



Der Frauenfelder Revierförster Matthias Rickenbach liefert das Holz. Bild: PD

Aus der nächsten Region Holz für den Badineubau

Frauenfeld Das neue Hallenbad in Frauenfeld wird mit Holz gebaut und verkleidet, welches aus dem Umkreis von fünf Kilometern stammt. So heisst es in einer Mitteilung der Stadt. Mit der regionalen Holzbeschaffung wolle man die Umwelt schonen und als gutes Beispiel vorangehen. Gut 20 Meter lange und bis zu 70 Zentimeter dicke Fichten liegen am Waldrand im Heerenberg. Rund 85 Jahre lang sind diese Bäume in die Höhe gewachsen und warten jetzt darauf, weiterverarbeitet zu werden. Einen weiten Weg haben die Stämme nicht mehr vor sich. Mathias Rickenbach ist Förster im Forstrevier Frauenfeld und zuständig für die Lieferung der Bäume: «Für so ein grosses und nahes Bauprojekt hat die Bürgergemeinde Frauenfeld noch nie Holz geliefert.» Seit Oktober 2021 wird an der Schlossmühlestrasse abgebrochen und wieder in die Höhe gebaut. Das Hallenbad soll eine Fassade aus Holz bekommen. Auch die tragenden Elemente und das Fachwerk innen werden aus Holz gefertigt.

Energiestadt-Label Gold als Verpflichtung

Stadtrat Fabrizio Hugentobler ist Vorsteher des Departements für Thurplus, Freizeit und Sport und verfolgt seit Baubeginn das Ziel, wenn immer möglich regional und nachhaltig vorzugehen. Und das nicht nur beim Holz. Um den ökologischen Anforderungen der zertifizierten Gold-Energiestadt gerecht zu werden, ist der Neubau provisorisch für das Label Minergie-P-Eco zertifiziert. Beheizt wird die Schlossbadi künftig zu 100 Prozent klimaneutral und wird dafür am Fernwärmering der Ara angeschlossen. «Der Neubau wird in Sachen Nachhaltigkeit und Energie in der Schweiz ein Leuchtturm sein, auch dank dem regionalen Baustoff Holz», meint Stadtrat Hugentobler.

Der Bau des Hallenbads benötigt 2000 Kubikmeter Rundholz, was 700 bis 1000 Bäumen entspricht. Dabei handelt es sich um Tannen und Fichten. Die Bürgergemeinde Frauenfeld liefert etwa 50 Prozent des Rohstoffs aus ihren Wäldern. Pro Jahr dürfen 2700 Kubikmeter Holz geerntet werden, weil diese Menge pro Jahr auch wieder nachwächst. Die anderen 50 Prozent Holz stammen aus Wäldern von Privaten und der Bürgergemeinde Gachnang. Rickenbach freut sich, an diesem Projekt mitzuwirken, hat für die Bäume aber eine düstere Prognose: «Nadelholz ist klimabeladung stark unter Druck.» (red)

Der einzige Freilauf-Coach

Roman Gull geht gerne barfuss, auch einkaufen. Deswegen baut er sich sein Unternehmen Gras & Steine auf.

Janine Bollhalder

Alles begann mit einer Verletzung. Vor vier Jahren verletzte sich Roman Gull beim Skifahren das Knie. Auf der Suche nach der Alternative zu einer Operation stiess er immer wieder auf das Thema Barfussgehen. Ein Versuch, der sein Leben veränderte. Heute ist der 46-Jährige zertifizierter Freilauf-Coach und baut sein Unternehmen Gras & Steine auf.

«Freilaufen ist mehr, als nur die Schuhe auszuziehen und loszugehen», sagt Gull. Und es ist ihm wichtig, das zu vermitteln. Ab September bietet er unter anderem wöchentliche Barfussspaziergänge an und monatliche Workshops. Mit diesem Angebot ist Gull, wie er sagt, in der Ostschweiz der Einzige. Doch er ist überzeugt davon: «Es ist schade, schenken wir unseren Füßen nicht die gleiche Aufmerksamkeit wie dem Rest unseres Körpers.»

