



INTERVIEW MIT

Patrick Fust

Der Sekundarschullehrer Patrick Fust bringt als Kursleiter Bewegung in die Schule (www.bewegung-in-die-schule.ch).

Er ist aufgrund seiner Begeisterung für lustvolle, einfach umsetzbare Bewegungsmöglichkeiten auch Treppenliebhaber, Leiter der Projektgruppe »Stägestadt« (»Stäge«: Dialektwort für »Treppe«).

Warum ist St. Gallen *die* Treppenstadt geworden?

In der Stadt, die zwischen zwei Hügeln eingebettet ist, wurden vor allem um 1900 viele Treppen angelegt, um die Wege für die Fußgänger und Fußgängerinnen abzukürzen. Seither ist St. Gallen mit etwa 13.000 Treppenstufen eine wahre Treppenstadt: Man wür-

de heute die gesamte Stadtbevölkerung auf die öffentlichen Treppen kriegen, wenn alle nah zusammenstehen und sich etwa zu sechst eine Stufe teilen würden. In einem Stadtführer von 1997 heißt es: »Wenn St. Gallerinnen und St. Galler nachts nicht einschlafen können, so ist zu vermuten, dass sie keine Schäfchen, sondern Treppenstufen zählen.«

Die Gestreppe führt wie eine »Himmelstreppe« zu den Drei Weieren.



Seit 2017 lockt nun die Projektgruppe Stägestadt mit vielen Aktionen auf die Treppen, z. B. mit dem »Stägestadt-Tag« im September. Anerkennung kommt von begeisterten Leuten, im Jahr 2019 auch durch den Gewinn des 1. Preises der Internationalen Bodensee-Konferenz für Gesundheitsförderung und Prävention in der Kategorie »Kreativität«.

Wie kamen Sie zu dem Projekt, was reizt Sie, sich dafür zu engagieren?

Wenn man in St. Gallen wohnt und wie ich sehr gerne zu Fuss geht, trifft man regelmäßig auf Treppen. Diese sind nicht nur zahlreich, sondern auch ein-

fach schön. Darum weist unsere treppenbegeisterte Projektgruppe immer wieder aus unterschiedlichen Perspektiven auf die (St. Galler) Treppen hin – z. B. kulturell, historisch, spielerisch, sportlich, gesundheitlich. Wir möchten möglichst viele Leute nachhaltig zum alltäglichen Treppensteigen verführen und St. Gallen als »Stägestadt« bekannt machen. Es geht uns also um Gesundheits- und Tourismusförderung.

Warum soll gerade die ältere Generation die Treppenwege gehen?

Treppensteigen ist für Jung und Alt Fitnesstraining und Wellnessprogramm –

im Alltag integriert, an der frischen Luft und gratis. Insbesondere für Ältere ist es ein geeignetes Gleichgewichtstraining zur Sturzprävention. Daneben gibt es viele weitere Argumente fürs Treppensteigen: Atmung trainieren, Herz-Kreislauf anregen, Muskeln kräftigen, Ausdauer verbessern, Stoffwechsel ankurbeln, Kalorien verbrennen. Kurz: Man kann sein Wohlbefinden steigern sowie neue Orte und auch Ideen entdecken. So kam der bekannte Volksmusiker und Stägestadt-Botschafter Nicolas Senn auf einer St. Galler Treppe auf die Grundmelodie seines Stücks »Morgestimmig 456« – die Zahl stammt von der Anzahl Treppenstufen auf einem regelmäßig absolvierten Weg.

Treppen steigen ist mühsam – bei welchen Wegen belohnt oben die Aussicht?

Ja, Treppensteigen ist anstrengend. Nicht von ungefähr zeigen Studien, dass das Treppensteigen von 400 Stufen gleich fit macht wie 15 Minuten Joggen. Die meisten langen St. Galler Treppen enden oben auf den Hügelzügen und öffnen den Blick auf die Stadt, den Bodensee und über die Grenzen – z. B. die Gesstreppe, der Falkenburg- und Fluhweg. Über die »Stägestadt«-Website kommt man zu einer Stadtkarte, auf der alle öffentlichen Treppen markiert sind.

”

Es fühlt sich einfach gut an – auf dem obersten Treppchen.

Bei welchen langen Treppen kommt man auch gut mit Bus oder Bahn ans obere Ende?

Beide Hügelzüge sind mit städtischen Buslinien, der Mühleggbahn (Standseilbahn direkt neben dem Stiftsbezirk) und den Appenzeller Bahnen sehr gut erschlossen.

Manche betreiben das Treppensteigen als Sport – was kann es für Leute mit weniger Kondition sein?

Das Tempo und die Pausen können ja alle selber wählen. Auf Zwischenpodesten kann man durchschnaufen und auf Sitzbänken ganz herunterfahren – vielleicht auch mit neuen Bekanntschaften. Geht man regelmäßig auf die Treppen, wird man schon bald Fortschritte im Leistungsvermögen erzielen. Das macht Lust auf weiteres Hochsteigen – zu guter Form und weitem Blick.

www.staegestadt.ch