

# 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



**Shiatsu für die Gesundheit**

Seite 5



**Landquart stellt sich vor**

Seite 6



**Im Schadenfall**  
Wir kümmern uns...

- kompl. Schadenregelung mit der Versicherung
- Instandsetzung aller Lackschäden
- MFK Mängelbehebung

**LACUNAGARAGE THUSIS**  
info@lacuna-garage.ch, 081 284 10 90

## Macht sich Alt-Bundesrat Moritz Leuenberger zum Schneemann des Jahres?

Für die begehrte «Arosa Humorschaufel», jenen Preis, der Persönlichkeiten für ihren Sinn für Humor auszeichnet, hat es nie gereicht – jetzt aber stehen die Chancen gut, dass der umtriebige Alt-Bundesrat Moritz Leuenberger im Dezember zum Schneemann des Jahres gekürt werden könnte.



Bild: Arosa Tourismus/Nina Mattli

Im vergangenen Jahr wurde das Coronavirus zum Schneemann des Jahres gewählt

Alt Bundesrat Moritz Leuenberger (SP) wirft der Regierung in der «NZZ am Sonntag» vor, beim Thema Lösegeld-Zahlungen zu lügen: «Kommt eine Geisel frei, ist wohl meist bezahlt worden», plaudert er aus der Schule. Diese indiskrete Aussage löste Kritik und eine rege Berichterstattung in den Medien aus.

«Da wir am Arosa Humorfestival nicht nur eine in punkto Humor herausragende Persönlichkeit auszeichnen, sondern mit dem Schneemann jemanden, der sich unter der Nebeldecke durch einen besonders peinlichen Auftritt in den Medien bemerkbar machte, kommen wir nicht darum herum den eitlen Bundesrat zu nominieren», erklärt der Arosener Tourismusdirektor, Pascal Jenny, schmunzelnd. Wohl gemerkt handle es sich allerdings erst um eine Nomination und eine Garantie, dass Leuenberger dann auch wirklich als Schneemann modelliert wird, gebe es nicht. In der Regel falle der Jury im Verlaufe des Jahres rund ein halbes Dutzend potenzielle Schneemänner auf.

Es sei übrigens nicht der aktuelle Ausrutscher, der zur Nomination geführt habe, betont die Jury. Die Langzeitbeobachtung sei es, die vermuten lasse, dass bei Moritz Leuenberger eine gewisse Mediengeilheit diagnostiziert werden könne. «Als peinlicher Böög hat er sich im Bernhard Theater im Rahmen seiner Talkshow ja bereits einmal

präsentiert, wir dürfen also gespannt sein, wann er, wie die Millionärs-Wittwe Irina Beller, die ersten Nacktaufnahmen von sich posten wird.» lacht Frank Baumann, der Direktor des Arosa Humorfestivals, «Dann hat er den Schneemann des Jahres auf sicher!»

Sollte Leuenberger im Dezember zum Schneemann des Jahres gewählt werden, wäre dies als Ritterschlag zu verstehen, denn schliesslich befände er sich in bester Gesellschaft mit illustren Grössen wie Christian Constantin, Christoph Mörgeli, Sepp Blatter oder Donald Trump. Ob Moritz Leuenberger das Rennen machen und sein Schneekonterfei anlässlich der Eröffnung des 30. Arosa Humor-Festival enthüllt wird, oder ob es ein anderer Peinlichkeitsrekordler sein wird, wird sich am Donnerstag, 9. Dezember 2021 zeigen.

## «Food-Scarnuz» Lebensmittel-taschen für Menschen in Not



Bild: z.V.g.

**Die Coronakrise hält weiter an und bringt viele Menschen in existenzielle Schwierigkeiten. Das Geld wird knapp, das Essen auch. Betroffen davon sind Mitmenschen mit geringem Einkommen, die nicht von Ersatzmassnahmen profitieren können. Der Rotary Club Chur-Herrschaft und Pro Junior Graubünden helfen diesen Menschen mit dem «Food-Scarnuz».**

Der «Food-Scarnuz» ist eine Einkaufstasche mit Grundnahrungsmitteln. Er wird kostenlos an Menschen mit Existenzproblemen abgegeben – ohne Verpflichtung, ohne Registrierung und ohne Überprüfung. Es werden keine Personalien oder ein Nachweis der Bedürftigkeit verlangt. So können auch Menschen profitieren, die den Gang zum Sozialamt scheuen oder keinen Anspruch auf Hilfe haben.

Ab dem 18.02.2021 werden während mindestens 4 Wochen jeweils donnerstags ab 9 Uhr die Abgaben an folgenden Orten durchgeführt: Andeer, Domat/Ems, Klosters, Landquart, Müstair, Same-

dan, Scuol, Thusis, Surava, Vella und Trun. Die genauen Verteilungspunkte werde auf den Webseiten der Organisatoren und auf den sozialen Medien bekanntgegeben.

Im «Food-Scarnuz» befinden sich Lebensmittel wie Öl, Mehl, Kartoffeln, Honig, Schokolade und Gemüse. Die Lebensmittel sichern für eine Woche das Essen einer vierköpfigen Familie und haben einen Wert von rund 25 Franken.

Der Rotary Club Chur-Herrschaft stellt in einer Pilotphase 500 «Food-Scarnuz» zur Verfügung. Insgesamt wurden rund CHF 30000.– aus Spenden von Mitgliedern und Bekannten für das Projekt gesammelt. In Zusammenarbeit mit Pro Junior Graubünden werden die Lebensmitteltaschen abgefüllt um von freiwilligen HelferInnen und Helfern von Pro Junior Graubünden an Mitmenschen, welche aufgrund der Coronasituation in finanzielle Bedrängnis geraten sind abzugeben.

Zusätzlich hat Pro Junior Graubünden eine finanzielle Corona-Soforthilfe für Familien, deren Finanzen durch die aktuelle Pandemie in Schieflage geraten sind, eingerichtet.

WENN IHRE FREUNDE GEHEN, SIND WIR FÜR SIE DA



**DICENTRA**  
TIERKREMATORIUM

Neuhofstrasse 8  
8630 Rüti ZH  
Tel. 055 251 56 56  
www.dicentra.ch

**GERBEREI FRIDERICH AG**  
Henzmannstrasse 26  
4800 Zofingen Telefon 062 752 32 62

Wir liefern prompt und fachmännisch alle Ihre Felle

www.fell.ch  
Fellshop offen MO-FR 13.30-17.30 Uhr, SA nach Voranmeldung

**syna**  
die Gewerkschaft

www.syna.ch • 081 257 11 22

**!!Schuldenhilfe!!**

Wir übernehmen alle Schulden  
MF Consulting AG – Tel. 052/213 27 37  
Bankstrasse 8-12, 8401 Winterthur  
www.mf-consulting.ch  
Gratis-Beratung Privat, Firmen, Gastro

**PC-help.ch**  
Computerverkauf und Reparaturen  
Tel. 081 253 10 10

**Inserieren Sie dort, wo es beachtet wird**

20'015 Leser aus Ihrer Region

Wir beraten Sie gerne  
Telefon 081 253 57 77

**Bündner Nachrichten**  
über 20 000 Haushaltungen  
info@buendner-nachrichten.ch  
www.buendner-nachrichten.ch

seit 1985 rund ums Rohr  
für saubere Ablaufleitungen



**REKA**

081 250 55 60 | info@reka-gr.ch  
www.reka-gr.ch

## Coronavirus: Regierung weitet Maskenpflicht auf die 5. und 6. Primarklasse aus

**Weil in den letzten Wochen vermehrt auch Schülerinnen und Schüler von den Virusmutationen betroffen waren, führt die Regierung eine Maskenpflicht für Schülerinnen und Schüler auf der 5. und 6. Primarklasse ein. Diese wird am Donnerstag, den 11. Februar 2021 in Kraft gesetzt und gilt bis auf Weiteres.**

Das oberste Ziel im Bildungs-

bereich ist es, den Erziehungs- und Bildungsauftrag für alle Schülerinnen und Schüler im Kanton Graubünden sicherzustellen. Dies gelingt am besten, wenn der Schulbetrieb im Präsenzunterricht erfolgen kann. Um diese Zielsetzung zu ermöglichen, weitet die Regierung die Maskenpflicht auf die 5. und 6. Primarklasse aus. Diese Massnahme wird zum Schutz der Schülerinnen und Schüler, Familien, Lehrpersonen und deren Umfeld erlassen, weil in den letzten Wochen vermehrt auch Schülerinnen und Schüler von Virusmuta-

tionen betroffen waren. Damit die Schulen weiterhin am Präsenzunterricht festhalten können, erlässt die Regierung zur bestehenden Maskenpflicht und in Kombination zu den geplanten Schultestungen folgende zusätzliche Schutzmassnahmen:

An den öffentlichen und privaten Volksschulen inklusive den Institutionen der Sonderschulung im Kanton Graubünden gilt ab Donnerstag, 11. Februar 2021, für alle Schülerinnen und Schüler der 5. und 6. Primarklasse eine generelle

Maskenpflicht auf dem Schulareal (inklusive Wohnbereiche von Institutionen der Sonderschulung). Institutionen der Sonderschulung können über die Institutionsärzte/-ärztinnen begründete Ausnahmen von der Maskenpflicht in Rücksprache mit der Kantonsärztin beziehungsweise dem Kantonsarzt festlegen.

Die neue Regelung erfolgt in Ergänzung zum Regierungsbeschluss vom 21. Dezember 2020 und gilt bis auf Weiteres.

## Erste Schweizer Agentur mit 24-Stunden-Betrieb



Bild: z.V.g.

