



OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.

Erlebnismomente für Zuhause

Gesund bleiben - gesund werden.

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Herzlichen Dank, für das grosse Interesse an der ersten Ausgabe des Oberwaid Magazins «Erlebnismomente». Wir waren sehr ergriffen von den vielen positiven und zuversichtlichen Rückmeldungen.

Unsere Region, aber auch die Oberwaid sind voller Geschichten und Menschen. Diesen Geschichten und Menschen wollen wir in diesem Magazin Raum geben.

Unser Ziel ist es, Ihre Neugierde zu wecken, Ihnen einen Mehrwert aber auch Freude zu bieten, ganz nach dem Motto «upgrade yourself».

In diesem Sinne, bleiben Sie gesund.

Herzlichst,

Dr. med. Doris Straus
CEO & Medizinische Direktorin

Christopher Rossbach
Hoteldirektor



Inhalt

Aktuelle Lage in der Oberwaid

Lernen mit Stress positiv umzugehen, gerade in Zeiten wie diesen

Gallus - Heiliger, Stadtgründer und Hipster

Erleben, wie Käse entsteht

Oberwaid Kitchen Club - Kochen mit Daniel Brunner

Upgrade yourself.

Die aktuelle Lage in der Oberwaid

Unser medizinisches Angebot in der psychosomatischen, kardiologischen und orthopädischen Rehabilitation steht Patienten auch weiterhin zur Verfügung.

Wir dürfen uns glücklich schätzen, dass wir trotz der Corona-Krise und den Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit – an die wir uns strikt halten – weiterhin das Reha-Angebot anbieten können.

Um die Ausbreitung der Coronavirusinfektion zu verlangsamen, hat der Kanton Sankt Gallen das Besuchsverbot in Spitälern und Kliniken, bis einschliesslich 08. Juni 2020 verlängert.

Aus diesem Grund bleibt die Oberwaid leider weiterhin für externe Gäste geschlossen.

Der Hotel-, Restaurant- sowie Spa-Betrieb bleibt eingestellt.

Wir bitten Sie, auf jeglichen Besuch von Klinikgästen zu verzichten.

Bei Fragen stehen wir Ihnen unter der Telefonnummer +41 (0)71 282 0000 gerne zur Verfügung.



Ursina Bardill bei der Herstellung einer Mund-Nasen-Schutzmaske

Nach Schutzkitteln nähen wir auch Masken

Nach der Anfertigung von 150 textilen Schutzkitteln, einem Stoffverbrauch von 450 m und einem Fadenverbrauch von umgerechnet 11 Kilometern, wagt sich jetzt unser eingespieltes Schneiderteam an die Produktion von 180 Mund-Nasen-Masken. Die Masken werden innerhalb vom Betrieb genutzt in Bereichen, in denen keine Masken mit medizinischen Kriterien gefordert werden. Der Stoff für die Masken ist derselbe, der auch für die Schutzkittel verwendet wurde und ist demnach auch fleckenabweisend und antibakteriell ausgerüstet. Auch die Produktionsstätte bleibt die gleiche, unsere schöne Oberwaid Suite, denn ganz besonders bei der Maskenanfertigung braucht es ganz viel Ruhe und Konzentration. Die einzelnen Arbeitsschritte sind klein und aufwändig und brauchen viel Erfahrung.

Unser Schneiderteam freut sich sehr über diese neue Herausforderung und möchte deshalb ihre Produktion erweitern und auch Masken in unserem Online Shop anbieten.

Freuen Sie sich auf farbig, bunte, mit Spitzen und Glitzersteinchen behaftete Unikate, die bald bei uns erhältlich sind. ■

Lernen, mit Stress positiv umzugehen, gerade in Zeiten wie diesen.

Der Begriff Stress ist in aller Munde. Vor allem am Arbeitsplatz ist er für viele ein steter Begleiter. Für ein gesundes Stressmanagement ist es wichtig, in die Stärkung der eigenen Fähigkeiten zur Stressbewältigung zu investieren.

Stress und der eng damit verbundene Begriff des Burnouts sind zwei einfache Begriffe für eine komplexe Problemstellung. Ein Burnout ist ein Zustand, der verschiedene gesundheitliche Probleme zusammenfasst, die auf eine chronische Stressbelastung zurückzuführen sind. Stressoren sind individuell sehr verschieden und erfordern ein persönlich abgestimmtes Vorgehen. Besonders gefährdet sind Menschen mit hoher Leistungsbereitschaft. Unsere langjährige Erfahrung zeigt, dass meist gerade diese Menschen auf dann funktionieren wollen, wenn sie merken, dass sie an ihre Grenzen kommen oder diese schon überschritten haben. Dabei ist das Anerkennen des Problems schon ein erster Schritt auf dem Weg zurück zur Genesung.

