



**HarmoS Ausserrhoden soll beitreten**  
Der Ausserrhoder Kantonsrat beschloss in erster Lesung mit 48 zu 12 Stimmen den Beitritt zum HarmoS-Konkordat. Nur die SVP war geschlossen dagegen. **seite 25**

**Bildersturm im Fürstentum**  
Ein Kunstwerk von Georg Malin wurde aus einer Kapelle entfernt und ersetzt. Auslöserin dafür soll Fürstin Marie sein. **seite 26**

**Keine Selbstbedienung**  
Die Verteilung der Sport-Toto-Gelder müsste transparenter werden, schreibt der emeritierte Professor Yvo Hangartner. **seite 2**

## Wie überleben Kleinschulen im alpinen Raum?

**ST. GALLEN.** Das grenzüberschreitende Forschungsprojekt der Pädagogischen Hochschulen Vorarlberg, Graubünden, St. Gallen und Wallis untersucht, welche Bedeutung Schulen in kleinen Dörfern im alpinen Raum haben.

### Hohe Abwanderung

Die Täler des alpinen Raumes sind besonders von Veränderungen in der Altersstruktur der Bevölkerung betroffen. Junge Familien wandern ab und andere nicht zu, die Anzahl der Kinder im Grundschulalter sinkt. Das Projekt untersucht, was es für ein Dorf, für ein Tal bedeutet, wenn eine Schule geschlossen werden muss, beziehungsweise welchen Mehrwert eine Schule für die gesamte Bevölkerung, für das Dorf und die Region hat.

### Innovation in Randlagen

Es werden Schulinnovationsprozesse in mehreren kleinen Schulen in alpinen Randlagen untersucht und begleitet. Dabei sollen Faktoren aufgezeigt werden, die für Schliessungen ausschlaggebend waren und andererseits Massnahmen, die zur Erhaltung von Kleinschulen beitragen. Ein weiterer Forschungsschwerpunkt beschäftigt sich mit altersgemisstem Unterricht wie er in vielen Klein- und Kleinstschulen in alpinen Randlagen geführt wird.

Insgesamt nehmen 40 Grund- und Oberstufenschulen aus den Projektregionen in Vorarlberg sowie den Schweizer Kantonen Graubünden, St. Gallen und Wallis teil. Das Forschungsprojekt ist auf drei Jahre angelegt, es wird aus dem Interreg-IV-Programm mit 400 000 Euro unterstützt. (red.)

www.schulealpin.org

## Couchepin: Kritik aus der Ostschweiz

**ST. GALLEN.** Die Ostschweizer Hausärzte protestieren gegen die von Bundesrat Pascal Couchepin vorgeschlagene Abschaffung der ärztlichen Medikamentenabgabe. Eine solche führe nicht zu einer Kostenersparnis, sondern zu einem Kostenschub. Ohne Selbstdispensation würde das Einkommen der Ostschweizer Hausärzte auf ein Niveau sinken, das den Mangel an Hausärzten beschleunige und die Arbeitsbedingungen für Jungärzte noch unattraktiver machen würde, heisst es in einem Communiqué. (sda)

## Pläne für neue Alp-Sigel-Bahn

**BRÜLSAU.** Die Flurgenossenschaft Alp Sigel plant den Bau einer neuen Gondelseilbahn für rund 2,5 Millionen Franken. Zwei Gondeln mit je sechs Plätzen sollen Wanderer von Brülisau auf die Alp Sigel befördern. Die alte Bahn war im Juni 2008 abgestürzt. Mit dem Bau soll im Herbst begonnen werden, die Eröffnung ist auf die nächste Alpsaison geplant. (sda)

# Eigenen Körper erforscht

Der St. Galler Beat Knechtle ist erst der dritte habilitierte Hausarzt in der Schweiz und der einzige, der auch in der Praxis tätig ist. Er bildet an der Uni Zürich Studenten aus und forscht im Bereich des Fettstoffwechsels.

Herr Knechtle, heute wird viel geklagt, der Beruf des Hausarztes sei nicht mehr attraktiv. Sie sind trotzdem Hausarzt geworden und dozierten neben der Praxisarbeit an der Uni Zürich. Was hat Sie für diesen Weg motiviert?

**Beat Knechtle:** Während meiner zwölfjährigen Ausbildungszeit habe ich in sehr viele verschiedene Fachgebiete Einblick gehabt. Dabei merkte ich, dass die Spezialisierung nicht nur Vorteile hat. Mir fehlte die Breite des Wissens über alle Aspekte mit dem Menschen als Mittelpunkt. Als aktiver Wettkämpfer lernt man, den Fokus auf das Wesentliche zu konzentrieren. Dazu gehört unter anderem die Erkenntnis, dass der Mensch mit einer gesunden Grundhaltung, der richtigen Ernährung und viel Bewegung sehr gute und einfache Prävention gegen sehr viele Krankheiten bis zu Tumoren leisten kann.

