

## Journal

**Weihnachtsmusical  
«Stern über Bethlehem»**

**Altstätten** Eifrig üben die Kinder des Kidstreffs der Freien Evangelischen Gemeinde Altstätten (FEG) das Weihnachtsmusical «Stern über Bethlehem» ein. Geschrieben wurde es vom bekannten Schweizer Autor Markus Hottiger. Einige seiner Werke wurden auch in Altstätten schon mehrfach im Rahmen der Adonia-Konzerte (Musiklager für Teenager) aufgeführt. Die Aufführungen finden am Samstag, 14. Dezember, um 17 Uhr, und am Sonntag, 15. Dezember, um 10 Uhr in der FEG Altstätten an der Rorschacherstrasse 41a statt. Der Eintritt ist frei.

**Pro Senectute:  
Computeria Rheintal**

**Altstätten** Heute Freitag findet in der Computeria Rheintal der nächste Treff statt. Ab 14 Uhr treffen sich computerinteressierte Senioren in den Räumen der Pro Senectute an der Bildstrasse 5. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Weitere Infos: Pro Senectute 058 750 09 00, rws@sg.prosenectute.ch, www.sg.prosenectute.ch.

**Altpapiersammlung  
des Turnvereins**

**Lüdingen** Der Turnverein sammelt morgen Samstag, 7. Dezember, im ganzen Dorf Altpapier ein. Es wird gebeten, das Altpapier (kein Karton) bis 8 Uhr fest gebündelt und gut sichtbar an die Strasse zu stellen.

**Kirchenchor singt zu  
Mariä Empfängnis**

**Oberriet** Am Sonntag, 8. Dezember, feiert die katholische Kirche das Hochfest der ohne Erbsünde empfangenen Jungfrau und Gottesmutter Maria. In der Pfarrkirche findet um 8.30 Uhr eine Wortgottesfeier mit Kommunion statt. Der Kirchenchor gestaltet sie mit.

**Adventshöck der  
Senioren**

**Montlingen/Eichenwies** Die Frauengemeinschaft lädt auf Mittwoch, 11. Dezember, 14 Uhr, zum Adventshöck ins Pfarreizentrum in Montlingen ein. Alle Senioren von Montlingen und Eichenwies sind eingeladen, ein paar vorweihnachtliche und besinnliche Stunden zusammen zu verbringen. Ueli Bietenhader aus Altstätten gestaltet den Nachmittag mit Gedichten, Erzählungen und Weihnachtsliedern mit. Anmeldungen (auch für Fahrdienst) bis morgen Samstag, 7. Dezember, an Andrea Willi: 071 761 36 63, senioren@fgme.ch.

**Adventsgottesdienst  
in der Antonius-Kapelle**

**Pfona** Am zweiten Adventssonntag, 8. Dezember, wird um 18 Uhr in der Kapelle in Pfona ein Adventsgottesdienst (Wortgottesfeier mit Kommunion) gefeiert. Andi Melzer und seine Schüler begleiten musikalisch. Wer eine Mitfahrgelegenheit benötigt, melde sich bei Ursula Lüchinger: 071 766 15 21.

# Neun musikalische Wundertüten

Ein Jahr nach Erscheinen des Tonträgers «Be Aware» hat die Band Initialzündung ihre erste Jazz-CD herausgebracht.

**Gert Bruderer**

«Experience of Life» heisst das neue, soeben beim Berliner Label QFTF erschienene Werk. Vom Erstling unterscheidet es sich durch die bedeutend längere Spieldauer von knapp einer Stunde. Statt vier Stücke wie die EP enthält die CD neun Kompositionen.

Es sind quasi neun Wundertüten. Sie fordern den Zuhörer, trotzen ihm auf geschickte Art die Bereitschaft ab, dabei zu bleiben, sich treiben zu lassen.