Auf Warnsignale achten

Symptome eines Burnouts können chronische Anspannung und eine emotionale Instabilität sein. Diese kann sich einerseits in einer erhöhten Reizbarkeit, oder ganz im Gegenteil auch in einer Apathie zeigen. Sozialer Rückzug, Anzeichen von Ungeduld und Auffassungsprobleme beim Zuhören deuten ebenfalls auf ein Burnout hin. Oft lassen auch die

Motivation und das Engagement der Betroffenen nach und sie können nicht mehr abschalten. Werden diese Symptome nicht beachtet, wird die Spirale von Leistungsminderung, Selbstzweifeln und Angst in Gang gesetzt, die zu Konflikten mit dem Umfeld führen, welche die Situation zusätzlich erschweren – ein Teufelskreis. ►



«30% der Berufstätigen gelten als Burnout-gefährdet. Das individualisierte Oberwaid Kurprogramm ermöglicht ein frühzeitiges Gegensteuern.»

Dr. med. Doris Straus
CEO und Medizinische Direktorin

Wie man sich schützen kann

Grundsätzlich hilft eine gute psychische Fähigkeit zur Stressbewältigung – die Resilienz. Diese ist bei jeder Person verschieden. Es gibt Menschen, die von Natur aus über eine positive Selbstregulation verfügen. Ein Faktor dieser Selbstregulation ist die Fähigkeit den eigenen Selbstwert stabil zu halten – vielleicht etwas uncharmant «narzisstische Selbstregulation» bezeichnet. Wer sie besitzt, kann den eigenen Wert aufrechterhalten, auch wenn er mal auf die Nase fällt. Menschen, die nicht über diese Voraussetzung verfügen, aber privat oder beruflich einem hohen Mass an Stress ausgesetzt sind, können mit einem gezielten Coaching diese Fähigkeit weiterentwickeln. Die Oberwaid hat ein Verfahren entwickelt, mit dem sie über eine genaue Analyse der persönlichen Situation eine individuelle Kur zusammenstellt, welche die Resilienz schrittweise mit verschiedenen Massnahmen aufbaut und Betroffenen mit Stressbelastung hilft, ein Burnout zu vermeiden.

Vorbeugen im Alltag

Natürlich kann man auch im Alltag Dinge tun, welche die Resilienz verbessern. Das sind an sich einfache Dinge wie regelmässige Bewegungen, möglichst in der Natur und bei Tageslicht. Auch guter Schlaf, eine gesunde, ausgewogene Ernährung und aktive und passive Entspannungsübungen helfen beim Stressabbau. Zudem ist es wichtig, soziale Kontakte zu pflegen und sich Zeiten der Nichterreichbarkeit zu

gestatten. So banal manche dieser Massnahmen klingen, sind sie, für von hoher Stressbelastung Betroffene, nicht immer einfach zu realisieren. Denn gerade für Menschen, die sich bereits in der Stressspirale befinden, kann es schwierig sein, selbstständig Änderungen vorzunehmen und eingeschliffene Verhaltensmuster aufzubrechen. Darum ist es oftmals ratsam, in dieser Situation professionelle Hilfe beizuziehen.

Wann professionelle Hilfe nötig ist

Man sollte sich nicht scheuen, professionelle Beratung zu suchen, wenn man bei sich oder bei anderen Frühsymptome eines sich ankündigenden Burnouts wahrnimmt. Bei leichten Formen reicht eine ambulante Psychotherapie, begleitet von Entspannungs- und Bewegungsangeboten, um zu einer besseren Selbstregulation zu gelangen. Bei einer schwereren Erkrankung, die zu einer Arbeitsunfähigkeit führt, ist eine stationäre Therapie ratsam. Diese hilft, sich von der Belastungssituation wirklich zu distanzieren. Anschliessend kann die Therapie ambulant fortgeführt werden, um stufenweis den beruflichen Wiedereinstieg zu begleiten. ■



Heiliger, Stadtgründer und Hipster

Text: Urs-Peter Zwingli

Mitten im Wald baute Gallus 612 seine Einsiedelei auf. Daraus entstanden das Kloster und schliesslich die Stadt St.Gallen. Wir zeigen Spuren auf, die der heilige Stadtgründer hinterlassen hat.

