

R

REGION



## Kurznachrichten

Mehr unter [suedostschweiz.ch/meineGemeinde](http://suedostschweiz.ch/meineGemeinde)

## NETSTAL

## Wohl eine der anspruchsvollsten Alpabfahrten der Schweiz glücklich überstanden

Köbi Schnyder-Landolt bewirtschaftet seit 23 Jahren die Alp Aueren hoch über Netstal. Das ist schon während der Alpsaison eine strenge Arbeit. Noch strenger wird es aber, wenn die Älpler ihr Senten wieder ins Tal bringen müssen. Der Weg von Aueren nach Netstal ist nämlich eng, steil und gefährlich. Darum werden Schnyders Kühe auch nicht mit Blumenschmuck oder Vorschellen geschmückt, das würde die Aufgabe nur noch erschweren. Auf dem Weg mit felsigen Platten, schmalen Wegpassagen und hohen Treppenstufen konzentrieren sich der Älpler und seine Helfer darauf, das Vieh gesund und munter nach Hause zu bringen. In diesem Jahr ist das gelungen: Die 30 Milchkuhe, 20 Rinder, 15 Ziegen und das Maultier samt Kollege kommen heil in Netstal an. (hasp)

## GLARUS

## Chor der Nationen gibt sein Jahreskonzert

Der Chor der Nationen (CDN) Glarus-Linth lädt auf Samstag, 19. November, 19 Uhr zum Jahreskonzert «Best of: viele Sprachen – eine Stimme» ein. Der Chor der Nationen singt in der Aula der Kantonsschule Glarus mit Solistinnen und Solisten unter der Gesamtleitung von Bernhard Furchner. Billette gibts im Vorverkauf bereits seit Samstag, 1. Oktober, im Claro-Weltladen in Glarus. Bestellt werden können die Tickets auch unter Telefon 055 640 60 88. (eing)

## HÄTZINGEN-LUCHSINGEN

## Männerchor ist im Jagdfieber

Der Männerchor Hätzingen-Luchsingen wird sein Herbstkonzert am 22. und 23. Oktober zusammen mit den Jagdhornbläsern Edelweiss gestalten. Das Programm ist weitgehend der Jagdgöttin Diana gewidmet. Auch die Jagdhornbläser werden mit ihren Auftritten ihr Können unter Beweis stellen. Die Auftritte finden am Samstag, 22. Oktober, um 20 Uhr in der reformierten Kirche Betschwanden, und am Sonntag, 23. Oktober, um 18 Uhr in der reformierten Kirche Netstal statt. (eing)

## WIR HATTEN GEFRAGT

«Herbstzeit ist Marronizeit: Mögen Sie Marroni?»

Stand gestern: 18 Uhr

12% NEIN

88% JA

## FRAGE DES TAGES

«Lesen Sie gerne Autobiografien von Künstlern?»

Stimmen Sie online ab: [suedostschweiz.ch/umfragen](http://suedostschweiz.ch/umfragen)



Street Workout Areal: So oder ähnlich soll der Park dereinst in der Lintharena aussehen.

Pressebild

## Noch eine Sportanlage bei der Lintharena

Auf dem Areal der Lintharena in Näfels soll auf 130 Quadratmetern ab kommendem Sommer/Herbst kreatives Krafttraining möglich sein. Street Workout nennt sich die Trendsportart aus den USA. Das Konzept steht, es geht noch um die Finanzierung.

von Paul Hösli

Street Workout ist eigentlich eine simple Art, den Körper an der frischen Luft zu trainieren. In einem Park, der mit einem Vita-Parcours vergleichbar ist, einfach ohne zu rennen, kann Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht betrieben werden. Eine solche Anlage, mit einer Grösse von 130 Quadratmetern, soll nun auf dem Areal der Lintharena in Näfels entstehen. «Das Konzept steht, jetzt geht es noch um die Finanzierung», sagt Thomas Schiesser von der IG Street Workout Areal. Die Eröffnung ist auf Sommer oder Herbst des nächsten Jahres geplant.

Die Lintharena hat der drei Personen umfassenden Interessengemeinschaft den Boden südlich des Skateparks überlassen und somit grünes Licht für das Projekt gegeben. Insgesamt rund 70 000 Franken werden für die Erstellung benötigt. Der 27-jährige Schiesser hofft nun auf ein Sponsoring, «vielleicht von einer Bank, einer Versicherung oder sonstigen Gönnern. Wir

«In der Region ist ein solcher Park einzigartig. Der nächste befindet sich in Zürich.»

