

ZUM GEDENKEN

Alfred Näf,
Schellenberg †

«Herr, dir in die Hände sei Anfang und Ende,
sei alles gelegt.»



Es ist wohl ein schwieriges Unterfangen, ein langes Leben eines Menschen in einigen Sätzen und Worten zu beschreiben. Zudem hat der Verstorbene – Alfred Näf – mit seinen über 90 Jahren ein stattliches Alter erreicht. Es möge erlaubt sein, ein paar Merkmale aus seinem erfüllten Dasein herauszugreifen und den Versuch zu wagen, den Verstorbenen bruchstückhaft in etwa zu charakterisieren.

Alfred Näf kam am 16. Juni 1906 in Dersheim/SG als Sohn des Jakob und der Lina Näf geb. Heusser zur Welt. Im schönen Toggenburg wuchs er mit seinen sechs Geschwistern in einfachen und bescheidenen, aber auch schwierigen Verhältnissen auf. In Ebnat-Kappel/SG besuchte er die Volksschule bei Lehrer Eigenmann, der sämtliche Pflichtschüler in einem einzigen Klassenzimmer unterrichtete. Nach der Schulentlassung fand Alfred eine Arbeit in Wattwil/SG – in seinem Bürgerort – wo er auch seine spätere Ehefrau Anna Rüegg kennen lernte. Ihrer Ehe entstammten zwei Töchter und ein Sohn. Die Zeit, in der er als junger Mann hineingestellt wurde – es waren die Jahre nach dem ersten Weltkrieg – war sehr schwer. So ist es mehr als verständlich, dass Alfred Näf überaus glücklich war, als er in Zürich bei den Öffentlichen Verkehrsbetrieben als Tramfahrer eingestellt wurde. Nahezu vierzig Jahre übte er diesen Beruf mit Freude und grossem Pflichtbewusstsein aus. Tagein, tagaus, in den frühen Morgen- und späten Abendstunden fuhr er eine Menge Leute von Station zu Station, bis er nach vier Jahrzehnten in Pension ging. Seine Hobbies galten vorab dem Schachspielen, in diesem Bereich befasste er sich über viele Jahre mit der Jugendförderung. Aber auch das Jassen, die Pflege seines Schrebergartens und das Reisen, das ihn u.a. bis nach Moskau brachte, zählten zu seinen Steckpferden. Nach der verdienten Pensionierung zog er nach Winterthur/ZH, hielt sich während dieser Zeit aber des öfteren in Schellenberg bei der Familie seiner jüngsten Tochter Getrud auf. Kurz nach seinem 88. Geburtstag zog er gänzlich zur Familie Wohlwend, ins Feld Nr. 112 nach Schellenberg, wo er sein neues Zuhause und liebevolle Betreuung fand. Seinen sieben Enkeln und ebenso vielen Urenkeln, die ihm viele Freude bereiteten, war er stets ein guter Nenei und Ur-Nenei. Durch seine Krankheit – eine Bronchitis – bedingt, lebte er die letzten 2 1/2 Jahre im Betreuungszentrum St. Martin in Eschen. Dort fühlte er sich stets wohl und gut aufgehoben. Er war Heimleitung und Pflegepersonal sehr zugetan und schätzte deren Pflege und Ob-sorge. Kurz vor Weihnachten, am 19. Dezember 1999, gab er seine Seele dem Schöpfer zurück. Anlässlich des Trauergottesdienstes mit anschliessender Urnenbeisetzung fand Pfarrer Bruno Rederer sehr nette Worte für den Verstorbenen. Der Advent des Lebens von Alfred Näf ist, so P. Bruno, mit 93 1/2 Jahren zu Ende gegangen und er durfte erfahren, dass die Worte aus der Lesung Wirklichkeit mit vollem Leben sind: «Gott hat den Menschen zur Unvergänglichkeit erschaffen und ihn zum Bild seines Wesens gemacht und die Treuen werden bei ihm in Liebe bleiben ...»

Alfred Näf ruhe in Gottes ewigem Frieden. Den Angehörigen, im Besonderen seiner Pflegefamilie Gertrud und German Wohlwend, entbieten wir unser herzlichstes Beileid.

LESERBRIEF

Herzlichen Dank für die Glückwünsche

Anlässlich meines 80. Geburtstages am 1. Januar 2000 durfte ich von verschiedenen Seiten die herzlichsten Glück- und Segenswünsche, Blumen und Geschenke entgegennehmen. Ein besonderer Dank möchte ich unserem Vorsteher Johannes Kaiser aussprechen.

Ich habe mich ob all diesen grossen und kleinen Aufmerksamkeiten an meinem Ehrentag sehr gefreut.

