

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 22 (2015)  
**Heft:** 247

## Inhaltsverzeichnis

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Saiten Ostschweizer Kulturmagazin

247. Ausgabe, Juli/August 2015,

22. Jahrgang, erscheint monatlich

HERAUSGEBER

Verein Saiten, Verlag, Schmiedgasse 15

Postfach 556, 9004 St.Gallen

Tel. 071 222 30 66

REDAKTION

Corinne Riedener, Peter Surber,

Urs-Peter Zwingli, [redaktion@saiten.ch](mailto:redaktion@saiten.ch)

VERLAG/ANZEIGEN

Marc Jenny, Philip Stuber, [verlag@saiten.ch](mailto:verlag@saiten.ch)

SEKRETARIAT

Kristina Hofstetter,

[sekretariat@saiten.ch](mailto:sekretariat@saiten.ch)

KALENDER

Michael Felix Grieder

[kalender@saiten.ch](mailto:kalender@saiten.ch)

GESTALTUNG

Samuel Bänziger, Larissa Kasper,

Rosario Florio, Arnold Blackcorner

[grafik@saiten.ch](mailto:grafik@saiten.ch)

VEREINSVORSTAND

Lorenz Bühler, Zora Debrunner,

Heidi Eisenhut, Christine Enz,

Christoph Schäpper, Peter Olibet

Hanspeter Spörri (Präsident),

Rubel Vetsch

VERTRIEB

8 days a week, Rubel Vetsch

DRUCK

Niedermann Druck AG, St.Gallen

AUFLAGE

6000 Ex.

ANZEIGENTARIFE

siehe Mediadaten 2014/15

SAITEN BESTELLEN

Standardbeitrag Fr. 70.-, Unterstützungs-

beitrag Fr. 100.-, Gönnerbeitrag Fr. 280.-

Tel. 071 222 30 66, [sekretariat@saiten.ch](mailto:sekretariat@saiten.ch)

INTERNET

[www.saiten.ch](http://www.saiten.ch)

AN DIESER AUSGABE HABEN

MITGEARBEITET

Kurt Bracharz, Pascal Büsser, Richard Butz,

Tine Edel, Dorothee Elmiger, Dani Fels,

Yonas Gebrehiwet, Luca Ghiselli, Anita Grüneis,

K., Marco Kamber, Nina Keel, Stefan Keller,

Bettina Kugler, Jiří Makovec, Martin Mühlegg,

Rolf Müller, Andreas Niedermann, Harry

Rosenbaum, Anna Rosenwasser, Kristin

Schmidt, Hanspeter Spörri, Michael Zwicker

KORREKTUR

Florian Vetsch, Patricia Holder

## 8 Reaktionen

## Positionen

### 9 Blickwinkel

*von Marco Kamber*

### 10 Redeplatz

*mit Michael Buchs*

### 11 Einspruch

### 13 Stadtpunkt

*von Dani Fels*

### 13 Dreckquiem

### 15 Requiem II

## Self

### 18 Die Welt ist ein Gym.

### Da kotzen nur die Guten.

Über den Wert der Selbstoptimierung  
und die Lust am Verzicht.

*von Andreas Niedermann*

### 20 «Mache Gesundheit zu deinem Ziel»

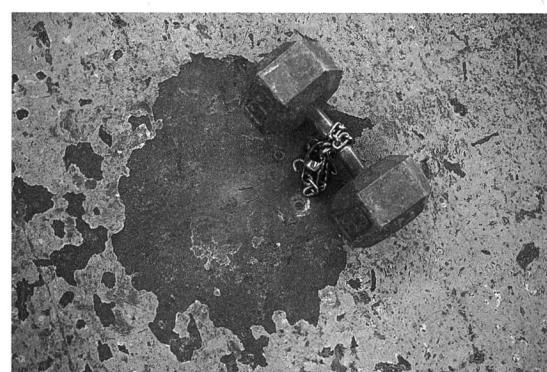
Selbstversuch mit einem Activity-Tracker.

*von Urs-Peter Zwingli*

### 22 Die Menschmaschine optimiert sich

Der eigene Körper lässt sich einfach und peinlich  
genau vermessen. Doch zu welchem Preis?

*von Michael Zwicker*



© 2015: Verein Saiten, St.Gallen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung. Die Urheberrechte der Beiträge und Anzeigenentwürfe bleiben beim Verlag. Keine Gewähr für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen.

## INHALTSVERZEICHNIS

26 **Auch die HSG zählt Schritte**  
Die Uni St.Gallen und eine Krankenkasse erforschen, welchen Einfluss Schrittzähler auf das Bewegungsverhalten haben.

30 **Sie wollen kein Training.  
Sie wollen einen Ablass.**  
Denunziationen eines Fitnesstrainers.  
*von Andreas Niedermann*

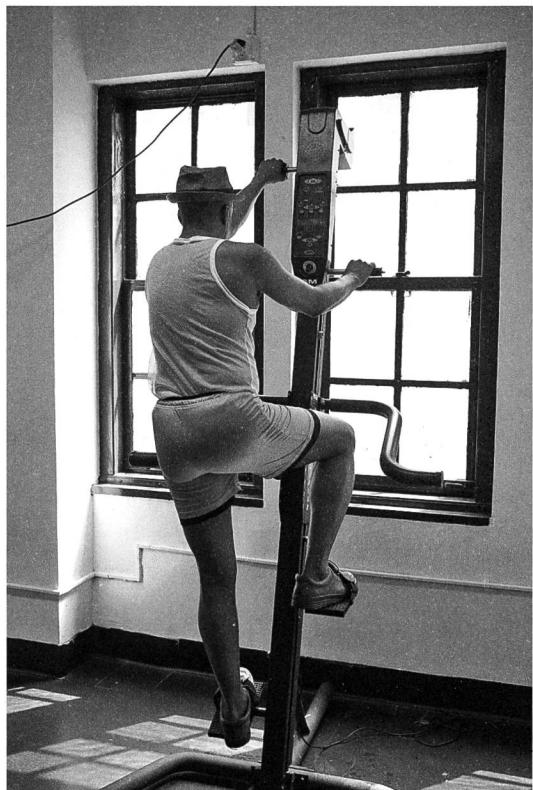
32 **Selftracking?  
Selbstkultivierung!**  
Gesundheit zwischen Neurologie und Tai Chi.  
*von Peter Surber*

Das Titelthema fotografierte Jiří Makovec.

59 **Kalender**

## Abgesang

83 **Kellers Geschichten**  
85 **Bureau Elmiger**  
87 **Boulevard**



## Report

37 **Menschenversuche in der «Irrenanstalt»**  
Der Kanton Thurgau arbeitet ein düsteres Kapitel auf.  
*von Harry Rosenbaum*

## Perspektiven

40 **Flaschenpost**  
*von Richard Butz aus Transnistrien*  
42 **Schaffhausen**  
42 **Vorarlberg**  
43 **Thurgau**  
45 **Rapperswil-Jona**  
45 **Stimmrecht**  
*von Yonas Gebrehiwet*

## Kultur

46 **Kultursommer**  
Ausgewähltes aus Musik, Theater, Kino, Kunst & Co. im Juli und August.  
56 **Die Ruinen von St.Gallen**  
*von K.*