FiFi Frei und Marielle Hunger – Die beiden Initianten des 24-Stunden-Betriebs

**Die auf Internet und Marketingstrategie spezialisierte Agentur skipp communications AG ist bereits 19 Jahre alt. Aber innovativ wie eh und je. Ab sofort führt die Churer Agentur einen Betrieb während 24 Stunden ein – und das sieben Tage die Woche.**

FiFi Frei gründete im Jahr 2000 mit Kollegen zusammen den damals umsatzstärksten Bündner Internet-Provider deep AG und im 2002 folgte die Agentur skipp communications AG. Die Corona-Krise hat auch auf den Kommunikationsmarkt starke Auswirkungen. «Unsere Kunden haben völlig neue Problemstellungen, brauchen schnellere Lösungen und sie arbeiten während anderen Zeiten – auch am Wochenende. Aus diesem Grund können sie ab sofort auch abends, über Mittag oder am Wochenende einen Termin mit uns vereinbaren», führt skipp-CEO Frei aus.

**12 Stunden telefonisch – 24 Stunden physisch und online**  
Die Form der Kommunikation hat sich global stark verändert. So sind gerade während der Covid-Pandemie die elektronischen Kommunikationsmittel immer beliebter geworden. Heute bereits sind die Marketingprofis von skipp über WhatsApp Business, Threema Work und Google Meet erreichbar. Die Agentur ist ab sofort sieben Tage die Woche durchgehend von 08.00 bis 20.00 Uhr telefonisch erreichbar. Meetings werden physisch (unter Einhaltung der BAG-Auflagen) und via Videokonferenz an jeder beliebigen Tageszeit abgehalten. «Wir erhalten heute bereits rund 20% der Aufträge von bestehenden Kunden über WhatsApp. Daher haben wir beschlossen, dass wir neu auch 24 Stunden am Tag über WhatsApp und Threema erreichbar sind», bestätigt Geschäftsleitungsmitglied Marielle Hunger.

## Härtefallhilfen: Technischer Defekt bei der Einreichung dreier Gesuche

**Der Kanton stellt für Unternehmen, die besonders von der Coronakrise betroffen sind, Härtefallhilfen zur Verfügung. Gesuche können sowohl schriftlich als auch elektronisch eingereicht werden. Leider gab es letzte Woche bei der elektronischen Einreichung einen technischen Defekt. Drei Gesuche sind in der Folge unwiederbringlich verloren gegangen.**

Täglich gehen auf dem elektronischen Weg mehrere Gesuche um Härtefallhilfen beim Kanton ein. Das Gesuch wird vom Unternehmen eingescannt und per Upload/Filetransfer dem zuständigen Departement für Volkswirtschaft und Soziales (DVS) zugestellt. Ein technischer Defekt beim Upload/Filetransfer führte in der vergangenen Woche dazu, dass drei Gesuche unwiederbringlich verloren gegangen sind.

**Suche nach drei Unternehmen**  
Es ist leider nicht bekannt, um welche drei Unternehmen es sich

handelt. Der Kanton kennt nur den Zeitpunkt der Gesuchseinreichung. Das DVS bittet die drei Unternehmen, welche ihre Gesuche an folgenden Zeitpunkten hochgeladen haben, sich via haertefall@gr.ch zu melden:

- Donnerstag, 4. Februar 2021, 12.04 Uhr
- Donnerstag, 4. Februar 2021, 17.59 Uhr
- Freitag, 5. Februar 2021, 12.14 Uhr

Weitere Informationen zu den Härtefallhilfen sind auf der DVS-Webseite aufgeschaltet.

**Nachtrag zur Medienmitteilung: Technischer Defekt bei Härtefallhilfen**

Der Upload (Filetransfer) ist wieder in Betrieb. Gesuche um Härtefallhilfen können wieder wie bisher über den Upload/Filetransfer, per Post oder per E-Mail eingereicht werden.

Weitere Informationen zu den Härtefallhilfen sind auf der DVS-Webseite aufgeschaltet.

Meldungen bitte an

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

Dicentra, Rüti ZH

## Ein würdevoller Abschied

**Der Tod eines geliebten Haustiers löst oft grosse Trauer aus. Deshalb macht es Sinn, sich schon im Voraus Gedanken zu machen. Immer mehr Tierhalter entscheiden sich für eine Einäscherung im Tierkrematorium Rüti ZH.**

Heutzutage betrachten viele Tierbesitzer ihr Haustier als Familienmitglied und bauen zu ihm eine tiefe und liebevolle Beziehung auf. Doch was geschieht, wenn es stirbt? Für immer mehr Menschen ist die Vorstellung, ihre Katze, ihren Hund, ihr Meerschweinchen oder ihren Wellensittich in einer Kadaversammelstelle zu entsorgen, unerträglich. Sie möchten ihrem Liebling einen würdevollen Abschied schenken – als Zeichen der Wertschätzung.

Das Tierkrematorium Rüti ermöglicht es den Tierhaltern, im persön-



**In Ruhe Abschied nehmen.** Das Team des Tierkrematoriums Dicentra in Rüti, ZH, berät Tierhalter in schwierigen Situationen mit viel Feingefühl.

z.V.g.

lichen Rahmen zu trauern und in Ruhe Abschied zu nehmen. Das Dicentra-Team berät die Tierhalter, die zwischen einer Einzel- und einer Sammeleinäscherung wählen können, mit viel Feingefühl und geht auf spezielle Wünsche ein. Aus der Asche oder Haaren Ihres Tieres kön-

nen Sie bei uns einen einzigartigen Saphir oder Diamanten fertigen lassen.

pd

**Weitere Informationen**  
(24 Stunden Notfall-Telefon)  
Tel. 055 251 56 56  
[www.dicentra.ch](http://www.dicentra.ch)

## Fust Küchen & Badezimmer

**Jetzt von einmaligen Sonderverkaufs-Angeboten profitieren!** Angebote gültig bis 27. Februar 2021

**SONDERVERKAUF**

**Wir sind weiterhin für Sie da.**

- ✓ Die Fust Küchen- und Badezimmer-Ausstellungen sind geöffnet. Wir planen mit gestaffelten Terminen zu den gewöhnlichen Öffnungszeiten.
- ✓ Vereinbaren Sie jetzt einen Termin in der Ausstellung Ihrer Wahl. Alternativ beraten wir Sie gerne bei Ihnen zuhause, unter Einhaltung aller Vorgaben des BAG, oder via Telefon.

**Klassisch und heimelig**



**Sonderverkaufs-Hit**  
Netto nur **Fr. 18'920.-**

**COSIMA**

Inklusive Markengeräte von **BOSCH**

- Hochbackofen
- Geschirrspüler
- Kühl-/Gefrier-Kombination
- Glaskeramik-Kochfeld
- Dunstabzug

**Jetzt 50% und mehr sparen mit neuwertigen Ausstellküchen!**



Nur **Fr. 18'400.-**  
Vorher: **Fr. 36'800.-**  
Sie sparen: **Fr. 18'400.-**

**Liebenswert und zeitlos**



**Sonderverkaufs-Hit**  
Netto nur **Fr. 9'850.-**

**SPRING**

Inklusive Markengeräte von **AEG**

- Backofen
- Kühlschrank
- Kühl-/Gefrier-Kombination
- Glaskeramik-Kochfeld
- Dunstabzug

**Exklusive Dienstleistungen für Ihren Umbau:**



**Umbauen und Renovieren. Alles aus einer Hand – Mit dem Fust Baumanagement.**  
Unser Bauleiter organisiert auf Wunsch Ihren Umbau von A–Z termingerecht. Alle erforderlichen Handwerker, wie Plättileger, Sanitär, Elektriker, usw. werden durch ihn beauftragt. Sie haben mit Fust EINEN Ansprechpartner, der auch die Gesamtgarantie übernimmt.

**Lebenslange Qualitätsgarantie**  
Nur Möbel, welche die Qualifizierungstests im Prüflabor bestanden haben, werden in die Kollektion aufgenommen.

**12 Jahre Garantie auf alle Einbaugeräte**  
Mit der Fust-Garantieerweiterung sind Sie auf der sicheren Seite. Unsere Servicetechniker reparieren das defekte Gerät kostenlos.

**Riesenauswahl an Badmöbeln für jedes Budget.**



**TWINLINE-Badewanne und Dusche mit bequemem Einstieg.**



**70 Badmöbel, Duschen, Badewannen, usw. aus unseren Ausstellungen müssen weg!**  
Zum Beispiel: Modell Jussy



Nur **Fr. 3'900.-**  
Vorher: **Fr. 7'895.-**  
Sie sparen: **Fr. 3'995.-**

**Chur, Masanserstrasse 17, 081 257 19 50 • Mels, Pizolstrasse 1, 081 720 41 30**

## Margrith Raschein neue Vorsitzende der Region Plessur

**An ihrer Sitzung vom 14. Dezember 2020 hat die Präsidentenkonferenz Plessur einstimmig Margrith Raschein, Gemeindepräsidentin von Churwalden, zur neuen Vorsitzenden gewählt. Margrith Raschein löst in dieser Funktion Lorenzo Schmid, Gemeindepräsident von Arosa, ab, welcher sich nicht mehr zur Wiederwahl als Aroser Gemeindepräsident für die**

**Legislatur 2021–2024 zur Verfügung stellte. Als neuen Vizepräsidenten wählte die Präsidentenkonferenz Roderick Galantay, Gemeindepräsident von Tschierschen-Praden. Die Ersatzwahl wurde notwendig, weil die Amtszeit der bisherigen Vizepräsidentin Gerda Wissmeier als Gemeindepräsidentin von Haldenstein infolge Fusion mit der Stadt Chur per Ende 2020 endet.**



Bild: z.V.g.

**Margrith Raschein, Gemeindepräsidentin von Churwalden**

## Freilaufender Hund auf der Strasse



Bild: z.V.g.

**Am Samstagabend (6.02.2021) kurz vor 18.00 Uhr meldete eine Passantin einen freilaufenden Hund auf der Bolettastrasse in Chur.**

Am Samstagabend rückte die Stadtpolizei Chur wegen eines freilaufenden Hundes auf der Bolettastrasse aus. Als die Patrouille auf der Suche nach dem Hund war, ging auf der Einsatzzentrale der

Stadtpolizei eine zweite Meldung ein, wonach ein verletzter Hund auf dem Gartensitzplatz an der Bündtestrasse festgehalten wird. Die Patrouille der Stadtpolizei begab sich daraufhin an die Örtlichkeit und konnte durch Auslesen des Mikrochips die Hundehalterin der dreijährigen Hündin ausfindig machen. Diese brachte ihre Hündin daraufhin zum Tierarzt. Wie sich der Hund verletzt hatte ist unklar.