Von Werbespezialisten zum Freilauf-Coach

Gull ist in Frauenfeld aufgewachsen, gelernter Typograf, führte eine Werbeagentur und ist Familienvater. Inzwischen wohnt er im Aargau, wo der zweite Standort seines Unternehmens ist. Seine Ausbildung zum Freilauf-Coach hat er an der Freilauf-Academy in Düsseldorf absolviert. Verwunderte Blicke ernte Gull oft, wenn er barfuss unterwegs sei. Die Reaktionen verstehe er: «Die Leute sehen jemanden barfuss und denken an schweissige, stinkende Käsefüsse.»

Das Thema Hygiene sieht er jedoch völlig anders. Ein Fuss in Schuhen und Socken produziere pro Tag etwa einen halben Liter Schweiß, erzählt er. Und wer Schuhe trägt, achte möglicherweise nicht so genau darauf, wohin er stehe. Gehe man barfuss, passe man auf, wo man hintrete,



Roman Gull barfuss auf Kies: Anfangs tue es weh, aber man gewöhne sich dran, sagt der Freilauf-Coach.

Bild: Donato Caspari

sagt Gull. Ausserdem wasche er seine Füsse stets, wenn er nach Hause komme – so wie die Hände. «Werden Schuhe auch so oft gewaschen?», fragt er und weiter: «Gehen Leute nicht oft noch mit den Strassenschuhen durch die Wohnung, wenn sie etwas vergessen haben?»

Füsse in Schuhen, möglichst schmale und gerne auch mit Absatz – so wolle es die Gesellschaft, sagt Gull. Doch wie er sagt, entspreche das nicht dem, was die Natur mit Füßen vorhatte: «Betrachtet man Babyfüsse oder die Füsse von Angehörigen von Urvölkern, haben sie die Form eines <V>: im Fersen schmal und breit bei den Zehen.» Durch das Tragen von Schuhen – und auch Socken – enge man bereits in frühen Le-

bensjahren die Füsse ein und zwingt sie in die dem Schönheitsideal entsprechende, schmale Form. «Das ist eigentlich wahnsinnig», sagt Gull. Er

«Es ist schade, schenken wir unseren Füßen nicht die gleiche Aufmerksamkeit wie dem Rest unseres Körpers.»

Roman Gull
Freilauf-Coach

sieht dies auch als Ursache von Krankheitsbildern wie dem Hallux valgus.

Auf Ausgangsschuhe müsse man zwar nicht komplett verzichten, sagt Gull, aber er setzt auf Barfusschuhe. Die dünnen Sohlen erlauben mehr Gefühl beim Gehen und die Fussmuskulatur werde gefordert und gestärkt, erklärt er. Die Barfusschuhe legt er auch jenen Personen nahe, die das Thema Barfussgehen zwar interessant finden, den Schritt zum nackten Fuss allerdings nicht gehen möchten.

Seine Begeisterung fürs Barfussgehen und die Fussgesundheit möchte Gull weitergeben. In seinen Kursen und auf Spaziergängen möchte er den Gästen «das ganze Paket», wie er es

bezeichnet, mitgeben. «Barfuss zu gehen, erfordert Achtsamkeit. Man muss darauf achten, wo man hintritt, um Verletzungen zu vermeiden», erklärt Gull. Er habe bemerkt, dass er auch sonst achtsamer geworden sei und Details eher wahrnehme – auch bei sich selbst: «Ich habe ein ganz neues Gefühl für meinen Körper gewonnen.» Ausserdem empfinde er das Barfussgehen als entsleunigend. Dieses Gefühl will er weitergeben und den Kursteilnehmern nicht nur das Gefühl des Barfussgehens vermitteln, sondern auch Entschleunigungsübungen sowie Übungen und Tipps für die Fussgesundheit.

Mehr Informationen unter www.grasundsteine.ch

Verwaltung gewinnt Wasserschlacht

Blutgrätsche, Spionage-Gate und ein überraschender Penalty: Der FC Gemeinderat verliert das Rathausderby 6:3.

