

# Oberwaid – Kurhaus & Medical Center: Die Kur des 21. Jahrhunderts



**OBERWAID**  
KURHAUS & MEDICAL CENTER



# Mein erstes Erfolgsrezept.



## Meine erste Bank.

Eine gute Idee. Eine Portion Mut. Viel Können und Weitsicht. Daraus entwickeln sich starke Marken und erfolgreiche Unternehmen. Dazu gehört auch eine Partnerin wie die St.Galler Kantonalbank, die Visionen unterstützt, umsichtig handelt und rasch entscheidet. Das hat sie für viele Unternehmer zur ersten Bank gemacht. [sgkb.ch](http://sgkb.ch)

Gemeinsam wachsen.  **St.Galler  
Kantonalbank**



Herzlich willkommen in der Oberwaid – Kurhaus & Medical Center. Hier können Sie zur Ruhe, aber auch aktiv in Bewegung kommen, regenerieren und Ihr Leben in gesündere Bahnen bringen.



## Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.

Sebastian Kneipp

Was Sebastian Kneipp bereits im 19. Jahrhundert äusserte, hat auch in der aktuellen Zeit höchste Bedeutung. Mit der Neueröffnung der Oberwaid – Kurhaus & Medical Center sehen wir uns als ein Impulsgeber zur Lebensstilanpassung.

Ganzheitliche Gesundheit bedeutet in der Oberwaid immer Transdisziplinarität. Unsere Kur des 21. Jahrhunderts ist in diesem Sinne nicht die Auferlegung einer strikten Diät oder fixer Bewegungseinheiten, sondern eine Möglichkeit, sich eine Auszeit zu nehmen und Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.

Hierzu gehören immer Inhalte aus unseren drei Grundsäulen: Motivation, Bewegung und Ernährung.

Diese Ganzheitlichkeit wurde in der Oberwaid sogar in der Architektur aufgenommen. Betrachtet man das Gebäude nämlich aus der Vogelperspektive, so erkennt man ein Taukreuz. Architekt Carlos Martinez hat dies in Anlehnung an die Tradition der Baldegger Schwestern umgesetzt, die ihr Leben und Wirken an der Lehre des Heiligen Franz von Assisi orientiert haben.

Rund 120 Mitarbeitende arbeiten täglich an der Weiterführung und Weiterentwicklung dieser Tradition. Selbstverständlich bleibt die Oberwaid aber nicht nur den Kurgästen vorbehalten, sondern ist auch für die breite Öffentlichkeit zugänglich. Wie die Smart Cuisine, die Genuss und Gesundheit verbindet, schmeckt, können sowohl Hausgäste als auch externe Gäste in einem unserer Restaurants erfahren. Und wer eine Massage geniessen oder in die Welt des Hamams eintauchen möchte, der ist im Tau Spa, an der richtigen Adresse.

In diesem Sinne bekommen unsere Gäste keine Handelsware, sondern einen nachhaltigen Gesundheitsimpuls, der auch im Alltag umgesetzt und gelebt werden kann. Herzlich willkommen!

*Ihr Oberwaid-Team*



## Alles aus einer Hand

Alles für den Bau:

Bäder, Gartenbau, Haustechnik, Hochbau, Innenausbau, Parkett,  
Platten, Spenglerei, Tiefbau und Werkzeuge.

[www.baubedarf.ch](http://www.baubedarf.ch)  
[www.richner.ch](http://www.richner.ch)  
[www.miauton.ch](http://www.miauton.ch)

**BAUBEDARF** **RICHNER** **MIAUTON**

## Work Anywhere. Wenn Produktivität nicht mehr ortsgebunden ist.

Ortsgebundene Arbeitsplätze sorgen tagtäglich für überlastete Pendler Routen und werden dem grossen Bedürfnis heutiger Arbeitgeber und -nehmer nach mehr Flexibilität kaum gerecht. Mit den massgeschneiderten Lösungen von Swisscom kommen Sie «Work Anywhere», dem Arbeitsmodell der Zukunft, schrittweise näher.

[www.workanywhere.swisscom.ch](http://www.workanywhere.swisscom.ch)



**swisscom**



Bewegung, Ernährung, Motivation sind die drei Säulen der Gesundheit. Sie spiegeln sich im Grundriss und in der Architektur der Oberwaid wieder – das sogenannte Tau-Kreuz ist eine sinnfällige Darstellung der ganzheitlichen und transdisziplinären Kur des 21. Jahrhunderts.



# Inhalt

- 06 «Motivation, Ernährung und Bewegung»  
CEO Thomas Weber freut sich über ein erfolgreiches erstes Jahr und blickt optimistisch in die Zukunft.
- 10 «Gesund und schmackhaft? – Das geht!»  
Die Kreationen von Küchenchef Sepp Herger sind nicht nur gesund, sondern auch gut.
- 12 Kompetenz und Ambiente  
Architektonisch eindrücklich und mit modernster Technik ausgerüstet.
- 19 Kurbetrieb und Bildungshaus  
Von der Wasserheilanstalt zur heutigen Oberwaid.
- 20 «Perfekt auf die Gäste zugeschnitten»  
Andrea Zähler, Assistentin medizinische Administration sorgt dafür, dass alles reibungslos abläuft.
- 22 «Wissen und Können ideal kombiniert»  
Sportwissenschaftlerin Andrea Gross hilft mit, dass Sie wieder auf die Beine kommen.
- 24 Die Kur des 21. Jahrhunderts  
Prof. Dr. med. Thomas Wertgen und Dr. med. Dorethee Riescher erläutern, was die Gäste davon haben.
- 30 Produkteübersicht  
Hochmoderne Medizin mit bester Schweizer Heiltradition verbunden.
- 41 «Betreuung mit Herz»  
Das sagen die Gäste zur Oberwaid.
- 42 In der schönsten Region der Schweiz  
Zwischen Bodensee und Alpstein gelegen, ermöglicht die Oberwaid Ausflüge nach St.Gallen, in den Thurgau, ins Rheintal und ins Appenzellerland.

## Impressum

Magazin LEADER, MetroComm AG, Bahnhofstrasse 8, 9001 St.Gallen, Telefon 071 272 80 50, Fax 071 272 80 51, leader@metrocomm.ch, www.leaderonline.ch | **Verleger:** Natal Schnetzer | **Redaktion:** Stephan Ziegler (Leitung), sziegler@metrocomm.ch | **Autoren in dieser Ausgabe:** Stephan Ziegler, Begonia Lema Vilas, Patrick Fassbender | **Fotografie:** Bodo Rüedi, Oberwaid AG, stgallen-bodensee.ch, appenzell.ch, appenzellerland.ch, zVg | **Geschäftsleitung:** Natal Schnetzer, nschnetzer@metrocomm.ch | **Anzeigenleitung:** Herbert Keller, hkeller@metrocomm.ch | **Marketing/Service/Aboverwaltung:** info@metrocomm.ch | **Abopreis:** Fr. 60.– für 18 Ausgaben | **Erscheinung:** Der LEADER erscheint 9x jährlich mit Ausgaben Januar/Februar, März, April, Mai, Juni, August, September, Oktober, November/Dezember, zusätzlich 9 Special-Ausgaben | **Gestaltung/Satz:** Tammy Rühli, truchli@metrocomm.ch | **Produktion:** Ostschweiz Druck AG, CH-9300 Wittenbach | LEADER ist ein beim Institut für geistiges Eigentum eingetragenes Markenzeichen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung. ISSN 1660-2757

**Produktionskostenbeitrag:** Metzgerei Ehrbar, 9402 Mörschwil, Telefon 071 866 13 31, www.metzgerei-ehrbar.ch





«Der Gast wird bei uns ganzheitlich betreut. Unsere Angebote, die sogenannten Zielsetzungen, setzen sich immer aus Elementen aus unseren drei Säulen Motivation, Ernährung und Bewegung, zusammen.»



# «Motivation, Ernährung und Bewegung»

Thomas Weber (\*1961) ist CEO des Kurhauses & Medical Centers Oberwaid. Im Gespräch blickt er auf das erste Betriebsjahr zurück, analysiert die Situation des Gesundheitsmarktes Ostschweiz und wagt einen Blick in die Zukunft.

## **Thomas Weber, wie sind Sie gut ein Jahr nach Betriebsaufnahme zufrieden?**

Die Entwicklung der Oberwaid hat sich gemäss unseren Erwartungen erfüllt. Wir freuen uns also, dass wir auf Kurs sind. Die Entwicklungen des Gesundheitsmarktes beobachten wir natürlich und passen unsere Strukturen und Angebote entsprechend an. Besonders schätzen wir, dass die Zuweiser, also Ärzte sowie Sozialdienste, unser neu geschaffenes Kurhaus bereits intensiv empfehlen.

## **An wen richtet sich das Angebot der Oberwaid vornehmlich – gibt es so etwas wie den «idealen Gast»?**

Die Oberwaid versteht sich als Gesundheitsimpulsgeber. Wir unterscheiden zwischen zwei Gästetypen: Einerseits begrüßen wir den sogenannten Präventionsorientierten, der aktiv etwas für seine Gesundheit, Fitness, also sein Wohlbefinden tun möchte. Andererseits die sogenannten Nachsorgegäste, die nach einem medizinischen Eingriff Erholung in einem angenehmen Ambiente suchen, eine medizinische 24-h-Betreuung aber nicht missen möchten.

## **Wem empfehlen Sie einen Besuch in der Oberwaid, beispielsweise für einen Check oder für Regeneration?**

Die Oberwaid empfiehlt einen Check-up allen, die dem Sprichwort «Vorbeugen ist besser als heilen» folgen. Konkret sprechen wir im Bereich der Check-ups also diejenigen an, die sich bereits aktiv mit ihrer Gesundheit auseinandersetzen oder ein Aufenthalt in der Oberwaid dazu nutzen, ihren Gesundheitsstatus bestimmen zu lassen. Dies können Firmen oder Private sein. Ebenso können bei uns Zweitmeinungen eingeholt werden. Ist die Gesundheit schon angeschlagen und der Körper muss sich regenerieren, so sprechen wir vor allem Gäste an, die wir in den Be-

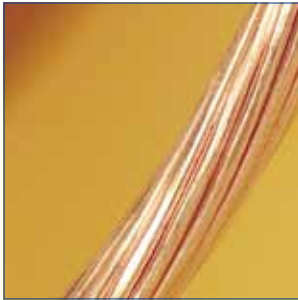
reichen Orthopädie und nach chirurgischen Eingriffen in der Nachsorge betreuen können. Ebenfalls bieten wir Unterstützung in der mentalen Gesundheit an.

## **Inwiefern unterscheidet sich Ihr Angebotspaket von demjenigen eines klassischen Kurhauses oder einer klassischen Kurklinik, von denen es in der Ostschweiz ja einige gibt?**

Der Gast wird bei uns ganzheitlich betreut. Unsere Angebote, die sogenannten Zielsetzungen, setzen sich immer aus Elementen aus unseren drei Säulen, Motivation, Ernährung und Bewegung, zusammen. Dies bedeutet, dass wir jemanden, der sich eine gesunde Auszeit nimmt, nicht nur im Gesundheitsbewusstsein stärken, sondern auch gezielte Empfehlungen zur Ernährungs- oder Bewegungsweise aussprechen. Ebenso wichtig wie die persönliche Betreuung ist das Ambiente. Weiter können wir unseren Gästen auf Diagnostikniveau einen Fächer an Untersuchungen im Haus anbieten, wie es nur wenige Häuser können. So können wir vor Ort etwa Knochendichtemessungen oder auch HRV-Messungen machen.

## **Und wie positionieren Sie sich im «Gesundheitsmarkt Ostschweiz»?**

Als Gesundheitsimpulsgeber, der sowohl bei der lokalen Bevölkerung als auch überregional DIE Adresse ist, die nachhaltige Präventionskuren anbietet. Neben diesem neuen Ansatz, der übrigens auch als strategisches Geschäftsfeld vom internationalen Bodenseetourismus geführt wird, möchten wir die Heiltradition, welche die Oberwaid seit 1845 hat, nicht aus unserem Portfolio streichen. Die klassische rehabilitative Nachsorge wird deshalb auch immer Teil unseres Angebotes sein. Mit unserer Aus-



## Elektrotechnik aus einer Hand

STARKSTROM  
AUTOMATION  
TELEMATIK  
INFORMATIK

SOLARANLAGEN  
ELEKTROPLANUNG  
GEBÄUDE STEUERUNGEN / KNX  
GLASFASERNETZE / FTTH

ELEKTROTECHNIK  
**Huber+Monsch**

**Huber+Monsch AG**

9013 St.Gallen, Walenbüchelstrasse 11, Postfach, T 071 274 88 77, F 071 274 88 66

9201 Gossau, Wilerstrasse 75, Postfach, T 071 388 77 66, F 071 388 77 88

9400 Rorschach, Pestalozzistrasse 11, T 071 844 50 10, F 071 844 50 11

[www.hubermensch.ch](http://www.hubermensch.ch)

[office-sg@hubermensch.ch](mailto:office-sg@hubermensch.ch)

[office-go@hubermensch.ch](mailto:office-go@hubermensch.ch)

[office-ro@hubermensch.ch](mailto:office-ro@hubermensch.ch)

*Choge guet...*



**MANSER MOLKI**

Manser Molki, St.Gallerstrasse 15, 9402 Mörschwil, T 071 868 79 19

**VOGT**  
**BODEN**

**IHR PARTNER -  
Wenn's um  
Böden geht**

Parkett

Bodenbeläge

Industrieböden

Unterlagsböden

**BALZ VOGT AG**

Wangen / SZ, Zürich, Ebikon, Davos  
[www.balzvogt.ch](http://www.balzvogt.ch)





Jahrgang: 1961  
 Zivilstand: verheiratet  
 Kinder: 2  
 Geburtsort: Klosters GR  
 Wohnort: Fällanden  
 Ausbildung: Kochlehre  
 Weiterbildung: NDS HF Hotelmanagement  
 Berufliche Stationen: Mittlerer Osten, Ferner Osten, Afrika, Europa, Schweiz  
 Schwerpunkte der Tätigkeit: CEO & Gastgeber  
 Hobbys: Wandern, Jagd, Skifahren, Reisen

stattung können wir mancher etablierten Institution das Wasser reichen und bieten zusätzlich ein komfortables Ambiente, wie es sich Patienten aus erstklassigen Hotels gewöhnt sind.

**Infrastruktur und Lage der Oberwaid sind kaum zu topen. Wie wichtig sind diese beiden Faktoren, um sich im Gesundheitswettbewerb zu behaupten?**

Die Lage der Oberwaid im Dreiländereck, am Stadtrand von St.Gallen und nahe am Bodensee, gibt uns ideale Voraussetzungen, um einen breiten Personenkreis anzusprechen. Gäste können bei uns sowohl die Natur geniessen als auch schnell im Unesco-Weltkulturerbe Stiftsbezirk St.Gallen sein. Diese Punkte sind bestimmt als positives Argument in der Destinationswahl zu werten. Unsere Infrastruktur und die Neueröffnung sind mitunter matchentscheidend, wenn jemand medizinische Leistungen in Anspruch nehmen möchte. Gründe für einen Aufenthalt bei uns im Haus können sein, dass Menschen medizinische Leistungen in Anspruch nehmen möchten, dies aber nicht in einem Klinikumfeld und vor allem mit grösstmöglicher Diskretion tun wollen.

