

Planung einer Outdoortour Sommer 2020

Mountainbike-Tour Gossau - Flawil mit Heilkräuterpfad in Degersheim

Dokumentation Tourenbeschrieb

Ersatzarbeit MHW 2

am Institut für Sportwissenschaft

der Universität Bern

eingereicht bei

Martin de Bruin

vorgelegt von

Laura Hollenstein

Matrikel-Nr.: 17-104-357

Bern, Juni 2020

1 Beschreibung der Tour

Sucht man auf schweiz.mobil.ch nach Mountainbikerouten in der Region Gossau (SG), wird man nicht fündig. Aus diesem Grund habe ich mich dazu entschieden, die Route in meiner Heimat zu planen. Gossau hat rund 18'000 Einwohner und ist somit die viertgrösste Stadt im Kanton St. Gallen. Gossau ist eine familien- und wirtschaftsfreundliche Stadt, welche zudem aussergewöhnliche Erlebnisse bietet. Das Abenteuerland Walter Zoo beherbergt über 1000 Tiere in über 130 Tierarten, wobei die Schimpansen-Anlage einzigartig in der Schweiz ist. Doch auch in der freien Natur bietet Gossau lohnende Ziele. Nebst der Wissenbachschlucht und der Kolumbanshöhle sorgt ein kleiner Stadtteil, das Niederdorf, für einen naturnahen Spaziergang an Bauernhöfen vorbei hoch in die Mult und Rüti, unsere Haushügel. Wer sich selbst ein Bild dieser Sehenswürdigkeiten machen will, ist gut beraten mit der ÖV anzureisen. Gossau ist sehr gut in das öffentliche Verkehrsnetz eingebunden. Auch die Mountainbiketour findet am Bahnhof Gossau ihren Anfang. Jede Viertelstunde kommt ein Zug aus Zürich an, weshalb es kein Problem ist, eine individuell passende Verbindung zu finden. Nach etwa 300 Metern ist man schon im Wald und die Mountainbiketour kann so richtig starten. Gleich zu Beginn sei erwähnt, da es leider wenige Wegweiser gibt, an welchen man sich orientieren kann. Wer jedoch die Route herunterladet, kann sich immer über GPS orten, sodass immer der richtige Weg eingeschlagen wird:

<http://www.spw.unibe.ch/touren/17104357.gpx>

Der Weg führt an der erwähnten Mult vorbei in Richtung Flawil. Der Velo- und Wanderweg führt unter einer Eisenbahnbrücke durch, welche Gossau mit Flawil verbindet. 100 Meter nach dieser Brücke ist links der Grenzweg gekennzeichnet, welchen man nicht verpassen darf. Auf dem Grenzweg Gossau-Flawil führt ein Naturweg durch den Wald hinauf Richtung Degersheim. Degersheim ist 150 Meter höher über Meer als Gossau und zählt mit 4100 Einwohnern zu den kleinen Dörfern im Kanton St. Gallen. Degersheim ist bekannt für seine Kirchen sowie etliche Aussichtsplattformen, von welchen der Bodensee bei guter Sicht zu sehen ist. Angekommen in Degersheim führt die Route südlich hoch über mehrere Wurzelpassagen (gut machbar auch für Hobbybiker) auf den Fuchsacker, auf welchem ein Bergrestaurant erbaut wurde. Von vielen Einheimischen hört man, dass sie gerne in dieses Restaurant gehen, wenn sie auf einer Bike- oder Wandertour sind. Wer also auf der Mountainbike-Route lieber in ein Restaurant geht als sich aus dem Rucksack zu verpflegen, ist dort genau richtig. Im Fuchsacker angekommen, hat man ein riesiges Panorama und sieht vom Säntis bis zum Bodensee. Zudem steht eine wurzlige Abfahrt bevor, die gut zu absolvieren ist und sehr viel Spass macht! Wieder in Degersheim angekommen, führt die Tour durch das Dorf, vorbei an der Jakobuskirche. Nach einem Brand 1818 wurde die alte Kapelle zerstört und 1922 wurde die neue Kirche eingeweiht. Betrachtet man den Garten vor der Kirche genauer, fällt auf, dass dort ein Heilkräutergarten errichtet wurde (genaue Angaben dazu im Anhang). Dieser gehört zum Heilkräuterpfad von Degersheim, welcher vom Drogist und vom einheimischen Vater-Sohn Betrieb Vanzo Garten errichtet wurde. Es lohnt sich auf jeden Fall, eine Pause bei der Kirche zu machen. Weiter geht es im Dorf aufwärts zum Förenwäldli, einem weiteren Standort des Heilkräuterpfades in Degersheim. Auch hier lohnt es sich, die Pflanzen genauer anzuschauen und in den Wald zu gehen. Die Mountainbikes können ausserhalb vom Wald abgeschlossen hingestellt werden, da im Wäldli Fahrverbot ist. Im Wald gibt es eine Feuerstelle, kann also der

