

<b>Zeitschrift:</b>	Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau
<b>Herausgeber:</b>	Spitex Verband Kanton Zürich
<b>Band:</b>	- (2006)
<b>Heft:</b>	2
<b>Artikel:</b>	Als ehemalige Spitzensportlerin glücklich über die Gratis-Fitness an der frischen Luft
<b>Autor:</b>	Schumann-Keller, Ruth / Argenti, Rita
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-822493">https://doi.org/10.5169/seals-822493</a>

### **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:** 24.02.2026

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

# Als ehemalige Spitzensportlerin glücklich über die Gratis-Fitness an der frischen Luft

**Ruth Schumann-Keller arbeitet als Haushelferin bei der Spitex Glarner Unterland und Kerenzen. Im Gespräch mit Rita Argenti erzählt sie von ihrer Arbeit, aber auch von ihren sportlichen Erfolgen: Die Glarnerin war zwei Mal Weltmeisterin im Trampolinspringen.**

Wie sind Sie zur Spitex gekommen?

Ruth Schumann-Keller: Vor zehn Jahren fragte mich eine ehemalige Schulkollegin, ob ich stundenweise als Haushilfe beim damaligen Haus- und Krankenpflegeverein Mollis arbeiten möchte. Meine beiden Söhne gingen zu jenem Zeitpunkt bereits zu Schule und so nahm ich die neue Aufgabe gerne an. Die flexible Arbeitszeit ermöglichte es mir, fürs Mittagessen mit meinen Kindern zu Hause zu sein. Ich absolvierte dann einen SRK-Kurs als Pflegehelferin. Diese Arbeit ist für mich aber ungünstig, weil sich damit meine Rückenprobleme verstärken. Nach einigen Jahren habe ich deshalb noch das Austragen der Mahlzeiten übernommen. Dies mache ich nun täglich, außer am Wochenende, wenn dies die Pflegefachfrauen übernehmen.

Was gefällt Ihnen besonders an der Arbeit?

Dank der verschiedenen Aufgabenbereiche komme ich jeden Tag an die frische Luft und bin in Bewegung, was meinem Rücken zugute kommt und mir körperlichen Ausgleich gibt. Die Wege von einer Klientin zur anderen mache ich bei jeder Witterung mit dem Velo. Besonders schätze ich



Bei jedem Wetter mit dem Velo unterwegs:  
Ruth Schumann-Keller.

aber an meiner Arbeit die Flexibilität. Ich kann die Einsätze in der Hauswirtschaft nach meinen Bedürfnissen einteilen. Zugleich bin ich aber auch flexibel, wenn's brennt und ich gebraucht werde.

Wie sieht ein Arbeitstag aus?

Meine Tagesabläufe sind individuell, was mir sehr entspricht. Die Einsätze als Haushilfe oder als Pflegehelferin sind über den Tag verteilt. Ein fester Termin ist für mich das Abholen und Bringen der Mahlzeiten am Mittag. Das Altersheim kocht das Mittagessen und stellt dieses in Wärmegeischirr für die Spitex bereit. Ob ich nun die Mahlzeiten um 10.30 oder 11.30 Uhr abliefer, spielt somit keine Rolle.

Neben der Anstellung bei der Spitex arbeite ich noch als Bademeisterin im Sportzentrum. Da ich dort als Aushilfe angestellt bin, sind meine Einsätze sehr unterschiedlich. Es kann aber schon vorkommen, dass ich nach meinen Spitex-Aufgaben noch acht Stunden im Sportzentrum arbeite. An solchen Tagen bin ich dann sehr froh, wenn ich ohne Rück-

sprache mit der Einsatzleitung einen Einsatz bei einer Klientin oder einem Klienten verschieben kann.

Im Kanton Glarus sollen alle Spitex-Organisationen in einem einzigen Verein zusammengefasst werden. Befürchten Sie, dass solche Freiheiten damit eingeschränkt werden könnten?

Für uns Haushilfen wird sich mit der Kantonalisierung der Spitex nicht viel verändern, d.h. die Einsätze leistet die Haushilfe nach wie vor in der Regel nur in der eigenen Gemeinde. Ich bewundere die Pflegefachfrauen, die schon heute tagtäglich zahlreiche Autofahrten von und zu den Klientinnen und Klienten in Kauf nehmen müssen. Ich bin sehr glücklich, dass ich auch mit der Neustrukturierung der Spitex im Kanton mit dem Velo unterwegs sein kann und somit Gratis-Fitness an der frischen Luft habe.

Diese Sportlichkeit kommt ja nicht von ungefähr...

Ja, ich habe eine sehr erfolgreiche, elfjährige Karriere im Trampolinspringen hinter mir und konnte dabei zweimal den Titel als Jugendweltmeisterin und zweimal als Weltmeisterin feiern. Allerdings habe ich die Aktivzeit nicht blos in guter Erinnerung. Meine heutigen Rückenprobleme sind wahrscheinlich auf das frühe Kunstrturntraining zurückzuführen. Ich wurde von meinem Vater zum Spitzensport gedrängt und hatte gar keine andere Wahl. Als meine Mutter starb – ich war damals 11-jährig – stürzte ich mich vor Trauer noch mehr in den Sport. Die sportlichen Erfolge ermutigen mich aber auch weiterzumachen.

Früher waren Sie eine Person des öffentlichen Lebens. Heute machen Sie einen eigentlich ganz normalen Job im Dorf.

Ich werde auch heute noch auf meine sportlichen Erfolge angeprochen. Zu meiner Aktivzeit habe ich meine Schulkameradinnen beneidet, die ihre Freizeit anders verbringen und ein ganz normales Leben führen durften. Nach meinem Rücktritt ging dieser Wunsch in Erfüllung. Ich glaube zwar, dass ich und unsere Familie auch heute kein sogenannt normales Leben – was gilt schon als normal? – führen. Seit ich meinen Mann mit 19 Jahren kennen lernte, sind wir begeisterte Töfffahrer. Mit unseren Kindern waren wir im Seitenwagen unterwegs. Heute betreiben auch unsere Söhne extreme Sport: Peter fährt Enduro-Motorrad-Rennen, Thomas ist ein ehrgeiziger Down-Hill-Biker. Ich wollte aber meine negativen Kindheitserlebnisse nicht auf die Kinder übertragen und habe sie nie zum Sport gedrängt.

Treiben Sie selber heute noch aktiv Sport?

Velofahren und Putzen bei meiner Arbeit sowie Töfffahren sind für mich Sport. Daneben habe ich kein Bedürfnis mehr, mich weiter körperlich zu fordern. Aktiv mache ich im Frauenturnverein Mollis mit, wo es gemütlich zu und her geht.