

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 11: Signale der Haut

**Artikel:** Wie lebt man täglich gesund?  
**Autor:** Rawer, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-594488>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.02.2025

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

# Wie lebt man täglich gesund?

Gesund leben – wie macht man das im Alltag? Wie bringt man einen Beruf, Familie, lebenslanges Lernen, moderne Medien, einen oft hektischen Tagesablauf und ständigen Zeitmangel mit gesunder Ernährung und viel sportlicher Bewegung unter einen Hut? Wir haben Leserinnen und Leser der GN gefragt.

Claudia Rawer

Barbara Bernath-Frei, Jahrgang 1955, ist Aromatherapeutin, Erwachsenenbildnerin und Gesundheitsjournalistin. GN-Leserinnen und -Leser kennen sie aus ihren Artikeln zur Aromatherapie in der Pflege demenzkranker Menschen (GN 9/2010) und zur Synästhesie (GN 1/2012). Als wir nach «Experten zum Thema gesundes Leben» suchten, kam sie uns als eine der ersten in den Sinn. Wir haben sie gefragt, wie sie es denn so hält mit dem gesunden Leben – und in ihr eine sehr interessante und fröhliche Gesprächspartnerin gefunden.

**GN:** Frau Bernath-Frei, bitte beschreiben Sie doch für unsere Leserinnen und Leser kurz Ihre momentanen Lebensumstände.

Ich lebe in Zürich, in einer kleinen Stadtwohnung, aber im Grünen. Seit ich vor 18 Jahren meine Ausbildung als Aromatologin abgeschlossen habe, bin ich im Bereich Aus- und Weiterbildung tätig, zum Beispiel für Pflegefachpersonen an Spitälern, in der Geriatrie, in Psychiatrien, für Lehrpersonen aus Kindergarten und Schule.

**GN:** Das klingt nach einem strengen Berufsalltag.

Er ist sehr unterschiedlich. Da die Auftraggeber für Weiterbildungstage wollen, dass ihre Leute dann auch wirklich da sind und nicht in den Ferien, ist mein Terminkalender zwischen März und Juni und dann wieder zwischen September und Mitte Dezember sehr dicht. Es gibt auch Tage, da gehe ich morgens kurz nach sechs aus dem Haus und komme erst abends um acht wieder. Dies ist aber eher

die Ausnahme. Mehr Zeit habe ich im Sommer und Winter.

**GN:** Macht Ihnen diese Tätigkeit nach so langer Zeit noch Freude?

Mit Menschen arbeite ich nach wie vor sehr gerne;

Aromatherapeutin Barbara Bernath-Frei ist unsere erste Leser-Expertin für gesundes Leben.



das Unterrichten macht mir Spass! Aber so langsam bin ich froh, dass ich diesen Rhythmus nicht mehr allzu lange machen werde. Ich bin eine, die noch mit Folien arbeitet statt mit Powerpoint, und zwar einfach, weil ich mir Nerven sparen will. Wenn der Computer nicht funktioniert, bin ich aufgeschmissen. Im Pensionsalter werde ich auch weiterhin gerne Aufträge annehmen, aber auf jeden Fall möchte ich es gemütlicher angehen und mich noch anderen spannenden Themen zuwenden.

**GN: Stellen wir doch gleich mal die erste «Gretchenfrage»: Kochen Sie selbst? Und schaffen Sie die berühmten fünf Handvoll Obst und Gemüse am Tag?**

Ja und ja (sie lacht). Ich esse zum Frühstück schon Kefir mit Beeren, wann immer Beeren erhältlich sind, und auch Birchermüesli mit Früchten. Ich koche immer frisch und habe sehr einfache Gerichte herausgefunden, die ich mache, wenn ich nicht viel Zeit habe. Zum Beispiel Vollkornteigwaren – wenn sie knapp gar sind, noch für zwei bis drei Minuten Brokkoli dazugeben. Am Schluss noch etwas Käse darüber, dann ist das Abendessen fertig. Das funktioniert gut, und ich esse gerne gut.

**GN: Keine Fertiggerichte?**

Nein. Ich schaue jeweils, was andere Leute beim Einkaufen im Wagen haben und denke dann: All diese Fertig-Pizzas. Ich hatte einmal furchtbar Lust auf Pizza und habe auf jeder Packung hinten gelesen, was drin ist. Schliesslich bin ich ohne Pizza nach Hause gegangen.

**GN: Müssen Sie etwas besonders beachten?**

Ich bin nicht Diabetikerin, aber meine Ärztin sagt, es könnte auf eine Insulin-Resistenz herauslaufen, also die Vorstufe für Diabetes – wenn ich viel Süsses essen und mich zu wenig bewegen würde. Nun bin ich aber eine «süsse» Frau. Ich esse viel Süsses, das ist etwas, was ich nicht wirklich in den Griff bekomme. Süssigkeiten beruhigen und entspannen. Heute kämpfe ich nicht mehr dagegen an. Ich esse Süsses, aber ich unternehme alles, dass es mich nicht zu stark beeinträchtigt.

**GN: Und das bedeutet?**

Viel Bewegung! Natürlich bekomme ich das nicht

immer gleich gut hin. Ich schaue, dass ich jeden Tag mindestens 20 Minuten laufe, auch wenn ich viel arbeite. Momentan gehe ich nur ein- bis zweimal pro Woche ins Fitness; wenn ich weniger zu tun habe, bis zu viermal. Ich wechsele ab mit Laufen und achte sehr darauf. Im Schnitt ergibt das viermal die Woche eine halbe Stunde und zweimal am Wochenende eine bis zwei Stunden. Damit komme ich gut durch.