**Ihr Namenszusatz gibt klar vor, welche Standbeine die wichtigsten sind: das Kurhaus und das Medical Center.**

Natürlich, die medizinischen Leistungen aus dem Medical Center stellen das Fundament der Oberwaid dar. Unsere drei öffentlichen Restaurants sowie der Wellnessbereich, das Tau Spa, sind ergänzende Dienstleistungen, die wir der breiten Öffentlichkeit gerne zur Verfügung stellen und die natürlich dem Erreichen der Umsatzziele dienlich sind. Ebenso verhält es sich bei den Seminarräumlichkeiten. Diese unterschiedlichen Bereiche greifen insofern ineinander, dass etwa unsere Seminarpauschalen mit Aktivpausen zur Bewegung, mit medizinischen Fachvorträgen oder mit Kochevents ergänzt werden können. Der Gedanke der Ganzheitlichkeit, also immer die Elemente Motivation, Bewegung und Ernährung zu verbinden, wird auch hier angewendet.

**Wie stark setzen Sie auf den Gesundheitstourismus aus fernen Ländern?**

Die Schweiz ist im Ausland, auch was medizinische Leistungen angeht, sehr renommiert. Insofern wird der inter-

ationale Gesundheitstourismus bei uns aktuell bei konkreten Anfragen bedient. Moderne Krankheiten wie Diabetes und Übergewicht sind in aufstrebenden Nationen stark vertreten und benötigen entsprechend medizinische Betreuung. Weiter werden viele Patienten von Angehörigen begleitet und benötigen eine Übernachtungsmöglichkeit. Mit unserer transdisziplinären Fachkompetenz und dem gehobenen Ambiente können wir diesen Bedürfnissen sehr gut entgegenkommen.

**Der Trend zeigt auch in anderen Gesundheitsinstitutionen, dass «Made in Switzerland» in Ländern wie Russland oder auch im arabischen Raum einen grossen Anziehungseffekt hat.**

Ja. In diesen Volkswirtschaften rückt Gesundheitsbewusstsein aktuell stark in den Fokus, da mangels eigener verlässlicher Strukturen im Gesundheitswesen Alternativen ausserhalb der eigenen Staatsgrenzen gesucht werden. Einerseits propagieren die Regierungen gesunde Lebensweisen mit genügend Bewegung und einer abwechslungsreichen Ernährung, andererseits hat sich das Wohlstandsniveau verändert und eine medizinische Behandlung im Ausland ist bezahlbar geworden. Erstrebenswert sind für uns einerseits Langzeitaufenthalter, die präventive Untersuchungen absolvieren, um Krankheiten vorzubeugen, andererseits aber auch Personen, die langfristige medizinische Betreuung benötigen. Nebst diesen „klassischen“ Krankheiten kommen vermehrt auch die Folgeerkrankungen von Stress und Überlastungen wie z.B. chronische Schmerzen auf. Die Prävention, aber auch die Nachsorge nach operativen Eingriffen und mentale Krankheiten sind deshalb auch im internationalen Geschäft ein grosses Thema, das länderunabhängig angeboten werden kann.

**Zum Schluss: Wo sehen Sie die Oberwaid in einem Jahr – und wo in zehn?**

Die Oberwaid wird in der Zukunft als Ort der Prävention und professionellen Betreuung auf schulmedizinischer Basis über die Landesgrenzen hinaus bekannt sein. Das Kurkonzept für den modernen Menschen wird wandlungsfähig sein und seine Angebote an die gesellschaftlichen Entwicklungen anpassen. Bei diesen Entwicklungen richten wir sämtliches Handeln immer entlang unserer drei Grundsäulen und unserer Heiltradition aus.

Küchenchef Sepp Herger:

## «Gesund und schmackhaft? – Das geht!»

Ernährung ist – mit Bewegung und Motivation – eine der drei Säulen der Kur des 21. Jahrhunderts. Das SMART-Cuisine-Essen wird im besonderen Ambiente der drei Oberwaid-Restaurants serviert, die auch externen Gästen offen stehen. Eines haben alle Restaurants gemeinsam: Sie werden von Küchenchef Sepp Herger geleitet.

Sepp Herger (\*1977) ist ein Appenzeller. Und als solcher wohnt er, natürlich, auch im Innerrhodischen. Als gelernter Koch – seine Lehre hat er im Landgasthof Edelweiss in Schwende bei Weissbad absolviert – mit Zusatzausbildungen wie dem eidg. dipl. Küchenchef oder dem Betriebsleiter Gastronomie ist Herger seit dem 1. Juli 2012 Küchenchef in der Oberwaid. Warum er sich gerade für die Oberwaid entschieden hat? «Mich faszinierte einerseits das Projekt, andererseits die Möglichkeit, Genuss und Gesundheit zusammenzubringen», fasst er zusammen. Denn dass das, was gesund ist, nicht gut schmecke, sei ein längst überholter Allgemeinplatz. «Ich arbeite eng mit der Ernährungsberatung und der Medizin zusammen, so gelingt es uns immer, ebenso gesunde wie schmackhafte Gerichte zu kreieren.»

«SMART Cuisine» nennt sich das in der Oberwaid – sie verbindet neueste Erkenntnisse aus der Ernährungsmedizin mit altem Wissen über die Heilwirkung von Gewürzen, Kräutern und Wildgemüse. Herger hat sie entwickelt. Abwechslung, Frische und Regionalität sind für ihn weitere wichtige Leitlinien bei der Zubereitung der köstlichen und dabei «schlanken» Gerichte. Dieses gesunde, aber nichtsdestotrotz feine Essen wird im besonderen Ambiente der drei Oberwaid-Restaurants serviert. «Hier sind auch externe Gourmets willkommen, die unsere SMART Cuisine kennenlernen möchten», sagt Herger.

Täglich bereitet der Küchenchef sämtliche Gerichte, die in der Oberwaid serviert werden, vor – und koordiniert die vielen verschiedenen Abläufe, die zu deren Entstehung notwendig sind, damit auch jeder Gast sein Essen zum richtigen Zeitpunkt serviert bekommt. «Wir kochen natürlich nicht mit «Convenienceprodukten», sondern ach-

ten auf beste regionale Lebensmittel wo immer möglich», betont Herger. Der Hauptunterschied seiner Tätigkeit zu der eines Küchenchefs in einem Vier- oder Fünfsternehotel besteht darin, dass Herger unterschiedliche Gästesegmente bedienen muss: Ein Nachsorgegast hat andere Bedürfnisse an das Essen als etwa jemand, der sich das Abnehmen zum Ziel gesetzt hat – oder ein auswärtiger Gast, der nur wegen des guten Essens in die Oberwaid kommt. «Aber gerade das macht meine Arbeit ja so spannend», sagt Herger, «wo kriegen Sie sonst ein individuell zusammengestelltes Menü, das in enger Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung entwickelt wurde – und trotzdem schmeckt?»

Angesprochen darauf, was ihn an seiner Arbeit besonders freue, muss der Appenzeller nicht lange überlegen: «Dass mich mein Team so tatkräftig unterstützt und meine Arbeit sowie meine Ideen immer mitträgt.» Und, setzt Herger hinzu, das Oberwaid-Besitzerehepaar Heinrich und Gabi Thorbecke habe ihn schon stark beeindruckt: «Die beiden bringen einfach einen ‚guten Geist‘ ins Haus und legen einen riesigen Einsatz an den Tag. Toll!»

Wenn er nach einem langen Arbeitstag zurück ins Appenzellerland fährt, lässt Herger oft den Tag Revue passieren: «Ein Arbeitstag ist für mich dann erfolgreich, wenn die Gäste zufrieden sind.» Was er aus Bescheidenheit nicht sagt, was aber so ist: In den allermeisten Fällen sind sie das – sehr, sogar. Etwas weniger zurückhaltend ist er, wenn man ihn fragt, was denn ein jeder für etwas mehr Gesundheit im Alltag tun könne: «Ganz einfach. Essen Sie nur hochwertige Lebensmittel, gehen Sie mit einer positiven Einstellung durchs Leben – und geniessen Sie es.» So wie Herger, könnte man hinzufügen.

«Wir kochen nicht mit Convenienceprodukten, sondern achten auf beste regionale Lebensmittel wo immer möglich.»





Architekt Carlos Martinez wurde für die Oberwaid mit dem «best architects 14»-Award in der Rubrik Gewerbe- und Industriebauten ausgezeichnet.



# Oberwaid St. Gallen: Kompetenz und Ambiente

Ganzheitliche Erholung für Körper, Geist und Seele – im Geiste der Baldegger Schwestern, mit medizinischen und therapeutischen Fachkräften sowie moderner Infrastruktur. Mitte November 2012 hat die «neue» Oberwaid – Kurhaus & Medical Center in St.Gallen den Betrieb aufgenommen. In 30-monatiger Bauzeit entstand ein architektonisch eindruckliches und mit modernster Technik ausgerüstetes Kurhaus.

Die bauliche Hülle des neuen Kurhauses Oberwaid haben der Rheintaler Carlos Martinez als Architekt und Claudio Carbone als Innenarchitekt geplant. Carlos Martinez wurde dafür im Juli 2013 mit dem renommierten «best architects 14»-Award in der Rubrik Gewerbe- und Industriebauten ausgezeichnet. Der Award dient dazu, das Beste und Interessanteste, was die Architekturszene aus dem deutschsprachigen Raum zu bieten hat, einem breiten Publikum zu präsentieren.

## Tau als Grundform

Architekt Carlos Martinez legte dem neuen Kurhaus Oberwaid das Taukreuz (auch: Ägyptisches oder T-Kreuz genannt) als Basis zugrunde. Das Tau steht mit seinen drei Armen für Offenheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele. Die Grundform des neuen Kurhauses Oberwaid ist aus dem Bedürfnis nach viel Tageslicht in den Räumen und aus der Geschichte des Hauses entstanden. Die Baldegger Schwestern leben nach den Regeln des heiligen Franziskus. Der Grundriss der neuen Oberwaid stellt das Tau dar, das Kreuz des Franziskus von Assisi. Ein Symbol, das in vielen Kulturen bekannt ist und die Offenheit der neuen Oberwaid gegenüber allen Völkern und Kulturen darstellt.

Das Tau wurde so in die Topografie gesetzt, dass es zur nördlichen Eingangsseite die Besucher mit einer Geste der offenen Armen willkommen heisst. Auf der Parkseite bildet es den Gegenbogen zum bestehenden Baumbestand und dem grosszügigen, weiten Park im Südwesten. Im Südosten definiert das Tau zusammen mit den Hochstamm-bäumen an der Hauptstrasse einen introvertierten, engeren Aussenbereich.

## Drei Ebenen

Damit der Gast direkt vor der Lobby vorfahren kann und beim Betreten des Kurhauses unmittelbar den wunderbaren Park sieht und spürt, musste eine Auffahrt geschaffen werden. Vom obersten Teil des Parkes bis zur Strussestrasse fällt die Parzelle um 21 Höhenmeter ab. Es galt, den Baukörper so in die Umgebung zu setzen, dass man nicht zu weit von der Strasse entfernt baute, wodurch der Park zu klein geworden wäre, und zugleich den Höhenunterschied zur Strasse nicht zu gross werden zu lassen. Die jetzige Auffahrt ist die optimale Lösung all dieser Bedingungen und Bedürfnisse.

Das Gebäude der neuen Oberwaid gliedert sich horizontal in drei Elemente. Der Sockel hat die Form eines Kreuzes und beherbergt die «dienlichen Nutzungen» des Hauses. Dieser Gebäudeteil ist architektonisch massiv, steinern und mit Fensterbändern gestaltet. Er bildet sinnbildlich wie auch formal die Basis des Kurhauses. Im Sockel sind die medizinischen, therapeutischen und die Räume für Personal und Service organisiert.

Der nördliche Arm des Sockelkreuzes dient mit seinem geneigten Dach als Auffahrt und Vorfahrt zur Lobby. Unter der Auffahrt sind alle Räume organisiert, die mit Bewegung zu tun haben: Trainingsraum und Therapiebad.

Auf diesem Grundsockel steht auf Höhe des Parks der Gebäudeteil mit den öffentlichen Funktionen. Stark horizontal gestaltet, dient dieses Element als Fuge zwischen dem Sockel und den drei darüber organisierten Zimmergeschossen. Es soll im Kontrast zum Sockel stehen, und ist ganz in Glas materialisiert. Die Höhe dieser Ebene wurde so gewählt, dass man gegen Norden eine gute Sicht auf den Bodensee hat.

www.schuetzengarten.ch

# Genuss in seiner schönsten Form.



 **Schützengarten**  
Das vortreffliche  Bier.

## Metallbau ist unsere Passion !



Produktionsprogramm:

Metallbau, Metalltreppen  
Türen in Alu und Stahl  
Brandschutztüren  
Fenster in Alu und Stahl  
Geländer, Gitter, Treppen in Stahl  
Windfänge, Glasbau, Pergola  
Sitzplatzüberdachungen

Wintergarten, Dachverglasungen  
Schaufensterkonstruktionen  
Liftverglasungen  
Glas- und Metallfassaden  
Balkone in Stahl  
Vordächer, Carport's  
Reparaturen aller Art

[www.hofermetall.ch](http://www.hofermetall.ch) / [hofermetall@bluewin.ch](mailto:hofermetall@bluewin.ch)

# HOFERAG

Metallbau  
9400 Rorschach

Feldmühlestr. 29  
071 841 15 66



# ES LOHNT SICH.

Auch das Magazin, das Sie in Händen halten, hat die MetroComm AG realisiert. Neben über tausend anderen. Wenn Sie Interesse an einem inseratefinanzierten Imagemagazin haben, sprechen Sie mit uns.

**metr**  
**comm**

Bahnhofstrasse 8, CH-9001 St.Gallen, Tel. +41 (0)71 272 80 50, [info@metrocomm.ch](mailto:info@metrocomm.ch)



Über diesem «öffentlichen» Gebäudeteil schweben die Gästezimmer in einem klaren und prägnanten dreigeschossigen Körper. Er überragt rundum den Sockel um die Terrassentiefe der Zimmer. So entsteht ein grosses Vordach um die gesamte Aussenhaut des Erdgeschosses. Die geschwungenen und übereinander geschichteten, weissen Brüstungen der Zimmergeschosse betonen den dynamischen Ausdruck des Gebäudes. Sie sollen optisch an traditionelle Sanatorien erinnern und die Assoziation zum Thema Gesundheit wecken.

### Körper, Geist und Seele

Der Nordwestflügel steht sinnbildlich für den Körper. Hier sind im Sockel die Ver- und Entsorgung, alle Personalräume, die Wäscherei und die Lagerräume untergebracht. Auf der öffentlichen Ebene finden wir in diesem Flügel den gesamten Restaurationsbereich mit den drei Restaurants Parkblick, Seeblick und Stübli. Das südöstliche Ende des Tau symbolisiert den Geist. Im Sockelbereich sind die Medizinzentren, die Psychotherapieräume organisiert und im Erdgeschoss finden wir die Seminarräume. Der südlichen Flügel schliesslich besteht aus dem SPA-Bereich im Sockel und dem grossen Schwimmbad im Erdgeschoss. Dieser Teil steht für die Seele des Menschen.

Üblicherweise erfolgt die vertikale Erschliessung eines Y-förmigen Gebäudes über das Zentrum. Hier sind zentral die Lifte und Treppen angeordnet. Und auf Geschossen führen Gänge in die jeweiligen Schenkel. In der neuen Oberwaid haben wurde das System umgekehrt: Die Vertikalerschliessungen sind auf die drei Arme des Kurhauses verteilt. Diese drei Erschliessungstürme haben auch funktionale Vorteile. Der Gast findet sich im Kurhaus Oberwaid schnell zurecht und kann in seinem Zimmergeschoss entscheiden, in welchen Bereich des Kurhauses er direkt gelangen möchte. So kann der Gast im Bademantel direkt vom Zimmergeschoss in den Spa-Bereich fahren. Oder er gelangt gezielt in den Seminar- und Medizinbereich oder zur Restauration, ohne die Lobby passieren zu müssen.