**Sich vertrauensvoll  
den Klängen hingeben**

Kurze packende Sequenzen münden in quer durch die Soundlandschaft pflügende Tonfolgen. Zum Beispiel «Treat Me Like a Guinea Pig», das fünfte Stück: Ein cool angedeuteter Blues wird erst mal im Keim erstickt und die unwillkürlich erwartete Richtung dann doch so leicht eingeschlagen.

Das Titelstück startet cool, erinnert entfernt an Dave Brubecks berühmtes «Take Five», ist von aufregendem Rhythmus getrieben, beeindruckt mit schönem Grundschemata und satten Schlägen. Es macht Spass, der Melodie zu folgen.

Anderes ist sperrig wie das vierte Stück. Dessen Titel «Confidence» (auf Deutsch: Vertrauen) könnte man als Aufforderung werten, sich vertrauensvoll



Das Jazz-Trio Initialzündung bilden (von links) Pirmin Schädler, Dominik Eberle und Christian Zünd, der alle Stücke komponiert hat. Bild: pd

den Klängen hinzugeben, sich in die scheinbare Irre führen und mit starken Klang- und Rhythmusfetzen wieder versöhnen zu lassen.

Interessant ist, dass selbst eine Komposition wie diese bei drei- oder schon zweimaligem Hören bereits deutlich zugänglicher wird und man sich fragen kann, was es bloss war, was

einem anfangs den Zugang verwehrte.

**Wie Vögel, die Kirschen  
zerpflücken**

Vermeintliche Songstrukturen werden gesprengt, es gibt Brüche und Wendungen, die Musiker kommen verwegener vom Weg ab und finden doch immer auf diesen zurück. Zuweilen

sind die Musiker wie Vögel und ihre Jazzstücke die Kirschen, die sich genüsslich zerpflücken lassen. Als Komponist wirkte – wie schon für die EP – der Altstätter Schlagzeuger Christian Zünd. Pirmin Schädler (Tastensinstrumente) und Dominik Eberle (Gitarre) stehen dem Namensgeber der Band wieder zuverlässig zur Seite. Das Werk klingt harmo-

nisch aus. Wie eine Blume entfaltet sich das ausgedehnte und entspannte «Heartache», ehe «Ernst in Haft» die CD angenehm beschwingt beschliesst und ein Zwiegespräch zwischen Gitarre und Schlagzeug Lust auf mehr entfacht.

Initialzündung, «Experience of Life», www.initialzuendung.ch



Karl Haas (v.l.) und Reto Kehl wurden für ihre langjährige Treue zur Blasmusik auf kantonaler Ebene geehrt.

## Zusammen fast 100 Jahre in der Blasmusik aktiv

**Rebstein** An der Delegiertenversammlung des St. Gallischen Blasmusikverbandes in Lenggenwil wurden zwei Musikanten aus dem Musikverein Rebstein für ihr langjähriges Musizieren geehrt. Reto Kehl wurde zum Eidgenössischen Veteran (35 Jahre Musikant) ernannt. Er ist seit 1984 Mitglied beim Musikverein Rebstein. In seiner Musikantenlaufbahn hat er schon viele Ämter und Zusatzaufgaben übernommen, war er doch Bau- und Stellvertreter, Verantwortlicher für die Ausbildung von jungen Blechbläsern und Mitglied der Musikkommission. Als Jugendmusikobmann setzte er sich enorm für die Nachwuchsförderung ein. Als Musikant spielte er schon auf der Posaune, dem Bass, er lernte das Spielen

auf der Bassgitarre und spielt jetzt auf der Trompete.

