

Damit die nächste Präsentation gelingt

Sargans. – Bei der Computerschule Sargans & Buchs beginnt am Mittwoch, 6. Februar, ein neuer PowerPoint-Grundlagenkurs. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Präsentationen vorbereiten und mit Hilfe von PowerPoint praktisch umsetzen können. Praxisnah und leicht verständlich wird dabei gezeigt, was Folienlayouts, Master und Designs bedeuten und wie man fremde Objekte einbindet. Zu den Themen gehört auch das Erstellen eines Fotoalbums mit automatischer Abspielung. Damit die Präsentation gut ankommt und die Vorführung gelingt, erhalten die Kursbesucher auch Tipps und Tricks zur korrekten Schriftart und Grösse, zu den idealen Farben und Kontrasten, zu wirkungsvollen Animationen und nicht zuletzt zur erfolgreichen Vorführung selbst. Der dreiteilige Kurs dauert jeweils von 19 bis 22 Uhr. Weitere Infos gibts online unter www.tima.ch. (pd)

Englischkurs macht fit für Prüfungen

Sarganserland/Buchs. – Für Personen, die sich auf die Cambridge-Advanced- oder Proficiency-Prüfung vorbereiten möchten, bietet die bzb Weiterbildung ab 13. Februar einen neuen Kurs an. «Reading and Writing for Exam Purposes» bietet einerseits die Möglichkeit, verschiedene Arten von Texten zu lesen und diese interpretieren zu lernen. Andererseits wird an den Schreibfähigkeiten gearbeitet. Der Kurs ist auch eine gute Vorbereitung für Studiengänge, die in Englisch abgehalten werden. Teilnehmende sollten ein Diplom der Stufe B2 erfolgreich abgeschlossen haben. Für Neueintretende ist ein Einstufungstest erforderlich. Mehr Infos gibts online unter www.bzbuchs.ch. (pd)

Die Natur als Apotheke

Im Fokus des 3. Herbposiums steht die Mundhygiene. Am 21./22. Februar werden in Bad Ragaz unter dem Titel «Mundum gesund mit Kräutern» verschiedene Aspekte rund um den Mund diskutiert und Alternativen zur herkömmlichen Mundhygiene aufgezeigt.

Von Heidi Beyeler

Bad Ragaz. – Die Medizin aus der Natur hält nun auch Einzug im Bereich der Mundhygiene. Immer mehr Menschen favorisieren deshalb Produkte aus der Pflanzenheilkunde. Ein Grund mehr für die Kräuterakademie, an ihrem 3. Herbposium die verschiedenen Blickwinkel der Mundhygiene zu beleuchten, zumal auch in der Zahnheilkunde und der Kieferorthopädie das Interesse an Produkten aus der Natur zusehends wächst.

Baum für die Mundgesundheit

Eine noch unbekanntere Heilpflanze in der Mundgesundheit dürfte die Rinde der Seekiefer sein. Es wurde festgestellt, dass Rindenextrakte aus der Seekiefer eine ausgesprochen breite antibakterielle und stark entzündliche Wirkung haben. Deshalb, so wird angenommen, können Mundspülungen mit Seekieferextrakt positiv auf Parodontitis einwirken.

Am Herbposium wird beispielsweise Prof. Dr. Sigrun Chrubasik vom Medizinischen Zentrum Bad Ragaz (Bereich Komplementärmedizin) über die Wirkung von pflanzlichen Mundspülungen berichten. Kürzlich hat sie in der Zeitschrift für Komplementärmedizin eine Zusammenfassung über die wirksamsten Pflanzen rund um die Mundgesundheit veröffentlicht. «Die Süssholzwurzel besitzt zum Beispiel eine starke antimikrobielle, immunstimulierende und entzündliche Wirkung», hält Chrubasik in ihrer Arbeit fest. 2012 wurde



«Mundum gesund»: Kräuter gewinnen auch bei der Mundhygiene an Bedeutung.