So wurde das Zentrum des Taukreuzes frei für einen grosszügigen und offenen Raum, der das eigentliche Herz der

Oberwaid bildet. In der grossen, über die Zimmergeschosse nach oben offenen Lobby laufen alle Fäden der neuen Oberwaid zusammen.

### Harmonie für Körper, Geist und Seele

Das war das Motto, von dem sich auch Claudio Carbone bei der Innengestaltung des Kurhauses Oberwaid leiten liess. Diese Harmonie gilt nicht nur für die wunderschöne Lage der neuen Oberwaid, mit Blick auf den Bodensee oder in den weitläufigen Park auf der Südwestseite. Im Interieur setzt sich eine klare, aber doch warme Ausstrahlung fort. 144 Zimmer und Suiten lassen keine Annehmlichkeiten missen. Einheimische Eiche als Rohmaterial für die Parkett-Bodenbeläge bildet die Grundlage der Zimmer. Die Möbel sind aus edlem Nussbaum gefertigt und alles Unikate, welche von Carbone Design speziell für das Kurhaus Oberwaid entworfen worden sind. Den Rahmen geben den Zimmern die Farben Blau, Rot oder Grün, welche den Räumen Frische und eine ganz besondere Note verleihen.

Wer sich in einem Raum wohlfühlt, assoziiert damit ein angenehmes Gefühl und kommt wieder. Damit das «Wiederkommen» auch jederzeit zum Erlebnis wird, wurde ein ganz besonderes Augenmerk auf ein durchdachtes Kunstkonzept gelegt. Es widerspiegelt die Geschichte der Schweizer Textilindustrie und somit die Tradition der Region und zieht sich als roter Faden durch das gesamte Haus.

### Grosszügiges Atrium

Das Atrium, welches sich über vier Etagen erstreckt, ist atemberaubend schön. Bei schönem Wetter und tagsüber zeigt sich durch das Glasdach des Atriums der Himmel. Für das Lichtsystem wurde die neuste LED-Technologie eingesetzt, was nicht nur für ein angenehmes Ambiente sorgt, sondern als Nebenwirkung auch die Energiekosten massiv senkt.

Das harmonische Zusammenspiel von Material und Farben zieht sich auch im gesamten öffentlichen Bereich mit der Lobby als Zentrum weiter. Edler Nussbaum, ab-



gestimmt auf den beige Terrazzo und beige-hellbraun schimmernde Wollteppiche bilden die Grundlage, den Boden. Die Bezüge der Sofas, Sessel und Fauteuils sind in kräftigen und doch nicht aufdringlichen Purpur-Farben gehalten. Die Möblierung der Lobby lädt – zusammen mit dem grossen Kaminfeuer und Bar – zum Verweilen und Geniessen ein.

Auch in den allgemeinen Räumen wie etwa den WC-Anlagen wurden die zwei Holzarten Eiche und Nussbaum verwendet. Beide zeichnen sich durch ihre Wertigkeit, gute Eigenschaften und eine hervorragende Struktur aus. Die Materialien allein genügen aber noch nicht, um ein angenehmes Ambiente zu schaffen. Wichtig sind auch die Raumstruktur, die Proportionen und die Anbindung an die Umgebung. So hat man aus der Lobby der Oberwaid eine traumhafte Sicht in den wunderschönen Park mit altem Baumbestand.

### Drei Restaurants

Neben der Eingangshalle befinden sich die drei Restaurants «Parkblick», «Seeblick» und «Stübli». Wie ihre Namen verraten, sind die Räume geprägt von ihrem grandiosen Ausblick bzw. durch Ihre besondere Ausstattung. Die Materialsprache wie auch die Qualität der verwendeten Möbel ziehen sich auch in diesen Bereichen durch. Zwischen Bar und «Parkblick» befindet sich das heimelige «Stübli», das einerseits als Frühstückszimmer dient, aber auch zum fröhlichen Beisammensein und Festen einlädt. Die gemütliche Atmosphäre im «Stübli» wird mit der Stoff-Wandbespannung sowie der Kassettendecke aus Eiche abgerundet.

In der Bibliothek, dem Fumoir, dem Spielraum und auch in den Konferenzräumen setzt sich das harmonische Spiel von Material und Farben fort und unterstreicht die Grosszügigkeit des Hauses. Den speziellen Charakter dieser Nebenräume kann man nicht nur sehen, sondern direkt fühlen. Obwohl der Raum im Erdgeschoss sehr kostbar ist, wurde in Anlehnung an den Geist der Baldegger Schwestern ein «Ort der Stille» eingerichtet, in dem man meditieren und wieder zu sich selber finden kann. Ein ehemaliges Fenster aus der «alten» Oberwaid zieht mit seinen bunten Farben die Aufmerksamkeit auf sich und strahlt Ruhe aus.

## Oberwaid – Zahlen & Fakten

Chronologie	
2007	Gabi und Heinrich Thorbecke kaufen vom Kloster Baldegg die «alte» Oberwaid
2008	Baueingabe
15.11.2008	Letzter Kurgast verlässt die «alte» Oberwaid
Januar 2009	Baubewilligung und Start Rückbau
Mai 2010	Spatenstich und Baubeginn
15.11.2012	Erster Kurgast betritt die «neue» Oberwaid

Zahlen		
Flächen	Grundstück	38 000 m <sup>2</sup>
	Gebäudevolumen	108 000 m <sup>3</sup>
	Bruttogeschossfläche	28 000 m <sup>2</sup>
	Parkanlage	35 000 m <sup>2</sup>
Bau	Beton	18 457 m <sup>3</sup>
	Armierungsstahl	1825 to
	Deckenschalung	33 866 m <sup>2</sup>
	Wandschalung	24 691 m <sup>2</sup>
	Betonstützen	1283 m/635 to
	Balkenelemente	1520 m
	Rohre für Elektro	50 000 m
	Starkstromkabel	220 000 m
	Hausverkabelung	65 000 m
Steckdosen	1000 Stk.	
Räume	Zimmer	4 Komfort-Einzelzimmer (25 m <sup>2</sup> )
		99 Superior (34 m <sup>2</sup> )
		11 Deluxe (35 m <sup>2</sup> )
		21 Junior Suiten (53 m <sup>2</sup> )
		9 Suiten (78 m <sup>2</sup> )
	Gastronomie	3 Oberwaid Suiten (112 m <sup>2</sup> )
		Parkblick mit 46 Sitzplätzen Seeblick mit 68 Sitzplätzen Stübli mit 24 Sitzplätzen Lobby Bar mit 40 Sitzplätzen
Tiefgarage	140 Plätze	





Wie in den anderen Bereichen der Oberwaid, stand auch bei der inneren Gestaltung der Mensch im Mittelpunkt.

### «Stil ist das, was bleibt»

Die Innenarchitektur der neuen Oberwaid orientiert sich nicht an irgendeiner Moderichtung. «Mode kommt und geht, Stil ist aber das, was bleibt» sagt Claudio Carbone. Das ändert sich auch dann nicht, wenn man das Erdgeschoss verlässt und die unteren Etagen betritt. In diesen Stockwerken geht es um das körperliche Wohlbefinden. Neben den medizinischen Bereichen und Ärztezimmern gibt es Trainings- und Therapieräume, Spa-Anlagen mit Dampfbädern und Saunen, Sprudelbecken und das Schwimmbad, wel-

che keine Wünsche offen lassen. Wie in den anderen Bereichen der Oberwaid, stand auch bei der inneren Gestaltung der Mensch im Mittelpunkt. Wenn er sich wohlfühlt, ist er glücklich, was den Genesungsprozess entscheidend beschleunigt. Aus diesem Grund verfügen alle Teile der Spa-Anlagen, die Therapieräume sowie die Fitness und Gymnastikräume im Untergeschoss über Tageslicht. Das Tageslicht ist aber nicht nur für den Gast angenehm, sondern auch für das Personal. Es arbeitet dadurch entspannter, was sich im Endeffekt auf Körper, Geist und Seele der Gäste auswirkt.

Anzeige

## Risiko-Management, Beratung & Versicherungsbroking

Wir erarbeiten branchenunabhängig auf Ihre Unternehmung abgestimmte Konzepte und zeigen Ihnen individuelle Lösungen auf.

- Sach und Betriebsunterbruch
- Haftpflicht und Berufshaftpflicht
- Technische und Transport
- Motor, Wasser & Aviatik
- Personenversicherungen
- Kreditrisiko / Delkrede
- Veruntreuung
- Cyber Risk
- Organhaftpflicht (D&O)
- Belegschafts-Lösungen
- Arbeitgeberhaftung
- Entführung, Erpressung, Lösegeld



Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Aon Risk Solution Schweiz AG  
Bederstrasse 66 / Postfach  
8027 Zürich  
Tel. +41 58 266 12 11

# Umfassende Leistungen dank Bündelung der Kräfte

Die Unternehmensgruppe A. Lehmann Elektro AG, Binder & Co. AG und Elektro Kobler & Lehmann AG hat ein effizientes und geschicktes Geschäftsmodell entwickelt und agiert mit einer breiten Dienstleistungspalette sehr erfolgreich am Markt. Im neuen Kurhaus und Medical Center Oberwaid zeichnete sie für den Betrieb der IT und Telekommunikation verantwortlich.

Elektrotechnik, Automation, Telekommunikation und Informatik. Das sind die Standbeine der Gruppe, zu der die Unternehmungen A. Lehmann Elektro AG, Binder & Co. AG sowie Elektro Kobler & Lehmann AG gehören. Die Firmen mit etwa 90 Mitarbeitenden funktionieren autonom, erscheinen am Markt eigenständig, haben aber wesentliche Geschäftsprozesse wie Informatik, Marketing, Ressourcen- und Qualitäts- Management oder die technische Entwicklung gebündelt.

Die Meinung der Teilhaber ist klar: «Unser Geschäftsmodell ist ein voller Erfolg. Jede Firma ist lokal verankert, agiert mit maximaler Flexibilität und Kundenorientierung und profitiert gleichzeitig vom Know How der Gruppe. Alleine könnten wir das in einer Branche, die einem raschen



*Die Partner in der Unternehmensgruppe:  
Beat Süess, Ralf Zeller,  
Christian Egger,  
Roger Hörler und  
Albert Lehmann (v.l.)*

Wandel unterliegt, kaum stemmen. Heute gehören wir mit unseren Standorten in St.Gallen, Gossau, Herisau und Waldkirch zu den Branchenführern in der Ostschweiz»



## Die Technik im Blickfeld

Wir sind eine führende Unternehmensgruppe in der Ostschweiz und Ihr idealer Partner bei der Planung, Ausführung und Wartung elektrotechnischer Installationen.

Wir realisieren innovative Telekommunikations- und IT-Projekte. Lassen Sie sich überzeugen.

### Elektrotechnik

**lehmann**  
Ihr bester Kontakt

A. Lehmann Elektro AG  
9200 Gossau, 9205 Waldkirch  
www.lehmann.ch

### Telekommunikation Informatik

**elektro binder**  
binder verbindet

Binder & Co. AG  
9014 St. Gallen  
www.elektrobinder.ch

**kobler&lehmann**  
Ihr bester Kontakt

Elektro Kobler&Lehmann AG  
9100 Herisau  
www.kobler-lehmann.ch



Das Haus hatte eine doppelte Ausrichtung: Kurbetrieb mit kneippischen Anwendungen und Bildungshaus für Exerzitien und andere Kurse.



## Von der einstigen Wasserheilanstalt zur heutigen Oberwaid

Das Kurhaus Oberwaid hat sich aus der «Unterwaid» entwickelt. 1845 erwarb Dr. Theodor Hahn aus Deutschland diese Liegenschaft. Im dazugehörigen «Gasthaus zur Waid» eröffnete er eine Wasserheilanstalt.

1868 verkaufte Dr. Hahn die heutige Unterwaid und kaufte weiter oben, stadtwärts, Bauland für eine Kuranstalt. Bereits 1870 konnte dieser Konkurrenzbetrieb unter dem Namen «Obere Waid» eröffnet werden. 1883 starb Dr. Hahn. In der Folge wechselten die Besitzer häufig und damit auch die Angebote des Hauses.

1930 übernahm ein Fürsorgeverein die Liegenschaft. Die Oberwaid wurde zu einem Caritasheim, das der damalige Diözesanbischof Alois Scheiwiler unterstützte. Auf seine Anfrage hin übernahmen die Baldegger Schwestern die Führung des Hauses. Das Haus bekam eine doppelte Ausrichtung: Kurbetrieb mit kneippischen Anwendungen und Bildungshaus für Exerzitien und andere Kurse. 1931 wurde dem Kurhaus Oberwaid eine Haushaltungsschule angegliedert, die bis 2003 eine ganzheitliche Ausbildung von jungen Frauen auf einem christlichen Menschen- und Weltbild anbot.

1955 konnte der ganze Betrieb vom Kloster Baldegg erworben werden. In der Folge wandelte sich auch das äussere Erscheinungsbild: 1957 konnte der neue «Parkblick» bezogen werden, 1961 entstand der Kapellenneubau mit der Krypta. 1963/1964 wurde der Bau «Seeblick» erstellt. Die Oberwaid entwickelte sich mehr und mehr zum eigentlichen Kurbetrieb.

1981/1983 erfolgte eine umfassende Sanierung mit Um- und Neubauten. Damit waren für das Kurhaus Oberwaid auch die infrastrukturbedingten Anpassungen erfolgt, die beitragen, dem Auftrag der Oberwaid gerecht werden: Die Heilung des ganzen Menschen an Körper – Geist – Seele. Mitte 2007 verkaufte das Kloster Baldegg die ganze Anlage an Gabi und Heinrich Thorbecke. Seit Januar 2008 wird der Betrieb von der neuen Trägerschaft geführt; 2010–2012 wurde die neue Oberwaid gebaut.

Anzeige

Bei **Herold Taxi**  
weiss jeder mit wem er

fährt... **2222 777**



## Andrea Zähler, Assistentin medizinische Administration: «Perfekt auf die Gästebedürfnisse zugeschnitten»

Das Medical Center der Oberwaid ist in Prävention, Therapie und Nachsorge auf dem neuesten Stand, die apparative Ausstattung hat Klinikniveau. Die Therapiekonzepte beinhalten neben der Schulmedizin auch Verhaltensmedizin, Psychosomatik und Ansätze aus der Komplementärmedizin. Dass hier alles reibungslos klappt, dafür sorgt u. a. Andrea Zähler.

Andrea Zähler (\*1988) «reist» seit dem 1. Juli 2013 jeden Tag vom idyllischen Rehetobel ins nicht minder idyllische Grenzgebiet zwischen St.Gallen und Mörschwil. «Als die Stelle ausgeschrieben war, musste ich nicht lange überlegen», sagt die junge Frau. «Alleine schon die Infrastruktur von aussen wie auch innen ist ja äusserst beeindruckend. Ausserdem interessierte mich die Kombination Medizin und Hotellerie – und bei einem Neuaufbau dabei zu sein, ist ebenfalls sehr spannend.»

Nun ist die gelernte kaufmännische Angestellte, die auch die Berufsmittelschule absolviert hat, der «gute Geist» für zahlreiche Ärzte, die in der Oberwaid praktizieren. «Das umfasst einiges», zählt Andrea Zähler auf, «dazu gehören das Schreiben von Arztberichten nach Dictaphon, die Mitarbeit am medizinischen Empfang, die Termindisposition, die Mitarbeiterführung, das Arbeiten mit dem medizinischen Informationssystem Triamed, Abrechnungen, Auskünfte am Telefon...» Langweilig werde ihr also nie, lacht sie.