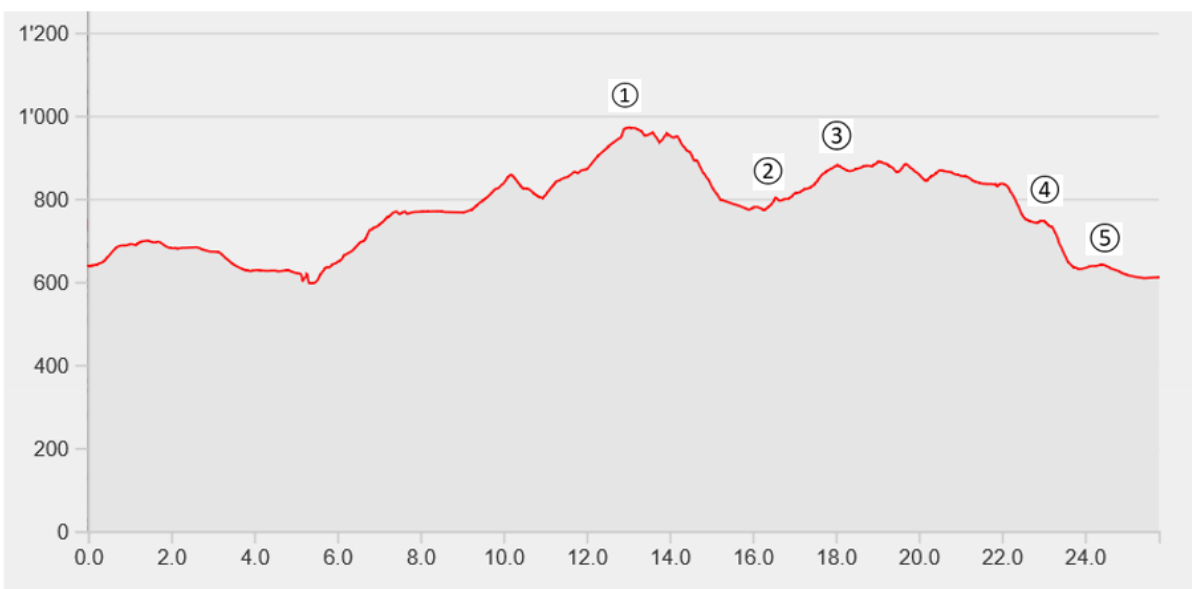
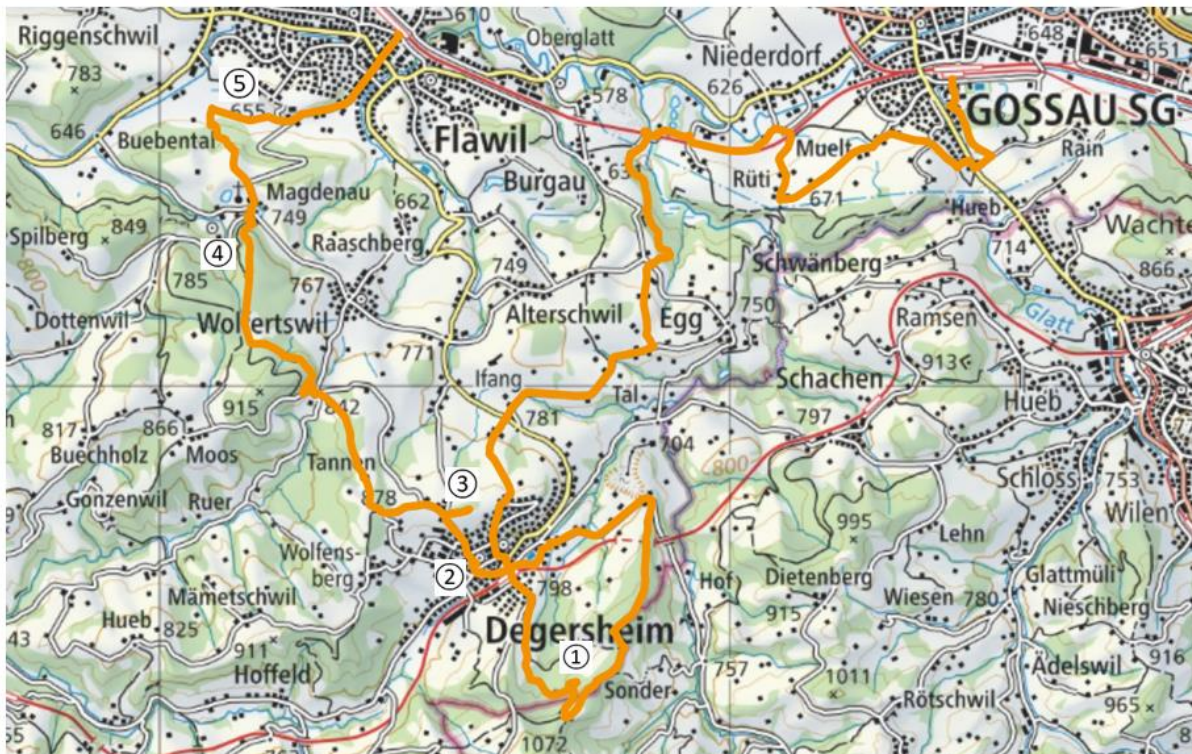
perfekte Ort für eine Mittagspause sein. Nebst der Aussicht und den Pflanzen hat man einen ruhigen Ort, an welchem man die körperlichen Batterien wieder laden kann.

