

## Mountainbiker verstorben

Buchs. – Der am Montag, 8. Juni, bei einem Verkehrsunfall am Buchserberg schwer verletzte Velofahrer ist am vergangenen Sonntag im Spital verstorben. (kapo)

## Wartauer am Piz Palü verunglückt

Wartau. – Ein Todesopfer des Bergunfalls vom Wochenende am Piz Palü (der W&O berichtete) stammte aus der Gemeinde Wartau. Zusammen mit einem Paar aus Zürich wurde der 40-jährige Berggänger von einem Schneebrett erfasst und rund 400 Meter in die Tiefe gerissen. (wo)

## Toter im Hafen gefunden

Altenrhein. – Gestern Dienstmittag ist im Hafengebäude des Marinahafens ein 63-jähriger Mann tot im Wasser treibend aufgefunden worden. Das Opfer hatte am Montagnachmittag wie so oft im Marinahafen geankert. Als am Dienstmittag das Schiff immer noch dort war und sein Hund darauf kläglich bellte, wurde er gesucht. Zur Ermittlung der genauen Todesursache wurde der Mann ins Institut für Rechtsmedizin gebracht. (kapo)

## Eine Wasserleiche gefunden

Bollingen. – Ein Fussgänger hat am Samstag im Zürichsee eine männliche Leiche gefunden. Die Kantonspolizei St. Gallen hat entsprechende Recherchen von Tele Ostschweiz bestätigt. Der Tote ist bisher noch nicht identifiziert und die Todesursache noch unklar. Wie Tele Ostschweiz gestern berichtete, lag die Leiche wahrscheinlich mehrere Wochen im See. Erste Untersuchungen des Instituts für Rechtsmedizin ergaben, dass der Mann höchstwahrscheinlich nicht ermordet wurde. In Frage käme demnach ein Unfall oder eine Selbsttötung. (wo)

## Unfall knapp verhindert

Schaan. – Am Montag konnte ein Verkehrsunfall nur knapp verhindert werden. Gegen 9 Uhr überholte ein Fahrzeuglenker auf der Bänderstrasse in nördlicher Richtung mit überhöhter Geschwindigkeit einen Lastwagen sowie einen Personenwagen. Anschliessend fuhr er knapp vor dem Personenwagen wieder auf die rechte Fahrspur und bremste. Die Lenkerin des Personenwagens erschrak durch dieses Fahrmanöver, konnte aber noch rechtzeitig reagieren und eine Kollision verhindern. Wer Angaben zum Sachverhalt machen kann, soll sich bei der Polizei melden. (pfl)

## Schweinegrippe ausgeschlossen

Vaduz. – Die Abklärungen am Nationalen Zentrum für Influenza (NZI) in Genf zu dem am 14. Juni gemeldeten Verdachtsfall mit Wohnsitz in Liechtenstein ergaben, dass keine Infektion mit der neuen Grippe A/H1N1 vorliegt. Somit wurde die Isolation der betroffenen Person aufgehoben. Die Person muss sich vorläufig weiterhin beobachten, ob innert sieben Tagen nach der Rückkehr nochmals grippeartige Symptome auftreten. (paf)

# Gesundheit durch die Balance von Körper, Seele und Geist

In ihrem neuen, dem bereits fünften Buch zeigt Doris Siegenthaler einen Weg, sich neu zu entdecken und zu erkennen: «Du bist wertvoll.» Die Autorin ist Leiterin des Seminarzentrums Siegenthaler Vital in Gams.

Von Hanspeter Thurnherr

Gams. – «Jahrelang bin ich durch meine Tätigkeiten im Bereich Bewegung in die Ecke einer «Fitness-Tussi» gestellt worden. Das Umfassende, was Gesundheit ausmacht, ist dabei untergegangen. Nebst dem körperlichen umfasst Gesundheit auch den seelischen, spirituellen, ökologischen und sozialen Bereich. Diese Botschaft unter die Leute zu bringen ist das Anliegen meines neuen Buches», erklärt Doris Siegenthaler. Auch sie habe früher selber versucht, sich über Leistung zu beweisen, erkannte aber im Verlauf der Zeit, was auch die Kernaussage des Buches ist: «Ich bin wertvoll, weil es mich nur einmal gibt.»

