


Bündner Nachrichten

DIE Wochenzeitung | Ringstrasse 90/92 | 7004 Chur | Inserateannahme und Redaktion Tel. 081 253 57 77 | Fax 081 253 57 81 | info@buendner-nachrichten.ch | www.buendner-nachrichten.ch



Vom Keller bis zum Dach

Seite 5



Gesundheit

Seite 6+7



Ihr Partner rund um's Auto
fair und kompetent beraten

LACUNAGARAGE PNEU CENTER
COMPOGNASTRASSE 27A, 7430 THUSIS

Coronavirus: Regierung hat kantonale Massnahmen aufgehoben

Die Regierung hob die kantonalen Massnahmen zur Eindämmung der Pandemie auf: Ab Donnerstag, 10. Februar 2022 wurde die Maskenpflicht in der Volksschule aufgehoben. Zudem werden die Betriebs- und Schultestungen, mit Ausnahme der Gesundheits- und Betreuungsinstitutionen, ab Freitagabend, 11. Februar 2022 eingestellt. Die Regierung reagiert damit auf die verbesserte pandemische Lage und die sich entspannende Situation in den Spitälern. Die kantonale Führungsstruktur wird angepasst und neu ausgerichtet.



Bild: Adobe Stock

Trotz hoher Infektionszahlen durch die Omikronvariante ist eine Überlastung der Spitäler ausgeblieben und die Belegung der Intensivpflegestationen hat weiter

abgenommen. Dies veranlasst die Regierung, die kantonalen Massnahmen gegen die Pandemie aufzuheben. Grund für die Entspannung der Lage dürften die hohe Immunität der Bevölkerung durch die Impfung und frühere Erkrankungen sein. Zudem verursacht Omikron weniger häufig schwere Verläufe als frühere Virusvarianten.

Zurück zu alten Freiheiten

Die Regierung ist sich bewusst, dass die Bewältigung der Pandemie der Bevölkerung, der Wirtschaft und der Gesellschaft viel abverlangt hat. Dank einer hohen Eigenverantwortung und diszipliniertem Verhalten konnten die Überlastung der Gesundheitsinstitutionen verhindert und das Funktionieren der Gesundheitsversorgung zu jeder Zeit sichergestellt werden. Angesichts der aktuellen Lageentwicklung können nun viele Massnahmen aufgehoben werden. Die Impfung und die Hygiene- und Verhaltensregeln werden als Schutz vor Ansteckungen aber weiterhin empfohlen. Zudem ist es wichtig, dass sich Personen mit Symptomen tes-

ten lassen oder sich in Isolation begeben.

Aufhebung der Maskenpflicht an den Volksschulen

Die Maskenpflicht für Schülerinnen und Schüler an den öffentlichen und privaten Volksschulen wurde ab Donnerstag, 10. Februar 2022, 0 Uhr, aufgehoben. Das freiwillige Tragen einer Schutzmaske ist weiterhin möglich. Für alle anderen Personen gilt in Innenräumen auf den Arealen der Volksschulen eine Maskenpflicht. Die Maskenpflicht an der Sekundarstufe II gilt bis zur Aufhebung durch den Bundesrat weiter.

Betriebs- und Schultestungen werden eingestellt

Die Omikronvariante hat die Teststrategie massgeblich beeinflusst. Weil die Ansteckungsketten nicht mehr wirksam unterbrochen werden können und die Laborkapazitäten weiterhin begrenzt sind, aber die Lageentwicklung zuversichtlich stimmt, werden die Schultestungen und die Betriebstests ausserhalb des Gesundheits- und Be-

treuungswesens ab Freitagabend, 11. Februar 2022 eingestellt.

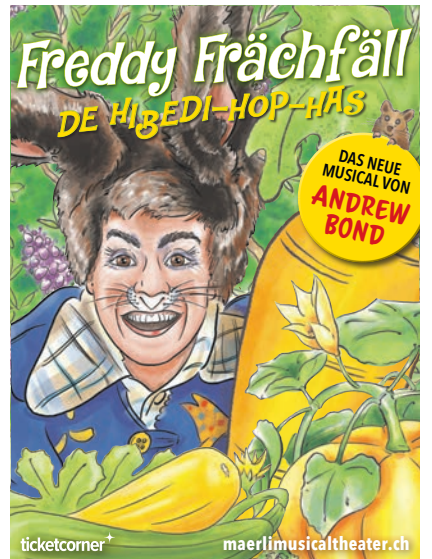
Bis Ende Februar weitergeführt werden die Betriebstests in Spitälern, Kliniken, Angeboten für die stationäre Pflege und Betreuung von Langzeitpatientinnen und -patienten und betagten Personen, Diensten der häuslichen Pflege und Betreuung (Spitex), Arztpraxen, Zahnarztpraxen, Physiotherapiepraxen, Apotheken, Wohnheimen für Menschen mit Behinderung, Wohnheimen für Kinder und Jugendliche (ausgenommen die Wohnheime im Bereich der beruflichen Grundbildung, der Mittelschulen sowie der Tertiärstufe), Kindertagesstätten und Justizvollzugsanstalten. Ab Anfang März gelten die Empfehlungen des Bundesamts für Gesundheit.

Erfolgreiche Verbundorganisation

Die Coronapandemie hat das Leben während zweier Jahre verändert und die Vorstellungen von Normalität, öffentlichem Leben und sozialem Miteinander auf die Probe gestellt. Im Rahmen der Pandemiebewältigung verabschiedete die Regierung zum Schutz der Gesundheit und der Wirtschaft 190 Regierungsbeschlüsse im Zusammenhang mit dem Coronavirus. Erstmals in der Geschichte setzte die Regierung den Kantonalen Führungstab (KFS) über eine längere Zeitspanne ein.

Der KFS stand während zwei Jahren für die Vorsorge und Bewältigung der Pandemie im Einsatz oder unterstützte das Gesundheitsamt. Damit setzte der Kanton Graubünden auf eine breit aufgestellte Verbundorganisation, welche die Institutionen des Gesundheitswesens, der Verwaltung, der Gemeinden, Verbände, Schulen und der Wissenschaft miteinbezog und laus-

Fortsetzung auf Seite 3



Freddy Frächfäll
DE HIGEDI-HOP-HAS

DAS NEUE MUSICAL VON ANDREW BOND

ticketcorner maerlimusicaltheater.ch

09.03.22 **WANGS STERNENSAAL**

Presenting Sponsoren

coop family video Zürcher Kantonalbank

familien leben FEM Entertainment

ALTGOLD ANKAUF

Wir kaufen jegliche Art von Altgold und Altsilber. Ganz egal ob defekt oder verkratzt. Jeweils zum Tageskurs

Selin Gold, Gäuggelistrasse 16
7000 Chur | Tel 081 253 53 45

Öffnungszeiten
Mo - Fr 08.30 - 12.00 / 13.30 - 18.00
Samstag, 08.30 - 16.00

Jerry ist tot!

Regie: Yuriko Caloni

Schwarz-humorvolle Komödie
Gemeindesaal Rhäzüns

FR	25. Februar	2022	20 Uhr
SA	26. Februar	2022	20 Uhr
SO	27. Februar	2022	17 Uhr
DI	01. März	2022	20 Uhr
MI	02. März	2022	20 Uhr
FR	04. März	2022	20 Uhr
SA	05. März	2022	20 Uhr

Reservation Tel. 081 651 06 09
oder online auf theater-rb.ch

theatergruppe rhäzüns & bonaduz

BÜNDNER PREMIUM DESINFektionsMITTEL

Hand-Desinfektionsmittel
5 Liter - Fr. 47.-

Auf Rechnung versandkostenfrei ab Bonaduz

+41 77 510 72 85
hello-team@1aclean.ch
www.1aclean.ch



TIGI-DOG Kuschel-Bag

Gemütlicher Kuschelsack für Welpen, kleine und mittelgrosse Hunde.

Der Hunde-Kuschelsack hat viele Einsatzmöglichkeiten: als Korb auf dem Boden, im Auto, auf dem Sofa, unterwegs auf Reisen etc. Grössen Small Fr. 68.-; Medium Fr. 89.-; Large Fr. 108.-.

TIGI-DOG, Itziker, Dorfstrasse 11
8627 Grüningen, Tel. 044 492 76 10
info@tigi-dog.ch | www.tigi-dog.ch





ZAHNARZTPRAXIS DR. MIHAIL

Huebriesenstr. 1, Ärztehaus - 8954 Geroldswil
Tel. 044 748 10 70 • dr-mihail.ch
Mo. - Sa. 08:00 - 20:00

- Notfall • Kieferchirurgie-Weisheitszahnentfernung
- Moderne prothetische Vollsaniierungen • Implantologie • Prophylaxe - Zahnvorsorge
- Paradontalchirurgie - Knochenaufbau • Computergesteuerte 3D Chirurgie
- Bleaching - Zahnaufhellung • Ästhetische Restaurationen mit: Vollkeramikronen, Keramikfüllungen, Keramischen Verblendschalen

Warum ins Ausland? Testen Sie uns!
Keine Sanierung ohne unser kostenloses Gegenangebot!

8000 zufriedene Patienten

15 Jahre Jubiläum



Das Team - Gemeinsam sind wir für Sie da.



gevag
ENERGIE AUS ABFALL

Die GEVAG betreibt im Kehrheizkraftwerk Trimmis die energetische Verwertung und das thermische Recycling von Abfällen aus Haushalten, Industrie und Gewerbe. Aus der im Abfall enthaltenen Energie produzieren wir CO₂-neutrale Fernwärme, Dampf und Strom für Private und Unternehmen. Recyclingstoffe werden in den stofflichen Kreislauf zurückgeführt. Die GEVAG ist als grösster Fernwärmeproduzent im Churer Rheintal ein wichtiger Partner in der Umsetzung der Klimastrategie und des «Green Deal» im Kanton Graubünden.

