



# Magische Zeiten im Lindaupark

## Himmlicher Hüttenzauber mit Weihnachtsmarkt!

Ab dem verkaufsoffenen Sonntag, am 27. November, stimmt der Lindaupark mit weihnachtlichem Ambiente auf die Adventszeit ein. Auf

dem Vorplatz sorgen zwei urige Weihnachtshütten mit Glühwein und feinen Leckereien für das leibliche Wohl und eine kuschelige Atmosphäre. Vom 2. bis 23. Dezember präsentieren die Stände des Weihnachtsmarktes in der Plaza krea-

tive, ausgefallene Geschenkideen und leckere Schlemmereien.

## Weihnachtsprogramm für himmlische Unterhaltung!

Ein besonderes Erlebnis für die Kleinen verspricht die Kinderweihnachtsbäckerei am 2. Adventswochenende: Unter fachkundiger Anleitung backen die kleinen Gäste duftende, liebevoll verzierte Weihnachtsplätzchen. Richtig spannend wird es für die Kinder, wenn der Märchenerzähler «Bertram, der Wanderer» mit seinen fabelhaften Geschichten zauberhafte Welten entstehen lässt. Grossen Spass bereitet sicherlich auch das Wangener Puppentheater, wenn Kasperl und seine Freunde mit lautstarker Hilfe ihrer Zuhörer ihre fröhlichen Abenteuer bestehen.

## Mit 1000 himmlisch shoppen!

Am 11. Dezember startet auf «Antenne Vorarlberg» das Gewinnspiel «Weihnachtsbutler». Der Gewinner wird mit einer Stretch-Limousine zu Hause abgeholt, im Lindaupark zum Frühstück eingeladen und erhält dann sagenhafte 1000 Euro für himmlisches Shopping in allen Geschäften im Lindaupark. Wer mitmachen will,

hört einfach ab 11. Dezember «Antenne Vorarlberg» und lässt sich nominieren.

## Schöne Geschenke, himmlisch verpackt!

Immer freitags und samstags bis Weihnachten übernehmen fleissige Hände den beliebten kostenlosen Einpack-Service für alle Einkäufe aus den Shops im Lindaupark.

Mehr Infos unter: [www.lindaupark.de](http://www.lindaupark.de)

### Programm

Sa., 26. Nov. – 29. Dez.	Hütten-Schmankerln auf dem Vorplatz	10.00 – 20.00 Uhr
So., 27. November	Verkaufsoffener Sonntag	12.00 – 17.00 Uhr
Fr., 02. Dez. – 23. Dez.	Weihnachtsmarkt Plaza	
Fr., 02. Dez. & Sa., 17. Dez.	Wangener Puppentheater	14.00 & 16.00 Uhr
Sa., 03. Dezember	Weihnachtsbäckerei	10.00 – 15.00 Uhr
Sa., 03. Dez. – 24. Dez.	Geschenke-Einpackservice	freitags & samstags
Mi., 07. Dez. – 23. Dez.	Christbaum-Verkauf auf dem Vorplatz	
Do., 08. Dezember	Bodensee-Alphorntrio	18.30 – 19.30 Uhr
Fr., 09. Dez. & Sa., 10. Dez.	Märchenerzähler Bertram, der Wanderer	15.00 – 19.30 Uhr
So., 11. Dez. – Sa., 17. Dez.	Weihnachtsbutler-Gewinnspiel auf «Antenne Vorarlberg»	
Do., 15. Dezember	Feuerfrauen auf dem Vorplatz	18.30 – 19.00 Uhr
Do., 22. Dezember	Dreiländer Gospel Projekt	18.00 – 20.00 Uhr
Do., 29. Dezember	Feuerwerk	

### Centeröffnung

24.12. Heiligabend	08.00 – 14.00 Uhr
31.12. Silvester	08.00 – 14.00 Uhr
01.01. Neujahr	geschlossen



# Spital Heiden: Gebären in einer Wohlfühlatmosphäre

Eine Geburt ist immer ein emotionaler und ein bereichernder Lebensabschnitt für Eltern und Familien. Im Spital Heiden werden jährlich rund 700 Babys geboren. Tendenz steigend. Eine beeindruckende Zahl, die aufzeigt, wie viele werdende Eltern der Frauenklinik des Spitals Heiden das Vertrauen schenken.



Jede Geburt ist anders, jede Geburt ist einmalig. In der Frauenklinik des Spital Heiden steht den werdenden Müttern ein breites Spektrum an Dienstleistungen – vor, während und nach der Geburt – zur Verfügung. Die moderne Infrastruktur und die hohe Fachkompetenz der Ärztinnen und Ärzte, der Hebammen und des Pflegefachpersonals bestimmen seit Jahren das Handeln und die Philosophie der Frauenklinik.

