



# Anzeige-Blatt

für die Gemeinden Gais, Bühler und deren Umgebung  
Amtliches Publikationsorgan der beiden Gemeinden



Samstag, 31. Juli 2021

Nr. 60

121. Jahrgang, AZ 9056 Gais

Corin Koster aus Gais lebt und arbeitet in St. Gallen, in Gedanken ist sie oft in Indien und Nepal

## «Ich wollte schon immer helfen»

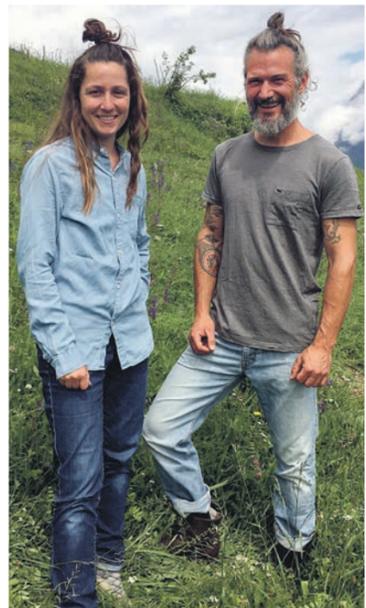
Corin Koster ist in Gais mit drei älteren Brüdern auf einem Bauernhof aufgewachsen. Das «Naturmaitli» von damals ist auch heute oft barfuss unterwegs. Die Akupunkteurin TCM gründete vor fünf Jahren den Verein «international sozial». Dieser hilft Menschen in einem Slum im indischen Mumbai und im ländlichen Süden Nepals.

— Claudia Hutter —

Nach der Berufslehre zur Detailhandelskauffrau, die sie 2006 in St. Gallen in einem Sportfachgeschäft abschloss, gab sich die damals 19-Jährige auf berufliche Wanderjahre nach Graubünden. Schon in der Oberstufe, als sie sich für eine Berufslehre zu entscheiden hatte, schlummerte der Wunsch in ihr, beruflich alternative Heilkunde anzuwenden. Doch auf welchem Weg? Und wie?  
«Meine Brüder und ich sind zuhause mit Komplementärmedizin aufgewachsen. Nur bei einem Notfall gingen wir zum Hausarzt», erzählt die junge Gaiserin. Diesen Umstand verdankt sie vor allem ihren Eltern: Mutter Heidi Koster, sie starb vor elf Jahren, und Vater Franz Koster. Er erhält nach wie vor regelmässig Besuch von seiner Tochter. Corin Koster selbst lebt in einer Wohngemeinschaft in St. Gallen, wo sie auch als Akupunkteurin TCM einer Gemeinschaftspraxis an der Rosenbergstrasse 50 angeschlossen ist.

### Mit Kräutern und Nadeln vertraut

«Bei der Akupunktur fasziniert mich der ganzheitliche Ansatz», sagt sie. In der chinesischen Medizin, bei welcher Nadeln als auch Kräuter angewendet werden und deren Tradition 3000 Jahre zurückreicht, habe sie sich selbst erkannt. Nach dem vierjährigen Studium an der Chiway Akademie in Winterthur folgten mehrere Praktiken. Eines führte sie nach New York, ein anderes nach Vietnam. In Südostasien, das sie schon Jahre zuvor als Backpackerin alleine bereiste, lernte die junge Therapeutin, wie man selbst Notfall-Patienten, die einen Schlaganfall erlitten hatten, gleich vom ersten Tag an erfolgreich mit Akupunktur behandelte.



Corin Koster und Ronny Kocher, treibende Kräfte hinter «international sozial».



Im Einsatz vor Ort. Die Hilfsorganisationen Acupuncture Relief Project und Barefoot Acupuncturist werden heute von Einheimischen betrieben. (Bilder: pd)

Dies hinterliess bleibenden Eindruck bei ihr. «In fast allen Kliniken in Asien ist es üblich, die Patienten ergänzend zur Schulmedizin mit Kräutern und Nadeln zu behandeln», betont Koster. «Das gehört dazu und wird von niemandem in Frage gestellt. Nutzen und Wirkung sind eindeutig.»