Zur Ergänzung unseres motivierten und fachkompetenten Teams der elektrischen Instandhaltung suchen wir Sie als

Elektroinstallateur oder Automatiker als Betriebselektriker (m/w), 100%

Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Tätigkeit in einem modernen und hochautomatisierten Industrie- und Kraftwerksbetrieb im zukunftsorientierten Umfeld der Umwelt- und Energietechnik sowie der Fernwärmenetze. Sie werden Teil eines kollegialen und überschaubaren Teams und profitieren von attraktiven Anstellungsbedingungen. Erfahren Sie mehr dazu auf unserer Homepage gevag.ch/Karriere

Ihre Herausforderung

In dieser vielseitigen und herausfordernden Position sind Sie für eine fachgerechte elektrische Instandhaltung an Produktionsanlagen und Einrichtungen sowie für die Steuerungs- und Automatisierungssysteme zuständig. Sie schaffen die Grundlage für einen effizienten und sicheren Betrieb sowie eine hohe Verfügbarkeit der Anlagen und leisten Pikettdienst. Sie sind bereit, mit unserer Unterstützung fachspezifische Weiterbildungen anzugehen.

Ihre Kompetenz

Sie verfügen über eine abgeschlossene elektrotechnische Grundausbildung, beispielsweise als Elektroinstallateur oder Automatiker mit EFZ und haben idealerweise bereits Erfahrung als Betriebselektriker in der Instandhaltung gesammelt. Störungsbehebung, Schemaverständnis und Sicherheitsbewusstsein sind Ihre Stärken.

Suchen Sie eine langfristige Herausforderung und fühlen Sie sich angesprochen? Weitere Auskünfte erteilt Ihnen gerne Herr Felix Müller, Teamleiter elektrische Instandhaltung, Telefon 081 300 01 90. Ihre kompletten Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte bis am 6. Februar 2022 per Mail an personalabteilung@gevag.ch

Aus den Verhandlungen des Stadtrates

Der Stadtrat hat sich unter anderem mit folgenden Geschäften befasst:

Gastwirtschaftsbewilligungen

- Thomas Rohrer für Gastwirtschaft Express Chur, Raschärenstrasse 3
- Pasquale Siciliani für Gastwirtschaft Italy 1901, Spundisstrasse 17

- Pasquale Sergi für Gastwirtschaft Quintacoira, Paradiesgasse 4
- Sascha Lippuner für Gastwirtschaft Odin, Grabenstrasse 53
- Halil Ahmet Bolukbashi für Gastwirtschaft BBASHI, Wägnergasse 5
- Fabrizio Keller für Gastwirtschaft Coffee & More by Keller Kaffeerösterei, Spundisstrasse 21

Baubewilligungen

- Zoppi AG, Chur, vertreten durch CAMINADA; Architekten ETH SIA, Trin, für Innere Umbauten und Fassadenänderungen, Poststrasse 43
- Carlo Pietroboni und Irena Pietroboni-Signer, vertreten durch domenig ARCHITEKTEN AG, Chur, für Erweiterung Wohnhaus auf der Südseite, Schellenbergstrasse 65

BÜCHEL GARTENBAU

Zur Verstärkung unseres Gartenbauteams suchen wir ab sofort oder nach Vereinbarung:

Bauführer/in Garten- und Landschaftsbau

Interessiert?
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbungsunterlagen:

Wilhelm Büchel AG
z.Hd. Reto Schmocker • Widagass 30 • 9487 Bendern
Mail: reto.schmocker@buechelbau.com

Zur Verstärkung unserer Teams suchen wir

GÄRTNER/IN GARTENBAU GÄRTNER/IN ZIERPFLANZEN 80-100%

Schaniel Gartenbau Floristik AG
Bannholzweg 2
7208 Malans GR

BEWERBUNG BITTE AUF:
info@schanielgarten.ch

Wir kaufen

von Antik bis Modern

Möbel • Bilder • Stiche • Aquarelle • Öl • Lithografien
Wanduhren • Kaminuhren • Pendule • Taschenuhren
Armbanduhren (auch hochwertige) • Zinn • Silber
Bestecke • Schmuck • Gold u. Silber
Musikinstrumente • Bronzefiguren • Teppiche
Porzellan • Fotoapparate • Bleikristall • Bücher
Puppen • Militaria • Briefmarken • Münzen
Schallplatten • Asiatika • u.v.m.

Herr Balke • Telefon Nr.: 076 242 51 88
Kostenlose und freundliche Beratung ist für uns selbstverständlich.
Wir zahlen faire Preise und freuen uns über Ihren Anruf!

Die **BÜNDNER NACHRICHTEN** suchen kommunikationsstarke, teamfähige und leistungsorientierte **MITARBEITER/INNEN** für den **INSERATEVERKAUF AB 50% (m/w/d)** im Angestelltenverhältnis
STANDORT: Chur

VORAUSSETZUNG: einwandfreies Schweizerdeutsch, Quereinsteiger/innen willkommen, gern auch über 50 Jahre.

ANFRAGEN: Tel. 081 253 57 77 oder 079 434 05 35

BEWERBUNG: Künzle Annoncen, Postfach 21, 9403 Goldach oder a.kue@bluewin.ch

Jetzt bestellen!

Zum Andenken an den General

Henri Guisan führte als General die Schweiz durch die schwierigen und dunklen Zeiten des Zweiten Weltkriegs. Sein Charisma strahlt bis heute nach. Vor 80 Jahren wurde Henri Guisan von der Vereinigten Bundesversammlung zum General gewählt. PRO LIBERTATE würdigt dieses Ereignis mit einer Gedenkmünze.

Die exklusive General-Guisan-Gedenkmünze erhalten Sie zusammen mit der informativen Broschüre «General Guisan als Kulturträger» (verfasst von Dr. Jürg Stüssi-Lauterburg) zum **Spezialpreis von nur 25 Franken** zzgl. Porto und Verpackung.



Bitte senden Sie mir Infos zu:

PIKOM **PRO LIBERTATE**

Vorname, Name _____

Adresse _____

PLZ, Ort _____

Tel./E-Mail _____

Datum, Unterschrift _____

Talon einsenden an: **PRO LIBERTATE, 3052 Zollikofen**
(oder via info@prolibertate.ch, oder Tel. 079 302 10 09, Thomas Fuchs, Präsident)

PRO LIBERTATE

Schweizerische Vereinigung für
Freiheit, Demokratie und Menschenwürde
www.prolibertate.ch

PIKOM

Parteiunabhängiges Informationskomitee
www.pikom.ch

Ich bestelle _____ Expl. der **General-Guisan-Gedenkmünze** inkl. Broschüre zum Preis von 25 Franken, zzgl. Porto und Verpackung.

Fortsetzung von Seite 1

fend den geforderten Bedürfnissen angepasst werden konnte. Neben dem Betrieb einer zentralen Kommunikationsstelle für die Bevölkerung und die Betriebe des Kantons sowie die Medien gelang es ihr, innovative Schutzkonzepte zu entwickeln, deren Massnahmen teilweise schweizweit übernommen wurden.

Krisenbewältigung wird wieder in ordentliche Strukturen überführt

Dank der positiven Entwicklung kann die weitere Bewältigung der

Coronapandemie nun wieder in den ordentlichen Strukturen erfolgen. Mit der Nachbearbeitung ist weiterhin das Amt für Militär und Zivilschutz beauftragt. Der längerfristige Umgang mit dem Coronavirus und die Vorsorgeplanungen werden nun unter der Leitung des Gesundheitsamts geplant.

Das Contact-Tracing, die zentrale Kommunikationsstelle Coronavirus sowie die Corona-Hotline (Tel. +41 81 257 44 44) bleiben weiterhin in Betrieb.

Flurbrand glimpflich abgelaufen



Bild: z.Vg.

Miralago: Am Dienstagvormittag ist es in Miralago zu einem Flurbrand gekommen. Das Feuer konnte rasch gelöscht werden. In den Südtälern Graubündens herrscht höchste Waldbrand-Gefahrenstufe.

Kurz vor 10.30 Uhr wurde der Einsatzleitzentrale der Kantonspolizei Graubünden ein Flurbrand in Miralago gemeldet. Bis zum Eintreffen des Ersteinsatzes der Feuerwehr Brusio konnte das Feuer durch Arbeiter einer nahegelegenen Baustelle praktisch gelöscht werden. Mit Hilfe eines Tanklöschfahrzeuges (TLF) wurde der Brand noch vollständig durch die

Feuerwehrleute gelöscht sowie die Böschung grosszügig eingewässert. Zudem wurde eine Brandwache gestellt. Die Brandursache wird durch die Kantonspolizei Graubünden abgeklärt.

Absolutes Feuerverbot in den Südtälern

Gemäss dem Amt für Wald und Naturgefahren herrscht im Misox, dem Bergell sowie dem Puschlav die höchste Gefahrenstufe. In den Südtälern besteht ein absolutes Feuerverbot. Die aktuelle Waldbrandsituation im Kanton Graubünden kann auf der Webseite vom Amt für Wald und Naturgefahren abgerufen werden.

Mit Auto in Leitplanke geschleudert

Klosters: Am Montag ist eine Autolenkerin bei einem Selbstunfall in Klosters verletzt worden. Aufgrund der Erstmeldung stand auch die Strassenrettung im Einsatz.

Die 25-Jährige fuhr um 21.30 Uhr auf der Landstrasse von Klosters Dorf hinunter. In einer Linkskurve schleuderte ihr Auto und kollidierte mit

der rechtsseitigen Leitplanke. Aufgrund der Erstmeldung, dass die Frau im Auto eingeklemmt sei, rückte die Strassenrettung Klosters aus. Gemeinsam mit einem Ambulanzteam des Spitals Schiers wurde die leicht verletzte Frau im Auto medizinisch versorgt und anschliessend geborgen. Sie wurde ins Spital nach Schiers transportiert. Die Kantonspolizei Graubünden ermittelt den genauen Unfallhergang.

Von Lawine verschütteter Mann verstorben

Val Müstair: Der Skitouren-gänger, der am Samstag in Tschier am Piz Daint von einer Lawine verschüttet worden war, ist am Sonntag verstorben.

Der 46-jährige Italiener war am Samstagmittag an der Nordflanke am Piz Daint durch eine Lawine mitgerissen und verschüttet worden. Am Sonntag erlag er im Kantonsspital Graubünden seinen schweren Verletzungen.

