

MIGROS  
MENSCHEN  
VON  
0 BIS 100  
JAHRE ALT

JEDER VON IHNEN  
VERRÄT DAS  
GEHEIMNIS SEINER  
GESUNDHEIT

## VORWORT

Der diesjährige Geschäftsbericht ist dem Thema «Gesundheit» gewidmet. Damit reitet die Migros nicht einfach auf der aktuellen Wellnesswelle mit. Die Gesundheit ist ein Anliegen der Migros seit ihrer Gründung und Gottlieb Duttweiler war ein Pionier auf diesem Gebiet. Die «Förderung der Volksgesundheit» ist sogar in den Statuten der Migros verankert.

Gesundheit betrifft alle Menschen. «Gesundheit!», ruft man, wenn einer niest. «Hauptsache gesund», ist nicht nur der erste Wunsch für jedes Neugeborene, sondern auch die Quintessenz aller philosophischen Betrachtungen der menschlichen Existenz. Das gesunde und glückliche Leben ist unser aller Ideal.

Gleichzeitig: Was bedeutet überhaupt Gesundheit? Die Diskussion wurde noch nie so vehement geführt wie heute. Gesundheit ist weit mehr als bloss die Abwesenheit von Krankheit. Es geht um Lebensqualität, um die richtige Ernährung, um Bewegung, um Prävention, um psychosomatische Faktoren, um ökologisches Bewusstsein – ein breites Feld.

Die vielen Facetten dieser Thematik spiegeln sich im Angebot der Migros. Das findet sich im Sortiment der besonders gesunden Labels wie «Actilife», «Bio», oder «TerraSuisse». Das zeigt sich im Engagement für ökologisch hergestellte Produkte mit den Labels «MSC» oder «FSC».

Das zieht sich durch das Programm der Klubschulen, der Aktivferien, der Fitness- und Golfparks – man kann an dieser Stelle unmöglich alles aufführen, was die Migros für die Gesundheit tut. Es geht auch um das Bewusstsein für den Stellenwert des Themas in der Gesellschaft, und da ist die Migros weiterhin pionierhaft,

wie sie das schon immer war. Jeder Mensch geht mit dem Thema Gesundheit auf seine eigene Weise um. Deshalb steht der Mensch im Zentrum dieses Geschäftsberichts. Nicht 1 Mensch, sondern 101 Menschen!

Wir haben diese Menschen sorgfältig ausgewählt.

Wir sind auf die Suche gegangen, überall in der Schweiz, in den Bergen, in den Städten, auf dem Land, in allen Berufsgruppen, in allen sozialen Schichten, in allen Altersklassen. Und wir hatten nur eine einzige Frage: «Was bedeutet Gesundheit für Sie?»

Das Ergebnis ist verblüffend vielfältig. Jede Biografie bringt ihren eigenen, höchst persönlichen Gesundheitsbegriff hervor. Mal ist er sportlich, mal emotional, mal wissenschaftlich, mal musisch, mal ökologisch, mal philosophisch.

«Unser Leben währet siebzig Jahre, und wenn's hoch kommt, so sind's achtzig Jahre», heisst es in der Bibel. Das hat sich inzwischen geändert. Manchmal währt das Leben 100 und noch mehr Jahre, wie im Fall von Hans Erni aus Luzern. Ein ganzes Jahrhundert trennt ihn von Isabella Braumandl, die gerade in Zürich zur Welt gekommen ist.

Das ist die Spannbreite dieses Geschäftsberichts.

Wir besuchten 101 Personen in jeder Lebensphase – chronologisch vom Neugeborenen bis zum 100-Jährigen. Eine bunte Auslese sehr persönlicher Ansichten zum Thema Gesundheit.

Sechs grossartige Fotografen haben die Menschen porträtiert. Die einzelnen Bilder sind eindrücklich. Der Bilderbogen als Ganzes ist ein Panorama der Lebensfreude, ein Kaleidoskop der menschlichen Existenz.



0-100  
JAHRE

EIN PANORAMA  
DES LEBENS.

FOTOGRAFIERT VON:

JESSICA BACKHAUS

LINUS BILL

PIERLUIGI MACOR

KURT MARKUS

RICO SCAGLIOLA &

MICHAEL MEIER



ISABELLA BRAUMANDL  
BABY

Isabella hat neun Monate lang im Dunkeln gelebt, dann kam sie auf die Welt - und lachte.  
Sie ernährt sich von dem ältesten Nahrungsmittel der Welt: der Muttermilch.  
Morgen gibt's zum ersten Mal Bio-Reis.

0  
JAHRE



ELIOT BILL  
SPINATESSER

Eliot kann sich zum Thema Ernährung noch nicht äussern.  
Sein Sprachschatz umfasst vier Worte:  
Papa, Mama, jamjam und baden.  
Alle vier Worte kommen zum Einsatz, wenn Papa und Mama Spinat servieren:  
jamjam... und danach baden.



CHRIS RUI KNIE  
ELEFANTENDOMPTEUR

2  
JAHRE

«Mapi!»... (Anmerkung: Der Enkelsohn von Zirkusdirektor Franco Knie wächst mehrsprachig auf, Chinesisch ist seine Muttersprache, der Vater spricht mit ihm Deutsch und Englisch. Mapi ist der Kosename des Elefanten, den Chris schon ab und zu in der Manege herumführt.)

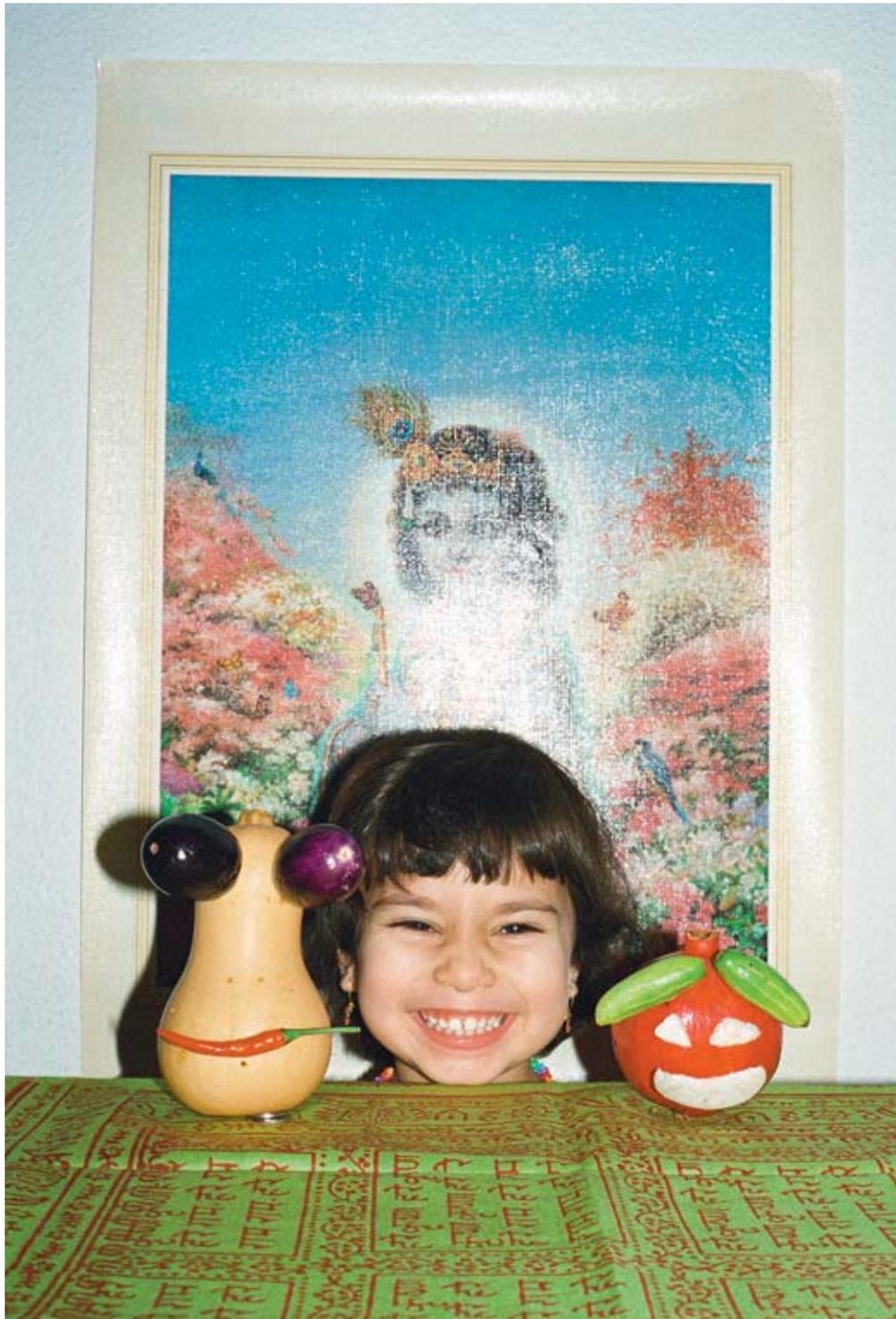


3

JAHRE

PRIYANKA RAO  
KÜNSTLERIN

«Das ist der Löwe, das ist die Maus, Zwiebeln, grosser Kürbis. Spielen mit Kürbis. Dal essen.»  
(Anmerkung: Dal ist Gemüsereis mit Linsen, Priyankas Lieblingsgericht.)



LIVIA GIANNINI  
GOTTE

«Ich bin die Gotte vom Hund. Der Hund heisst Gioia.  
Ich besuche ihn auf dem Bauernhof.  
Ich habe schon mal Erdäpfeli aus der Erde genommen.  
Und Radiesli.»

4  
JAHRE



5

JAHRE

ADAH-LYNN LANFRANCONI  
SCHACHSPIELERIN

«Das Ross fährt ein ‹L›.  
Der Turm kann geradeaus fahren, so weit, wie er will.  
Der Bauer darf nur schräg schnappen.  
Ich spiele gern Schach.  
Mein Urgrossvater hat mir das gezeigt.»



CARLA KELLER  
KONTRABASSISTIN

6  
JAHRE

«Ich wollte immer schon Kontrabass spielen, ich glaube, seit ich ein Jahr war. Der Ton ist so schön, so tief. Für manche Lagen sind meine Arme noch zu wenig lang, aber die vierte Lage schaffe ich schon. Meine Mama spielt auch Kontrabass. Mein Lieblingslied ist der «Mückentanz».»



# 7

JAHRE

## NOEL UND NILS LÜTHI SCHWINGER

«Der Graber Willi schwingt gut. Der Abderhalden Jörg. Der Deck Christian. Der Sempach Matthias. Ja, die Namen kennen wir alle. Wir gehen immer ans Schwingfest. In der Pause schwingen wir auch. Oder zu Hause auf dem Bett.»



Yael Meier  
SCHNEEHASE

8  
JAHRE

«Wir wohnen im Bärghüsli, da liegt viel Schnee im Winter. Am liebsten laufe ich barfuss im Schnee.  
Das macht Spass! Neulich hat es geschneit, und ich bin barfuss zur Schule gegangen.  
Die Lehrerin hat gesagt, das nächste Mal soll ich Schuhe mitbringen.  
Ich bin die Kälte gewohnt. Lustig, andere Kinder sind oft erkältet – ich nie.»



## ANTHONY KRÄHEMANN TÖFF-FAHRER

«Knietraining muss ich machen. Für die Muskeln. Töff-Fahren. Motor ankicken.  
Und basteln am Töff. Ich kann den Vergaser rausnehmen.  
Und die Kolben. Schnell fahren.» (Anmerkung: Anthony besitzt die Rennlizenz  
für Moto-Cross-Maschinen, Kategorie 50 Kubik.)



MALIK IDDRISU  
SCHÜLER

10  
JAHRE

«Ich esse gern Pizza, aber ich esse auch gern Gerichte aus Ghana, zum Beispiel Jollof. Das ist Tomatenreis.  
Meine Mutter sagt dann immer: «Stopf das nicht so schnell rein, iss langsamer!»  
Mein Vater lebt in Ghana. Ich schreibe ihm ab und zu. Später will ich Schriftsteller werden.»