Thomas Schiesser  
IG Street Workout Areal

freuen uns natürlich über jeden, der uns unterstützen will.»

Benötigt wird das Geld etwa für den Aushub, Fallschutzböden, die Anlage selbst oder auch Versicherungen. Das Anfragen der Sponsoren sei nun der nächste Schritt. «Wir wollten mit der Suche von Sponsoren erst dann beginnen, wenn wir von der Lintharena das Okay haben», sagt Schiesser.

Street Workout kommt ursprünglich aus Amerika. Das Training ist eine Mischung aus Turnen, Gymnastik oder auch Break Dance. Die spektakulären Übungen an den Geräten werden durch die einfache Konstellation des Trainingsgeländes ausgeglichen.

Der Betrag von 70 000 Franken sei durchaus zu stemmen – und es lohne sich, so Thomas Schiesser. «Unser Ziel ist es, etwas draussen anzubieten, wo man sich mit wenig Aufwand verausgaben und trainieren kann.»

## Bau gleichzeitig mit Boulderhalle

Der Bau der Anlage wird nicht allzu viel Zeit beanspruchen. Geplant ist, den Park gleichzeitig mit der Boulderhalle zu erstellen. «Dann sind die Maschinen bereits vor Ort, das macht es wesentlich einfacher», sagt Thomas Schiesser.

Für die Lintharena ist laut Schiesser ein Street Workout Areal zudem ein Mehrwert. Denn «in der Region ist ein solcher Park einzigartig. Die nächsten befinden sich in Zürich, Winterthur oder St. Gallen.» Was noch fehlt, ist das Geld. Schiesser ist aber optimistisch, dass der Betrag zusammenkommen wird. «Es wäre schade, wenn es nicht klappen würde.» Der Park sei einfach zugänglich, biete etwas für alle, ob nun jemand trainiert oder ein Neuling ist, Mann oder Frau. Zudem könne man gemeinsam an der frischen Luft trainieren.

## Montagskolumne

## 1,5 Kilo in fünf Minuten verlieren!

Felix Stüssi  
ist Jazzmusiker und lebt in Montreal



Und dass Sie Hunderte, ja Abertausende von intimsten Freunden haben, die ständig um Ihr Gewicht besorgt sind, aber dennoch keine Safttour oder Fressorgie auslassen?

Diese Busenfreunde heissen nicht etwa Hans oder Heidi, sondern vielmehr Enterococcus oder Escherichia coli. Es handelt sich um Tausende Arten von einzelligen Mikroorganismen, die in billionenfacher Ausführung Ihre Haut und Ihren Körper, vor allem Dünn- und Dickdarm, bewohnen. In einem Gramm Menschenkot leben weit mehr Bakterien, als es Menschen auf der Erde hat.

Die Wissenschaft beginnt erst langsam zu begreifen, welche zentrale Rolle dieses Mikrobiom spielt. Nicht nur die Verdauung, sondern das allgemeine Wohlbefinden des Menschen hängt direkt von der symbiotischen Zusammenarbeit mit diesen kleinsten Lebewesen ab. Wird das Gleichgewicht

nachhaltig gestört, etwa durch falsche Ernährung oder Arzneien, können einzellige Bösewichte die Guten verdrängen, und es drohen Krankheiten, gar Krebs.

Ein Durchschnittsmensch beherbergt etwa 39 Billionen Bakterien. Laut Professor Rob Knight, Forscher an der University of Colorado, wiegt das Mikrobiom etwa gleich viel wie das Hirn, also bis etwa 1,5 Kilogramm: «Die drei Pfund an Mikroben, die sie mit sich herumtragen, sind möglicherweise wichtiger als jedes einzelne Ihrer Gene.»

Wichtig hin oder her, wenn Sie das nächste Mal jemanden nach Ihrem Gewicht fragt, brauchen Sie ja Ihre Untermieter nicht mehr unbedingt einzuberechnen, oder?



Kontaktieren Sie unseren Autor:  
[glarus@suedostschweiz.ch](mailto:glarus@suedostschweiz.ch)