Brand in Engadinerhaus

In einem Engadinerhaus in Martina ist am Montag ein Feuer ausgebrochen. Eine Brandausweitung wurde durch die Feuerwehr verhindert.

Am Montag kurz vor 11.20 Uhr erhielt die Einsatzleitzentrale der Kantonspolizei Graubünden die Meldung zum Brand des vorübergehend unbewohnten Hauses in Martina. Die Feuerwehren Mutter und Pisoc dämmten das immer wieder auflodernde Feuer bis in die Abendstunden ein. Ein angebauter Stall wurde ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen. Eine Brandausweitung auf weitere Gebäude konnte verhindert werden. Das Haus wurde total beschädigt. Die Kantonspolizei Graubünden ermittelt die Brandursache.

Grüsch: Les Papillons wirbeln durch die Musikgeschichte

Das Schweizer Musikduo Les Papillons sorgt am nächsten Samstag, 12. Februar, im Kellertheater Rosengarten in Grüsch für beste Unterhaltung (Beginn um 20.20 Uhr). «Supernova» nennt sich das Programm, mit dem das 20-Jahr-Bühnenjubiläum gefeiert wird. Giovanni Reber (Violine) und Michael Giertz (Piano) verbinden allseits bekannte Ohrwürmer aus 300 Jahren Musikgeschichte zu wilden Collagen und Geschichten und vereinen virtuos und verspielt die Welten von Klassik bis Rock. Tickets sind online unter kulturhausrosengarten.ch erhältlich, Abendkasse ab 19.30 Uhr.



Bild: Christoph Hoigné

Verkehrsunfall fordert zwei Todesopfer



Bild: z.Vg.

Vaz/Oberbaz: Am letzten Freitag ist es auf der Julierstrasse in Lenzerheide zu einem Verkehrsunfall zwischen einem Personenwagen und einem Postauto gekommen. Dabei wurden die Insassen vom Personenwagen tödlich verletzt.

Am letzten Freitagnachmittag um zirka 17 Uhr fuhr der Personenwagen auf der Julierstrasse H3a von Chur in Richtung Lenzerheide. Zwischen Valbella und Lenzerheide, Höhe Heidsee, kam es zwischen dem Personenwagen und dem Postauto zu einer frontalseitlichen Kollision. Der Personenwagen kollidierte ausgangs der langgezogenen schneebedeckten

Rothornkurve mit dem Postauto. Beide Insassen des Personenwagens verstarben noch auf der Unfallstelle. Der Chauffeur vom Postauto und deren 15 Fahrgäste kamen mit dem Schrecken davon. Im Einsatz standen zwei Ambulanzteams des RD Mittelbündens, die Rega, die Feuerwehr Lenzerheide-Churwalden, das Tiefbauamt, der Abschleppdienst und die Kantonspolizei Graubünden. Die Julierstrasse musste für mehrere Stunden gesperrt werden. Eine Umleitung wurde via Sportzentrum Lenzerheide gemacht. Die Staatsanwaltschaft und die Kantonspolizei Graubünden klären die genauen Umstände des Verkehrsunfalls ab.

Automobilist überholte bei Gegenverkehr und wurde von der Polizei gestoppt – Zeugenaufruf

Langwies: Auf der Schanfiggerstrasse von Arosa nach Chur hat ein Automobilist am Samstagmittag mehrere gefährliche Überholmanöver gemacht. Der Automobilist wurde von der Polizei in Chur angehalten. Die Kantonspolizei Graubünden sucht Zeugen.

Der durch die Polizei angehaltene Automobilist war mit einem schwarzen Audi A8L mit Aargauer Kontrollschilder, am Samstag zwischen 12.15 Uhr und 12.45 Uhr, von Arosa nach Chur unterwegs.

Ein fragliches Überholmanöver geschah unterhalb Langwies, wo ein korrekt fahrender weisser Kleinwagen welcher in Richtung Arosa unterwegs war, auf einen Ausstellplatz ausweichen musste. Gesucht wird zudem der Lenker eines weissen VW-Bus, welcher bei einem zweiten Überholmanöver stark abbremsen musste sowie weitere Personen, welche Angaben zur Fahrweise des genannten Audi Lenkers machen können. Diese werden gebeten, sich bei der Kantonspolizei Graubünden (Telefon 081 257 75 80 oder 117) zu melden.

Persönlich

Im Februar feiern fünf Mitarbeitende der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) ein rundes Arbeitsjubiläum. Auf 25 Jahre zurückblicken kann Consuelo Sotelo Iglesias aus Cazis, als Mitarbeiterin Hotellerie. Seit 20 Jahren arbeitet Dr. med. Rahul Gupta aus Zizers, als Chefarzt Spezialpsychiatrie bei den PDGR. 10-jährige

Jubiläum feiern Ljubica Dujmusic aus Cazis, als Mitarbeiterin Hotellerie, Brigitte Herger aus Domat/Ems, als Dipl. Pflegefachfrau HF und Dr. med. Justus Panfok aus S-chanf, als Oberarzt/Stv. Chefarzt APD/ATK-Süd. Die Geschäftsleitung und Mitarbeitende gratulieren herzlich und danken für die geleistete Arbeit.

Impressum

Redaktion:
Alex Künzle, Bruno Eicher, Hans-Jürg Toggwiler

Anzeigenverkauf:
Charly Bosshard, info@buendner-nachrichten.ch, Helga Derungs

Erscheinungsgebiet:
Andeer, Andeer Fächer, Bonaduz, Cazis, Chur, Chur Fächer, Churwalden, Churwalden (Fächer), Domat/Ems, Feldis/Veulden, Felsberg, Fläsch, Grüsch, Haldenstein, Hinterrhein, Igis, Jenaz, Jenins, Klosters, Klosters Dorf, Küblis, Landquart, Maienfeld, Maladers, Malix, Mastrils, Medels im Rheinwald, Nufenen, Parpan, Parpan Fächer, Peist, Pignia, Rhäzüns, Rothenbrunnen, Saas im Prättigau, Saas im Prättigau Fächer, Schiers, Seewis-Dorf, Sufers, Splügen, Splügen Fächer, Tamins, Thusis, Trimmis, Untervaz, Zizers, Zillis, Zillis Fächer

Redaktions- und Inserateschluss:
Mittwoch, 16.00 Uhr

Tarife:
Millimeterpreis: lokal Fr. 1.30, ausserlokal Fr. 1.50, Stellen lokal Fr. 1.50, ausserlokal Fr. 1.71, Reklamen (1sp/54 mm) Fr. 6.20, Erotik Fr. 1.75.

Satz: Zehnder Print AG, 9500 Wil

Druck: CH Media Print AG, 9015 St. Gallen Winkeln

Auflage: 20'092

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos lehnt die Redaktion jede Verantwortung und Haftung ab. Die Meinung der Kolumnisten muss sich nicht unbedingt mit derjenigen der Redaktion decken.



Herausgeber:
Künzle Annoncen, Chur

Verlagsleitung:
Alex Künzle

Inseratenannahme + Redaktion:
Bündner Nachrichten
Ringstrasse 90/92
7004 Chur

Telefon 081 253 57 77/071 223 21 27
Telefax 081 253 57 81/071 223 21 28
E-Mail info@buendner-nachrichten.ch
a.kue@bluewin.ch

Internet www.buendner-nachrichten.ch
Erscheint 14-tägig (gerade Wochen): Freitag

akü's Sport-Blitzlichter

Thody Élie Youan leihweise zum KV Mechelen- Kurz vor der Schliessung des internationalen Transferfensters in einigen Ländern hat der FC St.Gallen 1879 noch einen Abgang zu verzeichnen. Thody Élie Youan schliesst sich bis Ende Saison leihweise dem KV Mechelen an. Der Verein aus der höchsten belgischen Liga besitzt anschliessend eine



Bild: z.V.g.

Thody Élie Youan

Option auf eine definitive Verpflichtung des 22-Jährigen, der beim FC SG noch einen Vertrag bis 2024 besitzt. Über die Höhe der Leihsumme und der Option für die definitive Übernahme haben die beiden Klubs Stillschweigen vereinbart. Thody Élie Youan stiess im September 2020 vom FC Nantes zum FC St.Gallen 1879, vorerst auf Leihbasis, bevor er letzten Sommer definitiv verpflichtet wurde. Der Offensivspieler absolvierte insgesamt 53 Spiele für unsere 1. Mannschaft, in denen er zwölf Tore erzielte und elf Vorlagen gab. «Wir danken Thody Élie Youan für das, was er für den FC St.Gallen 1879 geleistet hat, und wünschen ihm alles Gute bei seiner neuen Herausforderung», so Sportchef Alain Sutter.

Kwadwo Duah- Dem Berner Duah in Diensten des FC St.Gallen gelang nach einem Sprint das 1:3. Sekunden vor Abpfiff gelang ihm gar noch den 3:3



Kwadwo Duah

Ausgleichstreffer. In den letzten beiden Spielen gegen Lausanne und YB gelangen ihm 4 Treffer. Duah durchlief bei YB die Jugendzeit und wurde danach nicht für gut befunden für das YB-Kader. Via Wil kam Duah zum FC St.Gallen. Speziell – gegen seinen Jugendclub gleich zwei Tore zu erzielen.

Alessio Besio- Jungtalent Alessio (17) erzielte gegen YB sein erstes



Alessio Besio

Tor in dieser Saison. Insgesamt das zweite Meisterschaftstor nach seiner Aufnahme ins Kader. Sein Tor zum 2:3 gab dem

Team nochmals einen Schub und es gelang gar noch das 3:3

in der Offensive: Von den FC Zürich Frauen wechselt die bald 19-jährige Sarina Heeb leihweise bis Ende Saison zum FC St.Gallen-Staad. Die Stürmerin



Bild: z.V.g.

