Tag geimpft werden. Derzeit sind im Kanton Thurgau 11,5 Prozent der Bevölkerung sowie 56 Prozent der über 75-Jährigen geimpft. Gemäss den Prognosen des Bundes ist im Mai mit grösseren Impfstofflieferungen zu rechnen: Während der Kanton von Januar bis März rund 60000 Impfdosen erhielt, sind für April 55000 und für Mai 79000 Impfdosen in Aussicht gestellt (ohne AstraZeneca-Lieferungen). Dies wird es ermöglichen, den Impfprozess zu beschleunigen. Gleichzeitig können die Impftermine für weitere Personengruppen geöffnet werden. Seit zehn Tagen können sich Personen ab 65 Jahren auf der Thurgauer Anmeldeplattform tg.impfung-covid.ch registrieren. I.D.

Sitzungen des Grossen Rates neu im Livestream

Ab sofort ist es soweit: Interessierte können die Sitzungen des Grossen Rates Thurgau via Livestream mitverfolgen. Sie haben auch die Möglichkeit, zu einem späteren Zeitpunkt auf die Sitzung oder einzelne Traktanden zurückzugreifen. Mit der neuen Dienstleistung wird der Bevölkerung ein einfacher sowie orts- und zeitunabhängiger Zugang zu den Debatten des kantonalen Parlaments ermöglicht. Eine Suchfunktion pro Traktandum ermöglicht zudem ein effizientes Auffinden des gewünschten Themas im Streamlink. Der Einstieg zur Übertragung beziehungsweise der Aufzeichnung erfolgt über die Webseite parlament.tg.ch. I.D.

Freitag ist
feliX. Tag

Versteigerung läuft noch bis Mittwoch, 5. Mai, um 20 Uhr

Roggwiler Feuerwehr versteigert ihren VW Bus



Der VW Bus der Roggwiler Feuerwehr ist seit 1992 in der Gemeinde im Einsatz.

Ein Roggwiler Urgestein geht in Rente: Der VW Bus der örtlichen Feuerwehr wird aktuell im Internet versteigert.

1986 erstmals in Verkehr gesetzt, dient der VW T3 Bus seit bald 30 Jahren der Roggwiler Feuerwehr als Einsatzfahrzeug. Jetzt sucht der Bus einen neuen Besitzer. Das Fahrzeug sei in gutem Zustand und rostfrei, schreibt die Feuerwehr in der Verkaufsanzeige. Einzig der Motor bräuchte bei Gelegenheit mal wieder einen Service. Er habe einen kleinen Wasserverlust, der jedoch problemlos behoben werden könne. Und für alle, die sich einen Kindheitstraum erfüllen wollen: Das Blaulicht, die Sirene und die Aussensprechanlage funktionieren einwandfrei. «Es darf auch alles dranbleiben», sagt Feuerwehr-Hauptmann Raphael Pfister. Bei der Fahrt müsse allerdings das Blaulicht abgedeckt und die Sirene abgehängt werden.

Gleiche Chancen für alle
Damit alle Interessierten die gleiche Chance haben, wird das Fahrzeug auf «Ricardo» versteigert. Bei Redaktionsschluss lag das höchste Gebot bei 4920 Franken. Die Versteigerung läuft noch bis am 5. Mai. Der Gewinn aus dem Verkauf geht vollumfänglich an die Feuerwehr.
Kim Berenice Geser

Autofahrschule

Patricia
Bo L L er

Arbon und Umgebung

**Jetzt wieder
Nothilfekurse!
Jetzt anmelden!**

**078 815 16 11 oder
079 858 80 29
www.fahrschule-boller.ch**

Alle Erwachsenen können sich impfen lassen

Bis Mitte Mai werden fast alle impfwilligen Personen der prioritären Impfkategorien mindestens ein erstes Mal gegen das Coronavirus geimpft sein. Dies teilte der Fachstab Pandemie des Kantons Thurgau letzte Woche mit.