## Berggängerin abgestürzt

**Sedrun: Am Samstagmittag ist es in Sedrun zu einem Bergunfall gekommen. Die abgestürzte Frau wurde mittelschwer verletzt.**

Eine Westschweizer-Tourengruppe machte mit ihrem Bergführer von Sedrun aus eine Skitour auf den Piz Máler. Auf einer Höhe von rund 2700 m ü. M. machte die Gruppe ein Skidepot, um das letzte Stück zum Gipfel zu Fuss zurückzulegen. Die an zweiter Stelle laufende Frau durchbrach eine kleine Schneeweichte und rutschte in einem Couloir ca. 150 Meter hinunter. Ein Skitourenführer, welcher sich zu diesem Zeitpunkt beim Skidepot befand, alarmierte die Rettung. Die Rega-Crew konnte die 60-jährige Bergsportlerin bergen und ins Kantonsspital Graubünden nach Chur überfliegen.

## Aus den Verhandlungen des Stadtrates Chur

Der Stadtrat hat sich unter anderem mit folgenden Geschäften befasst:

### Gastwirtschaftsbewilligungen

- Roman Weishaupt, Chur, für Gastwirtschaft Theater, Kaufmannstrasse 6
- Sidar Öztürk, Haldenstein, für Gastwirtschaft Grischa & Mosaik Pizzeria, Untere Gasse 11

### Kreditfreigaben

- Werkhof Stadtgärtnerei und Tierkörpersammelstelle, Erneuerung Stromverteilung; Fr. 220 000.–
- Carmennahütte Arosa, Ersatz Buffet; Fr. 180 000.–
- Tschuggenhütte Arosa, Sanierung Toilettenanlage; Fr. 200 000.– Defizitgarantien
- Das im Jahr 2022 in Chur stattfindende Gion Antoni Derungs-Festival zum 10. Todesjahr des Komponisten wird mit einem Beitrag in der Höhe von Fr. 30 000.– im Sinne einer Defizitgarantie unterstützt. Der Beitrag steht unter Vorbehalt der Budgetgenehmigung durch den Gemeinderat.
- Die im Rahmen des Konzertprogramms 2021 von «le phénix» in Chur stattfindenden Konzerte werden mit einem Beitrag von Fr. 12 000.– im Sinne einer Defizitgarantie unterstützt.

## Von der Übung direkt in den Ernstesinsatz



Bild: z.V.g.

**Samedan: Am Samstagvormittag ist es in Samedan zu einem Fahrzeugbrand gekommen. Die zufällig vorbeifahrende Feuerwehr konnte den Brand sogleich löschen.**

Um 10.36 Uhr ging auf der Einsatzzentrale der Kantonspolizei die Meldung ein, dass es bei der Tankstelle Cho d'Punt in Samedan zu einem Fahrzeugbrand gekommen

ist. Zufälligerweise fuhr zur gleichen Zeit ein Fahrzeug der Feuerwehr Samedan Pontresina vorbei, welche an einem Fahrtraining war. Aufgrund der kurzen Interventionszeit konnte der Brand innert wenigen Minuten gelöscht werden. Der Sachschaden am Fahrzeug ist gering. Personen wurden nicht verletzt. Als Brandursache konnte ein Kurzschluss, ausgehend von der beheizbaren Scheibenwaschdüse, eruiert werden.

## Lastwagen kollidiert im Kreisel mit E-Bikerin



Bild: z.V.g.

**Am Montagabend (8.2.2021) ist es im Kreisel Rossboden-/Sommerastrasse zu einem Verkehrsunfall zwischen einem Lastwagen und einer E-Bikerin gekommen. Die E-Bikerin wurde verletzt.**

Kurz vor 19.30 Uhr fuhr ein 50-jähriger Lastwagenchauffeur über die Rossbodenstrasse in Richtung Autobahnanschluss A13. Als er in den

Kreisel Rossboden-/Sommerastrasse einfuhr, kollidierte er mit der von links kommenden E-Bikerin, welche in die La-Nicca-Strasse einbiegen wollte. Die 40-jährige E-Bikerin zog sich bei der Kollision leichte Verletzungen zu und wurde mit der Rettung Chur ins Kantonsspital Graubünden überführt. Am E-Bike und am Lastwagen entstand Sachschaden. Der genaue Unfallhergang ist Gegenstand weiterer Ermittlungen.

## Ausweichmanöver endet in einem Hydranten



Bild: z.V.g.

**Am Sonntagnachmittag (07.02.2021) kurz vor 15.00 Uhr, ist es auf der Giacomettistrasse zu einem Verkehrsunfall mit einem Personenwagen gekommen. Verletzt wurde niemand.**

Der 50-jährige Lenker fuhr mit seinem Personenwagen über die Huberstrasse in Richtung Giacomettistrasse. Zeitgleich fuhr die 69-jährige Personenwagenlenke-

rin auf der Giacomettistrasse in Richtung Scalettastrasse. Um eine Kollision mit dem Personenwagen der Lenkerin zu vermeiden, wich er nach rechts aus. Dabei verlor er die Kontrolle über sein Fahrzeug, überquerte das Trottoir und kollidierte mit einem Hydranten. Verletzt wurde niemand. Am Auto und am Hydranten entstand grosser Sachschaden. Das Fahrzeug musste abgeschleppt werden. Die Stadtpolizei klärt die genaue Unfallursache ab.

Inserieren Sie dort, wo es beachtet wird

Bündner Nachrichten



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 wöchentlich: Freitag

### Impressum

Redaktion:  
Alex Künzle, Bruno Eicher

Verkaufsleitung / Inseratenannahme:  
Charly Bosshard, 081 253 57 77, info@buendner-nachrichten.ch

Erscheinungsgebiet:  
Anderer, Anderer Fächer, Bonaduz, Cazis, Chur, Chur Fächer, Churwalden, Churwalden (Fächer), Domat/Ems, Feldis/Veulden, Felsberg, Fläsch, Grusch, Haldenstein, Hinterrhein, Igis, 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, 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.

Produktion:  
Zehnder Print AG, 9500 Wil

Auflage:  
20'015

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.

## akü's Sport-Blitzlichter

**Frauen-Curling-Weltmeisterschaft 2021-** In den letzten Tagen haben zwischen dem OK Curling-Weltmeisterschaft, dem Schweizerischen Curling Verband SWISSCURLING und dem Gesundheitsamt sowie dem kantonsärztlichen Dienst intensive und konstruktive Gespräche über die Durchführung der Curling-Weltmeisterschaft der Frauen in Schaffhausen stattgefunden. Dabei hat sich gezeigt, dass die zuständigen kantonalen Stellen aufgrund der instabilen epidemiologischen Lage, der einhergehenden unsicheren Entwicklung der Pandemie und der sich aktuell verbreitenden Virusmutationen, die Durchführung der Frauen-Curling-Weltmeisterschaft als nicht vertretbar erachten. Das Organisationskomitee bedauert diese Haltung der zuständigen Behörden, hat aber dafür ein gewisses Verständnis. Denn bei einer Durchführung des Anlasses wären organisatorische und persönliche Schutzmassnahmen nötig, welche weit über das Übliche hinausgehen, teilweise kaum umsetzbar sind und mit hohen Zusatzkosten verbunden wären. So müsste zum Beispiel der 14 Nationen umfassende Wettkampf-Tross weitgehend abgesondert werden. Eigens müsste für diesen Anlass ein Testzentrum aufgebaut und betrieben werden. Ausserdem müsste sich aufgrund der zurzeit geltenden Regelungen ein Teil des Wettkampf- und Begleittrosses nach ihrer Einreise in die Schweiz in eine 7- bis 10-tägige Quarantäne begeben. Selbst mit strengen Schutzmassnahmen bleibt während dieses 10-tägigen «Indoor-Anlasses» ein Ansteckungs- und Übertragungsrisiko bestehen. Trotz Schutzmassnahmen kann deshalb die Durchführung der Curling-Weltmeisterschaft der Frauen im März 2021 in Schaffhausen nicht verantwortet werden. Es bleibt keine andere Wahl, als darauf zu verzichten. Bereits im Herbst 2020 war entschieden worden, den Anlass ohne Publikum durchzuführen. Der Weltverband WCF, SWISSCURLING und die lokalen Organisatoren hoffen jedoch, den Anlass in den nächsten Jahren nachzuholen und doch noch eine Curling-Weltmeisterschaft in Schaffhausen zu veranstalten. Das OK bedankt sich bei allen, welche diesen Anlass in irgendeiner Weise unterstützt haben, sowie bei allen Helferinnen und Helfern. Es bedauert diese Entwicklung sehr, doch die Gesundheit geht vor.

\*\*\*

**Florian Kamberi und Fabiano Alves verlassen den FC St.Gallen 1879-** Der FC St.Gallen 1879 verzeichnet zwei Abgänge: Florian Kamberi schliesst sich per sofort und bis Ende Saison leihweise dem Aberdeen FC an. Für den 25-jährigen Stürmer ist es eine Rückkehr in die Scottish Premiership, die höchste schottische Liga. Von Januar 2018 bis Januar 2020 spielte er zwei Jahre lang für Hibernian Edinburgh, ehe er nach einem weiteren hal-

ben Jahr bei den Glasgow Rangers im vergangenen Sommer zum FC St.Gallen 1879 wechselte. Beim derzeitigen Tabellendritten der Scottish Premiership will er nun neuen Schwung holen. Auch Fabiano Alves verlässt den FC St.Gallen 1879. Der Vertrag mit dem 26-jährigen Brasilianer, der im Sommer 2019 zu den «Espen» stiess, zuletzt jedoch lange verletzt war, wurde per 1. Februar aufgelöst. «Wir danken Florian und Fabiano für ihren Einsatz für den FC St.Gallen und wünschen ihnen alles Gute für ihre neuen sportlichen Herausforderungen», sagt Sportchef Alain Sutter.