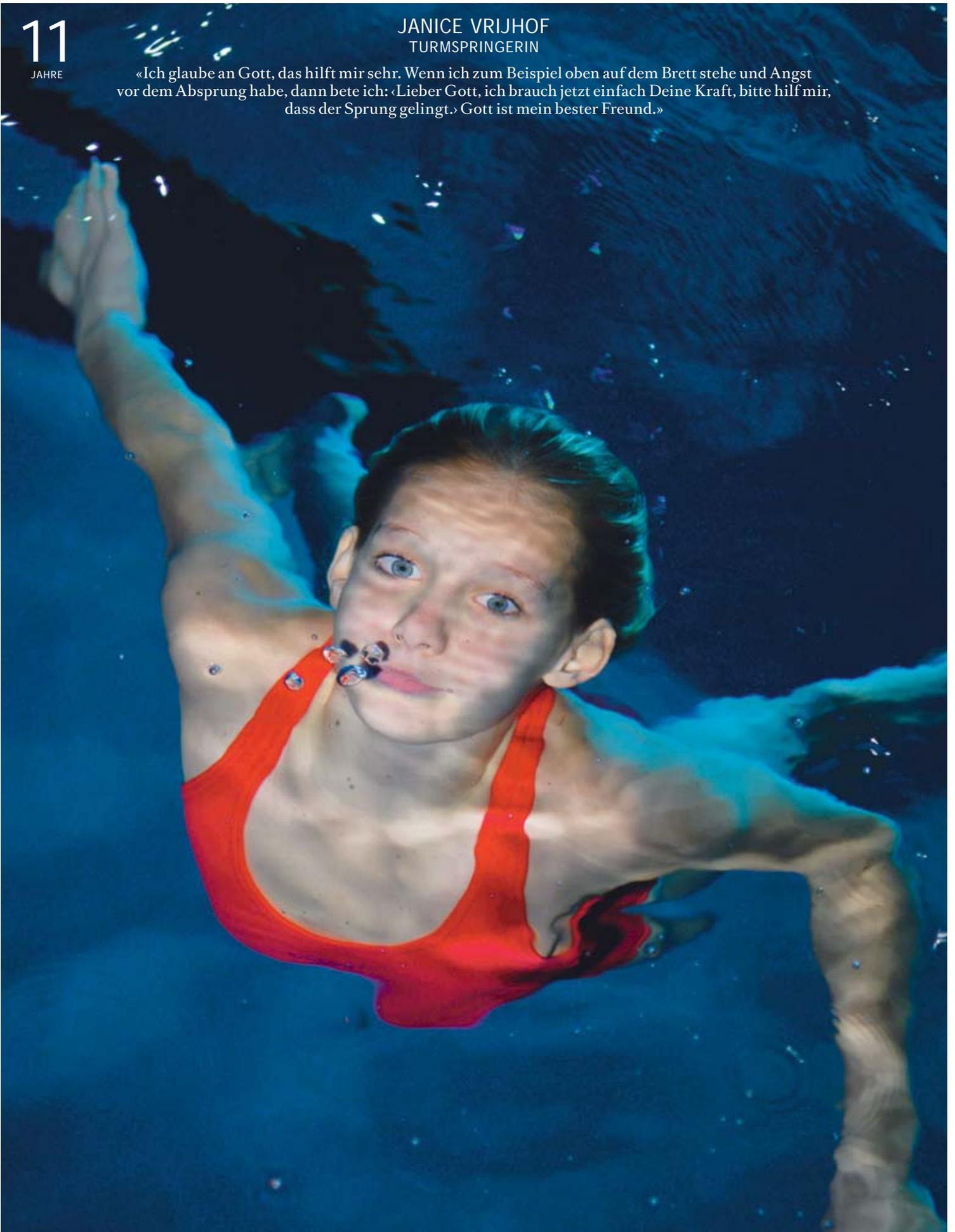


11

JAHRE

JANICE VRIJHOF  
TURMSPRINGERIN

«Ich glaube an Gott, das hilft mir sehr. Wenn ich zum Beispiel oben auf dem Brett stehe und Angst vor dem Absprung habe, dann bete ich: «Lieber Gott, ich brauch jetzt einfach Deine Kraft, bitte hilf mir, dass der Sprung gelingt.» Gott ist mein bester Freund.»



SARAH FURRER  
BALLETT-ELEVIN

12  
JAHRE

«Seit zwei Jahren gehe ich in die Ballettschule des Opernhauses, ich will später mal Ballerina werden.  
Gesunde Ernährung ist wichtig, wenn man viel tanzt.  
Aber ich habe Glück, ich nehme einfach nicht zu, auch wenn ich mal Pommes frites esse.»



# 13

JAHRE

## MATTIA PANTALEO SKATER

«Ich laufe praktisch nie zu Fuss, ich mache alles auf dem Skateboard. Zur Schule gehen, einkaufen, Kollegen besuchen, in den Skaterpark fahren. Wenn dazu noch Musik von AC/DC oder Iron Maiden im Kopfhörer läuft, fühle ich mich richtig frei.»



EDMUND KENNY  
MUSIKER

14  
JAHRE

«Ich bin ein Nachtmensch.  
Nachts bin ich gern im Club und lege auf. Am liebsten würde ich immer bis Mittag ausschlafen,  
aber das geht nicht, ich muss ja zur Schule. Fitness ist nicht so mein Thema, ehrlich gesagt.  
Das kommt vielleicht noch. Okay, ich rauche nicht.  
Obwohl das eigentlich zum Image des Rockmusikers gehört.»



15  
JAHRE

ANATOLE COMTE  
FECHTER

«In meiner Fechttasche sind immer Früchte, falls ich beim Training mal Hunger habe. Früchte, die man schnell zwischendurch essen kann, zum Beispiel Mandarinen oder Bananen. Vor dem Turnier trinke ich gern einen Proteindrink von «Actilife». Gibt mir Energie.»



LEONIE HÄSLER  
MODEL

16  
JAHRE

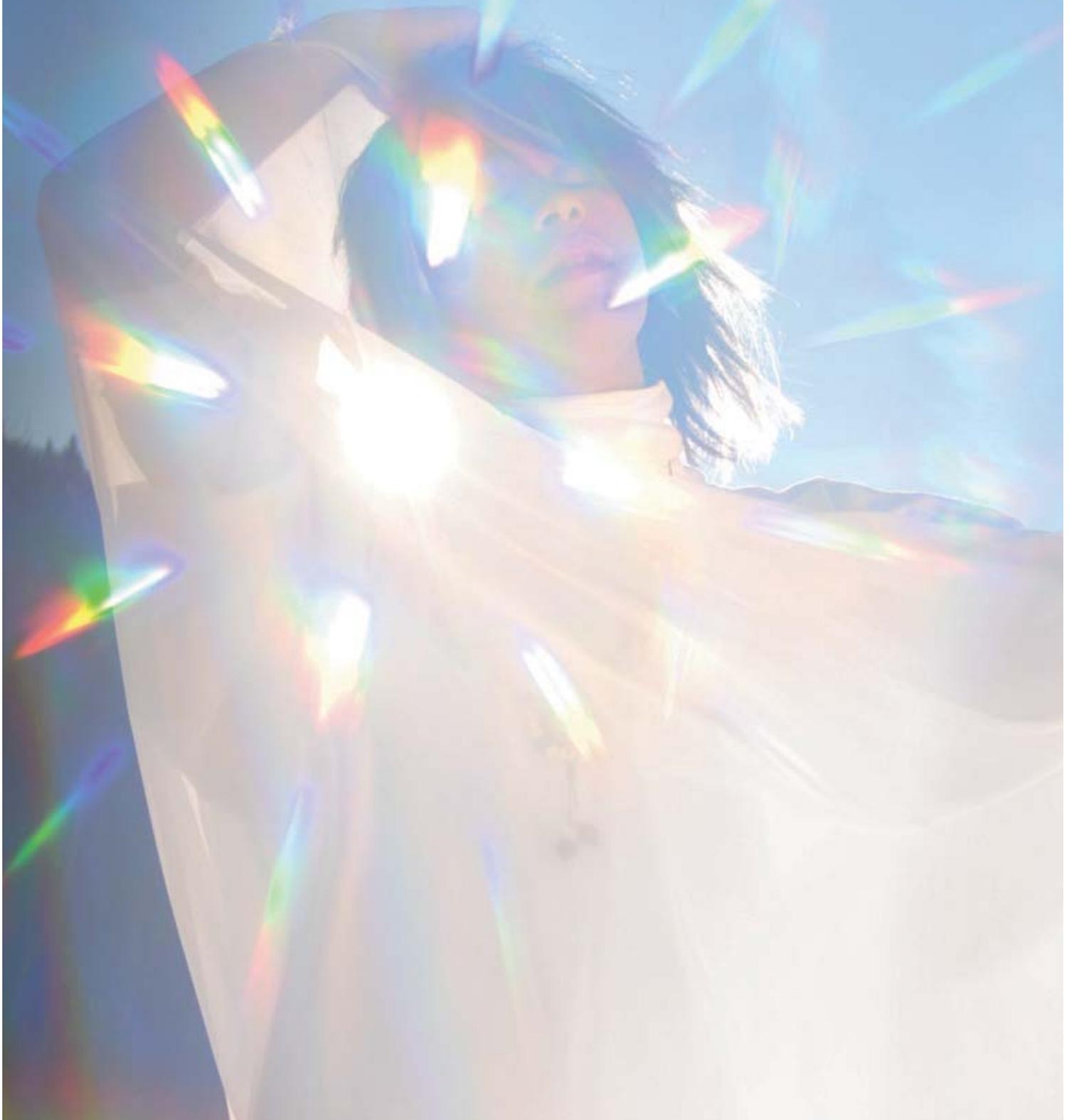
«Ich schminke mich immer ab, bevor ich ins Bett gehe. Sonst kriege ich Pickel.  
Meine Haut ist auch besser, wenn ich Salat oder Früchte esse.  
Aber natürlich «sündige» ich auch mal, mit Schoggi zum Beispiel.»



17  
JAHRE

DENIS KLÄFIGER  
KLOSTERSCHÜLER

«Mein Vorbild ist die Herrin des Sees, aus der Artuslegende. Sie ist allein. Sie hat niemand, der sie liebt.  
Sie ist stolz. Sie gibt nie auf, auch wenn sie am Boden liegt. Ich liebe die Mystik.  
Ich habe immer Silbersträhnen im Haar. Wir sollen die Erde verehren, denn sie schenkt Leben.»



MERLIN LÖSCHINGER  
BATMAN

18  
JAHRE

«Die Fans haben mich ›Batman‹ genannt, weil ich manchmal fast fliege auf dem Spielfeld.  
Ich habe schon mit den Harlem Globetrotters gespielt, ich hätte eine Karriere  
in Amerika machen können – aber ich habe mich dagegen entschieden. Wegen der Liebe.  
Ich bin bei meiner Freundin in der Schweiz geblieben. Bereut habe ich das nie,  
auch wenn es nicht leicht war, eine Lehrstelle zu finden.  
Die Liebe steht bei mir auf Platz Nr. 1 im Leben. Sie heilt alles.»



19

JAHRE

JETON SHALI  
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLER

«Ich koche gern. Und vor allem gut, sagen meine Freunde. Kochen ist für mich keine Anstrengung, im Gegenteil, das macht mir einen Riesenspass. Am Ende steht das gemeinschaftliche Erlebnis, wenn man zusammen isst, dabei über Gott und die Welt redet – wunderbar. Deshalb habe ich die gute Ernährung auch zu meinem Beruf gemacht.»



LOTTI HAPPLE  
SCHAUSPIELERIN

20

JAHRE

«Ich liebe Wasser, in jeder Form.

Ich erinnere mich, wie wir als Kinder im Sommer immer gejuchzt haben vor Freude, wenn es zu regnen anfing. Dann sind wir rausgerannt ins Freie, haben uns bis auf die Unterhosen ausgezogen, alle haben gekreischt – Euphorie pur.»



ANDREA HEINZER  
PFLEGEFACHFRAU

«Ich stehe hier mit Nägeli zusammen, das ist unsere beste Kuh im Stall.  
Also, eigentlich bin ich Krankenschwester im Spital, da arbeite ich auch unter der Woche jeden Tag.  
Aber in der Freizeit bin ich sooft wie möglich bei meinem Onkel  
oben auf dem Berg und helfe ihm bei der Arbeit. Auf seinem Bauernhof bin ich auch aufgewachsen.  
Die frische Milch von Nägeli – es gibt nichts Besseres.»



GABRIEL VETTER  
BÜHNENAUTOR

22  
JAHRE

«Ich schlafe sehr gern, fast täglich eigentlich. Es gibt ja Menschen,  
die schlafen nur vier Stunden in der Nacht und sind fit.  
Und es gibt Menschen, die brauchen zwölf Stunden. Ich suche gerade nach der perfekten Schlafzeit für mich.  
So, wie es aussieht, pendle ich mich bei sechs Stunden ein.»



GREEN LIGHTNING  
CHEERLEADER

«Zufall, wir sind alle 23 Jahre alt:

Karin, Esther, Patty, Marion, Sibylle und ich, die Stephanie. Unser Team heisst «Green Lightning». Wir sind die einzigen Cheerleader in der Schweiz, die eine Fussballmannschaft unterstützen, nämlich den FC St. Gallen. Unsere Show ist eine Mischung aus Tanz, Akrobatik und Bodenturnen, deshalb müssen wir natürlich fit sein. Wir sind nicht umsonst Schweizer Meister.»



SIMONE GERSTER  
ARCHITEKTIN

«Der Pfeil muss aus 90 Meter Entfernung in einen winzigen, goldenen Kreis treffen, der nur 10 Zentimeter gross ist. Das ist die Königsdisziplin. Dazu braucht man die volle Konzentration.»

24  
JAHRE



# 25

JAHRE

## ROLAND KINDLIMANN WANDERGESELLE

«Immer unterwegs, rund um die Welt. Das ist ja eine uralte Tradition bei uns Zimmermännern:  
Die Lehrjahre sind Wanderjahre. Ich war schon in Neuseeland, demnächst geht' s wieder los.  
Irgendwohin. Einfach in den Zug steigen. Spontan aussteigen.  
Arbeit suchen. Zimmermänner sind überall gefragt. Immer auf Achse, das hält fit.»



YOHANNA SCHWERTFEGER  
SCHAUSPIELERIN

26  
JAHRE

«Im See schwimmen und sich durchspülen lassen. Wasser hat bei mir die Eigenschaft, meine Seele zu reinigen. Man erlebt sich völlig unterschiedlich im Wasser, vielleicht weil es ein anderes Element ist. Zum Glück habe ich einen See in der Nähe. Im Winter gehe ich in die Sauna, bevor ich ins eiskalte Wasser steige.»



27  
JAHRE

HEIDI HAPPY  
MUSIKERIN

«Deckel drauf beim Kochen. Nicht zu lange duschen. Nicht zu viel heizen.  
Das sind Kleinigkeiten, aber sie helfen der Natur, gesund zu bleiben.  
Mein Fitnessrezept: mit viel Gepäck und öffentlichen Verkehrsmitteln  
an meine Auftritte reisen.»