In den kommenden Wochen steigen aller Voraussicht nach die gelieferten Impfstoffmengen, so dass in den kantonalen Impfzentren in Frauenfeld und Weinfelden mehr Termine angeboten werden können. Gleichzeitig werden die meisten impfwilligen Personen, die gemäss Bundesamt für Gesundheit Priorität geniessen, geimpft sein. Die Impfenster werden deshalb Mitte Mai für die Kategorie der übrigen Erwachsenen und Jugendlichen ab 16 Jahren – letztere können sich nur in Impfzentren impfen lassen – geöffnet. Bedingung ist, dass sie im Thurgau wohnen. Wie vom Bund empfohlen, werden die Impftermine altersabsteigend ab 64 Jahren und jünger vergeben. Impftermine können auf der Online-Plattform <https://tg.impfung-covid.ch/> registriert werden. Das Aufgebot für einen Impftermin erfolgt, sobald es die Belegungen durch die nun relevanten Alterskategorien zulassen, und wird per SMS zugestellt.

Mehr Impfstoff für Arztpraxen
Parallel zur Impfkampagne in den Impfzentren erhalten die Arztpraxen weitere Lieferungen: Anfangs Woche gingen zum vierten Mal je 100 Dosen für Erstimpfungen an 30 Ärztinnen und Ärzte, nächste Woche werden weitere 18 angemeldete Arztpraxen berücksichtigt. Die mobilen Impfequipen sind derzeit in den gut 30 Behinderteneinrichtungen und anderen sozialen Institutionen unterwegs. Diese Kampagne dürfte bis am 12. Mai inklusive Zweitimpfungen abgeschlossen sein. Zehn Tage später erfolgen in Arbon die letzten Impfungen auf dem Impfschiff MS Thurgau. Anschliessend wird mutmasslich ein weiteres Impfzentrum in Betrieb genommen. I.D.

Erster Arboner Flohmarkt im 2021

Raritäten, Kurioses, Kitsch oder Brauchbares: Auf dem Arboner Flohmarkt findet man alles. Von Frühling bis Herbst finden jährlich vier Märkte statt. Dieses Jahr ist der erste Termin am 8. Mai. Ab 8 Uhr morgens bis 16 Uhr kann auf dem Fischmarktplatz verkauft, aber auch gestöbert und gefeilscht werden. Der traditionelle Marktstand mit den Würsten vom Grill wird selbstverständlich nicht fehlen. Anmeldungen für die Märkte im Juni, September und Oktober werden noch entgegengenommen. Informationen erhalten Interessierte auf www.arbontourismus.ch oder Arbon Tourismus, Schmiedgasse 5, Arbon Tel. 071 440 13 80, info@arbontourismus.ch. pd.

Kulturfest Arbon ist abgesagt

Das Internationale Kulturfest Arbon, welches am 29. Mai hätte stattfinden sollen, wird dieses Jahr nicht durchgeführt. Diese Entscheidung sei sehr schwer gefallen, melden die Organisatoren unter Präsident Islam Sadiki. Doch unter den gegebenen Umständen der Corona-Pandemie sei diese Absage die einzig korrekte Entscheidung. red.

Mit Qi-Gong Immunsystem stärken

Mit 18 Gesundheit-erhaltenden Qi-Gong-Übungen können Menschen ihren Energiespeicher aufladen, Energiereserven anlegen und die Vitalkraft stärken, unabhängig vom Alter und von ihrer Beweglichkeit. Wer die Kraft der sanften Bewegungen erleben möchte, kann an folgenden Tagen Qi-Gong mit Anleitung draussen in der freien Natur erlernen und praktizieren: Montage 10./17. und 24. Mai jeweils von 9.45 bis 11 Uhr; Samstag, 8. und 22. Mai, jeweils von 9.45 bis 11 Uhr. Treffpunkt ist in der Watt bei Roggwil. Auskunft und Anmeldung bei Edeltraud Hablützel, Dipl. Kursleiterin (SGQT) Tel. 079955 7798, info@qi-pool.ch, www.qi-pool.ch. mitg.

