



Heizten ein: Die Silbertaler aus dem Vorarlberg.



Boten Unterhaltungsmusik vom feinsten: Der Gastverein Melodia Goldach. Bilder Ignaz Good

Schlechtwetter trübte Melser Dorffest nicht

Das Dorffest der Musikgesellschaft Konkordi Mels lockte Tausende an. Insgesamt eine Tonne Spaghetti mit rund 400 Litern Sauce aus elf Melser Restaurants wurden verschlungen. Für Stimmung im überdachten Zentrum sorgten der Musikverein Melodia Goldach und die Vorarlberger Stimmungsband «Silbertaler».

von Ignaz Good

Das Melser Dorffest der Musikgesellschaft Konkordia Mels ist eine Erfolgsgeschichte, welche manche andere Region etwas neidisch machen könnte. Trotz Regen strömten am Samstag gegen Abend Hunderte in den Dorfkern. Bereits zum 31. Mal wurde der Dorfplatz in eine Festhütte für alle Generationen umgewandelt. Aufgrund einer unsicheren Wetterlage wurde das Zentrum am Freitagabend vorsorglich mit einem grossen Zelt überspannt. Dieser Entscheid erwies sich als goldrichtig.

Routinierte Organisatoren

Man stelle sich vor: Insgesamt eine Tonne Spaghetti mit 12 verschiedenen Saucen wurde serviert. Die ausgefeilte Logistik mit einem eingespielten Kü-

chenteam unter Daniel Wälti machte es möglich, dass die Teller im Eiltempo überreicht werden konnten. Nur fünf Franken kostete eine grosse Portion Pasta. Diese humane Preispolitik ist nur deshalb möglich, weil die Saucen von elf Melser Gastronomiebetrieben

zubereitet und gesponsert wurden. Aber auch das Rundherum trug zum Volksfest bei. So die Bar beim Dorfbrunnen, das Partyzelt vor der Muh-Bar, oder die süssen Gebäck-Verlockungen unter den Arkaden des alten Rathauses. Es ist erfreulich, wie friedlich

die verschiedenen Generationen ein ungezwungenes Fest gemeinsam geniessen können. Die Musikbands steuern natürlich das Ihrige zur tollen Stimmung bei.

Wie gewohnt wird das Programm auf zwei Eckpfeilern abgestützt. So erfreute am Samstag zuerst der Musikverein Melodia Goldach – bekannt vom Fernseh Wettbewerb «Kampf der Orchester» – unter musikalischer Leitung von Daniel Zeiter die Menge. Danach heizten die «Silbertaler» – eine bewährte Stimmungsband aus dem Vorarlberg – mächtig ein und lösten wahrliche «Hurragefühle» bis tief in die Nacht aus.

Den Melser Musikantinnen und Musikanten darf ein Kränzchen gewunden werden: nicht nur im Hauptzelt, sondern auch auf allen «Nebenschauplätzen» wurden die Gäste umsorgt und fühlten sich Wohl.

Leckere Spaghettis, liebevoll zubereitet

Sie lieferten kostenlos die geschmackvollen Saucen und machten die Wahl zur Qual: Waldheim (Tomaten, Basilikum), Morgens (Bolognese), Schlüssel (Rahm, Kräuter, Knoblauch, Champignon), Centro (Bolognese), Schweizerhof

(Landjäger) und (Rahm, verschiedene Pilze), Kreuz (Carbonara), Traube (Tomatensauce mit Basilikum), Cosa Nostra (Tomaten, Rahm, Knoblauch, Basilikum), Metzgerei Hidber (Stroganoff Don Alfredo, pikant), Gemsli Weisstannen (Toma-

tensauce Napoli), Café Kilian (alla Mama / Tomaten, Schinken Rahm). Das Restaurant Plonserhof in Plons stellte das Koch-Equipment zur Verfügung. Zu den Naturalensponsoren gehört ebenfalls der Lindenhof mit seinem Gemüse. (egi)

Vorbote des Wiifäschtes in Walenstadt

Ein schmackhaftes Wiifäschtbrot ist bis zum Anlass am 5. September beim Walenstadter Städtlibeck erhältlich.

von Guido Städler

Walenstadt.– Städtlibeck Christoph Bartholet will zugunsten des ersten Walenstadter Wiifäschtes ebenfalls einen Beitrag leisten. Diesen kreiert er in seiner Backstube an der Lindenstrasse.