Maria Ritter, Peter-Kaiser-Strasse 19 Mauren

Fette, Pfunde und Diäten

Freud und Leid durch dick und dünn

Festtage machen aus sympathischen Geniessern oft «Pfundskerle». 2 kg bis 5 kg Gewichtszunahme in nur 14 Tagen scheint in der dunklen Jahreszeit heute immer mehr zur Regel zu werden. «Es sind nur die im Körper eingelagerten Fette, aufgenommen mit der täglichen Nahrung, und der eklatante Bewegungsmangel» sagen die Ernährungsforscher. Und sie behalten Recht.

Andreas Caliebe

Verunfallte Leistungssportler wissen davon ein Lied zu singen. Schon nach einer Woche Trainingspause lässt die Muskelleistung nach. Auch wer stundenlang im Büro vor seinem Computer sitzt, bewegt nur noch ca. 5 % seiner Muskeln. Bei täglich acht und mehr Stunden tritt bei diesem Verhalten mit der Zeit eine Reduktion aller Muskeln ein. Parallel dazu nehmen in der Folge Lymph- und Venenstauungen an Häufigkeit zu und Körperkanäle verstopfen. Spätestens hier beginnt ein Kreislauf, der nur noch durch die Änderungen der gesamten Lebensgewohnheiten zu stoppen ist. Wer also die Kalorien nicht gleichzeitig seiner geringeren Muskelleistung anpasst, bekommt in jedem Fall «sein Fett weg» – jedoch nicht weg.

Bewegung baut Körperfette ab

In ihrer «Verzweiflung» liebäugeln viele Schwergewichtige damit, sich das Fett mit neusten Methoden chirurgisch einfach wegschneiden oder absaugen zu lassen. Aber der schöne Schein trägt. Neuste Studien aus Amerika belegen auch hier, dass stark übergewichtige Menschen nur durch gezielte, tägliche «Muskelarbeit» (Wanderung, Fahrrad, Fitnesscenter, Schwimmen kombiniert) abnehmen. «Man sollte sich nicht gehen lassen, sondern sein Gewicht herunterlaufen», meinte Joschka Fischer (deutscher Aussenminister und ehemaliger Schwergewichtler mit über 100 kg.) Der heute straffschlanke Politiker der Grünen weiss, wovon er spricht.

Wieder dick nach der Diät

Wer eine Fastenkur oder Diät beginnt, schaltet seinen Organismus gleichzeitig auf eine bevorstehende «Notzeit» um. Dieses «Notzeitprogramm» bleibt im Körper auch dann noch aktiv, wenn die Fasten-



Empfehlenswert ist eine fettarme, aber an Vitaminen und Mineralstoffen reiche Basiskost mit ausreichend Ballaststoffen.

oder Diät kuren längst beendet sind. Wer dann wieder zu seinen alten Bewegungs- und Essgewohnheiten zurückkehrt, wird auch bald sein altes Gewicht (und mehr) wieder zurück auf die Waage bringen.

Massband statt Gewichtskontrolle

Untersuchungen zeigten, dass die Zunahme der Muskelmasse um knapp anderthalb Kilogramm dazu führt, dass der Organismus täglich zwischen 150 und 300 Kalorien mehr verbrennt. Knapp 500 Gramm neue Muskelmasse verbrennen in etwa 70 mal soviel Kalorien, wie die gleiche Menge Fett. Das meint auch William J. Evans von der Staatsuniversität Pennsylvania. Durch Training legt man zuerst an Muskelmasse zu und nimmt eben nicht ab. Das kommt erst später. Bei einer sinnvollen Diät kombiniert mit einem Fitnessprogramm ist aus diesem

Grund das Massband wichtiger als die Waage.

Schon morgens optimal essen und trinken

Wer sich für die aktivsten Stunden des Tages Kalorien zuführt, macht es richtig. Empfehlenswert ist dabei eine fettarme, aber an Vitaminen und Mineralstoffen reiche Basiskost mit ausreichend Ballaststoffen wie Kartoffeln, Körnerbrot, Mais, Vollkornbrot etc. Der Organismus verrichtet während des Schlafes seine «entgiftenden Reinigungsarbeiten». Ein leichtes Abendessen zum Tagesausklang ohne viel Kalorien erweist sich auch medizinisch als optimal. Aber welcher «dicke Heiss hunger» hört auf schon Mediziner?