Nach Bumann: Alles neu in Arbons veganem Restaurant

Gault-Millau-Koch übernimmt «Planet One»



Thomas Boll und sein neuer Partner Raphael Lüthy im «Planet One». Im Hintergrund steht der Aufbau für die Online-Events, die Teil des neuen Konzepts sind.

Das vegane Restaurant «Planet One» in Arbon wollte in seinem ersten Betriebsjahr nicht recht anlaufen. Deshalb holte sich Inhaber Thomas Boll Hilfe beim TV-Restauranttester Daniel Bumann. Nach dessen Besuch wurde alles auf den Kopf gestellt. Bumann trug dazu aber nur wenig bei.

Thomas Boll, was hat der Besuch von Daniel Bumann gebracht?

Thomas Boll: Nicht viel. Ich hatte mir mehr Unterstützung erhofft und bin davon ausgegangen, dass es in Richtung Gastro-Beratung gehen wird. Es war aber mehr eine Show fürs Fernsehen.

Sie konnten aus der Sendung also nichts mitnehmen?

Doch. Mein Ziel war es von Anfang an, dass ich mich aus dem Gastrobetrieb wieder herausnehmen kann. Ich bin kein Gastronom und habe in den letzten Monaten dort nur so viel Zeit investiert, weil ich mir Corona-bedingt keine weiteren Arbeitskräfte leisten konnte. Mein Kerngeschäft ist das Online-Marketing-Coaching. Bumann hat also Recht, wenn er sagt, wir seien eine Hobbyveranstaltung. Das wird sich nun ändern.

Kommt die Zusammenarbeit mit dem veganen Gault Millau Koch

Raphael Lüthy, die in der Sendung in Aussicht gestellt wurde, zustande?

Genau. Raphael und ich haben schon lange vor Bumann über eine Zusammenarbeit diskutiert. Der Besuch des Restauranttesters hat uns jetzt den letzten Schubs gegeben. Es wird aber kein Pop-up, wie in der Sendung angedacht.

Sondern?

Raphael ist mein neuer Geschäftspartner und übernimmt ab sofort die Leitung des «Planet One». Wir haben auch das Konzept angepasst. Neben dem normalen Restaurantbetrieb führen wir Online-Kochkurse für Gastronomen von Partner-Restaurants in der Deutschschweiz durch. So ermöglichen wir es Kunden, unsere veganen Menüs im Restaurant in ihrer Nähe essen zu können. Ziel ist es, dass wir in jeder mittelgrossen Stadt in der Umgebung Partner-Betriebe haben und so die vegane Küche bekannter machen können.

Wie steht es um die Preise? Bumann bemängelte, sie seien zu günstig.

Die lassen wir künftig ganz weg, nach dem Prinzip «bezahlt, was du willst». Ich gebe den Kunden jeweils nur Referenzpreise. Das funktioniert sehr gut.

Kim Berenice Geser

ZUM 1. MAI

Zeit für eine soziale Wende

1. Mai, Tag der Arbeit, Tag der Arbeiterinnen und Arbeiter: Er ist wichtiger denn je. Im Corona-Jahr hat sich viel verändert, auch, oder gerade in der Arbeitswelt. Die Digitalisierung erhielt einen Schub, Homeoffice wurde populär, sogar Pflicht. Der Online-Handel erhielt einen massiven Aufschwung, dem Gesundheitspersonal wurden Arbeitsrechte entzogen und viele Betriebe mussten Kurzarbeit anmelden oder gar schliessen. Was im letzten Jahr alles passiert ist – damit hat wohl niemand gerechnet. Viele Menschen, die einen sicheren Job zu haben glaubten, musste gekündigt werden. Betriebe mussten schliessen und das Gesundheitspersonal sah sich einer Situation ausgesetzt, die zum Teil an kriegsähnliche Zustände erinnerte. In derselben Zeit floss das Geld in noch höherer Masse in die Taschen der Reichen. Es ist wichtiger denn je, dass wir nun alle zusammen stehen, solidarisch sind, uns gegenseitig helfen und unterstützen, miteinander und füreinander kämpfen. Wir brauchen eine soziale Wende, kämpfen wir dafür! Es kann und darf nicht sein, dass sich in einer derartigen Krise, in der massenweise Existenzen zerstört werden, so viele Menschen sterben, prekäre Arbeitssituationen entstehen und sich viele einem massiv erhöhten Gesundheitsrisiko aussetzen müssen, die Reichen noch mehr Geld in ihre Taschen stecken. Diese Krise darf nicht auf den Schultern der Arbeiterinnen und Arbeiter ausgetragen werden. Kämpfen wir dafür, dass diejenigen die Krise bezahlen, die sich auch an ihr bereichert haben!

