Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 71 (2014)
Heft: 12: Wenn der Darm nicht mitspielt

Artikel: Reif für die Insel
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-594491

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: 13.07.2025

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

Reif für die Insel

In einem kanadischen Supermarkt begegneten ihnen erstmals A.Vogel-Produkte, und die «Gesundheits-Nachrichten» begleiten sie seit über 20 Jahren. Wir haben Johann U. und Anne-Marie Müller gefragt, was für sie ein gesundes Leben bedeutet. Ingrid Zehnder

«Bonjour, Madame», «Grüezi, Herr Lüscher» – Anne-Marie Müller grüsst und plaudert charmant in Schweizerdeutsch und Französisch hier und dort; man kennt sich. Kaum zu glauben, dass die Müllers erst zwei Jahre in dem hübschen Städtchen wohnen.

Nidau liegt idyllisch, umgeben von Wasser – zwischen dem Fluss Zihl, dem Bielersee und der Aare bzw. dem Nidau-Büren-Kanal – steht die Stadt sozusagen auf einer Insel.

Eine einsame Insel ist Nidau allerdings keineswegs. Die Grenze zu Biel/Bienne, mit über 50 000 Einwohnern die grösste zweisprachige Schweizer Stadt, ist fliessend.

Nidau besitzt eine mittelalterliche Altstadt, und an der Hauptstrasse stehen historische Häuser mit so selten gewordenen, kleinen Geschäften wie eine (aus allen Nähten platzende) Papeterie und Buchhandlung, ein Reformhaus, ein Blumenladen, ein «Chäslädeli». In einem der alten, malerischen Häuser befindet sich im ersten Stock eine moderne Galerie – sie gehört Johann und Anne-Marie Müller. Die beiden veranstalten dort regelmässig Wechselausstellungen mit zeitgenössischer Kunst.

Ein spannendes Leben

Johann U. Müller (65) trat nach der Ausbildung Mitte der 1960er-Jahre an der Verkehrsschule/Ecole d'administration in St. Gallen in den Dienst des Eidgenössischen Departements für auswärtige Angelegenheiten (EDA) in Bern. Als Konsul arbeitete er in Stockholm, Ottawa, Kairo, Marseille, am Hauptsitz der UNO in New York, in Stuttgart, Hongkong und Barcelona. Zwischendurch gab es wegen eines Einsatzes an der EDA-Zentrale in Bern einen längeren Aufenthalt in der Heimat.

Durch die ganze Welt begleitet hat ihn seine Frau Anne-Marie (61). Die beiden sind seit vierzig Jahren verheiratet, haben zwei Söhne und sind auch schon Grosseltern.

Beide sind auch ausserhalb der Arbeitsorte viel gereist, und es gibt wenige Flecken auf der Erde, die sie nicht kennen. Frau Müller ist zudem eine begabte Fotografin, und so geniesst es das Paar, durch die eigenen Bilder Erinnerungen an unzählige Reisen und Kulturen zu bewahren.

«Mit unseren Freunden und Bekannten in aller Welt halten wir per Facebook Kontakt und tauschen uns auch schon mal über Gesundheitsinformationen aus», berichtet Johann U. Müller.

Reif für die Insel?

Hongkong, Barcelona – und nun also die «Insel» Nidau im Kanton Bern. Ich hatte bei meinem Besuch dort den Eindruck, dass das Ehepaar Müller in der selbstgewählten Idylle einer zweisprachigen Kleinstadt glücklich und heimisch ist – also im besten Sinne «reif für die Insel».

Freude an der Kunst

Im Beruf ist das Pensionsalter erreicht – aber was ist mit dem Ruhestand? Damit ist es nicht so weit her; dafür sind beide noch zu aktiv, zu neugierig und kulturell interessiert. Zwar ist die Galerie in den Sommermonaten geschlossen, doch im Rest des Jahres muss sie an drei Nachmittagen in der Woche und samstags «gehütet» werden, Ausstellungen müssen geplant und durchgeführt werden. «Die

Im Leserportrait erzählen Anne-Marie und Johann U. Müller, wie sie leben und versuchen, auf ihre Gesundheit zu achten.

Begegnung mit Künstlerinnen und Künstlern aus der näheren und weiteren Umgebung ist überaus interessant und inspirierend», sagt der Konsul. «Ich denke, man fühlt sich wohler, und vielleicht sogar jünger, wenn man noch eine spannende Aufgabe hat und sich noch Ziele setzt.» Und seine Frau ergänzt: «Das ist für uns keine Arbeit. Wir haben so viel Spass und Freude daran, dass die Belastung kaum zählt. Im Übrigen bleibt genug Zeit, uns immer wieder Ruhe-Inseln zu schaffen.»

