

Die Bedeutung von Pflanzen

Kunst Der St.Galler Künstler Stefan Rohner hat Arbeiten von der Wiese, aus dem Gewächshaus, dem Wald und vom Stadtrand erstellt. Die Bedeutung der Pflanzen und ihre Vielfalt ist nun im Architektur Forum Ostschweiz in der Ausstellung «Breathe the Green – Im Grünen schwimmen» zu sehen. Sie dauert von heute Freitag bis 28. März. (pd/vpr)

ST. GALLER TAGBLATT

Verleger: Peter Wanner.
 Leiter Publizistik: Pascal Hollenstein (pho).
 Geschäftsführung: Dietrich Berg.
 Chief Product Officer: Mathias Meier.
 Werbemarkt: Stefan Bai, Paolo Placa.
 Nutzermarkt: Zaira Imhof, Bettina Schibil.

Redaktion St. Gallen, Gossau und Rorschach
 Daniel Wirth (dwi, Leiter), Luca Ghiselli (ghi, Stv.), Sandro Büchler (sab), Michel Bertscher (mbu), Diana Hagmann-Bula (dbu), Marlen Hämmerli (mha), Dinah Hauser (dih), Rudolf Hirtl (rhi), Melissa Müller (mem), Julia Nhemiz (miz), Reto Voneschen (vre), Christina Weder Bruderer (cwi), Perrine Woodlil (wo).

Telefon: 071 227 69 00; E-Mail: stadredaktion@tagblatt.ch, redaktion@tagblatt.ch, redaktionot@tagblatt.ch.

Redaktion St. Galler Tagblatt

Chefredaktion: Stefan Schmid (ssm, Chefredaktor), Jürg Ackermann (ja, Stv., Tagesleiter), David Angst (da, Chefredaktor Thurgauer Zeitung), Odilia Hiller (oh, Stv., Regionalleiterin), Daniel Walt (dwa, Stv., Leiter Online).

Ressortleitungen: Christina Genova (gen, Ostschweizer Kultur), Michael Genova (mge, Ostschweiz), Thomas Griesser (T.G., Wirtschaft Ostschweiz), Patricia Lohrer (pl, Sport), David Scarno (dsc, Appenzeller Zeitung), Simon Dudle (sdu, Toggenburger Tagblatt und Wiler Zeitung), Armando Bianco (ab, Werdenberger und Obertoggenburger), Yvonne Stadler (ys, Produktion und Gestaltung), Daniel Wirth (dwi, St. Gallen/Gossau/Rorschach).

Adresse: Fürstentlandstrasse 122, 9001 St. Gallen.
 Telefon: 071 272 77 11.
 E-Mail: zentralredaktion@tagblatt.ch.

Zentralredaktion CH Media

Chefredaktion: Patrik Müller (pmü, Chefredaktor), Doris Kleck (dk, Stv./Co-Leiterin Inland und Bundeshaus), Roman Schenkel (rom, Stv./Leiter Nachrichten und Wirtschaft), Raffael Schuppisser (ras, Stv./Leiter Kultur, Leben, Wissen).

Leitung Produktion & Services: Umberto W. Ferrari (uwf).
Ressortleitungen: Inland und Bundeshaus: Anna Wanner (awa, Co-Ressortleiterin), Doris Kleck (dk, Co-Ressortleiterin); News Service: Samuel Thomi (sat, Leiter); Wirtschaft: Andreas Mückli (mka, Ressortleiter); Kultur: Stefan Künzli (sk, Teamleiter); Leben/Wissen: Katja Fischer-De Santi (kaf, Co-Teamleiterin); Sabine Kuster (kus, Co-Teamleiterin); Sport: François Schmid (fsc, Ressortleiter); Ausland: Samuel Schumacher (sas, Ressortleiter).

Adresse: Neumattstrasse 1, 5001 Aarau.
 Telefon: 058 200 58 58; E-Mail: redaktion@chmedia.ch.

Service

Abonnemente und Zustelldienst: Telefon 058 200 55 55.
 E-Mail: aboservice@chmedia.ch.

Technische Herstellung: CH Media Print AG, Im Feld 6, Postfach, 9015 St. Gallen.

Anzeigen: CH Regionalmedien AG, St. Gallen Tagblatt, Fürstentlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Telefon 071 272 77 77, E-Mail: inserate-tagblatt@chmedia.ch.

Abonnementspreise: Print und Digital: Fr. 49.– pro Monat oder Fr. 542.– pro Jahr; Digital Plus: Fr. 33.– pro Monat oder Fr. 398.– pro Jahr; Digital: Fr. 14.50 pro Monat oder Fr. 145.– pro Jahr (inkl. MWST).

Auflage und Leserschaft: Verbreitete Auflage St. Galler Tagblatt: 23 710. Verbreitete Auflage Gesamtausgabe St. Galler Tagblatt: 104 417. Leser Gesamtausgabe St. Galler Tagblatt: 257 000. Verbreitete Auflage CH Regionalmedien: 337 541. Leser CH Regionalmedien: 892 000. Quelle Auflagen: WEMF 2020. Quelle Leserschaft: IACH Basic 2020-2.