Alexandra Akeret, Vorstandsmitglied Gewerkschaftsbund Arbon-Romanshorn

TOTENTAFEL

Amtliche Todesanzeigen Arbon

Am 21. April 2021 ist gestorben in Arbon: **Leuenberger geb. Schöb Lilli Maria Hildegard**, geboren am 13. Dezember 1929, von Walterswil, Witwe des Leuenberger Niklaus, wohnhaft gewesen in Arbon, Seestrasse 25. Die Abdankung findet im engsten Familienkreis statt. Trauerhaus: Frau Brigitte Schöb, Nussgasse 18, 5301 Siggental Station.

Am 23. April 2021 ist gestorben in Münstertal: **Meyer Ursula Annette**, geboren am 2. November 1934, von Frauenfeld, wohnhaft gewesen in Arbon, c/o Haus Selma, Berglistrasse 13. Die Abdankung findet im engsten Familienkreis statt. Trauerhaus: Herr Hans Ulrich Meyer, Wertstrasse 6, 9320 Arbon.

Am 23. April 2021 ist gestorben in St. Gallen: **Lütte Werner**, geboren am 13. November 1937, von Arbon, Ehemann der Lütte geb. Carisch Maria Blandina, wohnhaft gewesen in Arbon, Alpenblickstrasse 10. Die Abdankung findet im engsten Familienkreis statt. Trauerhaus: Frau Blandina Lütte, Alpenblickstrasse 10, 9320 Arbon.

Am 26. April 2021 ist gestorben in Arbon: **Nef geb. Tannheimer Beatrice Cäcilia**, geboren am 31. Mai 1948, von Urnäsch, Witwe des Nef Roland, wohnhaft gewesen in Arbon, Grüntalstrasse 42. Die Abdankung findet im engsten Familienkreis statt. Trauerhaus: Herr Christian Nef, Studerswilerstrasse 1, 9300 Wittenbach.

Amtliche Todesanzeige Horn

Am 20. April 2021 ist gestorben in Horn: **Meyer geb. Etter Elsbeth Frieda**, geboren am 3. Dezember 1928, von Holderbank, Birwinken und Langrickenbach, wohnhaft gewesen in Horn, Bogenstrasse 17a. Die Trauerfeier findet am Montag, 3. Mai, um 14.30 Uhr in der Evangelischen Kirche Horn statt.

FAHRZEUGMARKT

Kaufe Autos, Jeeps, Lieferwagen, Busse, Wohnmobile und LKW. Gute Barzahlung. Telefon 079 777 97 79 (Mo-So)

TREFFPUNKT

Zeit-Oase / Oase der Zeit Der Begegnungsort im Schloss Arbon mit Klang, Yoga, Kinesiologie und verschiedene Workshops. Termine & Info unter www.zeit-oase.ch/0774127853

Rüstige Rentnerin sucht nette weibl. oder männl. Begleitung für Freizeitgestaltung z.B. Wandern, Velo fahren, Schwimmen, Reisen. Freue mich über eine Zuschrift via E-Mail: m.fuechli@bluewin.ch

PRIVATER MARKT

Seriöse Reinigungskraft. Gerne reinige ich Ihre Wohnung, Praxis oder Ihr Haus. Region Bodensee - St.Gallen - Oberthurgau. Kontakt: yv.boppart@gmail.com

Medizinisch klassische Massage und Heilströmen nach Paracelsus. Ich freue mich auf Ihre Anmeldung per E-Mail: yb62@bluewin.ch

Keine Lust oder keine Zeit zum bügeln? **Sandra's Bügelservice** übernimmt das für Sie. Telefon 078 680 77 15. Mit Abhol- und Bringservice.