Ausreichend Flüssigkeit zum Auswässern

Als einer der Hauptschlüssel für erfolgreiches Abnehmen gilt bis

heute die täglich konsumierte Flüssigkeitsmenge von ca. 2 Litern. Hier belegen Studien, dass zusammen mit einem Liter ausgeschiedene Flüssigkeit auch ca. 10–20 Gramm «Abnehmensubstanz» (Stoffwechsel-Endprodukte) ausgeschieden werden. Auf sieben Tage hochgerechnet kann das immerhin bis ca. 1 kg echten «Substanzverlust» betragen. Ausreichend Flüssigkeit ist zum Abnehmen demnach so wichtig wie das kleine Quäntchen Fett in einem Salat für die bessere Verdauung parallel zur Muskelaktivität für die Fettverbrennung. Ein dosierter Saunabesuch, Solarium- oder Dampfbadgang pro Woche kann dabei ebenso zu einer guten Stimulation für den überschüssigen Fettabbau führen. Aber wie sagte schon J. W. v. Goethe: «Es gibt nichts Gutes, ausser, man tut es». Er dachte dabei aber kaum an seine Figur, denn er war zeitlebens «auf Achse».

Parkplatzbewirtschaftung – geht es auch ohne?

Stellungnahme des Verkehrsclub Liechtenstein VCL

Ohne Zwang verzichten die meisten Menschen nicht auf das Auto als Transportmittel für den Arbeitsweg. Dies zeigt eine Untersuchung von Dr. V. Kaufmann, ETH Lausanne.

Die Untersuchung zur Verkehrsmittelwahl für den Arbeitsweg (Transport public Nr. 983, 7-8/1999) wurde in den französischen Städten Besançon, Grenoble, Toulouse und den Schweizer Städten Bern, Genf, Lausanne durchgeführt. Verglichen wurden jeweils 500 Menschen, die über ein eigenes Auto verfügen und gleichzeitig eine gute Möglichkeit haben, den öffentlichen Verkehr (ÖV) zu verwenden.

Es zeigte sich, dass die VerkehrsteilnehmerInnen im Allgemeinen das Auto bevorzugen, da unser ganzes Verkehrssystem auf das Auto ausgerichtet ist. Viele AutofahrerInnen sind für die Qualität des ÖV-

Angebots unempfindlich. Für eine grosse Mehrheit unter ihnen kommt die Benutzung des ÖV nur in Frage, wenn jene des Autos durch die Parkplatzsituation (Verfügbarkeit und Kosten) erschwert ist. Das Parkplatzangebot bestimmt weitgehend die ÖV-Benutzung oder allgemeiner gesagt: Erschwernisse für die Benutzung des Privatautos bestimmen den Grad der Benutzung des öffentlichen Verkehrs.

Bei frei verfügbaren Parkplätzen wählen 90% – 99% das Auto für den Arbeitsweg. Falls die Parkplatzsituation (Verfügbarkeit und Kosten) am Arbeitsort erschwert ist, verwenden in fünf der Städte nur 35% – 53% das Auto. In Bern ist der Autogebrauch mit 13% vergleichsweise sehr tief. Sei es, dass das Angebot des öffentlichen Verkehrs so gut und/oder die Bestrafung von Parksündern so effizient ist.

Bei erschwerter Parkplatzsituation (Verfügbarkeit und Kosten) am Arbeitsort sinkt die Autobenutzung gemäss anderen Daten von etwa 78% auf etwa 35%, also um mehr als die Hälfte! Dafür werden alternative Transportmittel vermehrt eingesetzt. Statt 12% gehen etwa 28% zu Fuss oder per Fahrrad zur Arbeit. Der öffentliche Verkehr wird von etwa 37% statt nur 10% als Transportmittel verwendet.

Laut dem Schlussbericht der Arbeitsgruppe für Parkplatzbewirtschaftung (Besch und Partner 1061) verwenden etwa 74% das Auto/Motorrad, um an ihren Arbeitsplatz in Liechtenstein zu gelangen, 20% den kollektiven Verkehr (öffentlicher Verkehr und Werkbus) und 6% kommen zu Fuss oder per Fahrrad. An dieser Verkehrsmittelwahl wird sich gemäss der Untersuchung von V. Kaufmann nur deutlich etwas än-

dern, wenn unsere Politiker und Wirtschaftsführer den Mut zu einer umfassenden Parkplatzbewirtschaftung aufbringen. Ein leistungsfähiger öffentlicher Verkehr und die konsequente Förderung des Velos und des Zufussgehens sind nötig, aber nicht ausreichend. Eine umfassende Parkplatzbewirtschaftung ist Voraussetzung für eine nachhaltige Entwicklung!

Forum

Unter der Rubrik «Forum» veröffentlichen wir Zuschriften und Beiträge von Verbänden, Vereinen, Aktionen und Institutionen. Das «Forum» drückt aus, dass die in den Beiträgen geäußerten Meinungen nicht mit der Haltung der Zeitung übereinstimmen müssen.