ZOÉ MIKU  
YOGALEHRERIN

28  
JAHRE

«Das ist die Skorpionstellung. Sie öffnet das Herz und bringt den ganzen Blutkreislauf in Schwung. Dazu muss man Yoga aber schon beherrschen. Mein Ratschlag für alle: Achten Sie auf Ihre Atmung! Sie sollten regelmässig, ruhig und tief atmen.»



ANJALI KESHA  
TÄNZERIN

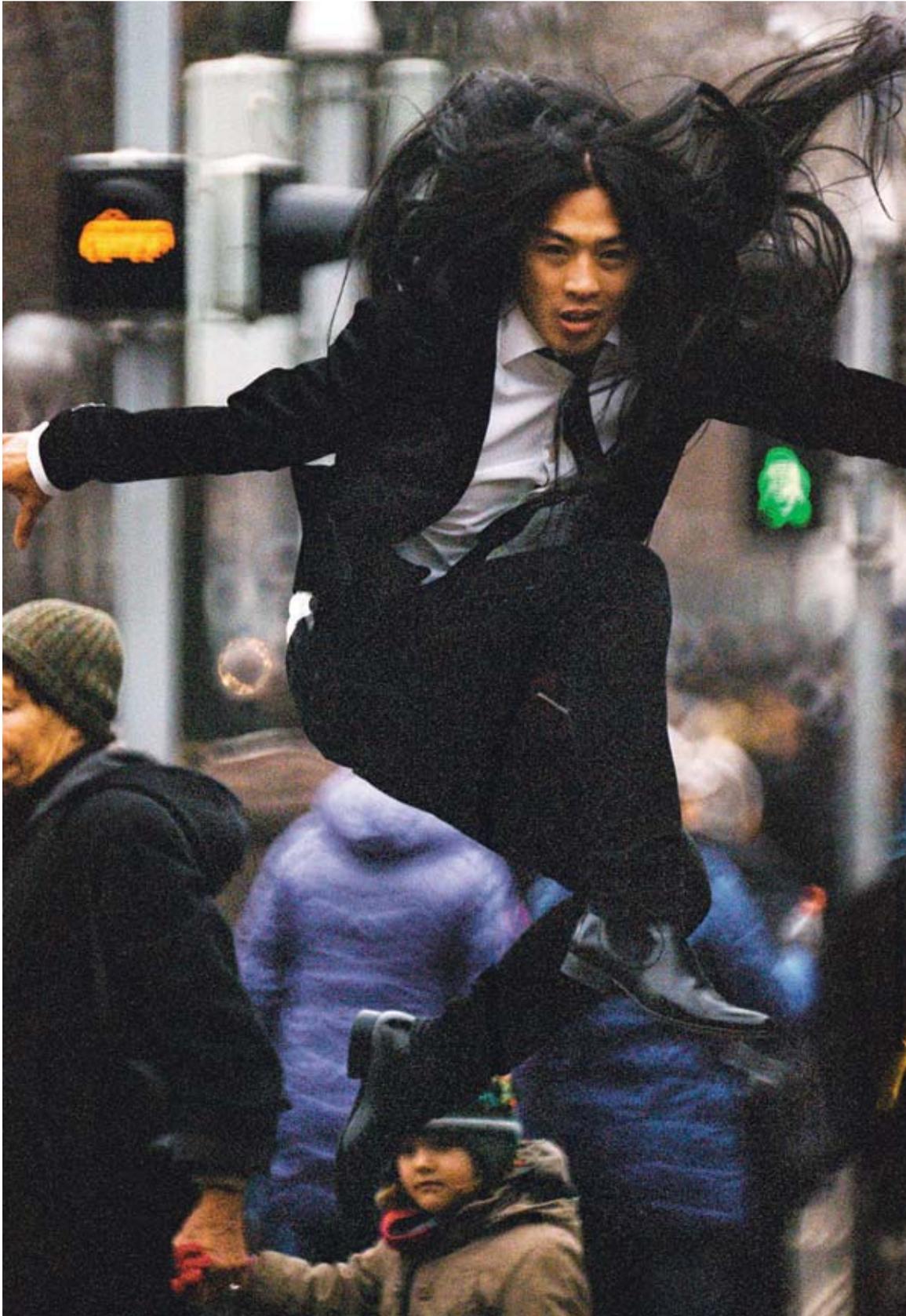
«Im Tanz schöpfe ich neue Energie. Bharatanatyam, der südindische Tempeltanz,  
hat auf Körper und Geist eine sehr positive Wirkung.  
Meine Eltern sind beide Tempeltänzer, deshalb habe ich schon als Kind damit angefangen.  
Beim Tanzen kann ich mich entspannen und gleichzeitig Kraft tanken.»



VIET DANG  
HIPHOP-TÄNZER

30  
JAHRE

«Vor dem Auftritt esse ich Nudelsuppe oder Fisch, also leichte Speisen.  
Ich rauche nicht, ich trinke keinen Alkohol. Das schwächt den Körper. Ich kann es nicht mal ertragen,  
wenn in meiner Umgebung geraucht wird.»



MARIETTA KIPPALAM  
MODEBERATERIN

«Neulich habe ich ein interessantes Buch gelesen: «Essen nach Blutgruppen». Je nachdem, welche Blutgruppe man hat, darf man bestimmte Dinge essen oder eben nicht. Menschen mit Blutgruppe A sollten zum Beispiel kein Fleisch essen. Sonst haben sie eine schlechte Verdauung. Blutgruppe O darf Fleisch essen, sogar Bier trinken. Anyway, ich trinke morgens auf leeren Magen ein Glas warmes Wasser mit gepresster Zitrone, das gibt gute Laune.»



CARINA KÜMMEKE  
ARCHITEKTIN

32  
JAHRE

«Ich höre viel Mozart während der Schwangerschaft, das soll gut sein fürs Baby. Klavierkonzerte machen die Kinder intelligent, heisst es. Ich weiss nicht, ob das stimmt. Aber sie wirken auf jeden Fall beruhigend.»



«Wildfleisch ist das gesündeste Fleisch. Artgerechter könnten Tiere nicht gehalten werden in der freien Natur. Wenn man die Aufgaben des Jägers im Verlauf eines Jahres anschaut, dann ist die Zeit, in der Beute gemacht wird, die kürzeste. Der grösste Teil ist Hegen und Pflegen.»



BEAT WIGGER  
HEILER

34  
JAHRE

«Die Natur schenkt so viele kleine Kostbarkeiten, man muss sie nur erkennen. Aus dem Johanniskraut mache ich Öl, das ist gut gegen Depression. Oder die Rauchkräuter zum Beispiel. Mit Wacholder kann man Räume ausräuchern, also von schlechten Energien reinigen. Am besten mischt man noch etwas Beifusskraut dazu. Das hilft, wenn man eine neue Wohnung bezieht.»



DANIEL SCHMOCKER  
STRASSENMEISTER

«Baumstammwerfen braucht viel Kraft. So ein Stamm ist über 5 Meter hoch und 43 Kilo schwer.  
Im letzten Jahr habe ich den dritten Platz gemacht bei den Schweizer Meisterschaften.  
Das schafft man nur, wenn man sich gut ernährt. Vor dem Wettkampf trinke ich Eiweiss- und  
Kohlehydratedrinks von «Actilife» und dazu esse ich Farmerriegel.»



PETE RÜTTENER  
BADEMEISTER

36  
JAHRE

«Bei Bademeistern denkt man immer, mein Gott, die sitzen bloss am Beckenrand und schauen den hübschen Mädchen zu. Bei mir denkt man das besonders, weil ich kürzlich Finalist im Wettbewerb «Der schönste Bademeister der Schweiz» war. Aber die Realität ist: Bademeister ist ein anstrengender Job, dazu gehören die Wartung der Maschinen, Gartenarbeit, Reinigung und vieles mehr. Das hält mich fit.»



# 37

JAHRE

## ANATOLE TAUBMAN SCHAUSPIELER

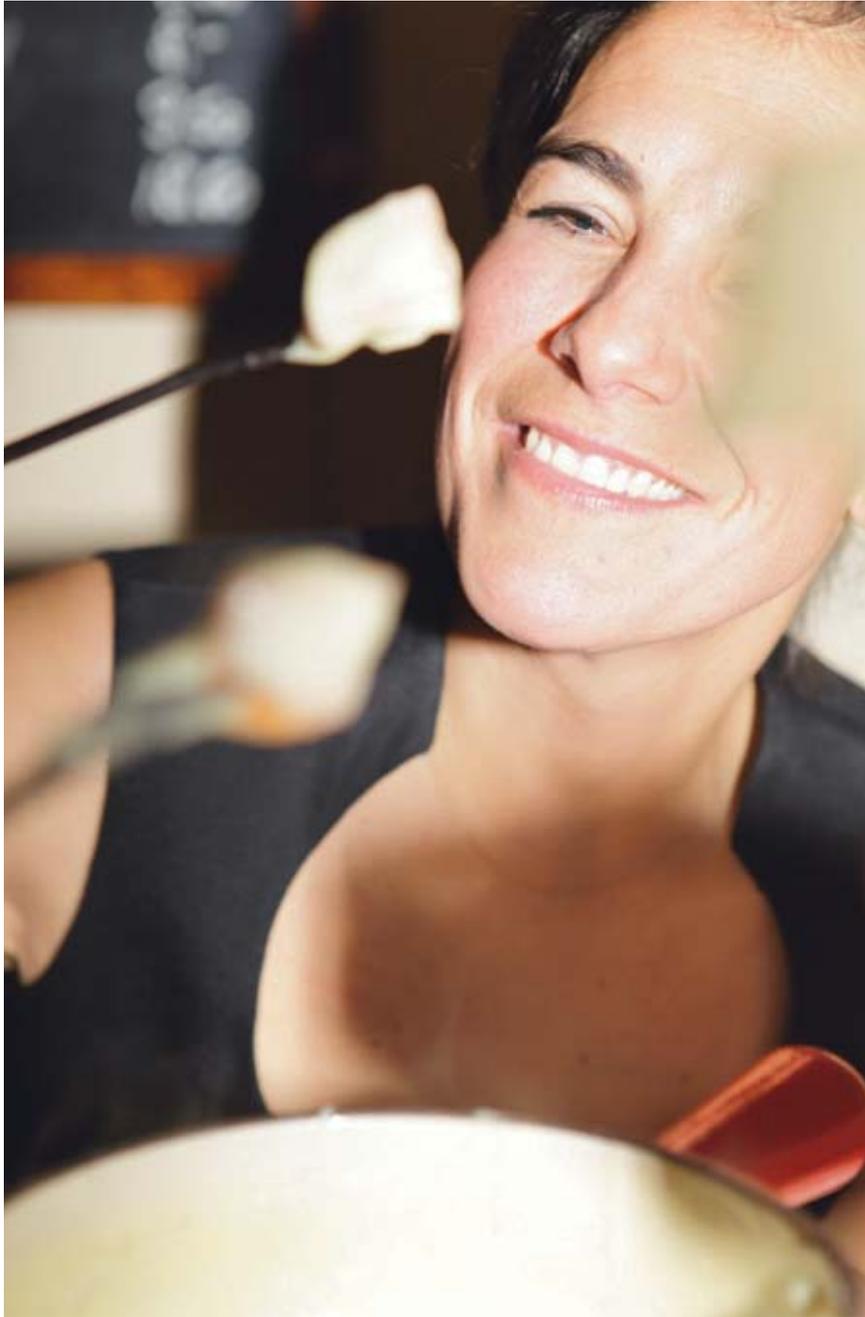
«Aproz-Wasser. Sauerrahm-Joghurt von M-Dessert. Passaia. Ich weiss gar nicht, wo ich anfangen soll. Ich bin leidenschaftlicher Migros-Fan. Ich bin mit der Migros aufgewachsen. Bevor ich wieder nach Berlin fliege, wo ich wohne, nehme ich mir immer einen Sack voller Sachen aus der Migros mit. Die Fresh-Food-Abteilung ist sensationell. Ich empfehle besonders den Karottensalat mit Ingwer.»



ELIANE SPILLMANN  
HAUSFRAU

«Mein Lieblingsgericht ist Käsefondue. Manchmal gibt's das sogar mehrmals in der Woche. Damit ich nicht zunehme, drehe ich möglichst lange «s'Achti». Das ist mein Ausgleichssport.»

38  
JAHRE



MARIO WASER  
HOTELTECHNIKER

«Nicht zu viel heizen! Das ist mein Trick. Deshalb bin ich nie krank, glaube ich.  
Im Winter ist es bei mir in der Stube nicht wärmer als 14 Grad,  
das reicht. Gino, mein bester Freund, schätzt das auch, er ist ein Husky.  
Wir hocken dann nahe am Holzofen und haben es gemütlich.»



BRUNO RISI  
RADRENNFAHRER

40  
JAHRE

«Ausgeglichene Ernährung, das ist die Devise. Also Eiweiss in Form von Fisch oder Fleisch, Kohlehydrate, in Form von Teigwaren zum Beispiel, und dazu Salat oder Gemüse. Zusammen ist das eine gesunde Mahlzeit. Wenn man eine grosse körperliche Anstrengung vor sich hat, so wie ich gerade das Sechs-Tage-Rennen in Berlin, wo ich schnell mal 8000 Kalorien am Tag verbrauche, dann ist auch der Zeitpunkt des Essens wichtig. Ich esse drei Stunden vor dem Wettkampf, damit das Essen nicht mehr im Magen liegt, sondern verdaut ist.»



RAPHAEL BRAND  
PERSONAL TRAINER

«Die meisten Menschen haben sich eine Art Schutzpanzer zugelegt, und das ist auch notwendig in unserem extrem leistungsorientierten Arbeitsleben. Aber man sollte imstande sein, den Schutzpanzer in der Freizeit abzulegen, so wie man abends den Mantel abzieht, wenn man nach Hause kommt. Das ist das Ziel meiner Arbeit. Keine Angst haben, wieder verwundbar zu sein. Verwundbarkeit ist keine Schwäche, sondern eine Stärke.»