\*\*\*

**Kadermutationen beim FC Vaduz-** Der FC Vaduz vermeldet die Vertragsverlängerung mit Torhüter Justin Ospelt. Der 21-jährige Vaduzer verlängert seinen bis im Sommer 2022 lau-



Bild: z.V.g.

### Justin Ospelt

enden Vertrag vorzeitig um zwei weitere Jahre. Justin Ospelt durchlief sämtliche Juniorenstufen beim Liechtensteiner Fussballverband und schnürt seine Schuhe bereits seit Juli 2017 für den FC Vaduz. Damit Ospelt mehr Spielpraxis sammeln kann, strebt der Verein im Sommer eine Ausleihe an. «Wir freuen uns sehr, dass wir mit Justin vorzeitig verlängern konnten. Er hat sich in den letzten 1,5 Jahren sehr gut weiterentwickelt und war uns in der letzten Saison ein starker Rückhalt in Abwesenheit von Benjamin Büchel. Wir streben im Sommer eine Ausleihe an, denn für seine weitere Entwicklung braucht er Spielminuten», so Sportchef Franz Burgmeier anlässlich der Vertragsverlängerung. Der FC Vaduz freut sich sehr, Justin weiterhin in der FCV-Familie zu haben und wünscht ihm für die kommenden Aufgaben viel Erfolg und vor allem gute Gesundheit. Desweiteren vermeldet der FC Vaduz mit Innenverteidiger Kevin Iodice die Verpflichtung eines weiteren Neuzugangs. Der 20-jäh-



Bild: z.V.g.

### Kevin Iodice

rige Schweizer stösst per sofort vom Grasshopper Club Zürich nach Vaduz und unterzeichnet einen Vertrag über 2,5 Jahre bis im Sommer 2023. Kevin Iodice durchlief sämtliche Juniorenstufen der Hoppers und feierte in der letzten Saison sein Debüt in der 1. Mannschaft des Rekordmeisters. «Mit Kevin erhal-

ten wir einen sehr gut ausgebildeten Spieler, welcher grosses Potenzial mitbringt. Er ist jung, linksfüsser und bringt uns zusätzliche Optionen in der Defensive. Ein Transfer für die Zukunft», kommentierte der Vaduzer Sportchef diese Personalie. Der FC Vaduz freut sich sehr, Kevin im Kreise der FCV-Familie begrüßen zu können und wünscht ihm bereits jetzt einen guten Start und viel Erfolg.

\*\*\*

**HCD-Headcoach Christian Wohlwend-** bleibt beim Hockey Club Davos der Chef an der Bande. Der Club und Wohlwend haben sich auf einen neuen 2-Jahres-Vertrag bis Ende Saison 2022/23 geeinigt. Der 44-jährige Engadiner Christian Wohlwend ist seit 2019 Cheftrainer in Davos und hatte nach der Ära Del Curto in den letzten zwei Saisons wesentlichen Anteil am sportlichen Neuaufbau beim HC Davos. Nachdem er, zusammen mit seinem Trainerteam, in der vergangenen Saison die 1. Mannschaft aus dem Tabellenkeller auf den hervorragenden dritten Tabellenplatz geführt hatte, bewies Wohlwend auch in der momentan äusserst schwierigen Saison, dass er ein Team erfolgreich führen kann. Für HCD-CEO Marc Gianola sind es nicht nur die sportlichen Resultate der letzten beiden Saisons, die für eine Vertragsverlängerung mit Wohlwend gesprochen haben: «Die erfolgreichen letzten zwei Jahre, sowie der eingeschlagene positive Weg, verdient eine Verlängerung des Arbeitsverhältnisses. Dazu wollen wir beim HCD Kontinuität auf den wichtigsten Positionen, damit die vordefinierte Sportstrategie, mit jungen Schweizer Spielern einen neuen starken Kern zu bilden, weiter vorangetrieben werden kann. So will der HCD in Zukunft an die grossen Erfolge der Vergangenheit anknüpfen». Christian Wohlwend freut sich auf die Zukunft beim HC Davos: «Ich bin dem HCD dankbar, dass er mir vor zwei Jahren als junger Schweizer Trainer diese Chance als Headcoach gegeben hat. Nun können wir mit dem Kern der Mannschaft und all den Neuverpflichtungen, von denen ich viele bereits aus der U20-Nationalmannschaft kenne, ein neues starkes Team mit Schweizer Führungsspielern aufbauen. Auf diese Aufgabe freue ich mich sehr».

\*\*\*

**Mehrere Rückkehrerinnen im Aufgebot von Nils Nielsen-** Nationaltrainer Nils Nielsen hat für das Tournoi de France vom 17. bis 23. Februar 2021 in Metz und Sedan 23 Spielerinnen aufgeboden. Am Vierländerturnier mit Gastgeber Frankreich, Norwegen und Island stehen Nielsen die zuletzt abwesenden Gaëlle Thalman, Noelle Maritz und Sandy Maendly wieder zur Verfügung. Zudem kehrt mit Rahel Kiwic eine Langzeitverletzte zurück ins Team. Die 71-fache Nationalspielerinnen Rahel Kiwic hatte sich im Oktober 2019 in der EM-Qualifikation gegen Litauen das Kreuzband gerissen. Auf ihrem Weg zurück wechselte sie aus der Bundesliga zum

FC Zürich Frauen und kam zum Ende der Meisterschaftshinrunde wieder zu Teileinsätzen. Kiwic ist eine von sieben Spielerinnen, die bei der Auswärtspartie in Belgien im vergangenen Dezember nicht dabei waren. Neben Arsenal-Verteidigerin Noelle Maritz und den beiden Servette-Routiniers Gaëlle Thalman und Sandy Maendly sind dies Naomi Mégroz (SC Freiburg), Julia Stierli (FC Zürich Frauen) und Camille Surdez (FC Basel 1893). «Für mich ist das Turnier in Frankreich eine gute Gelegenheit, um zu sehen, wo unsere Rückkehrerinnen im internationalen Vergleich stehen», sagt Nationaltrainer Nils Nielsen. «Wir können gegen drei qualitativ starke Teams an unserer Defensive arbeiten und wollen gleichzeitig auch das Offensivspiel nicht vernachlässigen.» Nach ihrem Handgelenkbruch im September 2020 muss Nationaltrainer Nils Nielsen erneut auf die Dienste von Levante-Legionärin Viola Calligaris verzichten. Die 24-jährige Innenverteidigerin fällt nach einem im Dezember erlittenen Kreuzbandriss längere Zeit aus.

\*\*\*

**Sarkis beendet Karriere beim EHC Chur-** Leon-Vincent Sarkis hat sich aus persönlichen und beruflichen Gründen dazu entschlossen, seine Karriere nach 12 Jahren in der höchsten Amateurliga zu beenden. Es war ein längerer Prozess während den letzten Wochen und Monaten, welcher diesen für Aussenstehende überraschenden Entscheid beim langjährigen Stammtorhüter reifen liess. Aus diesem Grund haben Sarkis und die sportliche Leitung den noch bis 2022 laufenden Vertrag gemeinsam aufgelöst. Beim EHC Chur bedauert man dies sehr, hat aber vollstes Verständnis für die Beweggründe von Sarkis. Sarkis absolvierte in den letzten 9 Jahren über 200 Pflichtspiele für den Stadtclub, gehörte in diese Zeit stets zu den Besten seines Fachs und war zudem ein absoluter Publikumsliebhaber. Der EHC Chur verliert aber nicht nur einen überragenden Spieler, sondern vielmehr eine grosse Persönlichkeit, welche die Entwicklung des Churer Stadtclubs auf und neben dem Eis über fast ein ganzes Jahrzehnt entscheidend mitgeprägt hat. Der EHC Chur dankt Lele Sarkis für seine grossen Verdienste für den Stadtclub und wünscht ihm und seiner Familie viel Glück und alles Gute für die Zukunft.

\*\*\*

**Sieber verlängert beim EHC Chur-** Mit Cedric Sieber bleibt dem EHC Chur einer der aggressivsten Leader und ein absoluter Publikumsliebhaber erhalten. Der Stürmer verpasste im vergangenen Jahr infolge einer Hüftoperation den Saisonstart und wurde daher auf dem Eis schmerzlich vermisst. Just als er dann wieder in die Mannschaft zurückkehrte, kam der vorzeitige Meisterschaftsabbruch und so verpasste der 22-jährige Powerflügel die ganze letzte Saison. Die Verantwortlichen des EHC Chur sind überzeugt, dass Sieber

dank seinem riesigen Einsatz für das Team und den Verein seinen Platz aber schnell wieder findet und mit seinem unbändigen Willen die Zuschauer auf den Rängen wieder mitreissen wird.

\*\*\*

**«Bremsen der Nation» mit 76 Jahren verstorben-** Der Olympiasieger Josef «Sepp» Benz stirbt im Alter von 76 Jahren. Im Schweizer Bobsport ist Benz als der «Bremsen der Nation» bekannt. Bei zwölf Gelegenheiten trat Benz im Bobteam von Erich Schärer (74) an und stand in jedem Rennen auf dem Podest. 1980 wurde er im Zweierbob in Lake Placid Olympiasieger. Bei Bob-Weltmeisterschaften gewann der Zürcher zweimal im Zweier und einmal im Vierer

\*\*\*

**Schweizer Bob-Duo verliert WM-Bronze-** Die Ausgangslage an der WM in Altenberg präsentierte sich zur Halbzeit ausgezeichnet für die Schweizer Teams: Michael Vogt und Anschieber Sandro Michel belegten den dritten Platz, Simon Friedli und Andreas Haas folgten auf dem fünften. Vogt vergab die Bronzemedaille im vierten Lauf mit einer unruhigen Fahrt. Er musste sich auch vom zweiten Schweizer Schlitten überholen lassen und wurde Fünfter

\*\*\*

**Rorschacher Pavlovic heuert im FC Chiasso an-** Daniel Pavlovic wird die Monate bis zum Saisonende mit Chiasso absolvieren. Der 32-jährige Rorschacher, mit Engagements bei den Grasshoppers, in der Serie A für Sampdoria, Crotona sowie Frosinone und in der 2. Bundesliga bei Kaiserslautern, will sich beim Tabellenletzten der Challenge League für höhere Aufgaben empfehlen. Dafür braucht er einen sauberen Formaufbau und regelmässige Einsätze. Zuletzt war es auch wegen Verletzungen schwierig für den Verteidiger. Nach dem Lockdown spielte Pavlovic im vergangenen Sommer kurzzeitig für Lugano, war seither aber vereinslos.

