

## CANDLE LIGHT

Wie freuen wir uns, mit den Kindern den Advent, die Vorbereitungen zum Weihnachtsfest freudig und feierlich zu gestalten. Der Adventskranz präsentiert sich in der Ecke, die Türchen beim Adventskalender werden geöffnet, die Rezepte für die Guetzli werden ausprobiert, das festliche Menu ist ausgewählt, die Bastelmaterialien für die Geschenke sind gekauft und werden gebraucht, das Briefpapier liegt bereit, die Adressliste ist aktiviert, die Wunschliste aufgehängt... So weit, so gut.

### Mami!

Wo sind meine Socken? Was gibt es zum Zmittag? Hilfst du mir bei den Rechnungen? Peter hat so tolle Computerspiele bekommen, ich will auch solche! Darf ich heute zu Jasmin? Bringst du mich ins Tschutten? Kommst du auch zu unserem Weihnachtsspiel? Mir ist schlecht...

### Schatz?

Hast du meine Hemden schon gebügelt? Meine Eltern kommen dann schon am 23.! Ich muss nochmals ins Geschäft! Kannst du bitte morgen alleine einkaufen? Ich habe Sitzung! Heute ist Chorprobe! Meinem Göttibub muss ich noch ein Billett für den Eishockeymatch bestellen...

### Und ich?

Ich muss kochen, putzen, waschen, backen, einkaufen, zum Coiffeur, mit der Kleinen zum Zahnarzt, basteln, schreiben, schmücken... Wenn es nur bald Weihnachten wird, ich bin am Ende. Da wird es höchste Zeit, dass Frau sich selber etwas zu liebe tut.

An einem Abend im Dezember verwandelt sich der Saal im Pfarreiheim in ein prächtiges Lichtermeer. Grosse, kleine, dicke, dünne Kerzen sind im ganzen Saal verteilt, Kerzenständer aller Art und Formen aus dem Lager der Kirche oder aus privatem Inventar erfüllen ihre Dienste. Die Spiegel und Alufolie erzielen einen tollen Zaubereffekt. Gegen 100 Flammen strahlen in die dunklen, kalten, gedrängten Stunden. Die Tische sind mit Tellern voll mit feinsten Guetzli, Nüssen, Mandarinen und Zweigen gedeckt. Tee, Punsch, Glühwein, Kaffee stehen bereit und alles lädt ein, **sich zu setzen, einfach sitzen.** Mit **Poesie und Gesang**, tauchen die Teilnehmerinnen der Frauengemeinschaft in eine **wohltuende Oase** ein. Wir singen bekannte und unbekannt Lieder, lesen uns Geschichten und Gedichte vor, plaudern und geniessen, es wird gelacht und ausgetauscht. Wie ergreifend und wohltuend ist ein solcher Abend. Die Zeit der hektischen Weihnachtsvorbereitungen bleibt für ein paar Stunden stehen. Und Morgen geht es gestärkt, locker und freudig in den Alltag, der durch die vielen Kerzenlichter weiter erhellt bleibt.

Für die Frauengemeinschaft Wattwil Ursina Knobel



## JUBILÄUMS- FESTSCHRIFT



### FRAUENSPUREN GESTERN – HEUTE – MORGEN

Unsere Festschrift präsentiert sich bunt und vielfältig auf 96 Seiten. Sie beinhaltet einen historischen Teil mit Aufarbeitung der Frauenbunds-Geschichte/Spuren der Gemeinschaft und Spuren ehemaliger Vorstandsfrauen – mit verschiedenen Porträts von Frauenbundsfrauen von heute und aus der vergangenen Zeit/Soziale Spuren «MÜTTER IN NOT» und Spuren in die Zukunft des KFB SGA.

Die Festschrift können Sie für CHF 10.– bei uns im Sekretariat beziehen (bei Versand zzgl. Versandkosten). Die Auflage ist limitiert. Viel Vergnügen beim Lesen!

