



OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.



Erlebnismomente
für Zuhause

Gesund bleiben - gesund werden.

Liebe Freundinnen und Freunde der Oberwaid

Nach dem Regen kommt die Sonne und nach dem Lockdown die ersten Lockerungen.

Wir freuen uns sehr, dass der Hotelbetrieb der Oberwaid seit dem 19. Juni 2020 nun wieder geöffnet hat. Das bedeutet grünes Licht nach 3- monatigem Stillstand für das Hotel.

Zwar können wir, aufgrund der weiterhin geltenden Beschränkungen, noch nicht für alle da sein – aber wir freuen uns, die ersten Hotel- und Seminargäste sowie unsere Fitnessmember bereits begrüßen zu dürfen.

Herzlichst,

Dr. med. Doris Straus
CEO & Medizinische Direktorin

Christopher Rossbach
Hoteldirektor



Inhalt

Die Oberwaid im neuen Gewand

Herz und Psyche

Die Geschichte der St. Galler Spitze

Nova's Entdecker Tipps

Upgrade yourself.

Die Oberwaid im neuen modernen Gewand

Nach einer kurzen Schockstarre, waren wir uns alle einig, dass wir diesen Stillstand nutzen müssen. Wir haben die Ärmel hochgekrempelt und unsere ganze Leidenschaft, Know-how und Kreativität in einen neuen visuellen Auftritt der Oberwaid gesteckt. Entstanden sind unter anderem eine neue Webseite und ein neuer Imagefilm.

Die Website ist nun frisch, modern, aufgeräumt und benutzerfreundlich. Die neue Bildwelt lässt den Menschen in den Vordergrund rücken.

Wir freuen uns sehr darüber, mit unserem neuen Auftritt eine neue Zukunft der Oberwaid einzuläuten. Wir sind voller Tatendrang und brennen dafür, unseren Gästen diesen neuen Auftrieb in unserem Service und Dienstleistungen wieder vermitteln zu können.

Nehmen Sie sich Zeit, schauen Sie rein, stöbern Sie durch. Haben Sie genauso viel Spass und Freude daran wie wir.

oberwaid.ch



Die neue Bildwelt

Das Hotel.

Die beeindruckende Architektur der Oberwaid setzt sich im Innern stilvoll fort. Die erstklassige Hotellerie lädt mit 60 grosszügigen Zimmern und Suiten, einer exzellenten Gastronomie sowie einem traumhaften Wellnessareal zum Verweilen, Gesundwerden und Wohlfühlen ein.

Das Ambiente, das moderne Design und die zeitgenössische Kunst harmonieren in der Oberwaid in jedem Detail. Sinnesfreuden erwarten Sie zudem im exquisiten Restaurant mit faszinierendem Panoramablick. Eintauchen und Abschalten können Sie im Oberwaid Tau Spa auf insgesamt 1100 m² und für aktives Erholen steht für Sie ein moderner Fitnessbereich bereit. Damit ist die Oberwaid die erste Adresse für unvergessliche Ferienaufenthalte, wertschöpfende Seminare und besondere Feiern. Zudem begrüsst Sie die Oberwaid immer wieder zu Veranstaltungen und attraktiven Angeboten.



Raum für Erholung.

Alle Bereiche wurden mit hochwertigen Materialien geschmackvoll ausgestattet. Die Oberwaid verfügt über grosse, helle Räume mit freiem Blick auf den wunderschönen Bodensee, auf den 3 Hektar grossen Privatpark oder auf die Ausläufer des Alpsteingebirges. Hier können Sie entspannen und zu Ruhe kommen.

Das Besondere

So individuell wie unsere Gäste, so ganzheitlich sind unsere Angebote.

- ➔ DIE OBERWAID KUR
- ➔ BETRIEBLICHES GESUNDHEITS MANAGEMENT
- ➔ CHECK-UPS



Herz und Psyche.

Wie Emotionen unseren Puls beeinflussen.

Das Herz steuert sich selbst. Wir müssen darüber nicht nachdenken, es arbeitet kontinuierlich und stetig. Es hat einen kleinen «Herzschrittmacher», den sogenannten Sinusknoten. Dieser gibt den Impuls vor, meist so ca. 70/min., das bedeutet circa 100.000 Herzschläge an einem Tag.

