

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 12

Artikel: "Ich stricke mich gesund"
Autor: Kähler Schweizer, Dominique
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087808>

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: 24.11.2025

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

„Ich strickte mich gesund,,

Sie ist Kunststrickerin und pensionierte Ärztin. Dominique Kähler Schweizer alias Madame Tricot weiss um die heilende Wirkung des Strickens.

Als ehemalige Medizinerin empfehlen Sie Stricken auch als Therapie. Mit welcher Wirkung?

Stricken hilft gegen Schmerzen. Das erlebe ich bei mir selber: Nach zwei Rückenoperationen und Arthrose in Knie und Hüfte bin ich selten schmerzfrei. Wenn ich jedoch stricke, spüre ich kaum etwas. Dann bin ich ganz auf meine Strickarbeit fokussiert. Wenn sie kompliziert genug ist – ich stricke ausschliesslich dreidimensional –, können meine Gedanken nicht zu den Schmerzen zurückkehren. Stricken nach einer Vorlage hat den gleichen Effekt, weil man sich dabei aufs Lesen und Zählen konzentrieren muss. Im Gegensatz dazu das automatische Stricken: Es wirkt beruhigend, die Hände sind beschäftigt, aber der Geist kann frei umherschweifen.

In ihrer Funktion als Psychiaterin haben Sie Stricken auch als Therapie gegen Depressionen empfohlen. Warum?

Auch da rede ich aus eigener Erfahrung. Nach der Geburt meiner ersten Tochter hatte ich eine Wochenbettdepression. Ich begann zu stricken, unentwegt strickte ich, Pullover mit sehr komplizierten Mustern. Solange ich strickte, konnte nichts passieren, konnte ich mir selber nichts antun. Ich strickte mich gesund.

Zurzeit scheint Stricken wieder in Mode zu kommen. Täuscht dieser Eindruck?

Nein, Stricken erlebt tatsächlich eine Art Renaissance. Vor 1980 haben die Frauen gestrickt, um Geld zu sparen. Kleider waren damals teuer. Dann änderte sich die Situation: Billige Massenware kam auf den Markt, Stricken war keine Notwendigkeit mehr. Seit einigen Jahren zeigt sich ein



● Dominique Kähler Schweizer

(70) ist als Madame Tricot eine anerkannte Strickkünstlerin, die sich auf das Stricken von Lebensmitteln spezialisiert hat. Ihre Werke werden inzwischen in Galerien ausgestellt und mit Kunstpreisen ausgezeichnet. Die gebürtige Pariserin studierte Medizin und Psychiatrie und wandte sich schliesslich der Naturheilkunde zu. Madame Tricot hat ihre Praxis in Wil SG. Sie ist verheiratet, hat zwei Töchter und zwei Enkelkinder.

Buch: Dominique Kähler Schweizer: «Madame Tricot Delicatessen», Fotografien von Daniel Ammann, ca. CHF 32.–. Das Buch ist im Buchhandel oder direkt bei der Künstlerin erhältlich: artist@madametricot.ch, Internet: www.madametricot.ch

neuer Trend: Weit über achtzig Prozent stricken «pour le plaisir», zum Vergnügen – mit schönem, hochwertigem Material: Kaschmir, Alpaka, Seide, Kamelhaar ...

Wo sind die strickenden Männer?

Ich bin in Paris aufgewachsen; ich lernte kaum nähen und nur ein bisschen stricken. Wer damals eine gute Hausfrau werden wollte, machte eine entsprechende Ausbildung in der Schweiz. Denn in der Schweiz gibt es eine lange Tradition von Hauswirtschaft und Handarbeit. Hier lernte jedes Mädchen – im Gegensatz zu Knaben – schon von klein auf stricken. Männer mussten es erst mühsam er-

lernen. Die Stricktechnik verlangt Geduld, Übung und Geschick. Das sind die wenigsten bereit zu investieren.

Besteht ein Unterschied zwischen stricken, häkeln und nähen?

Beim Stricken braucht man beide Hände; sie arbeiten synchron, die Bewegungen wiederholen sich. Das hat eine positive Auswirkung auf die Verbindung der linken und rechten Hirnhälfte. Häkeln tut ebenfalls gut, ist aber einseitiger. Zudem wird das Handgelenk beim Häkeln mehr beansprucht. Auch Nähen ist kreativ, jedoch ist man oft in seinem Nähzimmer ziemlich isoliert. Wenn die Hände beschäftigt sind, kann ich auch zu keinen Süßigkeiten greifen – zum Beispiel vor dem Fernseher.

Welche Rolle spielen die Materialien?

Für mich ist die Wahl der Garne sehr wichtig. In jedem Fall muss es ein natürliches Material sein. Ich stricke ja vor allem Lebensmittel. Synthetisches Material ist tot und passt nicht zu lebendiger Materie.

Sie stricken aber auch vergammelndes Fleisch, angegraute Salami oder tote Schweineköpfe ...

Einen Schweinekopf kann ich sehr wohl aus Wolle herstellen – beides sind tierische Produkte. Tierisches Material wird faulen, die Wolle ebenso wie der Schweinekopf. Dabei beginnt gleichzeitig ein höchst lebendiger Prozess: Schimmel setzt sich fest, wie kleine Blumen entwickelt er sich immer weiter. Mag sein, dass ich eine makabre Ader habe. Das hat sicher auch mit meinem ursprünglichen Beruf zu tun. Ich habe viele Autopsien durchgeführt, ich stricke auch Organe und Körperteile. Für mich gibt es diesbezüglich keine Tabus. *