

## Hinterlässt Stress in der Schwangerschaft Spuren?

**BUCHS/GRABS.** An der ersten gemeinsamen Fachveranstaltung der Frauenklinik des Spitals Grabs und der Beratungsstelle schwanger.li erläuterten Expertinnen die medizinischen und psychologischen Auswirkungen von Stress in der Schwangerschaft für Mutter und Kind.

Der Mensch an sich ist durch gesellschaftliche Entwicklungen ständig neuen und zusätzlichen Stressfaktoren ausgesetzt. Das betrifft auch schwangere Frauen, die sich nach einem anstrengenden Arbeitstag oder einer Auseinandersetzung mit dem Partner fragen: Was empfindet mein Baby? Setzt ihm meine Situation zu und kann es allenfalls einen Schaden für das spätere Leben davontragen? Über diese und weitere Fragen wurde an der Fachveranstaltung aufgeklärt.

### Folgen für Mutter und Kind

Neue Studien haben sich mit äusseren und inneren Stressfaktoren von Schwangeren auseinandergesetzt. Klar ist – der mütterliche Stress kann sowohl Auswirkungen auf den Verlauf der Schwangerschaft als auch auf die spätere, psychophysiologische Entwicklung des Kindes haben. Mütter, die sich im Dauerstress befinden, haben vermehrt Frühgeburten und erkranken eher an Bluthochdruck oder Schwangerschaftsdiabetes als andere. Kinder mit einer stressbedingten Vorgeschichte im Mutterleib haben ein erhöhtes Risiko, zu sogenannten Schreikindern zu werden oder später einmal unter Neurodermitis zu leiden.

### Grosses Bedürfnis

«Dass über 40 Gynäkologinnen, Kinder- und Hausärzte sowie Psychiaterinnen und Psychiater aus dem Rheintal den Weg an unsere berufliche Fachveranstaltung gefunden habe, unterstreicht das Bedürfnis nach zusätzlichem Wissen unter Experten», freuen sich die Organisatorinnen der ersten Fachveranstaltung, Dr. Seraina Schmid (Leiterin der Frauenklinik Spital Grabs) und Miriam Qammou-Engel (Leiterin der beiden Beratungsstellen schwanger.li in Schaan und Buchs).

Dr. Gundula Hebisch ist leitende Ärztin an der Frauenklinik des Kantonsspitals Frauenfeld. In ihrem Vortrag erläuterte sie, warum Stress eine herausragende Rolle bei Schwangerschaftsproblemen spielt und welche stressreduzierenden Massnahmen sich im Alltag als geeignet erweisen. «Wichtig ist insbesondere, die Art des Stressors zu erkennen und diesen anlässlich der Schwangerschaftskontrollen herauszufiltern», so die ärztliche Geburtshelferin. Die Stressoren sind sehr individuell – sie reichen vom finanziellen Stress über die partnerschaftliche Situation bis hin zur Angst vor einer schwierigen Geburt und müssen dementsprechend unterschiedlich behandelt werden. Ziel der behandelnden Gynäkologen sei, insbesondere auch jene Stressfaktoren zu erkennen, an welche die Klientin nicht von sich aus denkt.

### Schutz versus Stresshormon

Grundsätzlich schützt die «natürliche Barriere» der Plazenta das ungeborene Kind vor zu viel Angst und Aufregung der Mutter. Dennoch – ungefähr zehn Prozent des mütterlichen Stresshormons Cortisol erreichen den kleinen Organismus und können so bereits im Bauch Einfluss auf die Entwicklung des Kindes nehmen. Die Forschungen von Prof. Ulrike Ehlert zeigen deshalb vereinfacht gesagt: Kinder, deren Mütter im zweiten Schwangerschaftsdrittel Stress unterworfen sind, sind in ihrem späteren Leben anfälliger für Stress.

Miriam Qammou-Engel zeigte an einem Fallbeispiel auf, wie ein Anti-Stress-Kurs die stressgeplagte Schwangere präventiv begleiten kann. Die Leiterin der Beratungsstelle schwanger.li ist überzeugt, dass ihr wissenschaftlich abgesichertes Präventionsprogramm Frauen mit erhöhtem Stress-Level während der Schwangerschaft entlasten kann. Dabei erlernen Frauen eine einfache, aber wirkungsvolle Entspannungstechnik und reflektieren ihren Umgang mit den individuellen Stressoren. Der Kurs wird demnächst erstmals ausgeschrieben. (pd)



Christof Loher (Mitte) aus Oberriet wird von CEO Bettina Fleisch und Produktionsleiter Peter Schneider nach 50jähriger Berufstätigkeit bei der Sántis Packaging AG in Rüthi geehrt und verabschiedet.

