Nicht jeden Trend mitmachen

Autor(en): **Richter, Tino**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **72 (2015)**

Heft 1-2: **Honig gegen Husten**

PDF erstellt am: **05.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-594404

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Nicht jeden Trend mitmachen

Im letzten Teil unserer Reihe «Wie lebt man täglich gesund» stellen wir die sechsköpfige Familie Oberholzer aus St. Gallenkappel vor, die ein ganz entspanntes Verhältnis zum Thema Gesundheit hat. Tino Richter

Andy (35) arbeitet als Polier im Hochbau, seine Frau Denise (34) ist gelernte Fotofachangestellte und kümmert sich unter der Woche um die Kinder Svenja (10), Noëlle (8), Florin (6) und Leana (4). Beide Ehepartner sind auf dem Land gross geworden und leben jetzt in Sichtweite des Zürichsees in einem hübschen Eigenheim mit Gemüsegarten, wo genügend Platz für die vier Kinder ist. Gerade mit Kindern ist das Thema Gesundheit oft nicht einfach, doch das fröhliche Ehepaar Oberholzer vertraut neben traditionellem Wissen und Ärzten vor allem auf sein Bauchgefühl.

GN: Wie sind Sie denn auf unsere Reihe «Gesund leben» in den «Gesundheits-Nachrichten» aufmerksam geworden?
Denise Oberholzer: Aufs Interview hat mich eine Kollegin über Facebook aufmerksam gemacht. Ich dachte, das könnte etwas für uns sein.

GN: Was heisst denn für Sie gesund leben?
Denise Oberholzer: Viel draussen sein, Bewegung, gesund essen, frisch kochen, einen vernünftigen Umgang mit chemischen Mitteln finden, aber auch schauen, was es bereits in der Natur gibt. Nicht immer mit dem Auto fahren, sondern zu Fuss gehen, mit dem Velo oder mit dem ÖV fahren ...
Andy Oberholzer: ... sich Zeit nehmen zum Essen, für sich, für die Tiere, für den Garten, für gemeinsame Aktivitäten, wie z.B. mit den Kindern wandern, in die Natur gehen.

GN: Wie und wann informieren Sie sich über Gesundheit?
Denise Oberholzer: Wenn die Kinder mit Ohrenschmerzen oder Bauchweh kommen, dann schaue ich oft im Internet, was ich ihnen geben kann. Ich habe auch den «Kleinen Doktor», in dem wirklich interessante Dinge drin stehen, die ich zuvor nicht wusste. Auch Zeitschriften, die in der Drogerie aufliegen, nehmen wir gerne mit.
Andy Oberholzer: Man erinnert sich auch, wie es zuhause als Kind gehandhabt worden ist.
Denise Oberholzer: Ja, z.B. Essig-, Kartoffel- oder Zwiebelwickel gegen Ohrenschmerzen.

GN: Haben Sie das von Ihren Eltern gelernt?
Denise Oberholzer: Manches schon, und bei der Geburt eines meiner Kinder hat mir eine Kollegin ein Wickelbuch geschenkt. Ich finde es wirklich gut. Mit Hilfe des Buches versuche ich, solche Methoden zu nutzen. Es muss ja nicht immer Chemie sein. Bei Halsschmerzen hilft beispielsweise, Schafwolle über Nacht auf die Brust zu legen. Bei Husten nehme ich ein Fussbad, welches ich immer heisser werden lasse.

GN: Fühlen Sie sich manchmal verunsichert aufgrund des Überangebots an Informationen im Internet?
Andy Oberholzer: Meist weiss man ja, was man hat und kann gezielt danach suchen. Wenn man aber nur Symptome hat und im Internet sucht, dann gibt es schon zu viele Informationen.

GN: Sie suchen also zuerst im Internet und gehen dann zum Arzt?
Denise Oberholzer: Nicht immer, wir haben auch bei der Krankenkasse eine Telefonnummer für Auskünfte. Oft denke ich dann, so schlimm kann es auch wieder nicht sein. Wir gehen nicht schon beim ersten Anzeichen zum Arzt.
Unser Arzt gibt aber nicht nur Medikamente. Als ich einmal starke Ohrenschmerzen hatte, sagte der Arzt, ich solle weiter Zwiebelwickel machen. Das war wirklich genial. Bei Hautausschlägen sind wir zur Naturheilpraktikerin gegangen und die Ausschläge gingen tatsächlich weg.

