Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 74 (1999)

Heft: 7-8: Die Feste feiern, wie sie fallen

Artikel: Wie halten Sie sich gesund?

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-106760

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

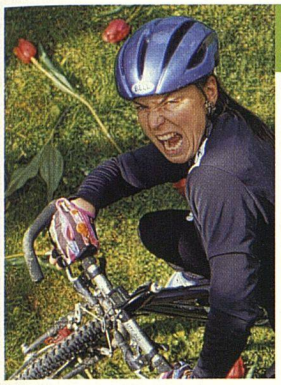
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 05.07.2025

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

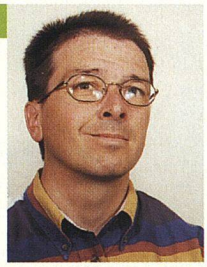
Wie halten Sie sich gesund?

Die einen treiben der Gesundheit zuliebe regelmässig Sport, die anderen ernähren sich bewusst, und wieder andere machen sich keine Gedanken darüber, ob ihr Lebensstil gesund ist oder nicht. Erst wer krank ist, wird gezwungen, auf seinen Körper zu achten. eXtra befragte einige Genossenschafter/innen, wie sie es mit der Gesundheit halten.



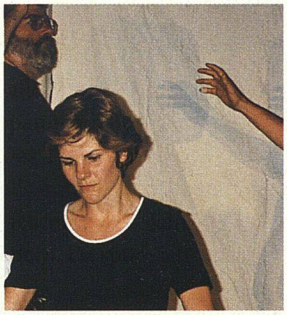
Joëlle Lanoë, 35, ist Künstlerin und Amateur-Sportlerin. Sie wuchs in einer Genossenschaft auf. **Ich lebe gesund, weil es mir Spass macht,** Sport zu machen und gesund zu sein. Ich trainiere täglich etwa zwei Stunden. Quälen mag ich mich aber nicht; wenn es zu schmerzen beginnt, ist das ein Signal des Körpers, dann höre ich auf. **Meist fahre ich Velo.** Die Mountainbike-Rennen dauern eine bis drei Stunden, die längeren etwa sechs. Was die Ernährung betrifft, so esse ich eigentlich das, worauf ich Lust habe, und **ich esse gern und viel.** Ich koche auch sehr gerne. Das Essen im Restaurant ist ja selten gut, geschweige denn gesund. Nach dem Essen nehme ich drei Algentabletten mit Vitaminen und Spurenelementen. Doping kommt nicht in Frage, ich will mich doch nicht kaputtmachen! Wenn man Leistungssport macht, sind auch **Schlaf und Ruhepausen** extrem wichtig. Ich schlafe eine Stunde am Tag und acht in der Nacht.

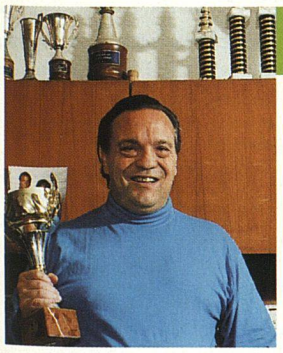
Fredi Schmid, 36, wohnt mit Frau und zwei Kindern in der Siedlung Focus in Uster. Ich achte nicht speziell auf meine Gesundheit. Sport etwa ist für mich kein Thema. Zwar fahre ich viel Velo, bin oft zu Fuss unterwegs, aber das ist nur Mittel zum Zweck. Aufs Rauchen verzichte ich jedoch bewusst aus gesundheitlichen Gründen. Meine Ernährung ist sicher auch ziemlich gesund: **wenig Fleisch, vorwiegend biologische Produkte.** Allerdings



geht es mir dabei mehr um den ökologischen Aspekt. Generell setze ich mich lieber für **gute Luft, sauberes Wasser und giftfreie Böden** ein. Aber das sind ja gewissermassen die Rahmenbedingungen für ein gesundes Leben. Im übrigen kann ich mich nicht erinnern, in den letzten zehn Jahren einen Arzt aufgesucht zu haben. Ab und zu einen Schnupfen im Winter – das ist alles.

Karin Weiss, 34, wohnt mit ihrer Tochter in der Zürcher Genossenschaft Hofgarten. Gesund leben heisst für mich, einen **Ausgleich zwischen Körper, Geist und Seele** zu schaffen. Dies erreiche ich, indem ich tanze, musiziere und Theater spiele. Wichtig in allen Bereichen ist die Improvisation. Das Unmittelbare, das Jetzt auszudrücken, finde ich spannend. Bei **Tanz und Musik** mache ich in einer Gruppe mit, die sich regelmässig trifft. Das Theaterspielen findet wochen- und weekendweise statt. Meine Tochter macht da ebenfalls mit. Abgesehen von diesen ausgleichenden Tätigkeiten während des Alltags reserviere ich mir jedes Jahr eine Woche Ferien, um **in den Bergen alleine von Hütte zu Hütte zu wandern.** Da spüre ich wieder einmal deutlich, wie klein der Mensch doch ist. Das tut gut.





Ruedi Walter, 55, einstmals stärkster Mann in Aussersihl, wohnt seit Jahrzehnten bei der GBMZ in Zürich. **Ich kämpfe jeden Tag um meine Gesundheit.** Ich bin ein Kämpfer. Vor eineinhalb Jahren hatte ich einen Hirnschlag und lag total gelähmt im Spital. Ich hatte das Gedächtnis und die Sprache verloren. Heute kann ich wieder bis zur Migros gehen. Ich habe trainiert, geistig und körperlich. **Ich bin mein eigener Therapeut.** An einem guten Tag schaffe ich wieder zehn Liegestützen. Ich mache Gymnastik. An schlechten Tagen meditiere ich mehr. Geistig bin ich wieder voll da, ich habe die Krankheit besiegt. 50 Prozent sterben bei einer Hirnblutung. Ich will der Welt zeigen, wie man wieder gesund wird. Ich könnte vielen Menschen helfen, dass sie nicht mehr am Stock gehen müssen. **Ich will ihnen beibringen, wie sie kämpfen können.** Aber das geheime Mittel, das verrate ich nicht am Telefon. **[eXtra]**