Weiter geht es auf der Naturstrasse rein in den Tannenwald. Dort folgt man dem Weg und bei Kreuzungen kann entweder das GPS Hilfe bieten oder man entscheidet sich für den Weg, der aufwärts führt. Ab dem obersten Punkt beginnt die Abfahrt wobei zwischen einem Naturweg oder dem Pfad entschieden werden kann. Der Naturweg ist problemlos zu absolvieren, wobei beim Pfad kurzzeitig Treppenpassagen zu meistern sind. Wer sich diese nicht zutraut, kann ohne weiteres absteigen und der Pfad kann so auch gut absolviert werden. Folgt man diesen beiden vorgeschlagenen Wegen, kommt man beim Reitstall in Flawil aus dem Wald und kann entweder direkt zum Bahnhof Flawil gelangen oder aber man schaut noch bei der Maestrani vorbei. Aquilino Maestrani gründete im Jahre 1852 die Schokoladenfirma. Heute produzieren sie zirka 3500 Tonnen Schokolade pro Jahr für die Marken Minor, Munz und Maestrani. Nebst einem Shop besitzt Meastrani auch ein Chocolarium, in welchem die Produktion verfolgt und der Zuckerhaushalt nach der Biketour aufge bessert werden kann. Wie Gossau ist auch Flawil gut verknüpft, sodass die Rückreise der Mountainbike-Tour ebenfalls problemlos von statten geht.

Länge Anzahl Etappen 26 km 1 Etappe (zirka 3.5 h)	Strassen und Wege Asphalt: 4 km Naturbelag: 22 km davon Singletrail: 9 km
Aufstiege Abstiege 803 m 830 m	Kondition mittel
Anreise Zug nach Gossau SG (Ausstieg in Richtung Pädagogische Hochschule)	
Rückreise Zug von Flawil an Zieldestination (Zugverbindungen: sbb.ch)	
Tipp Es ist zu empfehlen, dass die Tour in diese Richtung und nicht beginnend bei Flawil durchgeführt wird. Die angesprochenen Treppenpassagen werden sonst sehr anspruchsvoll. Zudem wird die Tour technisch weniger anspruchsvoll, wenn es trocken ist und deshalb ist es sinnvoll, die Tour in einer trockenen Woche zu absolvieren.	
Ausrüstungstipp Unbedingt einen Ersatzschlauch mitnehmen	
Kontakte Heilkräuterpfad: Vanzo Garten, info@vanzo-garten.ch Tourplanerin: Laura Hollenstein, laura.hollenstein1@students.unibe.ch	