GN: Wie weit vertrauen Sie denn Ihrem Bauchgefühl? Man will ja gerade bei Kindern nichts falsch machen.
Andy Oberholzer: Mittlerweile können wir das relativ gut einschätzen. Wenn man dann doch zum Arzt geht und dieser sagt, was man auch gedacht hat, gibt das eine gewisse Sicherheit. Beim ersten Kind waren wir schon noch etwas vorsichtiger. Aber mittlerweile hat sich das etwas geändert.

GN: Holen Sie sich auch Rat bei den Eltern?
Denise Oberholzer: Ja, obwohl meine Mutter meist noch ängstlicher ist als wir, vor allem bei den Kinderkrankheiten! Nach den Frühlingsferien bekamen die Kinder die wilden Blattern (Windpocken). Ich befragte meine Mutter zu den ersten Anzeichen, ob es tatsächlich die wilden Blattern sind. So kann man sich dann auch vorbereiten.

GN: Was heisst für Sie gesunde Ernährung? Sie haben ja schon das Kochen mit frischen Zutaten und das gemeinsame Essen erwähnt. Kaufen Sie Bio-Produkte auf dem Land?
Denise Oberholzer: Nicht speziell Bio, sondern möglichst saisonal und regional. Das meiste Gemüse ernten wir im eigenen Garten.

GN: Ist es weit bis zum nächsten Einkaufsort?
Andy Oberholzer: Der Bauernhof ist gleich um die

Ecke. Dort holen wir alle zwei, drei Tage Milch und im Sommer Kirschen und andere Früchte.
Denise Oberholzer: Sonst sind es zehn Minuten mit dem ÖV, kleinere Sachen holen wir zu Fuss im Volg, der auch gleich um die Ecke ist.

GN: Wie sieht es mit Fleisch aus?
Andy Oberholzer: Wir haben fünf Kaninchen, die wir im Herbst schlachten lassen. Ansonsten kaufen wir das Fleisch im Laden. Manchmal wird auch fleischlos gekocht.
Denise Oberholzer: Die Kinder fragen beim Essen immer, um welches Fleisch es sich handelt. Sie möchten wissen, ob es ein Säuli, ein Poulet (Hühnchen) oder ein Fisch ist.

Andy Oberholzer: Wir gehen auch einmal im Jahr an den Wägitalersee fischen. Die Kinder wachsen damit auf. Sie denken nicht, dass Tiere ohne Grund geschlachtet werden, sondern dass sie als Nahrung gebraucht und nicht verschwendet werden. Wichtig ist eine ausgewogene und vielseitige Ernährung. Die Kinder sollen auch von allem probieren können, um zu merken, ob sie es mögen oder nicht.

GN: Der Geschmackssinn verändert sich ja auch immer wieder. Wer schwingt denn hauptsächlich den Kochlöffel bei Ihnen?

Denise Oberholzer: Ich koche unter der Woche, er am Wochenende. Einmal, als die Kinder ständig übers Essen meckerten und mein Mann nicht nach Hause kam, habe ich nichts gekocht. Darauf hat meine Tochter Pommes frites und Salat aufgetischt.
Noëlle: Mit einer Fliege drin!

GN: Treiben Sie Sport?
Denise Oberholzer: Ich gehe einmal pro Woche in den Turnverein; die beiden grossen Kinder auch. Anstatt ins Fitness-Studio gehen wir zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen. So haben wir ebenfalls unser Fitness-Programm und sehen zudem noch Leute, mit denen wir schwatzen können. Im Winter leite ich noch das Mutter-Kind-Turnen.

GN: Wir haben den Eindruck, dass Sie für sich einen stimmigen Weg gefunden haben, wie sich Gesundheit und Lebensfreude vereinbaren lassen.
Andy Oberholzer: Man muss ja nicht jeden Trend mitmachen. Wir lassen die Kinder auf den Bauernhof und zu den Tieren, damit ihr Immunsystem gut trainiert wird. Auch einmal ein Rüebli im Garten aus der Erde ziehen, an den Kleidern abwischen und essen, das ist für mich ebenfalls Gesundheit.

GN: Wir danken Ihnen sehr für dieses Gespräch.