Täglich gesund leben

Der ruhige, gelassene Berner und die lebhafte, aparte Welschschweizerin sind ein liebenswertes, harmonisches Paar. Sie teilen viele gemeinsame Interessen; am Herd jedoch ist er der «Herr im Haus». Johann Müller richtet auch das spezielle Frühstück an, bei dem ungeschälte Bananen ein unverzichtbarer Bestandteil sind (siehe Kasten nächste Seite).

Einkäufe erledigt man in Nidau zu Fuss – egal ob Supermarkt, Detailgeschäft oder Wochenmarkt, alles nur ein paar Schritte von Müllers Etagenwohnung entfernt. Wann immer möglich, kaufen sie Bio-Produkte. Ein ausgesprochenes Lieblingsgericht haben sie nicht, freuen sich aber jedes Jahr auf heimische Saison-Spezialitäten wie etwa Spargel.

Vielseitig interessiert

Gesundheitsinformationen beziehen sie aus den verschiedensten Quellen: Vorträge, Internet, Lektüre und Austausch mit Freunden.
Das Ehepaar ist glücklicherweise gesund, wenn aber mal ein Zipperlein plagt oder früher die Kinder krank waren, halten/hielten sie sich vorzugsweise an altbewährte Hausmittel beziehungsweise Naturheilverfahren und natürliche Pflanzenmedizin.
Seit sie einen seiner Vorträge hörten, interessieren sie sich für die Ansichten und Methoden des Bieler Arztes Jean-Claude Fajeau, der sich mit der sogenannten Psycho-Somato-Généalogie beschäftigt. Dr. Fajeau geht davon aus, dass jeder organischen Krankheit ein seelischer Zwiespalt zugrunde liegt. Er schreibt: «Eine Krankheit ist immer das Ergebnis einer unbewältigten Trauer... Wenn wir glauben – und dafür gibt es mehr und mehr Beweise – dass Krankheit eine Antwort des Gehirns auf einen psychologischen Konflikt ist, dann verstehen wir ohne Weiteres, dass eine Heilung nur durch die Lösung des psychologischen Konflikts geschehen kann.»

Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.

Weltgesundheitsorganisation (WHO), 1948

Eine lange Beziehung

Mit den «Gesundheits-Nachrichten» besteht eine mehr als 20-jährige Verbundenheit. Herr Müller betont: «Während der vielen Jahre im Ausland haben wir uns immer darüber gefreut, die GN jeden Monat im Briefkasten zu finden bzw. mit dem diplomatischen Kurier zu erhalten. Dies war stets ein sympathischer Gruss aus der Heimat und mit den interessanten Beiträgen und den guten Tipps gleichzeitig eine Ermutigung zum gesunden Leben.»
Die eine oder andere unserer Leserinnen wird sich möglicherweise noch an einen GN-Beitrag erinnern, in dem Konsul Müller aus Hongkong berichtete (GN 2/2006).

No sports

Weder Herr Müller noch seine Frau begeistern sich für einen Sport. Doch sie lieben Spaziergänge in der schönen Umgebung, die von drei Seen und den Hügeln des Jura geprägt ist. Wenn die Haut dann bei Sonnenschein noch etwas Vitamin D ergattern kann, freuen sie sich über den Mehrwert der Bewegung.

Frühstück auf amerikanische Art

Seit geraumer Zeit besteht das tägliche Frühstück bei Müllers aus einer Bio-Banane, die inklusive Schale zusammen mit einem Apfel, Fruchtsaft, Zitronensaft, etwas Bio-Öl, Nüssen und Saisonfrüchten im Mixer zerkleinert wird.

In den USA wird diese Form von Smoothie propagiert, weil in den Bananenschalen viele gesunde Stoffe stecken. Sie enthalten Magnesium, B-Vitamine, Antioxidanzien, speziell viel Kalium und reichlich lösliche und unlösliche Ballaststoffe, die satt machen und die Verdauung anregen. Weitere gesunde Inhaltsstoffe sind Lutein und Trytophan, das den Serotoninspiegel erhöht. Lutein ist gut für die Augen, denn es reduziert das Risiko für grauen Star und Makuladegeneration. Serotonin, oft auch als Glückshormon bezeichnet, hebt die Stimmung und sorgt für gute Laune.
Tipp: Je reifer die Banane, umso dünner die Schale und desto milder ihr Geschmack.

Mehr Infos (in Englisch): http://bit.ly/1xptgAf

Lesen Sie in der nächsten GN: Wie lebt Familie Oberholzer mit ihren vier Kindern gesund?