\*\*\*

**Positiver Coronatest bei Ex-Natitrainer Krueger-** Der ehemalige Schweizer Eishockey-Nationaltrainer Ralph Krueger ist positiv auf das Coronavirus getestet worden. Das teilt sein Klub, der NHL-Verein Buffalo Sabres, auf Twitter mit. Der Head Coach des Teams aus dem Osten der USA werde sich nach dem Protokoll der NHL richten und sich unverzüglich in Selbstisolation begeben, heisst es weiter

\*\*\*

**André Ribeiro wechselt zum Grasshopper Club Zürich-** André Ribeiro verlässt den FC St.Gallen 1879. Er schliesst sich per sofort dem Grasshopper Club Zürich an. Über die Ablösesmodalitäten haben die beiden Klubs Stillschweigen vereinbart. Der 23-jährige Stürmer stiess im September 2019 zum FC St.Gallen. Seither absolvierte er für die «Espen» insgesamt 28 Meisterschaftsspiele und erzielte drei Tore. Der FC St.Gallen 1879 dankt André Ribeiro für seinen Einsatz und wünscht ihm für die Zukunft viel Erfolg und alles Gute.

# Shiatsu für die Gesundheit

## Mit Selbstfürsorge durch den Corona-Winter

Im Corona-Winter steigen die Sorgen um eine Erkrankung und um den Arbeitsplatz, aber auch die Einschränkung der sozialen Kontakte führen vermehrt zu depressiven Stimmungen. Dies beobachten auch Schweizer Shiatsu-Therapeutinnen und -Therapeuten in ihrem Praxistag. Sich selbst Sorge tragen zu können, ist derzeit essenziell und ein wichtiger Aspekt in der komplementärtherapeutischen Arbeit. Doch wie gelingt Selbstfürsorge in Zeiten von Corona?

Jede zweite Person in der Schweiz fühlt sich gestresster als vor der Corona-Krise. Das zeigt eine aktuelle Studie der Universität Basel. Diese Zahlen bestätigen sich auch in der Praxis. Fast die Hälfte der Schweizer Shiatsu-Therapeutinnen und -Therapeuten haben nach der Wiedereröffnung der Praxen im vergangenen Frühjahr eine klare Verschiebung der Anliegen der Klientinnen und Klienten festgestellt: Ängste, Verunsicherung, Depression und Stress rücken in den Vordergrund.

### Zu viel Stress, zu wenige Glücksmomente

Der Grund für das hohe Stressempfinden liegt in unserem Nerven- und Hormonsystem. Normalerweise bauen wir Stress z.B. durch soziale Kontakte ab, denn vertraute Gespräche beruhigen und Berührungen wie Umarmungen können das Immunsystem stärken. In der derzeit unberechenbaren Situation müssen



Bild: z.V.g.

Eine gute Portion Selbstfürsorge hilft durch den Corona-Winter.

wir aber auf zwischenmenschliche Nähe verzichten, was den Menschen als soziales Wesen in ein Dilemma und auf neurobiologischer Ebene zu Stressreaktionen führt. So können wir im Moment gut beobachten, wie wir als Mitglieder der Gesellschaft vermehrt im Kampf-Flucht-Modus sind und unsere Wahrnehmung bewusst oder unbewusst durch Ängste dominiert wird.

### Dunkle Jahreszeit macht müde

Während die fehlende Nähe im ersten Lockdown aufgrund des schönen Wetters und in vielen Fällen durch die neugewonnene Freiheit im Home-Office mit Aktivitäten im Freien kompensiert werden konnte, erwarten uns nun die dunklen und kalten Wintermonate. Gerade

Alleinstehende oder Menschen, die nicht arbeiten können bzw. Angst um ihren Job haben, fühlen sich gestresst und einsam. Dabei sinkt auch die Motivation, sich körperlich fit zu halten. Durch die Inaktivität verringert sich die Produktion von 'Glückshormonen' wie Dopamin und Endorphine.

### Akzeptanz und Selbstfürsorge

Da stellt sich die Frage, wie wir in diesen Zeiten Stress abbauen und Glücksmomente erfahren können. Ein erster wichtiger Schritt ist, gemäss Sabine Bannwart, Präsidentin der Shiatsu Gesellschaft Schweiz, dass wir die derzeitige Situation akzeptieren und zuversichtlich bleiben, diese bewältigen zu können. Durch Akzeptanz gewinnen wir die Mög-

lichkeit, Frustrationen zu überwinden und die Sorge für sich selbst in den Vordergrund zu stellen.

### Nützliche Tipps vom Profi

Bei der Selbstfürsorge geht es darum, Bedürfnisse auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene wahrzunehmen und diesen, wenn es sinnvoll und möglich ist, nachzugeben. Dadurch bauen wir Stress ab und beruhigen unser Nervensystem. Ein allgemeingültiges Rezept, wie Selbstfürsorge gelingt, existiert nicht. Gerade in der aktuellen Situation gibt es jedoch Verhaltensweisen, die ganz allgemein einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden haben können (siehe Box).

### Körper, Geist & Seele im Einklang

«Gestalten Sie Momente, die Freude entstehen lassen. Dadurch verringern sich Gefühle der Angst und Verzweiflung», sagt Sabine Bannwart. Gelingt dies nicht, empfiehlt es sich, Hilfe zu holen – bei Familie und Freunden oder in einer Therapie. Komplementärtherapeutische Behandlungen wie Shiatsu folgen einem ganzheitlichen Ansatz. Gerade Menschen, die sich in einer erschöpfenden Spirale befinden, können davon profitieren. Körper, Geist und Seele werden in der Therapie in Einklang gebracht. Das begleitende Gespräch hilft herauszufinden, wie sie sich selbst wieder mehr Sorge tragen können.

Die meisten Praxen der Mitglieder der Shiatsu Gesellschaft sind geöffnet. Ein Mitgliederverzeichnis findet sich auf: [www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

### Empfehlungen für die Selbstfürsorge

#### 1. Situation akzeptieren

Ein erster wichtiger Schritt ist es, die Situation, also Corona und die damit verbundenen Einschränkungen zu akzeptieren. Akzeptanz heisst nicht, die herausfordernde Situation zu beschönigen. Vielmehr geht es darum, die damit verbundenen Gefühle anzunehmen.

#### 2. Ressourcen stärken

Durch die Akzeptanz stehen Kräfte zur Verfügung, die dafür genutzt werden können, die Situation erträglicher zu gestalten. Es geht also um eine Anpassung des Verhaltens innerhalb der Möglichkeiten und darum, Ressourcen zu schonen bzw. aufzubauen. Dadurch verringert sich das Gefühl von Stress, was förderlich ist für ein intaktes Immunsystem.

#### 3. Bewegung

Bewegen Sie sich regelmässig. Körperliche Betätigung – sowohl intensive als auch leichte – führt zur Ausschüttung der Hormone Dopamin und Endorphin. Regelmässige Bewegungseinheiten erhöhen die Ausschüttung der Glückshormone nachhaltig. Sie fühlen sich zufriedener und ausgeglichener.

**SHIATSU PIA**  
Pia Baselgia Chiodo  
dipl. Shiatsu Therapeutin SGS

[pia@shiatsu-pia.ch](mailto:pia@shiatsu-pia.ch)  
[www.shiatsu-pia.ch](http://www.shiatsu-pia.ch)  
Tittwiesenstrasse 61, Chur  
079 381 72 78

**Shiatsu & Klang**

Maria Hemmi  
KomplementärTherapeutin  
mit eidg. Diplom, Methode Shiatsu

079 666 56 71  
[maria@shiatsu-maria.ch](mailto:maria@shiatsu-maria.ch)  
[www.shiatsu-maria.ch](http://www.shiatsu-maria.ch)

**Anita Studach**  
PRAXIS FÜR KOMPLEMENTÄR-THERAPIE

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

**Bernadette Michel**  
Praxis Reichsgasse 61 | 7000 Chur  
CADONAU | Cadonastrasse 73 | 7000 Chur  
[koerperarbeit.michel@gmail.com](mailto:koerperarbeit.michel@gmail.com)  
[koerperarbeit-michel.ch](http://koerperarbeit-michel.ch)

KÖRPERARBEIT MICHEL  
**SHIATSU**  
Bernadette Michel

**shiatsu manuela schwander**

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“ Aristoteles

**Manuela Schwander**  
dipl. Komplementär-Therapeutin, Methode Shiatsu

Bungertweg 1 | 7000 Chur | Mobil 079 507 02 39  
[mail@shiatsu-schwander.ch](mailto:mail@shiatsu-schwander.ch) | [www.shiatsu-schwander.ch](http://www.shiatsu-schwander.ch)

**Raum für Stille**

Pia Faoro

► Shiatsu-  
Behandlungen

Coachings & Workshops:  
► Deiner inneren  
Weisheit begegnen

Rätikonstrasse 3 · 7205 Zizers  
T. 079 786 07 11  
[mail@raumfuerstille.ch](mailto:mail@raumfuerstille.ch)  
[www.raumfuerstille.ch](http://www.raumfuerstille.ch)