«Das Buch musste reifen»

Drehten sich ihre vier vorhergehenden Bücher und die Video/DVD-Produktionen vorwiegend um Bewegung und Fitness, wuchs über längere Zeit ihr «Herzensanliegen». Nämlich umfassend in einem Buch zu erklären, was Gesundheit ist: die Balance in Körper, Seele und Geist. «Das ist auch das, wonach sich viele Menschen sehnen», sagt Doris Siegenthaler, die durch die Teilnehmenden an ihren Kursen und Seminaren im In- und Ausland zum Buch ermutigt wurde. «Das Buch brauchte seine Zeit, musste inhaltlich reifen. Ich habe es deshalb auch dreimal umgeschrieben.»



Doris Siegenthaler: «Balance in Körper, Seele und Geist ist das, wonach sich viele Menschen sehnen.»

Das Buch «Du bist wertvoll – Der Weg zu Vitalität und Lebensfreude» will auf praktische, einfach nachvollziehbare Art einen Weg aufzeigen, sich neu zu entdecken und zu erkennen, dass jeder von uns einmalig und wertvoll ist. Doris Siegenthaler schöpft dabei nicht nur aus ihren beruflichen Er-

fahrungen als Personaltrainerin und Coach für ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung, Referentin und Leiterin des Seminarzentrums Siegenthaler Vital. Sie litt selbst viele Jahre unter dem Erschöpfungssyndrom (Chronic Fatigue Syndrom CFS). Dabei entdeckte sie den eigentlichen Wert des

menschlichen Lebens völlig neu. Das Buch animiert, sich mit kleinen Schritten auf den Weg zu machen.

«Balance» auch in der Gestaltung «Lebensqualität, selbst in schwierigen Umständen, Spannkraft, Durchhaltevermögen, neue eigene Ressourcen zu entdecken, wieder die Schönheiten des Lebens sehen und geniessen zu können und wieder ein volles Ja zu sich selbst zu haben sind Ziele, für die es sich lohnt, sich einzusetzen. Dabei ist es egal, auf welcher Lebenshöhe sich jeder Einzelne gerade befindet», schreibt Doris Siegenthaler in der Einführung.

Das Buch ist auch in der Gestaltung auf «Balance» ausgerichtet. Die Texte – theoretische Informationen und Erläuterungen sowie praktische Anweisungen – sind angereichert mit farbig unterlegten «Merkkästchen». Dazu veranschaulichen farbige Bilder und Illustrationen das Geschriebene, vor allem auch dort, wo praktische Übungen, Anweisungen und Tipps helfen, «rundum vital» zu werden.

An eine breite Leserschaft gerichtet

Doris Siegenthaler beschreibt in speziellen Kapiteln, was Vitalität und Gesundheit bedeutet, schreibt über Burn-out und seine Folgen, über «Training mit Gefühl und Verstand» und widmet auch «dem Kreuz mit dem Kreuz» einen eigenen Teil. Das Buch richtet sich an Männer und Frauen jeden Alters, die ihre Persönlichkeit entwickeln möchten – aber auch an Lebensberater, Seelsorger, Therapeuten und Coaching-Trainer.

Doris Siegenthaler: «Du bist wertvoll – Der Weg zur Vitalität und Lebensfreude»; Edition Siegenthaler vital Gams; 220 Seiten vierfarbig; ISBN 978-3-033-01981-2; erhältlich im Buchhandel, Fr. 29.90

## Anschlussbeschäftigung statt Arbeitslosigkeit

Die angespannte Lage auf dem Arbeitsmarkt verlangt flexible, unbürokratische Lösungen. Eine solche haben die Sozialpartner im Kanton St. Gallen mit der Anschlussbeschäftigung im Lehrbetrieb gefunden.

Kanton St. Gallen. – Wer derzeit eine Berufsbildung abschliesst, hat vielfach Mühe, eine Festanstellung zu finden. Die Betriebe sind aufgrund der angespannten wirtschaftlichen Situation nicht in der Lage, ihre Lehrabgänger weiter zu beschäftigen. Um sie trotzdem nicht in die Arbeitslosigkeit schicken zu müssen, regten Unternehmen eine unbürokratische Lösung an. Die Sozialpartner haben zusammen mit den betroffenen kantonalen Stellen (Amt für Arbeit, Amt für Be-

rufsbildung) Kriterien für Arbeitsbedingungen nach Abschluss der Lehre erarbeitet, damit Anschlussbeschäftigungen ermöglicht werden können.

