

# DEIN ECK

RHEINECK ENTDECKEN.  
RHEINECK ERLEBEN.

AUSGABE 09  
MAI 2021  
[www.rheineck.ch](http://www.rheineck.ch)



MEIN ECK  
DEIN ECK  
RHEINECK

EINBLICK  
**SOMMERGEFÜHLE  
IM RHEINECKER  
STÄDTLI DANK DER  
WAKELOUNGE.**

SEITE 15 ►

AUSBLICK  
**RLC:  
GENERATIONEN-  
WECHSEL ZUM  
60-JÄHRIGEN.**

SEITE 20 ►

RÜCKBLICK  
**FOTOGRAF CHRISTOF  
SONDEREGGER ZEIGT  
HIGHLIGHTS SEINER  
WERKE.**

SEITE 27 ►



Heute Kita.

Wie Familie Schäfer  
für das Glück  
der ganzen Familie  
vorsorgt:  
[sgkb.ch/familienvorsorge](http://sgkb.ch/familienvorsorge)

Morgen Uni.

Meine erste Bank.  St. Galler  
Kantonbank



Höchstleistung

**Keller**  
Bauunternehmung AG

Weitere Infos und aktuelle Fotos finden Sie auf unserer Homepage!

**Keller** Bauunternehmung AG  
Dietrichsguetstrasse 12a, 9424 Rheineck  
Tel.: 071 888 44 55 Fax: 071 888 50 03

[info@kellerbauunternehmung.ch](mailto:info@kellerbauunternehmung.ch)  
[www.kellerbauunternehmung.ch](http://www.kellerbauunternehmung.ch)

# NIMM DIR ZEIT

Ich erinnere mich an ein Theaterstück in der Schule mit dem Titel «Momo und die grauen Herren». Auf dem Roman von Michael Ende basierend, versuchen ältere, in grau gekleidete Herren jungen Menschen die Zeit zu stehlen. Das geht so weit, dass die jungen Menschen belogen und dazu überredet werden, ihre Zeit bei einer Zeit-Bank zu deponieren.



Und um Zeit zu sparen, beginnen sie wie besessen, noch mehr zu arbeiten. Ehe ihr Alltag trist, grau wird und sie fast verloren sind. Und so kommt es im Theaterstück immer wieder zu diesem Satz, den Momo in meiner Erinnerung sagt: «Nimm dir Zeit» – und zur Replik der jungen Menschen: «Ich habe keine Zeit.»

Eigentlich ist es mir egal, wie Sie mit Ihrer Zeit umgehen, ob Sie viel, wenig oder gar nicht arbeiten. Jeder soll tun und lassen, was und wie er mag. Und es braucht auch keine Momo, die die Menschen aus dem Zeit-Gefängnis erretten soll. Aber wenn Sie dann doch einmal die Muse haben in diesem Sommer, in dem Durchschnaufen von dieser unsäglichen Pandemie endlich wieder möglich sein darf. Dann nehmen Sie doch diese Ausgabe des «Dein Eck» in die Hand, lassen sich verzaubern von Christof Sondereggers Fotogeschichten, gehen zur «frechen, aufgestellten» Sonja Hämmerle an den Kiosk. Oder Sie feiern mit RLC das 60-Jährige oder gehen mit dem Wakeboard von Robert Veronik auf den See. Und wenn Sie müde sind und die Physiotherapie Schlössli Ihnen wieder auf die Beine geholfen hat, dann lassen Sie die Seele «im Gasthaus» an der Löwenstrasse baumeln. So, wie es Ihnen die Zeit erlaubt. Wie gesagt, jeder soll tun und lassen, wie er will. Ich meine ja nur.

Christian Brägger

# INHALT

## EDITORIAL

**Nimm dir Zeit** Seite 03

## EINBLICK

**Eine besondere Beziehung zu Buchstaben** Seite 04

**Das Leben ist ein Gasthaus** Seite 10

**Die Wellenreiter** Seite 15

## AUSBLICK

**Seit 60 Jahren ein Dienstleister an der Gesellschaft** Seite 20

## RÜCKBLICK

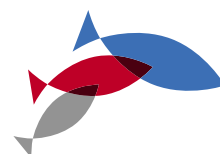
**Fotograf Christof Sonderegger – 50 Jahre Profi** Seite 27

## EINBLICK

**Das Steckbrief-Interview mit Sonja Hämmerle** Seite 34

**Detektive im Auftrag der Gesundheit** Seite 36

Die nächste Ausgabe des DEIN ECK erscheint im November 2021



## Impressum

**Herausgeber** Arbeitsgruppe Rheineck 2.0

**Gestaltung** DACHCOM.CH AG, Werbeagentur, Rheineck

**Anzeigen** deineck@rheineck.ch, Telefon 071 886 40 21

**Auflage** 3200 Ex. mit 100% Haushaltabdeckung in Rheineck

**Druck** Ruesch AG, Rheineck

# Eine besondere Beziehung

*Tausende Schreibwerkzeuge lagern in den Schubladen und Schränken hinter dem Schaufenster der Hauptstrasse 34.*

*In der Galerie «schrift-art» fertigt Roland Stieger seit bald 20 Jahren Kunst mit Schrift – und lehrt sein Handwerk Kreativen aus der ganzen Schweiz.*

---

TEXT: SERAINA HESS / BILDER: DANIEL TALAMONA  
KALLIGRAFIE: ROLAND STIEGER

---

Langsam gleitet die Feder über das Papier und hinterlässt mal schmale, mal breite Linien, die sich zu Schnörkeln winden und schliesslich in zwei Wörtern münden: schrift-art. Im gleichnamigen Atelier im Obergeschoss des Hauses sind die Regale mit hunderten Pinseln, Tintenfassern, Büchern und Farben gefüllt, Schülerpulte mit abgeschrägter Arbeitsfläche reihen sich auf dem knarrenden Fischgrätparkett aneinander. Inmitten der reizüberflutenden Umgebung sitzt Roland Stieger, der die Feder führt. Das tut er seit knapp 20 Jahren in den Räumen an der Hauptstrasse 34. Damals hat der Thaler Sekundarlehrer die Liegenschaft gekauft, in deren Erdgeschoss zuvor die Papeterie Eichenberger beheimatet gewesen war. Er renovierte das Haus und machte es zur Stätte seiner Kunst.

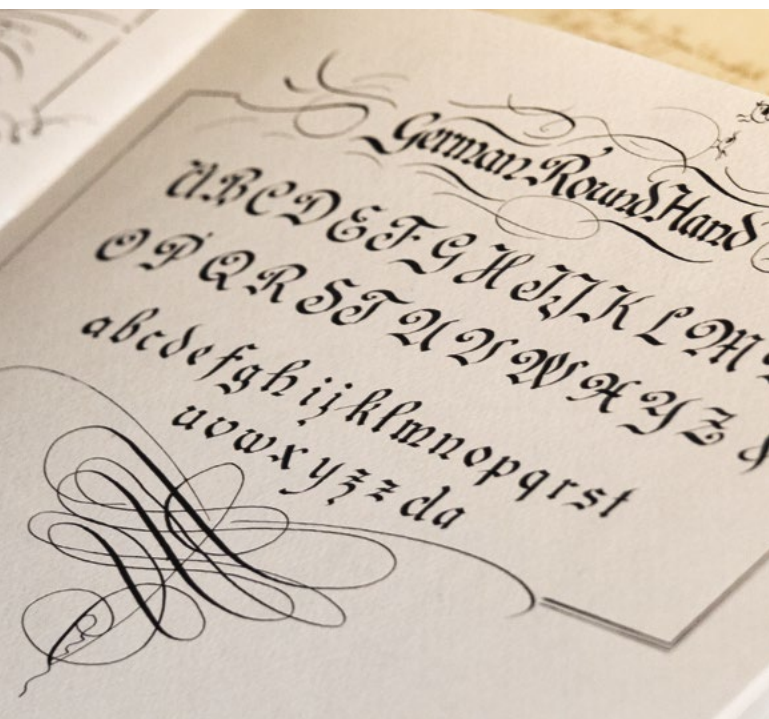
Word-Art, wie er die Kalligrafie heute nennt, betreibt er aber schon viel länger, genauer seit Mitte der 1980er-Jahre. Dank Frühpension wurde das Handwerk 2018 schliesslich zum Hauptberuf. Ob Kalligrafie oder Handlettering – die Kunst mit Schrift liegt im Trend. Stieger fertigt immer wieder Urkunden, Karten oder andere Schriftstücke auf Auftrag. Erst kürzlich bestellte ein Kunde aus Luzern ein Album mit Gedichten seiner Schwester, die Stieger auf vielen Seiten optisch in Szene setzte.

---

*«Natürlich habe ich noch meine Postizettel-Schrift, wenn etwas ganz schnell gehen muss.»*

---

Trotz prominenter Lage im Städtli gibt es kaum spontane Besucher in der Galerie. Die Branche ist eine Nische, und wer kurz vor knapp eine Geburtstagskarte braucht, findet gedruckte Glückwünsche im Supermarktregal.



# zu Buchstaben

Wer hingegen ein handgefertigtes Unikat sucht, stösst im Internet ziemlich schnell auf Stieger, zumal es nur wenige Menschen gibt, die sein Handwerk beherrschen. Ein Atelier mit Galerie dieser Grösse sei in der Schweiz einzigartig und selbst in Europa eine Rarität. Rund 300 Mitglieder zählt die Schweizerische Kalligraphische Gesellschaft, die Szene in anderen Ländern Europas, in Südamerika und in den USA, wo sogar Studiengänge angeboten würden, sei bedeutend grösser.

## Die eigene Handschrift ist fast verschwunden

Neben Aufträgen beschäftigt sich Stieger vorwiegend mit Workshops. Brushlettering stand an diesem Samstagmorgen im Fokus, als Werkzeug diente ein Pinselstift mit Schaumstoffkegelspitze. «Kurse wie dieser finden Anklang, auch wenn sie momentan übers Netz stattfinden müssen und nicht hier im Atelier», sagt der 65-Jährige. Kreative aus der ganzen Schweiz und auch von ennet der Grenze wählten sich ein, um am Bildschirm zu verfolgen, wie Stieger den Pinsel über das Papier schwingt – und taten es ihm gleich. Vom Lettering-Anfänger bis zum Schriften-Aficionado, von der Pensionierten bis hin zur Oberstufenschülerin.



# So schmeckt Rhynegg

Unser vielfältiges Angebot wird auch Sie begeistern.



## Bachmann

Bäckerei-Konditorei ☎ 9424 Rheineck

**Capaul**  
Vorhang & Wohninterieur

Beratung & Montage  
**kostenlos!**

### Mein Angebot

- Vorhänge
- Flächenvorhänge
- Plissées
- Rollos
- Raffsysteme
- Vertikal-Lamellen
- Horizontal-Lamellen
- Schienen & Stangen
- Insektenschutzanlagen
- Sonnenschutzsysteme

Kontaktieren Sie mich für eine unverbindliche und kostenlose Beratung bei Ihnen zu Hause. Ich freue mich auf Sie.