Ihr Arbeitstag beginnt in der Regel um acht Uhr, wo Andrea Zähler beim Morgenrapport der Nachtpflege dabei ist. Danach wechseln sich schreiben, disponieren, fakturieren ab – immer wieder unterbrochen durch die Arbeit am Empfang, die Andrea Zähler besonders freut: «Der Kontakt mit Menschen bedeutet mir viel.» Trotz der Unterbrüche, zu denen auch einmal ein netter Schwatz mit Gästen oder Patienten gehört, wird von ihrer Arbeit absolute Korrektheit, Pünktlichkeit und Exaktheit verlangt – «das ist in einem medizinischen Umfeld selbstverständlich». Die verschiedenen Aufgaben lassen aber keinen Tag wie den an-

deren werden, und dass das ganze Team super zusammenarbeitet, mache die Arbeit leicht. «Ich mache am Abend, bevor ich nach Hause fahre, jeweils noch einen kleinen «Kassensturz» für mich: Wurde alles erledigt? Alle Ziele erreicht? Erst wenn ich das mit Ja beantworten kann, gehe ich mit gutem Gewissen.»

Gefragt danach, was die Oberwaid vielleicht biete, was andere Kurhäuser nicht haben, zögert Andrea Zähler nicht lange: «Dadurch das die Oberwaid so neu ist hat sie natürlich die modernsten Apparate in Betrieb, die auf dem Markt sind.» Der Neubau biete halt unglaublich viele Möglichkeiten, sei auch perfekt auf die Bedürfnisse von Gästen und Patienten zugeschnitten. «Als ich den Betrieb zum ersten Mal kennenlernen durfte, war das schon ein sehr eindrückliches Erlebnis.»

Was Andrea Zähler nicht minder beeindruckt: «Wie gut die interdisziplinäre Zusammenarbeit der verschiedenen Fachbereiche klappt.» Alle Generationen seien vertreten und arbeiteten Hand in Hand – ganz selbstverständlich auch über Abteilungen hinweg. «Ein «Gärtlidenken» gebe es in der Oberwaid nicht. Also kann sie die Oberwaid mit gutem Gewissen weiterempfehlen? «Natürlich. Die einzigartige Atmosphäre, kombiniert mit höchster medizinischer Kompetenz, lädt doch geradezu ein zu einer gesunden Auszeit.» Apropos Auszeit: Wie verbringt Andrea Zähler eigentlich ihre Freizeit? «Mit Musik und Sport. Ich spiele in einer Brass Band und bin oft auf dem Bike in der Natur unterwegs.» Da verwundert es nicht, dass sie als Tipp für Gesundheit im Alltag bereithält: «Sonne, sportliche Aktivitäten – und ausgewogene Ernährung.»

«Dadurch, dass sie so neu ist, hat die Oberwaid die modernsten Apparate in Betrieb, die auf dem Markt sind.»





«Ein Hauptteil meiner Arbeit besteht aus Diagnostiken – schliesslich wollen wir genau wissen, was unseren Patienten fehlt, was sie brauchen, und was wir ihnen zumuten können.»



## Sportwissenschaftlerin Andrea Gross: «Wissen und Können ideal kombiniert»

In der orthopädischen Prävention, Therapie oder Nachsorge kann die Oberwaid den gesamten Bewegungsapparat behandeln – Gelenke, Bänder und Muskeln. Bewegungsanalysen und Check-ups gehören ebenso dazu wie medizinische Trainingsprogramme, physikalische Medizin, Ausdauertraining oder Bewegungstherapie. Andrea Gross hilft als Abteilungsleiterin Sportwissenschaften mit, dass Sie wieder auf die Beine kommen.

Wer sich bewegen will, hat in der Oberwaid mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit früher oder später mit Andrea Gross (\*1982) zu tun: Als Abteilungsleiterin Sportwissenschaften und Bewegung ist sie in der Oberwaid zuständig für Diagnostik und Sport. «Ich habe mich damals für die Stelle als Sportwissenschaftlerin in der Oberwaid beworben, weil ich mein während des Studiums erlerntes Wissen an Personen weitergeben möchte, die für ihre Gesundheit etwas Gutes tun wollen», fasst die Appenzellerin ihre Motivation zusammen.

An der ETH hat sie Bewegungswissenschaften und Sport studiert und sich danach zur medizinischen Trainingstherapeutin ausbilden lassen – perfekte Voraussetzungen also, um in der Oberwaid jedem Patienten das auf ihn zugeschnittene Sportprogramm zukommen lassen zu können. «Ein Hauptteil meiner Arbeit besteht denn auch aus verschiedenen Diagnostiken – schliesslich wollen wir genau wissen, was unseren Patienten fehlt, was sie brauchen – und was wir ihnen zumuten können», sagt Andrea Gross. «Im Bereich Diagnostik decken wir einen sehr grossen Bereich ab. Speziell zu erwähnen sind unser Bewegungslabor sowie die DXA-Messung zur Beurteilung der Knochendichte.» Begleitete Trainings und Betreuung der Gäste im Kraftraum runden ihre Arbeit ab. «Dabei dürfen wir die administrativen Arbeiten aber nicht ganz vergessen», lacht Andrea Gross, denn auch diese seien wichtig, werden doch die Fortschritte jedes Patienten genau dokumentiert und analysiert. Dass kein Tag wie der andere abläuft, muss kaum extra erwähnt werden – «meine Arbeit ist so individuell wie die Menschen, die ich betreuen darf». Diese befinden sich

in ganz unterschiedlichen Lebensabschnitten – «niemand ist etwa zu alt, um sich mit Bewegung ein besseres Leben zu ermöglichen», ist Andrea Gross überzeugt. Sie versuche, jeden Gast dort abzuholen, wo er gerade steht, um ihn auf seinem Weg zu begleiten.

Damit sie bei ihrer Arbeit immer up to date ist, bildet sich Andrea Gross regelmässig weiter: «Bei meiner Arbeit achte ich darauf, neues Wissen aus der Theorie in die Praxis einfließen zu lassen.» Zusammen mit diesen weichen Faktoren – dem aktuellen Wissen – bilden die harten Faktoren – die top moderne Infrastruktur – ein unschlagbares Team in der Oberwaid: «Die Infrastruktur unterscheidet sich von anderen Kurhäusern darin, dass wir einen sehr grossen medizinischen Bereich mit einem hervorragenden Team an Fachkräften unter einem Dach anbieten können.»

Immer wieder erfreulich ist für Andrea Gross der Einsatz ihres Teams. «Ich staune manchmal selbst, wie sehr sich jeder und jede hier für den Gast einsetzt», gesteht sie. «Wenn breit gefächertes Wissen und handwerkliches Können so ideal kombiniert werden wie bei uns, können wir dem Gast wirklich das Optimum an Mobilisierung anbieten», sagt sie nicht ohne Stolz. Wenn ein Arbeitstag erfolgreich zu Ende gegangen ist, ist mit Sport aber noch nicht Schluss für Andrea Gross: Erholen könne sie sich am besten beim Ausdauersport. Also bestimmt Sport ihr Leben? «Nicht nur», lacht sie, «ich koche und backe sehr gerne – da trifft es sich gut, dass ich auch viel Sport mache.» Eine Asketin ist sie also nicht, und so lautet ihr Ratschlag für Gesundheit im Alltag denn auch: «Eine Mischung aus Bewegung, ausgeglichener Ernährung – und Genuss.»

# Das ist die Kur des 21. Jahrhunderts

Das Kurkonzept der Oberwaid steht unter dem Schlagwort «Die Kur des 21. Jahrhunderts». Dr. med. Dorethee Riescher (Leiterin Medical Center ad Interim und Leiterin Fachbereich Orthopädie) und Prof. Dr. med. Thomas Wertgen (Leiter Fachbereich Innere Medizin) geben Auskunft, was das bedeutet – und was die Gäste der Oberwaid davon haben.

## **Thomas Wertgen, Dorethee Riescher, was verstehen Sie unter der «Kur des 21. Jahrhunderts»?**

DR: Die Kur des 21. Jahrhunderts beinhaltet ein ganzheitliches Konzept bestehend aus 3 Säulen: Bewegung, Motivation und Ernährung. In der Oberwaid arbeiten wir, um die Umsetzung dieses Konzepts zu erreichen, interdisziplinär zusammen mit Internist, Psychologe, Orthopäde, Physiotherapeut, Sportwissenschaftler, Ernährungsberater und Küche. Der Gast wird, je nach Schwerpunkt, individuell von einem «Leadarzt» betreut, der die übrigen Spezialisten in sein Behandlungskonzept mit einbezieht

TW: Ausgehend von einer langjährigen Schweizer Heiltradition basiert sie auf den drei Säulen der Gesundheit: Bewegung, Ernährung, Motivation. In einem transdisziplinären Behandlungskonzept werden in partnerschaftlicher Weise mit unseren Kurgästen individuelle Betreuungs- und Behandlungskonzepte erarbeitet. Hierbei finden unter anderem Ansätze aus der Verhaltensmedizin oder dem MBSR (mindfulness-based stress reduction, Achtsamkeitstraining) Anwendung. Bei Bedarf kommt unsere moderne Diagnostik zum Tragen, die vorhandene Vorbefunde sinnvoll ergänzt.

## **Und wo liegen die Schwerpunkt der Kurarbeit in der Oberwaid?**

TW: Konkret liegen unsere Schwerpunkte im Bereich der Ernährungs- und Gewichtsoptimierungen inklusive Analysen der Körperzusammensetzung, der Inneren Medizin und Burn-out-Prävention mit Gesundheits-Checkup sowie Stressanalyse und chronischen Krankheiten. Im Rahmen der rehabilitativen Nachsorge betreuen wir Patienten nach einem Eingriff am Bewegungsapparat, sonstigen chirurgischen Operationen oder nach schwerer Krankheit. Sämtliche Kurschwerpunkte haben einen ganzheitlichen Ansatz.

## **Mit dem verantwortlichen Arzt kann dabei ein individuelles Programm nach entsprechender Beratung realisiert werden?**

DR: Ja, das ist unsere Philosophie, wir wollen mit unserer interdisziplinären Zusammenarbeit jedem Gast individuell die bestmögliche Therapie zukommen lassen. Bei konkreten Vorstellungen des Klienten kann dieser bereits im Vorfeld von zu Hause eine für ihn passende «Zielsetzung» buchen, zum Beispiel «Leichter leben» bei Gewichtsproblemen. Das Programm beinhaltet eine ärztliche Untersuchung und Diagnostik, Ernährungsberatung und -analyse sowie immer ein individualisiertes Sport- und Aktivitätsprogramm. Möglich ist auch eine psychologische Unterstützung, die fachärztlicherseits gewährleistet wird.

## **Sie bieten auch Kurpakete von wenigen Tagen bis mehreren Wochen an. Was kann damit erreicht werden?**

DR: Zunächst kann in wenigen Tagen ein Ansatz für die Aktivierungs- und Bewegungstherapie gefunden werden, der auch selbstständig zuhause mit Unterstützung von Physiotherapeuten fortgesetzt werden kann und mit telefonischer Unterstützung durch uns begleitet wird. Bei längeren Kuren geht es häufig um die Wiederherstellung der Bewegungsfunktionen, z.B. nach Operationen am Bewegungsapparat, sowie um das Wiedererlernen von harmonischer, physiologischer Bewegung bei chronischen Schmerzen.

TW: Hierbei kann es darum gehen, die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern, zur Ruhe zu kommen, seinen Körper wieder zu erfahren oder insgesamt leistungsfähiger und vitaler zu werden. Die Kur des 21. Jahrhunderts richtet sich ja an Menschen, die unter den üblichen gesundheitlichen Belastungen unserer Zeit wie Stress, Überforderung, chronischer Erschöpfung oder Burn-out leiden. Zudem sind Menschen mit Herzkreislaufproblemen, hoher Blut-





Konkret liegen unsere Schwerpunkte im Bereich der Ernährungs- und Gewichsoptimierungen inklusive Analysen der Körperzusammensetzung, der Inneren Medizin und Burn-out-Prävention.



www.aastra.ch

**Aastra**

## Sie würden auch nicht Ihre Dienstpläne auslösen.

Mit Aastra Kommunikationssystemen überlassen Sie nichts dem Zufall. Mit massgeschneiderten Lösungen erhöhen Sie die Produktivität Ihrer Organisation: Zur klassischen Telefonie oder Voice over IP (VoIP) kommen sinnvolle Anwendungen wie Alarmierungs- und Mobilitätslösungen, Anbindung an Outlook™ und interne Datenbanken, Präsenzmanagement oder Konferenzlösungen. Aastra Lösungen sind in Unternehmen jeder Branche und Grösse zuhause.

**Aastra optimiert Ihre Geschäftskommunikation.**

**Aastra Telecom Schweiz AG**



Danke für die gute  
Zusammenarbeit!



**GSCHWEND**

ST. GALLEN ROTMONTEN WINKELN ABTWIL

cafe-gschwend.ch

**SPEZIALISTEN WELTWEIT  
SIND FÜR MICH  
DIE BESTE MEDIZIN.**



**Wir tun alles, damit Sie gesund bleiben  
und gesund werden.**

Sie und wir verfolgen ein gemeinsames Ziel: Ihre beste Gesundheit. Denn es gibt nichts Wichtigeres als ein gesundes Leben. Darum bieten wir Ihnen weltweit erstklassige Medizin und kompetente Beratung. Sprechen Sie mit uns über Ihren persönlichen Versicherungsschutz. **Telefon 0800 80 90 80. swica.ch/premium**

FÜR DIE BESTE MEDIZIN.

**SWICA**



### Prof. Dr. med. Thomas Wertgen

Jahrgang:	1957
Zivilstand:	verheiratet
Kinder:	3
Geburtsort:	Gerolstein
Wohnort:	Rorschach
Ausbildung:	FMH Allgemeine Innere Medizin Gastroenterologie und Hepatologie (ÖÄK) Endokrinologie und Stoffwechselerkrankungen (ÖÄK) Ernährungsmedizin (DAEM/DGEM) Medizinische Hypnose (MEG) Hypertensiologe DHL®
Berufliche Stationen:	Oberarzt am Verbundkrankenhaus Trier (D) und am Landeskrankenhaus in Hohenems (A), Chefarzt am Landeskrankenhaus Lilienfeld (A) und in der Klinik Eichstätt im Naturpark Altmühltal (D).
Schwerpunkte der Tätigkeit:	Gastroenterologie, Hepatologie, Endokrinologie und Stoffwechselerkrankungen sowie Hypertensiologie und Ernährungsmedizin
Hobbys:	Querdenken mit meiner Frau, Bewegung in der Natur, Segeln

druck, Diabetes, Stoffwechsel- und Hormonkrankheiten, chronischen Rückenschmerzen, Übergewicht sowie Magen-Darm-Krankheiten unsere Zielgruppen.

#### Das Medical Center der Oberwaid befasst sich mit Prävention, Therapie und Nachsorge. Welches Spektrum umfasst hier das Angebot?

DR: Prävention beinhaltet individuelle Mobilisierungsangebote, um körperlichen Defiziten, die sich gerade entwickeln, vorzubeugen, z.B. bei chronischen Schmerzen oder auch Adipositas.

TW: Das Angebot reicht von präventiven Massnahmen des internistischen Fachgebietes bis zur fachärztlichen Nachsorge operierter Patienten, z.B. nach Hüftoperationen. Die Fachdisziplinen gewährleisten eine ärztliche Versorgung auf Facharztniveau.