Sarina Heeb mit unseren Co-Sportchefinnen Sandra Egger (links) und Patricia Willi (rechts).

kam vor drei Jahren zu den FC Zürich Frauen, bei denen sie in dieser Saison im Fanionteam debütierte. Ausserdem gehört sie derzeit zum Kader der Schweizer U19-Nationalmannschaft. Die beiden Co-Sportchefinnen Sandra Egger und Patricia Willi freuen sich über die Verstärkung: «Sarina Heeb ist eine technisch starke Spielerin, die unsere Offensive bereichern wird», sagt Egger. Willi ergänzt: «Wir sind überzeugt davon, dass wir mit ihrem Zuzug in der Rückrunde noch mehr Durchschlagskraft entwickeln werden.

Fakten zu Sarina Heeb

Geburtsdatum: 5. Feb. 2003
Nationalität: Schweiz
Grösse: 1,65 Meter
Bisherige Vereine: FC Zürich Frauen, FC Wil 1900, FC Wängi

Bastien Toma kommt leihweise zum FC St.Gallen 1879 – Boubacar Traorè wechselt in die Ukraine- Kurz vor dem Start zur Rückrunde hat der FC St.Gallen 1879 zwei weitere Transfers getätigt. Vom KRC Genk kommt Bastien Toma leihweise bis Ende Saison. Der 22-jährige Sittener verstärkt das Mittelfeld des FC SG. Toma durchlief beim FC Sion sämtliche Nachwuchsstufen und debütierte 2017 in der ersten Mannschaft. Im Sommer 2020 wechselte er zum KRC Genk in die Jupiler Pro League, die höchste belgische Liga. Ausserdem spielte Toma für diverse Schweizer Nachwuchsauswahlen, zuletzt für die U21-Nationalmannschaft. Er erhält beim FC SG das Trikot mit der Nummer 72. Den FC St.Gallen 1879 verlassen wird hingegen Boubacar Faye Traorè. Der 24-jährige Senegalese, der noch bis zum kommenden Sommer unter Vertrag stand, wechselt per sofort in die Ukraine zum FK Metalist Charkiw in die Persha Liha, die zweithöchste Spielklasse im ukrainischen Fussball. Traorè stiess im Sommer 2020 zum



Bild: z.V.g.

Boubacar Traorè

FC SG und absolvierte seither 35 Meisterschaftsspiele für die Es-

pen. «Bastien Toma entspricht genau unserem Anforderungsprofil. Er ist ein junger, kreativer Spieler, der bereits über viel Erfahrung und eine grosse Spielintelligenz verfügt», sagt Sportchef Alain Sutter. «Boubacar wünscht sich für seine weitere Karriere alles Gute.» Über die Modalitäten der Transfers haben alle beteiligten Klubs Stillschweigen vereinbart.



Bild: z.V.g.

Bastien Toma mit FC SG-Sportchef Alain Sutter.

Fakten zu Bastien Toma

Geburtsdatum: 24. Juni 1999
Nationalität: Schweiz/Kosovo
Grösse: 1,73 Meter
Bisherige Vereine: KRC Genk, FC Sion

Yverdon düpiert Lausanne und steht im Halbfinal- Yverdon-Sport aus der Challenge League steht im Schweizer Cup als erster Halbfinalist fest. Die Waadtländer setzen sich im Kantonsderby gegen das oberklassige Lausanne-Sport mit 1:0 durch. Torschütze ist Steve Beleck Abeka.

Zwei Podestplätze für Gadiant- Bei den FIS-Riesenslaloms in Les Diablerets (Fra) wurde C-Kader-Fahrerin Selina Gadiant zweite und Dritte. Für die Flumserbergerin die dritte Podestplatzierung in Serie. Nora Guggisberg schied im zweiten Rennen aus, nachdem sie am Vortag ausgezeichnete Achte wurde. Auch Elena Leuzinger schied aus, am Vortag war sie 29. Weitere Klassierungen: Seraina Bislin (44./66.), Laura Bähler (47./62.).

Chur97 mit elf Transfers- Chur 97 hat die Vorbereitung auf die 2.-Liga-Interregional-Fussballmeisterschaft mit elf neuen Spielern begonnen, weil diverse Teamstützen die Churer verliessen, nachdem im Herbst Spielertrainer Max Knuth nach einer Niederlagenserie freigestellt worden war. Unter den Neuen sind auch zwei aus dem Sarganserland: Giuliano Chiavaro verliess 3.-Liga-Leader Bad Ragaz und der Melser Joel Hobi wechselte von Balzers (1.Liga) zum Stadtklub. Zuvor war er Mitglied des erfolgreichen U18-Teams Südostschweiz. Nicola Hartmann, Mitko Gjorgjevski und Resandan Yogarajah kamen vom Melser 2.-Liga-Konkurrenten Ems. 2.Liga-Schlusslicht Schluein Ilanz darf sich dafür auf die Rückkehr von Goalie David Hornacek, Marino Cavegn und Rafael Derungs freuen.

Bordeaux wirft Petkovic raus- Das Abenteuer Ligue 1 ist für Vladimir Petkovic früher beendet als erhofft. Girondins Bordeaux hat den ehemaligen Chefcoach der Schweizer Nati per sofort seines Amtes enthoben. Dies vermeldeten gestern mehrere



französische Medien übereinstimmend. Eine offizielle Bestätigung seitens des Vereins steht bis anhin aus. Der 58-jährige Petkovic hatte Girondins im Sommer nach seinem Abschied von der Schweizer Nationalmannschaft übernommen. Sein Vertrag ist noch bis Juni 2024 gültig.

Verstärkungen für HCKL- Der 27-jährige Nationalspieler Dimitrij Küttel hat bei den Blauweissen einen Dreijahresvertrag unterschrieben und freut sich auf das Engagement in der In-

nerschweiz: «Das Projekt des HC Kriens-Luzern hat mich von Beginn weg überzeugt, als Nick Christen und Goran Perkovic



Bild: z.V.g.

Dimitrij Küttel

mich kontaktiert haben.» Der HCKL und Gino Delchiappo verlängern den Ende Saison auslaufenden Vertrag um weitere zwei Jahre. Nick Christen findet positive Worte für den kräftigen Kreisläufer: «Gino hat im ersten Saisonenteil unter Beweis gestellt, wie wichtig er für unser Team ist.»

Neue Globi Piste in Lenzerheide begeistert kleine Skifans



Bild: Lenzerheide Bergbahnen AG

Globi Piste Lenzerheide: Zielscheiben-Werfen

Am Samstag, 5. Februar 2022, wurde die neue Globi Piste im Skigebiet Arosa Lenzerheide eröffnet. Es handelt sich um die Familienpiste Nr. 45 ab der Bergstation Tgantieni. Die interaktive Themenpiste sorgt auf spielerische Art und Weise für Abwechslung. So erklärt Globi bei diversen Posten die Pistenregeln, gibt Techniktipps oder fordert zu einer Aktivität auf. Die Globi Piste im Winter ist das Pendant zum Globi Wanderweg im Sommer.

Die neue Globi Piste ab der Bergstation Tgantieni führt Kinder über kurze Waldwege und beinhaltet kleinere Wellen und Mulden. Während der ganzen Fahrt ist der vertraute Kinderheld mit blauem Körper, gelbem Schnabel, Baskenmütze und rot-schwarz-kariert Hose sichtbar, teils auf Tafeln teils auf interaktiven Parcours-Elementen. Die Posten sind abwechslungsreich und variieren von Erklärtafeln zu Naturschutz oder Pistensignalisation über «Rennfahrer Limbo», wo die tiefe Hocke geübt wird, bis zu Zielscheiben-Werfen, Klatschhänden zum Abklatschen oder Globi-Memory-Spiel. In den nächsten Jahren sollen weitere Elemente hinzukommen.

Die Eröffnung der neuen Globi Piste am Samstag, 5. Februar 2022, fiel praktisch gleichzeitig mit dem Gewinn des «Blick Winter Awards» in der Kategorie «Familienfreundlichkeit» tags zuvor zusammen, was die erfolgreiche Positionierung von Arosa Lenzerheide im Bereich Familien unterstreicht. Die «Blick Winter Awards» wurden von der

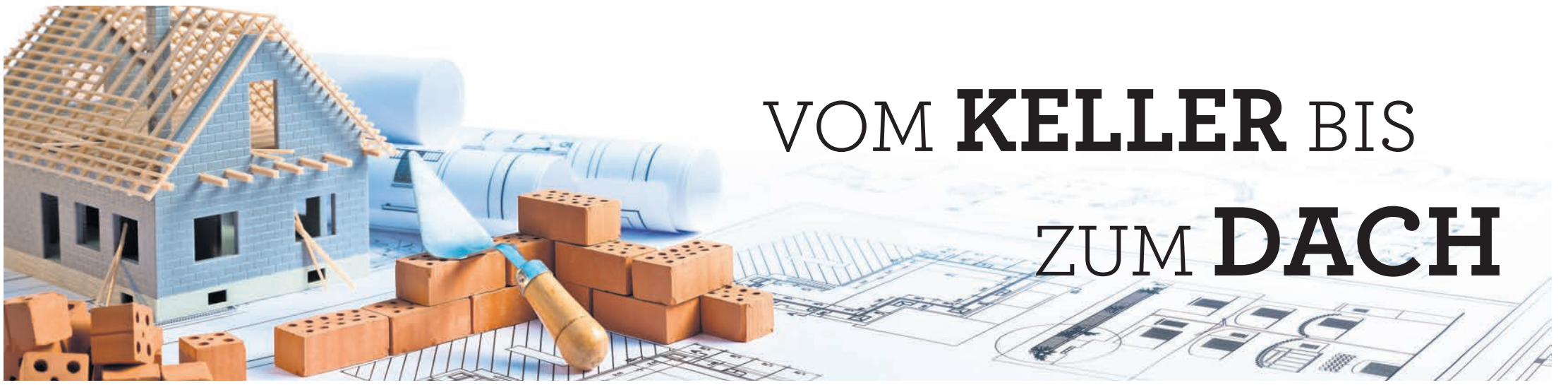
Blick-Gruppe in Zusammenarbeit mit Schweiz Tourismus vergeben, wobei Arosa Lenzerheide zudem als bestes Ski- und Snowboardgebiet der Schweiz ausgezeichnet wurde.

Spielen. Lachen. Entdecken.