Alexandra Capaul

Buhofstrasse 50 • 9424 Rheineck • 079 361 42 68  
www.capaul-vorhang.ch • info@capaul-vorhang.ch

Hauptstrasse 42  
9424 Rheineck  
Tel. 071 888 12 75  
elektro.kuhn.ag@bluewin.ch  
www.elektro-kuhn-ag.ch

Prompt  
Zuverlässig  
Preiswert  
Qualitätsbewusst

**Elektro**  
**Kuhn AG**

**Wir machen Licht und mehr!**



### Reparatur

Erfahrene Servicemonteure erledigen kurzfristig Kleinaufträge und beheben Störungen.

Wir empfehlen uns für  
• Private  
• Gewerbe  
• Industrie  
• Öffentliche Hand



### Industrieservice

Um zielgerichtete Lösungen zu finden arbeiten wir im direkten Kontakt mit Produktions- und Betriebsleitern sowie mit den Verantwortlichen für Service und Unterhalt.

### Installation

- Elektroinstallationen
- Multimedia
- Telefon, Netzwerke
- Verteilanlagen
- Beleuchtungen
- Neu- und Ersatzgeräte
- Reparaturen

Besuchen Sie uns in unserem Showroom.



### Telefon

Ganz nach Ihren Ansprüchen beraten wir Sie professionell und kompetent in Sachen Telefon- und EDV-Installationen. Dabei finden wir die passende Lösung und installieren das gewünschte System für Sie.



### Planung

Elektro-Planung und Beleuchtungs-Beratung für Neu- und Umbauten für Private, Gewerbe, Industrie und Öffentliche Hand.

Für manche sei es meditativ, für andere ein Ausdruck von Kreativität, wieder andere sehen das Handwerk als Rückkehr zur alten Schreibkultur, die ohne Computerschriften auskam. Stieger zieht ein Poesiealbum aus dem Regal, das er vor Jahren in der Brocki im Städtli aufgestöbert hat und seither seinen Kursteilnehmern zeigt. Es muss einer jungen Rheineckerin gehört haben, die 1890 lebte und Gedichte in feinsten Kurrentschrift festhielt. Ein Zeugnis stundenlanger Präzisionsarbeit.

---

*«Man muss ein kostbares  
Schreibwerkzeug geniessen.»*

---

Roland Stieger hat eine andere Beziehung zu Buchstaben als die meisten Menschen. «Natürlich habe ich noch meine Postizettel-Schrift, wenn etwas ganz schnell gehen muss. Aber in der Regel fange ich an zu gestalten, sobald ich ein Schreibwerkzeug in den Händen halte.» Dabei komme es vor allem auf das Werkzeug an. «Wenn ich mit einem 500-Franken-Füllfederhalter mit Goldfeder schreibe, ist es anders als mit einem günstigen Kugelschreiber. Man muss ein kostbares Schreibwerkzeug schliesslich geniessen», sagt Stieger, fast als spräche er von einer besonders wertvollen Zigarre oder einem guten Glas Rotwein.



# HIER ENTSTEHEN SMART HOMES.



**Humbel Sicherheitstechnik**

9424 Rheineck

ÜBERWACHUNG. ALARM. GEBÄUDEAUTOMATION. MULTIMEDIA.

Sicherheitstechnik  
Gebäudeautomation  
Bild & Ton  
Multimedia

## Altensteig – Pflege und Wohnen

Appenzellerstrasse 37  
9424 Rheineck  
Tel.: 0041 (0)71 888 12 72  
www.info-alter-nativen.ch  
Mail: altensteig@bluewin.ch



- Wir bieten anerkannte und zertifizierte Alters- und Pflegebetreuung im familiären Rahmen.
- Sie geniessen spannende Aktivierungsprogramme.
- Wir empfehlen uns für:  
Dauergäste – Feriengäste – Mittagsgäste.
- Erhöhte Lage – Blick über das Rheintal.
- Wir sind sehr gut erreichbar.  
Postautohaltestelle direkt vor dem Haus.
- Geniessen Sie unseren grossen Naturgarten mit Teich und vielen lauschigen Plätzchen.
- **Neu: Wintergarten mit grosser Sonnenterrasse.**

## Ihr Partner für:

- Steuererklärungen
- Buchführungen
- Erbberatung
- Gründungen / Umstrukturierungen
- Wirtschaftsprüfung



**G&W TREUHAND AG**  
Rheineckerstrasse 12  
CH-9425 Thal  
Tel 071 886 48 28  
Fax 071 886 48 20  
info@gwtreuhand.ch  
www.gwtreuhand.ch

## GOLDSCHMIEDE SCHELLING

NICOLE CONIGLIO



BESUCHEN SIE UNS AUF:  
WWW.GOLDSCHMIEDE-SCHELLING.CH

## INDERMAUR GARTENBAU GmbH

Planung, Realisation, Unterhalt



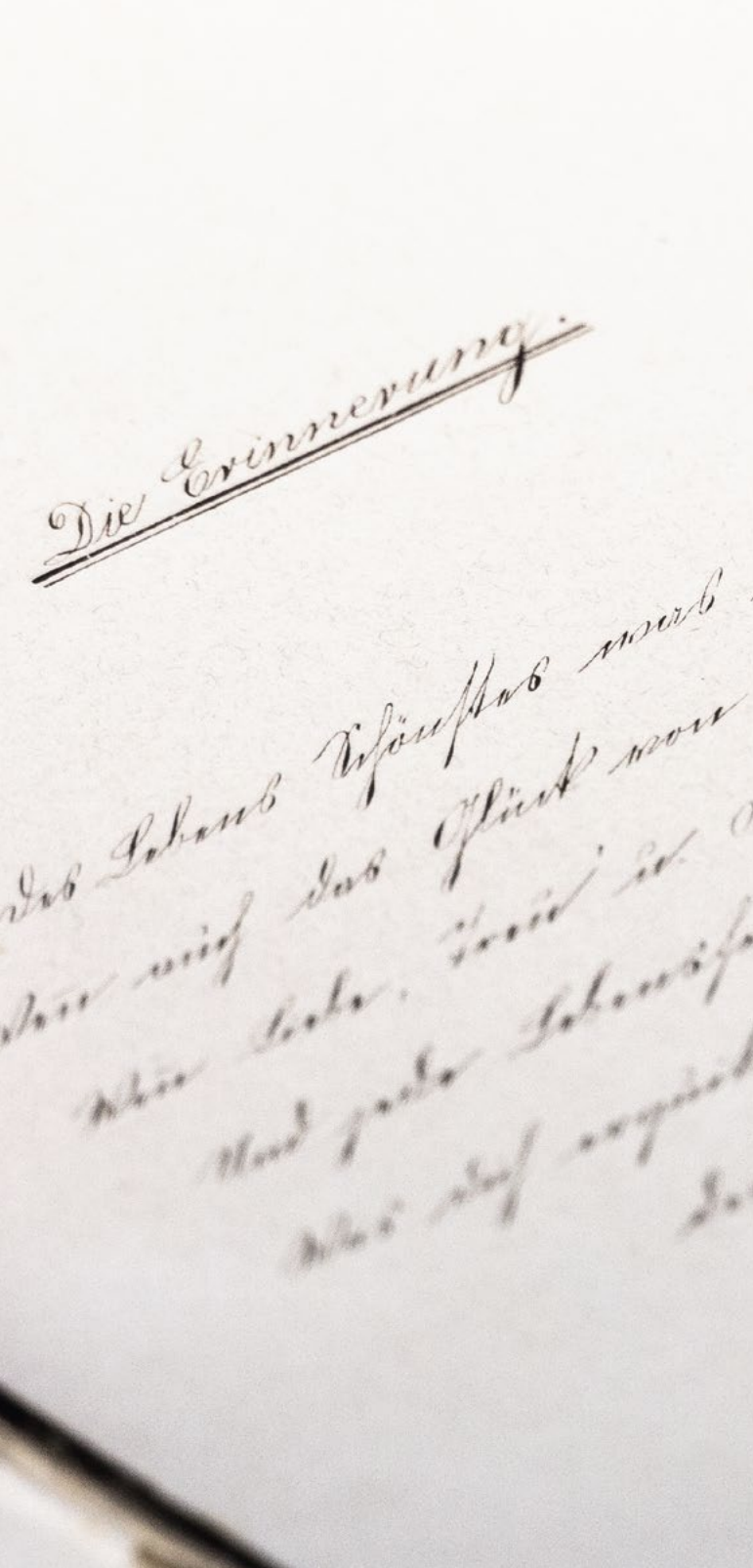
Kruffstrasse 5  
9424 Rheineck



Telefon Büro 071 888 69 82  
B. Indermaur 079 445 59 65

www.indermaur-gartenbau.ch  
info@indermaur-gartenbau.ch





### Erfinder von Schreibwerkzeugen

Ob Feder oder Folded Pen, Tinte oder Tusche, Papier oder Pergament: In seinem Atelier experimentiert Stieger und sucht die Harmonie zwischen Schrift und Material. Rund 10'000 Federn lagern in kleinen Schächtelchen in der Galerie, erstanden auf Flohmärkten und auf Online-Portalen. «Kaputt geht mir eine Feder eigentlich nie, aber ein Briefmarkensammler braucht seine Briefmarken ja auch nicht», erklärt Stieger seine Sammlerleidenschaft.

Doch nicht alles, was ein Word-Art-Künstler benötigt, lässt sich auf Flohmärkten aufspüren. Roland Stieger fertigt deshalb eigene Schreibwerkzeuge aus Holz, Trinkhalmen, Silikonschläuchen, Draht oder Schilf. Er repariert und schleift alte Füllfederhalter, sammelt Schwanenfedern, härtet und präpariert sie. «Wenn man schreiben will wie in den letzten Jahrhunderten, braucht man dazu auch das zur Schrift passende Werkzeug», sagt er.

### Nietzsche, Rilke und Goethe

Stieger hat sich an beinahe jedes Schreibwerkzeug, jeden Untergrund, jede Schrift gewagt. Halt macht er hingegen vor asiatischen Schriftzeichen. «Ich habe wochenlang Kurse besucht. Irgendwann gestand ich mir ein, dass man in dieser Kultur aufgewachsen sein muss, um die Ästhetik der Schrift wirklich zu verstehen», begründet er. Mitgenommen habe er aber den schwungvollen, präzisen Pinselstrich, wie ihn die japanischen Kalligrafen beherrschen. Diesen findet man nun auch in typischen Werken Stiegers: in Aquarellen, die mit Zitaten alter und neuzeitlicher Literaten und Philosophen wie Nietzsche, Rilke oder Goethe versehen sind.