Bild: Rösli Zeller

## Von der Lehre bis zur Pension im gleichen Betrieb

RÖSLI ZELLER

**RÜTHI.** Zu einem äusserst seltenen Arbeitsjubiläum konnte CEO Bettina Fleisch von der Sántis Packaging AG in Rüthi gratulieren. Christof Loher hielt der Firma 50 Jahre die Treue.

Für Christof Loher aus Oberriet wird der Montag in ganz besonderer Erinnerung bleiben. Für den treuen Mitarbeiter der Sántis Packaging AG war es offiziell der letzte Arbeitstag und zugleich die Ehrung für beeindruckende Leistungen. Doch erst am Mittwoch wird er seinen Arbeitsplatz verlassen. Er will noch eine Arbeit fertig machen, bevor er seinen Platz räumt.

### 50 Jahre für und mit der Sántis

Vor 50 Jahren, gerade der Schule entlassen, begann Christof

Loher die Lehre als Maschinenmechaniker (Paperline-Maschinen für Kleinbatterien für Afrika). Nach erfolgreichem Lehrabschluss folgte der Wechsel in die Kunststoffproduktion. Der vielseitig begabte und talentierte Mechaniker wurde und blieb bis zum letzten Arbeitstag Chef der Blaserei. «Geht nicht gib's bei mir nicht!» lautete stets sein Motto und das bedeutete auch, dass er jede Maschine zum Laufen brachte, wie von Bettina Fleisch zu erfahren war. Seine treuesten Begleiter waren Peter Schneider, Produktionsleiter, und das Isolierband. Nicht nur für professionelle, sondern auch für «Lausbubenstreichere» hatten die beiden stets eine Lösung bereit. Ein weiteres Loher-Motto hiess: «Aus Spitzbuben werden richtige Männer.» – «Er hat immer volle

Leistung, oftmals bis der Rauch aufging, erbracht», so die CEO. Mit seinen besonderen Qualitäten war er ein sehr beliebter Chef und von seinem Mitarbeitersteam respektiert.

«Wir werden ihn sehr vermissen als einer der treuesten und loyalsten Mitarbeiter, aber auch als unheimlich lieben Menschen», sagt Bettina Fleisch bei der Ehrung.

### Damals alles selber gemacht

Dass damals vor 50, ja noch vor 30 Jahren ganz andere Zustände herrschten, erzählte Loher bei der Würdigung. Er war beim Aufstellen der ersten Hallen an der Industriestrasse (damals Rossrüti) aktiv dabei. Da er Wert auf «Wir können es selber machen» legte, gehörte sein voller Einsatz ganz selbstverständlich

auch dem Maschinen- und Werkzeugbau. Bei der Einrichtung der Blaserei war er an vorderster Front. Maschinen wie Mischanlagen, Ventilatoren und Mühlen entstanden unter seinen geschickten Händen. Im Jahr 1985 produzierte die Firma als erste in der Schweiz PET-Flaschen. Für den Roboter entwickelte und fertigte Loher Greifer. Diese Maschine läuft heute noch wie damals.

«Es war eine sehr schöne Zeit. Das gegenseitige grosse Vertrauen, der Respekt voneinander und der stete Verlass aufeinander», hat nicht nur der Frischpensionierte stets sehr geschätzt, sondern alle, die mit ihm zu tun hatten. Langeweile werde bei ihm nicht aufkommen, zu gerne bastelt und werkt der vielseitig begabte Handwerker.

## Viel Sonne und Wärme – dafür wenig Regen

HANSPETER THURNHERR

**REGION.** Ein um bis zu 2,7 Grad deutlich zu milder und überdurchschnittlich sonniger April geht zu Ende. Dazu blieben die Niederschläge etwas unter dem Durchschnitt der Norm-Periode 1981 bis 2010, wie Meteo Schweiz im Klimabulletin für den Monat April schreibt. Wenig Niederschläge und etwas über dem Durchschnitt liegende Sonnenscheindauer sind die weiteren Merkmale dieses Monats.

Anhaltend mild war es besonders in den ersten 14 Tagen des Monats mit Tagesmitteltemperaturen, die mehrmals 5 bis 7 Grad über der Norm lagen. Die erste Monatshälfte war meist sonnig. Zwischen dem 3. und 5. April überzog dichte Bewölkung die Schweiz, weil wie im Februar Luft in die Schweiz gelangte, die stark mit Saharastaub beladen war.

### Temperatursturz

Zu Beginn der zweiten Monatshälfte floss kühlere Luft aus Norden und Nordosten in unsere Region. Am 18. April, dem Kar-

freitag, erfasste eine Kaltfront die Nordostschweiz und liess die Schneefallgrenze bis in tiefe Lagen sinken. Deshalb sank die Temperatur innerhalb nur einer Stunde um mehrere Grad – an der Messstelle St.Gallen beispielsweise von 6 auf 0 Grad.