### Die Hebammengeburt

Die schon seit langem praktizierte «Hebammengeburt» wird ausser im Spital Heiden von nur sehr wenigen Schweizer Spitälern angeboten und ist daher ein wichtiges Alleinstellungsmerkmal. Es sind Frauen angesprochen, die sich eine «Hausgeburt im Spital» wünschen und gleichzeitig auf die Sicherheit des Spitals nicht verzichten möchten. Die «Hebammengeburt» ist möglich, wenn keine vorbestehenden Risiken existieren oder Risiken im Verlauf von Schwangerschaft und Geburt auftreten.

### Stillen wird gefördert

Am 1. Juli 2016 wurde schweizweit das erste Stillbänkli auf einem Spitalareal eingeweiht. Es ist zudem das erste Stillbänkli im Kanton Appenzell Ausserrhoden. Damit setzt das Spital Heiden ein Zeichen dafür, dass stillende Mütter mit ihren Babys die Öffentlichkeit nicht meiden müssen, sondern dies eine Selbstverständlichkeit und Teil einer guten Mutter-Kind-Beziehung ist. Das Stillen leistet einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit von Mutter und Kind.

### Informationen aus erster Hand

Das Spital Heiden lädt werdende Eltern jeden zweiten Dienstag im Monat zu einem Informationsabend rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen ein. Interessierte



**Interview mit Dr. med. Monika Böhler, Chefärztin Frauenklinik Spital Heiden**

### Warum sollen werdende Mütter in Heiden gebären?

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Frauenklinik in Heiden legen Wert darauf, dass die Geburt eines Kindes ein einmaliges Erlebnis für die werdenden Eltern wird. Die Frauenklinik in Heiden bietet eine ganzheitliche medizinische und eine herzliche pflegerische Betreuung in einer wunderschönen Umgebung – weg vom Stadtlärm – an.

### Warum ist die Hebammengeburt so erfolgreich?

Es ist unser Ziel, bei unproblematischen Geburten der Natur freien Lauf zu lassen und der Gebärenden eine Umgebung zu bieten wie bei einer Hausgeburt. Die Kombination von Erfahrung, medizinischer Sicherheit und individueller

Betreuung gibt Vertrauen und überzeugt immer mehr Frauen.

### Ist die Geburtsklinik durch die neue Strategie des Spital Heiden ebenfalls betroffen?

Die Information über die neue Strategie des Spitals Heiden hat zu grossen Verunsicherungen geführt. Ich möchte hier klar festhalten, dass alle geburtshilflichen und gynäkologischen Eingriffe inklusive der Kaiserschnitte und die Sprechstundenangebote auch in Zukunft unverändert im Spital Heiden stattfinden werden. Das heisst: Das gesamte Angebot der Frauenklinik bleibt gleich. Die Sicherheit unserer Patientinnen und die Qualität der Arbeit ist und bleibt unser wichtigstes Anliegen.

### Was macht Ihnen bei der Arbeit am meisten Spass?

Jeden Tag werden ich und mein Team vor neue Herausforderungen gestellt, denn jede Geburt ist anders. Dies gefällt uns sehr und spornet uns auch täglich an.

können sich über die Angebote im Spital informieren und das Hebammenteam kennenlernen. Im Geburtsvorbereitungskurs lernen die werdenden Mütter im Hinblick auf die Geburt sich bewusst zu entspannen und zu atmen. Es werden einfache Massagen gezeigt und praktische Übungen zur Körperwahrnehmung durchgeführt. Manuelle Therapie und unterstützende Tapes sowie Akupunktur werden angeboten. Weiter können werdende Eltern sich in der Hebammensprechstunde ihre individuellen Themen mit einer Hebamme besprechen. Die geburtshilfliche Anästhesiesprechstunde bietet zudem die Möglichkeit, sich über die verschiedenen Methoden der Schmerzlinderung während der Geburt beraten zu lassen.

Die Frauenklinik des Spitals Heiden bietet eine hervorragende medizinische und pflegerische Betreuung. Das gesamte Team der Frauenklinik des Spitals Heiden unterstützt künftige Mütter und Väter dabei, den bestmöglichen Weg für sie und das Kind zu finden. Denn die Geburt ist mehr als nur ein Moment – sie ist der Beginn eines neuen Lebensabschnittes.

Spital Heiden  
Frauenklinik  
Werdstrasse 1A  
9410 Heiden  
Telefon 071 898 63 33  
Mail [heiden.gg@svr.ch](mailto:heiden.gg@svr.ch)  
[www.spitalverbund.ch](http://www.spitalverbund.ch)