



Bild: Urs Bucher

Besuchermagnet am St. Galler Gesundheitssymposium: Im begehbaren Gehirn wurden buchstäblich die grauen Zellen aktiviert.

Mehr und jüngere Besucher am St. Galler Gesundheitssymposium

Das Gesundheitssymposium auf dem Olma-Areal hat sich mit der siebten Ausgabe erfolgreich «verjüngt» – und mit 14 000 Besuchern 2000 mehr erreicht als im Vorjahr.

ST. GALLEN. Auffällig viele Pärchen zwischen 20 und 30 Jahren und Familien mit Kindern besuchten am Wochenende das 7. Gesundheitssymposium St. Gallen: Sie bestaunten in begehbaren Modellen die Funktionen von Gehirn und Darm, liessen sich in

einer Showküche inspirieren oder übten vor Ort das Nordic Walking und das neuartige «Skiken» – Sommer-Langlauf auf Rollen.

Mit gezielten Aktionen, Workshops und Vorträgen in den Bereichen Sport, Ernährung und Bewegung habe das Gesundheitssymposium vermehrt jüngere Besucher erreicht, zieht Mediensprecherin Nadine Deeg erfreut Bilanz. «Wir mussten in den letzten Jahren naturgemäss eine gewisse Überalterung feststellen, und Junge für Gesundheitsthemen zu begeistern, ist oft schwierig.»

Namentlich die «No limits»-Vorträge von Extrembergsteiger Reinhold Messner und von dem Kelly-Family-Musiker und Ausdauersportler Joey Kelly wussten viel junges Volk zu begeistern. Kelly zog 600 Personen in Bann, Messner vor vollem Saal sogar 800 Leute – plus 400 in einem zusätzlich eingerichteten Saal mit Live-Videoübertragung.

An der gestern zu Ende gegangenen dreitägigen Veranstaltung mit 21 Gesundheitszentren und 106 Ausstellern (6 mehr als 2009) wurden 14 000 Besucherinnen

und Besucher gezählt, gegenüber 12 000 im vergangenen Jahr. Bereits der Auftakt zum Thema Gesundheit am Arbeitsplatz am Freitagmittag zählte 800 Besucher. «Wir hatten nicht ansatzweise erwartet, dass sich so viele Firmen für «Burn-out» interessieren», sagt die Mediensprecherin.

Nach dem «perfekten» Erfolg der siebten Ausgabe sei für die Organisatoren das Symposium 2011 beschlossene Sache. Auf Ausstellerseite erhofft man sich noch Fitnessstudios und Sportgeschäfte. (mel) stadt.st.gallen **33**

Ausdauer mit und ohne Bart

Zwei Persönlichkeiten mit unterschiedlichen Biographien gastierten vergangenes Wochenende in St. Gallen: Der Ausdauersportler und Musiker Joey Kelly und der Extrembergsteiger und Autor Reinhold Messner.

Es ist die Herausforderung, die Joey Kelly dazu veranlasst, einen 240 Kilometer langen Lauf durch die Sahara auf sich zu nehmen. Mit seinem gestrigen Vortrag «No Limits – Wie erreiche ich mein Ziel?» begeisterte er am Gesundheitssymposium einen grossen Saal voll Menschen – und zwar nicht nur Kelly-Family-Fans.

Vom Strassenmusiker...

Berühmt wurde Joey Kelly vor allem durch die Band Kelly Family. Diese entstand einst aus einer Notlage: Die Familie wurde in Rom ausgeraubt und musste, um Geld zu verdienen, auf der Strasse musizieren. Der grosse Erfolg liess dann aber auf sich warten. Erst nach Jahren erreichte die Musikgruppe ihren heutigen Bekanntheitsgrad. Bereits in jungen Jahren wirkte Joey als Geschäftsführer in der familieneigenen Plattenfirma.