Maximal ein Jahr

«Die Abschlussbeschäftigung ist viel freier geregelt und daher eine Alternative zum Berufspraktikum. Diese Lösung zeugt vom grossen sozialen Verständnis der Sozialpartner, es ist eine Dienstleistung für die Betroffenen», erklärt Johannes Rutz, Leiter des Amtes für Arbeit, auf Anfrage. Die Anschlussbeschäftigung erfolgt im selben Betrieb wie die Lehre. Sie hat den Zweck, dass der Jugendliche nach Abschluss der Lehre berufliche Erfahrungen sammeln kann. Die Anschlussbeschäftigung erfordert keinen administrativen Aufwand und auch keine Bewilligung. Eine Mel-

dung bei einem Amt ist nicht nötig. Die Anschlussbeschäftigung soll maximal ein Jahr dauern. Während dieser Zeit können sich die Jugendlichen aktiv um eine Festanstellung bemühen und eine solche auch jederzeit antreten, da die Kündigungsfrist für eine Anschlussbeschäftigung maximal einen Monat betragen soll.

Richtlinien für den Lohn

Interessant für die Unternehmen ist die Anschlussbeschäftigung auch deshalb, weil dafür ein tieferer Lohn bezahlt wird, als wenn sonst eine ausgebildete Arbeitskraft angestellt würde. Die Sozialpartner haben einen Richtlohn für die Anschlussbeschäftigung in der Grössenordnung des letzten Lohnes während der Ausbildung, multipliziert mit dem Faktor 1,5, vorgeschlagen. Er liege somit unter den

orts- und branchenüblichen Löhnen, sagt Johannes Rutz. Als besondere Massnahme während der Krise sei dies von den Sozialpartnern und den betroffenen Ämtern aber akzeptiert worden. Freilich dürfe die Anschlussbeschäftigung nicht zu missbräuchlichen Arbeitsbedingungen führen.

Alternative zum Berufspraktikum

Bisher können Lehrabgänger, die keine Festanstellung finden, ein Berufspraktikum der Arbeitslosenversicherung absolvieren. Bedingung ist, dass dieses nicht im bisherigen Lehrbetrieb stattfindet, was seitens der St. Galler Wirtschaft kritisiert wurde. Durch die Ermöglichung einer vorübergehenden Anschlussbeschäftigung im Lehrbetrieb wurde nun eine Alternative zum Bezug von Arbeitslosengeldern geschaffen. (she)

## Der Kroatie bestreitet die Raubüberfälle auf Poststellen

Wegen zwei bewaffneten Raubüberfällen auf Poststellen stand ein 29-jähriger Kroatie am Dienstag vor dem Kantonsgericht St. Gallen. Der Angeklagte verlangt einen Freispruch. Das Urteil wird voraussichtlich am Mittwoch veröffentlicht.

St. Gallen. – Wegen mehrfachen Raubes, mehrfachen Freiheitsberaubung und mehrfachen Hausfriedensbruchs hat das Bezirksgericht Gaster/See den heute 29-jährigen im Juni 2008 zu einer Freiheitsstrafe von vier Jahren

verurteilt. Der Angeklagte bestreitet, etwas mit den Überfällen zu tun zu haben. Laut dem erstinstanzlichen Urteil hat der Kroatie zusammen mit einem Unbekannten im Juni 2004 die Post in Kempraten überfallen. Auch einen Überfall auf die Post in Kappel am Albis ZH am Nachmittag des 12. Septembers 2006 lastet das Kreisgericht dem Angeklagten an.

Kleider mit DNA-Spuren

Nach beiden Überfällen fand die Polizei in der Nähe der abgestellten Fluchtautos Säcke mit Kleidern. Diese tragen DNA-Spuren des Angeklag-

ten. «Die Kleider gehören mir. Sie sind aber von andern Personen getragen worden, welche die Überfälle machten», sagte der Angeklagte gestern vor dem Kantonsgericht. An die Kleider seien die Täter wahrscheinlich gekommen, indem sie seine Wohnung benutzt hätten.

Der Angeklagte habe schwarz in der Schweiz gearbeitet und meist bei seinem Onkel gewohnt, sagte der Verteidiger. Die Wohnung in Uznach habe der Angeklagte nur benutzt, als seine Frau und seine Tochter ihn besuchten. Später habe er die Wohnung einem gewissen «Goran» überlassen, den er

in einer Bar kennengelernt hatte. «Die Wohnung war wie ein Taubenschlag. Wahrscheinlich haben 'Goran' oder andere Kriminaltouristen die Kleider des Angeklagten benutzt und damit die Überfälle begangen», sagte der Verteidiger.

Die Untersuchungsrichterin hält am Strafantrag fest. Die DNA-Spuren seien ausreichend. Es gebe viele verschiedene Spuren. Insbesondere die DNA-Spur auf dem Klebeband, mit dem eine Postangestellte gefesselt worden war, belaste den Angeklagten. Die Erklärungen des Angeklagten seien lediglich Schutzbehauptungen. (sda)