Der Sinusknoten wurde erstmals 1907 von Arthur Keith und Martin Flack beschrieben. Sie hatten durch ihre Forschung festgestellt: *«Diese Fasern stehen in enger Verbindung mit dem Vagus- und Sympathicus-Nerven, sie besitzen eine spezielle arterielle Versorgung; es wird angenommen, dass hier der die Bewegung des Herzens bestimmende Rhythmus normalerweise entsteht».*

Der Impuls des Sinusknotens verbreitet sich weiter über die Vorkammern bis hin zur «Eintrittspforte der Elektrik» in die Hauptkammern, dem AV-Knoten. Von hier aus verteilt sich der Impuls in Millisekunden über die linke und rechte Hauptkammer, sodass das Herz sich dann geordnet zusammenzieht (kontrahiert) und das Blut fließt.

Wir alle wissen, dass das Herz aber nicht ganz unabhängig schlägt. Unsere Emotionen wie Wut, Freude, Angst, unsere Sinneseindrücke, was ich sehe, beispielsweise einen Gruselfilm, was ich höre, wie das unerwartete Rascheln hinter der Tür, was ich rieche, z.B. wenn es verbrannt riecht, was ich spüre, wie das Streicheln auf der Haut, unsere Gedanken und inneren Bilder – die schönen wie die unangenehmen Erinnerungen, was ich tue – den Sport oder den

Schlaf, das alles beeinflusst unseren Puls. Manchmal bemerken wir Änderungen, empfinden es nicht normal und es macht uns unter Umständen Angst. Ist da noch normal? Oder liegt dem doch eine Erkrankung zugrunde? Kann oder muss ich es behandeln? Muss ich mich untersuchen lassen? Wie kann ich die Souveränität und Sicherheit wieder gewinnen?

Herz und Hirn stehen in enger Verbindung

An diesen ganz allgemeinen Beispielen lässt sich einfach ablesen, wie eng Herz und Hirn in Verbindung stehen. Die Verbindung besteht über das vegetative Nervensystem, dies wurde 1907 beschrieben, aber die Beeinflussbarkeit z.B. durch Yoga-Techniken und mentale Techniken ist seit Jahrtausenden bekannt. Ein Nervensystem, welches auch mit anderen Organen (z.B. Magen und Darm), der Haut usw. in Verbindung steht. Es ist ein Nervensystem welches aber nicht gut lokalisieren kann, woher genau der Ursprung des Impulses kommt. Das ist der Grund, weshalb wir bei eingeschränkter Durchblutung am Herzen (durch verengte oder gar verschlossene Herzkranzarterien), nicht sagen können «meine Herzhinterwand hat ein Problem».

Stattdessen haben Sie vielleicht das Gefühl «meine linke Schulter und Arm tun weh, mir ist übel und ich schwitze».

Das Herz und seine Variabilität von Schlag zu Schlag lässt umgekehrt auch Rückschlüsse zu, wie sehr

unser Vegetativum angespannt ist. Über Bio-Feedback-Messungen lässt sich ein «Stress-Index» bestimmen, der ganz gut korreliert mit dem Grad der inneren Anspannung und der sogar als Risikofaktor für das Erleiden von akuten Koronarsyndromen aussagekräftig ist.

Auch bei Herzrhythmusstörungen spüren wir oft Herzstolpern, Pausen, Herzrasen, Schwindel, Unruhe oder Luftnot und sogar manchmal Schmerzen. Wie es sich anfühlt korreliert nicht unbedingt mit der Gefährlichkeit. Es gibt prinzipiell harmlose Herzrhythmusstörungen, die uns sehr beängstigen und umgekehrt Herzrhythmusstörungen, die wir gar nicht spüren, deren Gefährlichkeit aber erkannt werden muss, damit deren Folgen nicht bleibenden Schaden hinterlassen.

Das Credo: Bei dem Gefühl von unregelmäßigem Puls, von Extraschlägen, Luftnot und Ähnlichem, sprechen sie mit dem Arzt und lassen sie ein EKG schreiben. Bei unauffälligem Ruhe-EKG aber doch Verdacht auf Herzrhythmusstörungen gibt es noch weitere Möglichkeiten wie ein 24-Stunden-, oder gar 8-Tage-Langzeit-EKG. Aber es gibt auch noch die modernen Pulsuhren, die ein brauchbares EKG ableiten können. Und sollten keine bedeutsamen Herzrhythmusstörungen vorliegen oder nur harmlose Extraschläge gefunden werden, so sind Techniken, die das vegetative Nervensystem beruhigen, eine gute Strategie um ein aufgewühltes Herz zu entspannen. ■



«Herzrhythmusstörungen -
harmlos oder Warnsignal, das ist
manchmal die Frage.»

