

Eispark ist bereit für Eisläufer

Sarganserland. – Der Eispark Sarganserland ist am Samstag in die 13. Saison gestartet. Diese dauert bis am Sonntag, 3. März. Dank der tiefen Temperaturen erwarten die eislaufbegeisterten Besucher Top-Eisverhältnisse, wie es in einer entsprechenden Mitteilung heisst. Gleichzeitig zur Saisonöffnung wurde ein Fotowettbewerb zum Thema «Eispark» lanciert, der bis Ende Januar 2019 läuft. Die Preise werden anlässlich des Isfäscht am Samstag, 16. Februar, verlost. Nähere Angaben zum Wettbewerb und den Teilnahmebedingungen, Öffnungszeiten und zu speziellen Anlässen sind unter www.eispark.com zu finden. Auch hat es noch freie Plätze an den Eislaufkursen. Anmeldungen werden ebenfalls über die Homepage entgegengenommen. (pd)

50 Jahre von und mit Franz Hohler

Bad Ragaz. – Heute Mittwoch, 21. November, um 20 Uhr liest Franz Hohler in der Aula des Oberstufenzentrums in Bad Ragaz. Der bekannte Autor führt durch sein reichhaltiges literarisches Gesamtwerk und damit durch die letzten 50 Jahre. Ein heiterer Abend mit einem hintergründigen Kritiker steht bevor, ein ebenso fröhlicher wie nachdenklicher Spaziergang durch unsere Zeit. Ein Anlass der Gemeindebibliothek Bad Ragaz-Taminatal. Der Eintritt ist frei (Kollekte). (pd)

Den Beckenboden bei Kräften halten

Bad Ragaz. – Ab dem 7. Januar findet in Bad Ragaz wieder ein Beckenbodenkurs für Frauen jeden Alters statt. Der Kurs ist für alle, die unter unwillkürlichem Harnverlust leiden oder eine Reizblase haben, die eine Gebärmutter-senkung oder ständige Rückenschmerzen plagen. «Ein Beckenbodentraining kann Abhilfe schaffen», schreibt die Kursleiterin. Auch nach einer Geburt empfehle es sich, die Muskulatur des Beckenbodens zu kräftigen, sechs Wochen danach könne damit begonnen werden. Der Kurs ist auch als Prävention gedacht. «Ein gut trainierter Beckenboden gibt Halt und Sicherheit und ist fähig, in heiklen Situationen anzuspannen, aber auch loszulassen.» Die Teilnehmenden lernen Übungen, die leicht in den Alltag integrierbar sind. Der Kurs dauert sieben Wochen (jeweils montags von 15.30 bis 17 Uhr). Renata Schmid, Beckenbodenkursleiterin und Ernährungsberaterin, freut sich auf motivierte Teilnehmerinnen (081 330 75 40, www.ganzheitlichessen.ch). (pd)

Tanzparty in der «Zinne»

Sargans. – Jeden Donnerstagabend ab 20.30 Uhr spielt DJ Christoph abwechslungsreiche Tanzmusik in der «Zinne Sargans». Eintritt ist frei. (pd)

Jugendräume von Mojas geschlossen

Mels/Flums. – Diesen Freitag, 23. November, bleiben die Jugendräume in Mels und Flums aufgrund der Betriebsweihnachtsfeier geschlossen. Ab nächster Woche gelten wieder die regulären Öffnungszeiten. (pd)

Bewusstsein für Gefahren der Wasserversorgung

Risikobewertung ist das Thema der diesjährigen Fachtagung Wasser in Thun gewesen. Der Faktor Mensch spielt bei allen Risiken eine Rolle. Rund 300 Besucher und 70 Aussteller aus dem In- und Ausland waren bei der Fachtagung Wasser der Sarganser Uli Lippuner AG mit dabei.