Gallus lebte vor über 1400 Jahren, doch auch heute kann man ihm in die Augen sehen. In der Ausstellung «Gallus und sein Kloster – 1400 Jahre Klostergeschichte» steht eine lebensgrosse Wachsfigur des Heiligen. Diese trägt die irische Mönchstonsur: lange Haare auf dem Kopf, die Schläfen rasiert. Heute ist diese Frisur wieder hip.

Das Herzstück dieser Ausstellung ist das «Evangelium longum», ein Buch aus dem 9. Jahrhundert, das mit Elfenbein, Edelsteinen und Gold verziert ist. Auf der Rückseite ist eine Elfenbeinschnitzerei zu sehen, welche die Begegnung von Gallus mit dem Bären zeigt. Diese 894/95 angefertigte Schnitzerei ist die älteste bekannte Gallus-Darstellung.

Bildnisse von Gallus gibt es in und um den Stiftsbezirk viele zu entdecken. Bei der Talstation der St.Galler Mühleggabahn beispielsweise ist die Begegnung mit dem Bären auf eine Hausfassade gemalt. Gleich nebenan rauscht die Steinach durch die düster-romantische Mühlenenschlucht.

Im Innern der Stiftskirche ist Gallus auf dem prachtvollen Deckengemälde als weissbärtiger Mönch abgebildet. Ausserdem steht in der Stiftskirche auch

der Gallusaltar. Bei diesem sind knöcherne Gallus-Reliquien ausgestellt.

Überreste von Gallus sind zudem in der Galluskrypta unter dem Hochaltar zu sehen. Bereits auf dem St.Galler Klosterplan aus dem 9. Jahrhundert ist hier der Ort des Grabs des Heiligen verzeichnet. Ein Teil des Schädels von Gallus ruht nicht mehr in St.Gallen. Karl IV, König von Böhmen, entnahm im Jahr 1353 Schädelteile aus dem Gallusgrab und verschaffte dem Kloster im Gegenzug Privilegien. Die Knochen liegen heute im Prager Veitsdom.

Es geht auch malerisch statt makaber: Auf dem Gallusplatz steht ein Brunnen mit einem Bildnis des Heiligen. Und an der nahen Wassergasse befindet sich der Gallusbrunnen mit einem bunten Mosaik. Auf dem Weg vom Stiftsbezirk zur Wassergasse bietet sich die Stadtlounge für eine Pause an. Die St.Galler Künstlerin Pipilotti Rist liess hier ein ganzes Quartier mit rotem Belag auskleiden.

Der Legende nach wanderte Gallus 612 von Arbon aus den Fluss Steinach entlang. Bei der Talstation der heutigen St.Galler Mühleggabahn stolperte der Heilige in einen Dornenbusch. Für den Mönch war das kein Zufall, sondern ein göttliches Zeichen, zu bleiben. Der Gallusweg, der auf Gallus' Spuren führt, startet in Arbon am Bodenseeufer. ►

Der Überlieferung nach fiel Gallus dort in den Busch, wo heute im hinteren Klosterhof die Galluskapelle liegt. Diese ist nicht öffentlich zugänglich, wird aber gern für Taufen benutzt. Apropos Taufe: In der Schweiz leben 266 Männer, die den Vornamen des Heiligen tragen.

Wer sich nun weiter in Gallus' Leben vertiefen will, der sollte das Turmzimmer der Bibliothek Hauptpost beim Bahnhof besuchen. Im Turmzimmer wird (Fach-)Literatur aus und über St.Gallen gelagert – darunter mehrere Bücher über Gallus.

Der Artikel ist erstmals in der zweiten Ausgabe des Magazins «612» - mit dem Thema «Zufall» - erschienen. Das Guide-Magazin von St.Gallen-Bodensee Tourismus für Gäste und Einheimische. In Zusammenarbeit mit Pur Kommunikation. ■

Das Magazin finden Sie unter diesem Link.



Erleben Sie, wie Käse entsteht



Appenzeller® – Dem bestgehüteten Geheimnis auf der Spur

Das Appenzellerland am Fusse des Alpsteins steckt voller Geheimnisse, Mystik, Traditionen, Geschichten und kreativer Köpfe. In der Erlebnisausstellung der Appenzeller Schaukäserei in Stein AR taucht man in die Welt der Appenzeller ein.