**Für 60 Jahre aktives  
Musizieren geehrt**

Karl Haas wurde für 60 Jahre aktives Musizieren geehrt. Haas begann seine musikalische Laufbahn 1957 bei der Markt- und Musikkapelle in Grafendorf. Seit 1963 spielt er das Flügelhorn und die Trompete beim Musikverein Rebstein. Auch Karl Haas war neben dem Musizieren von 1972 bis 1980 aktiv in der Vereinskommission als Aktuar und Revisor und von 2000 bis 2008 in der Musikkommission. Für diese vielen Jahre des aktiven Musizierens durften die zwei Musikanten die verdiente Ehre und die entsprechende Auszeichnung entgegennehmen. (pak)

**Gesundheitstipp**

## Blutdruck messen zu Hause



**Markt & Konsum** In der Schweiz hat schätzungsweise jeder vierte Erwachsene einen erhöhten Blutdruck – das sind rund 1,5 Millionen Menschen. Bluthochdruck spürt man nicht, er verursacht keine Beschwerden und dennoch sind die Auswirkungen fatal: Hirnschlag, Herzinfarkt, Angina Pectoris, Herzschwäche (Herzinsuffizienz), Durchblutungsstörungen in den Beinen oder Nierenschäden können die Folgen sein.

In den Arterien braucht es einen gewissen Druck, damit das Blut im Kreislauf vorwärts fliesst. Jeder Herzschlag löst eine Druckwelle aus, die in die Arterien weitergeleitet wird. Die Regulation des Blutdrucks erfolgt durch ein Zusammenspiel von Gefässweite, Herzleistung und Blutvolumen. Bei vielen Menschen ist der Blutdruck erhöht und liegt über der kritischen Grenze von 140/90 mm Hg. Bluthochdruck spürt man in der Regel nicht. Deshalb ist sich ein Drittel der Betroffenen des erhöhten Blutdrucks nicht bewusst. Lange Zeit sind kaum

Symptome spürbar. Mögliche erste Anzeichen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrenausen, Nasenbluten, nervöse Unruhe etc. werden oft nicht mit einem erhöhten Blutdruck in Verbindung gebracht. Wertvolle Zeit verstreicht, bis eines Tages die Diagnose Herzschwäche, Nierenfunktionsstörung, Herzinfarkt oder Schlaganfall vorliegt. Damit es nicht so weit kommt: Als Gesundheitsvorsorge ist regelmässiges Blutdruckmessen oder eine rechtzeitige Behandlung von Bluthochdruck wichtig. Dadurch können Folgeschäden vermieden oder vermindert werden. Ab 40 ist deshalb regelmässiges Blutdruckmessen etwa alle sechs Monate ein Muss. Zeigt der Blutdruck kritische Werte an, sollten mehrere Messungen in Abständen von einigen Tagen oder alle zwei bis drei Wochen vorgenommen werden, um relevante Durchschnittswerte zu erhalten. Mit verlässlichen Messgeräten ist das Blutdruckmessen zu Hause einfach und kostengünstig.

**Blutdruck  
selber messen**

Als Gesundheitsvorsorge empfiehlt sich, den Blutdruck mit geeigneten Geräten selber zu kontrollieren. Zur Auswahl stehen Handgelenk- und Oberarm-Messgeräte, die einfach zu be-



Blutdruck messen ist mit diesen Geräten einfach. Bild: pd

dienen sind. Anweisungen und Tipps für das Messen zu Hause gibt das Team der Sternen-Apotheke gerne in einem ausführlichen Beratungsgespräch. Dazu erhält man eine Blutdruck-Messkarte, in die man die Werte eintragen kann.

**Attraktives  
Weihnachtsangebot**

Bis Ende Dezember offeriert die Sternen-Apotheke auf Blutdruckgeräte für Oberarm und Handgelenk von Omron und Axapharm 20% Rabatt. Die modernen Geräte sind klinisch validiert, entsprechen höchsten Anforderungen und eignen sich als Weihnachtsgeschenk. (pd)

Dr. Peter Schnell  
Marktgasse 1 | 9450 Altstätten  
Telefon 071 757 11 11  
[diesternenapotheke.ch](http://diesternenapotheke.ch)

Dominik Schnell  
eidg. dipl. Apotheker Uni Basel