...zum Extremsportler

Mit einer Wette begann Jokeys Leidenschaft für den Extremsport. Völlig untrainiert startete er dabei zum ersten Mal an einem Triathlon. Mit Mühe und Not habe er ihn trotzdem beendet. Seither trainiert der Vater von drei Kindern intensiv. Neben den zahlreichen Konzerten mit der Kelly Family hat er an über 50 Marathons und Triathlons teilgenommen, darunter auch diverse Ironmen. Das Zeitmanagement sei zwar manchmal etwas schwierig geworden. «Aber dann musste ich halt einfach schneller rennen», scherzt Kelly. So hätte er es trotzdem jedes Mal rechtzeitig auf die Bühne geschafft – auch wenn er manchmal noch die Startnummer angehabt hätte.

«Laufen macht einfach Spass»

Für seine sportlichen Erfolge musste Joey Kelly oftmals hart kämpfen. Doch er liess sich weder



Joey Kelly bei seinem Vortrag «No Limits».



Reinhold Messner lebt seine Abenteuer.

(8848 Meter) bestiegen. Zu diesen vielen Erfolgen gehört auch das Scheitern – das er sich zum Konzept gemacht habe: «Durch das Scheitern habe ich gelernt, was ich falsch gemacht habe.» Auch Verluste erlitt er: So mussten ihm sieben teilweise oder ganz amputiert werden.

Konzentration ist nicht käuflich

Der heute 65-Jährige mit der Mähne eines Löwen spricht markige Sätze aus: «Konzentration kann man nicht kaufen.» Diese müsse man sich erarbeiten. Er sieht sich indes nicht als Motivationstrainer: «Ich erzähle Geschichten und will erklären, wie ich ticke.» Jeder könne sich daraus nehmen, was er wolle – auch mit totaler Ablehnung könne er leben.

Heutzutage erklimmt er keine 8000-Meter-Gipfel mehr. Er finde sich damit ab, dass auch an ihm das Alter nicht spurlos vorbeigehe. Momentan widmet er sich seinem Museumsprojekt «Messner Mountain Museum». Das Museum an fünf Standorten habe die Begegnung von Berg und Mensch zum Thema. Zudem schreibt er weitere Bücher – über 40 hat er bereits publiziert.

Menschen sind Fussgänger

St. Gallen kenne er nicht gut, aber es gefalle ihm hier: «Die engen Gassen und die Steile sind mir sympathisch.» Auch die Schweizer Berge sagen ihm zu – der Südtiroler attestiert der Schweiz gar den Leadership im Bergtourismus. Das Matterhorn findet er indes nur von der Ferne aus schön.

Auf einen Tip zum Gesundbleiben angesprochen, antwortet er: «Der Mensch ist ein Fussgänger. Es gibt keine bessere Aktivität, als zu wandern.» Jeder müsse sein eigenes Tempo gehen, das sei wichtig. Messner hat sein Tempo gefunden. *Sebastian Keller*

Rund um die Gesundheit

Reinhold Messner und Joey Kelly referierten am Gesundheitssymposium vom vergangenen Wochenende über ihr Leben und wie sie Ziele erreichen. Die Messe in der Olma Halle 9 in St. Gallen widmete sich den Themen Gesundheit, Ernährung und Sport. Dieses Jahr fand das Gesundheitssymposium zum siebtenmal statt. (red)

durch Blasen an den Füessen noch durch ein gebrochenes Schlüsselbein davon abhalten: «Es ist alles eine Sache der Einstellung im Kopf», erklärt Kelly. Wenn der Kopf wolle, schaffe es auch der Körper, immer wieder aufzustehen, selbst wenn er eigentlich keine Kraft mehr habe. «Laufen macht mir einfach Spass», sagt der Musiker. Er liebe die Landschaften, durch die er laufe.

Die Kernaussage seines Vortrags «No Limits» sei für ihn selbst zur Lebenseinstellung geworden: «Man kann alles schaffen, wenn man wirklich will.» Doch dafür sei ein intensives Training nötig. «Auch für mich.» *Isabelle Rüedi*

Bilder: Urs Bucher