2 Karte und Höhenprofil

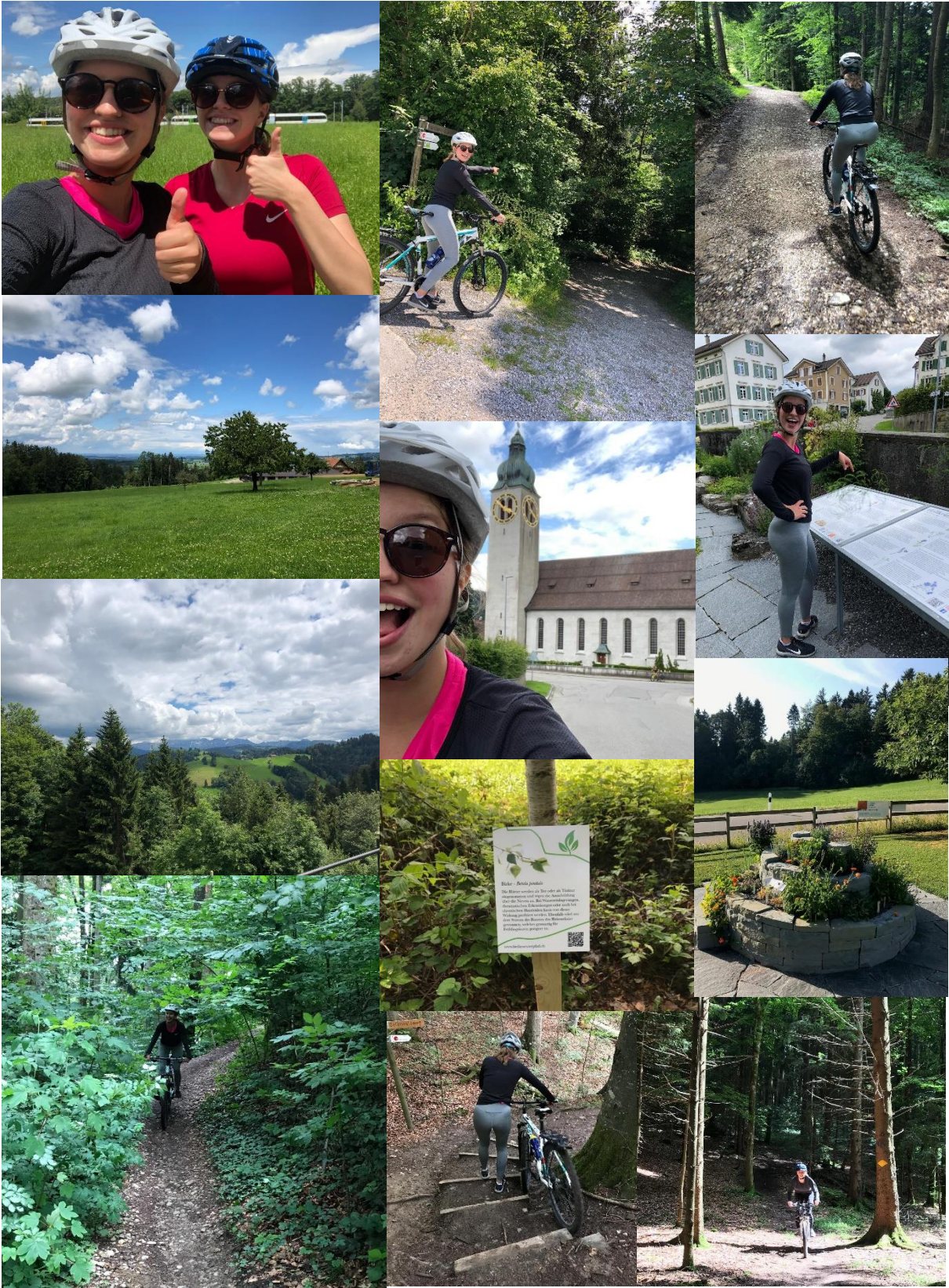
Auf dieser Seite ist die Karte sowie das Höhenprofil eingezeichnet. Damit auch Bezug zur Beschreibung der Tour hergestellt werden kann, wurden die wichtigsten Punkte gekennzeichnet: ①= Fuchsacker ②= Jakobskirche ③= Förenwäldli ④= Treppenpassage ⑤= Meastrani