Bild Heidi Beyeler

Süssholz übrigens zur Arzneipflanze des Jahres gewählt. Die Süssholz-Gattung ist eine etwa 6000 Jahre alte, immergrüne, mehrjährige und krautige Pflanze, die etwa einen Meter hoch werden kann.

Anregendes Programm

Pflanzen und Kräuter spielen am 3. Herbposium «Mundum gesund» eine wichtige Rolle. Von der Symbolik von Mund und Nahrung als Einstiegs-thema (Serena Pavlovic) spannt sich der Bogen zur Pflanzenheilkunde. Neben dem Referat von Sigrun Chrubasik zur Phytotherapie wird Michael Meier, Arzt und Zahnarzt Medizinisches Zentrum Bad Ragaz, aus der Sicht des Zahnarztes über Mundhygiene sprechen. Der weitherum bekannte Naturheilkundler Bruno Vor-

arburg aus Teufen berichtet über neue Perspektiven der Phytotherapie und Peter Schmid, Chirurg und diplomierter Franz-Xaver-Mayr-Arzt in Rapperswil, thematisiert die Bedeutung des Mundes in Bezug auf Nahrungsaufnahme, Verdauung und Stoffwechsel.

Am Herbposium werden an beiden Nachmittagen insgesamt acht verschiedene Seminare durchgeführt: Am 1. Tag: «Mundpflege mit Kräutern; Einheimische Gewürze – Ernte, Potential und Verwendung», «Mundum gesund mit ausgewählten Kräutern», «Wildkräuter – der perfekte Frühlingsbissen»; am 2. Tag: «Mundum gesund mit Kräuteresenzen (Teilnehmende können die Essenz-Herstellung erlernen)», «Mundum gesund mit traditioneller chinesischer

Medizin (praktische Übungen)», «Mundum gesund mit Heilkräutertees», «Gewürze aus aller Welt – Geschichte, Potential und Verwendung».

Spannend dürfte auch der Workshop «Mundum gesund mit Kräuteresenzen» mit Walter Mick aus Deutschland werden. Er wird den Teilnehmenden demonstrieren, wie Essenzen aus Kräutern in der Küche hergestellt werden können.

Die Veranstaltung der Kräuterakademie findet am 21./22. Februar, jeweils von 8 bis 17.15 Uhr, im Grand Resort Bad Ragaz statt und wird unterstützt vom Berufs- und Weiterbildungszentrum bzb, Buchs.

Anmeldung: Kräuterakademie, bzb Rheinhof, Salez, 058 228 24 41 oder eveline.atzmueller@lzsg.ch, www.kraeuterakademie.ch

AUS VERGANGENEN ZEITEN

Buebaschtreich – und ein Vaterstreich

In meiner Jugendzeit am Kleinberg war praktisch jeder Junge auch einmal Hüterbub. Und weil in den kinderreichen Bergbauernfamilien ein

Eine Kuh, die sich grasend dem steil abfallenden Bachufer näherte, trieb ich zur Umkehr, in dem ich drei, vier Kieselsteine in der Naturstrasse auf das und nach der Kuh warf. Plötzlich klopfte mir jemand von hinten auf die Schulter.

Ich drehte mich um und erkannte

Das war aber kein Bubenstreich, eher ein Vaterstreich.

Immer Nidelzettli

Unsere Eltern gingen natürlich manchmal ausser Haus, vielleicht zu Verwandten auf Besuch oder auch auf den Tanz. Und kaum hatten sie jeweils

LAGERJOURNAL

Vergnügliche Wintersportwoche

Quarten. – Vom 14. bis 18. Januar erlebten die Primarschülerinnen und -schüler der Gemeinde Quarten eine erlebnisreiche und interessante Win-

Verschiedene Utensilien zur Gestaltung der Wintersportwoche wurden den Schülerinnen und Schülern von der Schweizer Ski- und Snowboardschule Flumserberg unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Für das grosszügige Sponsoring bedankte sich die Schülerschaft mit ihren Lehrerinnen