

# Wie halten Sie sich gesund?

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Wohnen**

Band (Jahr): **74 (1999)**

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

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-106760>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

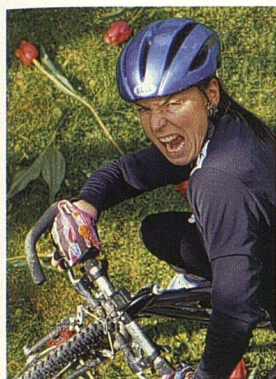
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

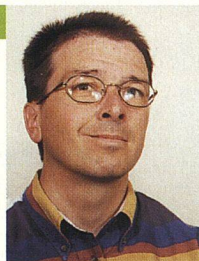
# Wie halten Sie sich gesund?

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 Genossenschaffer/innen, wie sie es mit der Gesundheit halten.



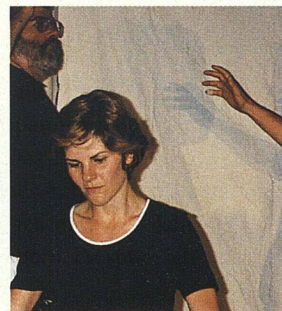
**Joëlle Lanoë, 35, ist Künstlerin und Amateur-Sportlerin. Sie wuchs in einer Genossenschaft auf. Ich lebe gesund, weil es mir Spass macht, Sport zu machen und gesund zu sein.** Ich trainiere täglich etwa zwei Stunden. Quälen mag ich mich aber nicht; wenn es zu schmerzen beginnt, ist das ein Signal des 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 kaputt machen! 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. Auf's 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 giffreie 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]