### Vom Tropfen zum Meer

Vor vier Jahren begab sich Corin Koster auf einen freiwilligen Einsatz in Indien und Nepal und kam so mit den Organisationen Acupuncture Relief Project und Barefoot Acupuncturist in Kontakt. «In mir lag schon immer der Wunsch, ändern zu helfen», sagt Koster. Nein, ein Tropfen auf einen heissen Stein sei es nicht, angesichts der grossen Bevölkerung und Not, verneint die Gaiserin entschieden. «Der Tropfen kann zum Meer werden und damit eine Welle der Hilfsbereitschaft auslösen.»

Mit nur einem einzigen Schweizer Franken kann in den beiden Projekten in Indien oder Nepal eine Akupunktur-Behandlung durchgeführt werden. Vielleicht eine entscheidende Behandlung, die Leben rettet. Die Menschen seien dort so arm, dass sie sich selbst eine Behandlung für wenig Geld nicht leisten könnten, sagt Koster. Auf der Website der engagierten Gaiserin ist denn auch ihr Leitsatz zu finden: «Es

ist meine tiefe Überzeugung, dass wir mit dem Geld, das wir im Westen verdienen, Menschen unterstützen sollten, die keine fünf Franken für ein Röntgenbild ausgeben können.»

### Verein spendet Einnahmen

Noch im selben Jahr, 2017, gründete sie zusammen mit Ronny Kocher (39) den Verein «international sozial». Nach wie vor tritt der Verein nicht mit einer eigenen Website auf, doch vielleicht findet sich auf diesem Weg jemand, der eine solche programmiert und gestaltet und damit einen weiteren wichtigen Beitrag in Form von Leistung erbringt. «Gemeinsam können wir viel erreichen», ist Koster auch nach mehreren Jahren ihres Engagements in Indien und Nepal überzeugt.

Wissen die Einheimischen vom Gratis-Angebot in den Kliniken, so nehmen sie tagelange Reisen zu Fuss oder mit dem Bus in Kauf, um sich vor Ort behandeln zu lassen. Alle Behandlungen finden ambulant statt. Der Patient kann sich danach gleich wieder auf den Nachhauseweg machen. Das heisst, mit einer Spende von 100 Franken können 100 Frauen, Männer, Kinder oder auch Mütter vor und nach der Geburt behandelt werden, indem sie eine Erstuntersuchung erhalten und eine erste Behandlung.

### Bewegen und spenden

(chu) «move for help» wurde letztes Jahr von Anita Senn aus Gais, Schwägerin von Corin Koster, ins Leben gerufen. Auch in diesem Sommer hilft «move for help» kräftig mit, Spenden für «international sozial» zu sammeln. Alle Lektionen können vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen besucht werden. Die freie Kollekte (Richtwert 20 Franken) geht vollumfänglich an Corin Koster vom Vereinsvorstand «international sozial». Bereits ab Montag, 2. August, findet das Sommerprogramm in der Badi Gais statt, vorausgesetzt es ist schönes Wetter. Eine Voranmeldung ist nicht nötig. Spontane Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind gerne willkommen. Der Badeeintritt ist für die Teilnehmenden von «move for help» frei. Mitzubringen ist eine Matte oder ein Tuch. Die Lektionen dauern zirka eine Stunde. Es gibt keine Altersbeschränkung.

Montag, 2. August; Pilates mit Anita Senn, 10 Uhr; Mittwoch, 4. August, Meditation mit Martina Enderlin, 18.30 Uhr; Samstag, 7. August, Crossfit mit Noemi & Andy, 10 Uhr; Montag, 9. August, Qi Gong mit Kate Baur, 10 Uhr; Mittwoch, 11. August, Workout mit Ursina Wild, 18.30 Uhr; Montag, 16. August, Aktiv im Alter mit Marion Pokora, 10 Uhr; Mittwoch, 18. August, Baladi-Tanz mit Margit Schmid, 18.30 Uhr; Samstag, 21. August, Workout mit Anita Senn, 10 Uhr; Montag, 23. August, Pilates mit Nicole Camiu, 10 Uhr; Mittwoch, 25. August, Meditation mit Martina Enderlin, 18.30 Uhr; Samstag, 28. August, Workout mit TV Gais, 10 Uhr.

Der Verein wendet sich nur einmal pro Jahr an seine Mitglieder mit der Bitte, den Jahresbeitrag erneut einzubehalten. Dieser wird zu hundert Prozent an die Projektarbeit weitergegeben. Der Jahresmitgliedsbeitrag ist frei wählbar. Koster und Kocher ziehen für sich keinen administrativen Aufwand ab, geben die eingetroffenen Spenden vollumfänglich an die Organisationen weiter.