Länge	25.78 km	Min/max Höhe	596 m/971 m
Auf-/Abstiege	803 m/830 m	Velofahren	3 h 34 min

<https://map.schweizmobil.ch/?lang=de&photos=yes&logo=yes&season=summer&bgLayer=pk&resolution=17.03&E=2734308&N=1249906&trackId=7140559>

3 Fotogalerie vom 20.06.20



Tourthema: Heilkräuter

Schon seit jeher werden Heilpflanzen zur Linderung und Vorbeugung von Krankheiten eingesetzt. Die Pflanzenheilkunde ist wohl die älteste Form der Heilkunde (Künzle, 1974). Die Bedeutung der Pflanzen beruht dabei nicht auf Theorien, sondern auf jahrtausendlanger Erfahrung. Schon die Griechen hatten eine hochentwickelte Kenntnis der Heilkräuterkräften. Ein Beispiel dafür wäre die Heilung des Achilles mit der Schafgarbe, welche deshalb den lateinischen Namen *Achillea millefolium* trägt. Es wird ersichtlich, dass die Heilkräuterkunde eine lange Geschichte hat, welche Wirkung nicht durch die Chemie ersetzt werden kann (Treben, 1988). Jedoch wissen die heutigen jungen Erwachsenen kaum mehr um die Bedeutung und Nutzen der verschiedenen Heilpflanzen. Aus diesem Grund habe ich mich dafür entschieden, den Heilkräuterpfad Degersheim in meine Tour aufzunehmen und so auf die vielfältigen Wirkungen der Heilkräuterpflanzen aufmerksam zu machen. Erbaut und betreut wird der Heilkräutergarten durch Vanzo Garten und die Degersheimer Drogerie, finanziert wurde er von einem Jubiläumsanlass der St. Galler Kantonalbank. An drei Standorten in Degersheim und naher Umgebung sind Gärten errichtet worden, an welchen man die Heilkräuterpflanzen bestaunen und mehr über sie erfahren kann. So ist jede Pflanze angeschrieben und auf einer Infotafel sind die zentralen Wirkungen dieser Pflanze beschrieben (Quelle des Heilkräuterpfads: Schneider & Vanzo, 2019).

Im Heilkräutergarten bei der Kirche in Degersheim findet man bekanntere und auch weniger bekannte Heilkräuter gegen eine Erkältung. Die Kirche beherbergt mehr als 20 verschiedene Heilkräuter, von welchen ich nun ein paar genauer vorstellen möchte. Die Wirkung eines *Küchenzwiebelwickel* dürfe schon fast jeder einmal am eigenen Leib erfahren haben. Der Ostschweizer Alfred Vogel (A. Vogel) empfahl feingeschnittene Zwiebeln in ein Gazetüchlein zu legen und dies dann auf den Nacken zu legen. Schon die Sklaven schätzten die Zwiebel dank ihrer Heilkraft. Sie half ihnen Erkrankungen der Atemwege vorzubeugen, zu heilen und generell die Gesundheit zu fördern (Roger, 2007). Zwiebeln wirken schleimlösend, auswurfördernd und antibakteriell. Wer eine Atemwegserkrankung hat, sollte die Zwiebeln möglichst roh zu sich nehmen. Auch wenn der starke Geschmack nicht jedermanns Leibspeise ist, können die Zwiebeln viele Krankheiten vorbeugen. Auch *Salbei* hat den Weg in die bekanntesten Hausmittel gefunden und wird bei Halsschmerzen angewendet. Dank seiner desinfizierenden und entzündungshemmenden Wirkung ist er ideal bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich. Pfarrer Künzle (1974) beschreibt in seinem Buch die Herstellung eines Salbeigurgelwassers, welches dem künstlichen Gurgelwasser oft vorgezogen wird: «Die frischen, etwas zerquetschten Blätter werden in Feinsprit angesetzt, acht Tage an die Sonne gestellt und dann durch ein Tüchlein gefiltert. Zur Zubereitung des Gurgelwassers genügt dann ein Teelöffel voll von dieser Tinktur auf ein Glas Wasser» (S.392). Zu den weniger bekannten Heilkräuter gehört *Eibisch*. Jedoch gehört er zu den Heilpflanzen erster Wahl, wenn es um Beschwerden der Schleimhäute geht. Für den medizinischen Zweck werden vor allem die Eibischwurzeln verwendet, da ihre Wirkung stärker ist als jene der Blättern und Blüten. Die gereizten Schleimhäute werden nach der Einnahme des Eibisch sofort befeuchtet und deshalb gilt Eibisch als reizminderndes Mittel bei Rachenkatarrh.