**Shiatsu JAAG**  
Abwehr stärken – Ausgleich finden

Ruth Jaag, Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin  
Krankenkassenanerkannt, Telefon 076 231 51 06  
Stelslerstrasse 72, 7226 Fajauna/Schiers  
[ruth@shiatsu-jaag.com](mailto:ruth@shiatsu-jaag.com) | [www.shiatsu-jaag.ch](http://www.shiatsu-jaag.ch)

**Zen-Shiatsu**

Vreni Zumkehr  
dipl. Shiatsu Therapeutin SGS

Reichsgasse 61 / 2. Stock  
CH-7000 Chur  
081 630 26 84 / 079 282 10 26  
[vrenizumkehr@gmx.ch](mailto:vrenizumkehr@gmx.ch)

EMR krankenkassenanerkannt





Willkommen in Landquart  
**Landquart – das Tor zu Graubünden**



Bild: Michael Brooks

**Landquart als Ausgangspunkt, um den Alpenkanton Graubünden zu entdecken. Die aufstrebende Gemeinde im Bündner Rheintal hat sich in den letzten Jahren dank guter Verkehrslage zu einem bedeutenden Agglomerationszentrum entwickelt.**

Landquart mit den drei Fraktionen Igis, Mastrils und Landquart ist die drittgrösste Gemeinde im Kanton Graubünden. War das im Bündner Rheintal gelegene Landquart bis vor einigen Jahren «nur» als Umsteigebahnhof auf die RhB bekannt, hat sich der Ort und die Gemeinde Landquart im Laufe der Zeit zu einem wichtigen und bestens erschlossenen Agglomerationszentrum entwickelt. Die lebhafteste Gemeinde, die am 1. Januar 2012 durch die Fusion der Gemeinden Igis und Mastrils entstanden ist, liegt im Mündungsgebiet des Flusses Landquart in den Rhein und bietet ein angenehmes und attraktives Wohnklima mit vielen Möglichkeiten, sich aktiv zu betätigen. Ob Joggen, Radfahren, Inlineskaten, Reiten und vieles mehr: Im Raum Landquart steht den rund 9000 Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Nachbarn und Gästen eine tolle Freizeit- und Sport-Infrastruktur zur Verfügung – direkt vor der Haustüre.

Die Gastregion Landquart mit den angrenzenden Gemeinden ist aber auch ein tolles Naherholungsgebiet, das abwechslungsreiche Naturerlebnisse verspricht. So weiss beispielsweise die Bündner Herrschaft neben hervorragenden Weinen auch mit feinen Wanderrouten zu überzeugen.

Nicht zu vergessen das Maienfelder Heididörfli oder die Region Bad Ragaz mit ihrer Bädertradition, die Stoff für Entdeckungen bieten. Dank guten Verkehrsverbindungen sind ebenfalls die weltbekannten Kur- und Sportorte des Kantons einfach und schnell erreichbar. Landquart ist zudem ein bedeutendes Wirtschaftszentrum mit rund 5000 Arbeitsplätzen. Moderne und namhafte Unternehmungen finden hier beste Voraussetzungen, um sich weiterzuentwickeln und Wertschöpfung zu generieren. Zu guter Letzt sind auf dem Gemeindegebiet auch einige bedeutende Ausbildungsinstitutionen beheimatet. Neben dem Landwirtschaftlichen Bildungszentrum Plantahof mit seinem vielseitigen Ausbildungsangebot (Landmaschinenmechaniker mit ihren überbetrieblichen Kursen) sind das die international ausgerichtete Physiotherapieschule der Fachhochschule Südschweiz (SUPSI) sowie weitere Kurs- und Berufsbildungszentren wie Swissmechanik

**AquaTrock**  
www.aquatrock.ch

- Wasserschadensanierungen
- Bautrocknungen
- Isolationstrocknungen
- Bauheizungen
- 24 Std. Notservice

**2rad-fachhandel.ch**  
Benker  
7302 Landquart  
Landquart

Beratung  
Verkauf  
Reparaturen

Bahnhofstrasse 18  
Tel. 081 322 38 04

Wir bieten Reparaturen Service für alle Bikemarken

Wärmt: Heizöl  
von AVIA.

**BÜRKE AG** **AVIA**

Brenn- & Treibstoffe | Tankrevisionen  
Telefon 081 322 12 03 | Heizöl-Infos sowie schnelle und kostenlose Preiberechnung auf [www.buerke.ch](http://www.buerke.ch)

**connecta**  
Meine Verbindung

**INTERNET 500 MBIT/S**

BEI UNS AN JEDEM ANSCHLUSS.  
ZUVERLÄSSIG HOHE GESCHWINDIGKEIT IM GANZEN NETZ.

connecta ag Weierstrasse 2 www.connecta.net +41 81 926 27 28  
7302 Landquart info@connecta.net

**Emil Frey Landquart**  
emilfrey.ch/landquart – 081 300 04 70

Ihr Fachmann, wenn es um Ihr Auto geht!

Psychiatrische Dienste Graubünden

**Heimzentrum Arche Nova**

Das Heim für erwachsene Menschen mit einer geistigen Behinderung in der Region Fünf Dörfer mit 26 dezentralen Wohnplätzen in Landquart, Igis und Untervaz.

KOMPETENT UND GEMEINSAM FÜR LEBENSQUALITÄT

**Spezialitäts dal Grischun**

In unseren Fabrikläden in Landquart an der Weststrasse 1 und in Churwalden finden Sie regionale Spezialitäten wie Bündnerfleisch, Rohschinken und Salsiz.

Informationen und Öffnungszeiten finden Sie auf [www.grischuna.ch](http://www.grischuna.ch)

**MALERGESCHÄFT MURTURI**  
INNOVATION MIT FARBE

Bahnhofstrasse 39  
7302 Landquart

079/445 15 59  
murturi@bluewin.ch

oder Login als Ausbildungsort für Berufe in der Welt des Verkehrs. Mit der positiven wirtschaftlichen Entwicklung in der Region sind auch die Anforderungen an die Infrastruktur der Gemeinde gestiegen. Aktuell sind verschiedene Erschliessungs- und Sanierungsprojekte im Bau oder in Planung. Eine grössere Veränderung wird in den nächsten Jahren der Bahnhof Landquart erfahren – damit das Tor zu Graubünden noch attraktiver wird.



Bild: Michael Brooks

**Schreinerei RicoGansner**

kreativ & individuell.  
Ihre Schreinerei mit Herz.

Schulstrasse 76 • 7302 Landquart • [www.schreinerei-ricogansner.ch](http://www.schreinerei-ricogansner.ch)



**AgriMess**  
Technologie für die Milchverarbeitung

Von preiswerten Käseerheinrichtungen bis zur Top-Technologie für die professionelle Anwendung

*Alles was Du brauchst von AgriMess*

**AgriMess Saqi**  
Technologie für die Milchverarbeitung  
Via ai Fortini 4 - CH-6707 Iragna  
sales@agrimess.ch  
Tel. +41(0)79 654 42 96



## Caritas-Markt-Karte als Rettungsanker

Familien und Einzelpersonen mit knappem Budget entlasten

Die Corona-Pandemie bringt es mit sich: Viele Menschen und mit ihnen ihre Familien geraten in finanzielle Schwierigkeiten. Wichtige Aufträge bleiben aus, oder existenzsichernde Nebenjobs fallen weg. Die Caritas Graubünden ermöglicht Personen, deren Einkommen niedrig ist und/oder die auf Sozialhilfe angewiesen sind, gesunde Lebensmittel zu Tiefpreisen sowie günstige Produkte des täglichen Bedarfs. Diese kann man im Caritas Markt an der Tittwiesenstrasse 27 in Chur einkaufen. Profitieren können auch Menschen/Workingpoors, die Ergänzungsleistungen (AHV / IV) beziehen, sowie Personen mit einer laufenden Lohnpfindung oder Schuldensanierung. Um dieses Caritas-Angebot zu nutzen, ist der Bezug einer Caritas-Markt-Karte nötig. Diese kann im Caritas Büro an der Tittwiesenstrasse 29 bezogen werden.

Dank der KulturLegi erhalten zudem Familien und Einzelpersonen mit kleinem Budget aus Chur und Domat/Ems einen stark vergünstigten Zugang zu Kultur-, Sport und anderen Freizeitangeboten. Es laufen Gespräche, dieses Angebot auf den ganzen Kanton auszudehnen.

Wer in einer aktuellen Notlage steckt und nur über ein knappes Budget verfügt, meldet sich für eine Beratung seiner finanziellen Situation bei den Verantwortlichen im Büro der Caritas in Chur. Nach einer positiven Abklärung wird dem Gesuchsteller die Caritas-Markt-Karte oder die KulturLegi-Karte ausgehändigt.

### Öffnungszeiten Caritas Markt

Montag bis Freitag: 9.00 bis 18.00 Uhr durchgehend  
Samstag: 9.00 bis 12.00 Uhr

### Öffnungszeiten Caritas Büro

Montag bis Freitag: 8.00 bis 12.00 Uhr / 13.30 bis 16.30 Uhr

Caritas Markt  
Tittwiesenstrasse 27  
7000 Chur  
Tel. 081 252 64 44  
caritas-markt@caritasgr.ch

Meldungen bitte an  
Fax 071 223 21 28 oder a.kue@bluewin.ch

## Aktionismus der Bündner Regierung geht weiter!

Mit dem Entscheid der Bündner Regierung, seit Donnerstag die Maskenpflicht auf fünfte und sechste Klassen auszuweiten, ist die in der Regierung vorherrschende Strategielosigkeit um ein Kapitel reicher. Begründet wird das Ganze ohne empirische Erläuterung mit der epidemiologischen Lage.

Bei näherer Betrachtung stellt man aber fest, dass die Fallzahlen sinken und die Spitalbettenbelegung auf tiefem Niveau stagniert. Die SVP Graubünden wehrt sich entschieden gegen diese, auch aus

medizinischer Sicht, verfehlten Schnellschüsse.

