

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 12

Werbung

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: 10.04.2026

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

Ein Leben unterwegs



Seit zehn Jahren erzielt Röbi Koller mit der Sendung «Happy Day» auf SRF hohe Einschaltquoten. Geboren in Luzern, aufgewachsen in Lausanne, Genf, Neuenburg und Zug, arbeitet er seit 1981 als Moderator, zuerst sieben Jahre lang bei Radio 24, seither beim Schweizer Radio und Fernsehen, für das er heute am Radio auch die Talksendung «Musik für einen Gast» moderiert. Bekannt wurde er für seine Arbeit für die Radiosendung «Persönlich», die TV-Sendungen «Quer», «Club» sowie «SF Spezial». Seit 2002 ist er freischaffender Journalist, Autor, Reisebegleiter, ehrenamtlicher Botschafter der Hilfsorganisation Comundo und Präsident des Zürcher Bach Chors. Röbi Koller hat zwei Töchter aus erster Ehe und lebt mit seiner zweiten Frau, die bei SRF als Regisseurin arbeitet, in Zürich. Er feiert am 28. November seinen 60. Geburtstag.

«Umwege», Verlag Wörterseh, Gockhausen, Richtpreis CHF 29.90.

und auch ich meine gesundheitlichen Probleme habe. Trotzdem hatte ich eine gewisse Hemmschwelle, weil ich in der Öffentlichkeit bislang bewusst nie darüber gesprochen hatte. Ich wollte zeigen, dass ich nicht nur positive Geschichten zu bieten habe. Das wäre langweilig. Denn eigentlich bin ich ein unspektakulärer Mensch – eine schlechte Voraussetzung für ein Buch.

Es ging also auch um Ihre öffentliche Wahrnehmung. Haben Sie das Buch mehr für sich oder für Ihr Publikum geschrieben?

(lacht) Ich habe es sicher auch ein Stück weit für mich gemacht. Um gewisse Dinge, die meine Familie und meine Herkunft betreffen, zu recherchieren und festzuhalten. Vor allem aber wollte ich den Menschen, die sich für mich interessieren, eine Chance geben, hinter meine TV-Fassade zu blicken. Wenn ich die Leserinnen und

Leser mit guten Geschichten unterhalten und ihnen von meinen Werten und meinen Erfahrungen etwas weitergeben kann, ist das Ziel erreicht.

2002 haben Sie sich mit 45 selbstständig gemacht. Ein Schritt, der zu einem neuen Lebensgefühl geführt hat, wie Sie es im Buch schildern. Eine Überraschung?

Ich war eher überrascht davon, wie gut es geklappt hat. Gewiss war ich privilegiert, weil ich mir bereits einen Namen gemacht hatte. Zum neuen Lebensgefühl hat geführt, dass ich meine Tage plötzlich oft selber gestalten konnte. Ich arbeitete zwar mehr als zuvor, aber alleine für mich. Das fühlt sich nach weniger an. Ich bin auch seltener krank. Die Grenzen zwischen Freizeit und Arbeit verschwinden. Man findet mehr Sinn in seiner Arbeit. Leben ist arbeiten und arbeiten ist leben. *

Kytta®

Die gute Wahl gegen Schmerzen.



Bei Muskel- und Gelenkschmerzen

- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- abschwellend

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Iromedica AG, St. Gallen

Warum die älter werdende Haut mehr braucht als Kosmetik

Ist Ihre Haut trocken, rissig, schuppig und verspüren Sie oft einen quälenden Juckreiz? Mit diesen Symptomen sind Sie keineswegs allein. Denn die biologische Hautalterung beginnt bereits ab dem 30. Lebensjahr, verbunden mit den ersten sichtbaren altersbedingten Hautveränderungen.

Hautalterung: mehr als ein ästhetisches Problem

Wie alle anderen Körperzellen unterliegen auch die Hautzellen einem Alterungsprozess, der unumkehrbar und genetisch festgelegt ist. So nimmt die Menge an Wasser, die die Haut speichern kann, mit der Zeit ab. Die Haut trocknet aus, wirkt weniger frisch und vital und Falten werden stärker sichtbar. Doch häufig kommen dazu noch Veränderungen, die für die Haut viel mehr als ein kosmetisches Problem bedeuten: Die Haut wird dünner und damit können kleinere Risse entstehen, die nicht nur zu Blutungen, sondern oft auch zu quälendem Juckreiz führen.

Hinzu kommt bei vielen Menschen eine Einschränkung der sogenannten Barrierefunktion der Haut. Diese umfasst unter anderem den wichtigen Säure-Schutzmantel, der die Haut vor der Ansiedelung von krankmachenden Pilzen und Bakterien schützt, sie sozusagen imprägniert. Fehlt er, so kann es zu langwierigen und unangenehmen Hautinfektionen aber auch zu belastenden Allergien kommen.