Im Förenwäldli, einem kleinen Wald oberhalb von Degersheim, befindet sich ein nächster Standort des Heilkräuterpfads. Auch hier sind mehr als zehn Pflanzen untergebracht, von welchen ich wieder ein paar genauer vorstellen möchte. Hierbei möchte ich den Fokus auf die

beruhigenden Pflanzen legen, wie etwa der *Baldrian* eine ist. Der Baldrian ist eine grosse Pflanze mit gefiederten Blättern und hellroten Blättern. Für die Verarbeitung des Heilmittels werden die Wurzeln verwendet, da diese reich an ätherischem Öl ist (Künzle, 1974). Da es schwierig ist, aus der Wurzel die wichtigen Bestandteile herauszulösen, empfiehlt es sich, den frischen Aufguss über längere Zeit stehen und ziehen zu lassen. Wenn Baldrian am Abend als schlafförderndes Mittel genutzt werden soll, ist man gut beraten, den Baldriantee schon am Mittag zuzubereiten, damit er die Wirkung entfalten kann. Doch auch tagsüber kann Baldrian die Nerven beruhigen, indem er die äusseren Reize besser verarbeiten lässt. *Hopfen* ist als ein Bestandteil des Bieres allgemein bekannt, doch kaum einer kennt die beruhigenden Eigenschaften des Hopfen. So lindert Hopfen nervöse Unruhen, Schlafstörungen und Angstzustände. Manche Personen profitieren von einem guten Schlaf, durch ein Kopfkissen, vollgestopft mit Hopfenblättern. Im Gegensatz zu Hopfen und Baldrian gilt *Johanniskraut* nicht als Beruhigungsmittel, sondern kann depressive Verstimmungszustände lösen. Dafür braucht es aber grosse Mengen und muss mindestens sechs bis acht Wochen lang behandelt werden. Dem Johanniskraut wird eine stimmungsaufhellende, beruhigende und antidepressive Wirkung nachgesagt. Wie es der Name schon sagt, wird das Kraut traditionell am Johannistag, also an einem der längsten Tage des Jahres, geerntet.

Der dritte Standort in Wolfensberg weist vor allem Heil- und Küchenkräuter auf, welche die Verdauung stärken, regeln und Krämpfe lösen (Schneider & Vanzo, 2019). Der *Basilikum* ist ein bekanntes Beispiel, wenn es um die Stärkung der Verdauung geht. Basilikum kann nicht nur als Gewürzpflanze, im Idealfall mit Tomaten, genutzt werden, sondern auch als Tee. Eine Tasse Tee nach jeder Mahlzeit wirkt verdauungsfördernd. Hat man trotzdem Krämpfe oder Blähungen, kann *Koriander* bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt werden. Der Drogist gibt dabei zusätzlich einen Tipp für die Küche: «Das grüne Korianderkraut immer erst am Schluss dem Essen zufügen, durch das Kochen verliert es sonst sein Aroma». Auch dem *echten Sellerie*, auch Schnittsellerie genannt, werden positive Verdauungseigenschaften nachgesagt. Sellerie ist ein harntreibendes Mittel und wird zur Regelung des Stuhlgangs eingesetzt. Das ätherische Öl, welches für den bestimmten Geschmack von Sellerie verantwortlich ist, ist von zentraler Bedeutung für die Heilwirkung des Selleries (Roger, 2007). Wegen des hohen Allergiepotential wird Sellerie allerdings nur noch wenig als Arzneipflanze verwendet (Schneider & Vanzo, 2019).