«FSC-Holz ist empfehlenswert. Das Label gewährleistet, dass das Holz aus Wäldern stammt, die nach ökologischen Grundsätzen bewirtschaftet werden. Die Wälder sind ein kostbares Gut, sie sind in unseren Breitengraden der wichtigste Sauerstoffproduzent.»



SUZANA SENN  
GLÜCKSBRINGERIN

«Ich liebe das Leben, Kinder und Tiere. Ich habe eine gesunde, glückliche Familie. Weil es mir so gut geht, engagiere ich mich für Menschen, denen es nicht so gut geht. Jeder Tag dreht sich um die vielen sozialen Projekte, um die ich mich kümmere. Das erfüllt mich. Ich lache gern.»



DANIEL WISMER  
BERGBAUER

44  
JAHRE

«Den Yak kennen die meisten Leute nur aus dem Kreuzworträtsel:  
Himalaya-Grunzochse mit drei Buchstaben.  
Ich habe meinen ersten Yak vor 20 Jahren in Tibet gesehen,  
seither bin ich fasziniert.  
Inzwischen haben wir 55 Exemplare auf unserem Bergbauernhof.  
Yakfleisch ist sehr gesund,  
weil es so mager ist und wenig Cholesterin hat.»



MARKUS NEFF  
STERNEKOCH

«Eine gesunde Speisenfolge, mit der man Sterne gewinnen kann, wenn man sie richtig zubereitet:  
Als Vorspeise empfehle ich etwas Leichtes, Fischtartar zum Beispiel.  
Als Hauptspeise Poularde in der Salzkruste, sehr bekömmlich, gerade am Abend.  
Und als Dessert pochierter Birne auf Schokolademousse – ohne Kristallzucker.»



DIEGO SCHMOCKER  
VELOKURIER

46  
JAHRE

«Tagein, tagaus immer auf dem Velo. Sommer und Winter. Wer so extrem fährt, der ist <velosexuell>. Das ist so ein Spruch unter uns Kurieren. Es gibt Tage, da komme ich auf 100 Kilometer. In der Stadt. Das gibt mir eine Erfüllung, die einzigartig ist. In meiner Freizeit jogge und schwimme ich. Boxtraining nicht zu vergessen.»



«Künstler leben normalerweise ziemlich ungesund, zu viel Kaffee, zu wenig Schlaf und so weiter. Da bin ich keine Ausnahme. Aber eines Tages wurde mir bewusst, das ist Selbstzerstörung. Ich fing an, meinen Körper zu beobachten. Was tut ihm gut? Was tut ihm weniger gut? Seither achte ich auf gesunde Ernährung. Ich koche sehr durchdacht. Ich fühle mich einfach besser so.»

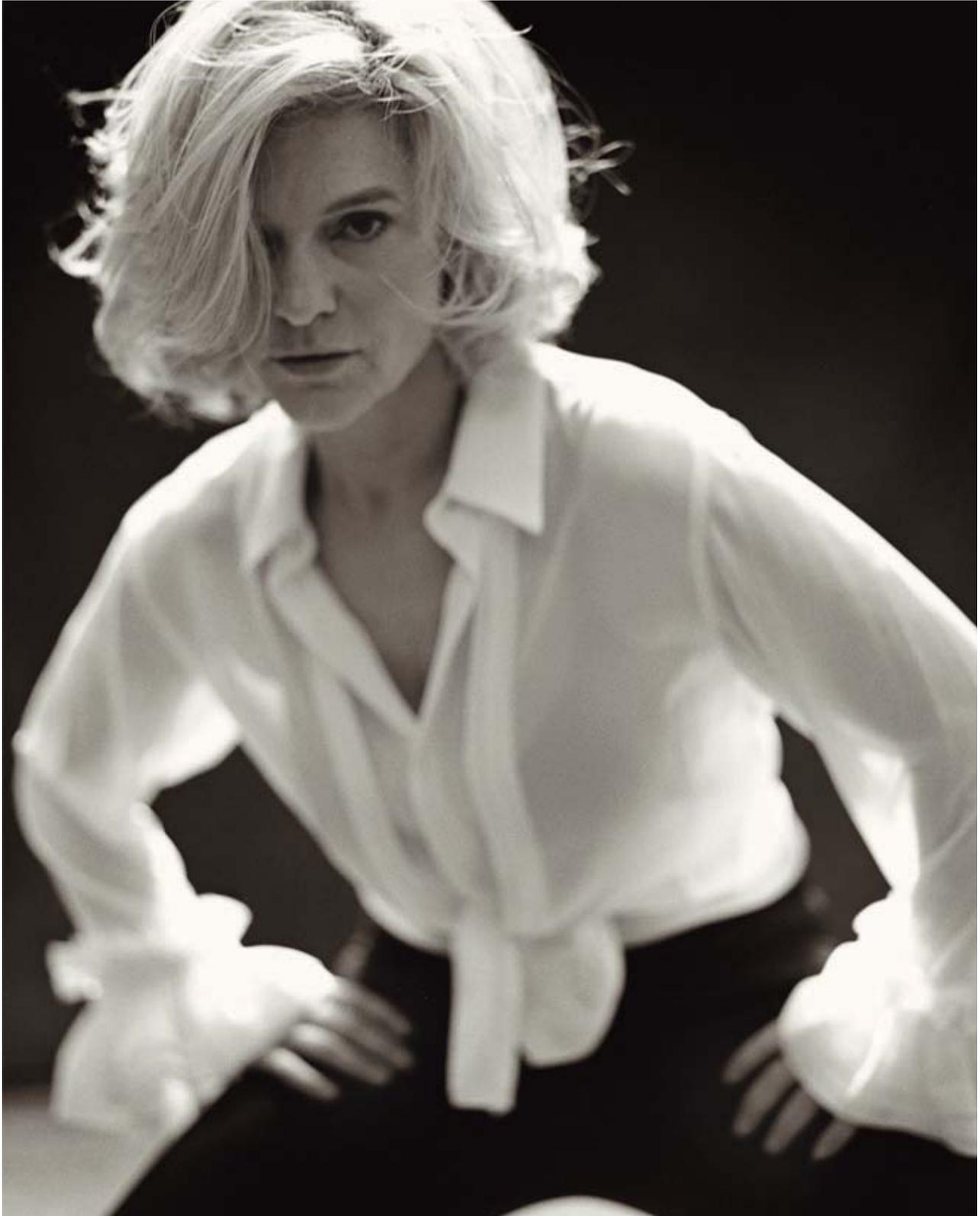


FRANCES BELSER  
KÜNSTLERIN

48

JAHRE

«99 Prozent Fisch, 1 Prozent Cervelat. Okay, jetzt übertreibe ich ein bisschen, aber im Prinzip ist das schon so. Ich ernähre mich hauptsächlich von Fisch, also Felchen, Egli, Forellen. Manchmal auch Lachs oder Thunfisch. Austern kann ich immer essen. Und mit der Wurst ist das so eine Sache. Ich bin eigentlich wurstsüchtig. Aber zu viel Wurst ist einfach nicht gesund. Deshalb nur gelegentlich einen Cervelat.»



DOROTHÉE VOGEL  
MODEDESIGNERIN

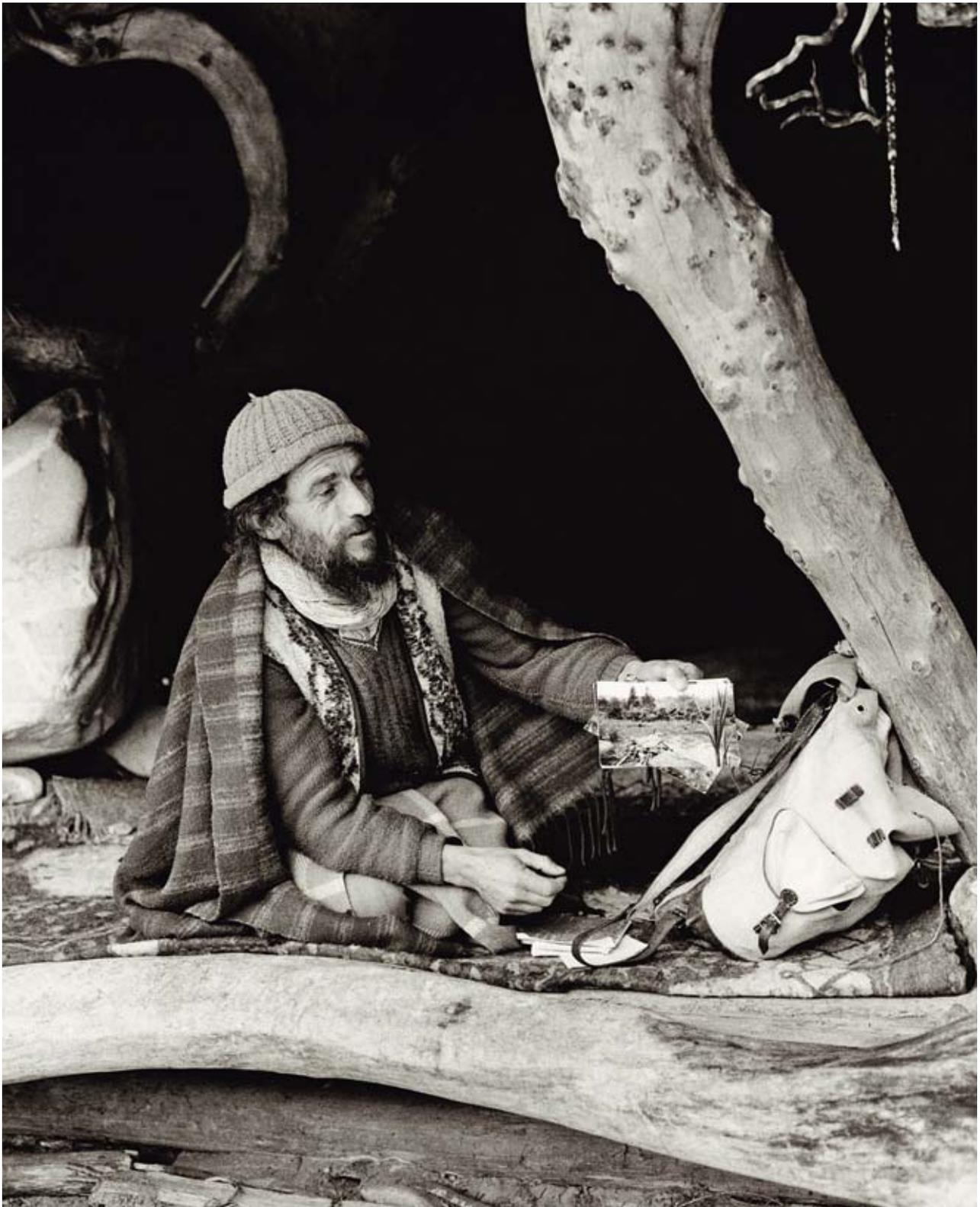
«Ich renne gern im Wald rum. Am liebsten frühmorgens.  
Im Frühling geht dann gerade die Sonne auf, und ich genieße die Weitsicht auf die Berge,  
die manchmal so klar sind wie ein Scherenschnitt.  
Das gibt mir auch Weitsicht, was meine Arbeit betrifft.»



CHRISTOPH TRUMMER  
EINSIEDLER

50  
JAHRE

«Mein Leben ist ein verwirklichter Bubentraum. Ich wohne in einer Hütte, die ich selbst gebaut habe, aus Steinen, Kuhmist und Schwemmholz. Die Hütte steht bei Adelboden im Bachbett, mitten in der Wildnis, sozusagen. Weg von der Autorität. Wenn ich nachts trommle, hört das kein Mensch. Wenn ich kochen will, mache ich ein Feuer. Der Bach ist meine Badewanne. So lebe ich seit 20 Jahren. 150 Franken im Monat reichen mir zum Leben. Mein Garten ernährt mich.»