Ein Traubenkerngeschmack

Bis zum 5. September, dem Tag des Wiifäschtes auf dem Rathausplatz, ist das Wiifäschtbrot von Dienstag bis Samstag in seinem Laden erhältlich. Das 370 Gramm schwere Brot in Traubenform hat eine äusserst knusperige Rinde und einen weichen Innenteil.

Zur Hauptsache besteht das dunkle Brot aus Weizen- und Traubenkernmehl, ein Produkt der Grüninger Mühlen AG Flums. Das Traubenkernbrot ist sehr gesund und hat den typischen Traubenkerngeschmack. Weitere positive Merkmale sind die gute Verdaulichkeit dank hohem Ballaststoffanteil, ein hoher Vitamingehalt, die lange Frischhaltung sowie das Naturdunkel ohne Farb- und Aromastoffe. Kaum aus dem Ofen, wird das Brot zudem mit einem traubenblattförmigen Hinweisschildchen auf das Fest bestückt.



Städtlibeck Christoph Bartholet nimmt die frischgebackenen Stadtnr Wiifäschbrote aus dem Ofen.

Bild Guido Städler

Winfried Egeler erzählt

Radikale Akzeptanz: In der Vortragsreihe im Haus Selun zum Thema Hirnverletzung fand ein Vortrag von Winfried Egeler statt. Egeler wurde 2013 Opfer einer Lawine.

Walenstadt.– Winfried Egeler fuhr am vergangenen Mittwoch mit dem Rennvelo von Filisur nach Walenstadt, um danach vor zahlreichen Zuhörerinnen und Zuhörern von seinem beeindruckenden Weg der letzten zwei Jahre zu berichten. Von dem Lawinnenniedergang, der ihn und seine zwei Hundemitrisse und über einen Felsvorsprung katapultierte und vom Nachbarn zu Hause, der per Zufall mit dem Feldstecher den Todeskampf in den Schneemassen beobachtete und die REGA alarmierte. Egeler erlitt ein Polytrauma mit einem schweren Schädel-Hirn-Trauma.

Voller Blessuren, Verletzungen und einem verändertem Leben

Es folgte ein Aufenthalt in einer Rehaklinik, den Egeler frühzeitig beendete, um in seinem Zuhause und vertrautem Umfeld seinen eigenen Weg der Rehabilitation fortzusetzen. Die Berge, die Tiere und die Möglichkeit auf dem Bauernhof seines Schwagers mitzuhelfen, gaben ihm die notwendige Kraft und das Vertrauen dazu.

Die schwierigste Frage überhaupt war und ist für den Psychologen und Psychotherapeuten Egeler, warum er sich nach solch einem Ereignis wieder dem Leben zuwenden soll. Er berichtet von der grossen Herausforderung, eine Balance zu finden, zwischen der radikalen Akzeptanz des Ereignisses und dem Nichtaufgeben. Tägliche Meditationen und Achtsamkeitsübungen helfen ihm unter anderem, seinen Alltag zu meistern und seine Tätigkeit als Psychotherapeut wieder auszuführen.

Ein langer und harter Weg

Egeler erklärte auf die Fragen der Zuhörerinnen und Zuhörer, dass der Weg lang und hart ist und noch lange weiter geht. Besonders hilfreich empfindet er zutrauende und stärkende Inputs und das regelmässige und hartnäckige Üben und Trainieren. Ein alltagsorientiertes Training wie es im Haus Selun angeboten wird, findet er sinnvoll. (bb)

ANZEIGE

Shorley – für natürlich frische Energie

Der erfrischende Durstlöscher aus 60 % Schweizer Apfelsaft und 40 % Passugger-Mineralwasser.

MÖHL
Apfelsäfte

Mosterei Möhl AG, 9320 Arbon