Herausgeberin: CH Regionalmedien AG, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern. Die CH Regionalmedien AG ist eine 100-prozentige Tochtergesellschaft der CH Media Holding AG. Beteiligungen unter www.chmedia.ch

ch media

Schlank durch die Coronazeit

Corona macht dick, viele klagen über Bewegungsmangel. St. Galler Expertinnen sagen, wie man in Form bleibt.

Melissa Müller

«Ich kann mich seit Corona weniger bewegen», jammern viele. Dafür hat die St. Galler Sportlehrerin und Ernährungsberaterin Irene Lehmann kein Verständnis. «Es stimmt nicht, dass man nicht kann. Wir haben so viele tolle Treppen in St. Gallen und so viel Natur.» Eine Stunde Bewegung am Tag sei ein Muss, das sei auch die Empfehlung des Bundes. «Macht 10 000 Schritte am Tag», rät die Turnlehrerin ihren Schülerinnen und Schülern an der Kaufmännischen Berufsschule auf der Kreuzbleiche. Da sie zur Zeit nicht duschen dürfen, gehen sie in der Turnstunde spazieren. Ab nächster Woche dürfen sie wieder Sport treiben. Irene Lehmann unterhält sich mit den angehenden Verkäuferinnen und KV-Angestellten auch übers Essen. «Die meisten wissen zwar alles über gesunde Ernährung, aber in der Pause essen sie Chips», stellt die 60-Jährige fest. «Die Industrie hat uns mit ihren hochkalorischen Lebensmitteln im Griff.»

Fünf Dosen Redbull täglich

Eine Schülerin trinke täglich fünf bis sechs Dosen Redbull. Die Lehrerin erklärte ihr, dass Softdrinks eine Menge Zucker und Kalorien enthalten. «Wer isst schon freiwillig zehn Würfelzucker?» Genau das würde man tun, wenn man ein Glas Cola oder Rivella trinkt. «Wenn man öfter auf Süssgetränke verzichten würde, wäre schon vieles gut.» Irene Lehmann hat Schüler, die sich von zu Hause her an vollwertige Mahlzeiten gewöhnt sind. Das prägte den Gaumen von klein auf. Und dann gibt es noch jene, bei denen daheim niemand auf gesundes Essen Wert legt und die zu Übergewicht neigen. «Da geht eine Schere auf.» Auch bei der Fitness: Während die einen leichtfüssig die Treppen auf den Rosenberg erklimmen, keuchen andere vor Anstrengung. «Jungs, die regelmässig Fussball spielen, haben ihr Essverhalten



Weil Duschen verboten ist, geht Turnlehrerin Irene Lehmann mit ihren Schülern auf der Kreuzbleiche spazieren.

Bild: Benjamin Manser

tendenziell sehr gut im Griff», sagt Irene Lehmann. Sie würden viel Energie verbrennen und hätten ein gutes Gespür für ihren Körper. «Wer seinen Sport mit Herzblut betreibt, spürt sich besser.»

Der Stillstand der vergangenen Monate hat den Alltag vieler Menschen verändert. Das stellt auch die St. Galler Ernährungs-

beraterin Annemarie Perl fest: «Es ist mehr Selbstdisziplin und Kreativität gefragt.»

Mehr Zeit für das Essen mit der Familie

Die einen erleben einen Aufschwung: Sie haben endlich Zeit zum Kochen, entdecken neue Lebensmittel und geniessen es, mit der Familie zu essen. Aber

es gebe auch jene, die zu viel essen – aus Frust, Einsamkeit oder Langeweile. «Für eine alleinerziehende Mutter, die ihren Job verloren hat, ist es natürlich schwieriger, sich mit gesundem Essen zu beschäftigen als für ein Doppelverdienerpärchen ohne Existenzängste.» Annemarie Perl berät am eSwiss Medical & Surgical Center im Stephans-

horn Diabetiker sowie Patienten mit krankhaftem Übergewicht (Adipositas). Einzelne erleben in der Coronazeit einen Rückfall in alte Gewohnheiten. Einer ihrer Klienten, der eine Magenbypassoperation hatte, schaffte es jahrelang, das Gewicht stabil zu halten. Seit dem ersten Lockdown habe der Mann aber vier Kilo zugenommen. Er klagte, dass es ihn in der Leere des Homeoffices immer wieder zum Vorratsschrank zieht. Ausserdem fehle ihm das Tennisspielen. «Ein Wundermittel habe auch ich noch nicht gefunden», sagt Annemarie Perl. Ein paar Tipps haben sie und ihre Kolleginnen aber schon (siehe Box). Wobei jeder Mensch und jede Lebenssituation individuell sei. Daher müsse manchmal eine ganz eigene Lösung gefunden werden. Es könne sich lohnen, sich rechtzeitig von einer Fachperson beraten zu lassen.