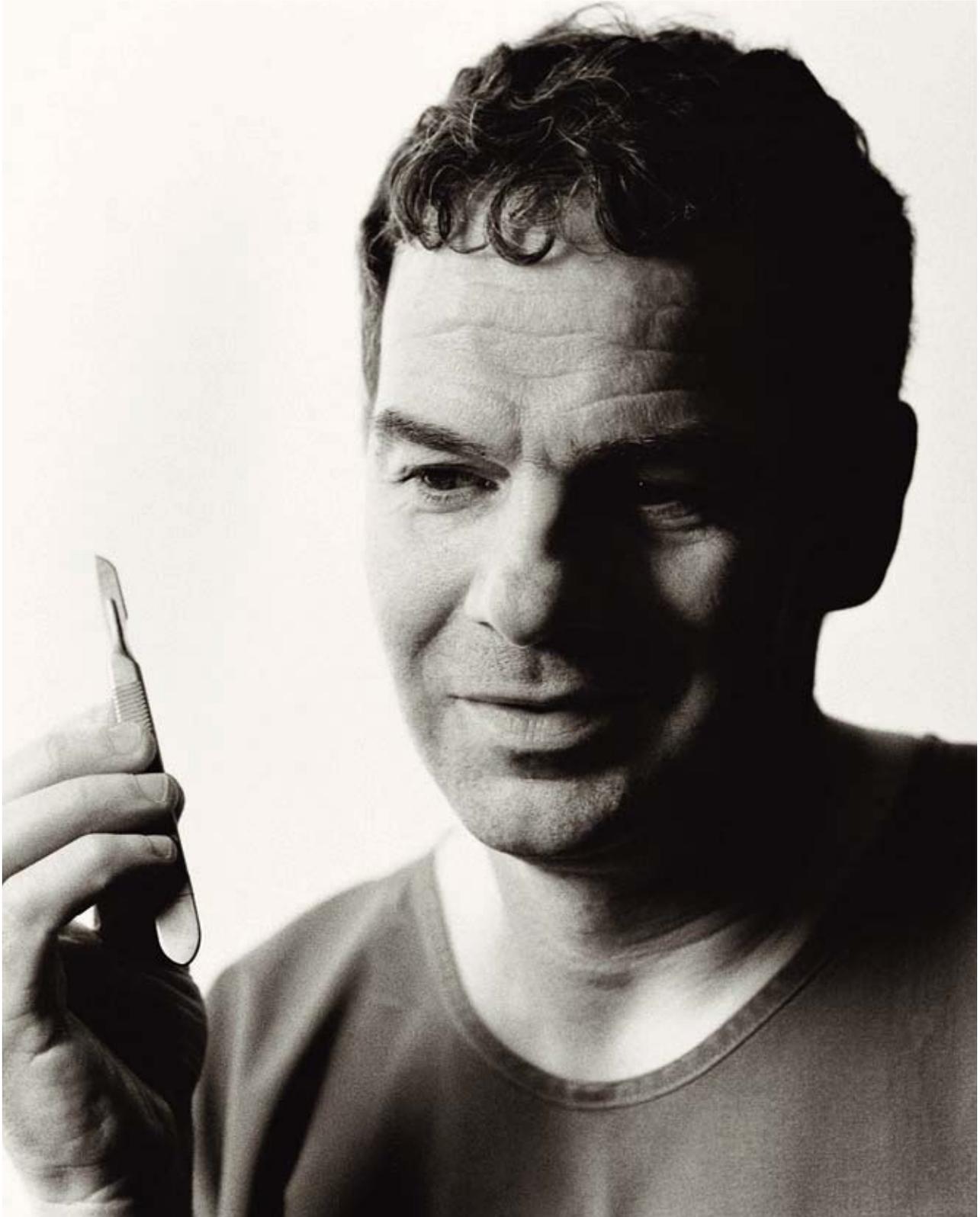


51

JAHRE

RENÉ PRÊTRE  
HERZCHIRURG

«Wenn ich mir persönlich eine Todesart wünschen könnte, dann wäre es der Herztod. Das klingt merkwürdig aus dem Mund von jemand, der jeden Tag darum kämpft, Menschen vor dem Herztod zu bewahren. Aber eigentlich ist es die beste Art zu sterben – puff, tot. Kein langes Leiden, kein Verlust der Würde. Man lebt, und im nächsten Moment ist man tot. Bloss nicht zu früh, bitte!»



ANNE MARFURT  
DESIGNERIN

«Mein Glück ist, dass ich im fünften Stock wohne und am Tag zehnmal hoch- und runtergehe. Ausserdem geh ich ins Migros-Fitness-Studio.»

52  
JAHRE



«Im Fluss sein mit der Zeit und dem Raum, in dem ich lebe.  
Ein Ja zu der Möglichkeit, die mir in diesem Leben gegeben ist. Verbindung halten mit meiner  
inneren Kraft und Stille. Eins sein mit allen Dingen. Das ist Gesundheit.»



ROLF BEELER  
MAÎTRE FROMAGER

54  
JAHRE

«Käse ist ein wunderbares Naturprodukt.  
Auch die Herstellung von Schimmelkäse basiert ja auf natürlichen Vorgängen.  
Es gibt um die 4.000 Schimmelsorten, und nur etwa 3 davon sind schädlich,  
die anderen sind harmlos oder sogar gesund.  
Der Schimmelpilz im Roquefort zum Beispiel ist ein Verwandter des Penicillins.»



MARIO DAL PONT  
GESCHÄFTSMANN

«Wenn ich im Büro mal einen Moment Entspannung brauche, mache ich Yoga.  
Sehr gut ist «Kabalabati». Das ist eine Atemübung. Man nennt sie auch Feueratmung.  
Sie macht den Kopf klar. Ich fühle mich fit wie ein 25-Jähriger.»



BRIDA VON CASTELBERG  
GYNÄKOLOGIN

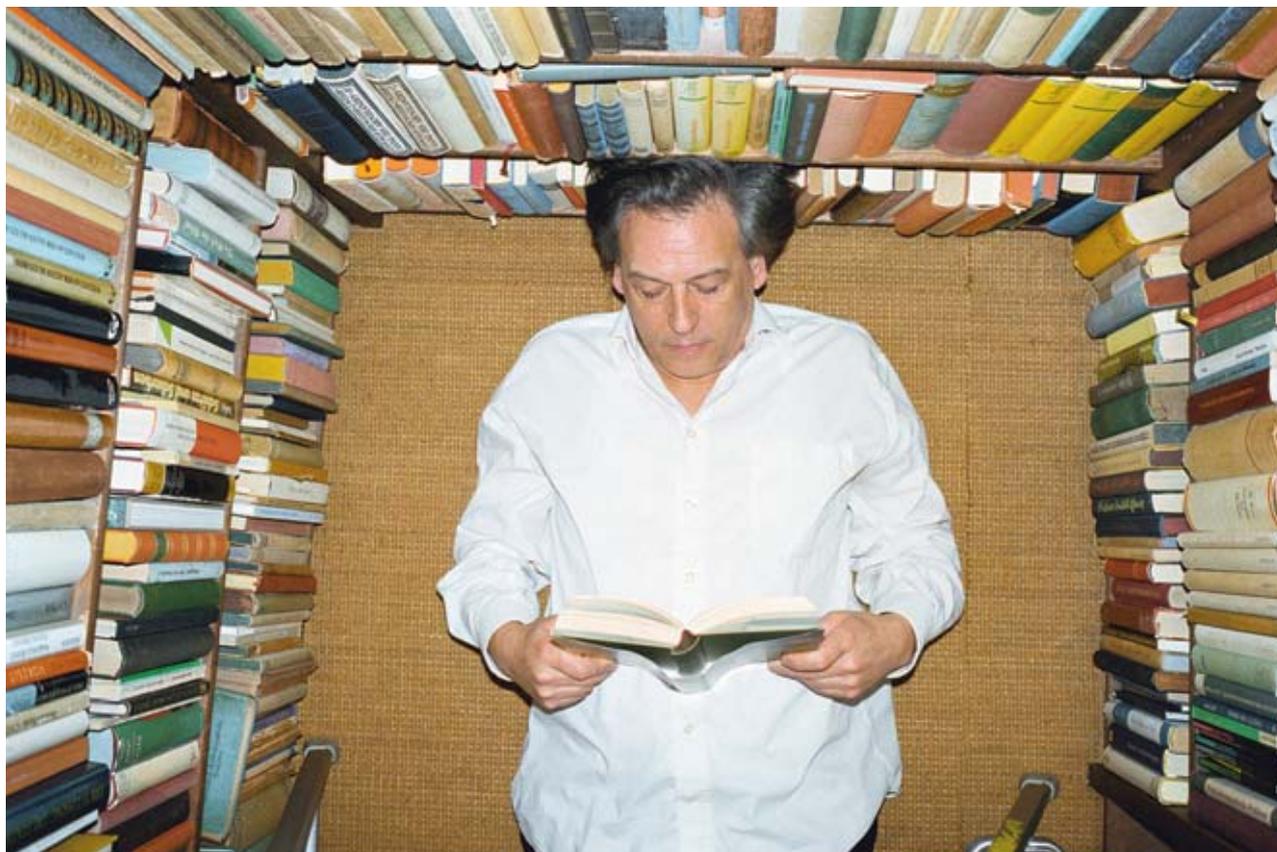
56  
JAHRE

«Wenn ich auf meinem Scooter zur Arbeit fahre, dann ist das einfach vergnüglich.  
Und ich glaube: Wenn etwas Vergnügen bereitet, dann ist das auch gut  
für die Gesundheit. Damit meine ich natürlich keine Flasche Schnaps, nein, das nicht.  
Aber Spass muss sein im Leben.»



URS SCHAUB  
REGISSEUR

«Die Enthaltsamkeit zeugt Krankheit nur,  
heisst es bei Shakespeare.  
Ein sehr bedenkenswerter Satz.  
Mir fällt auch immer auf,  
dass die Menschen in diesen Reformkostrestaurants  
immer ein bisschen kränklich aussehen.»



CHOW KOK YENG  
KUNGFU-MEISTER

58  
JAHRE

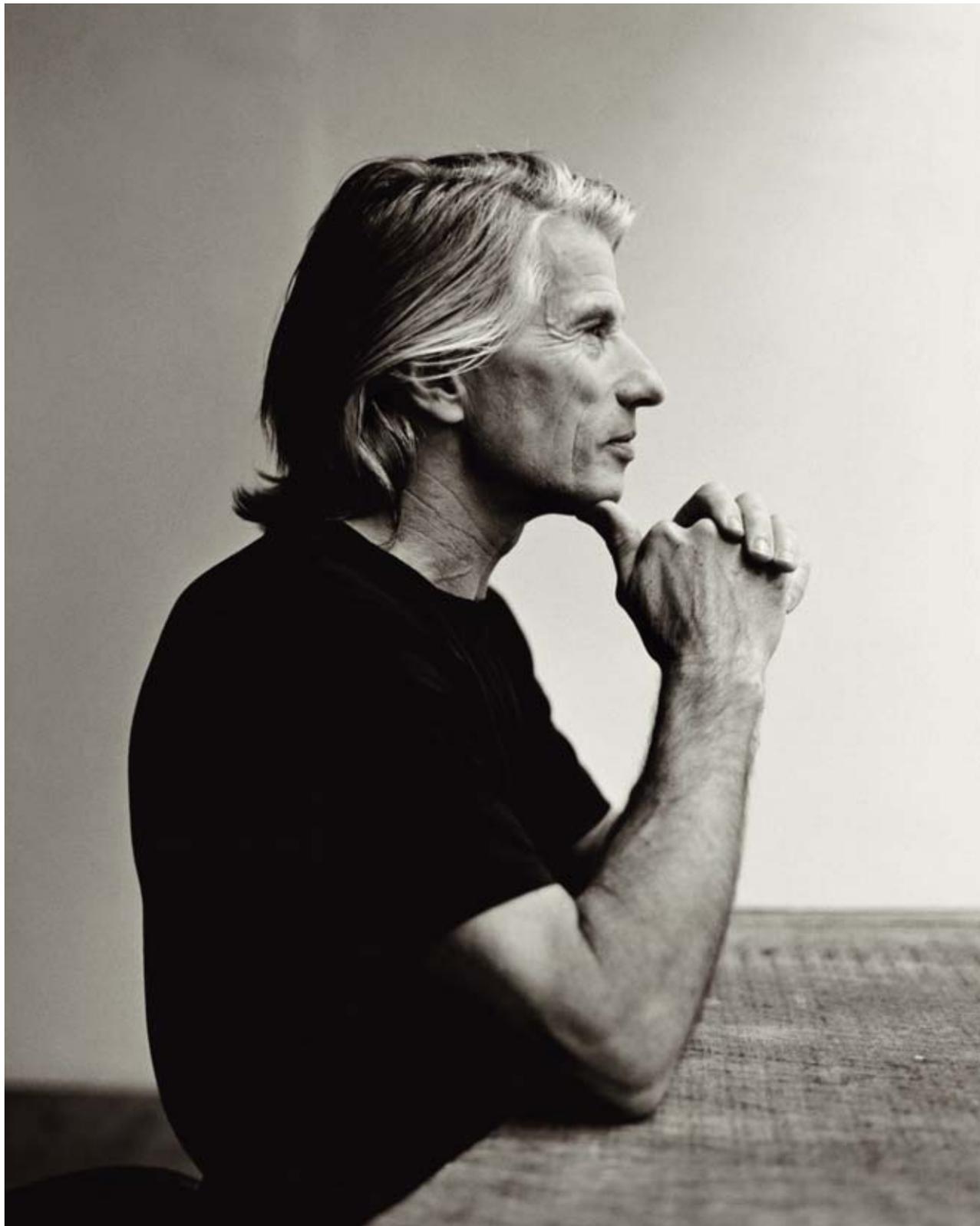
«Hier eine kleine Übung, die man morgens nach dem Aufwachen machen sollte. Schwingen Sie die beiden ausgestreckten Arme kreisförmig vor dem Gesicht! Kreis möglichst gross. 30-mal in die eine Richtung, 30-mal in die andere. Dabei die Zunge oben an den Gaumen legen. Durch die Nase atmen. Holen Sie den Atem nicht aus der Lunge, sondern tief aus dem Bauch. Die Übung heisst in China «Windrad».»