Im präventivmedizinischen Bereich werden insbesondere allgemeininternistische Check-ups angeboten inklusive vollständiger Labor- und Ultraschalluntersuchungen aller inneren Organe sowie des Herzens, der Schilddrüse, der Lunge und der Gefässe, Analysen der Durchblutungssituation sowie der Körperzusammensetzung, EKG in Ruhe und unter Belastung, Langzeit-EKG sowie Langzeit-Blutdruckmessung zur Kontrolle der Herzkreislaufsituation. Zudem besteht die Möglichkeit der Herzratenvariabilitätsanalyse und des Neurofeedback. Bei der Ultraschalluntersuchung des Bauchraums sind auch Kontrastmitteluntersuchungen möglich. Therapie und Nachsorge befassen

sich sowohl mit internistischen Erkrankungen (zum Beispiel nach diabetischen Stoffwechselentgleisungen) und orthopädischer Nachsorge nach beispielsweise Hüft- oder Knieoperationen.

#### Sie bieten auch medizinische Check-ups, individuelle Gesundheitsprogramme, Seminare und Events speziell für Führungskräfte und Mitarbeiter von Unternehmen an. Wo sehen Sie die Bedeutung dieser «Corporate Health»?

TW: Gerade die Arbeitswelt kann in vielen Beziehungen auch Mitursache von Erkrankungen sein, sodass es eine vorrangige Aufgabe von Unternehmen ist, hier präventive Unterstützung für ihre Mitarbeiter anzubieten. Die Aufgabe dieser Corporate Health wird zunehmend wichtiger – auch im Wettbewerb zwischen Unternehmen um gute Mitarbeiter und Führungskräfte. Hier bietet die Oberwaid mit ihrer hervorragenden Infrastruktur die Möglichkeit, in Diskretion und hoher Qualität medizinische Leistungen zu erbringen.

DR: Ergänzend möchte ich das breite Kooperationsnetzwerk nennen, mit dem wir Unternehmen vollumfänglich in Fragen der «Corporate Health» beraten und unterstützen können. In Kooperation mit dem «BGM Forum Schweiz» haben wir beispielsweise am 9. Mai 2014 das Health Leadership Forum in unserem Hause durchgeführt und in dessen Rahmen ein neues Seminarkonzept zur Sensibilisierung der Führungskräfte auf das Thema Gesundheit lanciert.





### Dr. med. Dorethee Riescher

Jahrgang:	1961
Zivilstand:	Verheiratet
Kinder:	1 Tochter
Geburtsort:	Northeim/Hannover
Wohnort:	St.Gallen
Ausbildung:	Humanmedizin an der Ludwig-Maximilians-Universität München, Approbation 1988, Facharztprüfung 1996
Berufliche Stationen:	Assistenzärztin im Annastift Hannover, Schwerpunkt Wirbelsäulenbehandlung Assistenzärztin und Funktionsoberärztin für den Bereich Privatpatienten an der Orthopädischen Klinik II in der Klinik Hessing Stiftung, Augsburg Oberärztin im Bereich konservative Wirbelsäulentherapie der Klinik für Unfall- und Gelenkchirurgie am Klinikum Obergöltzsch in Rodewisch
Schwerpunkte der Tätigkeit:	Schmerztherapie im muskuloskelettalen Bereich
Hobbys:	Familie, Hunde, Literatur, Musik

#### **Infrastruktur und Ausstattung des Medical Centers haben Klinikniveau. Wie wichtig ist es für Ihre Arbeit, immer auf dem neusten Stand der Technik zu sein?**

DR: Sie ist von besonderer Bedeutung. Beispielsweise mit den Möglichkeiten unseres Bewegungslabors können dem Patienten seine Defizite visualisiert werden, was zur Verstärkung der Motivation zur Veränderung führt.

TW: Manche Klinik würde uns sicherlich um unsere aktuelle Technik beneiden. Unser Anspruch ist, hochmoderne Medizin und Schweizer Heiltradition zu verbinden. Dazu ist es notwendig, immer auf dem neusten Stand der Technik zu sein und gleichzeitig die Erfahrung der Mitarbeiter durch stetige Fortbildungen weiter zu fördern. Entscheidend ist, wie diese Technik angewandt wird. Hier ist es – neben der medizinischen Sinnhaftigkeit – besonders wichtig, die individuelle Situation zu berücksichtigen.

#### **Die Oberwaid-Therapiekonzepte beinhalten auch Verhaltensmedizin, Psychosomatik und Ansätze aus der Komplementärmedizin. Sie verlassen sich also nicht alleine auf die Schulmedizin?**

DR: Sich ausschliesslich auf die Schulmedizin zu verlassen ist nicht ausreichend und auch nicht zeitgemäss. Gerade bei der Behandlung chronischer Schmerzen ist die mentale Einstellung des Patienten für den Erfolg der Therapie ausschlaggebend. Der Begriff „Schulmedizin“ ist veraltet. Die moderne Medizin sieht sich mit diesem Begriff auch nicht mehr vollständig abgebildet. So ist zum Beispiel das Achtsamkeitstraining (MBSR) zwar nicht von der „Schulmedizin“ entwickelt worden, aber dennoch wissenschaftlich begründet. Es wurde von dem Molekularbiologen Jon Ka-

bat Zinn entwickelt. Ist dies nun der Komplementär- oder Schulmedizin zuzuordnen? Alle Therapiekonzepte, die wir anbieten, sind wissenschaftlich fundiert.

TW: Neben der erwähnten Basis der Heiltradition gehören selbstverständlich auch neuste Erkenntnisse aus der Verhaltensmedizin und Psychosomatik zu unserem Konzept. Wir integrieren auch schulmedizinisch anerkannte Verfahren wie zum Beispiel Meditation oder medizinische Hypnose. Daneben finden klassische Entspannungsverfahren wie autogenes Training, Tai Chi oder Yoga statt. Ein ganzheitliches Konzept auf der Basis von Bewegung, Ernährung und Motivation muss unserer Ansicht nach auch diese Komponenten mitberücksichtigen.

#### **Zum Schluss: Wenn ich mich für einen Aufenthalt in der Oberwaid (ob zur Kur oder im Medical Center) interessiere – weise ich mich sozusagen selbst ein, oder welchen Weg muss ich gehen?**

TW: Bei Interesse an einer Kur ist es einerseits möglich, individuell auf die Oberwaid zuzugehen und sich ein spezielles Angebot unterbreiten zu lassen. Selbstverständlich können Sie auch, falls keine offenen Fragen sind, eine feste Zielsetzung der „Kur des 21. Jahrhunderts“ buchen. Sollte eine spezifische medizinische Veranlassung zu einem Kuraufenthalt bestehen, benötigen Sie eine Zuweisung durch Ihren Arzt sowie eine Kostengutsprache Ihrer Krankenkasse. Zu empfehlen ist eine Beratung durch den Hausarzt, falls es sich um eine medizinische Nachsorge handeln sollte, ansonsten wäre eine Zusendung medizinischer Unterlagen empfehlenswert, um Sie individuell beraten zu können

# Produkteübersicht: Die Kur des 21. Jahrhunderts

Für eine Kur können unterschiedliche gesundheitliche Gründe und Ziele ausschlaggebend sein. Neben dem Wunsch nach einem medizinischen Rundum-Check-up und einer allgemeinen Vitalisierung von Körper, Geist und Seele haben Sie vielleicht spezielle Zielsetzungen wie Gewichtsreduktion, Burn-out-Prävention, Stress-Management oder Verbesserung der körperlichen Kondition. Oder es bestehen Vorerkrankungen wie Diabetes, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder des Magen-Darm-Trakts, für die im Rahmen einer Kur fachliche Unterstützung gesucht wird. Auf der Basis eines Gesundheitsgesprächs erarbeitet unser transdisziplinäres Experten-Team das Gesundheitsprogramm und begleitet Kurgäste individuell durch Ihre Kur des 21. Jahrhunderts.

Für einige heute besonders gefragte Gesundheitsthemen wie Gewichtsoptimierung, Stress-Management oder die Integration von Bewegung in den Alltag, haben wir ganzheitliche Kurprogramme entwickelt, die sofort buchbar sind. In 7 oder 14 Tagen kann hier wirkungsvoll und nachhaltig an den Zielsetzungen gearbeitet werden.

## Leichter leben

Die Kur zur Gewichtsoptimierung dient der Zielsetzung, mit Genuss zu einem gesunden Gewicht zu kommen. Wie alle Kuren basiert sie auf den drei Säulen Ernährung, Bewegung und Motivation.

Gäste, die «Leichter leben» buchen, erwartet eine ärztliche Anfangsuntersuchung und Besprechung und weitere medizinische Untersuchungen wie z.B. Ultraschall des Bauchraums, DEXA (Knochendichtemessung) oder ein Biofeedbacktraining. Weiter steht dann natürlich die Ernährung im Mittelpunkt. So wird eine Ernährungsanamnese mit anschließender Beratung durchgeführt. Und damit die «richtige» Wahl von Lebensmitteln schon morgens getroffen wird, steht jeweils eine Ernährungsberaterin am Buffet und unterstützt bei der Auswahl für einen guten Start in den Tag. Da die Gewichtsoptimierung nur mit Bewegung langfristig erfolgreich sein kann, wird auch diese stark in den Aufenthalt integriert. Personal Training

und Wassergymnastik sind dabei nur zwei Beispiele des reichhaltigen Bewegungsangebotes. Wer so viel «gearbeitet» hat verdient dann auch mehr als nur ein «Schulterklopfen». Im Tau Spa wird eine Lymphdrainage und Gewebemassage durchgeführt, um die Anstrengungen in die richtigen Bahnen zu leiten.

Selbstverständlich wird während all dieser Zeit auch nach dem leiblichen Wohl geschaut. Die SMART Cuisine bietet nebst der regulären täglich wechselnden Menükarte ein 500-kcal-Menü an. Und wer zu Hause dann doch über die Stränge geschlagen hat, der weiss wie er mit Entlastungstagen gar keine überflüssigen Kilos ansammelt.

## Medizinische Check-ups

Prävention hat sich in der modernen Medizin als wichtige Voraussetzung für die Gesundheit etabliert. In der Oberwaid können Sie sich in angenehmster Atmosphäre «auf Herz und Nieren» prüfen lassen – und dabei gleichzeitig etwas für Ihre Entspannung, Wohlbefinden und Fitness tun.

Das Oberwaid Medical Center verfügt über die modernsten Diagnosemethoden, die technische Ausstattung hat Klinikniveau. Neben den Standarduntersuchungen zur allgemeinen Abklärung Ihres Gesundheitszustands können Sie auch individuelle Diagnoseleistungen in Anspruch nehmen: Dazu gehören Herz-Kreislauf-Check-ups, Krebsvorsorge-Untersuchungen, Haltungs- und Bewegungsanalysen, Stress-Index-Messungen, Biofeedback-Messungen und viele weitere Vorsorgeuntersuchungen.

## Corporate Health

Die Sensibilisierung von Führungskräften auf gesunde Führung und Selbstführung ist ein weiterer Schwerpunkt in der Oberwaid: Wir bieten medizinische Check-ups, individuelle Gesundheitsprogramme, Seminare und Events speziell für Führungskräfte von Unternehmen an. Gerne beraten wir Sie gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern dazu, wie Sie die Gesundheit, die Kreativität und die Leistungsfähigkeit in Ihrem Unternehmen oder Team sichern und steigern können.

Der prächtige Bau, im eigenen Park mit altem Baumbestand gelegen, fügt sich harmonisch in die Landschaft ein. Er beherbergt die medizinischen Fachabteilungen, das Tau Spa, drei Restaurants und die Zimmer.



Herzlichen Glückwunsch und Dankeschön.  
Wir durften die exklusiven Suiten und Zimmer ausstatten.



**FELIX GRAF** GmbH  
werkstätte für innenausbau

Felix Graf GmbH  
Deggendorfer Str. 25  
94579 Zenting  
Tel. +49(0)9907/8920-0  
e-mail: info@felixgraf.de  
www.felixgraf.de



www.cleanfix.com

**Kleinste Aufsitz-Scheuersaugmaschine**



Einscheibenmaschinen  
**PowerDisc HD**



Trocken- und Nass-/  
Trockensauger  
**SW 21 Combi**



Sprühextraktions-  
maschinen  
**TW 411**



Scheuersaugmaschinen  
**Robo 40 S**



Scheuersaugmaschinen  
**RA 605**



Kehr-/Kehrsaugmaschinen  
**KS 1100 B**



- Scheuersaugmaschinen
- Einscheibenmaschinen
- Sprühextraktionsgeräte
- Nass-Trockensauger

Cleanfix Reinigungssysteme AG  
Stettenstrasse 15  
9247 Henu-Uzwil/SG  
Tel. +41 71 955 47 47  
Fax +41 71 955 47 60  
info@cleanfix.com  
www.cleanfix.com



*natürlich · schön · stilvoll*

**parkett  
laden**

8008 Zürich · T +41 44 380 80 40 · info@parkettladen.ch





## SMART Cuisine

Ernährung ist – mit Bewegung und Motivation – eine der drei Säulen der Kur des 21. Jahrhunderts in der Oberwaid. Um diesem hohen Anspruch zu genügen, wurde ein anspruchsvolles kulinarisches Konzept entwickelt: Die SMART Cuisine verbindet neueste Erkenntnisse aus der Ernährungsmedizin mit altem Wissen über die Heilwirkung von Gewürzen, frischen Kräutern und Wildgemüse. Das gesunde und dabei exquisite Essen wird im besonderen Ambiente der drei Oberwaid Restaurants serviert. Hier sind auch externe «Gourmets» willkommen, die unsere SMART Cuisine kennenlernen möchten.

### Kochkurse

Wer die Facetten der SMART Cuisine kennenlernen möchte, der kann sich auch für einen Kochkurs anmelden. Ob Kochen mit Wildkräutern oder à la «SMART Cuisine»: An folgenden Daten findet jeweils ein Kochkurs statt.

#### 6. Juni: SMART Cuisine mit Sepp Herger

Stress im Job, hohe Anforderungen in Familie und Alltag? Da kann dem Körper schon einmal die Energie ausgehen! Doch mit der richtigen Ernährung kann die Leistungsfähigkeit gesteigert und der Stress reduziert werden.

#### 4. Juli: Leicht & Lecker mit Sibylle Leis

In diesem Kochkurs von A bis Z bereitet unsere Ernährungsberaterin Sibylle Leis mit Ihnen Suppen bzw. Vorspeisen, Fleisch-, Fisch und vegetarische Gerichte sowie Desserts zu und informiert Sie detailliert über Inhaltsstoffe und deren Wirkungen.

#### 8. August: Sous-Vide-Garen mit Sven Binnemann

Hier lernen Sie die besonders schonende und gesunde Technik des Vakuumgarens kennen.

#### 12. September: Ayurveda Ernährung mit Irene Rhyner

Hier erhalten Sie ganz praktisch eine Einführung in das Wissen der ayurvedischen Ernährungsmedizin und viele praktische Tipps für einen gesunden Lebensstil. Wir kochen und essen gemeinsam ein einfaches, wunderbar schmeckendes „europäisches“ Ayurvedamenü.

#### 3. Oktober: Apfelzeit mit Sepp Herger/Reto Jena

Wir bereiten aus Äpfeln verschiedene kulinarische Köst-

lichkeiten – Vorspeisen, Suppen, Hauptgerichte, Süssspeisen, Chutneys.

#### 7. November: Patisserie mit dem Chefpatissier

Unser Chefpatissier bereitet mit Ihnen süsse Köstlichkeiten zu. Er zeigt ihnen die wichtigsten Tricks, damit Ihnen auch zu Hause Ihre Dessertkreationen gelingen.

#### 5. Dezember: Geheimnisse der Klosterküche mit Reto Jena

Alte Klosterrezepte neu interpretiert. Lernen Sie die Wirkung der Heilkräuter kennen und diese beim Kochen richtig einzusetzen.