Sieben Tipps von Ernährungsberaterin Annemarie Perl

– Essen Sie **nicht mit Ablenkung**, also nicht vor dem Bildschirm oder dem Handy.
 – Richten Sie sich Ihren **Arbeitsplatz** so ein, dass Sie die Küche und Lebensmittel nicht im Blickfeld haben.
 – Geniessen Sie **regelmässige Mahlzeiten**, decken Sie den Tisch schön. Kleine Teller nehmen, damit man weniger

schöpft. Vor dem Essen ein Glas Wasser trinken.
 – **Langsamer essen:** Wenn man zum Schlingen neigt, kann man das Besteck auf die Seite legen, während man kaut.
 – **Probieren** Sie neue Lebensmittel aus. Es muss nicht exotisch sein. Wenn Sie immer Zucchetti kaufen, dann greifen Sie doch einmal zu Fenchel.

– Bauen Sie **Pausen** in Ihrem Arbeitsalltag ein. Statt zum Kühlschrank zu gehen, spazieren Sie eine Runde ums Haus oder trinken ein Glas Wasser.
 – Chips und Schokolade in kleinen Mengen oder gar nicht kaufen. Nicht eine ganze Tüte Chips zum «Tatort» knabbern, sondern die Snacks in einem Schüsselchen **portionieren.** (mem)

«Klöster ohne Wasser waren oft zum Scheitern verurteilt»

Klöster entstanden seit jeher an Gewässern. Warum dies so ist, zeigt das St. Galler Stiftsarchiv in der neuen Jahresausstellung auf.

Im Ausstellungssaal des Stiftsarchivs herrscht Dämmerlicht. Die teils über 1000 Jahre alten Pergamente wollen geschützt und erhalten werden. Seit dieser Woche ist die Jahresausstellung «Aqua – Mönche am Wasser» zu sehen. Wasser war und ist heute noch die Lebensgrundlage. So galten Wasser, Mühle und Garten als die wichtigsten drei Dinge einer Klosteranlage. «Klöster, die nur geringen Zugang zu Wasser hatten, waren oft zum Scheitern verurteilt», sagt Stiftsarchivar Peter Erhart. «Grössere Klöster entstanden vor allem bei grossen Flüssen mit mehreren Zuflüssen», sagt Erhart. Dort konnten die verschiedenen

Fliessgeschwindigkeiten genutzt werden. Eine Mühle etwa stand an kleineren Zuflüssen, der reisende Strom des Hauptkanals wurde als «Autobahn des Mittelalters» genutzt – schnelles Vorwärtkommen ohne Hindernisse wie Schluchten oder Berge.

Wasservertrag mit der Stadt

Gewässer prägten das Leben im Kloster derart, dass der Name des Gewässers jenen des heiligen Gründers oftmals überfüllte. «Dass wir heute vom Galkloster sprechen, ist also eher ungewöhnlich», sagt Erhart. In der Ausstellung sind zahlreiche Dokumente mit Bezug zum

kostbaren Nass zugänglich. Eines der Highlights für den Stiftsarchivar ist der Wasservertrag zwischen dem Kloster und der Stadt St. Gallen von 1726. Das Kloster bezieht sein Trinkwasser aus der Steinach. Im Do-



Stiftsarchivar Peter Erhart.

Bild: Urs Bucher (17. Dezember 2018)

kument ist geregelt, dass das Kloster der Stadt Trinkwasser überlässt, um drei Brunnen zu betreiben. Dafür bezahlt die Stadt 30 Gulden pro Jahr, was heute etwa 400 Franken entspricht. Dem Vertrag liegen zwei Messingschablonen bei, die den vereinbarten Durchmesser der Leitungen festhalten. Sie ermöglichen bei einer Erneuerung der Leitungen vertragskonforme Rohre herzustellen.

Das Gelübdebuch der Mönche – auch Professbuch genannt – ist derzeit an der Stelle aufgeschlagen, wo der St. Galler Mönch Notker Babulus sich eingetragen hat. Seine steile Karriere im Kloster St. Gallen führte

dazu, dass er eine ganze Generation von Mönchen prägte. Im Begleitbuch zur Ausstellung sind ihm und seiner – weniger bekannten – Liebe zum Wasser fast 30 der über 90 Seiten gewidmet. Es gibt einen Einblick in den Alltag der Mönche. Nebst Dokumenten, die etwa die Arbeit eines vom Kloster angestellten Fischers in Wil regeln, und Planzeichnungen vom ehemaligen Hagenweiher oder vom Hudelmoos bei Muolen sind auch Ausschnitte von Tagebüchern der St. Galler Äbte zu sehen.

Was Erhart beobachtet, ist, dass die prägenden Gewässer der Stadt heute kaum mehr in den Köpfen der Menschen prä-

sent sind. So würden viele Stadt-sanktgallerinnen und Stadt-sanktgaller den Irabach nicht mehr kennen – er verläuft unter dem Bohl. Auch Touristen würden den nahe gelegenen Wasserfall der Steinach oftmals erst finden, wenn sie darauf aufmerksam gemacht werden. Er führt dies darauf zurück, dass die beiden Gewässer kaum mehr im Ortsbild sichtbar sind.

Dinah Hauser

Hinweis

Täglich von 11 bis 16 Uhr offen. Es gilt Maskenpflicht. Weitere Informationen unter www.stiftsbezirk.ch.