Die Ferienregion Lenzerheide gilt seit vielen Jahren als beliebtes Ziel für Familien, nicht zuletzt dank dem fröhlichen, mutigen und einfallreichen Lausbub namens Globi. Bereits seit 1998 existiert in Lenzerheide ein Globi Wanderweg, der im Sommer 2018 pünktlich zum 20-Jahre-Jubiläum neu eröffnet wurde. Der interaktive Themenweg umfasst 13 Stationen, bei denen Globi Spannendes über Natur und Technik erzählt. Das Globi Kinderprogramm sowie die Globi Kinderpartys komplettieren das umfassende Familienangebot rund um den beliebtesten Kinderhelden der Schweiz in Lenzerheide. Mit der Globi Piste im Skigebiet Arosa Lenzerheide wurde nun auch ein Winterangebot geschaffen.

Mit Globi auf Ostereiersuche

Über die Ostertage vom 14. bis 18. April 2022 präsentiert die Ferienregion Lenzerheide die zusätzliche Globi-Attraktion «Finde Globi». Eine besondere Ostereiersuche in und um Lenzerheide, welche die klassische Eiersuche mit Schnitzeljagd und Schatzsuche verbindet und für Spass und Unterhaltung sorgt. Das Angebot richtet sich an Familien mit Kindern, wobei jedes teilnehmende Kind eine Osterüberraschung erhält. Weitere Informationen gibt es unter lenzerheide.swiss/globi-ostern.



VOM KELLER BIS ZUM DACH

rhiienergie – Ihr Partner für eine nachhaltige Energiezukunft

rhiienergie ist die innovative Energiedienstleisterin im Bündner Rheintal und versorgt die Gemeinden Rhäzüns, Bonaduz, Tamins, Domat/Ems und Felsberg mit Strom. Zudem wird Energie schweizweit an diverse Unternehmungen geliefert.

Nachhaltigkeit ist rhiienergie wichtig. So setzt das Unternehmen seit Jahren auf Energieeffizienz und die Förderung der erneuerbaren Energien. Über 80 Prozent seiner Kunden beziehen ökologischen Strom. Rhiienergie produziert in seinem Versorgungsgebiet jährlich rund zehn Millionen kWh Solarstrom mit eigenen Grossanlagen wie beispielsweise entlang der A13, der weltweit ersten PVA an einer Lärmschutzwand.

Im Juni 2020 ging mit der Photovoltaik-Anlage Calinis im ehemaligen Steinbruch in Felsberg ein Energieleuchtturmprojekt ans Netz. Die Anlage ist mit 1500kWp und einer Jahresproduktion von 1 600 000 Millionen kWh die grösste Anlage des Kantons Graubünden.



Bild: Adobe Stock

Attraktive Rundum-Sorglos-Pakete

Der innovative Neubau am Energieweg 1 in Tamins entspricht einem PlusEnergieBau und unterstreicht mit der Dach- und Fassaden-PV-Anlage die nachhaltige Ausrichtung. Für KMU-Betriebe und Privathaushalte bietet rhiienergie attraktive Rundum-Sorglos-Pakete in den Bereichen Photovoltaik und Elektromobilität. Die laufende Zukunftsvision des Unternehmens sieht vor, dass Kunden ihren Strom in Zukunft teilweise oder ganz selbständig produzieren, um so gemeinsam wichtige Schritte in Richtung intakte Energiezukunft gehen zu können.



Bedachungsgeschäft

MEYERS SOHNE AG

7000 Chur | 081 286 72 20 | meyer-dach.ch



Bild: Adobe Stock



Tankrevisionen Wespe AG

- Tankbau
- Tankreinigungen
- Tanksanierungen
- Tankneuanlagen
- Tankraumbeschichtungen
- Tankraumfolien
- Tankentsorgungen
- Leckwarngeräte

info@tankrevisionen-wespe.ch
www.tankrevisionen-wespe.ch

7302 Landquart GR 081 508 06 06



GESTALTEN SIE DIE ENERGIEZUKUNFT AKTIV MIT.

Wir helfen Ihnen dabei und bieten die Anlage, die zu Ihnen passt. Mit oder ohne Batteriespeicher. Auf Wunsch mit Vorfinanzierung und Überwachung durch uns.

Zögern Sie nicht länger. Produzieren Sie Ihren eigenen Strom.




Weitere Informationen unter
www.rhiienergie.ch/rhii-solar oder 081 650 22 50

nachhaltig nah.

Kantonsbeitrag für Bündner Lehrlingshaus in Chur

Die Regierung sichert der Stiftung Bündner Lehrlingshaus in Chur für die geplante Instandsetzung des Lehrlingshauses einen Kantonsbeitrag in der Höhe von maximal 460 700 Franken zu.

Das im Jahr 1977 errichtete Bündner Lehrlingshaus umfasst insgesamt 50 Einzel-, Doppel- und Dreibettzimmer sowie sechs Studiozimmer. Die allgemeinen Räumlichkeiten, die Zimmer wie auch die haustechnischen Anlagen befinden sich noch im Originalzustand, sind veraltet und sollen erneuert werden. Im Rahmen des Projekts sollen unter anderem die Zimmer renoviert, Parkettböden geschliffen und die Oberflächen der Holzdecken und Wandverklei-



Bild: Marco Jäger

Bündner Lehrlingshaus Chur

dungen aufgefrischt werden. Möbeleinbauten sowie Sanitärapparate sollen ebenfalls saniert oder ersetzt werden. Ferner sollen die Beleuchtungen durch energiesparende LED-Leuchtmittel ersetzt

werden. Um einen reibungslosen Betrieb aufrecht erhalten zu können, wird die Instandsetzung in Etappen über zwei bis drei Jahre erfolgen. Der Baubeginn ist für den Sommer 2022 geplant.

Mann auf Fussgängerstreifen angefahren



Bild: z.V.g.

Am Mittwochnachmittag (09.02.2022), um 15.30 Uhr, ist es auf der Grabenstrasse, Höhe Fontanastrasse, zu einer Kollision zwischen einem Auto und einem Fussgänger gekommen.

Ein 52-jähriger Autofahrer fuhr auf der Grabenstrasse Richtung Obertor. Höhe Fontanastrasse

überquerte gleichzeitig ein 73-jähriger Fussgänger den Fussgängerstreifen in Richtung Altstadt. Dabei kam es zur Kollision zwischen dem Auto und dem Fussgänger. Der Fussgänger zog sich unbestimmte Verletzungen zu. Die aufgebotene Rettung Chur brachte den verletzten Fussgänger ins Kantonsspital Graubünden. Am Auto entstand Sachschaden.

Gesundheit



KINISIS

PRAXISERÖFFNUNG

GÜLTIG AUF DAS GESAMTE ANGEBOT
BIS 12.03.2022

150.- RABATT



RÜCKENTHERAPIE

Schmerzen haben immer Ursachen. Erst wenn man diese verstanden hat, kann man dagegen gezielt vorgehen und sie beheben.

Die Ursachen der Rückenschmerzen liegen fast immer bei Fehlbelastungen; resultieren jedoch in Verletzungen von unterschiedlichen Strukturen und Stellen (z.B. Bandscheibenvorfälle, „Wirbelgleiten“, eingeklemmte Nerven, Deckplattenbrüche usw.). Die Art und die Stelle der Symptome können ebenso unterschiedlich sein: dumpfe oder ausstrahlende Schmerzen oder Kribbeln vom Rücken bis in das Gesäss, die Beine, die Füße oder den Bauch, Blockadefühl, Muskelverspannungen etc.

Meine Untersuchungs- und Behandlungs-Methodik basieren auf dem über Jahrzehnte langer Forschung entwickelten Konzept von Dr. McGill. Mit der von Dr. McGill entwickelten **Untersuchungs-Methodik** zeigen sich immer die Ursachen der Schmerzen, aufgrund des gründlichen und ausführlichen Vorgehens. Somit erklären sich der Begriff „unspezifische Rückenschmerzen“ und Meinungen wie z.B., dass man sich die Schmerzen einbildet, als ungültig. Das Verständnis der Schmerzmechanismen durch eine konkrete **Diagnose** ist sowohl für den/die TherapeutIn als auch für die betroffene Person von hoher Bedeutung. Nur so können die richtigen **therapeutischen Massnahmen** getroffen und korrekt umgesetzt werden. Dabei ist das erste Ziel, die Ursache der Schmerzen zu beheben und dann Schritt für Schritt wieder in ein schmerzfreies Leben zurückzukehren. Dies wird durch spezifische individuelle Anpassungen der Körperhaltung und der Bewegungsmuster, sowie auch durch zusätzliche Übungen zur Unterstützung des Wiederaufbauprozesses erreicht. Die über 30 Jahre erhaltenen Erfolgsraten der McGill-Methodik beweisen, dass die verbreitete Meinung, mit Schmerzen leben lernen zu müssen, auf keinen Fall stimmt!

THAI MASSAGE

In einer traditionellen Thai Massage wird die körpereigene Energie und Heilungskraft wieder in den Fluss gebracht. Durch die Behandlung der Energielinien werden Schmerzen und Blockaden auf physischer und emotionaler Ebene gelöst. Die Thai Massage hat äusserst positive Auswirkungen u.a. auf das Herzkreislauf-, Nerven-, Lymphsystem etc. und funktioniert somit hervorragend, um Krankheiten vorzubeugen und das eigene Wohlbefinden zu erhalten oder zu steigern.

Die Massage wird am Boden auf leicht gepolstertem Untergrund praktiziert und während der Behandlung lässt man seine Kleider an (ausser den Socken). Daher wird das Anziehen von bequemer Kleidung empfohlen (Trainerhose, Pullover o.ä.).



WEITERE ANGEBOTE

INDIVIDUELLES TRAINING & GRUPPENTRAINING

- angepasst an individuelle anatomische Voraussetzungen
- haltungsspezifisch
- gesundheits- und zielorientiert

ATHLETIK TRAINING

TRAININGSBERATUNG & -PLANUNG

LEISTUNGSDIAGNOSTIK (Hautfaltenmessung, Laktatstufentest, Kraft, Rumpfstabilität etc.)