Sie ist wunderschön gelegen, inmitten des hügeligen Appenzellerlandes, die Appenzeller Schaukäserei. Seit über 40 Jahren entsteht hier täglich der weltbekannte Appenzeller® Käse. In der Ende 2017 neu eröffneten Erlebnisausstellung vereinen sich traditionelles Brauchtum und modernste Käseherstellung zu einer gelungenen Mischung aus Althergebrachtem und Einblick in die Realität der Gegenwart. Man spürt, dass Tradition und Brauchtum im Appenzellerland noch gelebt werden. Auf dem Erlebnisrundgang kommt man dem Geheimnis näher, wieso der Appenzeller® Käse der würzigste Käse überhaupt ist. Das Rezept der berühmten Kräutersulz bleibt auch hier streng geheim, der Besucher bekommt aber die Möglichkeit seine ganz eigene Kräutermischung zusammenzustellen und diese mit nach Hause zu nehmen. Besonders faszinierend sind der Blick ins riesige Käsekessi mit rund 6000 Litern Milch, auf die mächtige Käsepresse oder auch in den imposanten Käsekeller, wo bis zu 12'500 Laibe Appenzeller® Käse lagern.

Verweilen garantiert

Im urchigen Restaurant „Höckli“ oder „Kessi“ oder im sonnigen Gartenrestaurant kann an 364 Tagen im Jahr herrlich geschlemmt werden. Und es gibt nicht nur Käse auf der Speisekarte, auch wenn die „Chääshörnli mit Södworscht“ oder das Appenzeller Fondue natürlich zu den Klassikern gehören. Feine Spezialitäten gibt es auch im grossen Schaukäserei Shop. Neben acht Sorten Appenzeller® Käse können rund 80 weitere Käsesorten und diverse andere regionale Spezialitäten entdeckt werden. Sönd willkommen!



www.schaukaeserei.ch
Dorf 711, CH-9063 Stein AR
Tel. +41 71 368 50 70
info@schaukaeserei.ch

Oberwaid Kitchen Club - kochen mit Daniel Brunner

Die Küche der Oberwaid setzt auf jahrelange Kooperationen mit heimischen Bauern.

Landwirtschaft- naturnah und tiergerecht ist hierbei die Devise vom Schrofen Hof in Kreuzlingen. Die Haltung der Tiere entspricht in jedem Fall den Vorgaben der «Besonders Tierfreundlichen Haltung» (BTS).

Grosse Weiden ermöglichen den Tieren ausreichenden Auslauf. Das merkt man im Geschmack des «Schrofen-Beef».

Auf den Feldern baut Inhaber Clemenz Somm – nach den Grundsätzen der integrierten Produktion Mais und Getreide an, das wiederum als Futter für unsere Tiere verwendet wird. Selbstverständlich ohne den Einsatz von Gen-Technik. ►





«Schrofen Beef» Flanksteak vom Grill

700 g Flanksteak oder auf Bürgermeister-Stück

Marinade

60 ml Sojasauce
60 g Zucker
1 EL Sesamöl
1 EL Limettensaft
4 EL Dijon Senf
4 Knoblauchzehen, fein geschnitten
1 EL Ingwer, fein geschnitten
3 EL Süsssauer Sauce
1 TL Tasmanischer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung Marinade und Einlegen des Fleisches

Die Marinade sollte am Abend oder mindestens 6 Stunden davor hergestellt werden.

Die Zutaten der Marinade vermengen und in eine flache Schüssel oder in einen Gefrierbeutel geben.

Flanksteaks waschen und trocken tupfen. 5 cm breite Rauten einschneiden, damit die Marinade gut einziehen kann.

Fleisch in die Marinade legen, abdecken und 6 Std. oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Grillen

Grill auf Maximum vorheizen, den Rost ölen, damit das Grillgut sich leicht wenden lässt.

Flanksteaks auf den heissen Rost legen und Temperatur auf medium absenken.

Auf jeder Seite ca. 5 Min. grillen, so, dass das Steak halbdurch ist. Vor dem Anschneiden 3-5 Min. ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Marinade in einen kleinen Saucetopf geben und 2-3 Min. köcheln lassen.

Das Steak gegen die Faser in Scheiben schneiden. Mit der heißen Marinade beträufeln.

Dazu passen feine regionale Salate. ■



OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.