Sie sind der einzige habilitierte Hausarzt der Schweiz, der nicht nur an einer Hochschule lehrt, sondern auch in der Praxis als Hausarzt tätig ist. Eine ideale Kombination oder ein schwieriger Spagat?

**Knechtle:** Habilitation ist Lehre und Forschung. Beides ist – bezogen auf die Hausarztmedizin – in der Arztpraxis ideal aufgehoben. Die Studierenden kommen zu mir in die Praxis, lernen hier und finden dafür den normalen Mix an Patienten und Krankheiten. Das ist anders als an grossen Spitalern oder Universitäten. In der Forschung hat mich mein eigenes Interesse in den noch wenig erforschten Bereich des Energiestoffwechsels bei langen Ausdauerbelastungen gebracht.

Sie sind erst der dritte habilitierte Hausarzt der Schweiz – Hausarztmedizin ist ein neues Fachgebiet an Universitäten. Warum eigentlich?

**Knechtle:** Offensichtlich war lange kein Bedarf vorhanden und die Hausarztmedizin wenig gefragt. Das verwundert nicht angesichts der Tatsache, dass diese ärztliche Aufgabe viel Arbeit und eine lange Präsenz erfordert, in der Lohnskala aber an zweitletzter Stelle steht. Erst der Druck von der Strasse hat dazu geführt, dass die Politik der Universität Zürich den Auftrag erteilt hat, einen Lehrstuhl für Hausarztmedizin einzurichten.

Ist diese Verankerung der Hausarztmedizin an den Hochschulen ein Weg, wieder vermehrt junge Mediziner für die hausärztliche Praxis zu gewinnen?

**Knechtle:** Ich fürchte nein. Die jungen Mediziner sind gescheit genug, sich kündigt zu machen, wo welches Einkommen mit welchem Aufwand erzielt werden kann. Und da erstrahlt der Hausarzt nicht im hellsten Licht. Ich denke, dass heute die Studierenden diese Fächer eher als Pflicht sehen. Es wird viele Jahre Zeit brauchen, bis sich dieses Verhalten ändert. Es braucht ein neues Vergütungssystem, wie es sie zum Teil im Ausland gibt: Ärzte müssen



Beat Knechtle, der einzige Hausarzt, der in der Arztpraxis tätig ist und an der Universität lehrt.

ten fix honoriert werden, damit der Umsatz nicht mehr über das Einkommen entscheidet und so falsche Anreize setzt.

Sie arbeiten im Gesundheitszentrum der Swica in St. Gallen

und haben ein entsprechendes Entschädigungssystem. Funktioniert das?

**Knechtle:** Wir sind Angestellte im Monatslohn und können uns nicht einfach über Mehrumsatz bereichern.

### PERSON

#### Beat Knechtle

Der 45jährige gebürtige Innerrhoder arbeitet als Hausarzt am Gesundheitszentrum St. Gallen und als Privatdozent (PD) in der Lehre und Forschung am Institut für Hausarztmedizin und Versorgungsforschung an der Uni Zürich. Als Dozent unterrichtet er die korrekte klinische Untersuchung des Patienten; in der Forschung beschäftigt sich Knechtle mit dem Fettstoffwechsel und untersucht die Veränderung der Körpermasse (Fett und Muskeln) bei langer Ausdauerbelastung. Dabei sucht er die ideale Art und Dauer der Ausdauerbelastung für einen effizienten Fettabbau. Dieses Spezialgebiet ist kein Zufall: Beat

Knechtle ist ein erfolgreicher Extrem-Ausdauerportler. Er hat unter anderem dreimal in Serie und insgesamt viermal den Triple Iron USA – den längsten Triathlon in den USA gewonnen. Zudem siegte er an der «World Challenge Quintuple Iron» in Mexico, ein Rennen über die fünffache Ironman-Distanz (je ein Ironman während 5 aufeinanderfolgenden Tagen), und wurde dritter am «World Challenge Deca Iron» über die zehnfache Ironman-Distanz (je zehnmal 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen. Knechtles Ziel 2009: Die Weltrekordzeit über die zehnfache Ironman-Distanz unterbieten. (fo)

Ist das ein Modell, das Sie sich längerfristig als Lösung im Bereich des hausärztlichen Nachwuchsmangels vorstellen können?

**Knechtle:** Ja. Aber es setzt voraus, dass die Hausärzte ihr Einzelkämpfer-Dasein beenden und sich zu grossen Gruppenpraxen (Primary Cares) zusammenschliessen – ergänzt mit weiteren Dienstleistungen wie Therapien oder Komplementärmedizin. Das gäbe den Hausärzten mehr Gewicht im Konzert der Anbieter im Gesundheitswesen und für sie selber mehr Freiheit und Freizeit.

Ihre Studenten profitieren von Ihrem Wissen aus dem Praxisalltag. Bringt Ihre Dozententätigkeit an der Uni auch Ihren Patienten in der Praxis einen Nutzen?