Fraktionspräsident Jan Koch bedauert, dass unsere Regierung es nicht für nötig hält, die Zusammenarbeit mit dem Parlament zu fördern. «Wie bereits im vergangenen Dezember und Oktober werden einschneidende Corona-Verschärfungen wenige Tage vor Sessionsbeginn eingeführt. Dies obwohl zeitlich kein Entscheidungsdruck bestanden hätte. Diese Handhabung kommt einer Diskussionsverweigerung gleich!»

### Lesermeinung

#### Verhüllungsverbot: Verantwortung übernehmen, wegsehen ist zu einfach

Der Titel sagt es schon: Das Richtige tun!

Rückblickend auf dreijährige Tätigkeit im Nahen- u. Mittleren Osten, als beratender Ingenieur im Auftrag eines Schweizer Technologie-Konzerns, davon ein Jahr bei ARAMCO, Saudi-Arabischer Ölkonzern am persisch Golf.

Dieser Aufenthalt in arabischen Staaten der 1970-iger Jahre, begünstigte direkten Einblick in eine muslimisch patriarchalische Gesellschaft mit verheerenden Strukturen gegenüber dem weiblichen Geschlecht.

Die Würde der Frau wurde damals, wie heute, durch die Islamische-Männerwelt rücksichtslos zertrampelt! Frauen werden ihr Leben lang von Vater, Schwiegervater, Ehemann, Brüdern, Söhnen, Stieföhnen, Onkel unter schändlicher Vormundschaft kontrolliert, unterdrückt und gefangen gehalten. Daran hat sich auch in der Schweiz nichts geändert! Der angeblich moderne Islam ist männlich geprägt und enthält keine explizite Weisung an muslimische Frauen ihren Körper zu verhüllen!

Ohne männliche Erlaubnis dürfen Musliminnen kaum am öffent-

lichen Leben teilnehmen. Frauen werden im Islam spätestens von der Pubertät an von ihren Familien gezwungen, verschleiert oder Ganzkörperschleier zu tragen. Junge Frauen in muslimischen Haushalten werden weggesperrt bzw. ab Geschlechtsreife in Hausarrest gesetzt, um ihre Jungfräulichkeit zu sichern (Zwangsheirat)!

Muslimische Machtsymbole die in Nordafrika und im Nahen Osten wüten gehören nicht zu unserer Kultur. Hier zeigt man das Gesicht. Wer wie ein anonymes Gespenst herumläuft, hat gar kein Interesse, sich zu integrieren. Genau diese Lebensart wollen wir in der Schweiz nicht dulden, weil es unser freiheitlich-demokratisches Gesellschaftssystem enorm stört und gefährdet.

Die Stimmbürgerinnen sind nun besonders gefordert, für ihr «Frausein» Verantwortung zu übernehmen um diese Unterdrückung zu beenden. JA zum Verhüllungsverbot!

Viktor Nell,

Auslandsschweizer auf Zeit,  
E-43895 Ampolla (Tarragona)

## Für die Berücksichtigung bisheriger Wahlkreise im Grossen Rat

**Die BDP-Fraktion hat kürzlich die Februar-Session des Grossen Rates beraten. Sie spricht sich einstimmig für das Wahl-Modell C aus und unterstützt grossmehrheitlich den Antrag, dem Volk für die Teilrevision der Kantonsverfassung lediglich ein Modell zur Abstimmung vorzulegen. Die COVID-19-Härtefallverordnung unterstützt die BDP grundsätzlich, fordert allerdings einen höheren Fixkostenbeitrag und eine rasche Auszahlung an betroffene Betriebe.**

In der Vorberatung der Februar-Session des Grossen Rates hat die BDP-Fraktion die Anpassung des Wahlsystems für den Grossen Rat beraten. Sie spricht sich einstimmig für das Wahl-Modell C aus. «Mit dem Modell C können alle bisherigen Wahlkreise sowie die politische und kulturelle Vielfalt im Kanton berücksichtigt werden», erklärt Daniel Buchli, Fraktionsvizepräsident der BDP Graubünden. Diese Überlegung wurde von der BDP bereits im Vorfeld stark gewichtet. «Zusätzlich kommt die Majorzbedingung bei den Einerwahlkreisen unseren Forderungen entgegen», so Buchli. In diesen Wahlkreisen werden so weiterhin Persönlichkeiten statt Parteien gewählt. Mit dem Modell C kann dem Bündner Stimmvolk demzufolge ein mehrheitsfähiges, stabiles und auf Graubünden abgestimmtes Wahlsystem zur Abstimmung vorgelegt werden.

#### Härtefallmassnahmen müssen ausgeweitet werden und rasch erfolgen

Die BDP Fraktion folgt grundsätzlich der COVID-19-Härtefallverordnung der Regierung. Diese unterstützt Unternehmen, die aufgrund der behördlichen Massnahmen zur Bekämpfung der COVID-19-Epidemie Umsatzverlust ausweisen. Allerdings: Die kantonale Ausführungsverordnung über Härtefallmassnahmen für

Unternehmen in Zusammenhang mit der COVID-19-Epidemie sieht lediglich eine Fixkostenentschädigung auf dem Umsatzverlust von 50% vor. Die BDP Fraktion fordert die Regierung auf, den Anteil zu erhöhen und den Beitrag bei 90% der Fixkosten anzusiedeln. «Der voraussichtlich hohe Mittelbedarf darf insbesondere bei den behördlich geschlossenen Betrieben nicht als Argument angeführt werden», begründet Martin Bettinaglio, Grossrat. Zudem muss auch die Obergrenze der Härtefallzahlungen pro Betrieb von CHF 750'000 fallen gelassen werden und die generelle Anspruchsberechtigung im Bezug auf den nachzuweisenden Umsatzverlust von 40% auf 30% gesenkt werden. Um betroffene Unternehmen zu unterstützen, müsse die Auszahlung der Härtefallmittel rasch und unbürokratisch erfolgen. Denkbar wäre eine rasche Auszahlung der Härtefallgelder als Darlehen. Nach abgeschlossener erfolgreicher Prüfung des Härtefallgesuches könnte das Darlehen dann erlassen werden. Zudem sollen auch Betriebe, die nach dem ersten Lockdown im März 2020 gegründet wurden und im Dezember 2020 bereits wieder schliessen mussten, berücksichtigt werden.

#### Mehr Unterstützung für die Tourismusbranche gefordert

Der Tourismus-Kanton Graubünden ist stark von den COVID-10 Massnahmen betroffen. Aus diesem Grund fordern die BDP Grossrätinnen und Grossräte die Regierung auf, sich beim Bund da-

für einzusetzen, dass der Kanton Graubünden zusätzliche Härtefallmittel für die stark leidende Tourismusbranche erhält.

### Dä Gamliel meint

*Eigenartiges Rechtsverständnis in den USA. Man wird sich noch erinnern, dass nach mehreren Vorfällen mit Afroamerikanern und Todesfolgen, 2020 in den USA bei einer Verkehrskontrolle einem Unbewaffneten vor den Augen seiner kleinen Kinder, von einem Polizisten siebenmal in den Rücken geschossen wurde. Der Angeschossene überlebte aufs schwerste verletzt und ist seither an einen Rollstuhl gefesselt. Jetzt wird in den Medien berichtet, dass das Strafverfahren gegen den schiesswütigen Polizisten und dessen Kollegen eingestellt wurde. Aufgrund dessen darf man fragen, weshalb die USA die Auslieferung von Julian Assange von England fordern? Die Forderung wurde abgewiesen. Drüber möchte man ihm einen Prozess machen und möglichst hart bestrafen. Bei einer Verurteilung könnten ihm bis zu 178 Jahren Gefängnis aufgebürdet werden. Soviel bekannt ist, hat Assange keinen Menschen angeschossen, aber tödliche Schandtaten von US-Soldaten aufgedeckt.*



**Motorkarretten**  
- Nutzlast: 120 kg  
- Antrieb: 12-V-Akku  
- Steigung: max. 50%  
- versch. Aufbauten  
- Preis: ab Fr. 990.-  
Hermann Baur AG  
044 700 14 56  
www.hermannbaur.ch

Zu kaufen gesucht:

**Einfamilienhaus**  
oder auch  
**Mehrfamilienhaus**

darf auch sanierungsbedürftig sein.

F. Obermeier 079 378 0504

## Aus den Verhandlungen des Gemeinderates Domat-Ems

An der konstituierenden Sitzung vom 1. Februar 2021 wählte der Gemeinderat für das Jahr 2021 Andrea Bäder Federspiel (CVP) zur Gemeinderatspräsidentin und Ronny Krättli (SVP) zum Vizepräsidenten des Gemeinderates.