Handelshaus Hartmann kauft: hochwertige Pelze, Teppiche, Porzellan, Zinn, Bilder, Näh- und Schreibmaschinen, Uhren, Schmuck, Münzen, Taschen, Antiquitäten und Figuren. Telefon 076 200 39 18.

LIEGENSCHAFTEN

Zu kaufen gesucht, renovierungsbedürftiges Haus oder Wohnung. Tel. 079 723 51 68.

Arbon zu vermieten ab sofort od. nach Vereinbarung **4-Zi.-Wohnung mit Balkon**, 3.0G o./Lift Nähe Einkaufszentrum und Zubringer. MZ CHF 1090.- pauschal inkl. NK, -1-PP Auskunft 079 600 64 37.

Arbon. Zu vermieten per sofort Einzelzimmer möbliert (Nichtraucher) neu renoviert mit DU/WC, WM, Tel. und TV vorhanden, separater Eingang. Miete CHF 400.- inkl. NK. Auskunft ROAG Treuhand AG Tel. 071 508 19 37.

VEREINE

Wer hat Interesse bei uns, DKVA (Mausefalle), Hauptstrasse 7, 9320 Arbon, zu Darten. Wir suchen noch Interessenten für die C-Liga. Es kann ab sofort bei uns trainiert werden 079 421 42 83.

Healing Room Arbon, Schmiedgasse 6, ist im Mai 2021 geöffnet: Mittwoch, 05.05. von 14.30 bis 16.30 Uhr Donnerstag, 06.05. von 20.00 bis 22.00 Uhr und Samstag, 08.05. von 09.00 bis 11.00 Uhr. Das COVID 19 Schutzkonzept wird eingehalten.

Freitag ist
feliX. Tag

S T A D T
A R B O N

Zur Ergänzung unseres Teams im Werkhof suchen wir per 1. August 2021 oder nach Vereinbarung eine/n

Fachmann/-frau Betriebsunterhalt (100 %)

- Wir erwarten unter anderem:
- Abgeschlossene Berufslehre als Fachmann/-frau Betriebsunterhalt oder im Bereich Bauhauptgewerbe/Gartenbau
 - Mehrjährige Berufserfahrung im Unterhalt von Grünanlagen
 - Fahrausweis Kat. B und BE

Mehr über diese Stelle erfahren Sie auf www.arbon.ch.

S T A D T
A R B O N

Auflage Baugesuche

Bauherrschaft EKT AG, Bahnhofstrasse 37, 9320 Arbon. Bauvorhaben: Ausseinstallation von drei Luft-/Wasser-Wärmepumpen, Parzelle 2715, Adolph-Saurer-Quai 1, 9320 Arbon

Bauherrschaft Guido Lehner, Unionstrasse 2, 9403 Goldach. Bauvorhaben: Erneuerung und Aufstockung Balkonanbau, Parzelle 2595, Wiesentalstrasse 17, 9320 Arbon

Bauherrschaft Jörg Schwarz, Zelgstrasse 12, 9320 Arbon. Bauvorhaben: Verglasung Balkon - Korrektur eingabe, Parzelle 4332, Zelgstrasse 12, 9320 Arbon

Bauherrschaft Peter und Silvia Häcker, Rebenstrasse 122, 9320 Arbon. Bauvorhaben: Zaunersatz mit Erstellung Schiebeter, Parzellen 3045 und 3055, Berglistrasse 113, 9320 Arbon

Bauherrschaft Swiss Real Immo AG, Am Schützenweiher 4c, 8400 Winterthur. Bauvorhaben: Neubau vier Autoabstellplätze, Parzelle 5372, Brunnenwiesen 7, 9320 Frasnacht

Auflagefrist 30. April bis 19. Mai 2021

Planaufgabe Abteilung Bau/Umwelt, Stadthaus, Hauptstrasse 12, 3. Stock

Einsprachen sind innerhalb der Auflagefrist schriftlich und begründet an die Politische Gemeinde Arbon zu richten.