[www.schrift-art.ch](http://www.schrift-art.ch)

## DIE KUNST IN DER SCHRIFT

**Lettering** ist der Überbegriff für den Bereich der gezeichneten und gemalten Buchstaben. Das Werkzeug ist dabei nicht relevant (Bleistift, Fineliner, Filzstift etc.). Setzt man für das Handlettering einen Pinsel (Brush) oder Pinselstift (Brushpen) ein, spricht man vom **Brushlettering**.

**Kalligrafie** ist die «Kunst des schönen Schreibens» von Hand mit Federkiel, Pinsel, Stahlfeder oder anderen Schreibwerkzeugen. Die Kalligrafie unterscheidet sich von **Typografie** (Setzen von Schrift aus vorgefertigten Buchstabenformen) und Lettering (von Hand ausgeführtes Zeichnen von Schriftzügen).

# DAS LEBEN IST EIN GASTHAUS

*«Das Leben ist ein Gasthaus. Jeder Morgen eine neue Ankunft.» So lautet der Willkommenstext auf der Webseite der Rheineckerin Manuela Gerzner Schmidt. Seit über 20 Jahren bietet sie Zimmer zur Übernachtung an und beherbergt Menschen aus der ganzen Welt. Die Offenheit, welche bereits beim Internetauftritt auffällt, ist auch im direkten Kontakt spürbar. Ihre unvoreingenommene Art als Gastgeberin ist gefragt und dienlich, wenn sie den Gästen das Frühstück im eigenen Wohnzimmer serviert. Die Türen standen nun über Jahre hinweg für Besucher offen, diese sollen jedoch bald geschlossen werden. Zeit für einen Rück- wie auch Ausblick.*

---

TEXT UND BILDER: FRANZISKA ULMANN

---

Das markante grosse Gebäude an der Löwengartenstrasse hat wohl schon manchen neugierigen Blick auf sich gezogen. Das Haus im spätbarocken Stil steht bereits seit über 200 Jahren an Ort und Stelle. Die schöne Gartenanlage lädt zum Stehenbleiben und Bewundern ein, ebenso imponiert das Äussere des Gebäudes, nicht umsonst steht es unter Denkmalschutz. Einst wurde das Anwesen als Kinosaal genutzt, heute dient es sowohl als Wohnhaus wie auch als Gästeunterkunft.

### Ein Geschenk des Himmels

Als Manuela Gerzner Schmidt ihren jetzigen Ehemann kennenlernte, brachten beide aus früherer Partnerschaft Kinder mit. Auf der Suche nach einer Bleibe für eine siebenköpfige Familie stiessen die gelernte Seragrafin und der Theologe im Jahr 1999 auf das Inserat der katholischen Kirchgemeinde Rheineck, die das denkmalgeschützte Gebäude zur Miete ausgeschrieben hatte. «Ein absoluter Glücksfall», betitelt es Frau Gerzner Schmidt, denn das Haus entsprach all ihren Vorstellungen und liess gar noch Freiraum für Träume. Was erst als Wohnhaus für sie als Familie diente, erhielt bald Potenzial für die Umsetzung eigener Ideen. Die Kinder wurden erwachsen und zogen

aus, wodurch Räume leer standen. Gemeinsam mit ihrem Partner Hans Schmidt war das Projekt einer Gästeunterkunft geboren. Gedacht, getan! Sogleich wurden ein Businessplan erstellt und die nötigen Auflagen der Gemeinde zur Umsetzung abgeklärt. Nach feuerpolizeilichen Anpassungen konnten sie loslegen und vier Zimmer als Übernachtungsmöglichkeit inklusive Frühstück anbieten.

### Begegnungen aller Art

Beherbergt werden Gäste verschiedenster Art: Alter und Herkunft könnten unterschiedlicher nicht sein. Buchungen von Touristen, die auf der Durchreise sind (meist Velofahrer oder Wanderer), aber auch Anfragen von Langzeitgästen wie z.B. Montaguearbeiter oder Schüler des Bildungszentrums für Gesundheitsberufe. Im Jahr 2010 habe ein plötzlicher Trend fürs Wandern stattgefunden, weshalb besonders viele Rucksacktouristen unterwegs gewesen seien, erzählt die Gastgeberin. Rheineck liegt nämlich am Europäischen Fernwanderweg E5. Die Begegnungen mit wildfremden Menschen gefallen ihr: «Die Welt kommt zu uns, das ist schön!» Besonders beeindruckt ist sie von jungen Familien, die mit Sack und Pack unterwegs sind. Den Kontakt beim Frühstück, bei welchem sie die Gäste persön-





- ↔ **Internationale One Way Containertransporte**
- ↔ **Direktverbindungen ab und zu den Seehafen**
- ↔ **Temperaturgeführte Containertransporte**
- ↔ **Internationale Spezialtransporte**

**9425 Thal**  
**T +41 71 888 46 50**  
**M +41 79 610 20 37**  
**interfrigo-transporte.ch**



**Unverhofft kommt oft.**  
**Wir sind immer für Sie da.**

**Fabian Camenisch**, Versicherungs- und Vorsorgeberater  
 M 079 654 62 27, fabian.camenisch@mobiliar.ch

**Generalagentur Rheintal**  
 Norbert Büchel

**Büro Rheineck**  
 Rathausgasse 4, 9424 Rheineck  
 T 071 886 96 96  
 rheintal@mobiliar.ch  
 mobiliar.ch

**die Mobiliar**



- Fest- & Hochzeitsdekorationen
- Trauerbinderei
- Geschenke & Wohnaccessoires
- Innen- & Aussenbepflanzungen
- Hauslieferdienst

Susanne Eugster-Tobler  
 Hauptstrasse 4  
 9424 Rheineck  
 T 071 888 49 66  
 wunschbaum@bluewin.ch

**HASLER | TREUHAND GMBH**

daniel hasler . dipl. treuhandexperte  
 löwenhofstrasse 15 . 9424 rheineck  
**tel** 071 888 45 55 . **mobile** 079 669 44 84  
**fax** 071 888 45 54 . daniel.hasler@hasler-treuhand.ch



**De Martin**  
 Der Maler

**Pio De Martin**  
 Walzenhausen/Rheineck  
 M 079 404 33 84  
 www.de-martin.com

**IHR LEBEN**  
**IN FARBE**

lich im Esszimmer empfängt, geniesst sie sehr. Am Morgen entstehen dann meist auch Gespräche, mal kürzere, mal längere – ganz wie es der Gast wünscht. Je nach Sprache verständigt man sich auch mit Hand und Fuss.

Blickt Frau Gerzner Schmidt zurück, würde sie wieder alles genau gleich machen: «In all den Jahren habe ich mehrheit-



*Als Gastgeberin beherbergte Manuela Gerzner Schmidt schon unterschiedlichste Menschen im Gasthaus in Rheineck.*

lich positive Erfahrungen gemacht. Wir mussten nur in ganz seltenen Fällen nach einer anderen Lösung suchen.» Die Bedürfnisse der Gäste hätten sich abgesehen vom Ernährungswandel mit Unverträglichkeiten nicht gross verändert und die Unterkunft sei nach wie vor gefragt. Der zufriedene sowie dankbare Abschied nach dem Frühstück ist für sie besonders schön. «Diese Wertschätzung ist das grösste Geschenk. Ich freue mich, den Leuten einen guten Start in den Tag zu ermöglichen – sei dies mit dem frischen Brot oder einem netten Wort», unterstreicht sie ihre Leidenschaft. Die zeitintensive Reinigung der Zimmer und das Wäschewaschen gehören ebenfalls zur Arbeit der Gastgeberin, was sie im Hinblick auf ihre nächsten Pläne nicht unbedingt vermissen wird.

### Auf zu neuen Ufern

Das Jahr 2021 bringt Veränderungen mit sich: Manuela Gerzner Schmidt zieht mit ihrem Ehemann nach Andeer, weshalb die Tore des Gasthauses per 1. November geschlossen werden. Der neue Wohnort in der Viamala-Region ist für die zwei Rheinecker nicht unbekannt, bis anhin war es ihr Feriendomizil. Dennoch wird sich im neuen Zuhause etwas Wesentliches verändern: «Im Gasthaus kam die Welt zu uns, jetzt gehen wir in die Welt.» Ein Blick in die strahlenden Augen von Frau Gerzner Schmidt reicht, um Vorfreude zu entnehmen. Sie ist ein vielseitig interessierter Mensch. So hat sie kürzlich die Ausbildung zur Kirchenführerin abgeschlossen und möchte im Bündnerland Führungen anbieten. «Das Leben ist ein Gasthaus» wird für sie weiterhin Gültigkeit haben, weshalb sie auf der Webseite auch in Zukunft Angebote aufschalten wird. Ihrem Ehemann werde in Pension bestimmt auch nicht langweilig, er gehe gerne seiner Leidenschaft für Holz und Hausumbau nach. Und so fest sie sich auf den neuen Abschnitt freuen, ein wenig werden sie Rheineck trotzdem vermissen. «Die charmante Altstadt mit den kleinen feinen Läden ist einmalig. Es ist zu hoffen, dass diese noch lange erhalten bleibt. Möge dem Ortsbild Sorge getragen werden und Rheineck seine Identität trotz zunehmendem Verkehr behalten können. Denn mit dem guten ÖV-Anschluss ist es verkehrstechnisch wunderbar gelegen und die Lage im Dreiländereck bietet unglaublich viele Möglichkeiten.» Es tönt, als ob sie die guten Erinnerungen im Herzen nach Graubünden mitnehmen wird. Und vielleicht wieder mal in Rheineck anzutreffen ist – als Gast.



### DAS GASTHAUS

Löwenhofstrasse 14, 9424 Rheineck  
Telefon +41 71 888 72 68  
[www.dasgasthaus.ch](http://www.dasgasthaus.ch) | [info@dasgasthaus.ch](mailto:info@dasgasthaus.ch)

# RLC

Architektur,  
Projektentwicklung

Rheineck, Winterthur  
[www.rlc.ch](http://www.rlc.ch)

# MEIN ECK DEIN ECK UNSER ECK

Gemeinsam mit der Stadtverwaltung Rheineck und der Arbeitsgruppe 2.0 haben wir das neue Standortförderungskonzept für Rheineck erarbeitet.

DACHCOM betreut regionale, nationale und internationale Kunden und verbindet Werbe-Kommunikation, Digital-Marketing und Dialog-Kommunikation unter einem D/A/CH.