## Tau Spa

Der Spa-Bereich in der Oberwaid ist ein ganz besonderer Ort des Rückzugs und der Entspannung. Grosszügig, sehr edel und klar gestaltet, lässt er nicht nur den Körper, sondern auch die Seele zur Ruhe kommen. Der Name Tau Spa greift ein Konzept auf, das sich als Leitmotiv durch die gesamte Oberwaid zieht: Das Tau-Kreuz, das auch die Architektur des Hauses bestimmt, ist ein Symbol der Reinheit und Vollkommenheit. Ein bewusst erlebter Aufenthalt in der besonderen Atmosphäre des Tau Spa kann uns die Bedeutung dieser Ideale näherbringen.

### Tau-Spa-Suite

Ein besonderes Angebot der Oberwaid: Wenn Sie für sich, allein oder zu zweit Ihren Spabesuch geniessen wollen, können Sie diesen privaten Bereich buchen. Dort finden Sie:

- Dampfbad (42 – 50 Grad)
- Biosauna (60 – 70 Grad)
- Erlebnisdusche
- Whirlwanne
- Ruhezone mit Kamin und TV-Flatscreen
- Zwei Behandlungsliegen

### Ihre Reservierung und/oder Anmeldung nehmen wir gerne entgegen:

Für Tischreservierungen  
+41 71 282 04 60  
reservation@oberwaid.ch

Für Kochklassen  
+41 71 282 04 66  
kochschule@oberwaid.ch

# FEHR

## BRAUNWALDER

SCHLÜSSEL+SCHLIESSANLAGEN

**Fehr Braunwalder AG**

Zürcherstrasse 501

CH-9015 St.Gallen

Telefon 071 282 47 77

Telefax 071 282 47 99

[www.fehrbraunwalder.ch](http://www.fehrbraunwalder.ch)

[info@fehrbraunwalder.ch](mailto:info@fehrbraunwalder.ch)



Ihr Partner für Sicherheits- und Schliesstechnik



# multi gips

**Multigips AG**

Schützengartenweg 3  
CH-9000 St.Gallen

Telefon 071 222 83 30

Fax 071 845 25 45

[www.multigips.ch](http://www.multigips.ch)

[info@multigips.ch](mailto:info@multigips.ch)

| Innen- und Aussenputze | Trockenbau | Altbausanierungen | Aussenwärmmedämmungen | Stukkaturen

## v•burger ag

schreinerei + innenausbau

lukasstrasse 29 / 9008 st. gallen / tel. 071 245 40 15 / fax 071245 40 27

[info@v-burgerag.ch](mailto:info@v-burgerag.ch) / [www.schreinerei-burger.ch](http://www.schreinerei-burger.ch)



Wir danken der Bauherrschaft für den Auftrag

In der Oberwaid können Sie sich in angenehmer Atmosphäre «auf Herz und Nieren» prüfen lassen – und dabei gleichzeitig etwas für Ihre Entspannung, Wellness und Fitness tun.



### Tau-Spa- & Gym-Mitgliedschaft

Wer an seiner Fitness arbeiten möchte, ist im Oberwaid-Gym richtig. Unter qualifizierter Anleitung kann trainiert werden. Hochwertige Cybexgeräte und Ausdauergeräte unterstützen Sie bei Ihrer Zielerreichung. Und wer lieber in der Gruppe trainiert, der findet bestimmt etwas im vielfältigen Kursplan.

Die Abonnemente können für sechs oder zwölf Monate abgeschlossen werden und umfassen:

- Fitnesscheck zu Beginn (Diers-Kraftmessung, BIA-Körperzusammensetzung)
- Trainingsplanung/Einweisung und auf Wunsch Nutzung des Aktiv-Konzepte-System (computergestütztes Trainingssystem) mit laufender Trainingsanpassung
- Gruppenangebote (exklusive kostenpflichtiger Kurse)
- Fachliche Einweisung in den Tau-Spa-Bereich
- Komplette Nutzung von Hallenbad, Bio-Sauna, Hamam, beheiztem Aussensprudelbad, Ruhebereich und Spa-Garten
- Getränke und Obst
- Sigg-Oberwaid-Trinkflasche
- Member-Umkleide mit Handtuch- und Bademantelservice
- Stop'n'Go bei Zwölfmonatsabonnement: zweimaliger Abo-Unterbruch mit max. drei Monaten, z. B. Auslandsaufenthalt, Arztzeugnis oder Militär/Zivildienst (länger als vier Wochen)
- Parkieren in der Tiefgarage
- 10% Nachlass auf weitere kostenpflichtige Angebote im Sportbereich (Personal Training, Vibrationsplatten-training, exklusive kostenpflichtige Kurse)
- auf die Privatarife unseres Medical Centers
- auf Tau-Spa-Anwendungen (nicht auf bereits rabattierte Angebote und Promotionen, nicht übertragbar)
- bei Buchung der Tau-Spa-Suite
- bei Vailati Hairdesign
- in unseren Restaurants in Begleitung einer Person

### Seminare

Ruhig und doch zentral, zeitlos und elegant: Auch für Seminare ist die Oberwaid eine erste Adresse. Folgende Räume stehen zur Auswahl (Kapazitäten in Personenzahlen):

Raum	qm/sqft	Theater	Parlament	Block	U-Form	Stehempfang
Baldegg	92/990	74	45	16	27	70
Guggeien	40/430	27	18	20	16	-
Baldegg & Guggeien	132/1420	110	72	30	39	100
Dr. Theodor Hahn	18/193	-	-	10	-	-

Zusätzlich sind Sitzungszimmer zwischen 25 bis 35 qm verfügbar, die als Gruppenräume oder Besprechungszimmer angemietet werden können. Unsere Räumlichkeiten eignen sich hervorragend für Seminare aller Art. Sie sind mit moderner Seminartechnik ausgestattet. Alle Räume verfügen über Tageslicht und bieten einen erhebenden «Waid-Blick» auf den hauseigenen Park und zum Bodensee. Besonderer Vorteil: Rund um Ihre Veranstaltung können Sie bei uns ein spezielles Rahmenprogramm buchen.

### Kochklassen

Unser Küchenchef Sepp Herger erstellt Ihnen gerne ein individuelles Programm zur Durchführung Ihrer Kochklasse in unserer Lehrküche. Dieses Angebot eignet sich besonders gut für Gruppen bis zwölf Personen.

### Aktivpausen

Sie möchten Ihre Seminarteilnehmer in der Pause in Bewegung bringen? Wir erstellen Ihnen gerne ein Aktivpausenkonzept – inklusive nützlicher Anregungen für die Umsetzung im Alltag.



## Den perfekten Wein gibt es nicht, dafür perfekte Momente für Weine

**Zu neuen Ufern aufbrechen gehört in der Weinkellerei Nüesch in Balgach zur Tradition. Mit Weinbergen im St. Galler und Bündner Rheintal darf das Unternehmen stolz auf die Spitzenqualität regional verankerter Weine sein. Diese wurden mit dem Gütesiegel «Culinarium» ausgezeichnet.**

Die Rheintaler Firma Nüesch Weine hat bereits eine lange, traditionsreiche Geschichte hinter sich. Im 2001 übernahm die Familie Hulsbergen Nüesch Weine. Sie hat der Firma frischen Wind eingehaucht und Modernität einfließen lassen. Rund 30 Mitarbeitende widmen sich mit Hingabe dem Wein. Jede und Jeder hat zum Wein ein spezielles Verhältnis, bei dem Qualität vor Quantität kommt. Das Sortiment umfasst rund 600 ausgezeichnete Weine.

### **Traditionelle und moderne Weinkellerei**

Das Gebäude der Weinkellerei Nüesch ist eher unauffällig und lässt auf den ersten Blick so gar nicht auf eine Weinkellerei schliessen. Bei einem Rundgang tut sich jedoch ein ganzes Labyrinth an Kellern und Nischen auf. Die Tradition ist auf Schritt und Tritt spür- und sichtbar. Aber auch die Modernität hat sichtbar Einzug gehalten.

### **Stolz auf einheimische Weine**

«Den perfekten Wein gibt es nicht», sind Sven und Barbara Hulsbergen überzeugt. «Aber es gibt den richtigen Wein zum richtigen Moment. Die Atmosphäre ist es, die den Wein zu einem Genuss macht. Es geht um Erlebnisse.» Und: «Der Wein ist ein edles Naturprodukt. Deshalb haben wir alle grossen Respekt vor ihm und beschäftigen uns mit Leidenschaft mit ihm.»

Speziell gilt diese Idee für die Reben im Rheintal. In Balgach und Maienfeld werden traditionelle Schweizer Weine auf hohem Niveau produziert. «Wir sind stolz auf diese einheimischen Weine und sind glücklich, dass sie vom Verein Culinarium (siehe Kasten unten) anerkannt werden», freuen sich die beiden.

[www.nuesch-weine.ch](http://www.nuesch-weine.ch)

*Kann auf einem Rebgut in Balgach überhaupt Spitzenqualität entstehen?*

**Sven Hulsbergen:** Qualität hat ihren Ursprung weder auf einem Gut noch in einer Kellerei. Die Grundstoffe sind entscheidend. Wir arbeiten mit dem Rebstock, dem Boden und den Klimaverhältnissen. All dies muss zusammenspielen. Unsere Schweizer Weine sind reine Naturprodukte – vom ersten Sonnenstrahl, der auf die Weinstöcke fällt bis hin zur nachhaltigen Bewirtschaftung der Weinberge. Wir verzichten weitgehend auf Chemie und setzen auf integrierte Produktion.

*Ist folglich die Leidenschaft entscheidend?*

**Hulsbergen:** Die Identifikation, die grosse Leidenschaft steckt im Rebbau, in der Vinifikation. Und das muss auch so sein, um Spitzenprodukte herstellen zu können. Wir produzieren Weine, die wir selber auch gerne konsumieren.

*Wie können Sie sich gegenüber Billigkonkurrenz behaupten?*

**Hulsbergen:** Wir transferieren hier keinen Wein, sondern Leidenschaft. Damit wollen wir unsere Kunden begeistern. Jeder von uns hat das schon einmal erlebt: Man sitzt in einer Berghütte, die Situation ist entspannt, das Gegenüber gutgelaunt. Alles stimmt. Das Essen ist gut und der Wein schmeckt hervorragend, egal was es für einen Wein ist. Das sind Momente, die man nicht mehr vergisst. Sie sind perfekt.



Wo die gelbe Krone drauf ist, steckt ein Stück Region drin. Der Trägerverein Culinarium möchte Einheimische und Gäste für regionale Produkte aus der Ostschweiz und lokale Gerichte begeistern und das Bewusstsein für eine Ernährung mit dem Lauf der Jahreszeiten wiedererwecken. Hinter dem Gütesiegel «Culinarium» stehen rund 40 Gastronomen und 360 Produzenten, die mehr als 1000 regionale Produkte und Spezialitäten herstellen. [www.culinarium.ch](http://www.culinarium.ch)



### Entspannungspausen

Seminare sind manchmal ganz schön anstrengend. Auf Wunsch sorgt unser Team vom Tau Spa mit Nacken- und Rückenmassagen in den Pausen für Abhilfe.

### Vorträge

Bereichern Sie Ihr Seminar durch einen interessanten medizinischen Fachvortrag unserer Spezialisten – zum Beispiel zu aktuellen Themen wie Bewegung, Ernährung oder mentaler Gesundheit.

## Aktuelle Angebote und Empfehlungen

### SMART Cuisine – Sweet Afternoon

Kaffee und Kuchen – und dazu live Pianomusik: Gönnen Sie sich einen entspannten Nachmittag unter unserem Glasatrium. Wählen Sie aus unserem täglich frisch gefüllten Kuchenwagen mit feinsten hausgemachten Kuchen, Torten und Wähen. Auch glutenfreies Gebäck und Süßes für Diabetiker halten wir bereit.

Täglich 14 – 17 Uhr | in der Lobby | à la carte

### Oberwaid Business Lunch

Exquisit speisen – und dabei etwas für die Gesundheit tun: Erleben Sie die Oberwaid SMART Cuisine im Rahmen eines Business Lunches. Das Zweigangmenü verwöhnt Körper, Geist und Seele, ohne zu belasten. Und weil genügend Flüssigkeitszufuhr wichtig für klare Gedanken ist, schenken wir Ihnen das Oberwaid-Wasser gratis ein. Ihre Parkkarte entwerten wir Ihnen an der Reception.

Täglich 12 – 14.30 Uhr | im Restaurant | zwei Gänge  
CHF 32.– pro Person exkl. Getränke

## Tau Spa & Gym

### 1001 Nacht – After work

Tauchen Sie für einen Abend in die geheimnisvolle Welt des Orients ein. Nach dem traditionellen Reinigungsritual im Hamam wird Ihre Haut im Rasul mit pflegenden

Mineralschlämmen verwöhnt. Mit arabischen Spezialitäten lassen Sie den zauberhaften Abend in der Lobby bis 23 Uhr ausklingen.

Inbegriffen ab 18 Uhr: Hamam Einweisung, Rasul, Bademantel/Badetuch, Nutzung des gesamten Tau Spa, Obst, Wasser und Tee, Parken, CHF 78.– pro Person

### Tageseintritt Tau Spa & Gym

1 Tag: CHF 59 pro Person

- Nutzung von Tau Spa & Gym
- Getränke und Obst
- Member-Umkleide mit Handtuch- und Bademantelservice
- Parkieren in der Tiefgarage

10% Nachlass auf weitere kostenpflichtige Angebote im Sportbereich (Personal Training, Vibrationsplattentraining, exkl. weitere kostenpflichtige Kurse)

### Aktuelle Kurse:

*Yoga: Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen und stärken.*

Schon nach kurzer Zeit ist die ganzheitliche Wirkung zu spüren. Yoga löst Blockaden und verhilft zu Gelassenheit und innerer Stärke, um die Herausforderungen des hektischen Alltags in unserer modernen Welt zu meistern. Wir praktizieren Asanas (Yoga-Stellungen), Pranayama (Atemübungen), Shavasana (Entspannung) und Dhyana (Meditation).

*WaidTraining: Eine Kombination von Kraft und Ausdauer für den ganzen Körper.*

Das Herz-Kreislaufsystem wird aktiviert, die Tiefenmuskulatur des gesamten Rumpfes gestärkt und stabilisiert. Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, T-Bow und mit verschiedenen Bällen. Das Training eignet sich gut für die Verbesserung der allgemeinen Fitness oder als Aufbau-Training für diverse Sportarten wie etwa Golf.

**Anmeldungen für 1001 Nacht bis Vortag um 20 Uhr:** [tauspa@oberwaid.ch](mailto:tauspa@oberwaid.ch) oder 071 282 05 40, die Platzzahl ist beschränkt.

**Weitere Informationen zu den Durchführungsdaten der Kurse erteilen wir Ihnen gerne:** 071 282 07 00, [sport@oberwaid.ch](mailto:sport@oberwaid.ch)



**E. Weber & Cie AG**  
Zürich

**Ihr Partner für  
Gastro- & Hotelbedarf**

**ECOLAB®**

Everywhere It Matters.™

**Tel. 044 870 87 00**

**www.webstar.ch**



Wir danken der Bauherrschaft  
für das Vertrauen.

**Erstklassige Ideen für den perfekten Service.**

megaPlus ag · CH-9428 Walzenhausen · Telefon 071 886 48 88 · [www.megaplus.ch](http://www.megaplus.ch)

**megaPlus<sup>+</sup>**

Ergonomisch Gastronomie-Einrichtungen

DIE NATUR GAB UNS RÄUME.  
WIR KÜMMERN UNS UM DEREN  
FORTSETZUNG.