VERANSTALTUNGEN

Aus dem Stadthaus

Ergebnisse des Stadtworkshops Frasnacht

Am 10. Mai präsentieren die Arbeitsgruppen des Stadtworkshops Frasnacht sowie Vertreterinnen und Vertreter der Stadt die Ergebnisse der bisherigen Bearbeitungsphase. Die Präsentation bildet den Abschluss des Mitwirkungsprozesses.

Über 40 Personen aus Frasnacht hatten am 31. Oktober 2020 am Stadtworkshop teilgenommen, der am Beginn des Prozesses stand. Dieser zielte darauf ab, dass sich die interessierte Bevölkerung aktiv in die Entwicklung von Frasnacht einbringen konnte. Es bildeten sich vier Arbeitsgruppen zum Zweck, die am Workshop entstandenen Projektideen weiterzuentwickeln. Die Arbeitsgruppen wurden im gesamten Prozess von der Stabsstelle Stadtentwicklung und dem städtischen Bereich Gesellschaft begleitet. An der Ergebnispräsentation informieren die Involvierten über den Stand der damals initiierten Projekte.

Zum Anlass sind alle Interessierten eingeladen - auch Kinder, Jugendliche und Personen ohne Stimmrecht. Bei Bedarf wird für eine Betreuung von Kleinkindern gesorgt. Die Veranstaltung in den Räumlichkeiten von Forster Stahlküchen an der Egnacherstrasse 37 in Frasnacht beginnt um 18.30 Uhr. Ab 17.45 Uhr lädt die Stadt Arbon voraussichtlich zu einer kleinen Verpflegung ein. Geltende Schutzmassnahmen werden berücksichtigt. Es wird um Anmeldung bis zum 5. Mai an gesellschaft@arbon.ch oder Telefon 0714471491 gebeten. Die Teilnehmendenzahl ist beschränkt. Weitere Informationen finden sich unter www.arbon.ch/frasnacht2020.

Medienstelle Arbon

Arbon

Samstag, 1. Mai
• Badesaison-Start 2021, Öffnung des Schwimmbades.
• Frühjahrsaktion, Auto-SPA die Waschstrasse, Egnacherstrasse 4.

Sonntag, 2. Mai
• Frühjahrsaktion, Auto-SPA die Waschstrasse, Egnacherstrasse 4.
• 11 Uhr: Rundgang und Lesung in der Ausstellung: Lina Maria Sommer, Galerie Bleisch, Grabenstrasse 2.

Montag, 3. bis 8. Mai
• Einladung zur Hautpflege-Beratung, Swidro Drogerie Rosengarten.

Donnerstag, 6. Mai
• 5-fach Punkte, Swidro Drogerie, Rosengarten im Migros-Center.

Stunde der Gartenvögel: Grosse Vogelzählung

Wer macht mit bei der grossen Vogelzählung ums Haus? Vom 5. bis am 9. Mai stehen in der Schweiz ganz die Vögel des Siedlungsraums im Fokus.

Der Verein BirdLife Schweiz ruft alle dazu auf, an der Aktion «Stunde der Gartenvögel» teilzunehmen und eine Stunde lang die Vögel zu zählen. Alle können teilnehmen: Familien, Einzelpersonen, Schulklassen etc. Unter den Teilnehmenden wird ein Feldstecher verlost. BirdLife Schweiz ist überzeugt: Das Beobachten und Zählen der Vögel macht glücklich. Wer mitmacht, braucht dazu kein vertieftes ornithologisches Wissen - unter www.birdlife.ch/gartenvoegel stehen viele Infos zu den Vögeln zur Verfügung.