**DACHCOM.CH AG** Communication LSA  
9424 Rheineck | T +41 71 886 48 68

**DACHCOM.DIGITAL AG** Communication LSA  
9424 Rheineck | +41 71 886 45 85

RHEINECK  
WINTERTHUR  
SCHAAN  
LINDAU  
MÜNCHEN

[www.dachcom.com](http://www.dachcom.com)

**DACHCOM** ✪

# DIE Wellenreiter

*Sandra Foré und Robert Veronik machten aus der Not eine Tugend. Heute ist die Wakelounge nicht mehr aus Rheineck wegzudenken. Und «Röbi» sowie Sohn Jeromé sind kaum mehr aus dem Wasser zu kriegen.*

---

TEXT: CHRISTIAN BRÄGGER / BILDER: DANIEL TALAMONA

---



Als Robert Veronik 2015 die Immobilie an der Hauptstrasse 17 im Städtli erwirbt, da weiss er: Alle Wohnungen werden renoviert, aufgewertet. Aber was er mit dem Ladenlokal im Parterre anfangen soll, wo einst der «Teppich Eggenberger» drin war, das weiss er nicht. Leerstehen soll es schon gar nicht. Zu dieser Zeit gibt der gebürtige Thaler längst mit seinem Boot Wakeboard- und Wasserski-Kurse auf dem Bodensee. «Röbi» ist in diesem Sport ein Autodidakt, er will ihn Interessierten näherbringen, es läuft ganz gut, aber auch der Aufwand ist gross; 300 Stunden mit all den Vor- und Nachbereitungsarbeiten entsprechen etwa 50 Unterrichtslektionen.

Robert Veronik, heute in seiner Altersklasse unter den Top 5 der Schweizer Wakeboarder, denkt sich irgendwann: Weshalb nicht das Notwendige mit dem Nützlichen verbinden, wenn es doch so schwierig ist, an die benötigten Utensilien wie Brett, Wasserski, Neoprenanzug oder Schwimmwesten zu kommen? Zumal die Wartezeiten doch sehr nerven, wenn einmal etwas kaputtgeht und Ersatzteile bestellt werden müssen. Weil es wenig Vergleichbares gibt, setzt «Röbi» mit seiner Freundin Sandra Foré im Parterre die Geschäftsidee um – die Wakelounge ist geboren.

### Die Wakeboard-Schule ist zu zeitintensiv

Zwei, drei Jahre später gibt es die Wakeboard-Schule nicht mehr. Sie ist zu zeitintensiv geworden. «Röbi», früher ein passionierter Fussballer, der es bis in die erste Mannschaft des FC Rheineck geschafft hat, betreibt nebenbei ja noch sein Geschäft mit zehn Mitarbeitern in der Solartechnik in Kriessern; da fällt es schwer, jeden Abend noch Lektionen zu geben auf dem See.

---

### *Heute kommen die Kunden für Hawaiihemden aus dem Tessin*

---

Der Laden, den Sandra unterhält, bleibt bis heute fester Bestandteil Rheinecks. Die Nachfrage nach exklusiven Wakeboard-Artikeln ist zwar nicht unbedingt da, weshalb aus der Ursprungsidee im Städtli ein Geschäft entsteht, das mehr und mehr auf trendige Bademode und sportliche Kleidung der Marke Rip Curl setzt. Heute kommen die Kunden für Hawaiihemden aus dem Tessin und es kann passieren, dass ein Deutscher extra für ein handgefertigtes







Wakeboard anreist. In Zukunft will das Paar, das sich vor 20 Jahren in der «Hexenbar» kennengelernt hat, wo die Thalerin Sandra zuweilen für ihre Mutter Marlen wirtete, noch mehr auf Streetwear setzen. Und auf Mode aus Italien. Jedes Jahr läuft es ein bisschen besser, «reich werden wir nicht, der Laden ist mehr ein Bonus zum Leben, eine Art Hobby», sagt Sandra. Und es sei viel Learning by Doing.

#### Vater und Sohn auf dem Wakeboard

Ganz loslassen kann der 40-jährige Robert Veronik von seiner grossen Passion indes nicht. Er veranstaltet Wakeboard-Shows, etwa bei den Strandfestwochen in Rorschach. Auch würde er gerne Wettkämpfe auf dem Bodensee veranstalten, aber das Wasser ist dafür zu unruhig. Das hinderte den Sohn nicht daran, es als Wakeboarder bis ins Schweizer Nachwuchs-Nationalkader zu schaffen. Der Aufwand für den 18-jährigen Jeromé Foré ist immens, dafür verbringt er viel Zeit mit seinem Vater, der zugleich sein Trainer, aber noch mehr ein Freund ist. Sandra ist meist nicht dabei, sie sagt: «Ich bin eben nicht so eine Wasser-ratte.» Dafür bedient sie dann in der Wakelounge.



**Die Wakelounge an der Hauptstrasse 17 bietet alles, um perfekte Sommergefühle aufkommen zu lassen: Jeweils von Dienstag bis Freitag zwischen 11 und 18 Uhr und am Samstag von 10 bis 15 Uhr.**

helvetia.ch

**Ihr Bedürfnis.  
Unsere Beratung.  
Optimal versichert.**



**einfach. klar. helvetia**  
Ihre Schweizer Versicherung

**Vanessa Zanni**  
Kundenberaterin

**Generalagentur Rheintal**  
T 076 490 33 05  
vanessa.zanni@helvetia.ch

**Thomas Bischofberger**  
Kundenberater

**Generalagentur Rheintal**  
T 079 404 81 84  
thomas.bischofberger@helvetia.ch



*Alles norm -  
oder was?*



royalnorm küche & bad



norm elektro



norm montagen



norm kontroll



norm sanitär



norm-gruppe

**JENNY**

GEBÄUDETECHNIK

SANITÄR  
HEIZUNG  
SOLAR  
SPENGLER

071 222 60 06 | [www.jenny-ag.ch](http://www.jenny-ag.ch)

**Wir machen das.**



QUALITÄT  
LEISTUNG  
DYNAMIK  
SEIT 1977

# Jeromé Foré gibt einen Einblick ins professionelle Wakeboarden

19  
EINBLICK

Jeromé Foré fängt im Alter von acht Jahren mit dem Wakeboarden an, betreibt den Sport schon von Kindesbeinen an intensiv. Heute ist er bei den Junioren mindestens der zweitbeste Schweizer und besucht die United School of Sports in St.Gallen im dritten Jahr, das ein Praktikum vorsieht. Jeromé absolviert es bei MS Direct in St.Gallen, das auch ein Sponsor ist für den kostenintensiven Sport, von dem nur die fünf Besten der Welt leben können.

Im Zeitraffer sehen die vergangenen Monate von Jeromé so aus: Neujahr in Ägypten mit einem zweiwöchigen Trainingscamp, danach geht es nach Brasilien zum amtierenden Weltmeister in ein vierwöchiges Trainingscamp in der Nähe von São Paulo; akquirierte Sponsoren helfen die finanzielle Last zu tragen, oder die Eltern, denen der Bub zu Hause nichts abgeben muss. Im März würde Jeromé mit seinem Vater an den Ortsee reisen, aber der Lockdown verhindert die Trainingswoche. Selbstredend gehen die Übungseinheiten dennoch weiter, es gilt parat zu sein für die WM im Sommer in Italien.

500 Meter lang ist jeweils ein Lauf in der Qualifikation und im Finaldurchgang – es sind nur so wenige Läufe, weil der Sport eben auch teuer ist. Es gehört zum Konzept der United School of Sports, dass Jeromé wie ein Profi täglich trainieren kann. Mindestens auf dem Trampolin und je nach Seezustand auch auf dem Wasser, weil die Wettkampf-

fahrten nicht anders zu simulieren sind. Der Aufwand ist so gross, dass Mutter Sandra sagt: «Vater und Sohn fahren mit allem Drumherum nach Italien, bleiben vier Tage dort, kommen dann mit allem Drumherum wieder zurück. Sie sind doch nicht normal.»

## **Auch das Boot wird besser – die Verletzungsgefahr bleibt**

Mit den Jahren ist auch «Röbis» Boot besser geworden, ohne welches dieser Sport mit Blick auf die Finanzen niemals möglich wäre. Röbi sagt: «Mein aktuelles Boot kann ich via Wassersystem fluten lassen, damit Jeromé direkt hinter dem Boot auf einer ungleich grösseren, reinen Heckwelle reiten kann, die durch den speziell geformten Rumpf erzeugt wird.» Ein normales Boot würde fein über das Wasser gleiten, die Wakeboard-Boote aber verdrängen das Wasser.

Unwägbar bleibt das Element Wasser alleweil und so ist auch die Verletzungsgefahr erheblich: Robert Veronik rissen schon zahlreiche Bänder (Kreuzband, Innenband, Aussenband) im Knie, er brach sich den Fuss im «Snowboard-Schuh» und ein paar Finger, das Trommelfell platzte. Zum Glück dämpft beim Aufprall jeweils der Neoprenanzug, der etwa ein Jahr hält. Jeromé lag schon bewusstlos vom Aufprall im Wasser, erlitt ansonsten aber wenig. Das möge so bleiben.





*Stephan Rausch (links) und Titus Ladner führen RLC in zweiter Generation und bereiten aktuell die Übergabe an ihre Nachfolger vor.*

# SEIT 60 JAHREN EIN DIENSTLEISTER AN DER GESELLSCHAFT

*Rund 260 Mitarbeitende sind in den letzten 60 Jahren durch die Türen der RLC AG ein- und ausgegangen. Das Unternehmen ist mit rund 80 Angestellten an zwei Standorten der grösste Ostschweizer Gesamtdienstleister für Architektur und Projektentwicklung. Das diesjährige 60. Jubiläum wird stolz, aber auch ein bisschen wehmütig begangen.*

---

TEXT: GISÈLE LADNER / BILDER: RLC

---

Jubiläen sind oft mit einer gewissen Emotionalität behaftet. Das diesjährige 60. Jubiläum der RLC AG ist nicht nur ein Meilenstein in der Firmengeschichte, auch für die Gruppenleitung, die in zweiter Generation das Unternehmen führt, ist es ein denkwürdiger Moment. «Es wird unser letztes rundes Jubiläum an der Spitze der RLC AG sein», so Stephan Rausch, der seit der Neuorganisation der Gesellschaften zusammen mit Titus Ladner die RLC-Gruppe führt. Als Söhne der beiden Gründer und guten Freunde Ruedi Rausch und Franz Ladner sind Stephan Rausch und Titus Ladner gemeinsam mit dem Unternehmen älter geworden. «Es ist speziell, dass wir praktisch gleich alt sind wie das Unternehmen. Also kurz nach dem 60. Jubiläum werden auch wir beide 60», lacht Stephan Rausch.

## **Der Generationenwechsel als Herausforderung**

War die Pension während des letzten runden Jubiläums für beide noch kein Thema, stecken die Gruppenleiter aktuell mitten in den Vorbereitungen, um das Unternehmen in den kommenden Jahren an die dritte Generation zu übergeben. «Es gelingt nicht vielen Unternehmen, die zweite Generation so erfolgreich durchzuziehen». Wir möchten nun die Weichen für eine dritte und vielleicht irgendwann vierte Generation stellen», erklärt Titus Ladner den Prozess, in dem sich das Unternehmen mit Hauptsitz in Rheineck befindet. «Wir hoffen natürlich, dass es noch lange weitergehen wird, und haben nach bestem Wissen und Gewissen alles getan, um das zu gewährleisten. Aber irgendwann ist es nicht mehr in unseren Händen.»