Dr. med. Uwe Grommas
Leiter Kardiologische Rehabilitation &
stv. Medizinischer Direktor

Geschichte der St. Galler Spitze

Teil 1

Ob auf dem roten Teppich, der Konzertbühne oder vor dem Altar: Der grosse Auftritt ist ihr sicher, denn die Damen der Gesellschaft - Michèle Obama, Amal Clooney oder Beyoncé - schätzen die edle Stickerei aus St. Gallen. Dies gilt auch für die renommierten Haute Couturiers, die den filigranen Stoff heute wie einst in atemberaubende Kreationen verwandeln. Bereits im 19. Jahrhundert erobert die St. Galler Spitze die Modenwelt und wird so früh zum Synonym einer Erfolgsgeschichte, die sich bei näherer Betrachtung als wechselhaft erweist.

Weisses Gold

Eine erste Blüte erlebt die St. Galler Textilwirtschaft bereits im Mittelalter. Die klimatischen Bedingungen der Bodenseeregion lassen Flachs hervorragend gedeihen und Leinenproduktion und -handel florieren. Dank strenger Qualitätskontrollen geniesst die St. Galler Leinwand einen hervorragenden Ruf und wird europaweit exportiert, was dem Wohlstand der Stadt sehr zu Gute kommt, sodass man vom weissen Gold spricht. Der wirtschaftliche Erfolg spiegelt sich in der Architektur der Stadt, die wegen der auf den Wiesen vor der Stadt zu Bleichen ausgelegten Leinenbahnen auch als weisse Stadt tituiert wird.

Die Baumwollzeit

Doch die Zeiten ändern sich: Aus Indien und der Levante importierte Baumwolle – leicht zu verarbeiten und gut zu veredeln – gewinnt im Vergleich zu den heimischen Rohstoffen Wolle und Leinen an Bedeutung und überflutet im 18. Jahrhundert von England herkommend den Kontinent. Ein Pionier ist Peter Bion, der bereits im Jahr 1721 die Baumwoll-

verarbeitung in der Ostschweiz aufnimmt und Barchent, ein Mischgewebe aus Baumwolle und Leinen, produziert. Trotz anfänglichen Widerstands lässt sich der Siegeszug der Baumwolle auch im ehemaligen Leinwandgebiet St.Gallen nicht aufhalten und im Umland der Stadt setzt die Produktion reiner Baumwolltücher ein. Ausgesprochen populär ist auch ein feines, halbdurchsichtiges Gewebe, das in Anlehnung an die iranische Stadt Mossul Musseline genannt wird, ursprünglich aber aus Ostindien stammt. Neben der Herstellung von Garnen und Geweben gewinnt die Veredlung der Stoffe an Bedeutung.

Dies gilt sowohl für den Textildruck wie auch für die Handstickerei, die schnell Verbreitung findet. Sind es um 1760 noch 6'000 Frauen, so arbeiten dreissig Jahre später bereits über 30'000 Stickerinnen in der Region in Heimarbeit für Stickereihandelshäuser. Und wieder ist es die hohe Qualität der Ostschweizer Ware, die ihren Handelserfolg begünstigt. Besondere Bedeutung kommt einer Erfindung des Elsässers Josua Heilmann zu, der im Jahr 1829 eine Stickmaschine konzipiert, die der St. Galler Unternehmer Jacob Bartholome Rittmeyer zusammen mit seinem Sohn Franz Elisäus Rittmeyer und dessen Mecha-

niker Franz Anton Vogler zur Marktreife entwickelt und somit ab 1850 die Grundlage für den (vorerst) unaufhaltsamen Siegeszug der Handstickmaschine schafft. In der Zeit von 1872 bis 1890 nimmt die Zahl der in den Kantonen St. Gallen, Appenzell Ausserrhoden und Thurgau installierten Stickereimaschinen von ca. 6'000 auf fast 20'000 zu. In diesen Zeitraum fallen zwei wesentliche Weiterentwicklungen der Handstickmaschine: Isaak Gröbli erfindet 1883/84 die Schifflistickmaschine, die sein Sohn Josef 1896 zum Schifflistickautomaten mit Lochkartensteuerung ausbaut.