In verschiedenen Fachreferaten wurde die Risikobeurteilung aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet. Auch Wasserversorgungen sind in der Pflicht, sich vor Gefahren in jeglicher Hinsicht zu schützen und erforderliche Massnahmen zu treffen. Das 21. Lippuner Seminar in Thun bot neben den Referaten auch eine Ausstellung. Daniela Guardia-Lippuner gab in ihrer Einleitung als Organisatorin einen Überblick zur Risikobeurteilung im Bereich Wasser.

Schutzmassnahmen ergreifen

Von der Cyberkriminalität betroffen sind auch immer mehr Betriebe der Wasserbranche. Patrick Erni, Sicherheitsexperte aus Baar (Rittmeyer AG) sagte es klar: «Die Frage ist nicht ob, sondern wann der eigene Betrieb angegriffen wird.» Als Schutzmassnahmen nannte er Verhindern, Überwachen, Alarmieren und Wiederherstellen. Cyber-Kriminelle, Nachrichtendienste, Haktivismus sowie aktuelle oder ehemalige Mitarbeiter können die Angreifer sein. Patrick Erni riet dazu, eine IT-Sicherheitsberatung in Anspruch zu nehmen und ein entsprechendes Konzept zu erstellen. Eva Lieberherr von der ETH Zürich und Sabrina Bahnmüller (Amt für Wasser und Abfall, Bern) beleuchteten die Organisationsstrukturen der Wasserversorgungen. Wie Eva Lieberherr ausführte, hängt die Organisationsform von den Rahmenbedingungen und der Akzeptanz ab. Jede Struktur habe ihr Vor- und Nachteile. Sabrina Bahnmüller zeigte anhand eines Beispiels aus dem Kanton Bern auf, dass es möglich ist, aus zehn Was-



Referenten der Wasserfachtagung 2018 in Thun: Roberto Planta, Stefan Mürner, Patrick Erni, Markus Boller, Daniela Guardia-Lippuner, Eva Lieberherr, Sabrina Bahnmüller, Andreas Peter (von links). Bild Markus Roth

serversorgungen eine zu machen. Die Umweltwissenschaftlerin erklärte, dass die bisherigen zehn Wasserversorgungen in die Struktur der Gemeinde übergegangen sind.

«Klimaveränderung ist Tatsache»

Zum Generellen Wasserversorgungsplan GWP sprach Stefan Mürner vom Amt für Wasser und Abfall, Bern. Ziele des GWP seien die Wasserqualität, die Versorgungssicherheit, die Professionalität sowie die Wirtschaftlichkeit. Wenn ein GWP erstellt sei, gelte es eine Massnahmenplanung zu erstellen und diese auch umzusetzen. Für Stefan Mürner ist der GWP ein Tool, um die Risiken in der eigenen Wasserversorgung

zu kennen. Die Klimaveränderung hat Auswirkungen auf die Wasserversorgung. Markus Boller, pensionierter Professor der ETH, betonte, dass klimatische Veränderungen im Bereich Wasserversorgung einen Massnahmenkatalog erforderten. Die Klimaveränderung sei eine messbare Tatsache, sagte er. «Die Temperaturen steigen, die Trockenperioden nehmen zu und die Niederschläge werden anders verteilt.» Durch diese Veränderungen werde in der Landwirtschaft mehr Wasser verbraucht. Laut Boller führt die Klimaveränderung dazu, dass Wasserwirtschaftsplaner überarbeitet werden. Es brauche Massnahmenpläne und Prioritätensetzung (Sparszenarien, Wieder-

verwendung, Speicherung etc.). Andreas Peter, Leiter Qualitätssicherung der Wasserversorgung Zürich, beleuchtete den Weg von der gesetzlichen Anforderung hin zur Beherrschung der guten Verfahrenspraxis im Alltag einer Trinkwasserversorgung. Gute Herstellungspraxis garantiert die Wasserqualität von der Quelle bis zum Wasserhahn. Diese beinhaltet Bestandesaufnahme, Gefahrenmanagement, Massnahmenplanung und die Systembewertung.