**GN: Und worauf müssen Sie sonst achten?**

Ich bin nicht stressresistent und schnell reizüberflutet. Mein Lebensgefährte und ich waren im Sommer in Krakau. Er nahm an einem Kongress teil, ich habe die Stadt besichtigt. Am Abend gab es ein Gala-Dinner. Mein Mann hat sich gefreut, dass ich auch mitgekommen bin, aber der Lärm war derart unmöglich, dass ich vorzeitig ins Hotel zurückgekehrt bin. Lärm und Stress ertrage ich schlecht.

**GN: Frau Bernath-Frei, woher bekommen Sie Ihre Informationen über das Thema Gesundheit?**

Aus meiner Tätigkeit als Gesundheitsjournalistin habe ich mir ein Grundwissen mitgenommen. Und ich bin eine Leseratte. Ich lese die «Gesundheits-Nachrichten» und das «Natürlich» sowie mehrere Tageszeitungen, die auch oft interessante Beiträge zu Gesundheitsthemen bringen. Natürlich komme ich auch von Berufs wegen immer wieder mit dem Thema in Kontakt: Ich lerne zum Beispiel viel von den Teilnehmenden an meinen Weiterbildungskursen. Die wissen sehr viel, kommen oft von der medizinischen Seite und geben mir wieder gute Inputs.

**GN: Wie sind Sie denn auf die GN gestossen?**

Die Zeitschrift lag vor vielen Jahren schon im Wartezimmer meiner Physiotherapeutin auf. Dort habe ich sie gelesen und gedacht, sie sei wirklich gut. Inzwischen habe ich sie schon seit mehr als zehn Jahren abonniert und lese die Artikel, insbesondere von Ihnen und Ingrid Zehnder, immer mit Freude, weil eben auch guter Journalismus dahinter steckt.

**GN: Das freut uns sehr! Sind Sie denn auch schon einmal über einen Artikel gestolpert, wo Sie dachten: Das ist doch genau das Richtige für mich?**

Einer aus der Mai-Ausgabe 2014 lag eine ganze Weile neben meinem Computer; der Artikel über

die Faszienbeschwerden, wo man immer mehr darauf kommt, dass das Bindegewebe für Rückenschmerzen verantwortlich sein könnte. Dieser Artikel beispielsweise war für mich der Anstoss, mir weitere Fachliteratur zum Thema zu bestellen.

**GN: Wie halten Sie es denn mit der Schulmedizin?**

Ich schaue einfach, was das Problem ist, und versuche es zuerst mit sanften Methoden. Das hilft meistens. Wenn nicht, bin ich sehr dankbar um die Schulmedizin. Ich habe zum Glück eine Ärztin, die ausser der schulmedizinischen noch eine Ausbildung in Phytotherapie, Homöopathie und chinesischer Medizin hat. Mit ihr ist das wunderbar. Wir können miteinander herausfinden, was das Richtige ist. Ich finde die Schulmedizin sehr hilfreich, aber es ist schade, dass man oft mit Vehemenz auf etwas losgeht, was man mit einer sanfteren Methode auch hätte lösen können.

**GN: Und welche Erfahrungen haben Sie gemacht?**

Vor vielen Jahren, als ich noch wenig über die Folgen von ausstrahlenden Verspannungen wusste, hatte ich grosse Schmerzen zwischen Ellbogen und Handgelenk. Ich war bei zwei verschiedenen Ärzten, die mir Schmerzpflaster gaben. Es hat jedoch nichts geholfen. Irgendwann kam ich beruflich zu einem Physiotherapeuten, der sagte: «Ah, das kommt vom Nacken, das geht so und so.» Innerhalb von zwei Tagen waren die Schmerzen weg. Wenn die Mediziner doch nur etwas mehr von anderen Methoden übernehmen würden.

Oft fehlt auch der Überblick. Wegen eines kalten Knotens musste ich an der Schilddrüse operiert werden und habe damals den Drüsenspezialisten gefragt, ob das mit Stress zu tun habe. Er meinte, nein. Daraufhin ging ich in die Zentralbibliothek (das war noch vor dem Internet!) und suchte mir Fachinformationen zusammen. Selbstverständlich ist Stress einer der Auslöser. Aber da ist einer Endokrinologe und kennt einen so wesentlichen Zusammenhang nicht.

**GN: Frau Bernath-Frei, welche Dinge lieben Sie?**

Literatur, Musik und die Natur sind mein Ding. Natürlich (sie schmunzelt) sind vor allem die Pflanzen, die duften, meine grossen Lieblinge. Ich habe nur



Barbara Bernath-Freis feine Nase hätte wohl ihre Freude daran: Salbei-Arten wie der Ananassalbei oder der Honigmelonensalbei verströmen einen herrlich fruchtigen Duft und blühen bis in den November hinein.

ein kleines Gärtchen. Aber es gibt Hornveilchen, die duften wunderbar, und auf meinem Spaziergang komme ich an elf Fliederbüschen vorbei. Ich hatte früher einen grossen Garten mit Maiglöckchen, Bäumen und allem drum und dran. Jetzt freut sich meine Nase an dem, was andere Leute in ihren Gärten haben. Auch Teekräuter erfreuen mich.

**GN: Wir danken Ihnen sehr für dieses Gespräch. Möchten Sie als «Gesundheitsexpertin» unseren Leserinnen noch etwas mitgeben?**

So viel Freude haben wie nur irgend möglich! Ohne Freude gibt es kein gesundes Leben. ■

**Lese-Tipp** Leser-Experten für gesundes Leben

In der Dezember-Ausgabe dürfen Sie gespannt sein auf Anne-Marie und Johann Müller, Nidau.