Nach dem Wintereinbruch zu Ostern kehrte die Sonne zurück und liess die Tagesmitteltemperatur wieder mehrere Grade über die Norm ansteigen – mit Höchstwerten bis 23 Grad.

### Vorsprung gehalten

Bis zum 24. April fielen deutlich weniger als die Hälfte der normalen April-Niederschläge. Die folgenden Tage brachten dann den ersehnten Regen bei kühlen Temperaturen. Allerdings fiel in unserer Region verhältnismässig wenig Niederschlag.

Vermeldete Meteo Schweiz im März für das Werdenberg einen Vorsprung der Vegetation von rund zwei Wochen, so änderte sich daran im April wenig. «Die Vegetationsentwicklung aller Frühlingspflanzen fand in diesem Jahr früh bis sehr früh statt», zieht Meteo Schweiz das Fazit.

## Mit neuer Homepage in die Zukunft

An der HV der Interessengemeinschaft für Menschen mit Behinderung IGMB Werdenberg-Sargans stellte Präsidentin Christine Scherrer die neugestaltete Homepage und den neuen Flyer vor.

HANSPETER THURNHERR

**BUCHS.** An der letztjährigen Hauptversammlung hatten die Mitglieder zu einer neuen Aufmachung der Homepage (www.igmb.info) Ja gesagt. Inzwischen ist die Neugestaltung vollzogen. Damit erhofft sich die IGMB, zusammen mit einem neugeschaffenen Flyer den Verein in der Öffentlichkeit bekannter zu machen und neue Mitglieder werben zu können. Wie Präsidentin Christine Scherrer erläuterte, war es nicht einfach, Bilder von Menschen mit Behinderung zu kaufen, die nun offiziell auf der Seite erscheinen dürfen. Um den Missbrauch von Bildern von eigenen Anlässen zu verhindern, haben nur Mitglieder mittels Passwort Zugang zu den Bildergalerien.

### Wie gewinnt man Freiwillige?

Zu Beginn der Versammlung gedachten die Anwesenden der drei im vergangenen Jahr verstorbenen Mitglieder, indem Vorstandsmitglied Gertrud Ganten-

bein ein Gedicht von Dietrich Bonhoeffer vortrug. In ihrem Jahresbericht erwähnte die Präsidentin ihre Teilnahme an einem Workshop «Wie gewinnt man Freiwillige?». Vernetzung mit anderen Institutionen und immer wieder an die Öffentlichkeit gelangen waren die wichtigsten Erkenntnisse. «Die grosse Frage» war Thema des Gottesdienstes in der Kirche Sevelen mit der ersten Predigt von Pfarrerin Renata Aebi.

### Rechnung mit Gewinn

Am Mai-Anlass in der HPS Trübbach erläuterte Patrik Terzer, Präsident der neuen Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde KESB, vor über 40 Personen das neue Gesetz. Anfang September trafen sich rund 70 Personen zum Brunch auf dem Aeulihof in Sargans. Nur ein Dutzend Personen fanden sich zum Gottesdienst im Oktober in Sevelen zum Thema «Weisst Du?». Im November liessen sich elf Personen in der HPV Rorschach über diese Institution informieren.

Kassierin Brigitta Scherrer konnte in der Rechnung 2013 einen Gewinn von 1100 Franken präsentieren, der das Eigenkapital auf 10500 Franken ansteigen liess. Allerdings fallen die Aus-

### IGMB

#### Soziale Kontakte ermöglichen

Die Interessengemeinschaft für Menschen mit Behinderung Werdenberg-Sargans IGMB pflegt bei geselligen Anlässen soziale Kontakte zu betroffenen Familien. Bei Besichtigungen erhalten die Teilnehmenden Einblick in Arbeit und Wohnen von Menschen mit Behinderung. Vorträge zu rechtlichen und gesundheitlichen Themen sowie zwei Gottesdienste für betroffene Familien und ihre Angehörigen aller Glaubensrichtungen ergänzen das Angebot des Vereins. (ht)

### Erstmals ein Lottonachmittag

Einstimmig gewählt für eine weitere zweijährige Amtsdauer wurden Präsidentin Christina Scherrer, Beisitzerin Gertrud Gantenbein, Kassierin Brigitta Scherrer sowie die Revisoren Jolita Hanselmann und Daniel Bircher. Aktuar Marcel Vögeli liess sich noch für ein Jahr wählen. Dieses Jahr konnte der Verein drei Neumitglieder begrüßen.

Das Jahresprogramm enthält die Besichtigung des «Jung Rhy» in Altstätten, einen Brunch auf der Alp Siez im Weisstantal, einen Workshop zum Einsatz von iPad & Apps in der HPS Trübbach und erstmals einen Lottomatch im Parkhotel Wangs. Dazu finden wieder zwei Gottesdienste in Sevelen statt, der erste am Sonntag, 15. Juni, um 11 Uhr wird von Seveler Kindern mitgestaltet.