59  
JAHRE

FREDI MÜLLER  
UNTERNEHMER

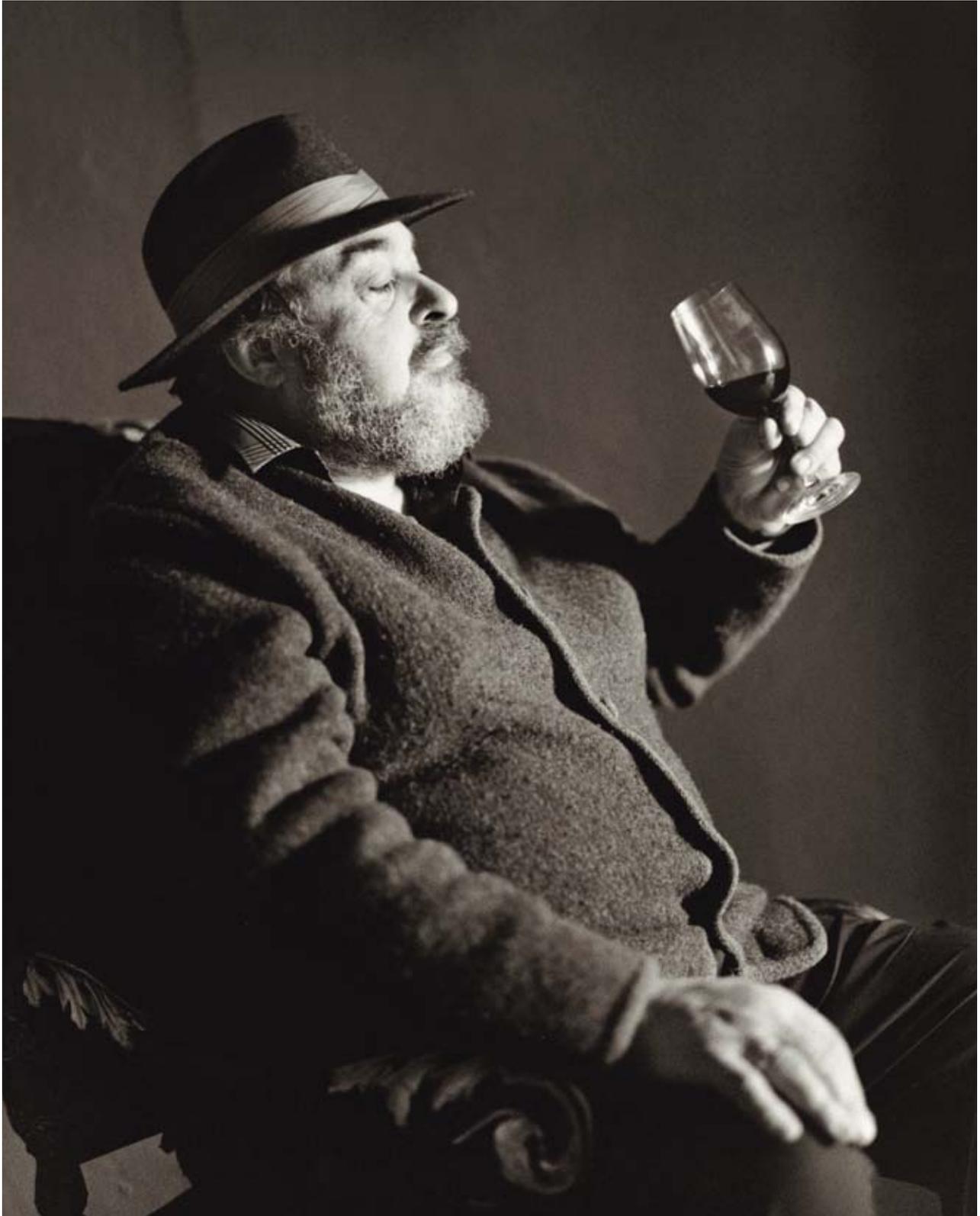
«Happy go lucky! Das ist mein Motto.  
Ein glücklicher Mensch hat auch einen glücklichen Körper.»



GIAN BATTISTA VON TSCHARNER  
WINZER

60  
JAHRE

«Frühmorgens schmeckt der Wein am besten, da sind die Sinne noch empfänglich.  
Ich rede natürlich vom Degustieren. Mehr als einen guten Tropfen genehmige  
ich mir erst zum Mittagessen. Brot und Wein gehören zusammen, nicht erst seit der Bibel.  
Wein ist ein hochstehendes Kulturprodukt, und das ist immer gesund.»



«Warum wollen wir gesund sein? Wir wollen gesund sein, damit wir unsere Körper zu Spassfunktionen einsetzen können. Oder nicht?»



JOSEF HOCHSTRASSER  
PFARRER

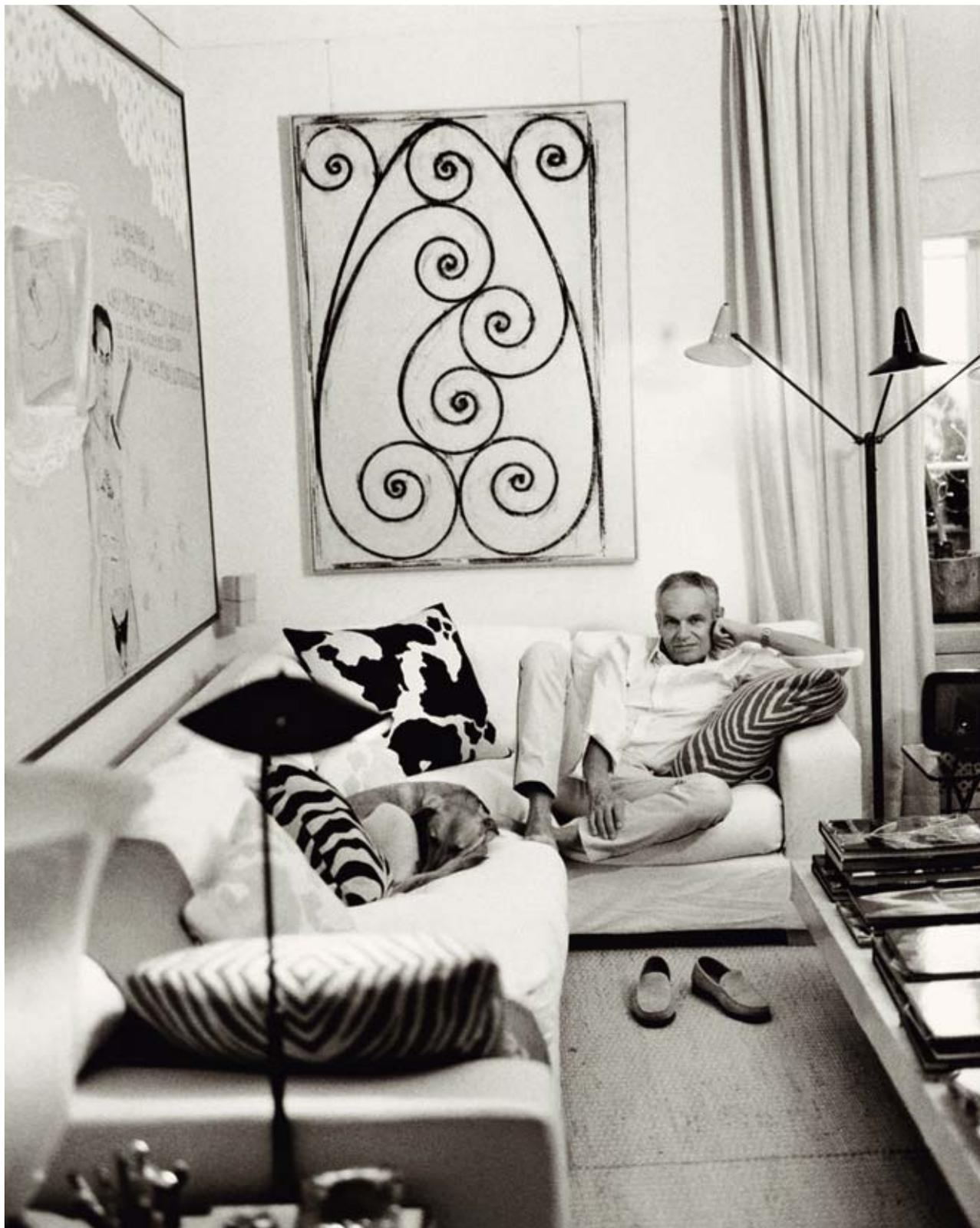
62  
JAHRE

«Als junger Mann stand ich vor der Frage: Was soll ich später mal beruflich machen? Es gab für mich nur die Alternativen Sportlehrer oder Pfarrer. Ich habe mich dann für die Kirche entschieden, aber der Sport ist immer noch meine grosse Leidenschaft. Ich spiele jeden Samstag Fussball. Es gibt zwei Quellen für ein glückliches Leben: die Pflege der Seele, also die Religion, und die Pflege des Körpers, also den Sport. Ich glaube an die heilsame Wirkung eines lustvollen Zusammenspiels von Körper und Seele.»



THIS BRUNNER  
FILM-CONSULTANT

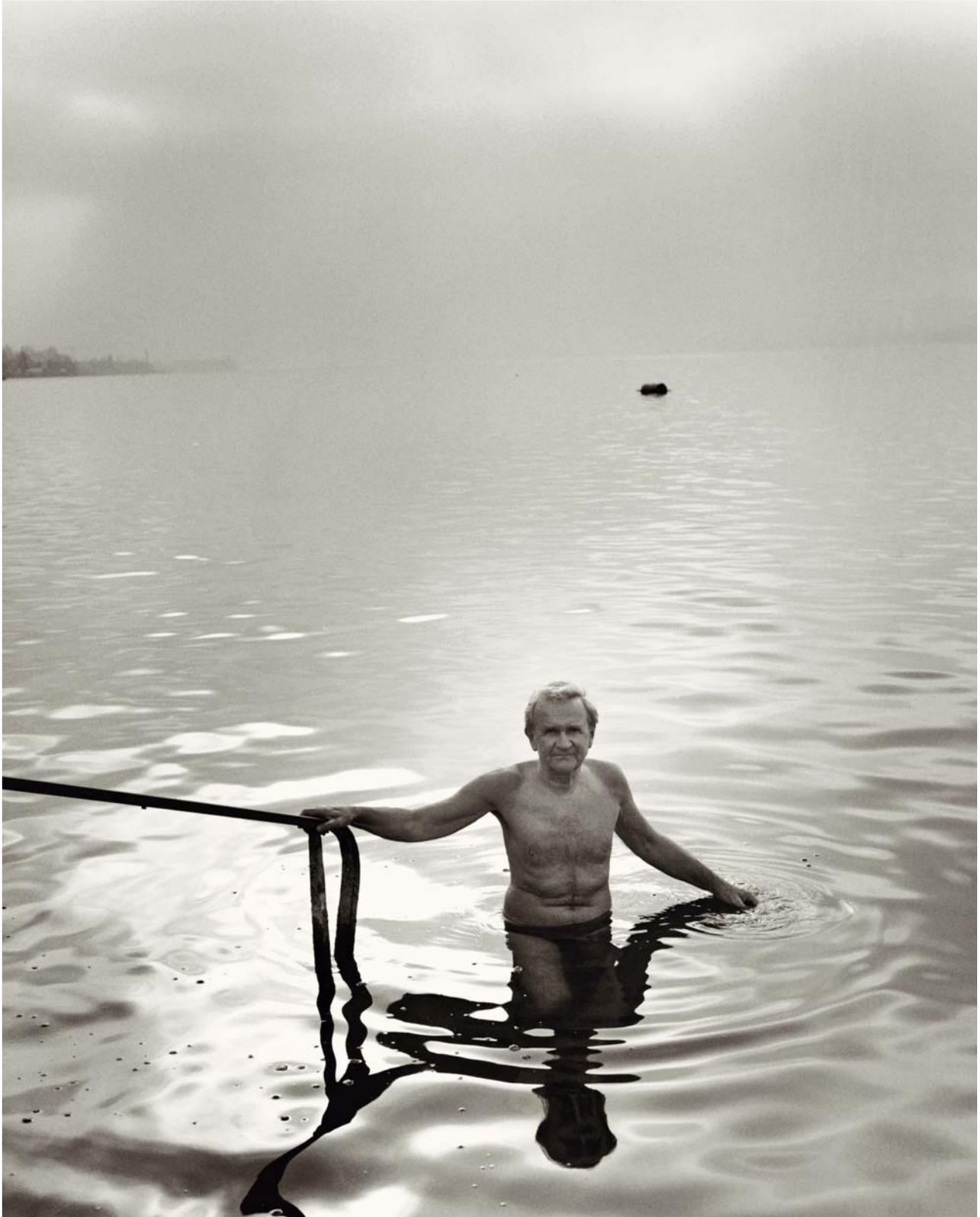
«Mein Hund Lumpi. Er ist mein Personal Trainer. Er zwingt mich, regelmässig spazieren zu gehen. Nicht zu langsam, das bringt nichts für die Fitness, aber auch nicht zu schnell, das sieht lächerlich aus. Zu Hause hat Lumpi dann die gegenteilige Wirkung auf mich, er ist extrem beruhigend.»



JÖRG KRAL  
ARCHITEKT

64  
JAHRE

«Kalt duschen, damit hat es bei mir angefangen.  
Als ich gemerkt habe, wie mir das guttut, bin ich im Winter in den See gestiegen.  
Ich schwimme so zehn Minuten im eiskalten Wasser.  
Ein paar Mal pro Woche. Seither bin ich nie mehr krank.»



65  
JAHRE

TILLA THEUS  
ARCHITEKTIN

«Schneeschuhlaufen. Das erinnert mich an meine Kindheit, als wir die Felle unter die Ski geschnallt haben und die Berge hochgestiegen sind. Die Schneeschuhe ermöglichen es mir, abseits der Wanderwege zu laufen, die voller Menschen sind. Ich kann ganz allein sein mit der Natur.»



LAMA TENZIN  
MÖNCH

66  
JAHRE

«Ich lebe in einem tibetischen Kloster in der Schweiz.  
Zu essen gibt es fast immer dasselbe: mittags Reis und Gemüse, abends meistens Nudelsuppe.  
Als Mönch brauche ich nicht mehr und auch keinen abwechslungsreicheren Speiseplan.»