**Lämmli AG**  
HAUSTECHNIK THAL

- 24h-Service
- 365 Tage

**MINERGIE®**  
FACHPARTNER

*Ihr Partner für Heizungen und Sanitär*

9245 Thal  
Tel 071 886 50 90  
Fax 071 886 50 91  
[www.laemmlithal.ch](http://www.laemmlithal.ch)

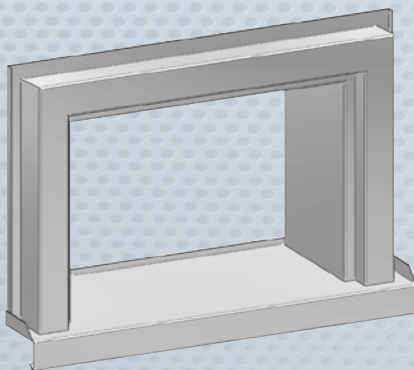
Alternativenergie  
Badsanierungen  
allgemeiner Unterhalt  
und Reparaturen



**garage welppe ag**

Service & Reparatur sämtlicher Marken

Bahnhofstrasse 2  
9424 Rheineck  
T 071 888 16 10  
F 071 888 16 51  
[info@garagewelppe.ch](mailto:info@garagewelppe.ch)  
[www.garagewelppe.ch](http://www.garagewelppe.ch)



**MAGRO**

INNOVATIV KREATIV FLEXIBEL  
MAGRO AG  
9424 Rheineck  
Telefon 071 888 55 88  
[www.mmagro.ch](http://www.mmagro.ch)

*Ihr Partner  
in der Region  
Ostschweiz!*

Blechverarbeitung | Zargen | Alu-Fensterbänke | Montagen

Nach einem Ausblick auf den nächsten runden Geburtstag des Unternehmens gefragt, sind sich beide einig, dass sie «hoffen, zum Jubiläumsessen eingeladen zu werden, aber dazu aus dem Süden anreisen zu «müssen»». «Und natürlich wäre es schön, nicht vergessen zu gehen», so Titus Ladner, der von sich selbst sagt, dass ihm der Abschied vom Unternehmen noch etwas schwerer fällt als seinem Kollegen, «aber der Prozess läuft.» Man müsse das auch nüchtern betrachten. «In fast jedem Management-Seminar lernt man, dass der Generationenwechsel eine grosse Herausforderung ist. Darum setzen wir uns frühzeitig mit einer geordneten Übergabe auseinander», so Stephan Rausch.

### Unternehmen auf den Werten der Gründer aufgebaut

Mit Reto Brunner und Michael Gnädinger wird in den kommenden Jahren die dritte Generation übernehmen. Erstmals geht die Führung der RLC AG damit an «familienexterne» Hände. Keine der RLC-Gründerfamilien Rausch, Ladner und Clerici wird voraussichtlich in der kommenden Generation in der Führungsriege vertreten sein. Während sich Stephan Rausch und Titus Ladner frühzeitig um den Aufbau ihrer Nachfolger bemüht haben, wurden sie selbst nicht auf diese Rolle vorbereitet. «Mein Vater hat sich sicher gewünscht, dass ich einsteige. Aber geplant war es nicht und ich wurde nicht als Nachfolger aufgebaut», erklärt Stephan Rausch. Ähnlich bei Titus Ladner. Beide hätten als Kinder wenig Zeit im Unternehmen verbracht; nicht in den Büroräumlichkeiten gespielt. Es sei ihnen mehrheitlich vor allem bewusst gewesen, dass die Väter



*Drehrestaurant Hoher Kasten (2008)*

häufig weg gewesen seien. Mit dem Unternehmen an sich hätten sie sich nicht oft beschäftigt. Trotzdem haben sich beide für eine ähnliche berufliche Richtung entschieden und sind in die Fussstapfen ihrer Väter getreten. «Schliesslich hat es sich dann doch ergeben», so Stephan Rausch. Auf die Entwicklung des Unternehmens angesprochen, sind sich die Gründersöhne einig, dass die Firmengründer – Ruedi Rausch wird immer noch gern zu Anlässen eingeladen – zufrieden wären. Insbesondere auch, weil die Weiterentwicklung auf den Werten basiert, die bei der Unternehmensgründung gelegt und gelebt wurden. «Im Team



*Rheinpark St. Margrethen (1974)*

# RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Unteres Rheintal mit Geschäftsstellen in Au SG, Berneck, Rheineck und St. Margrethen



## ***Pneuhaus Staad***

Hauptstrasse 84

***René Sutter***

eidg. dipl. Automechaniker

**071 855 39 39      9422 Staad**

# RÜESCH WERBETECHNIK

**WIR MACHEN IHRE BOTSCHAFT SICHTBAR -  
AUF FAHRZEUGEN, BANNERN, BLACHEN,  
GEBÄUDEN, SCHILDERN, SCHAUFENSTERN U.V.M.**

Rüesch AG | Rorschacherstrasse 70 | CH-9424 Rheineck  
Tel. 071 886 47 47 | [info@ruesch-ag.ch](mailto:info@ruesch-ag.ch) | [www.ruesch-ag.ch](http://www.ruesch-ag.ch)

**GESTALTUNG | WORKFLOW | DRUCK | WERBETECHNIK | PRINT EFFECT**







*Bürogebäude RLC: seit 60 Jahren in Rheineck, seit 1974 im ehemaligen Schulhaus*

Leistung zu erbringen, war früher wie heute das Motto der RLC AG.» Nach wie vor würden ausserdem der Mensch und seine Bedürfnisse im Fokus stehen. «Wir betreiben wenig Selbstverwirklichung. Wir sind ein Dienstleister an der Gesellschaft und wachsen mit deren Erwartungen», so Titus Ladner. Die Bauten der RLC AG – zu der die RLC Architekten AG in Rheineck, die RLC Architekten AG in Winterthur und die RLC Immoprojekt AG gehören – haben den Anspruch, wirtschaftlich, ästhetisch und funktional zu sein.

### **Veränderte Bedürfnisse der Gesellschaft**

Mit der Gesellschaft zu wachsen, heisst auch, deren Bedürfnisse an Raum genau zu kennen. Und diese verändern sich durch markante Einflüsse, wie etwa auch die Pandemie und ihre Folgen. Nicht erst seit der Homeoffice-Pflicht würden weniger neue Büroflächen realisiert. Dafür sei die Nachfrage an grösseren Wohnungen gestiegen. «Sehr lange waren vor allem kleine Wohnungen gefragt. Nun hören wir von Investoren, dass der Wohnungsmix sich um einen Raum nach oben verschiebt», erklärt Titus Ladner.

Auch in Sachen Diversity hat sich die RLC AG, die 2011 im Rahmen einer Nachfolgeregelung einen weiteren Sitz in Winterthur übernommen hat, verändert. «Früher war die Architektur ein Männer-Business. Ich weiss noch, als mein Vater das erste Mal von einer Frau, die sich «ins Büro verirrt», erzählt hat», erinnert sich Stephan Rausch. Mittlerweile ist rund ein Drittel der Beschäftigten weiblich. Nur im Kader, da habe man noch Nachholbedarf, wobei es dort schwierig sei, in einer Teilzeitstelle zu arbeiten, was sich viele Frauen wünschen würden. «Aber wir haben sehr viele Teilzeit-Rückkehrerinnen, die nach der Babypause in einem reduzierten Pensum wieder bei uns einsteigen.»

### **Erfolgreiche Langeweile**

Auf die unternehmerische Entwicklung in den kommenden zehn Jahren angesprochen, betont Stephan Rausch, dass man sich bewusst sein müsse, dass die Firma in den ersten 15 bis 20 Jahren nach der Gründung gewachsen sei und sich seit damals konsolidiert habe. «Wir sind vielleicht keine Trendsetter, aber mit bewährten Dienstleistungen sind wir erfolgreich am Markt – und das grösste Ostschweizer Architekturbüro. Nicht spektakulär, aber solide. Also eine erfolgreiche Langeweile», lacht Stephan Rausch. «Unsere Branche per se ist stabil und nicht sehr spektakulär. Das Bedürfnis nach erneuerten Einkaufszentren, Finanzinstituten oder öffentlichen Gebäuden wird immer da sein. Selbst, wenn wir in Zukunft ziemlich Science-Fiction-mässig unterwegs sind, brauchen wir auch dann vermutlich noch Räume», ergänzt Titus Ladner lachend, «was sich verändert, ist das Umfeld, in dem wir unsere Dienstleistungen anbieten. Jetzt stehen technische, digitalisierte Rahmenbedingungen im Vordergrund. Auch wir haben das Building Information Modeling (BIM) eingeführt und arbeiten digitalisierter.»

Eine weitere Herausforderung, die das Unternehmen in seiner 60-jährigen Geschichte gemeistert hat. Die nächste wird die endgültige Stabsübergabe an die neue Gruppenleitung. «Es gibt kein fixes Datum, an dem die neue Gruppenleitung übernimmt. Da muss noch einiges geklärt und vorbereitet werden.»

# IMMER GERÜSTET FÜR HÖCHSTLEISTUNGEN.

VISIERE, GERÜSTE, NOTDÄCHER UND MEHR.



**B** Baugerüste  
Bläsi AG

BAUGERÜSTE BLÄSI AG  
Rorschacherstrasse 58  
9424 Rheineck

Tel. 071 886 06 60

[www.baugerueste-blaesi.ch](http://www.baugerueste-blaesi.ch)

# WELLAUER

# RD

MÄNNERMODE  
ROGER DUDLI

Top Modisch  
Top Marken  
Top Qualität

Mo-Fr 09.00 – 19.00  
Sa 08.30 – 17.00  
071 888 10 86  
[www.rogerdudli.ch](http://www.rogerdudli.ch)



# Höchner.ch AG

Bedachung • Fassade • Spenglerei  
Solar • Energieberatung



**Höchner.ch AG**  
Wachtstrasse 14  
Postfach  
9425 Thal

T 071 888 08 63  
F 071 888 36 19  
M 079 351 80 57

[info@hoechner.ch](mailto:info@hoechner.ch)  
[www.hoechner.ch](http://www.hoechner.ch)



Textilreinigung Wäscherei  
**CLEAN & FRESH**  
Reinigen, Waschen, Bügeln, Änderungen, Reparaturen

Textil- und Lederbekleidung, Hochzeits- und Abendbekleidung, Kirchenkleider, Berufskleider,  
Ski- und Motorradbekleidung, Wäsche, Hemdenservice, Vorhänge, Daunenduvet, Kissen,  
Schaf- Schur- Wolldecken, Matratzenüberzüge- und Auflagen, Teppiche,  
Näh- und Reparatur- Service, Abhol- und Lieferservice

*Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung*

[www.clean-fresh.ch](http://www.clean-fresh.ch) - [info@clean-fresh.ch](mailto:info@clean-fresh.ch) - Thalerstrasse 2 - 9424 Rheineck - 071 888 32 67

# FOTOGRAF CHRISTOF SONDEREGGER – 50 JAHRE PROFI

*Seine Bilder gingen dank Schweiz Tourismus um die Welt. Nun präsentiert das Ortsmuseum Thal in einer Bilderausstellung die Werke des ehemaligen Rheineckers Christof Sonderegger.*

---

TEXT: CHRISTIAN BRÄGGER / BILDER: CHRISTOF SONDEREGGER

---

## SPORT UND NATUR

Sonderegger ist kein Fachmann im Klettern. Dabei hatte er sich gerade auch auf diese Sujets in der Bergwelt spezialisiert, die letztlich in ein grosses Bildarchiv für die Kunden von nah und fern mündeten. Oftmals verliess er sich dabei auf Experten, wie hier auf einen Bergführer und dessen Gefolgschaft bei der Göscheneralp an der Salbitnadel auf dem Salbitschijen. Ein nepalesischer Sherpa brachte den Fotografen an diese Fotostelle.