Wir Schweizer sind gesegnet mit wunderbaren Natur-  
räumen. Für uns sind das Standorte, die mit besonderer  
Verantwortung geplant, bebaut und benutzt werden  
sollten. Da ist auch die Realisierung eine spezielle  
Herausforderung. Als HRS übernehmen wir die Gesamt-  
leistung am Bau, inklusive Garantien für Termine, Kosten  
und Qualität. Mehr darüber unter [www.hrs.ch](http://www.hrs.ch)

**HRS Real Estate AG · HRS Renovation AG**

St. Leonhardstrasse 76 · CH-9000 St. Gallen · T +41 71 243 51 51 · F +41 71 243 51 91 · [st.gallen@hrs.ch](mailto:st.gallen@hrs.ch)  
BASEL · BERN · CHUR · CRISSIER · FRAUENFELD · FRIBOURG · GENÈVE · GIUBIASCO · NEUCHÂTEL · ZÜRICH · VADUZ





### Unser Frühlingsangebot

Eingangs-Check-up und Beratung für die Kur «Leichter Leben»

Überprüfen Sie Ihren Körper- und Ernährungszustand. Lassen Sie sich zum Kurprogramm Leichter Leben beraten – und lernen Sie die medizinische Kompetenz, das Ernährungskonzept und die einzigartige Atmosphäre der Oberwaid kennen:

Unser Kennenlern-Angebot für die Kur Leichter Leben: Drei Tage in der Oberwaid mit Basis-Check-up, ärztlicher Beratung, Übernachtung, Smart Cuisine, Wellness und Fitness

#### Inhalte

- Zwei Übernachtungen im Superior-Doppelzimmer mit Halbpension
- Ein ärztliches Beratungsgespräch mit Bioelektrischer Impedanzanalyse (BIA) zur Ermittlung Ihres Körper- und Ernährungszustands
- Risiko-Analyse: Herz-Kreislauf (Knöchel-Arm-Index)
- Stress-Index-Messung (Herz Raten Variabilitäts-Messung)
- SMART Cuisine: Das Ernährungskonzept kennenlernen und geniessen
- Bewegung und Fitness: Aktive Auszeit im Oberwaid-Gym
- Wellness und Entspannung: Vitalisierung im exklusiven Tau Spa

#### Anreise und Kosten

Eingangs-Check-up und Beratung für die Kur Leichter Leben für zwei Personen:

CHF 850.– | EUR 685.– inkl. zwei Übernachtungen im Superior-Doppelzimmer und Halbpension

Eingangs-Check-up und Beratung für die Kur Leichter Leben für eine Person:

CHF 525.– | EUR 450.– inkl. zwei Übernachtungen im Superior-Einzelzimmer und Halbpension

Besondere Anwendungen im Tau Spa können Sie zusätzlich buchen und bereits vor Ihrer Anreise reservieren.

Anreise: Wir heissen Sie von Montag bis Donnerstag ganztägig und Freitag bis 12.00 Uhr herzlich willkommen. Bei Buchung einer unserer Kuren (7 oder 14 Tage) erhalten

Sie einen Wertgutschein über CHF 100.– (CHF 50.– im EZ) zur Nutzung während Ihres nächsten Aufenthaltes.

### Muttertag

Alles Gute für Mama

Spezial: Mütter bekommen an diesem Tag den Ehrenplatz am Tisch – und einen besonderen Service: Sie können bis zu fünf Kilogramm Wäsche mitbringen. Diese wird zwischen 10 und 14 Uhr für Sie gewaschen, gebügelt und zusammengelegt – bei Abfahrt wird Ihnen alles fix und fertig übergeben.

#### Menü:

- Saku Tuna mit Pata Negra, geschmorten Babykarotten und Rettich
- Radieschenkrautcremesuppe mit Ochsenchwanz-raviolo, Radieschenpesto
- Gebratenes Kalbsfilet mit Klosterblütenjus, Safran-Kartoffelpüree und Spargelgemüse mit Frühlingszwiebeln
- Erdbeervariation mit Kakaomeringue  
CHF 75.– pro Person, exkl. Getränke

### Pfingsten

Ursprünglich ein Erntefest, wird zu Pfingsten in der Oberwaid frisch Geerntetes serviert.

#### Pfingstmenü

- Kalbstatar mit Nüssen und Belperknolle, Gurken und Dinkelbrot
  - Erbsenschaumsuppe mit Vanille und Frischkäse
  - Gebratenes Rindsentrecôte mit Morchelrahmsauce, Kartoffelgratin mit Radieschen, Spargelgemüse
  - Dreifarbiges Schoko-Parfait mit Campari-Orangensorbet  
Preis: CHF 75.– pro Person, exkl. Getränke
- Das Pfingstmenü bieten wir Ihnen am Mittag und Abend an.

**Unser Team nimmt Ihre Reservation gerne unter:**

+41 (0) 71 282 04 60 oder  
reservation@oberwaid.ch  
entgegen.





**EMK** AG  
LÜFTUNGSDECKEN FÜR GROSSKÜCHEN  
LÜFTUNGSKOMPONENTEN • FREE FLOW HAUBEN

CH-8834 Schindellegi  
Höhenweg 2B  
Tel. 043 888 30 80  
Fax 043 888 30 89  
www.emk.ch

FL-9495 Triesen  
PF 55, Schliessa 22  
Tel. 00423 399 31 11  
Fax 00423 399 31 00  
info@emk.ch



## Seit über 100 Jahren im Baugeschäft.

- > Neubauten > Umbauten > Renovationen
- > Fassaden > Isolationen > Kundenarbeiten

**Baugeschäft Bärlocher AG**  
Schuppisstrasse 3 | 9016 St.Gallen | T 071 282 49 49 | F 071 282 49 40 | [www.baerlocher-bau.ch](http://www.baerlocher-bau.ch)



## Damit Sie immer alles im Trockenen haben

Als Dienstleister aus Begeisterung haben wir stets ein Ziel: unseren Kunden Arbeit abzunehmen. Deshalb ist Krüger der ideale Partner für Architekten, Planer, Bauleiter und Bauhandwerker. Wir helfen bereits bei der Planung – und tun noch ein bisschen mehr: Bei einem Wasserschaden, einem Kälteeinbruch am Bau oder wenn Material blitzschnell trocknen soll, sind wir sofort vor Ort und verhindern so witterungsbedingte Ausfälle. Wir unterstützen Planer bei der Berechnung und Auslegung komplexer Anlagen zur Optimierung des Raumklimas, zur Befeuchtung und zur Trocknung – mit Secomat sogar von Wäsche. Oder wie wäre es mit einer energiesparenden Wärmepumpenheizung? Alle Anlagen liefern und unterhalten wir natürlich selbst. **Krüger macht mehr – seit 1931.**

Krüger + Co. AG  
9113 Degersheim  
Tel. 0848 370 370  
[www.krueger.ch](http://www.krueger.ch)



[agenturamflughafen.com](http://agenturamflughafen.com)





## «Betreuung mit Herz»

Die eigene Institution zu beschreiben, ist schön und gut. Doch weit wichtiger als die Selbstwahrnehmung ist die Aussensicht: Wie sehen unsere Gäste die Oberwaid? Stellvertretend für viele lassen wir hier drei Menschen zu Wort kommen, die ihre Erfahrungen in der Oberwaid schon gemacht haben.

### Extrem schöne Erholung, rasche Besserung

Ich hatte zwei Wochen, um den Blutdruck zu senken und abzunehmen: Gestartet wurde mit dem medizinischen Check-up, dann kamen verschiedene Behandlungen und die Ernährungsberatung hinzu. Zentral war dabei nicht, WAS mit mir gemacht wurde, sondern die Tatsache der extrem guten Erholung. Ich bekam einen Initialimpuls in Sachen Bewegung und Ernährung versetzt, der auch im Alltag gelebt werden kann. Die grosse Herzlichkeit meiner Gastgeber und die persönliche Betreuung rundeten den Aufenthalt im wunderschönen Gebäude ab.

*Peter Hogenkamp*

### Aura der Ruhe, exzellente medizinische Betreuung

Ich hatte 25 Tage Aufenthalt nach einer Herzoperation. Medizinische Behandlungen rund ums Herz und gleichzeitige Behandlungen am Quadrizeps des linken Beins haben mich im wahrsten Sinne des Wortes wieder «auf die Beine» gebracht. Der gewisse Geist im Haus verbreitet eine Aura, die einen in ein ruhiges, schönes Fahrwasser bringt. Das gesunde Essen, die medizinische Betreuung und die umsorgenden Mitarbeitenden: Chapeau!

*Rolf Brunner*

### Selbstsicher nach Hause

Nach einer grossen Magenoperation waren zwei Wochen Kuraufenthalt angebracht. Verschiedene Trainings wie Ernährungsberatung oder konditionelles Aufbautraining waren an der Tagesordnung. Der Aufenthalt in der Oberwaid war elementar, um den Einstieg zurück in den Alltag zu schaffen. Meine Erwartungen wurden mehr als erfüllt; die medizinischen und therapeutischen Behandlungen haben dazu geführt, dass ich selbstsicher nach Hause gehen und vieles mitnehmen konnte. Danke!

*Cornelia Ritter*

# In der wohl schönsten Region der Schweiz

Der Erfolg der Oberwaid beruht nicht nur auf dem futuristischen Bau, der modernen Infrastruktur und dem kompetenten Personal. Sondern auch auf der wunderschönen Umgebung, in welche das Kurhaus & Medical Center eingebettet ist. Mitten zwischen Bodensee und Alpstein gelegen, ermöglicht die Oberwaid nicht nur Ausflüge in die Stadt St.Gallen, sondern auch in den Thurgau, ins Rheintal oder ins Appenzellerland. Kein Wunder, tut ein Aufenthalt in der Oberwaid doppelt gut.

## Welterbestadt zwischen See und Säntis

St.Gallen, die kleine Metropole der Ostschweiz, trägt den Habitus einer Weltstadt – und der steht ihr sehr gut. Diesen Ruf verdankt die Stadt nicht nur dem Weltkulturerbe des Stiftsbezirks, sondern auch den Erfolgen in der Textilbranche. St.Galler Spitze und Stickerei gehen noch heute über die Laufstege der grossen Modemetropolen. Ein Vorort New Yorks wurde das 71 000-Einwohner-Städtchen deshalb schon genannt. Dabei ist St.Gallen viel charmanter als die grossen Metropolen und kann an einem langen Wochenende beinahe komplett erkundet werden.

Zwischen Bodensee und Säntis, dem höchsten Berg der Ostschweiz, schmiegt sich St.Gallen mit seinem Kloster und den krummen Gassen in ein grünes Hochtal. Und verströmt dabei das Flair einer Weltstadt. Über die Pflastersteine flaniert eine internationale Schar aus Studenten und Geschäftsleuten. Unter den Hochleitungen der Elektrobusse diskutieren Designer die neuesten Trends der Laufstege in Paris, Mailand und New York. Und vor der Metzgerei an der Strassenecke essen Bänker in Anzügen ein schnelles «Zmittag». Dabei halten sie die unvermeidliche St.Galler Bratwurst in der einen und ein knuspriges Bürlin in der anderen Hand.

## Zusammenprall von Epochen und Stilen

Selbstbewusst sind die Statements der sonst so zurückhaltenden St.Galler an den Fassaden der Häuser. Ganze 111 prunkvoll verzierte Erker demonstrieren Weltgewandtheit,

Macht und Einfluss. Heerscharen griechischer Götter bevölkern Giebel und Torbögen. Spannende Geschichten und kuriose Details werden hier in bunten Bildern erzählt. Der klösterlichen Pracht folgte der bürgerliche Stolz auf dem Fusse. St.Gallen war vom Mittelalter bis ins 19. Jahrhundert hinein eine bedeutende Textilstadt. Der über mehrere Jahrhunderte genährte Wohlstand zeigt sich in der Architektur, die in einer bunten Mischung das Beste aus verschiedenen Epochen auf engstem Raum bereithält. Barock, Rokoko oder Klassizismus stossen an manchen Strassenecken direkt auf moderne Bauten, etwa des spanischen Starchitekten Santiago Calatrava. Prachtvolle Jugendstilhäuser wie das «Oceanic», «Pacific» oder «Atlantic» erinnern an die einstige wirtschaftliche Bedeutung. Noch heute liefert St.Gallen Stickerei und Spitze in die Metropolen der Welt. Doch inzwischen ist das moderne Bankenviertel Dreh- und Angelpunkt der Wirtschaft. Hier liegt auch die von Pipilotti Rist gestaltete Stadtlounge, das knallrote Freiluftwohnzimmer der St.Galler Bürger.

## Kultur auf Tisch und Bühne

Auch die Esskultur St.Gallens ist vom bürgerlichen Wohlstand geprägt. Am ursprünglichsten ist sie heute in den typischen Erststockbeizli zu erleben. Diese St.Galler Traditionslokale haben die einstigen Speiseräume der bürgerlichen Wohnhäuser hinter den repräsentativen Erkern als Gaststube erkoren und bieten dort regionale Küche, die von Einheimischen und Gourmets gleichermaßen ge-

Selbstbewusst sind die Statements der sonst so zurückhaltenden St.Galler an den Fassaden der Häuser. Ganze 111 prunkvoll verzierte Erker demonstrieren Weltgewandtheit, Macht und Einfluss.





Schreinerei  
FREUDIG

PARTNERSCHAFTLICH, RECHTSCHAFFEN,  
mit Hand und Verstand.  
Bauen wir gemeinsam Ihre Träume!

GENERALUNTERNEHMER - Möbel Müller & Schreinerei Freudig

[www.moebel-mueller.eu](http://www.moebel-mueller.eu)

[www.freudig.ch](http://www.freudig.ch)

# [www.laedrach.ch](http://www.laedrach.ch)

**Lädrach Holzbau AG, 3510 Konolfingen / BE**

*info@laedrach.ch / Tel. 031 791 11 11 / Fax 031 791 25 62*

*Ausführung der kompletten Wellnesseinrichtung  
mit Hamam – und Saunabereich*

# Typo tron

FÜR DIE GEDRUCKTE KOMMUNIKATION



«Jedem Auftrag besondere  
Aufmerksamkeit schenken –  
das beginnt bei der  
kompetenten Beratung  
und geht bis zur sorgfältigen  
Umsetzung. Qualität pur!»