### «Move for help» hilft mit

Um zusätzliche Einnahmen zu generieren, findet auch in diesem Jahr der Event «move for help» statt. Das Unterstützungsprojekt zugunsten von «international sozial» ist auf Initiative von Anita Senn entstanden. Vom 2. bis 28. August findet in der Badi Gais ein für ein Freibad ungewöhnliches Angebot von Yoga bis hin zu Workout und Tanz statt. Die Kursleiterinnen und -leiter geben den Beitrag – es ist eine Kollekte von 20 Franken pro Lektion erwünscht – vollumfänglich an den Verein weiter. Natürlich kann man auch unabhängig davon auf das Konto von «international sozial» spenden. Die Bankdaten lauten: Alternative Bank Schweiz, CH33 0839 0035 8308 1000 0, Verein international sozial, Zwislenstrasse 3, CH-9056 Gais AR

www.tcm-corinkoster/projekte  
www.acupuncturereliefproject.org  
www.barefootacupuncturists.com

### Zum Sonntag

### Heimat ist vielfältig

Dieses Jahr fällt der 1. August auf den morgigen Sonntag. Mir gefällt diese Kombination sehr, der Feiertag unseres Landes am Tag des Herrn! Ob wir an unser Land denken oder uns mit unserem christlichen Glauben beschäftigen, schnell stossen wir auf den Begriff «Heimat».

Bei Wikipedia lese ich, dass Heimat «zumeist auf eine Beziehung zwischen Mensch und Raum» verweist. Doch das ist nur die eine Seite, denn Heimat ist viel mehr auch ein Gefühl als nur ein definierter Ort. Heimat ist das, was uns vertraut und darum lieb und teuer ist. Wir fühlen uns dort zu Hause, wo wir uns auskennen, wo wir aufgehoben und zugehörig sind. Heimat ist da, wo Wunden schneller heilen. Ich finde, auch ein schöner Aspekt des Heimatbegriffs, gesunden doch Körper und Seele besser in einer Umgebung, in der ich mich wohl und zu Hause fühle, wo es auch Freunde gibt, die Anteil an den Sorgen haben und den Heilungsprozess durch guten Zuspruch unterstützen. Heimat ist da, wo meine Freundinnen und Freunde sind.

Im Neuen Testament gibt's die bekannte Geschichte vom «verlorenen Sohn». Der jüngere von zwei Söhnen eines reichen Vaters lässt sich sein Erbteil auszahlen, geht in die Fremde, verprasst dort alles Geld und verarmt schliesslich. Reumütig kehrt er daraufhin an den heimatlichen Hof zurück, wo der Vater so glücklich ist über die Rückkehr des Sohnes, dass er gleich ein grosses Fest für ihn veranstaltet. – Heimat ist dort, wo Wunden schneller heilen. (Lk 15,11–32). Heimat ist aber kein Ort, der auf dieser Welt bleibt. Jesus, der Wanderer, hat immer wieder gepredigt: Diese Welt wird nicht für immer unsere Heimat sein. Der Mensch ist auf Erden nur auf dem Weg, auf einer Durchreise zu einer himmlischen, paradisiischen, ewigen Heimat – bei Gott. Augustinus sagt: «Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in dir.»

Die Nähe zu Gott, besser, die Nähe bei Gott, ist also unsere wahre, letztendliche Heimat, die uns all das geben kann, was wir vom Gefühl her mit «Heimat» verbinden: Sicherheit, Zuflucht und Geborgenheit. So wünsche ich Ihnen allen morgen einen schönen Sonntag und einen ebensolchen 1. August, wo Sie vielfältig Heimat erfahren und anderen ein Stück Heimat sein dürfen.

Annemarie Angele, Seelsorgerin

### Covid 19-Pandemie

### Ansteckungen steigen

(sda) In der Schweiz und in Liechtenstein sind die Zahlen der Ansteckungen mit dem Coronavirus und die Hospitalisierungen im Wochenvergleich angestiegen. Letztere erhöhte sich in der Woche vom 19. bis 25. Juli von 48 auf 63 Fälle.

Die Zahl der Personen (32) auf den Intensivstationen nahm um 33 Prozent zu. Das mittlere Alter aller Personen, die wegen Covid in Spitalpflege sind, lag bei 56 Jahren.