# ELEKTRO FREI

## RHEINTAL AG

Starkstrom – Schwachstrom – Telematik

[www.elektro-frei.ch](http://www.elektro-frei.ch)

Unterdorfstrasse 94  
9443 Widnau  
Tel. 071 727 80 80

Schöntalstrasse 1a  
9450 Altstätten  
Tel. 071 750 04 44

Thalerstrasse 51  
9424 Rheineck  
Tel. 071 888 56 66

Hauptstrasse 80  
9658 Wildhaus  
Tel. 071 999 94 44

## GAUTSCHI AG

Bauunternehmung, Hoch- und Tiefbau, Steinmetzgeschäft  
Kundenmaurer, Kanalisationen, Erdbewegungen, Kranarbeiten

## GAUTSCHI Holz- & Fensterbau AG

Fenster aller Art :  
In Holz-, Holz/Metall- und Kunststoff sowie Renovationsfenster in Holz und Kunststoff  
Schreinerei, Holzbau, Ladenbau, Innenausbau



CH-9430 St. Margrethen, Tel. 071 747 64 00

[www.gautschi-ag.ch](http://www.gautschi-ag.ch)

St. Margrethen, St. Gallen, Rorschach, Altenrhein, Tübach, Rorschacherberg, Walzenhausen, Büriswilten, Eggersriet, Heerbrugg

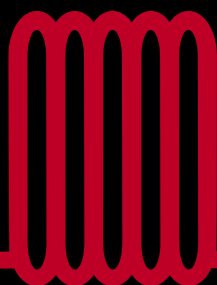
## SCHLUCHTER

ARCHITEKTURBÜRO GMBH

30  
JAHRE

LANGENHAGSTRASSE 18 · 9424 RHEINECK

T +41 71 855 72 27 · [INFO@SCHLUCHTER.CH](mailto:INFO@SCHLUCHTER.CH)



# Langenegger Heizungen

Oberbrenden 764, 9426 Lutzenberg

24h Service

[www.langenegger-heizungen.ch](http://www.langenegger-heizungen.ch) • Natel: 079 407 26 34

## EUGSTER CAR CENTER

10 Jahre pure Leidenschaft

SERVICE CENTER

CARROSSERIE CENTER

LACKIER CENTER

BESCHRIFTUNGS CENTER

SCHEIBEN CENTER

REIFEN CENTER

NEUWAGEN CENTER

OCCASIONS CENTER

9425 Thal 071 886 19 80 [eugster-carcenter.ch](http://eugster-carcenter.ch)





Schon während der Schulzeit in Rheineck war dem Lehrersohn Christof Sonderegger (Jahrgang 1953) bewusst, dass die Fotografie künftig seine Wegbegleiterin werden soll. Spätestens nach dem Vorkurs an der Kunstgewerbeschule wurde sie seine Welt, und als er Anfang der 1970er-Jahre die dreijährige Fotografenlehre bei Carsten Seltrecht in St.Gallen absolvierte, verdiente Christof Sonderegger auch sein erstes Geld damit. Nach fünf Jahren bei der nationalen Fotoagentur COMET in Zürich, in denen er zahlreiche Fotoreportagen für die Schweizer Illustrierte, Glückspost, Schweizer Familie, NZZ oder das Schweizer Fernsehen lieferte, fand er den Weg zurück nach Rheineck, wo er sich als Fotograf bei der damaligen Jugendzeitschrift DIALOG anstellen liess.

1980 folgte dann der im positiven Sinne wohl einschneidendste Entscheid seines Lebens. Er heiratete Heidi Oesch, mit der er vier Kinder zeugte und bald einmal nach Thal zog. 1981 eröffnete Christof Sonderegger sein eigenes Fotostudio in Rheineck. Den Schritt in die Selbständigkeit bereute er nie, wenngleich es nicht immer einfach war. Nun lieferte er Arbeiten für Werbeagenturen, Modekataloge und Tourismus-Organisationen oder für Buch- und Presseverlage. Mit fortschreitender Dauer schaffte sich Christof Sonderegger einen guten Ruf. Vor allem Schweiz Tourismus oder die Jungfrauabnahmen kauften seine Bilder, die die Schweiz, ihre Landschaften, ihr Brauchtum und Veranstaltungen ins beste Licht setzten. Seine Spezialisierung auf den Tourismus erfolgte also quasi mit der Kundschaft.

Aufträge führten Christof Sonderegger auch in mehr als 30 Länder, nach Brasilien, auf die Malediven, nach Südafrika

oder China. Auch nahm er mehr und mehr an Fotoreisen und Expeditionen teil, nach Spitzbergen, Grönland, Äthiopien, Namibia, Indien, Kolumbien, Peru oder Alaska. Und immer wieder war es ihm eine Freude, seine Faszination für die Natur und seine Passion für den Sport zu vereinen. Dabei begleitete ihn stets das Motto: am richtigen Ort zur richtigen Tageszeit das Optimum herausholen.

### Die Umstellung auf die digitale Fotografie

Schwieriger wurde es für Christof Sonderegger, als mit dem Aufkommen des Internets auch die Preise fielen. Die Bildagenturen, die ihn unter Vertrag hatten – eine sogar aus Japan – verrechneten am Ende immer weniger. Waren es einst mehrere 100 Franken pro Verwendung, liegen die Preise heute oft im einstelligen Bereich. Und dann war ja noch die Umstellung von der analogen auf die digitale Fotografie. Anfang der 1990er-Jahre hatten Kodak und Nikon die erste Digitalkamera herausgebracht. Das ganze System mit Computer und allem drum herum war damals natürlich noch bescheiden, kostete aber 40'000 Franken.

Christof Sonderegger selbst war zu jener Zeit mit analogen Mittelformatkameras unterwegs, 6×7 Zentimeter, die von der Auflösung her eine ganz andere Qualität brachten. Doch zusehends wurden die Digitalkameras besser und so holte die Moderne ihn quasi ein, auch wenn sich Christof Sonderegger aus Qualitätsgründen lange weigerte umzustellen. Doch die Auftraggeber wollten digitales Material und so kaufte sich der Fotograf 2005 doch noch seine erste Digitalkamera, besuchte einige Kurse und schaffte die Wende. Immerhin entfielen nun die Film- und Entwicklungskosten von jährlich 10'000 Franken. Dafür musste Christof Sonderegger nun selbst die Bilder bearbeiten und nicht mehr der Lithograf des Kunden. Die neuen Herausforderungen wurden zur Bereicherung.

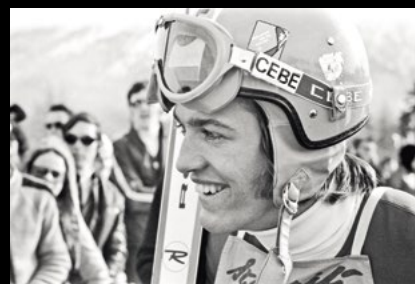
Heute ist der gebürtige Rheinecker pensionierter sechsfacher Grossvater, der es nicht ganz lassen kann mit dem Fotografieren und gerne von seiner Arbeit und vom Erlebten erzählt. Sei es in Multimedia-Shows oder wie gerade jetzt im Ortsmuseum in Thal, wo seine Werkschau 40 Bilder von nah und fern, aus der Freizeit, Sport und Tourismus zeigt. Im Videoraum sind Humor und Nervenkitzel inklusive.

## Eine Bildschau mit Christof Sonderegger

### BERNHARD RUSSI

In jungen Jahren bewegte sich Sonderegger auch im Spitzensportbereich. So reiste er jeweils an die Schweizer Weltcuprennen in Wengen und St. Moritz per Autostopp. Als Bernhard Russi 1970 Abfahrtsweltmeister wurde, brachte dieser der Schweiz Glamour und der Erstjahr-Stift Sonderegger machte im folgenden Winter im Zielraum von St. Moritz diesen Schnappschuss.

In seiner jugendlichen Selbstüberschätzung liess der Fotograf dem Superstar aus Andermatt das Foto per Post zukommen. Der Skirennfahrer rief tatsächlich persönlich in Rheineck bei ihm an und bestellte ein paar Poster davon. Russi bedankte sich später schriftlich mit den Worten: «Es ist bestimmt das beste Bild, das ich je von mir gesehen habe.»



### ERBPRINZ HANS-ADAM II

Für die Schweizer Familie sollte Sonderegger eine Reportage der Jungbürgerfeier im Fürstentum Liechtenstein produzieren. Dort war es Brauch, dass alle 20-Jährigen der neun Gemeinden am Abend in Balzers zusammenkamen. Der Fürst weilte gerade beim Papst, also kam der Erbprinz Hans-Adam II spät abends für den Fototermin mit den Jungbürgern. Sonderegger hatte die originelle Idee, den Adligen beim Tanz mit einer Jungbürgerin zu fotografieren. Via Pressechef des Fürstentums hiess es, das sei nicht möglich, Hans-Adam sei zu müde. Sonderegger war frustriert. Doch als eine Jungbürgerin an ihn herantrat und mit ihm tanzen wollte, sagte er: «Gerne tanze ich mit Dir, aber bitte fordere doch zuerst Hans-Adam zum Tanz auf.» Dem Charme der jungen Dame konnte der Erbprinz nicht widerstehen. Und Sonderegger tanzte die nächsten Minuten mit Kamera und Blitz um das ungleiche Paar herum.

## DER BÄR

Das Foto wurde von einer zufällig anwesenden Asiatin aus New York geschossen. Auf einer privaten Reise besuchte Sonderegger mit einem Freund 2019 in Alaska den Katmai-Nationalpark. Als sie auf einem Waldweg spazierten, folgte ihnen plötzlich ein riesiger Grizzlybär, vollgefressen mit Lachs, und deshalb zum Glück nicht hungrig. Sonderegger, ganz der Profi, wusste nichts Besseres als seinem Freund zu sagen, er möge für ein Bild stehenbleiben. Der Bär trotzte munter weiter bis auf fünf Meter auf Sonderegger zu, der ruhig bleiben musste, um nicht doch noch den Jagdinstinkt zu wecken. Dieses Bild und viele andere zeigt er mit spannenden Geschichten demnächst wieder zusammen mit Hans Ludin in seiner Multimedia-Show «Magic Alaska».