INFOS & KONTAKT

Michalis Giannakopoulos, MSc Sportwissenschaften

Wissenschaftlicher Mitarbeiter & Ausbilder - UPDATE Akademie GmbH

Felsenastrasse 5 (KUONI Gebäude), 7000 Chur

Tel.: +41 78 408 64 36

E-Mail: info@kinisis.ch

Web: www.kinisis.ch

Parkplatz für meine Gäste und direkter Eingang direkt nach dem Gebäude



SCAN ME!



ÜBER KINISIS

Kinisis (oder Kinesis) kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Bewegung“.

Optimal dosierte Bewegung und Bewegungsqualität sind für mich essenziell, um vielen Gesundheitsproblemen entgegenzuwirken oder vorzubeugen. Dadurch kann der Körper seine automatischen Wiederaufbau- und Heilungsprozesse nutzen.

Im Zentrum meiner Arbeit stehen wissenschaftliche Erkenntnisse; ich integriere jedoch gerne auch alternative Methoden und setze hohen Wert auf das eigene Körpergefühl. Seit über 10 Jahren begleite ich Leute und helfe ihnen Schmerzen loszuwerden und ihre Leistungsfähigkeit zu optimieren (nicht nur im engen Sinne der sportlichen Leistung).

PUBLIREPORTAGE

Europäische Heilerschule, St. Margrethen

Natürlich gesund kann man lernen

In der Heilerschule von Susanne Mary Wagner lernt man die wichtigsten Heilweisen für ein gesundes und erfülltes Leben. Am Infoabend erklärt sie, wie es funktioniert.

Krankheiten können viele Ursachen haben. Psychische Belastungen, traumatische Erlebnisse, ein schwaches Immunsystem und viele andere Einflüsse. In der Heilerschule wird der Mensch als ganzheitliches Individuum betrachtet. Dem entsprechend lehrt die Humanenergetikerin Susanne Mary Wagner unterschiedliche energetische Heilmethoden, welche auf die in jedem Menschen innewohnenden Selbstheilungskräfte einwirken. Körper, Geist und Seele dürfen Gesundheit, inneren Frieden und Erfüllung erfahren. Dabei bringt die Humanenergetikerin all ihr Wissen

aus mehr als 15 Jahren erfolgreicher Praxistätigkeit ein.

Für jeden erlernbar

Die Ausbildung richtet sich an alle, die diese wunderbaren Heilmethoden erlernen wollen. Für sich selbst, für die Familie oder als fundierte Basis für einen beruflichen Einstieg als HumanenergetikerIn. Vorkenntnisse sind nicht notwendig; das Gelehrte wird von jedem Teilnehmer leicht verstanden und schon während des Seminars wirkungsvoll umgesetzt. Entsprechend basiert der Unterricht auf praktischen Übungen. Für Sicherheit und Geläufigkeit in der Anwendung.

Der neue Ausbildungszyklus der Heilerschule startet am 7. April. Kostenfreie Infoabende finden am 23. Februar und 10. März statt. Beginn 19 Uhr, Anmeldung erbeten.



Susanne Mary Wagner: «Nutze dein Potential und erlerne wundervolle Heilweisen.»

Europäische Heilerschule

Susanne Mary Wagner
Industriestr. 15
CH-9430 St. Margrethen (SG)
+41 (0)71 850 03 04
office@eu-heilerschule.com
www.eu-heilerschule.com

Passlung Martina – Scuol 13. Februar 2022

Die Vorbereitungen für das beliebte Volkslanglaufrennen im Unterengadin von Martina bis Scuol laufen auf Hochtouren. Das Rennen wird auch als «kleiner Engadiner» bezeichnet und ist eine ideale Vorbereitung für den Engadin Skimarathon. Wir freuen uns, dass das Rennen nach der letztjährigen Absage wieder stattfinden kann.

Das Langlaufrennen startet am Sonntag, 13. Februar 2022 um 10.30 Uhr in Martina und kann sowohl im klassischen als auch im Skating Stil absolviert werden. Für die kleinen Langlaufreife gibt es um ca. 12.30 Uhr einen Kindercross im Zielgelände von Scuol. Für Verpflichtung wird vor Ort gesorgt. Bis am 12. Februar läuft auch die Passlung- sowie Passlungin-Challenge. Mit dieser kann jeder sein persönliches Rennen auf der Rennstrecke

laufen, seine Zeit mittels der App STRAVA aufnehmen und sich mit den anderen Läufer:innen messen.

Die Zeitmessung für das Rennen erfolgt über Datasport und die Anmeldung ist online über die Internetseite des Events www.passlung.ch möglich. Ausserdem erwartet die am Rennen Teilnehmenden, nebst optimal präparierten Loipen, ein tolles Geschenk.

Das Organisationskomitee unter der Führung von Xaver Frieser freut sich auf den Anlass, der dank der finanziellen Unterstützung des Presenting Sponsors, Engadiner Kraftwerke AG, sowie der weiteren Sponsoren Mia Engiadina und Graubünden Sport durchgeführt werden kann.

Das OK freut sich auf eine rege Teilnahme und einen gelungenen Anlass. EKW wünscht allen Langlaufbegeisterten viel Energie. Alle Informationen zum Rennen finden Sie unter www.passlung.ch.

Meldungen bitte an

Fax 071 223 21 28 oder a.kue@bluwin.ch

Gesundheit



Augenarztpraxis
Chur



Unsere neue Augenarztpraxis in Chur gegenüber dem Bahnhof, über Ochsner Sport betreut sowohl Erwachsene als auch Kinder. Neben der allgemeinen augenärztlichen Sprechstunde bieten wir Spezialsprechstunden und Notfallsprechstunden an. Wir untersuchen und behandeln unsere Patienten mit den modernsten Geräten.

Alle Informationen finden Sie hier: www.chur-augenaerzte.ch

Telefonnummer: 081 252 26 06

Adresse: Augenarztpraxis Chur, Bahnhofplatz 7, 7000 Chur

Neuer Frauenarzt im Spital Thusis

Die Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe im Spital Thusis hat Verstärkung bekommen. Seit dem 1. Februar 2022 wird das Team durch den Frauenarzt Dr. med. univ. Robert Weiterschan ergänzt.

Das Spital Thusis freut sich, einen neuen Frauenarzt begrüßen zu dürfen. Dr. med. univ. Robert Weiterschan ist seit dem 1. Februar 2022 als Co-Chefärztin Gynäkologie und Geburtshilfe tätig. Zusammen mit der bisherigen Gynäkologin Dr. med. Katharina Goppel führt er neu diese Abteilung.

Der gebürtige Österreicher absolvierte sein Medizinstudium an der Universität Innsbruck, wo er 1996 promovierte. Nach Abschluss der Ausbildung zum Arzt für Allgemeinmedizin absolvierte er seine Facharztausbildung mehrheitlich in Deutschland und schloss diese 2006 im österreichischen Zams im



Bild: z.V.g.

Die beiden Co-Chefärzte für Gynäkologie und Geburtshilfe Dr. med. univ. Robert Weiterschan und Dr. med. Katharina Goppel

Tiroler Oberland ab. 2015 verlegte Dr. Weiterschan seinen Wohnsitz in die Schweiz und war im Praxisbereich sowie in Spitälern, zuletzt

im Spital Muri (AG) tätig. Die Tätigkeitsgebiete von Dr. med. univ. Robert Weiterschan liegen in der Ultraschall Diagnostik (normale

und Risiko-Schwangerschaften, Gynäkologie und Mamma-Sonographie), der Geburtshilfe, der Urogynäkologie mit Behandlung des unwillkürlichen Harnverlusts sowie in der operativen Gynäkologie mit Schwergewicht auf knopflochchirurgischen Verfahren. Darüber hinaus hat er ausgedehnte Kenntnisse in der hormonellen Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden. Robert Weiterschan ist verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Kindern.

Das Spital Thusis ist als kleines, familiäres und sehr persönliches Spital bekannt. Die Frauen im Spital Thusis werden mit viel Empathie und Respekt behandelt. Robert Weiterschan meint dazu: «Mir ist ein persönliches und vertrauensvolles Verhältnis zu den Patientinnen, die sich mir anvertrauen, besonders wichtig und versuche den Menschen in seiner Einzigartigkeit zu betreuen.»

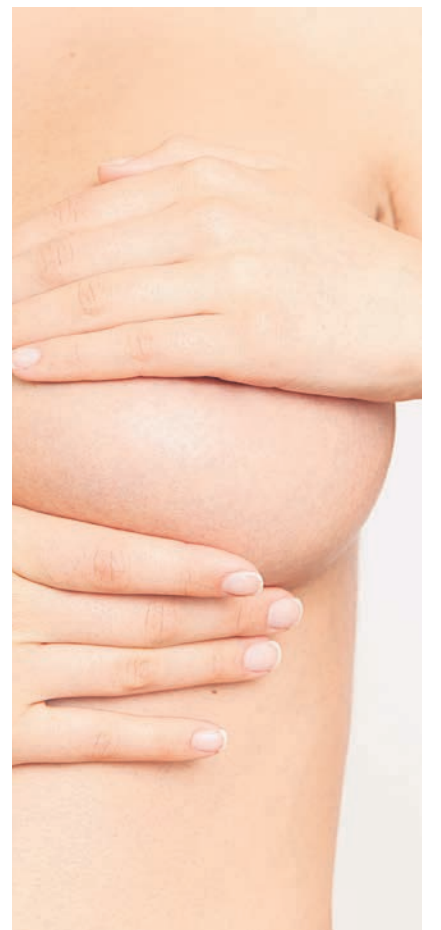


Bild: Adobe Stock

ÖKK bleibt Hauptsponsorin des Hockey Club Davos

Landquart, 28. Januar 2022 – ÖKK und der Hockey Club Davos gehen in die Verlängerung. Der Sponsoringvertrag wird um drei weitere Jahre verlängert.

ÖKK begleitet den Hockey Club Davos auch die kommenden Saisons auf dem Weg zu Toren und Triumphen. Seit der Saison 2019/20 gehört die Versicherung mit gesundem Bündnerverstand zu den Hauptsponsoren des Traditionsvereins. Der Sponsoringvertrag, der Ende der Saison 2021/22 ausläuft,



HCD CEO Marc Gianola und ÖKK CEO Stefan Schena

Bild: z.V.g.

