

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1991-1992)
Heft: 1

Artikel: Was tun Sie für Ihre Gesundheit?
Autor: Rüegg, Therese / Roth, Maja / Plattner, Willy
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-843703>

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: 02.07.2025

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

Was tun Sie für Ihre Gesundheit?



Maja Roth
geb. 1917

«Frau Roth, was tun Sie für Ihre Gesundheit?»

Schon als kleines Mädchen war Sport mein grosses Hobby: Ballspiele und Stelzenlaufen auf der Strasse in jeder freien Minute und später Schwimmen in der Schule.

Und auch jetzt gilt für mich noch dasselbe: ich bin täglich sportlich aktiv. Dazu gehören viel Gymnastik und Schwimmen.

Im Sommer spiele ich Tennis und bin

einmal pro Woche mit der Pro Senectute Wandergruppe unterwegs. Wandern ist eine der besten körperlichen Betätigungen im Alter, denn man bewegt alle Muskeln, bekommt eine gerade Haltung und die Lungen werden gestärkt. Zudem trifft man andere Senioren, kann «pläuderle», Gedanken und Meinungen austauschen, auch einmal gemütlich zusammen etwas trinken und findet neue Freunde.

Im Winter gehe ich mit der Pro Senectute Skilanglaufen. Jedes kann da jeweils so weit gehen, wie es gerade mag, es gibt verschiedene Gruppen je nach Leistungsbedürfnis. Das ist immer wichtig: Man soll sich nur soviel und solange betätigen, wie man sich wohl fühlt und wie es einem Freude macht!

Nun habe ich auch eine Freundin gefunden, mit der ich ganze Nachmittage lange Velofahrten unternehme. Velofahren ist so etwas Schönes! Es gibt gerade in unserer Gegend hier viele tolle Velowege. Man lernt auch die Landschaft besser kennen und sieht viel Neues und kommt in die

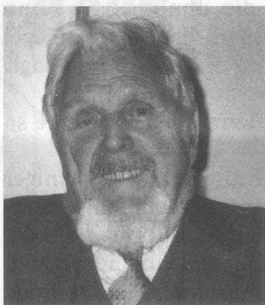
Natur hinaus. Und die frische Luft tut so gut!

Natürlich ist es einem nicht immer «zum Spötle z'Muet». An manchen Tagen muss man sich schon überwinden, dass man etwas tut. Aber es ist ja so wichtig, dass wir zu unserer Gesundheit Sorge tragen und sie pflegen, denn sie ist doch so etwas Kostbares und Einmaliges. Wenn man sich nur jeden Tag eine Stunde lang körperlich betätigt, bleibt der Körper leistungsfähiger und auch die Abwehrkräfte werden gestärkt. Und am Abend fühlt man sich wohl und kann dank der körperlichen Anstrengung auch besser schlafen.

Nicht zuletzt möchte ich durch dieses «Training» auch meine Selbstständigkeit und Unabhängigkeit so lange wie möglich erhalten.

So bin ich eigentlich noch nie ernstlich krank gewesen, und ich denke, dass ich meine gute Gesundheit zu 90% dem Sport verdanke. Für mich ist sehr wichtig, dass Eines verstanden wird:

Diese Frau tut etwas, das alle können!



Willy Plattner
geb. 1907

«Herr Plattner, was tun Sie für Ihre Gesundheit?»

Jeden Tag, wenn ich aufstehe, freue ich mich darauf. Denn es ist nicht selbstverständlich, es ist ein Geschenk. Aber mit diesem Tag muss ich nun etwas tun, dass es mir nicht langweilig ist. Das Wichtigste ist ja, dass man immer tätig ist, dass belebt einen, und man fühlt sich nicht einsam. Es gibt ein altes Sprichwort: Wer rastet, der rostet. Ich arbeite deshalb sehr viel kreativ, bastle und schnitze Figuren und Tiere. Und immer verschenke ich die entstandenen Sachen, um andern eine Freude zu

bereiten. Denn diese Freude kommt auch auf einen selbst zurück.

Und vor allem habe ich auch sehr grosse Freude an der Natur. Die Natur sagt mir so viel. Ich gehe oft in den Wald. Die Ruhe, die Pflanzen und die Tiere, das beruhigt mich, gerade auch wenn ich einmal etwas Schweres habe. Er ist so nahe an der Stadt, und ich habe schon Tierwelt erlebt, man glaubt es kaum: Rehe, Hasen, Füchse, Marder, man muss einfach Geduld haben. Dann freue ich mich über das kleinste Blatt, über den Vogelgesang, denn nicht nur der Mensch ist das Wichtigste, auch das kleinste Lebewesen hat ein Recht und ist etwas Einzigartiges.

Auch durch die Pro Senectute habe ich mehr Inhalt in meinem Leben. Dafür bin ich sehr dankbar. Am Montag gehe ich ins Turnen und am Dienstag ins Schwimmen von der Pro Senectute, am Mittwoch habe ich Seniorenuniversität, am Donnerstag gehe ich im Sommer mit der Pro Senectute wandern und im Winter gehörte ich bis zum letzten Jahr noch der Skiwandergruppe an. Am Freitag ist noch einmal Seniorenuniversität und am Samstag freue ich mich auf den Sonntag.

Ich befasse mich natürlich auch sehr mit unserer Zeit und mit der Politik. Und seit ca. einem Jahr spiele ich nun Theater. Ich bin da nicht besonders befähigt, aber ich habe Freude daran und kann so auch gesellschaftlich tätig sein.

Wichtig ist auch, dass man nicht kritisiert, «nörgelt», schimpft und sich ärgert wegen Kleinigkeiten; nein, man soll Freude haben am Leben. Und die Freude, die man an sich selber hat, die überträgt man auch auf andere. Denn das Leben ist hart im grossen ganzen, besonders wenn man an die zwei Kriege denkt, die ich durchgemacht habe.

Ich habe eine schwere Jugend erlebt, die einen auch prägt; sich damit abzufinden und erst noch zufrieden zu sein, das ist nicht selbstverständlich. Man sieht ja vieles, und man muss das auch verarbeiten. Und wie man das tut, das ist das Wichtigste: ich suche einfach immer das Gute, versuche, das Positive zu sehen.

Interviews Therese Rüegg

**Rollstühle,
verschiedene Marken
und Modelle**

Rollstühle, Aktiv-Sport-Rollstühle
Elektro-Rollstühle
Service und Reparaturen

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02