## FC ST.GALLEN

Sonderegger hatte für FC St.Gallen – Xamax (1:2) keinen Auftrag, weil Abendspiele damals schwierig zu fotografieren waren, der Autofokus fehlte. Doch er wollte sich als Anhänger die Begegnung seines Lieblingsclubs nicht entgehen lassen und wegen einer kürzlichen Knieoperation einfach auf seinem Fotokoffer sitzend vom Platzrand zusehen. Also missbrauchte er an diesem 2. April 1985 seinen Presseausweis. Es war ein Abend, der in die Geschichte eingehen sollte, weil die Ostschweizer Fans sich von Schiedsrichter Walter Nussbaumer mehrmals und unglaublich benachteiligt fühlten.

Schliesslich versperrten die Anhänger, nach dem Schlusspfiff völlig in Rage, über eine Stunde lang die Ausgänge. Nussbaumer schien in Gefahr – und er musste mit dem Helikopter aus dem Espenmoos ausgeflogen werden. Da die anwesenden Agentur-Fotografen aber bereits zur Pause gegangen waren, um ihre Bilder zu entwickeln und zu übermitteln, war Sonderegger beim Schlusspfiff plötzlich der einzige Fotograf im Stadion. Seine Kamera hatte er natürlich dabei und hielt einfach drauf. Sonderegger gelangen Fotos, die um die Welt gingen und es aufs Cover der Schweizer Illustrierten schafften.



«Ich bin fachkompetent,  
speditiv, zuverlässig und  
Motorradbegeistert»

Service & Unterhalt

## Thimeo löst jedes Stromproblem

**ETAVIS**   
GROSSENBACHER

Ihr regionaler Elektriker.

Schalten Sie uns ein.

**ETAVIS Grossenbacher AG**

Johannes Brasselstrasse 19

9430 St. Margrethen

st.margrethen@etavis.ch

Telefon 071 744 47 47



Thalerstrasse 1  
9424 Rheineck  
Tel. 071 888 16 70

**Öffnungszeiten** Montag bis Sonntag  
10.30 bis 14.00 Uhr  
17.00 bis 23.30 Uhr

## Häsch scho dä Durchblick?



- Insektenschutz
- Schiebetüren
- Hauseingangstüren
- Glasersatz
- Fenster und Türen
- Neubauten und Renovationen
- Service
- Reparaturen

FensterProjekt.ch ist Ihr Ansprechpartner rund um Fenster und Türen.  
Wir setzen auf Schweizer Qualitätsprodukte und eine erstklassige  
Projektbetreuung von A - Z. Rufen Sie uns an. Wir freuen uns auf Ihr Projekt!



**Thomas Sigrist**  
9410 Heiden AR  
079 883 06 06

**Kevin Huber**  
9425 Thal SG  
079 872 82 30

**Bruno Bischof**  
9036 Grub SG  
079 792 17 08

# MESSMER

## MOTORGERÄTE

www.messmerthal.ch



Service, Reparaturen, Vermietung, Verkauf  
Hofäckerenstrasse 14, 9425 Thal, Telefon 071 888 20 27





#### **ARCHES-NATIONALPARK IN UTAH**

Auf seinen privaten Reisen hatte Sonderegger seine Kamera stets dabei, so auch im amerikanischen Arches-Nationalpark. Am Abend musste man jeweils den Park verlassen, doch Sonderegger wollte ja genau das: den

legendären Delicate Arch in der Nacht fotografieren. Also versteckte er sich vor den Rangern bis zur Dunkelheit. Dann positionierte er den Polarstern (Nordstern) in die Bildmitte und liess von 22 Uhr bis morgens um 3 Uhr den

Kameraverschluss offen, um eine lange Belichtungszeit zu erhalten. Das Resultat konnte er erst nach der Entwicklung des Filmes zu Hause bestaunen: den fünfständigen Weg der anderen Sterne um den Polarstern.

Bilderausstellung  
im Ortsmuseum in Thal

### **«Christof Sonderegger, Fotograf – 50 Jahre Profi»**

Öffnungszeiten:

Samstag/Sonntag, 12./13. Juni: 14–17 Uhr

Museumssonntage 4. Juli, 8. August, 5. September: 10–17 Uhr.

Gruppenbesuche sind auch an anderen Tagen möglich.

Anmeldung: 071 888 40 88.



Schwerpunkt Gesellschaft

# DAS STECKBRIEF-INTERVIEW

*Heute mit Sonja Hämmerle,  
private Kioskbetreiberin in Rheineck*

TEXT: CHRISTIAN BRÄGGER / BILDER: DANIEL TALAMONA

*Wer sind Sie?*

Wer bin ich? Lustige Frage. Ich heisse gebürtig Sonja Schoch, bin geboren in Uzwil, zog mit den Eltern im Alter von drei Jahren nach Rheineck. Seither wohne ich hier, habe eine 16-jährige Tochter, bin verheiratet und glücklich.

*Wie lange betreiben Sie den Kiosk an der Thalerstrasse schon?*

Seit sage und schreibe 31 Jahren. Im letzten Jahr wollten wir ein grosses Fest mit der Kundschaft veranstalten, mussten das aber wegen der Pandemie auf unbestimmte Zeit verschieben.

*Weshalb mussten Sie zuletzt weinen?*

An meine letzten Tränen kann ich mich nicht mehr erinnern. Ich weine selten, bin ein fröhlicher Mensch.

*Was ist das Verrückteste, das Sie je gemacht haben?*

Ein Kind bekommen (lacht). Nein, im Ernst: Unsere weiten Reisen, nach Hawaii oder ans Nordkap. Meist waren wir mit dem Auto unterwegs. Einmal in Bulgarien wurden wir fast verhaftet, die korrupten Polizisten sagten zu uns, wir wären zu schnell unterwegs gewesen. Wir wehrten uns heftig, weil es wirklich nicht stimmte und wir das beweisen konnten – und die bulgarischen Polizisten sahen ein, dass bei uns nichts zu holen ist.



***Sind Sie verliebt?***

Ich bin verheiratet... Ach ja, und ich liebe neben meiner Familie meine Wildkatze, sie ist zwölf Kilogramm schwer.

***Welches Produkt verkauft sich am besten?***

Es sind mehrere: Unser Kiosk-Kerngeschäft sind der Losverkauf, Lotto und Zigaretten.

***Werden Sie reich von Ihrer Arbeit?***

Ich kann davon leben und sage mir: Die Arbeit macht mir Spass. Das ist doch viel mehr wert.

***Haben Sie manchmal Angst und falls ja, wovor?***

Angst habe ich nur, wenn ich draussen im Dunkeln ganz alleine bin.

***Welches ist der schlimmste Streich, den Sie jemals gespielt haben?***

Hallo?! Ich war ein braves Mädchen.

***Welche Zeitung verkauft sich schlecht oder haben Sie andere Ladenhüter im Kiosk?***

Dinge, die nicht laufen, fallen automatisch aus dem Sortiment. Das ist quasi computergesteuert. Aber es ist schon so, dass der Zeitungsmarkt mit dem Aufkommen des Internets eingebrochen ist. Und grundsätzlich haben es politische Presseerzeugnisse schwer.

***Was stört Sie an unserem Land, an Rheineck?***

Die Vorurteile, ganz allgemein, stören mich. Egal gegen wen oder gegen was sie gerichtet sind. Auswärtige haben es bei uns schwer – in der Schweiz, aber auch in Rheineck. Im Städtli finde ich es schade, dass die kleinen Läden mehr und mehr von der Bildfläche verschwinden. Aber das ist halt der Lauf der Zeit.

***Wieso führen Sie diesen Kiosk?***

Früher war im Adlerhaus nebenan das Modegeschäft meiner Mutter. Dort stand auch seit vielen Jahren ein Kiosk. Als der Betreiber diesen auflösen wollte, entschlossen meine Mutter und ich, dass wir ihn selbst betreiben und es einmal versuchen wollen. Heute steht der Kiosk in dem Haus, das unserer Familie gehört, nachdem der Pächter, Metzger Fritschi, sein Geschäft aufgelöst hat. Wir zügelten damals auch das Modehaus hierhin und betrieben eine Zeitlang ein Solarium. Heute gibt es nur noch den Kiosk.

***Wann haben Sie offen?***

Von Dienstag bis Freitag, jeweils von 7.30 bis 12 Uhr und von 13.30 bis 18.30 Uhr. Und samstags 7.30 bis 14.00 Uhr.

***Haben Sie Stammkunden, die von sehr weit kommen?***

Ich habe Kunden, die von Wil kommen, oder aus der Region Rorschach. Aber die meisten sind aus Thal, St. Margrethen und Rheineck.

***Welches ist Ihr Lieblingsmusiker?***

Ed Sheeran. Queen.

***Wie kamen Sie durch die Pandemie?***

Ich musste mein Geschäft nie schliessen, kam sehr gut durch die Pandemie. Ich arbeite ja allein und bin zu den Kunden immer auf räumlicher Distanz.

***Was lieben Sie an Rheineck?***

Die Nähe zum See, zu den Flüssen. Und der öffentliche Verkehr ist gut ausgebaut.

***Wurden Sie schon einmal ausgeraubt oder beschimpft?***

Vor zehn Jahren hatten wir mehrere Einbrüche zu beklagen. Die Diebe kamen jeweils nur in der Nacht, vor mir hatten sie Angst, weil ich ein bisschen giftig bin (lacht). Seither haben wir zum Glück Ruhe, auch wegen der Sicherheitsvorkehrungen, die wir trafen.

***Worüber reden Sie mit Ihrer Kundschaft, sind Sie manchmal eine Art Seelsorgerin?***

Ich bin alles. Seelsorgerin, Ärztin, Fürsprecherin, Ratgeberin. Ich kenne viele Kunden seit Jahrzehnten sehr gut. Sie vertrauen mir viele Dinge an.

***Wie sind Ihre Kindheitserinnerungen an Rheineck?***

Unbeschwert. Ich wuchs in den Badi-Blockhäusern auf, hatte immer viele Freundinnen, es war immer was los.

***Was würden Sie niemals trinken, niemals essen?***

Schnaps mag ich nicht. Und ein Affenhirn würd ich wohl nie essen. Sonst habe ich ja schon viel probiert.

***Was macht Sie hässig?***

Respektlosigkeit und Ungeduld.

***Was soll die Zukunft bringen?***

Das Leben kann, bis auf die Pandemie, ruhig so weitergehen wie bisher.

***Was wollen Sie zum Schluss noch sagen?***

Einen Dank an meine treue Kundschaft, die mich seit 31 Jahren begleitet.