**Perica Joveljic, Drucktechnologe in Ausbildung**  
BEI TYPOTRON SEIT AUGUST 2010



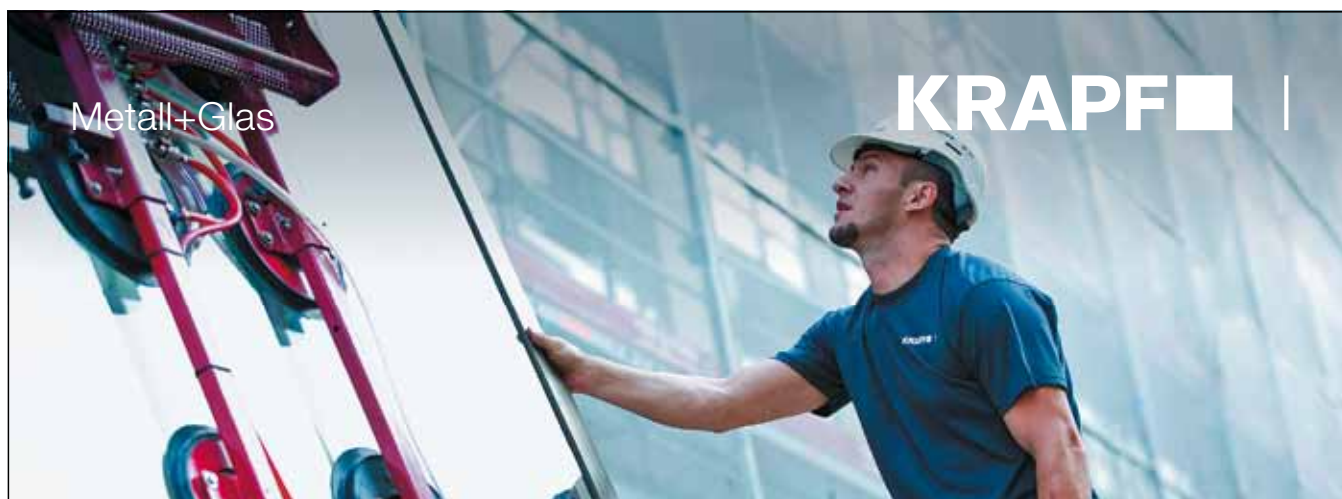
**Typotron AG**  
Scheidwegstrasse 18 071 243 55 66  
Postfach 66 info@typotron.ch  
9016 St.Gallen typotron.ch



schätzt wird. Auf St.Galler Spezialitäten wie Bratwurst, Schokolade und die Biber genannten Lebkuchen, Bier und natürlich Käse stösst man beim Flanieren durch die Altstadt auf Schritt und Tritt. Alteingesessene Metzger, Bäcker und Gasthäuser machen einen Bummel durch die Altstadt zum kulinarischen Erlebnis. Praktischerweise liefern sie auch gleich die nötige Energie, um in der Vielzahl kleiner origineller Geschäfte zu stöbern, die in St.Gallen

noch nicht durch grosse Ketten verdrängt worden sind. Zahlreiche Museen, vorneweg das Textilmuseum der Stadt, inspirieren Bildungshungrige. Ein reges Kulturleben mit einem erstklassigen Drei-Sparten-Theater, zahlreichen Kleinkunstangeboten, regelmässigen Festivals wie den St.Galler Festspielen oder dem OpenAir St.Gallen sowie Konzertreihen halten den Ruf der Stadt als Ostschweizer Metropole hoch.

Anzeige



Denkbares wird machbar. Wenn es um anspruchsvolle Fassaden- und Fensterlösungen in Metall und Glas geht, sind wir der kompetente Partner.

Krapf AG  
 CH-9032 Engelburg  
 Breitschachenstr. 52  
 T +41 71 272 26 00  
 www.krapfag.ch



**Landi**  
MÖRSCHWIL  
Genossenschaft

**Landi** – angenehm anders!

**Volg** Lebensmittelladen mit  
Metzgerei

**AGROLA** Tankstelle



Wir danken der „Oberwaid –  
Kurhaus & Medical Center“  
für die angenehme  
Zusammenarbeit!

Das LANDI Team Mörschwil

[www.landimoerschwil.ch](http://www.landimoerschwil.ch)

LANDI...  
Qualität/  
Preis/Auswahl

## Vom Weggli bis zum Brot...



**N**  
naturel

Wir sind eine Bäckerei mit dem  
«naturel-Label». Naturel Bäckereien  
sind auf lokale Konsumenten ausgerichtet und  
versorgen primäre ihre eigene Region. Hier  
beschaffen wir auch – wenn immer möglich –  
unsere Rohstoffe. So wird Brot zum Genuss.



Bäckerei • Konditorei **A. EGGER**  
St.Galler Strasse 14 • 9402 Mörschwil • Tel. 071 866 12 21



**DAMIT ICH KEINEN  
ÄRGER HABE.**

## TS Klimatore

UMWELT- & KOSTENFREUNDLICH

TS Klimatore sind eine Investition für die Zukunft. Und dank 24h-Service haben auch Sie garantiert keinen Ärger. Entdecken Sie unser Sortiment an einem unserer drei Standorte oder online unter:



[www.klimatore.ch](http://www.klimatore.ch)

## Toggenburger Naturseifen



- Naturseifen, Körperbutter und Badebomben
- Seifenkurse
- Duftwerkstatt-Kurse
- Teamevents

[www.toggenburger-naturseifen.ch](http://www.toggenburger-naturseifen.ch)



### Highlights zwischen See und Säntis

Vor der imposanten Kulisse des Alpsteinmassivs mit dem Säntis liegt in hügeliger Voralpenlandschaft die Region St.Gallen-Bodensee. Die ländlich geprägte Umgebung von St.Gallen ist ein herrliches Wander- und Velogebiet – immer wieder mit Blick auf Bodensee und Berge.

### Rorschach – Kunst aus Sand gebaut

Bunt und betriebsam zeigt sich das Hafenstädtchen Rorschach am Bodensee mit seinen Bürgerhäusern und dem stattlichen Kornhaus. Prachtvoll wie ein Barockschloss ist es Wahrzeichen der Stadt und zugleich der schönste Getreidespeicher der Schweiz. Zahlreiche Geschäfte, viele Restaurants und die ausgedehnte Uferpromenade verführen zum Flanieren und Baden: zum Beispiel in der historischen Badhütte, einer auf Holzstelzen in den See gebauten Badeanstalt der Jahrhundertwende. Familien bevorzugen das Strandbad Rorschach mit Riesenrutsche, ausgedehnter Liegewiese, Beach-Volleyball und vielen attraktiven Sportangeboten.

Anfassen und selbst ausprobieren heisst die Devise im Museum im Kornhaus, in dem Besucher Geschichte von der Steinzeit bis zur Gegenwart regelrecht erleben. Selber denken und mitmachen sollen Knobelfreunde auch im oberen Stock, wo ein experimenteller Spielplatz zum Denksport anregt. Im August ist in Rorschach die Kunst aus Sand gebaut: Für das internationale Sandskulpturenfestival werden jedes Jahr ca. 250 Tonnen Sand an den See transportiert. Zehn Künstlerteams aus aller Welt treten gegeneinander an und formen aus dem fein rieselnden Baustoff meterhohe Skulpturen.

### See und in die Berge ganz nah

Rorschach ist Ausgangspunkt für Ausflüge in alte Flusslandschaften, an den See und in die Berge. Von der «Sonnenterrasse» des Appenzeller Vorderlandes oberhalb von Rorschach geniessen Ausflügler einen herrlichen Blick über den Bodensee. Hier verläuft auch die reizvolle Witzweg-Rundtour, bei der Gäste mit den Ausflugsschiffen der Weissen Flotte den urwüchsigen Alten Rheinarm erkunden, per Pedes und mit einer Nostalgiebahn unterwegs



- Lohnbrennerei
- Herstellung ihres persönlichen Whiskys oder Rums
- Verkauf diverser Fruchtbrände und Liköre

Ladenöffnungszeiten und Brenngutannahme:  
Freitag 08.00h - 12.00h/13.30h - 18.00h Samstag 09.00h - 12.00h



**paissport**

starke beratung mit den 15 besten marken

**Pais-Sport AG** | pais-sport.ch  
Favrestrasse 7 | 9016 St. Gallen



## Der LEADER ist eine Marke – und davon profitieren ab sofort auch Sie

Der LEADER ist zum Label für ein starkes Unternehmertum mit Visionen geworden. Ab sofort können Sie nun dieses Label auch für Ihre eigenen Ziele nutzen. Ob Firma, Verband oder Organisator einer Veranstaltung: Wir sind Ihr Partner und realisieren mit Ihnen ein Magazin, das vollumfänglich oder teilweise anzeigenfinanziert ist, professionell umgesetzt wird und direkt von unserer Marke profitiert. Bei Fragen stehen wir Ihnen per Telefon unter 071 272 80 50 oder via Email unter [info@metrocomm.ch](mailto:info@metrocomm.ch) gerne zur Verfügung.

Presented by  
**LEADER**



Die ländlich geprägte Umgebung von St.Gallen ist ein herrliches Wander- und Velogebiet – ob am Bodensee oder in den Bergen.



sind. Ausserdem verbinden die Kursschiffe der Weissen Flotte Rorschach mit nahezu jedem Bodenseehafen.

### Altenrhein, Rheineck und St.Margrethen

Im Fliegermuseum Altenrhein steht das luftige Element im Mittelpunkt. Historische Flugzeuge und Flugmotoren, Informationen über die Fliegertradition in Altenrhein mit der Firma Dornier und den Flugzeugwerken entführen Besucher in die Welt der Lüfte. In Thal direkt beim Flughafen Altenrhein kann das letzte von Friedensreich Hundertwassers konzipierte und noch zu seinen Lebzeiten begonnene Bauwerk, die Markthalle in Altenrhein, besichtigt werden. Bis Anfang des Jahrhunderts floss der Rhein bei Altenrhein in den Bodensee. Heute ist der naturbelassene Flusslauf Teil eines Naturschutzgebietes, das sich bis Rheineck erstreckt. Hier kann man im malerischen Ortskern bummeln oder sich von der Zahnradbahn hinauf in den Luftkurort Walzenhausen fahren lassen. Nur einen Steinwurf von Rheineck entfernt liegt Thal. Die geschützte Lage in

einer Mulde zwischen den Appenzeller Hügeln und dem Buechberg lässt hier hervorragenden Wein gedeihen. Der Thaler Dorfplatz mit seiner Kirche und dem stattlichen Rathaus steht unter Denkmalschutz.

### Wandern und Velofahren hoch überm See

Die Bodenseeregion zwischen Rorschach und St. Margrethen eignet sich hervorragend zum Wandern und Velofahren. Besonders schön ist die Aussicht auf den Bodensee von der Hochebene oberhalb von Goldach und Rorschacherberg aus. Sie erstreckt sich von Untereggen ostwärts bis zum «Steinig Tisch» oberhalb der alten Rheinmündung. Lauschige Weiher und Moore sowie eine Reihe stattlicher Schlösser prägen das Bild dieses schönen Landstrichs über dem See.

### Auf und Ab im Appenzellerland

Zuoberst thront der Säntis, dicht gefolgt vom Altmann und Hohen Kasten. Die klingenden Namen weisen den

Anzeige

# Ihr Projekt & Unser Know-how

perfekt kombiniert

Herzlichen Dank für das Vertrauen

Hälg & Co. AG Heizung, Lüftung, Klima, Kälte, Sanitär  
Lukasstrasse 30, 9008 St.Gallen, Tel. +41 71 243 38 38, haelg@haelg.ch, www.haelg.ch



BUILDING SERVICES GROUP



Weg. Wanderer erklimmen felsige Giganten mit sportlichem Eifer. Im Talgrunde spazieren Schlemmer und Naturfreunde über Stock und Stein, auf grünen Matten, durch Feld und Wald, auf literarischen Pfaden bei Herisau. Kein Auge bleibt trocken auf dem Witzweg.

Der Strassenbau sowie der Gebrauch von Karren war wegen des stetigen Auf und Ab im Appenzellerland nur beschränkt möglich – das Wandern wurde sprichwörtlich des Mansers, Neffs und Sutters Lust. So trug der Senn Käseleibe auf dem «Reffli» (Holzgestell) und Milch in Holztansen tagtäglich viele Kilometer in die umliegenden Dörfer. Was der Senn früher in seiner täglichen Arbeit benötigte, fertigt der Weissküfer Hans Mööli in feinsten Handarbeit noch heute in Gais. Der schmucke Flecken ist seines Dorfplatzes wegen besonders sehenswert und wurde sogar mit dem Wakkerpreis ausgezeichnet.

Wer heute auf über 1200 Kilometern Wanderwegen durch die bildhübschen Appenzeller Lande lustwandelt, kann etwas erleben: Natur kombiniert mit Appenzeller Brauchtum und Tradition auf informativen Themenwanderwegen. Der Witzweg von Heiden nach Walzenhausen weicht in die Geheimnisse des «listig-träfen» und bissigen Humors des Appenzeller Volkes ein. Der Gesundheitsweg bei Heiden weist auf Kräuter, Kneipen und Quellen, die heilende Kräfte wecken. Der dreistündige «Waggelweg», eine Art Kunst-Gewerbe-Erlebnisauf rund um das Dorf Wald, enthüllt unbekanntes Handwerk aus dem Appenzellerland und verschafft Einblicke ins Verarbeiten von Kräutern, Herstellen von Keramik und Skulpturen. «...denn wer sich wegstiehlt, der wird gestrichen aus den Gedächtnissen.» – eine Erkenntnis, der literarisch Bewanderte auf dem Robert-Walser-Pfad rund um Herisau begegnen werden. Der wohl bedeutendste Schweizer Autor lebte viele Jahre in der Heil- und Pflegeanstalt des Kantons Appenzell Ausserrhoden. Lebens-, Begräbnis- und Sterbensstätte sind Teil dieses Pfades wie auch zahlreiche Zitate-Tafeln, die aus den Prosa- und Literaturwerken Walsers stammen.

### Es spricht der Berg

Über 600 Gaststätten finden sich in nur 26 Gemeinden und Bezirke zählenden Appenzellerland, was so viel be-

deutet, dass pro zurückgelegte Stunde eine wohlige Beizenstube auf Besuch wartet. Etliche kulinarische Perlen lassen manch Bewegungsscheuen steile Wege besteigen. Für Währschafte wie «Südwooscht» (Siedwurst) von den zahlreichen Metzgereien im Appenzellerland mit «Chääsmageroone» und «Epfelmues» (Käseteigwaren mit Apfelmus) ist der Gasthof Schnuggenbock bei Teufen ein wahrer Leckerbissen. Im wohligen, mit Kachelofen bestückten Gasthof wird eigenhändig aus dem Kupferkessel geschöpft. Und pünktlich um zehn Uhr nachts donnert noch ein inszeniertes Gewitter nieder. Der geübte Wanderer sitzt im, nicht aber auf dem Trockenen.

Die Hörwanderung auf dem Kronberg mit dem Titel «Weiter Himmel – enges Tal» lässt den Berg zu den Wanderern sprechen. Zwei verschiedene Routen stehen zur Verfügung, auf denen eine Ich-Erzählerin die Zuhörer mit spannenden Geschichten über Hexen, Wilderer, Heilige, Sennen, den Glauben und das Verhältnis der Appenzeller zur Natur begleitet. Die Handlungen der Geschichten, Sagen und Lieder spielen sich alle rund um oder auf dem Kronberg ab. Die MP3-Player, die zum Abspielen der Geschichten benötigt werden, können bei der Talstation der Kronbergbahn gemietet werden.

Spurenleser horchen im Appenzellischen auf. Wandern und Kultur ist im Kombipack erhältlich: Die «Kulturspur Appenzellerland» ist ein 50 Kilometer langer, in beide Richtungen markierter Themenwanderweg von Degersheim über Herisau, Trogen, Heiden nach Rheineck. Der Wanderfreudige begegnet 50 Kulturobjekten wie dem Landsgemeindedorf Hundwil als Ortsbild, der «sprechende Brücke» als Verkehrsbauwerk oder dem «Haus Abendroth» als herausragendes Kunstwerk im öffentlichen Raum. Wer sich lieber auf Fairways durch grüne Magerwiesen bewegt, liegt in Gonten goldrichtig. Hier schlagen Kenner und Könnner des alpinen Golfens auf einem anspruchsvollen 18-Loch-Kurs ab. Der Golfplatz Gonten weist eine Länge von 5,1 Kilometern auf. Er ist gut bestückt mit Par 3- und 4-Löchern. Zudem fordern drei Par 5-Löcher die grünen Sportler tüchtig.

[www.stgallen-bodensee.ch](http://www.stgallen-bodensee.ch), [www.appenzell.ch](http://www.appenzell.ch)



# CARLOSMARTINEZ

a r c h i t e k t e n

schnabelweg 8 | 9442 berneck  
t 071 727 99 55 | [www.carlosmartinez.ch](http://www.carlosmartinez.ch)





OYSTER PERPETUAL DAY-DATE

125  
*Jahre*

**BUCHERER**

1888

St. Gallen Multergasse 15 | [bucherer.com](http://bucherer.com)



**ROLEX**