Kath. Frauenbund  
St. Gallen-Appenzell  
Magnihalden 7 / Postfach 318  
9004 St. Gallen  
Telefon 071 222 45 49  
frauenbund.sga.verband@bluewin.ch

### Impressum

impuls Nr. 55/13-1

#### REDAKTION:

Sekretariat KFB SGA  
Magnihalden 7 / PF 318  
9004 St. Gallen  
Telefon 071 222 45 49  
frauenbund.sga.verband@bluewin.ch  
www.frauenbundsga.ch

www.gmuergrafik.ch

Katholischer Frauenbund St. Gallen-Appenzell

# impuls – am puls

55. Ausgabe August 2013



**AM PULS – Jubiläums-Anlässe 100 Jahre Kath. Frauenbund  
St. Gallen-Appenzell – organisiert für Sie:**

**GALA-ABEND – EIN FULMINANTER HÖHEPUNKT  
28. SEPTEMBER 2013, OLMA-HALLE ST. GALLEN**



**Unser Weiterbildungsprogramm  
2014 ist neu im impuls am puls  
enthalten.**

Auf spannende Kurse mit Ihnen  
freuen wir uns!

Ihr Team vom KFB SGA

## TOURNEEPLAN HERBSTIMPULSE 2013

Beginn jeweils 19.30 Uhr  
Anmeldung erforderlich

**Freitag, 13. September 2013**  
**Nostalgische Modenschau**  
Jona

**Freitag, 25. Oktober 2013**  
**historisches Theater**  
**mit den Schlatter Theaterfrauen**  
Flawil

**Dienstag, 29. Oktober 2013**  
**historisches Theater**  
**mit den Schlatter Theaterfrauen**  
Mels

**Mittwoch, 20. November 2013**  
**historisches Theater**  
**mit den Schlatter Theaterfrauen**  
Häggenschwil

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

Festliches Dinieren in gediegener Atmosphäre, entspanntes humorvolles Zurücklehnen mit **Gardi Hutter** beim Programm «Die Schneiderin». Anmeldung und Infos Telefon 071 222 45 49 – Anmeldeschluss: 28.8.2013

## HERBSTIMPULSE 2013 – SCHWELGEN SIE MIT UNS IN DER VERGANGENHEIT ...

und amüsieren Sie sich über fröhlich inszenierte Frauenbundgeschichten mit den Schlatter Theaterfrauen, im waschechten Appenzeller Dialekt oder erleben Sie mit der Nostalgiamodenschau Appenzell die Zeitgeschichte der Epochen. Mit viel Liebe zum Detail wird eindrückliche Vielfalt präsentiert, von der Unterwäsche über Bademode bis zum Festtagsgewand. Dazwischen kurze Einblicke in die Geschichte des Frauenbundes SGA der letzten 100 Jahre.

## LICHTSPUR ÜBER DEN KLOSTERPLATZ – MITTWOCH, 11. DEZEMBER 2013

11.12.13 – an diesem besonderen Datum zieht sich eine Lichtspur über den Klosterplatz St. Gallen – zur Schlussfeier des Jubiläumsjahres sind Sie herzlich eingeladen.



**Alle weiteren Infos zu den einzelnen Anlässen finden Sie auf unserer  
Homepage [www.frauenbundsga.ch](http://www.frauenbundsga.ch).  
Wir freuen uns auch auf einen Anruf unter Telefon 071 222 45 49**



## AM PULS – DREI FRAUENGEMEINSCHAFTEN BERICHTEN AUS IHREM VEREIN

### Neues aus Schmerikon

Vor einigen Jahren fusionierte die Schmerkner Frauengemeinschaft mit dem Familientreff. Dies hat sich sehr bewährt, da sich doch unser Erscheinungsbild sowohl in der Zusammensetzung des Vorstands wie auch in der Organisation und Durchführung der Anlässe markant verändert hat.

Seit der HV vom letzten März steht dem Vorstand neu ein Leitungsteam vor, bestehend aus Claudine Krauer, Irene Müller und Yvonne Sutter. Drei Vorstandsmitglieder, darunter auch die Präsidentin, gaben per HV 2013 ihren Rücktritt bekannt. Es konnten aber erfreulicherweise vier neue Vorstandsfrauen gefunden werden.