**Knechtle:** Durch die Forschungsarbeit habe ich in einem begrenzten Fachgebiet mehr Wissen als andere und einen andern Denkprozess. Als Forscher bin ich es gewohnt, Argumente und Erkenntnisse wissenschaftlich zu belegen. Die Patienten können von diesem Know-how profitieren, wenn sie bereit sind, das zu akzeptieren und anzuwenden. Ich glaube, bei einem Drittel meiner Patienten ist das der Fall. Sie akzeptieren und setzen meine speziellen Empfehlungen um.

Sie haben ein drittes Interessensgebiet: Sie betreiben als Ausdauerportler aktiven Spitzensport. Dies spiegelt sich in Ihrer beruflichen Tätigkeit: Sie forschen im Bereich des Fettstoffwechsels, und Ihre Habilitationsschrift hat die Fettverbrennung zum Thema. Was sind die interessantesten Erkenntnisse?

**Knechtle:** Bisher habe ich etliche Labor- und Feldstudien durchgeführt und rund sechzig wissenschaftliche Arbeiten publiziert. Sie belegen, dass beim Schwimmen kein subkutanes Fett abgebaut wird. Ein nachweisbarer Abbau des Fettgewebes erfolgt nur beim Velofahren und Laufen, wobei die Intensität entscheidend ist. Beispielsweise bei repetitiven, schnellen Lauf-Einheiten über mindestens zehn Kilometer, am besten täglich, oder auf langen Rad-Einheiten von 100 Kilometern und mehr.

Das tönt anstrengend.

**Knechtle:** Fettabbau ist hart und verlangt Ausdauer. Um ein Kilo Fett abzubauen braucht es 200 Kilometer Jogging oder 400 Kilometer Velofahrt. Wer sich etwas Gutes und dennoch Alltag-Verträgliches gönnen will, läuft am besten 10 bis 12 Kilometer täglich.

Wie viel trainieren Sie als Ausdauerportler?

**Knechtle:** Zwischen 1500 und 1600 Stunden pro Jahr. Das entspricht dem Programm eines Profisportlers. Wettkämpfe benutze ich häufig für Fallstudien an mir selbst oder an meinen Konkurrenten im Rahmen meiner Forschungsarbeiten.

Interview: Markus Löliger

## Erstes Bordun-Festival im Städtli

Sackpfeifen, Schwegel, Gemshorn und Maultrommel sind nur einige der Instrumente, die im Rahmen des ersten Bordun-Festivals vom 19./20. Juni in den Gassen und Restaurants von Lichtensteig erklingen werden

**LICHTENSTEIG.** Das unter der Patronat des Verkehrs- und Kulturvereins Lichtensteig stehend Festival stellt mit der Bordunmusik eine weitgehend in Vergessenheit geratene Musik ins Zentrum.

Dabei prägte insbesondere die Sackpfeife – auch unter dem Namen Dudelsack bekannt – a bekanntestes Bordun-Instrument im Mittelalter die Volksmusik in den Alpenländern, also auch jen in der Schweiz.

In dieser Zeit war das Spiel der Sackpfeife vor allem bei Schiffern verbreitet. Aber auch Gaukler, Spielleute und Höflinge blies das Instrument.

### Fast ausgestorben

Im 15. Jahrhundert wurde die Sackpfeife gar bei den eidgenössischen Truppen eingesetzt, knap 100 Jahre später allerdings wieder von lautstärkeren Instrumenten verdrängt. Gegen Ende des 11. Jahrhunderts scheint das Instrument fast ausgestorben, einzig in abgelegenen Gebieten (Walli Tessiner Täler und Innerschweiz) soll es noch bis ins 19. Jahrhundert zu hören gewesen sein.

### Das Festivalprogramm

Zum Festival werden acht Formationen aus Deutschland, Österreich, Italien, Tschechien und der Schweiz erwartet. Der Anlauf beginnt im Saal des Restaurants Krone, wo ein Nachtessen serviert wird und wo ab 20 Uhr divers Bordunmusik-Formationen zu Unterhaltung und zum Tanz aufspielen (Anmeldung unter Telefon 071 988 15 15).

Am Samstag sind die Musiker von 9.30 bis 11 Uhr und von 13.30 bis 17 Uhr in den Gassen und Läden des Städtli zu hören und ab 20 Uhr zirkulieren sie in den Restaurants. (red.)

## Tageskarten zum halben Preis

Die Schweizerische Bodensee-Schiffahrt (SBS) lanciert für die Vor- und Nachsaison ein neues Angebot: Bis zum 30. Juni um vom 1. bis 13. September profitieren Fahrgäste montags bis freitag (ohne Feiertage) von Tageskarte zum halben Preis. Diese gelten an allen Schiffen der Schweizerischen Bodensee-Schiffahrt, ausgenommen ist die Fähre Romanshorn-Friedrichshafen. Die Tageskarten können direkt auf der Schiff oder an den Verkaufsstellen St. Gallen-Bodensee Tourismus am Bahnhofplatz St. Gallen, am Bahnhof Romanshorn, an der Tourist-Information Rorschach Hafen oder am Schalter der SB im Kornhaus Rorschach bezogen werden. (red.)