67

JAHRE

ERNA HOELTSCHI  
STYLISTIN

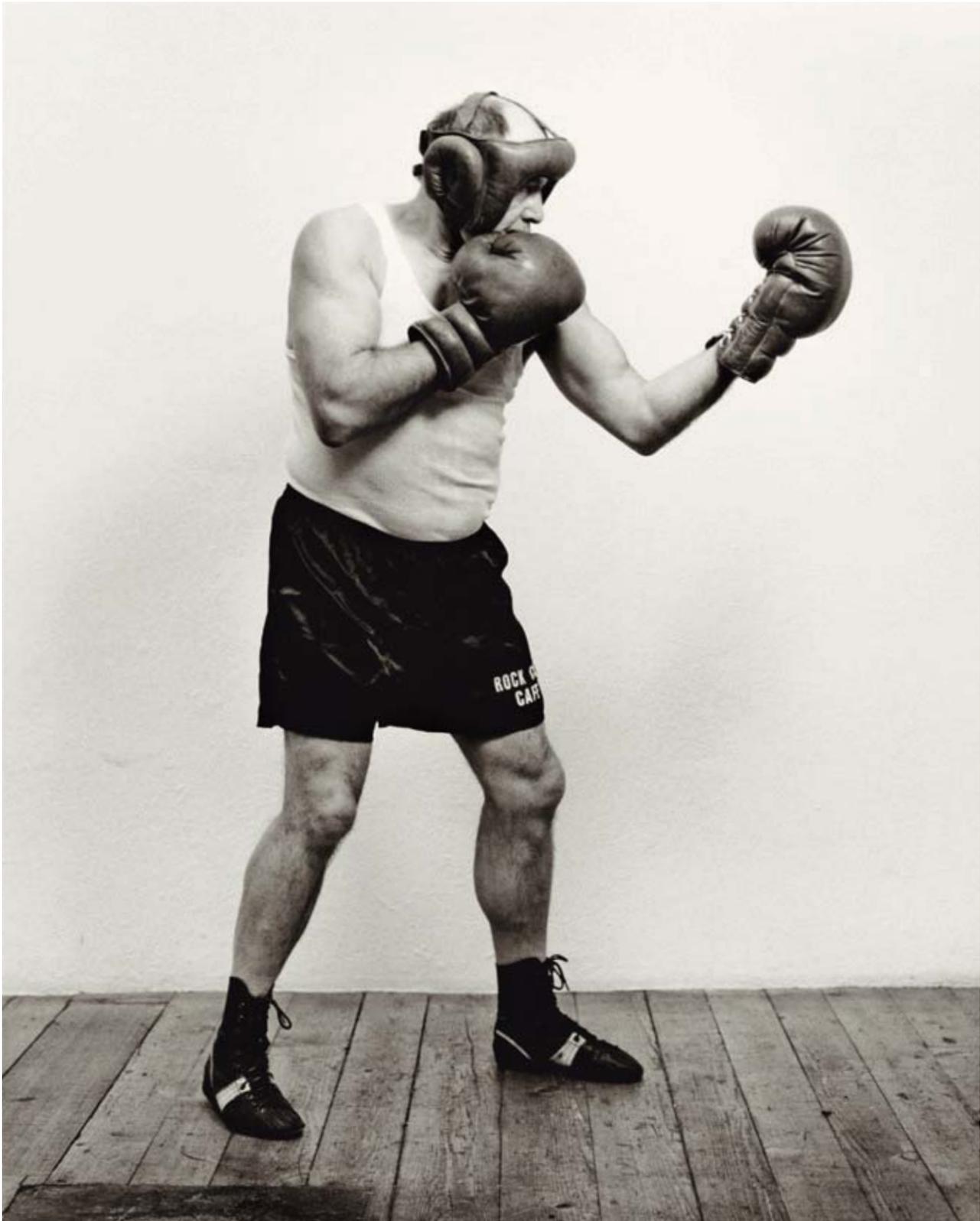
«Der Tag beginnt immer mit Tee. Der Yogi-Tee aus der Migros, mit Zitrone und Ingwer. Damit mein Mops genug Vitamin C hat, bekommt er Mandarinen, Äpfel und Bananen. Eigentlich aussergewöhnlich bei Hunden, aber er isst gern Früchte.»



WALTER WALSER  
BOXTRAINER

68  
JAHRE

«Die Knochen nutzen sich mit dem Alter ab, deshalb ist eine starke Muskulatur wichtig.  
Die Muskeln schützen die Knochen und geben ihnen Halt.  
Ich boxe seit 51 Jahren und habe mir noch nie was gebrochen.  
Doch, einmal, das Nasenbein.»



# 69

JAHRE

## ANGY BURRI MUSIKER

«Neulich habe ich sogar Büffelfleisch in der Migros gefunden. Zum halben Preis. Das wollen wohl die Wenigsten. Dabei ist Büffelfleisch sehr gesund. Hat nur ein Viertel von dem Cholesterin, was ein Rind hat. Wenn meine Enkel zu Besuch kommen, koche ich gern das, was wir «Grossi-Gerichte» nennen: Äplermaggronen oder Riz Casimir und solche Sachen. Aber es gibt auch Birchermüesli.»



FEDERICA DE CESCO  
SCHRIFTSTELLERIN

70  
JAHRE

«Wenn man gesund leben will, muss man Richtung Japan schauen.  
Genauer: nach Okinawa.  
Nirgendwo werden Menschen älter als auf dieser Insel.  
Warum? Weil sie jede Menge Algen essen.  
Mein Mann und ich, wir nehmen uns daran ein Beispiel.  
Algensalat, Miso Suppe mit Algen, Gemüse  
und Algen. Sogar unsere Katze liebt Algen. Und das ist ein gutes Indiz,  
Katzentzen sind Feinschmecker.»



## JUST WILDBOLZ FOTOGRAF

«Ich bin schon Oldtimer-Rennen gefahren, als ich noch jung war. Jetzt bin ich selber ein Oldtimer.  
Aber im Rennsport behält man irgendwie seine Jugendlichkeit.  
Ich habe auch mit 60 angefangen, Snowboard zu fahren.  
Meine Kinder halten mich fit. Das ist das beste Rezept: Im Alter noch Kinder haben.  
Kann ich nur jedem empfehlen. Super.»



CHRISTA DE CAROUGE  
MODEDESIGNERIN

72  
JAHRE

«Ich genieße das Leben. Das habe ich immer schon getan, und inzwischen bin ich in einem Alter, in dem ich jede Minute genieße. Ich esse gern gut. Ich koche gern. Ich liebe auch die Spaziergänge an der frischen Luft mit meinem Hund, das schon. Aber Sport und Fitness – das ist für die anderen. Ein schlechtes Gewissen habe ich nicht. Wenn man krank wird, dann ist das Schicksal.»



# 73

JAHRE

## JEAN SPIESS EX-MISS-SÜDAFRIKA

«Ich habe einfach Glück mit den Genen, glaube ich. Wir sind sechs Geschwister, und alle sind gesund und munter. 1952 habe ich den Titel Miss Südafrika gewonnen, ein paar Jahre später habe ich mich dann in meinen Mann verliebt, einen Schweizer, und seit 48 Jahren lebe ich hier im Land. Ich bin einfach glücklich, vielleicht ist das mein Rezept. Und ich mache regelmässig Yoga. Das tut der Seele und dem Geist gut.»



ADOLF HAEBERLI  
FUSSPFLEGER

74  
JAHRE

«Erst letzten Sonntag hat es mich im Cresta Run aus der Charybdis-Kurve geschleudert, mit über 100 Stundenkilometern. Dafür hab ich dann den Fairchilds MacCarthy Cup gewonnen.

Meine erste Fahrt im Cresta Run, das war Ende der 60er Jahre.

«In unserem Alter fängt man nicht an, da hört man auf», hat ein Freund zu mir gesagt. Aber ich war im Leben schon immer ein Spätstarter. Kennen Sie den St. Moritz Tobogganing Club? Das ist der exklusive britische Club, der seine Mitglieder mit der Pincette aussucht.

Ich bin Mitglied seit 1971.»



75  
JAHRE

RENÉ BURRI  
FOTOGRAF

«Ich erinnere mich noch gut an einen meiner ersten Jobs als Fotograf,  
das ist mehr als 50 Jahre her, da sollte ich Gottlieb Duttweiler porträtieren.  
Ich kam in sein Büro rein, und da sass er – mit einer dicken Zigarre.

Jemand sagte zu ihm:

«Dutti, du rauchst noch? Das ist nicht gut für die Gesundheit.»

Darauf meinte ich: «Älterwerden ist auch nicht gut für die Gesundheit.»

Er lachte.

Man darf sich nicht zu ernst nehmen, sonst wird es  
plötzlich wirklich ernst.»



ANGELA ROSENGART  
KUNSTHÄNDLERIN

76  
JAHRE

«Das Porträt, das Picasso von mir gemacht hat, entstand 1963. Seither sind ein paar Jährchen vergangen. Ich bekomme oft das Kompliment, dass ich immer noch ähnlich aussehe, und darüber freue ich mich natürlich. Vielleicht liegt das an der Migros-Pflegecreme, die ich morgens und abends benutze. Und ich trinke jeden Tag mindestens anderthalb Liter Wasser, das ist auch gut für die Haut.»



# 77

JAHRE

## BRUNO WEBER KÜNSTLER

«Etwas vom Allerwichtigsten ist Wasser. Ich hatte Glück, als wir unser Haus bauten. Glück hat in meinem Leben immer eine grosse Rolle gespielt. Bei den Bauarbeiten sind wir plötzlich auf eine eigene Wasserquelle gestossen. Ein Wunder. Wenn ich den Wasserhahn aufdrehe, fliesst unser eigenes Wasser. Temperatur 8 Grad. Als Bio-Mensch weiss ich, was frisches, sauberes Wasser bedeutet.»



FRANZ AMBAUEN  
ZIEGENBAUER

78  
JAHRE

«Im Mai geht's wieder hoch auf die Alp, aufs Aarhölzli. Da verbringen wir den Sommer,  
meine 14 Geissen und ich. Geissenmilch ist besser als Kuhmilch, das sagt sogar der Doktor.  
Sie ist leicht verdaulich, sie ist gut für die Darmflora.  
Und bei Kindern hilft sie gegen Allergien. Wir verkaufen die Geissenmilch gut.  
Zusammen mit der AHV reicht das zum Leben.»



# 79

JAHRE

## FRED TSCHANZ GASTRONOM

«In Afrika habe ich mal einen Löwen geschossen, und abends haben die Eingeborenen die Löwentatze überm offenen Feuer gegrillt und serviert. Da konnte ich nicht nein sagen. Ich erinnere mich an ein Geschäftsessen in China, da kam ein Poulet auf den Tisch - mit Kopf, Augen, Kamm. Der Regierungsbeamte hackte den Kopf ab und schob ihn mir rüber. Das war eine Ehre. Ich habe alles aufgegessen, bis auf den Schnabel. Ich musste mich natürlich überwinden, ist mir aber gut bekommen.»



DENISE FONTEYN  
MODESCHÖPFERIN

80  
JAHRE

«Richtig kochen, das tue ich nur für meine Windhunde und die Katzen. Ich selber esse meistens Rohkost. Das hält mich fit. Und die Partys natürlich, ich tanze gern, ich gehe gern aus. Das gehört zu meinem Beruf. Extravagante Kreationen werden nun mal von extravaganten Frauen gekauft, und zu denen muss man Kontakte knüpfen. Als ich anfang, war Rita Hayworth einer der ersten Hollywoodstars, die meine Modelle getragen haben. Demnächst bin ich wieder in Cannes, am Filmfestival.»



# 81

JAHRE

## GUIDO CORTI TIEFBAUTECHNIKER

«Mit dem Fallschirmspringen habe ich vor zehn Jahren aufgehört, das war mir dann doch zu anstrengend. Aber ich bin immer noch ziemlich aktiv: Im Sommer fahre ich alle zwei Tage mit dem Velo meine 40 Kilometer, im Winter mache ich viel Langlauf. Und ich schwöre auf die «5 Tibeter». Das ist eine uralte fernöstliche Körperübung. Die mache ich täglich 20-mal.»



ROLF BREM  
BILDHAUER

82  
JAHRE

«Flässig schaffen, Wein trinken und Nudeln essen. Als junger Bildhauer habe ich mich jahrelang nur von Migros-Spaghetti ernährt, mindestens zehn Jahre lang. Spaghetti ohne Sauce, ohne alles, manchmal ein bisschen Käse drüber, wenn Geld da war. Ich hab' s überlebt.»



OTHELLA DALLAS  
TÄNZERIN

«Ich gehe sooft wie möglich ins Thermalbad. Die Heilquellen tun mir gut.  
Ich kann nicht schwimmen, deshalb laufe ich einfach im Wasser rum.  
Ich kann nicht schwimmen, aber ich kann tanzen!»