Die Schleusen sind geöffnet, nicht etwa von den beiden Abwehrreihen, sondern von Petrus. Das 35. Rathausderby zwischen dem FC Gemeinderat und dem FC Stadtverwaltung am Freitagabend auf der Kleinen Allmend darf angesichts des staubtrockenen Sommers getrost als «Wasserschlacht von Frauenfeld» bezeichnet werden. Den Beobachtern am Spielfeld wird aber nicht trocken, sondern unterhaltsame Fussballkost geboten, geht es beim Frauenfelder Politspiel des Jahres um nichts weniger als die fussballerische Vorherrschaft im Rathaus. Denn in den bisherigen 34 Duellen siegten beide 17-mal. Mit umso härteren Bandagen wird auf dem pflotschnassen Rasen gekämpft und gerackert. Nach einer ausgeglichenen Startphase zieht der FC Stadtverwaltung mehr und

mehr sein Powerplay auf, lässt den Ball durch die roten Reihen flinken Wisam Al Naemi von Thurplus zum 1:0 nach wenigen Minuten. Stadtrat Andreas Elliker, nebst der eigentlichen Kapitänin Severine Hänni der nimmermüde Rädelsführer bei den Weissen, lässt sich fliegend auswechseln, gedenkt aber nicht, sich zum Durchatmen auf die Bank zu setzen. Zu seinem Wechselspieler, Waffenplatzkommandant Felix Keller, schreit er wild gestikulierend: «Hinten links, hinten links!»

Gemeinderatssekretär befürchtet Lohnfolgen

FDP-Gemeinderat Claudio Bernold dirigiert die weisse Abwehr, wo er an der Seite des amtierenden Ratspräsidenten Samuel Kienast verteidigt. Dann

schwärzt er Gemeinderatssekretär Giuseppe D'Alelio an und unterstellt ihm Spionage. Mit einem Augenzwinkern moniert Bernold: «Giuseppe hatte vorher ein weisses Shirt an und hat uns ausgespielt.» D'Alelio hat ein müdes Lächeln dafür übrig und kämpft mit einem ganz anderen Problem. Mit Hallenschuhen hat er kaum Halt und rutscht mit dem Ball an den Füßen hie und da mal aus. Einmal haut er Elliker mit einer Blutgrätsche um. Schiedsrichter Roger Huser lässt eine Karte stecken. «Hoffentlich hast du das nicht <göfölet>, das bringt mich um eine Lohnerhöhung», meint D'Alelio und lacht.

Noch vor der Pause erhöht Topskorer Al Naemi auf 4:0, der sonst so souveräne Gemeinderat-Torhüter Mathias Kienast hat das Nachsehen, bis Nils Hvid vom Wahlbüro für die Politi-

ker kurz vor der Pause mit einem nicht ganz unhaltbaren Weitschuss Stadtverwaltungstorhüter Martin Wyss (Finanzamt) zum 1:4 bezwingt.

Regen lässt nach, Ambitionen nicht

Nach der Pause folgten weitere 30 Minuten Fussball. Der wirblice CH-Gemeinderat Elio Bohner schlägt von Links aus eine Flanke, die zwar misslingt, den Weg aber dennoch in die Maschen findet. Es steht noch 2:4. Die Stadtverwaltung spielt weiter ihre Überlegenheit aus, läuft aber auch häufig ins Offside, das Schiri Huser zu Recht pfeift. Derweil lassen die Regentropfen nach, nicht aber die Ambitionen auf dem Feld. Für die weiteren Tore der Stadtverwaltung sind Urban Krattiger (Kommunikation) und Nico Desait

(Stadtplanung) verantwortlich, ehe beinahe aus dem heiteren Himmel ein Strafstoss folgt. «Wieso gibt das Penalty?», fragt Robert Scherzinger, baldiger Leiter von Hochbau und Stadtplanung. Die Frage bleibt unbeantwortet, dafür schiebt Tobias Kraft (Kommission Natur/Landschaft) zum 3:6-Endstand ein.

Im ewigen Duell also führt der FC Stadtverwaltung jetzt 18 zu 17, das mit Siegerfoto mitsamt Pokal in den Händen von Captain Robin Pfeiffer (Einwohnerdienste) bejubelt wird. Hänni, Elliker und Co. müssen den Feierlichkeiten enttäuscht zusehen. Immerhin resultierte für die Politiker keine saftige Niederlage wie 2019 beim 0:11. Ihr letzter Sieg liegt vier Jahre zurück beim 5:3 nach Penaltys. Das nächste Duell folgt bestimmt, Revanchegelüste inklusive. (sko)