In der nächsten Ausgabe des Oberwaid Magazins erfahren Sie mehr über die Geschichte der St. Galler Spitze. ■



Nova`s Entdecker Tipps

Mein Name ist Nova und ich befinde mich momentan im 2. Lehrjahr meiner kaufmännischen Ausbildung. Auf diesen Seiten möchte ich Ihnen meine persönlichen Highlights aus St. Gallens und Umgebung näherbringen. Ich hoffe, ich kann Sie damit zu einem kleinen Ausflug in der Region inspirieren. Denn wir leben in einer Region voller Attraktionen und Ausflugszielen. Ich wünsche Ihnen ganz viel Freude beim Entdecken.



«St. Gallen ist meine Kulturperle.»

Nova Hegemann
Lernende Kauffrau 2. Lehrjahr

Altstadt St.Gallen

In der Altstadt von St. Gallen lohnt es sich hin und wieder einmal nach oben zu schauen. Die 111 Erker, der meist über 100 jährigen Häuser, erzählen von der Geschichte St. Gallens als prunkvolle und weltoffene Stadt der Leinen. Einer der schönsten ist der Pelikan-Erker, der sich in der Spisergasse befindet. Die Fassade vom «Haus zur Waage» (heute PKZ) in der Multergasse zeigt sieben in Stein gemeisselte Köpfe. Jeder von Ihnen steht Pate für einen Kontinent. Das bekannteste Gebäude

St. Gallens ist die Stiftsbibliothek. Hier, im wohl atemberaubendsten Rokokosaal der Schweiz, können 170'000 gedruckte Bücher und einzigartige Exemplare der 2'000 mittelalterlichen Originalhandschriften bewundert werden. Die Kirche St. Laurenzen ist nebst der Kathedrale die bedeutendste Kirche der Stadt. Der heutige Bau hat seinen Ursprung im 15. Jahrhundert. Sie wurde 1850/54 völlig umgestaltet und präsentiert sich seither als Basilika im neugotischen Stil. Vom Turm geniessen Besucherinnen und Besucher eine traumhafte Aussicht auf das UNESCO-Weltkulturerbe.



Botanischer Garten St. Gallen

Für Pflanzenliebhaber oder einfach einen kleinen Ausflug mit den Kindern ist der Botanische Garten in St. Gallen genau das Richtige: Er beherbergt auf zwei Hektar über 8000 Pflanzen, die alle beschriftet und in rund 20 verschiedene Abteilungen eingeteilt sind. Die vielseitigen Freilandanlagen sind nach der geografischen Herkunft der Pflanzen, ihrer Nutzung und unter schulischen Gesichtspunkten angelegt. So können in geringer Distanz winterharte Pflanzen aus Europa, Asien und Nordamerika angetroffen und miteinander verglichen werden. Im Tropenhaus wachsen sogar bekannte Pflanzen wie Bananen, Baumwolle, Zimt, Pfeffer, Ananas und noch viele mehr. Des Weiteren steht es auch für private und öffentliche

Veranstaltungen zur Verfügung. Der Botanische Garten ist zudem der Ausgangspunkt des St. Galler Planetenweges, der über Mörschwil bis nach Obersteinach am Bodensee führt. Obwohl gut beschriftet und reichlich mit aktuellen Informationstafeln bestückt, ist es oft schwierig, das Besondere der einzelnen Pflanzen zu erkennen. Aus diesem Grund bietet der Botanische Garten ein buntes Programm mit Vorträgen, Führungen und Ausstellungen an, das die Pflanzenwelt dem interessierten Publikum näherbringt. Jeden ersten Sonntag im Monat um 10.15 und 15.15 Uhr lädt der Botanische Garten zu öffentlichen Führungen ein.



Fünfländerblick

Der Fünfländerblick hat seinen Namen von den fünf Ländern, die man von dort oben sehen kann: die Schweiz, Österreich und die früher eigenständigen Staaten Bayern, Württemberg und Baden. Auf einer Höhe von 895 Metern hat man eine Panorama-Sicht über den Bodensee, die Alpen und das Rheintal. Seit über 100 Jahren steht auf dem Bergkamm des Rossbüchels eine kleine Kapelle zu Ehren der Muttergottes von Lourdes.

Vom kurzen Spaziergang bis hin zur ausgiebigen Wanderung bietet dieser Höhenzug schöne Wege mit einer traumhaften Aussicht. Bei genauerem Hinsehen, kann sogar die Oberwaid entdeckt werden.



OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.