Medikamente: lebensnotwendig aber oft auch hautschädigend

Hautprobleme können aber auch durch eine Medikamenteneinnahme ausgelöst werden, oder bereits vorhandene Probleme werden durch sie noch verstärkt. Medikamente, die zum Beispiel bei der Behandlung von Herz- und Lungenerkrankungen, bei Arthritis und Venenleiden unverzichtbar sind, haben oft weitreichende Nebenwirkungen. Wassertabletten, Medikamente zur Stärkung der Herzmuskelkraft, gegen Herzrhythmusstörungen und zur Blutdrucksenkung verursachen häufig eine trockene, schuppige Haut, die zu Rötungen und Juckreiz neigt.

Der Einsatz von Cortison, der beispielsweise bei schwerem Asthma oder Rheuma unabdingbar ist, führt oft nicht nur zum Gewebeschwund der Haut, sondern auch zu einer Störung der Wundheilung und einer erhöhten Infektneigung. In die Literatur fand die Symptomatik Eingang als «Pergamenthaut», was die Situation der trockenen, dünnen und rissigen Haut sehr anschaulich beschreibt.



Die Zaubernuss: «Magie» für die Haut

Zur Einnahme dieser lebensnotwendigen Medikamente gibt es keine Alternative. Für die damit verbundenen, sehr belastenden Hautprobleme aber schon: Substanzen aus der virginischen Zaubernuss (Hamamelis virginiana) versprechen Hilfe. Die virginische Zaubernuss ist bereits seit Jahrhunderten als Arzneipflanze den Medizinmännern der nordamerikanischen Indianer bekannt. Europäische Pioniere beobachteten die erstaunlichen Erfolge bei Behandlungen mit Hamamelis. Aufgrund der «magischen Wirkung» prägten sie für den Haselnussähnlichen Strauch die volkstümliche Bezeichnung «Zaubernuss».



**Oliver Arun
Camillo Das**

*Facharzt für
Dermatologie
und Venerologie FMH,
Allergologie (D)*

*santémed Gesund-
heitszentren AG,
8050 Zürich*

Pflanzliche Hilfe bei Hautproblemen

Wie wirkt Hamamelis?

Hamamelis virginiana ist ein in Nordamerika heimischer Laubbaum, dessen heilungsfördernde Wirkstoffe schon lange von den Indianern genutzt wurden. Die enthaltenen Tannine wirken entzündungshemmend, juckreizstillend und blutstillend. Ausserdem besitzen sie eine antimikrobielle Wirkung sowie antioxidative Eigenschaften, d. h. sie können als Radikalfänger vor Zellschäden schützen.

Wann empfehlen Sie Hamamelis?

Ich empfehle Hamamelis zur Heilungsförderung bei Wunden, Insektenstichen oder Ekzemen, aber auch bei Hämorrhoiden I. Grades und bei beginnenden Krampfadern. Hamamelis Produkte eignen sich jedoch auch zur Pflege von trockener, rissiger oder juckender Haut oder als Basispflege bei Neurodermitis.

Welche Vorteile haben Hamamelisprodukte?

Hamamelis Produkte werden schon seit Generationen erfolgreich angewandt und deren Wirksamkeit wurde in wissenschaftlichen Studien bestätigt. Das Sensibilisierungspotential ist äusserst gering, eine Anwendung ist in jedem Alter möglich, da quasi keine Kontraindikationen und Nebenwirkungen bekannt sind.

Wie sind die Erfahrungen Ihrer Patienten?

Die Resonanz bei meinen Patienten ist durchwegs positiv. Die Erweiterung des Arzneimittelspektrums auf pflanzliche Medikamente wird geschätzt und stellt eine wirksame Alternative dar. In keinem Fall kam es bisher zu Unverträglichkeitsreaktionen, Kontaktallergien oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten.

Hochwirksame Haut-Hilfe aus der Natur

Die Hametum® LipoLotion mit dem pflanzlichen Wirkstoff aus der virginischen Zaubernuss wirkt den verschiedenen Belastungen der Haut entgegen. Trägt man die Lotion auf die Haut auf, so werden die oberen Hautschichten mit einem Schutzfilm überzogen. Das hat gleich mehrere positive Effekte zur Folge: Die Lotion gibt der Haut Feuchtigkeit zurück und ihre Fettbestandteile verbessern die Hautelastizität.