Im Weiteren wurden folgende Wahlen vorgenommen:

**Stimmzähler/in:**  
Anita Decurtins-Jermann (CVP) und Christian Zimmermann (SP)

**Stimmzähler-Stellvertreter:**  
Stephan Schwager (FDP) und Stefan Theus (SVP)

**Aktuarat, bestehend aus einem Protokollführer und einem Stellvertreter:**

**Ab. 1. Juni 2021:** Lucas Collenberg, neuer Gemeindeschreiber, und als Stellvertreterin Olivia Buonvicini, Sekretärin der Kanzlei  
**Bis 31. Mai 2021:** Olivia Buonvicini, Sekretärin der Kanzlei, und als Stellvertreterin Seraina Parpan, Chefsekretärin der Kanzlei

**Gemeindevizepräsident:**  
Armin Tanner (CVP), Departementsvorsteher Bauten und Anlagen

**Präsident der Geschäftsprüfungskommission:** Valentin Spescha (CVP)

**Vier Mitglieder der Geschäftsprüfungskommission:**  
Anita Decurtins-Jermann (CVP)  
Daniel Kunfermann Maissen (FDP)  
Kathrin Pfister (SP)  
Stefan Theus (SVP)

**Drei Mitglieder der Baukommission:**  
Leo Cajochen, Brandschutzexperte (parteilos)  
Andrea Pfister, Architektin HTL (parteilos)  
Robert Albertin, Architekt HTL (parteilos)

**Zwei Mitglieder der Redaktionskommission:**  
Ruben Durisch (SVP) und Luna Weggler (SP) für das Jahr 2021

**Präsident des Stiftungsrates des Alters- und Pflegeheimes Casa Falveng:** Lukas Kühne

**Zwei Mitglieder des Stiftungsrates des Alters- und Pflegeheimes Casa Falveng:**  
Silvia Bisculm Jörg (SP)  
Ludwig Coray (CVP)

**Der Gemeinderat hat die Beantwortung des parlamentarischen Vorstosses zur Kenntnis genommen:**

– Interpellation «Sicherheit in Domat/Ems auch ohne Polizeiposten?» von Jürg Rodigari und Mitunterzeichnenden vom 16. November 2020

**Der Gemeinderat hat zudem folgenden parlamentarischen Vorstoss teilweise überwiesen:**  
– Postulat «Unterstützung des Mittelstandes in Domat/Ems» von Ruben Durisch und Mitunterzeichnenden vom 16. November 2020



# Freiheit statt Bevormundung JETZT!

## Verhindern wir gemeinsam Lockdown-Langzeitschäden!

### Geschätzte Schweizerinnen und Schweizer

Seit gut einem Jahr kämpfen wir gegen das Coronavirus. Wir alle haben in dieser Zeit enorme Leistungen vollbracht und viele Einschränkungen auf uns genommen:

- Wir alle schützen uns und andere mit Hygienemitteln und -masken, wir halten Abstand und verzichten auf Sozialkontakte und Ausgang!
- Unternehmen und Gewerbe haben Hunderte Millionen Franken in Schutzkonzepte und Schutzmassnahmen investiert!
- Die Industrie hat in Rekordzeit Tests und Impfmittel entwickelt!

### Die Folgen der Lockdown-Hysterie des Bundesrates sind:

- Depressionen und häusliche Gewalt nehmen stark zu!
- Viele Menschen vereinsamen. Die Selbstmordraten steigen an!
- Tausende Arbeits- und Ausbildungsplätze gehen verloren!
- Viele Betriebe stehen vor dem Ruin!
- Ganze Wirtschaftsbereiche wie Hotellerie, Gastronomie, Kultur, oder die Reise- und Eventbranche werden gegen die Wand gefahren!
- Pro Stunde wachsen die Staatsschulden wegen des Lockdowns um 6 Millionen Franken an!

Damit muss endlich Schluss sein!

### Deshalb fordern wir:

- Restaurants, Fitnesscenter und Läden sind mit den bewährten Schutzkonzepten sofort wieder zu öffnen!
- Aufhebung der Homeoffice-Pflicht, damit die Menschen wieder an ihre Arbeitsplätze zurückkehren können!
- Vollgas beim Impfen!
- Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) muss aufhören, die Schweizer Bevölkerung mit permanent wechselnden und fadenscheinigen Informationen zu manipulieren!

SVP Schweiz,  
Postfach 8252, 3001 Bern

[www.svp.ch](http://www.svp.ch) [f](#) [t](#) [i](#) [g](#) /SVPch



Mit einer Spende an CH80 0900 0000 3000 8828 5, Schweiz, Volkspartei (SVP), Postfach, 3001 Bern; mit dem Vermerk «Corona-Irrsinn stoppen», unterstützen Sie unsere Kampagne. Herzlichen Dank für Ihre Hilfe!

Helfen Sie mit, die Lockdown-Hysterie des Bundesrates zu beenden!

Unterschreiben Sie noch heute die Petition:

- ▶ [www.lockdown-stop.ch](http://www.lockdown-stop.ch)
- ▶ Werden Sie SVP-Mitglied auf [www.svp.ch](http://www.svp.ch)



## Andy Egli wird neuer Nachwuchschef beim EHC Chur

Dem Vorstand des EHC Chur ist es gelungen, mit Andy Egli einen ausgewiesenen Fachmann und Ausbilder für die sehr wichtige Position des Nachwuchschefs verpflichten zu können. Egli verfügt aufgrund seiner langjährigen Tätigkeit im Nachwuchsbereich über grosse Erfahrungen in der konzeptionellen und praktischen Nachwuchsförderung, ist in der Region verankert, kennt das Eishockey in Graubünden damit sehr gut und ist in der Eishockeyschweiz breit und gut vernetzt.

Seine Laufbahn im Nachwuchsbereich startete er direkt nach seiner Spielerkarriere (während 13 Jahren Spieler in der Nationalliga) in der Organisation der ZSC Lions bevor er acht Jahre in der Nachwuchsabteilung des HC Davos als Trainer und Nachwuchschef amte-

te. Seit drei Jahren ist er beim EHC Lenzerheide-Valbella tätig, und hat dort als Nachwuchschef massgeblichen Anteil am Ausbau einer für die Region beeindruckenden Nachwuchsabteilung.

Die Verantwortlichen des EHC Chur sind überzeugt, mit Andy Egli eine Persönlichkeit verpflichtet zu können, welche die angestrebte Neuorientierung im Nachwuchsbereich mit Überzeugung mitträgt und dies, in enger Zusammenarbeit mit den vielen engagierten Nachwuchstrainern, über alle Stufen hinweg entsprechend umsetzen wird. Er wird die Stelle am 1. Mai 2021 antreten. Beim Churer Stadtclub freut man sich sehr auf die Zusammenarbeit mit Andy Egli und heisst ihn in der EHC Chur Familie herzlich willkommen.

### Steckbrief

**Name:** Egli  
**Vorname:** Andy  
**Geb.-Dat.:** 30.01.1970  
**Nationalität:** Schweizer  
**Zivilstand:** geschieden, 3 Töchter (Yael, Céline und Yanira)  
**Sprachen:** Deutsch  
**Hobbys:** Motorradfahren, Golf, Langlauf, Sport allgemein



Bild: z.V.g.

### Ausbildung

13 Jahre Eishockeyprofi (HCD, ZSC, Fribourg-Gotteron, Biel und Olten)  
J+S Coach  
J+S Experte  
J+S Experte Kindersport  
Mental Coach und Video Coach

### Laufbahn Trainer/Coach

1998–1999	EHC Biel	(Nachwuchschef)
2001–2005	ZSC/GCK Lions	(Stufentrainer U13–U15/ZH Kantonaltrainer U13–U14)
2005–2013	HC Davos	(Nachwuchschef/GR Kantonaltrainer U13–U14)
2015–2019	HC Davos	(Verteidiger Trainer- und Videocoach NL)
2018–2020	EHC Lenzerheide-Valbella	(Headcoach 3./2. Liga)
2018–2019–	EHC Lenzerheide-Valbella Swiss Ice Hockey Federation	(Cheftrainer/Ausbildungschef (U15 Trainer))





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

Egal, welche Ursache für die Trockenheit im Mund- und Rachenraum verantwortlich ist. Die lästigen Symptome wie Trockenheitsgefühl, Räuspern, Stimmversagen, Schmatzgeräusche beim Sprechen, Heiserkeit, Halsschmerzen und Hustenreiz können einen zum Wahnsinn treiben.

Die Halstablette GeloRevoice fördert den Speichelfluss und bildet ein Hydrogel auf der Schleimhaut, welches als Feuchtigkeitsspeicher wirkt. GeloRevoice sorgt für einen lang anhaltend befeuchtenden Film auf der Hals- und Rachenschleimhaut. GeloRevoice wirkt rasch, spürbar und lang anhaltend bei Trockenheitsgefühl im Mund und Rachen.



## Wichtige Mitteilung!

### Jede 4. Person benötigt zusätzliches Vitamin 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 beiliegendem 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.



## 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! 3 Kapseln täglich – für Herz & Hirn.



## Verstopfte Nase? Druck im Kopf? Husten?

Dagegen gibt es ein wirksames, natürliches Mittel auf Basis von aromatischen Pflanzenölen. GeloMyrtol befreit rasch Nase, Stirnhöhle und Bronchien von zähem Schleim und lässt Sie wieder frei durchatmen. Die befreienden GeloMyrtol Wirkstoffe werden als Kapseln eingenommen und über Nase und Bronchien ausgeatmet. Rasch und spürbar. GeloMyrtol ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte Packungsbeilage beachten.



## Safran – damit die Seele wieder lacht!

Wenn der Tag zur Nacht, die Gedanken schwer und das Grübeln zur Qual werden, bringt Safran wieder Licht ins Dunkel. Safran, Curcuma und B-Vitamine sind Nährstoffe für die Seele und können helfen, wenn die Lebensfreude nachlässt und die Stimmung nicht mehr stimmt. Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass Safran und Kurkuma einen positiven Beitrag zu unserem seelischen Gleichgewicht und Wohlbefinden beitragen können. Probieren Sie es aus.

Die Zeiten versetzen Frau zurzeit nicht gerade in Hochstimmung. Masken, Abstand, Isolation und fehlende Kontakte machen unserer Seele zu schaffen und drücken auf die Stimmung. Da helfen vor allem eine gesunde Portion Optimismus, Videotelefone, Musik, viel Bewegung und Erinnerungen an vergangene Zeiten. Aber auch ein gutes Essen kann die Stimmung heben und der Lebensfreude neuen Schub verleihen. Probieren Sie doch mal ein Safran Risotto oder ein Currygericht. Die darin enthaltenen Gewürze heben die Stimmung und erfreuen die Gaumennerven. Wem das zu aufwändig ist, kauft sich in der Apotheke oder Drogerie die Safran Gold Kapseln von Alpinamed. Diese enthalten Safranextrakt, Kurkuma und viel Vitamin B12 für die Nerven und die Psyche.



## Sie müssen nicht immer müssen!

### Alpinamed Preiselbeer D-Mannose Trinkgranulat

zum kalt oder warm Trinken



Medizinprodukt zur Akutbehandlung und Vorbeugung von **Blasenentzündungen.**

Ohne Antibiotika, Zuckerzusatz, künstliche Farb-, Aroma- oder Konservierungsstoffe.