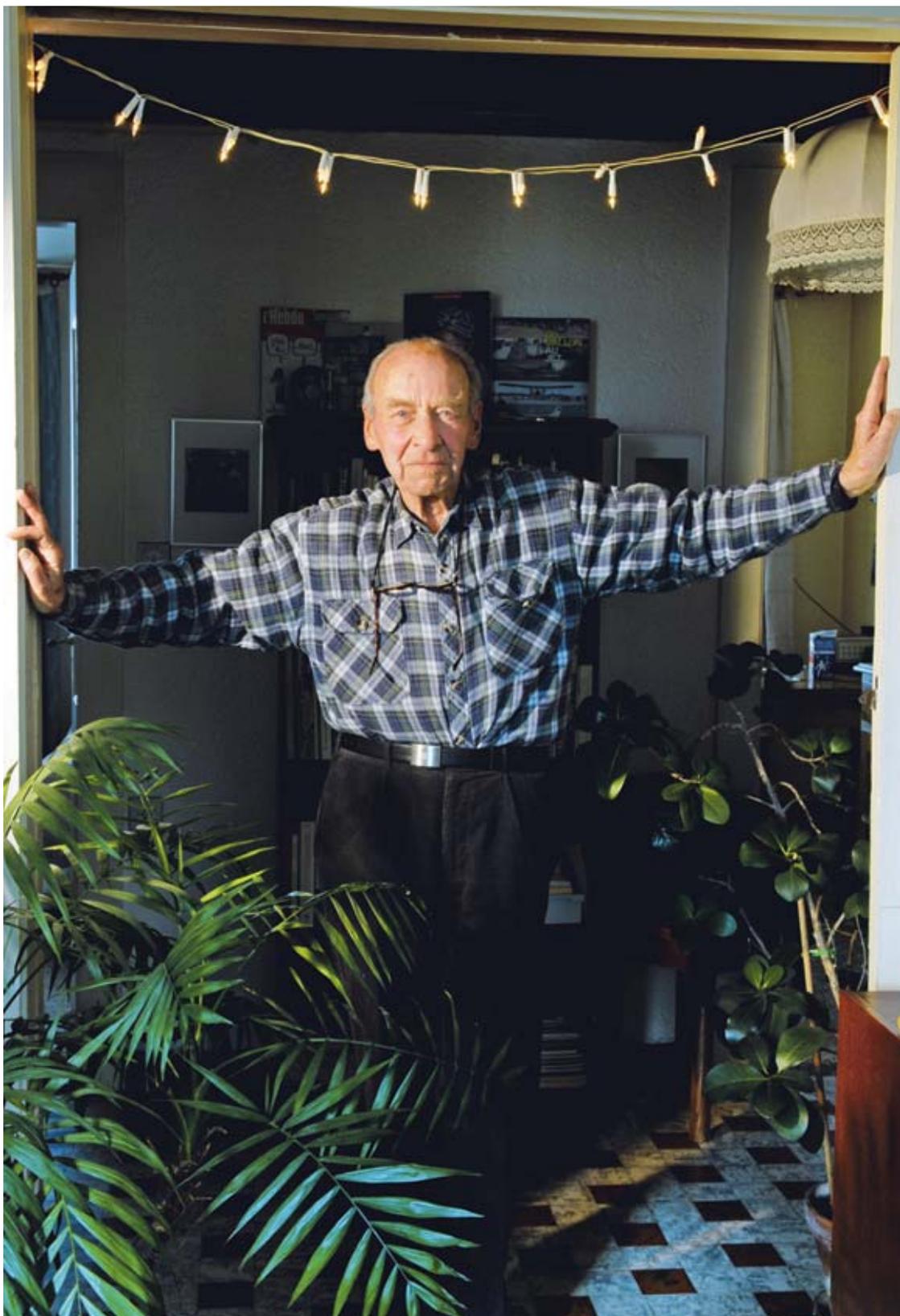
LYS ASSIA  
SÄNGERIN

84  
JAHRE

«Ich spiele Golf. Das Putten habe ich auf Hawaii von einem pensionierten Schiffskapitän gelernt. Ich kann aus 20 Metern einputten, nicht schlecht. Früher habe ich Handicap 8 gehabt. Das Gute am Golf: Man braucht keinen Partner. Deshalb empfehle ich das älteren, alleinstehenden Menschen. Geht raus, verkriecht euch nicht, nehmt Kurse, gebt Cocktailpartys!»



«Ich habe einfach eine gute Konstitution, glaube ich. Als junger Mann war ich Schweizer Meister im Feldhockey. Und das, obwohl ich schon mit 14 Jahren geraucht habe. Meine Eltern hatten einen Tabakladen. Ich rauche bis heute. Das sollte man eigentlich nicht sagen, denn es ist ja nicht besonders klug zu rauchen. Ich kompensiere mein Laster mit Velofahren. 50 Kilometer, ein paar Mal in der Woche.»



ELSE BOSCHUNG  
ARZTGATTIN

86  
JAHRE

«Vitamine sind wichtig.  
Ich nehme jeden Morgen die Multivitamin kapseln von der Migros,  
in denen auch Spurenelemente drin sind.  
Und ein Gingko-Präparat für die Hirnfunktionen.  
Wir hatten 34 Jahre lang eine Arztpraxis auf dem Land,  
deshalb weiss ich das.  
Ansonsten halten mich meine 8 Kinder,  
19 Enkel und 5 Urgrosskinder auf Trab.»



CLAIRE MAISSEN  
LABORANTIN

«Man lebt damit, dass das Leben zur Neige geht. ‹Werden›, ‹Sein›, ‹Vergehen›,  
so heissen die drei berühmten Bilder von Segantini. Ich bin jetzt in der letzten Phase.  
Angst vor dem Tod habe ich nicht. Ich bin gelassen.»



GODY NAEF  
RENNFAHRER

88  
JAHRE

«Wer rastet, der rostet. Das gilt nicht nur für Autos, sondern auch für uns Menschen.  
Das heisst natürlich nicht, dass wir immer auf Hochtouren leben sollten.  
Neulich bin ich auf der deutschen Autobahn 300 Stundenkilometer schnell gefahren.»



«Wenig Fleisch, viel Obst und Gemüse. Hin und wieder nehme ich aus der Migros noch etwas von «Actilife» mit. Da bin ich sehr froh drum, das wirkt wirklich gut.»



HANNY FRIES  
KÜNSTLERIN

90  
JAHRE

«Wenn der Giro d' Italia läuft, dann sitze ich gebannt vor dem Fernseher, das ist meine einzige Leidenschaft, was Sport betrifft. Aber da geht es ja nicht nur um Sport, da geht es auch um Landschaft und um die Figur. Durchtrainierte Männer. Oder die Querfeldeinrennen, wie die Männer das Velo schultern und den Hügel hochrennen. Unfälle, Zufälle. Das sind auch für mich als Malerin spannende Motive.»



## ELISABETH DENGER LEHRERIN

«Ich liebe Pferde. Galoppieren kann ich nicht mehr, aber den Halfter anlegen  
und ein bisschen im Reitstall rumlaufen, das geht noch gut.  
Die Zuneigung des Rosses zu spüren, macht mich glücklich.»



HECTOR CHAMPOND  
MÜLLER

92  
JAHRE

«Mein Garten hält mich auf Trab. Ich pflanze mein eigenes Obst und Gemüse an:  
Kartoffeln, Salat, Tomaten, Bohnen. Ausserdem habe ich noch ein paar Obstbäume:  
Kirschen, Äpfel, Pflaumen. Der Trick ist: jedes Jahr das Gemüse umpflanzen.  
Eine Saison lang Kartoffeln im Beet, in der nächsten Saison stattdessen Tomaten, zum Beispiel.  
Dann gedeiht alles besser.»



JOLANDE MABBOU  
KELLNERIN

«Sonntag ist bei mir Fastentag. Das gibt den Organen eine Ruhepause. Ein erfahrener Arzt hat mir das geraten. Auf diese Weise halte ich mein Gewicht – seit 40 Jahren! Ausserdem gehe ich dreimal pro Woche ausgiebig mit Carole spazieren, dem Hund meiner Enkelin.»



CÖLESTIN LÜTHOLD  
POLIZIST

94  
JAHRE

«Die Kollegen in meiner Jassrunde sind alle gestorben, jetzt jasse ich mit den Witwen weiter.  
Sie sind auch gut. Ich bringe ihnen immer Migros-Schokolade mit, wenn wir spielen.  
In der Innerschweizer Jassmeisterschaft bin ich bis in den Final gekommen.»



95

JAHRE

IDY MÄRKI  
APOTHEKERIN

«Ich habe einen Mac zu Hause und damit halte ich Kontakt zu meinen drei Kindern und zehn Enkeln.  
Wir chatten regelmässig. Auch mit SMS. Gestern ist mein Urgrosskind geboren worden,  
da habe ich sofort ein Video bekommen, mit E-Mail. Grossartig, was mit dieser Technik alles möglich ist.»



«Ich war 30 Jahre lang Missionarin in Südostasien, vor allem in China und Malaysia. Zum Glück gibt es in der Schweiz eine kleine chinesische Gemeinde, zu der halte ich Kontakt, damit ich die Sprache nicht verlerne. Bis vor kurzem habe ich dort regelmässig Klavier gespielt, also die Gemeinde beim Singen begleitet. Die meisten Kirchenlieder gibt es in der chinesischen Fassung. Ich habe auch einen chinesischen Namen: Khang Tse Jing. Khang bedeutet Gesundheit.»



MARTY SPÜHLER  
HAUSFRAU

«Ich bin Eishockeyfan! Die Spiele schaue ich im Fernsehen.  
Über den Sieg vom ZSC habe ich mich sehr gefreut!»



EDITH DUBY  
BEAMTIN

98  
JAHRE

«Blumen machen mir viel Freude. Ich erinnere mich an die wunderschönen Rosen,  
die ich im Garten hatte, früher. Mein Gedächtnis ist noch sehr gut.  
Ich freue mich schon auf den Sommer, wenn das Schilf bei uns im Heimgarten wieder blüht.»



HEDY SOLENTHALER  
WEISSNÄHERIN

«Ab und zu gibt es Tanz bei uns im Heim. Das habe ich gern. Alle sind fein «useputzt».  
Ich sehe gern schön genähte Kleider, das hat wohl mit meinem  
früheren Beruf zu tun. Ja, auf den Tanz freue ich mich immer. Musik tut gut.  
Leider gibt es nicht viele Männer, die gut führen können.»



HANS ERNI  
KÜNSTLER

100  
JAHRE

«Der Blick aus dem Fenster hinaus. In die Natur. Die ewige Wiederholung.  
Vom leeren Ast bis zur blühenden Frucht. Das ist paradiesisch.  
Warum dann noch ein anderes Paradies suchen?»





## DIE FOTOGRAFEN

### JESSICA BACKHAUS

Geboren 1970 in Cuxhaven. Heute teilt sie Arbeit und Leben zwischen New York und Europa auf. Ihre Arbeiten wurden in zahlreichen Einzel- und Gruppenausstellungen gezeigt, unter anderem in der National Portrait Gallery, London, und im Martin-Gropius-Bau, Berlin.

### LINUS BILL

Geboren 1982, heute wohnhaft in Biel. An der Zürcher Hochschule der Künste studierte er Fotografie. Seine Arbeiten wurden in zahlreichen Ausstellungen gezeigt, unter anderem in Zürich, Hamburg, Berlin, München, Melbourne und New York.

### PIERLUIGI MACOR

Geboren 1960 in Zürich. Als Mode- und Kunstfotograf arbeitet er seit zwei Jahrzehnten für internationale Magazine und Werbekunden. Zwischen 1993 und 2004 lebte er in Paris, seit 2005 lebt er wieder in Zürich.

### KURT MARKUS

Geboren 1947 in Montana, wo er immer noch lebt. Seine Arbeiten erscheinen in führenden internationalen Zeitschriften (u.a. «Vanity Fair», «GQ», «Rolling Stone», «Vogue»). Er wird von Galerien in New York, Mailand und Berlin vertreten.

### RICO SCAGLIOLA & MICHAEL MEIER

Geboren 1985 in Zürich (Scagliola) und 1982 in Chur (Meier). Beide leben in Zürich und studieren Fotografie an der Zürcher Hochschule der Künste. Seit Anfang 2008 arbeiten sie zusammen, unter anderem an einem auf mehrere Jahre ausgelegten Projekt über Jugendkulturen ([www.onelifetolive.ch](http://www.onelifetolive.ch)).

## HERZLICHEN DANK

Adfus, Altersheim Grünau, Altersheim Oberstrass, Altersheim Oeggisbüel, Altersheim Rebwies, Alters- und Pflegeheim Neumünster, Alterswohnheim Engeried, Alterszentrum Hochweid, Alter Ueli  
Bachmann Johann, Blum Christina, Botanischer Garten der Universität Bern, Brancucci Michel, Brem Louis,  
Bücher & Antiquariat Anne-Marie Pfister, Bühler-Egger Willi, Bürgerasyl Pfrundhaus  
Chässtube Rehalp, Coiffeur Riedo, Colby Anna, Correnti Jana  
Dallas Sumi, Denger Alexandra, Denger Francine, Denger Lukas, Denger Markus  
Ehret Adrian, Eyer Remo  
Fachmaturitätsschule Basel-Stadt, Familie Meier, Familie Scagliola, Fribourger Fondue Stübli  
G27, Golden Jac Nicholson, Graf Melanie, Gwerder  
Hanimann Claudia, Hartmann Matthias, Helmy Mike, Hotel Rössli  
Jäggi Martin  
Kop Sergej, Kovacic Nenad  
Lindsay-Moore Suzy  
Macor Bruno, Markus Maria, Meier Vanessa, Meisser Reto, Moore Suzy Lindsay, Müller Heinz, Müller Marianne  
Naturhistorisches Museum Basel, Nussbaumer Sabina  
Peter Monica, Pfeiffer Walter  
Ragg Sue, Ramstein Lisa, Restaurant Suang Long, Ritter Andreas, Ronorp, Roppel Patrick, Rouvinet Renée, Ruch Peter, Ruegg Viviane  
Schalow Yvonne, Schauspielhaus Zürich, Schmutz Sabine, Schneeberger Hans, Schuhmacher Frederic, Schwingklub Thun,  
Seebad Enge, Seniorenwohnsitz Singenberg, Shahbazi Shirana, Simonett Dino, Spalteholz Mareike,  
Sportamt Stadt Zürich, Stücheli Basil, Swiss Artists & Suonix Music  
Taxi Grob, Tellini Peter, Theater Fauteuil, The Bird's Eye Jazz Club, Theiler Max, Tierpark Goldau, Tonttu  
Van der Haegen Astrid, Venzago Alberto, Villa Egli  
West Michael, Wetter Trix, Widmer R.  
Zürcher Unterländer Bogenschützen

Dank auch allen, die wir vergessen haben.