Auf dem Heilkräuterpfad kommt man immer wieder an Bäumen und Sträuchern vorbei, welchen eine heilende Wirkung nachgesagt wird. Im Hinblick auf eine Mountainbiketour können ein paar dieser Pflanzen ziemlich nützlich sein. Wird man auf dem Mountainbike von einem Insekt gestochen, findet man in der Ostschweiz vielfach gleich am Wegrand den *Spitzwegerich*, der in einem solchen Fall zu helfen weiss. Mehrheitlich ist der Spitzwegerich als Teil eines Halsbonbons bekannt, jedoch findet man immer wieder Berichte, in welchen auch über die Wundheilungsfähigkeit von Spitzwegerich erzählt wird. Spitzwegerich ist auf jeden Fall eine Pflanze, welche man in vielfacher Hinsicht gut gebrauchen kann (Treben, 1988). Die *Schafgarbe* ist ebenfalls an Wegrändern anzutreffen und praktisch auf der ganzen Welt heimisch. Garbe kommt aus dem altdeutschen Wort «garwe», was so viel bedeutet wie Gesundmacher (Künzle, 1974). Eine der vielen Fähigkeiten ist die erhöhte Wundheilung, falls es doch zu einem kleineren Sturz auf der Mountainbiketour kommt. Die äusseren Wunden heilen rasch, wenn frische, zerquetschte Schafgarbenblätter darauf gelegt werden. Die *Eiche*, ein Buchengewächs, kann bis zu 40 Meter hoch werden und einen Stammumfang von über acht Meter

haben. Die Eichenrinde hat eine zusammenziehende und gerbende Wirkung. Am häufigsten wird die Eichenrinde zur Behandlung von Ekzemen und schlecht heilenden Wunden verwendet. Auch für den Tag nach der Biketour hat der Heilkräuterpfad die perfekte Hilfsstellung. Die ätherischen Öle des *Waldkiefers* haben vielseitige Wirkungen auf unseren Körper, wobei auch der Muskelkater dadurch gelindert werden kann.

Es wurde ersichtlich, dass es eine Menge an Heilkräutern gibt, manche bekannter, manche ziemlich unbekannt. Wer den Heilkräuterpfad absolviert hat, geht mit vielen Ideen nach Hause, welche Heilpflanze in den nächsten Tee oder die nächste Mahlzeit integriert werden kann.

Literaturverzeichnis

- Citypopulation. (31.12.2019). *St. Gallen: Städte und Gemeinden*. Zugriff am 13. Juni 2020 unter <https://www.citypopulation.de/de/switzerland/stgallen/>
- Fuchsacker. (n. d.). *Bergrestaurant Fuchsacker*. Zugriff am 14. Juni 2020 unter <https://fuchsacker.ch/aktuelles.shtml>
- Gemeinde Degersheim. (n. d.). *Geschichte der Jakobuskirche*. Zugriff am 14. Juni 2020 unter <https://www.se-ma.ch/pfarrei-st-jakobus-degersheim/>
- Gemeinde Flawil. (n. d.). *Freizeit*. Zugriff am 15. Juni 2020 unter <https://www.flawil.ch/freizeit.html/6>
- Künzle, J. (1974). *Das grosse Kräuterhandbuch (24. neuüberarbeitete Auflage)*. Olten: Walter-Verlag.
- Meastrani. (n. d.). *Facts & Figures: Über uns*. Zugriff am 15. Juni 2020 unter <https://www.maestrani.ch/ueber-uns/portrait>
- Roger, J. D. (2007). *Heilkräfte der Nahrung (2. Auflage)*. Zürich: Advent-Verlag.
- Schweiz.mobil. (n. d.). *Mountainbikeland*. Zugriff am 13. Juni 2020 unter <https://www.schweizmobil.ch/de/mountainbikeland.html>
- Stadt Gossau. (n. d.). *Entdecken und Erleben*. Zugriff am 14. Juni 2020 unter <https://m.stadt-gossau.ch/index.php?apid=1808036&parentid=12615031>
- Treben, M. (1988). *Gesundheit aus der Apotheke-Gottes*. Steyer: Ennsthaler.
- Vanzo, B., Vanzo, L., & Schneider, T. (2019). *Heilkräuterpfad Degersheim*. Zugriff am 16. Juni 2020 unter <https://www.heilkraeuterpfad.ch/die-heilkraeuter/heilkraeutergarten-wolfensberg/>