# DETEKTIVE IM AUFTRAG DER GESUNDHEIT

*Seit rund 30 Jahren unterstützt die Physio Schlössli Menschen dabei, sich in ihrem Körper wohl zu fühlen und ihn möglichst uneingeschränkt nutzen zu können. Gründerin Ursula Flachmann startete 1992 mit nur einer Mitarbeiterin. Mittlerweile setzen sich 15 Mitarbeitende an den Standorten in Rheineck und Widnau für Prävention, Rehabilitation, Wohlbefinden und körperliche Gesundheit ein – und müssen dabei immer wieder detektivisches Geschick beweisen.*

TEXT: STEFAN FEUERSTEIN / BILDER: DANIEL TALAMONA



Schmerzt Ihr Rücken? Hatten Sie vor Kurzem eine Knie-OP und können Ihr Knie erst eingeschränkt bewegen? Oder bemerken Sie allgemeine Bewegungseinschränkungen? Der Besuch einer Physiotherapie kann aus vielen Gründen sinnvoll sein und wird entsprechend auch von vielen Ärzten verschrieben. «Wir haben Patientinnen und Patienten mit unterschiedlichsten Krankengeschichten und Symptomen», erklärt Michael Maas, der seit zehn Jahren bei der Physio Schlössli arbeitet und sie seit 2019 als Inhaber und Geschäftsführer gemeinsam mit Ursula Flachmann leitet. Insgesamt 20'000 bis 30'000 Behandlungen führen die 15 Mitarbeitenden des Betriebs Jahr für Jahr durch, der 1992 durch Ursula Flachmann gegründet wurde.

## Hilfe zur Selbsthilfe

Am Anfang jeder Behandlung steht die Befundaufnahme. «Dabei berücksichtigen wir die ärztliche Diagnose, stellen gezielte Fragen zu Beschwerden und machen uns auch selber ein Bild», führt Maas aus. Danach folge die individuelle Zielsetzung, bei der reale Ziele definiert werden müssen. «Eine Arthrose im schwersten Grad lässt sich nicht zu 100 Prozent heilen. Trotzdem ist es möglich, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern bzw. zu erhalten. Und genau dies ist dann das Ziel.» Die einzelnen Therapien



*Physiotherapie umfasst diverse Behandlungsmethoden, unter anderem medizinische Massagen.*

richten sich nach den Zielen, können aber im Detail ganz anders aussehen. Dabei wird einerseits direkt behandelt, beispielsweise mit medizinischen Massagen, Lymphdrainagen oder Stosswellen-Behandlungen, daneben wird aber auch der Aktivierung viel Gewicht gegeben. «Unsere Patientinnen und Patienten können nicht einfach hinliegen und sich gesund machen lassen. Stattdessen geben wir ihnen eine Hilfestellung, schubsen sie sozusagen an, und zeigen ihnen, wie sie mit gezielten Übungen ihren Körper stärken können», so Michael Maas.

---

*«Unsere Patientinnen und Patienten können nicht einfach hinliegen.»*

---

#### **Fitness unter Aufsicht**

Auch aktivierende Trainings richten sich ganz nach den individuellen Bedürfnissen von Patientinnen und Patienten. So kann das Stehen auf einem Bein genauso dazugehören wie beispielsweise ausgiebiges Fitnessstraining, für das in der Physio Schlössli diverse Geräte und eine therapeu-

tische Begleitung bereitstehen. «Dank unserer Grösse können wir alles abdecken, was zu einer guten Therapie gehört», erklärt Maas. Dies umfasst auch Kurse wie beispielsweise Pilates oder Dehnen. «Wir haben bemerkt, dass sich Menschen allgemein zu wenig dehnen. Da dies aber für die Beweglichkeit sehr wichtig ist, haben wir hierfür extra einen kostenlosen Dehnkurs eingeführt.»

#### **Auf der Suche nach der Ursache**

Michael Maas und sein Team in Rheineck und Widnau beschäftigen sich intensiv mit den Möglichkeiten und Grenzen der Physiotherapie: «Wir sind keine Heiler, können mit unseren Behandlungen aber zur körperlichen Gesundheit und zum Wohlbefinden beitragen.» Hierfür sei es auch immer wieder wichtig, wie ein Detektiv zu arbeiten. «Wir als Therapeutinnen und Therapeuten behandeln mehrfach, erfahren teilweise viel über Hintergründe und weitere kleine Beschwerden», erklärt Maas. Daraus ergebe sich ein Gesamtbild, das auch Anpassungen an der Therapie zur Folge haben kann. «Ein akuter Schmerz hat häufig anderswo seinen Ursprung als an der schmerzenden Stelle. Dem gehen wir Schritt für Schritt auf den Grund.» Immer wieder komme es beispielsweise vor, dass Frauen über Rückenschmerzen klagten, im Rücken aber alles in Ordnung sei.



*Aktivierende Trainings sind wichtiger Bestandteil der Physiotherapie.*

*«Wir sind keine Heiler, können aber zur körperlichen Gesundheit beitragen.»*

«Dafür ist es möglich, dass die Symptome mit einer Kaiserschnittnarbe zusammenhängen und durch Physiotherapie gemildert werden können.» Seine grössten Erfolge sieht er vor allem darin, wenn Operationen vermieden oder über Jahre aufgeschoben werden können. Auch die Möglichkeit, älteren Menschen ihre Bewegungsfreiheit zurückzugeben, ist für ihn ein grosser Erfolg: «Die Reaktionen unsere Patientinnen und Patienten motivieren mich immer wieder ungemein.»

#### **Corona stärkt Beschwerden**

Das Corona-Virus und die damit verbundenen Massnahmen sind auch bei der Physio Schössli auf verschiedenen Ebenen spürbar. Einerseits wurden viele Operationen verschoben, wodurch die Rehabilitation in der Physiotherapie wegfällt, dafür konservative Behandlungen umso wichtiger sind. Andererseits machen sich vermehrt typische Home-office-Beschwerden bemerkbar. Schmerzen im Nacken und unteren Rückenbereich kommen gemäss Michael Maas aktuell häufiger vor: «Viele Menschen sitzen lange – und das an nicht idealen Arbeitsplätzen. Zudem sind die meisten deutlich weniger aktiv, neben einer falschen Haltung kommt also auch zu wenig Bewegung hinzu.» Wie seine Patientinnen und Patienten ruft er deswegen auch die Bevölkerung dazu auf, auf genug Bewegung zu achten. Ganz nach dem Motto: If you don't use it, you lose it.

Weitere Informationen unter [www.physio-schloessli.ch](http://www.physio-schloessli.ch)



Müggler & Co Dach & Wand  
Thal · Rheineck · St.Margrethen

Dietrichsguet Str. 14  
9424 Rheineck  
T 071 888 33 66



www.mueggler-dachwand.ch  
www.energiedach.ch

Ihr Spezialist für Dach und Wand, Wärmedämmung und Solartechnik



**Ihr Plattenleger  
von der Planung  
bis zur Ausführung  
mit langjähriger  
Erfahrung**

Josef Stutz  
Ofenbau & Plättli-Center  
Hauptstrasse 5  
9424 Rheineck

Tel. 071 888 48 52  
Mobil 079 423 32 25  
Fax 071 888 48 39  
www.ofen-stutz.ch



### Qualität mit System

Ob Stromverteilung oder Lichtsystem -  
wir haben die passende Lösung!



GIFAS-ELECTRIC GmbH  
Dietrichstrasse 2  
CH-9424 Rheineck

+41 71 886 44 44  
info@gifas.ch  
www.gifas.ch

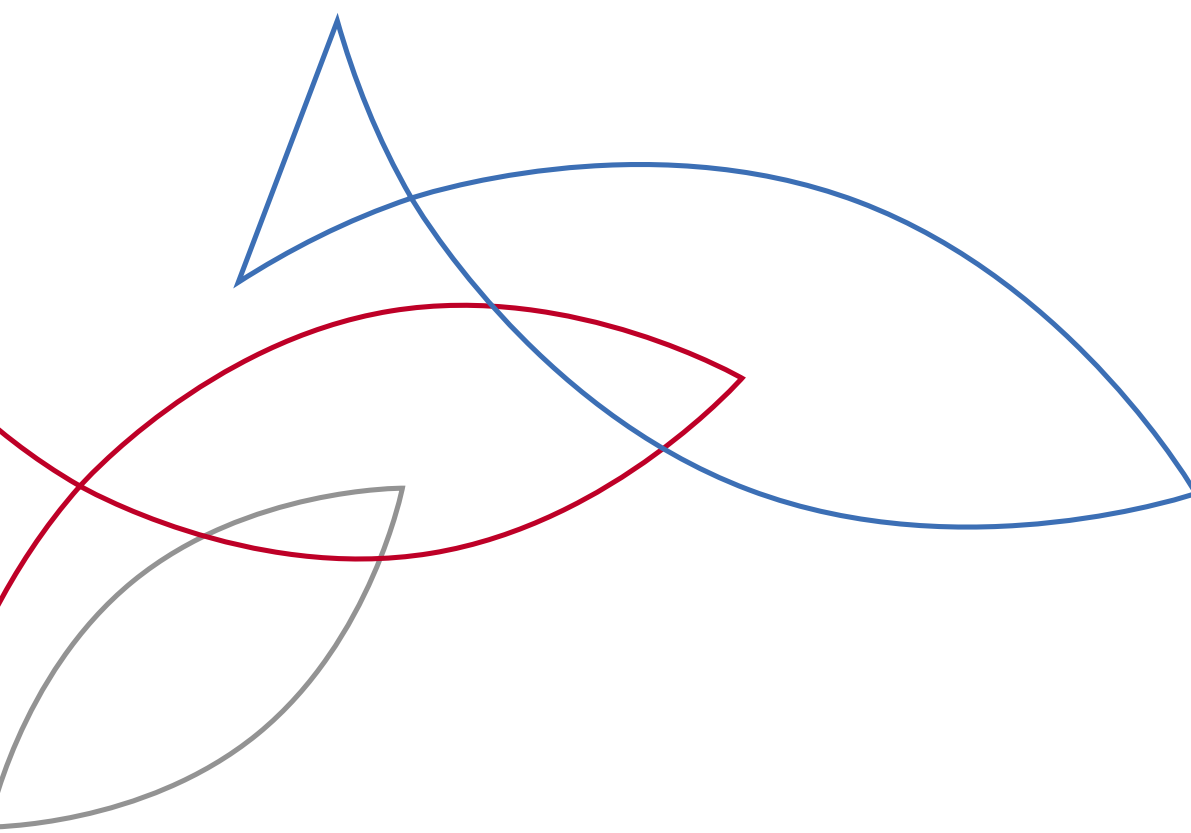


MONTI'S MÖBELHAUS

**Wohnideen  
mit Stil**



Offizieller Vertragspartner von **KOINOR**



Die nächste Ausgabe  
des DEIN ECK erscheint  
im November 2021

[www.rheineck.ch](http://www.rheineck.ch)



**MEIN ECK  
DEIN ECK  
RHEINECK**