

Zeitschrift:	Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau
Herausgeber:	Spitex Verband Kanton Zürich
Band:	- (2005)
Heft:	4
Artikel:	Ein Tag wie kein anderer...
Autor:	Meier-Hotz, Karin
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-822445

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: 23.02.2026

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

Ein Tag wie kein anderer...

Pflegende der Spitex

Amriswil nahmen als Team am diesjährigen Frauenlauf vom 12. Juni in Bern teil. Und waren absolut begeistert von diesem Erlebnis. Es berichtet Karin Meier-Hotz, stv. Spitzex-Leiterin.

Ein langer Winter liegt hinter uns und vom ersehnten Frühling ist noch kaum etwas zu spüren, als wir uns Mitte April zu einer Teamsitzung treffen. Unter dem Traktandum Informationen hören wir dann zum ersten Mal etwas über den alljährlich durchgeführten Frauenlauf in Bern. Unsere Betriebsleiterin Maja Kradolfer fragt



Die sechs Amriswiler Spitzex-Frauen, die am Frauenlauf teilnahmen: «Optimale Gesundheitsförderung und Teamentwicklung.»

Bildung und Beratung im ambulanten und stationären Bereich

WE'G
Weiterbildungszentrum für
Gesundheitsberufe

Erweitern Sie Ihre Kompetenzen
mit unseren Spitzekursangeboten.

**Arbeiten mit dem Bedarfsplan
(es hat noch letzte Plätze frei)**
1. + 29. September 2005 (2 Tage)

Bedarfsabklärung in der Spitzex mit RAI-Home Care
12. September + 24. Oktober + 18. November +
16. Dezember 2005 (4 Tage)

Qualitätsentwicklung im ambulanten Bereich
12. - 14. September 2005 (3 Tage)

**Das Bedarfsklärungsgespräch;
Ein Beratungsgespräch**
21. September + 4. November 2005 (2 Tage)

Anmeldung und Auskunft
WE'G Zürich, Johanna Stutz, 044 247 78 16

Feldstrasse 133
CH-8004 Zürich
Telefon 044 247 78 10
E-Mail zuerich@weg-edu.ch

www.weg-edu.ch

Startgelder wurden spontan von der Spitzex Amriswil übernommen.

Da wir sechs Frauen ganz verschieden alt sind (in unserem Team sind Frauen von 19 bis 49 Jahren vertreten), war uns bewusst, dass wir die fünf Kilometer lange Laufstrecke nicht ohne Training angehen könnten. Wir beschlossen, die ganze Strecke joggend zu absolvieren. Zu Beginn trafen wir uns einmal die Woche auf der Finnenbahn und joggten unsere Runden. Individuell, jede ihr eigenes Tempo, doch alle auf derselben Bahn. Unwillkürlich zogen wir immer wieder Parallelen zum Berufsalltag: Jede in ihrer Eigenheit, alle im selben Boot! Gegen Ende Mai erhörten wir die Trainingseinheiten auf zwei Mal die Woche. Das gab uns Auftrieb, denn wir spürten, wie unsere Kondition zunahm und der Muskelkater uns längst nicht mehr so plagte wie zu Beginn.

Dann war es soweit: Mit viel Getränk und einem Brötli im Rucksack bestiegen wir frühmorgens den Zug nach Bern. Was wir dort erleben durften, war überwältigend. Über 14 300 Frauen, jede in ihrer Persönlichkeit, aber alle mit demselben Ziel auf derselben Bahn. Die ganze Berner Altstadt war in Bewegung. Kein böses Wort, kein Stossen – es war einfach ein riesiges Miteinander. Stolz joggten wir über Asphalt und Kopfsteinpflaster und wurden von Tausenden mitfeiernden Menschen angefeuert. Wir alle erreichten die Zielpunkte, zwar sichtlich ausser Atem, aber sehr stolz und glücklich.

Nach geselligen Stunden, die wir mitten im Trubel verbrachten, bestiegen wir wieder den Zug Richtung Ostschweiz. Zurück in Amriswil beglückwünschten uns unsere Daheimgebliebenen mit einer Rose und hielten uns willkommen. Optimaler kann man Gesundheitsförderung und Teamentwicklung nicht angehen: Akzeptanz der individuellen Persönlichkeit, mit demselben Ziel, auf derselben Bahn!

Als der Vorstand von unserem Vorhaben hörte, war er sofort bereit uns zu unterstützen. Alle