Der Vorstand ist sehr darauf bedacht, für die Mitglieder jedes Jahr ein interessantes und spannendes Programm zusammenzustellen. Auch das neu ausgearbeitete Jahresprogramm ist reich an Höhepunkten: Knigge-Seminar, Schoggi-Erlebnis, Kinobesichtigung, Babysitterkurs, Fischkochkurs, Alpakahof-Linth, Kanutour, Familienbarbecue, Kinderkochkurs, Schwingen für Kids – um nur einige zu nennen.

Die erste Besichtigung unter der Leitung des neuen Vorstandes führte uns ins Glarnerland: An einem Dienstagmorgen machte sich ein gutgelauntes Grüppchen Frauen auf zum «Schoggi-Erlebnis». Auf dem Plan stand die Besichtigung



(von vorne nach hinten) Claudine Krauer, Iris Heuberger, Nicole Grob, Ulli Stucki, Urs Bernhardsgrütter (Präses), Irene Müller, Patricia Loser, Yvonne Sutter, Angela Burkhalter

der Schokoladefabrik Läderach in Ennenda. Der Zug brachte uns ohne Umsteigen zur gewünschten Station und von dort in einem kurzen Marsch zur Schoggifabrik. Im Läderach angekommen begrüßte uns Frau Carrubba herzlich. In einem Vortragsraum erklärte sie uns den Weg von der Bohne zur Schoggi – vom Ursprung des Kakaos, seiner Urwald-Heimat, dem Anbau und der Ernte. Auch über die Entstehung und Geschichte der Läderach-Fabrik erfuhren wir Wissenswertes.

Dann wurden weisse Schürzen und Häubchen gefasst und los ging's durch die Praliné-Manufaktur. Alle Abläufe wurden genau erklärt und wir durften an manchen Stellen die Ergebnisse degustieren. Live-Confiseurs konnten wir zusehen, wie sie Osterhasen und andere Süssig-

keiten kreierte. Manches wird mit Robotern und Automaten gefertigt, doch erstaunte es uns, wie viel Handarbeit noch hinter all den feinen Sachen steckt. Da wir dies nun wissen, werden wir in Zukunft solche Köstlichkeiten mit andern Augen ansehen. Leider gibt's in Ennenda kein Verkaufsgeschäft, unsere Taschen wären auf dem Heimweg vermutlich prallvoll gewesen. Jede Teilnehmerin erhielt ein Täschchen mit einer kleinen Schachtel Pralinen und einem Flyer mit der Aufschrift «Entdecken Sie das Geheimnis der puren Freude!» Dies traf auf unsere Exkursion im wahrsten Sinne des Wortes zu.

Für die Frauengemeinschaft/  
Familientreff Schmerikon  
Iris Heuberger



## KRÄUTERSALZ-KURS DER FG BRÜLISAU

An einem eisigen Winterabend wurden wir Frauen der FG Brülisau von Lydia Dörig-Manser, selber auch FG-Mitglied und kant. appr. Heilpraktikerin, begrüßt. Uns erwartete ein spannender Abend zum Thema «Kräutersalz herstellen mit einheimischen Kräutern».

Während 1,5 Stunden erklärte uns Lydia Pflanze für Pflanze und deren Wirkung und gab getrocknete Exemplare davon in die Runde. Diese konnten wir mit dem bereitgestellten Mörser nach eigenem Gutdünken zerkleinern und in unser Gläsli füllen, welches am Ende mit Meersalz aufgefüllt wurde. «Derigi ha ii au scho gsee abe nüd gwesst, dass me die au cha bruche.» – selbst unsere Bauersfrauen wussten oftmals nicht mehr Bescheid über die Wirkung unserer einheimischen Pflanzen. So wird wohl manche Frau mit den ersten Frühlingsstrahlen auf Felder, Wiese oder am Waldrand mit Säckchen ausgerüstet Kräuter zum Trocknen sammeln für eine Eigenkreation des Kräutersalzes. Mit vielen neuen Erkenntnissen und voller Freude auf's Ausprobieren der Salzmischung verabschiedeten wir uns in die dunkle Nacht.