Und so gehts: Man setze sich zwischen dem 5. und dem 9. Mai eine Stunde lang in den Garten, zum Beispiel am Morgen, wenn die Vögel am aktivsten sind. Alle Arten werden notiert, die man beobachtet oder hört, vom Haussperling bis zum vorbeifliegenden Mäusebussard, von der Türkentaube auf dem Dach bis zur singenden Mönchsgasmücke. Nach der Beobachtungsstunde kann man die Vogelarten auf www.birdlife.ch/gartenvoegel melden. Alle Infos zur Aktion: www.birdlife.ch/gartenvoegel. pd.

KIRCHGANG

Arbon

Evangelische Kirchgemeinde
Amtswoche: 3. bis 7. Mai:
Pfr. A. Gäumann T: 071 544 69 19
• Sonntag, 2. Mai
9.30 Uhr: Gottesdienst «Garten», Pfr. A. Gäumann, Kirche und live auf youtube: Link «Gottesdienst live daheim». www.evangel-arbon.ch
• Montag, 3. Mai
19.30 Uhr: Sitzen in Stille, F. Stumpf, UZ-Kirche.
• Mittwoch, 5. Mai
14 Uhr: Aufstieg auf den Kirchturm, Treffpunkt Eingang an der Südseite der Kirche.
• Donnerstag, 6. Mai
19.30 Uhr: Lesekreis, KG-Haus.

Katholische Kirchgemeinde
• Samstag, 1. Mai
17.45 Uhr: Wortgottesdienst mit Kommunion, Kirche St. Martin.
19 Uhr: Eucharistiefeier, Roggwil.
19 Uhr: Misa na hrvatskom jeziku.
• Sonntag, 2. Mai
10.30 Uhr: Wortgottesdienst mit Kommunion, Kirche St. Martin.
11.45 Uhr: Santa Messa in ling. ital.
13 Uhr: Msza sw. po polsku, Kirche.
19 Uhr: Maiandacht, Kirche.
• Dienstag, 4. Mai
19 Uhr: Eucharistiefeier, Roggwil.
• Mittwoch, 5. Mai
9 Uhr: Eucharistiefeier, Kirche.

Evangelische Freikirche Chrischona
• Sonntag, 2. Mai
10 Uhr: Gottesdienst, Kinder- und Jugendprogramm von 1-16 J.
Gottesdienst auch als Livestream: <https://chrischona-arbon.ch>.
19 + 17 Uhr: Depo3-Gottesdienst, Amriswil.

Christliches Zentrum Posthof
• Sonntag, 2. Mai
9.30 Uhr: Gottesdienst mit Livestream-Predigt und Kinderhüte.
Infos auf: www.czp.ch.

Christliche Gemeinde Arbon
• Sonntag, 2. Mai
9.30 Uhr: Anbetung/Abendmahl.
10.20 Uhr: Predigt.

Christliche Gemeinde Maranatha
• Sonntag, 2. Mai
Kein Gottesdienst.
www.gemeinde-maranatha.ch

Roggwil

Evangelische Kirchgemeinde
• Sonntag, 2. Mai
9.40 Uhr: Gottesdienst, Kirche.

Steinach

Evangelische Kirchgemeinde
• Sonntag, 2. Mai
9.30 Uhr: Gottesdienst, KG-Haus.

Katholische Kirchgemeinde
• Samstag, 1. Mai
18 Uhr: Eucharistiefeier.
• Sonntag, 2. Mai
10 Uhr: Eucharistiefeier.

Horn

Evangelische Kirchgemeinde
• Sonntag, 2. Mai
10 Uhr: Gottesdienst, Pfr. T. Elekes.

Katholische Kirchgemeinde
• Samstag, 1. Mai
17.45 Uhr: Wortgottesdienst und Kommunionfeier mit M. Rupper, (Gottesdienst für die Pfarrei).
• Sonntag, 2. Mai
10 Uhr: Erstkommunionfeier mit J. Devasia und B. Zellweger, (Gottesdienst für die Familien der Erstkommunionkinder).

Berg

Katholische Kirchgemeinde
• Sonntag, 2. Mai
10 Uhr: Kommunionfeier.