PUBLIREPORTAGE

Vom Praktikum zur Lehrstelle

Die Entscheidung für einen Beruf ist lebensverändernd – und eine grosse Herausforderung für Jugendliche. Das Chancenjahr an den Brückenangeboten Vinavon in Ilanz kann in dieser schwierigen Situation eine wichtige Unterstützung bieten.

Während diesem zehnten Schuljahr besuchen die Lernenden am Montag und Donnerstag die Schule in Ilanz. Drei Tage wird in einem Praktikumsbetrieb angepackt. Durch diese mehrwöchigen Praktika dürfen die Jugendlichen erleben, wie der Berufsalltag wirklich aussieht. Sie eignen sich bereits Berufserfahrung an und erarbeiten sich so einen grossen Vorsprung auf andere Lehranfänger.

Eine grosse Chance

Da die Betriebe ihre Praktikanten kennen und schätzen lernen, kommt es oft durch ein Praktikum zu einem Lehrvertrag – auch eine grosse Chance für Jugendliche, die über ein nicht so gutes Zeugnis verfügen, dafür gut arbeiten können.



Bild: z.V.g.

Murat Leblebici – erst Praktikant, nun Lehrling

Allen Praktikumsbetrieben gebührt ein grosses Dankeschön! Dank ihnen kann das Chancenjahr helfen Entscheidungen zu fällen. Oder in Murats Worten: «Das Chancenjahr ist die beste Entscheidung der letzten Jahre!»

Brückenangebote Vinavon

Via Depuoz 3
7130 Ilanz
081 926 25 50 (Sekretariat)
admin@bzs-surselva.ch
www.bzs-surselva.ch



Bildungszentrum Surselva
Brückenangebote VINAVON
Via Depuoz 3
7130 Ilanz



FORMAZIUN SURSELVA
BILDUNG

Brückenangebote VINAVON

schulisches Brückenangebot

zwei Grundklassen mit Schwerpunkt
„SMART / Gesundheit“ oder „MINT / Sprachen“

kombiniertes Brückenangebot / Chancenjahr

Finde in einem Praktikum heraus, ob dir dein Wunschberuf wirklich gefällt!

What else?

Bewerbungstraining / Betriebsbesichtigungen / Engländeraufenthalt / Projektstage / Sozialprojekte / Englisch- und Informatikzertifikate / Besuch von Berufsmessen / Berufsberatung / Schnupperlehre / Nothelferkurs / Sportanlässe und vieles mehr!

Dein Sprungbrett zum Traumberuf!

Wir freuen uns, dich kennen zu lernen!

www.bzs-surselva.ch
admin@bzs-surselva.ch
081 926 25 50 (Sekretariat)



Unsere Info-
Veranstaltungen

Mi. 16.02.22, 14/17 Uhr

Mi. 20.04.22, 14/17 Uhr

Mit Zertifikat!

wird um drei Jahre verlängert. Vom Engagement profitiert der gesamte Club, vom Nachwuchs bis zur ersten Mannschaft. Kundinnen und Kunden können sich zudem auf spezielle Aktionen und diverse Vergünstigungen freuen.

Zwei Bündner Urgesteine

Wenn zwei Bündner Grössen wie ÖKK und der HC Davos zusammenspannen, sind sie ein unschlagbares Team. «ÖKK beruft sich auf die Werte unkompliziert, nachhaltig, clever und fair. Werte, die auch beim HCD gross geschrieben werden», sagt Marc Gianola, CEO des Hockey Club Davos. Dass ÖKK den Bündner Traditionsverein weiterhin begleitet, freut auch Stefan Schena, Vorsitzender der Geschäftsleitung von ÖKK. «Als schweizweit tätiges Versicherungsunternehmen sind wir stolz auf unsere Bündner Wurzeln – genau wie der HC Davos».

Nein zu gekauften Medien

Vom Staat finanzierte Medien verlieren ihre Glaubwürdigkeit. Nur unabhängige Medien können den Staat kontrollieren. Nun aber will der Staat die Medien kontrollieren und sie gefügig machen. Wir wissen: «Wes Brot ich ess', des Lied ich sing».

Sagen Sie **NEIN** zu staatlich gelenkten Medien.



domenig
IMMOBILIEN

ZU VERMIETEN IN BUCHS
AN ZENTRALER LAGE

100 bis 210 m²
BÜRO-/PRAXIS-/
SCHULUNGSRÄUME

EKZ CITY BUCHS,
BAHNHOFSTRASSE 43, 3. OG
PER SOFORT ODER NACH
ABSPRACHE

Für eine Besichtigung rufen
Sie uns einfach an.

Tel. 081 286 73 10 | Fax 081 286 73 40
immobilien@domenig.ch|www.domenig.ch

Autoankauf

Kaufe Autos in jedem Alter und
Zustand ab Platz
Einfach und unkompliziert unter
078 336 78 78

PUBLIREPORTAGE

BSCHÜSSIG FOR FUTURE – FÜR EINE WELT OHNE PLASTIK

BSCHÜSSIG
Schweizer Teigwaren seit 1876

Das Sortiment ist komplett auf Papier umgestellt

Endlich ist es so weit, und wir freuen uns, dass nun das komplette Sortiment auf die neue **Verpackung aus 100 Prozent Papier** umgestellt ist. Damit setzen wir neue Massstäbe in Bezug auf Nachhaltigkeit und Umweltverträglichkeit, denn was gibt es Besseres als nach dem Genuss die Verpackung ohne Bedenken ins Altpapier geben zu können. Unsere Kunden und alle Teigwarengenieser schätzen dieses Engagement für die Umwelt sehr und wir sind stolz darauf, als erster Schweizer Teigwarenhersteller diesen Schritt gemacht zu haben.

Die Spaghetti-Verpackungen waren die letzten ...

...welche noch fehlten, bis heute das ganze BSCHÜSSIG-Sortiment in verschiedenen Formen und Sorten in 100 Prozent Papier verpackt ist. Von BSCHÜSSIG gibt es vier Sorten Spaghetti. Wir unterscheiden zwischen den klassischen 3-Eier-Spaghetti, Spaghetti ohne Ei, UrDinkel und Tricolore. Letztere ist eine Mischung der 3-Eier-Spaghetti mit zusätzlicher Geschmacksrichtung von Tomaten und Spinat. So decken wir alle Bedürfnisse und Vor-

lieben eines Jeden ab und bieten ein vielfältiges Sortiment für jeden Spaghetti-Plausch.

Und wenn es einmal schnell gehen muss, dann haben wir für Sie unsere Schweizer BSCHÜSSIG-Bio-Tomatensauce, hergestellt mit 100 Prozent Schweizer Tomaten und eine Bio-Rindfleischsauce mit 100 Prozent Schweizer Rindfleisch. Die perfekte Ergänzung zu den besten Schweizer Teigwaren.

NEUHEIT Kinderteigwaren

Alle Kinder lieben Teigwaren und deshalb haben wir ganz neu im Sortiment die beiden Formen extra für Kinder mit den «BFF – BSCHÜSSIG's Feine Füessli» und «Wilde Tiere». Die Verpackung ist im Design komplett anders und erinnert an die Schule mit der alten «Schnüerli-Schrift» und dem in 4mm gerasterten Papier. Darauf entdecken die Kinder Figuren unseres «Herrn Hörnli» zum Ausmalen und kleine Spiele wie zum Beispiel «Verbinde die Punkte».

Mehr Informationen zum kompletten BSCHÜSSIG-Sortiment und vielem mehr finden Sie auf:

www.bschuessig.ch wie auch in unserem Online-Shop www.pastaplus-shop.ch.

BSCHÜSSIG
Schweizer Teigwaren seit 1876



Herr Hörnli meint...

... die Kinder jubeln schon in Scharen,
jetzt kommen die feinen Kinderteigwaren!

Kinderteigwaren BSCHÜSSIG's Feini Füessli

erhältlich ab Februar 2022



viterma
zaubert Wohlfühlbäder

Schimmelige Fugen und hoher Einstieg?

**Wir machen Ihr Bad fit
für die Zukunft.**

Infovortrag

Rasch und unkompliziert zum Wohlfühlbad.
Infovortrag: Mittwoch, 16. Februar um 9:30 Uhr

Ort: Hotel Stern, Reichsgasse 11, 7000 Chur
Wir bitten um Anmeldung unter: Tel. 079 837 81 70
www.viterma.ch

Jetzt abstimmen und NEIN sagen!

Keine Steuer-
milliarden für Medien-
millionäre

MEDIENGESETZ
NEIN
AM 13. FEBRUAR

Der Bund will die reichen Verleger neu jährlich mit 178 Millionen Franken subventionieren und damit von der Politik abhängig machen. Das ist Gift für die Demokratie. Darum: Sagen Sie am 13. Februar «Nein» zur unnötigen und schädlichen Staatsfinanzierung der Medien.

medien-massnahmenpaket-nein.ch

Nein zum Medienpaket und Ja zur Abschaffung der Stempelabgabe

Am 27. Januar 2022 fasste die SVP Graubünden im Rahmen einer Online-Delegiertenversammlung die Parolen für die Abstimmungen vom 13. Februar 2022. Dabei lehnten die Delegierten das Medienpaket einstimmig ab und fassten beschlossen die Ja-Parole zur Abschaffung der Stempelsteuer.



Thomas Gort und Roman Hug an der Online-Delegiertenversammlung

Aufgrund der weiterhin geltenden Coronamassnahmen führte die SVP Graubünden ihre Delegiertenversammlung online durch. Kantonalpräsident a.i. Thomas Gort durfte knapp 70 Delegierte begrüßen, die sich online zugeschaltet haben.