### Eine Auflistung der gebrauchten Kräuter und deren Wirkung:

**Zitronenmelisse-Blätter** – Wirkt allgemein beruhigend, entspannend, sehr sanfte Pflanze mit feinem Duft

**Brennessel-Blätter** – Wirkt stark entgiftend vor allem auf Niere, Blase, blutreinigend, wärmend, als Aufguss für Blattläuse an Pflanzen

**Löwenzahn-Blüten** – Wirkt ausleitend, entgiftend vor allem für Leber, Galle, regt Drüsentätigkeit an, verdauungsfördernd, meistens auch in Entschlackungstees gemischt

**Salbei-Blätter** – Wirkt antibakteriell, antiviral, schweisshemmend, stark wundheilend, vorallem auch für Husten, (oft in Hustenbonbons, Hustentee-mischungen) Halsschmerz, Entzündungen im Mund

**Liebstockel auch «Maggikraut» genannt** – Verdauungsfördernd, entwässernd, sehr würzig, aromatisch, sehr fein auch in Suppen

**Bärlauch-Blätter** – Entgiftend, blutreinigend, blutverdünnend, gut zur Frühjahrskur, wirkt ähnlich wie Knoblauch

**Oregano – wilder Majoran – Blätter und Blüten** – Sehr würzig, verdauungsfördernd, praktisch in allen italienischen Würzmischungen vorhanden – in Pizzawürzmischungen, sehr beliebt

**Rotklee/Wiesenklee – Blüten und Blätter** – Beliebte Pflanze für Honigbienen, für Milchbildung d.Kühe, kann zu Sirup verarbeitet werden (wie Holunderblüten) in der Frauenheilkunde beliebt wegen ihrer östrogenartigen Wirkung

**Lavendel-Blüten** – Beruhigend, stark krampflösend, entspannend, oft bekannt aus dem Duftlämpchen, das reine ätherische Öl kann bei Krämpfen verdünnt aufgetragen werden

In Meersalz gemischt; kann zum Würzen beliebiger Speisen verwendet werden Pflanzen in der Region geerntet, aus 100% biologischem Anbau, viele aus Wildsammlung, von Hand gepflückt und verarbeitet ohne irgendwelche weiteren Zusätze

Wir wünschen viel Spass beim Kochen mit diesem Kräutersalz und «En Guete»!

Unsere Kursleiterin:  
Lydia Dörig-Manser  
Heilpraktikerin, Appenzell



## EXKLUSIVES JUBILÄUMSANGEBOT!

### Die ideale Geschenkidee!

Zusammen mit der transitwerkstatt wil hat der Verband für Sie ein spezielles Taschenangebot in vier verschiedenen Ausführungen kreiert. Auf unserer Website [www.frauenbundsga.ch](http://www.frauenbundsga.ch) sind alle Taschen vorgestellt und können dort direkt bestellt werden. Die Auflage ist limitiert.

### Tasche:

Masse: 17 x 28 cm  
Preis: CHF 35.–

### passendes Etui:

Masse: 9 x 12 cm  
Preis: CHF 8.–



## KARTEN MÜTTER IN NOT

Wir verkaufen Karten zugunsten MÜTTER IN NOT.

Vier neue Sujets sind eingetroffen. Die Karten können direkt über unsere Homepage bestellt werden.

Der Erlös fliesst 1:1 in die Direkthilfe unserer Beratungsstelle.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung

## 100 Jahre – 100 neue Mitglieder

Als Einzelmitglied unterstützen Sie unsere Verbandsarbeit und erhalten direkt aktuelle Infos. Helfen Sie mit und werben Sie für uns?

Auskunft über Tel. 071 222 45 49 oder [frauenbund.sga.verband@bluewin.ch](mailto:frauenbund.sga.verband@bluewin.ch) oder melden Sie sich direkt als Mitglied an über unsere Homepage [www.frauenbundsga.ch](http://www.frauenbundsga.ch).

Wir freuen uns!