Tagespilgern - neues Angebot der evang. Kirchgemeinde Arbon

Die evangelische Kirchgemeinde Arbon lädt am Freitag, 14. Mai, und am Samstag, 5. Juni, jeweils zu einer Tagespilgerwanderung von Arbon nach St. Gallen ein.

Die Wanderungen werden geleitet von der ausgebildeten Pilgerbegleiterin Sandra Troxler aus Arbon. Sie

dauern von 8.30 Uhr bis zirka 16 Uhr und finden bei jedem Wetter statt. Es können maximal 12 Personen pro Wanderung teilnehmen. Detaillierte Informationen zur Wanderung und zur Anmeldung unter: www.evangel-arbon.ch oder im Sekretariat der Kirchgemeinde (Telefon 0714462509). mitg.

manser 24h HANDWERKER-SHOP

NIE MEHR SELBER RASEN MÄHEN!

5 Jahre Garantie!* Husqvarna READY WHEN YOU ARE *Option

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

Zauberhafte Blumenpracht

Auch diesen Frühling säumen prächtig gestaltete Blumenrabatten das Seeufer in Arbon. Stadtgärtner Manfred Birk und das Werkhof-Team haben einmal mehr ganze Arbeit geleistet. Ihnen gebührt ein herzliches Dankeschön für das wundervolle Farbenmeer.



Stadtgärtner Manfred Birk (Mitte) mit Marcel Braun (links) und Luca Widmer vom Werkhof-Team.



Ein florales Kunstwerk: Rabatte beim Arboner Jakob-Züllig-Park

felix.



DER WOCHE

**Hochstamm-
baum-Besitzer**

Ach, wie herrlich: Der Bluescht verzaubert unsere Landschaft in diesen Tagen aufs Schönste. Obwohl der späte Frost Spuren hinterlassen hat, zeigt sich so mancher Baum in himmlischer Blütenpracht. Ein Hoch auf die Hochstämme und ihre Besitzer!



Nadine Spälti,
Drogistin EFZ
Mit aktuellen Ge-
sundheitstipps für
die ganze Familie.

Heuschnupfen

Langsam kommt der Frühling und die Natur erblüht. Dies sehr zum Leidwesen aller Heuschnupfen-Geplagten. Gute Hilfe bietet die Pflanze Pestwurz, welche im Körper die gleiche Wirkung zeigt wie Antihistaminica. Auch spagyrische Essenzen wie Allium cepa, Euphrasia und Aralia können helfen. Geniessen Sie den Frühling!

**Nicht vergessen: am
Donnerstag, 6. Mai
erhalten Sie 5-fach Punk-
te bei Ihrem Einkauf auf
Ihre Kundenkarte!**

swidro 
drogerie rosengarten

Migros-Center, Arbon
Tel. 071 446 40 90

www.swidro-drogerie-rosengarten.ch

«felix.» verlost Tageskarten für Schifffahrt

Schiff ahoi! Die Schweizerische Bodensee-Schifffahrt bietet jeweils am Samstag und Sonntag dreimal pro Tag zweistündige Frühlings-Rundfahrten zwischen Romanshorn und Rorschach auf der «MS St. Gallen» an. Diese Rundfahrten gibts ab 13. Mai dann täglich. Abfahrt im Hafen Arbon ist jeweils um 11.30, 13.55 und 16.10 Uhr, im Hafen Horn um 11.40, 14.05 und 16.20 Uhr. «felix. die zeitung.» verlost vier mal zwei Tageskarten für die Schweizerische Bodensee Schifffahrt im Wert von je 49.50 Franken pro Tageskarte. Gewinnchancen hat, wer bis Dienstag, 4. Mai, per Mail (felix@mediarbon.ch) oder per Postkarte («felix.», Postfach 118, 9320 Arbon) folgende



Frage beantworten kann: Wie lange dauert die Fahrt von Arbon nach Horn mit dem Bodensee-Schiff «MS

St. Gallen»? Bitte beim antworten Name, Vorname, Wohnort und Telefonnummer mit notieren. red.