Der Zürcher Nationalrat, Gregor Rutz, stellte den Delegierten die Vorlage zum Mediengesetz vor. Dabei führte er aus, dass die Medien mittels indirekten Subventionen

bereits heute staatlich unterstützt werden. Dass neu auch direkte Fördergelder fliessen sollen, erachte er hingegen als hochproble-

matisch. Das Argument, dass die Gelder primär kleinen Zeitungen zugutekommt, verfängt nicht, denn schweizweit sind die meisten

Regionalzeitungen bereits heute in Besitz von grossen Medienhäusern. Aber auch die Tatsache, dass Früh- und Sonntagszustellungen neu mit 40 Millionen subventioniert werden sollen, verdeutlicht, dass insbesondere grosse Medienhäuser profitieren werden. Besonders problematisch sieht der Rutz die Förderung der Onlinezeitungen, denn diese müssten für den Erhalt von Geldern bestimmte Qualitätsstandards erfüllen. Allerdings wäre es einer Demokratie unwürdig, wenn plötzlich Beamte darüber befänden, welche Zeitungen guten Journalismus verbreiten und welche nicht.

Zur Stempelabgabe referierte die Bündner Nationalrätin Magdalena Martullo-Blocher. Sie führte aus, dass von der Abschaffung der Stempelabgabe sowohl kleine wie auch grosse Firmen profitieren würden. Die heutige Handhabung führt

dazu, dass viele Start-ups eine Abgabe an den Staat leisten müssen, bevor sie den ersten Franken Gewinn erzielt haben. Generell steht Stempelsteuer, welche nach dem 1. Weltkrieg eingeführt wurde, quer in der Landschaft der Steuerlogik: Nicht Gewinn oder Leistung werden besteuert, sondern die Investition in eine Unternehmensgründung oder die Aufstockung von Eigenkapital – also das Unternehmertum an sich. Übersteigt diese Emission die Höhe von einer Million Franken, wird eine Steuer von einem Prozent auf den gesamten Betrag fällig. Davon sind jährlich rund 2200 Firmen betroffen. Die Abschaffung der Stempelsteuer stärkt die Innovationskraft der Firmen sowie das Unternehmertum. Innerhalb der Parteileitung wurde zur Tierversuchsverbot-Initiative und zur Tabakverbots-Initiative die Nein-Parole gefasst.

Mini Raupendumper

9 PS Benzin Motor
Nutzlast über 500kg
Fabrikneu mit Garantie
Preis: Fr. 2990.– inkl. MwSt.
Gratis Lieferung
Tel. 061 556 18 68

Zu verkaufen
Benzin Häcksler 15 PS

Aststärke bis 120mm
Fabrikneu mit Garantie
Preis: Fr. 2490.– inkl. MwSt.
Gratis Lieferung
Tel. 061 556 18 68

„d Stimm vu do“

Der **Speaker** für alle Sportanlässe.
Der **Moderator** für Radio- und Sportreportagen.
Der **Eventmoderator** und **Interviewer**.

Jürg «Feuri» Feuerstein // www.derspeaker.ch
079 611 30 20 // feuri@outlook.com

ANZEIGE **Angriff der Staatsanwaltschaft auf die Pressefreiheit**

Öffentlicher **Strafprozess gegen Peter Wolff**

Ort: Regionalgericht Plessur, Theaterweg 1, 7000 Chur
Zeit: Dienstag, 22. Februar 2022, 14:00 Uhr

mehr in **Muntalin Ruf**

in muntalin.ch in muntalin.ch

Gesundheitstipps

Die besten Naturextrakte für Ihre Gesundheit



Alpinamed

In Apotheken und Drogerien www.alpinamed.ch

Beweglich in jedem Alter!

MSM, Curcuma und Mikronährstoffe für Knochen, Knorpel und Bindegewebe

MSM ist eine natürliche Schwefelquelle und wird seit vielen Jahren erfolgreich zum Erhalt der körperlichen Beweglichkeit eingesetzt. Alpinamed MSM Curcuma führt dem Körper wichtige Schwefelverbindungen, Antioxidantien, Mineralstoffe und Spurenelemente zu. Das Präparat enthält nebst MSM einen bioverfügbaren Curcuma Spezialextrakt sowie Vitamin C, Zink, Mangan, Molybdän, Kupfer, Chrom und Selen, welche zu einer normalen **Kollagenbildung** beitragen und für eine normale Funktion von **Knochen, Knorpel** und **Bindegewebe** notwendig sind.



Wichtige Mitteilung!

Das «Lebensvitamin» B12

Vitamin B12-Defizite haben viele Ursachen. Ernähren Sie sich leicht und gesund, mit wenig tierischen Produkten, allenfalls vegan? Sind Sie oft erschöpft? Die Auswirkungen von Vitamin B12-Defiziten werden oft nicht oder erst nach Jahren bemerkt. Dabei ist Vitamin B12 wichtig für Schlaf, Psyche, Nerven, für die Blutbildung und die Energiegewinnung in den Körperzellen. Insbesondere Frauen (Blutverluste), Sportler, ältere Personen und Veganer sollten ihre Nahrung mit Vitamin B12 ergänzen.

Der neue hochdosierte Alpinamed B12 Trio Dosierspray enthält 3 unterschiedliche, vegane physiologische Vitamin B12-Verbindungen. Die Anwendung ist kinderleicht und angenehm. Ein bis mehrmals täglich ein- oder mehrere Sprühstöße direkt in den Mund sprühen. Alternativ kann das Vitamin B12 auch über Nahrungsmittel und Getränke gesprüht, oder mittels beiliegen-

dem Nasenadapter via Nase angewendet werden. Geben Sie sich nicht mit weniger zufrieden und verlangen Sie ein modernes, wirksames Vitamin B12-Präparat. Eine Packung Alpinamed B12 Trio Dosierspray enthält 300 Sprühstöße zu 100 µg Vitamin B12.



Für Erwachsene

Für Kinder

Schwarzer Knoblauch mit B-Vitaminen

Für Herz & Hirn

Alpinamed Schwarzer Knoblauch Kapseln enthalten einen Spezialextrakt aus schwarzem Knoblauch sowie B-Vitamine

- für eine normale Herzfunktion
- zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen
- für einen normalen Eisenstoffwechsel
- für eine normale Funktion des Nervensystems
- für eine normale psychische Funktion



Langjährige Forschungsergebnisse belegen, dass Knoblauch viele wundervolle Eigenschaften besitzt.

Beim **schwarzen Knoblauch** handelt es sich um einen speziellen argentinischen Knoblauch, der auf natürliche Weise in Japan von spezialisierten Fachpersonen in einem jahrhundertalten Verfahren fermentiert wird. Im Unterschied zu normalem Knoblauch ist der schwarze Knoblauch komplett geruchlos und ohne Nachgeschmack. **Er verursacht weder Aufstossen, Blähungen noch unangenehme Ausdünstungen.**

Und dies ohne negativen Einfluss auf die wertbestimmenden Inhaltsstoffe! 2 – 3 Kapseln täglich – für Herz & Hirn.



Locker am Tag, gelöst in der Nacht.

Nahrungsergänzungsmittel mit Cannabisaromaextrakt, Melissenöl und Vitamin E. Der verwendete Cannabisaromaextrakt ist frei von berauschendem THC. Die Einnahme kann über den Tag verteilt oder vor dem Einschlafen erfolgen.



Mein trockener Mund macht mich fertig. Was soll ich nur machen?

Egal welche Ursache für die Trockenzeit im Mund- und Rachenraum verantwortlich ist.

Die lästigen Symptome wie Trockenheitsgefühl, Räuspern, Stimmversagen, Schmatz-Geräusche beim Sprechen, Heiserkeit, Halsschmerzen und Hustenreiz können einem zum Wahnsinn treiben.

Masken, Heizungsluft, Klimaanlage, hohe Beanspruchung der Stimme, Rauchen und eine eingeschränkte Nasenatmung sowie gewisse Medikamente trocknen die empfindliche Schleimhaut von Mund, Hals und Rachen aus. Die Folgen können Kratzen im Hals, Trockenheitsgefühl, Hustenreiz, Heiserkeit, Stimmversagen und ständiger Zwang zum Räuspern sein. Zudem reduziert eine trockene Schleimhaut die natürliche Abwehrfähigkeit des Körpers. Oft bleibt auch die Stimme ganz weg.

Auch mit Maske – Immer gut bei Stimme

Die Stimme ist im Dauereinsatz. Telefon, Videomeeting, Sitzungen, im Café, Singen im Chor. Beschwerden wie Heiserkeit, Hustenreiz und Räusperzwang können die Folge sein. Beachten Sie folgende Tipps: Nach übermäßigem Gebrauch der Stimme hat sie eine Pause verdient. Wer viel gesprochen oder geschrien hat, sollte dem Kehlkopf eine Pause gönnen. Tabu für eine gute Stimme sind Rauchen und Alkohol. Kaffee und schwarzer Tee nur in Massen genießen, da diese Getränke die Schleimhäute austrocknen können. Wichtig: Ausreichend Wasser trinken – aber nicht zu heiss und auch nicht zu kalt, weil übermäßige Wärme und Kälte den Stimmbändern schaden können. GeloRevoice ist in 2 Geschmacksrichtungen (Kirsche und Cassis) erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Geniales GeloRevoice

Die einzigartige Halstablette GeloRevoice enthält eine natürliche körpereigene Substanz, welche als wichtiger Feuchtigkeitsspeicher wirkt. GeloRevoice besitzt die Fähigkeit, sehr grosse Mengen Wasser zu binden und sorgt für einen stabilen und langanhaltend befeuchtenden Film auf der Hals- und Rachenschleimhaut. Zudem schützt GeloRevoice den Mund-Rachenraum vor Reizungen. Die in GeloRevoice enthaltenen Mineralstoffe fördern auch den Speichelfluss. GeloRevoice wirkt rasch, spürbar und langanhaltend. Die Halstabletten enthalten keine Antibiotika und Antiseptika.

GeloRevoice hilft bei

- Trockenheitsgefühl in Hals und Rachen
- Heiserkeit
- Stimmversagen
- Räusperzwang
- Hustenreiz
- Halsschmerzen
- Schluckbeschwerden
- Rachenreizungen bei Rauchern



Medizinprodukt.
Vertrieb: Alpinamed AG, Freidorf
www.gelorevoice.ch