Die Schlussdiskussion führte Roberto Planta. Der Ingenieur zog das Fazit, dass es letztlich immer der Faktor Mensch sei, der in der Risikobeurteilung die Hauptrolle spiele. (pd)

Gegen den getrübbten Blick

Das Augenarzt-Zentrum im «Haus Löwen» hat Zuwachs bekommen. Seit diesem Monat verstärkt Dr. Svetlana Malinina das Team um den leitenden Arzt Dr. Thomas Jäger. Die Fachärztin FMH für Augenheilkunde verfügt über langjährige praktische Erfahrung als Augenärztin in verschiedenen renommierten Praxen in der Schweiz.

Flums. – Trübe Aussichten für 99 Prozent der über 65-Jährigen: Der Graue Star ist eine flächendeckende Geschichte, der nur die Allerwenigsten entrinnen können. So heisst es in einer Mitteilung des Flumser Augenarzt-Zentrums. Dabei handle es sich um eine Trübung der Augenlinse, die dazu führe, dass das Sehbild immer weiter an Schärfe verliere. Als einzige Behandlungsmöglichkeit wird die ambulante Operation in örtlicher Betäubung empfohlen. Im Augenarzt Zentrum Flums AG im «Haus Löwen» arbeiten diesbezüglich Spezialisten, welche den individuellen Fall professionell angehen. Neu im Team dabei ist Svetlana Malinina.

Mehr Flüssigkeit in der Linse

Die menschliche Linse ist durchsichtig. Sie ist flexibel und weich, damit sie von den kleinen Augenmuskeln bewegt werden kann. Der Vorteil dabei: Sie ermöglicht uns, sowohl nahe als auch weit entfernte Dinge scharf zu sehen. Allerdings lässt diese Fähigkeit mit der Zeit nach. Eine vermehrte Ansammlung von Flüssigkeit in der Linse ist die Folge – der graue Star fängt an zu wirken. Neben dem zunehmenden Alter sind auch Linsenstoffwechseleffekte,



Am operieren: Dr. med. Thomas Jäger im Augenarzt Zentrum Flums.

Pressebild

ultraviolettes Licht und Mangelernährung häufige Ursachen des Grauen Stars.

Meist langsame Entwicklung

Der Krankheitsverlauf sei schleichend, aber stetig. Er könne allerdings zeitlich variieren. Manchmal reichten wenige Monate, manchmal bilde sich die

Krankheit über Jahre aus. Grund für den getrübbten Blick seien Stoffwechselreste und Eiweissablagerungen in der Linse, welche den Blick langsam vernebeln. Das Hauptsymptom ist ein schmerzloser, langsamer Sehverlust. Die Hell-Dunkel Anpassung des Auges ist verlangsamt und die Fähigkeit, räumlich zu sehen wird mehr und

mehr eingeschränkt. Um die Lichtquellen werden Lichthöfe schemenhaft wahrgenommen. Auch Rauchen, Diabetes, Nebenwirkungen von Medikamenten, Drogen oder Schädigungen des Auges von aussen können zu einem sogenannten «Katarakt» führen. Es kann im Spätstadium bis zur Erblindung führen und auch die Graufärbung in der Pupille wird deutlich sichtbar.

Optimale Behandlung in Flums

Im Frühstadium sei es möglich, mit Hilfe von Brillengläsern die verminderte Sehkraft noch auszugleichen. Doch irgendwann werde es trotz optimaler Brilleneinstellung schwierig. Dann wird ein operativer Eingriff empfohlen. Die Kataraktoperation sei derzeit die einzig wirksame Behandlung. Das Auge wird dabei am Hornhautrand durch einen Schnitt geöffnet. Ultraschallwellen zerlegen die trübe Linse. Das Augenarzt Zentrum Flums AG verfügt über Fachspezialisten, die grosse Erfahrung und Routine mitbringen. Altersbeschränkungen gibt es dabei keine: Der älteste Patient war bisher 102 Jahre alt. (pd)

www.aaz-flums.ch