Gleichzeitig wird aber auch der Transport der heilenden Wirkstoffe in die Haut hinein stark verbessert. Und diese haben es in sich. Unter den vielfältigen Heilwirkungen der Inhaltsstoffe aus der Zaubernuss sind folgende besonders hervorzuheben: Die Pflanzenstoffe wirken entzündungshemmend, was auch Linderung beim oft quälenden Juckreiz verschafft. Darüber hinaus können die Hamamelis-Inhaltsstoffe Bakterien und Pilze direkt auf der Haut angreifen und so ihre Vermehrung hemmen oder verhindern. Der blutungsstillende Effekt der Pflanzenstoffe hilft bei Hautrissen und auch kleinen Verletzungen. Durch diese umfangreichen Heilwirkungen wird die Haut regeneriert und fühlt sich wieder weich und geschmeidig an.

Trockene, juckende, gerötete Haut?

Hametum® LipoLotion

- pflegt Ihre Haut intensiv
- wirkt reizmildernd und beruhigend
- ohne Paraffine, ohne Parabene
- dermatologisch getestet

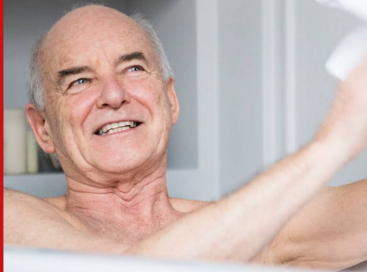
Erhältlich in Ihrer Apotheke
oder Drogerie.



Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht am Rigi



iDuMo[®]
INTERNATIONAL



„Jetzt kann ich
meinen Gelenken
wieder ein wohl-
tuendes Bad gönnen.“

Broschüre
gratis:

0800-808018

24 Std., Anruf
gebührenfrei

Ihr neuer Badewannenlift



Mehr Informationen unter
www.idumo.ch,
info@idumo.net

Frauenbewegte Frauen gesucht

Seit 1981 ist die Gleichstellung in der Schweizer Verfassung verankert. In unserem März-Heft blicken wir zurück auf den Kampf der Frauen für gleiche Rechte. Haben Sie sich in einem Frauenverein engagiert, in der frühen Frauenbewegung oder in der Frauenbefreiungsbewegung ab 1968? Haben Sie fürs Frauenstimmrecht gekämpft, für die rechtliche Gleichstellung, für Verbesserungen in der Bildung oder der Familie oder beim Mutterschutz? Wir suchen bürgerliche und linke Frauen, die sich in der Stadt oder auf dem Land, auf der Strasse oder daheim engagiert haben. Beschreiben Sie uns Ihren Einsatz und Ihre Erlebnisse: Redaktion Zeitlupe, Schulhausstrasse 55, 8002 Zürich, Mail info@zeitlupe.ch – Stichwort «Frauenbewegung».



Gesucht

* Eine Leserin sucht für den «Chlauseitag» das Gedicht «Es dunklet scho im Tannwald und schneielet ganz lys. Der Chlaus leit jetzt sin Mantel a ...» Wer kennt das Gedicht?

* Eine Leserin sucht das Lied mit samt Noten «Mis schöni Züri am blaue See». Wer kann helfen?

Verschiedenes

* Dank der Zeitlupe fand ich noch eine Canon Starwriter-500-Schreibmaschine. Nun fehlt mir bald dazu eine Bubble-Jet-Tintenstrahlkassette. Wer könnte mir solche vermitteln?

Robert Hänsenberger,
Höhenstrasse 15, 3770 Zweisimmen BE

* Ich bin eine bald 70-jährige Seniorin, spiele Alt-, Sopran-, Tenor- und Bass-Blockflöte und suche auf diesem Weg in der Region Nordwestschweiz ein Blockflötenensemble zum Mitspielen.

Dora Weiersmüller,
Bogenweg 10, 4448 Läfelfingen BL,
Telefon 079 320 92 71,
Mail d.weiersmueller@bluewin.ch

Meinungen

Interview

ZL 11 / 2017

Ich freute mich sehr über Massimo Rocchi auf dem Titelbild der Zeitlupe. Ich habe sein früheres Programm «EU» gesehen. Ich war begeistert und lachte viel. Es war viel Politisches dabei, und uns Schweizern wurde auf liebevolle Weise von einem Italiener der Spiegel vorgehalten. Das Programm enthielt aber auch viel Erheitendes über einen Italiener, der lange in der Schweiz lebt und der die Italiener aufs Korn nimmt. S. Z., Plattform

Diskussion auf www.zeitlupe.ch

Kompliment für die Plattform

Ich möchte die Plattform nicht mehr missen. Sie bietet eine willkommene Möglichkeit, sich auszutauschen, Probleme anzusprechen, eigene gute Tipps weiterzugeben und vor allem auch sich anlässlich der Lupitreffs persönlich kennenzulernen. Ein grosses Dankeschön der Zeitlupe für diese Möglichkeiten! R. K., Plattform

Gäbe es diese Plattform nicht, müsste man sie sofort erfinden. Es reicht