

# GESUND & FIT

Nummer 1 August 2020

**WERDE FITNESS-  
FASHION-MODEL**

## ERNÄHRUNG UND ÜBERGEWICHT

**Neue Erkenntnisse zum  
Kraft- und Ausdauertraining**

**Mitglieder im Portrait:  
Kurt Edelmann und  
Ursula Baumgartner**

**SFGV: Wahre Qualität  
in der Fitnessbranche**

**SFGV**

Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband  
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé  
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute



## FIT WERDEN & GESUND BLEIBEN

Mit unseren Geräten erhalten Sie im Handumdrehen die perfekte Basis für jede therapeutische und seniorengerechte Einrichtung.

Unsere medizinischen Trainingsgeräte sind besonders vielseitig, nahezu barrierefrei und einfach zu bedienen. Sie sollen gleichermaßen motivieren und herausfordern und die Mobilität fördern, die Ihre Kunden oder Patienten benötigen, um ihren Alltag unabhängig zu meistern und das allgemeine Wohlbefinden zu erhalten.

[www.matrixfitness.ch](http://www.matrixfitness.ch)



U3x  
Upright Bike



R3xm  
Recumbent Bike



T3xm  
Laufband



KC  
Krankcycle



MD-AP  
Kabelzug Station



MD-S710  
Beinpresse



MD-S711  
Beinbeuger/strecker



# INHALT

- 5 Editorial**
- 6 Fokus**  
Kurts Lebenselixier
- 10 Neue Erkenntnisse**  
Kraft
- 12 Neue Erkenntnisse**  
Ausdauer
- 14 News**  
Gesehen & gehört
- 16 Ernährung**  
Ernährung und Übergewicht
- 19 Mitglieder im Portait**  
Die glückliche Ursula
- 22 Wissenschaft**  
Wissenschaftliche Studie unter der Lupe
- 24 Mode**  
Modisch fit für jede Gelegenheit
- 30 Wir stellen vor**  
Schumacher Sportcenter Dübendorf
- 32 Must-have**  
Die neusten Gadgets fürs Fitnessstraining
- 34 Group Fitness**  
Pilates – das andere Ganzkörpertraining
- 37 Buchtipp**  
Yoga für Anfänger
- 38 Info**  
Wahre Qualität in der Fitness-Branche
- 42 Listicle**  
Ab ins Fitnesscenter!

ONGOING  
TRAINING22'  
ONGOING  
KRAFT  
WORKOUT

00:14



BIODRIVE™ ANTRIEB

# BIOCIRCUIT™ IT FITS YOU

BIOCIRCUIT ist das erste Trainingssystem, das dank BIODRIVE, einem patentierten intelligenten Antrieb, ein individuell zugeschnittenes, sicheres und effektives Workout mit Anleitung bietet. Erfahren Sie mehr unter: [technogym.ch/biocircuit](https://technogym.ch/biocircuit)

**TECHNOGYM®**

The Wellness Company

# LIEBE LESERINNEN UND LESER,



Sie halten gerade die erste Ausgabe unseres Kundenmagazins «GESUND & FIT» in den Händen. Wir, das ist der SFGV, der Schweizerische Fitness- und Gesundheitscenterverband.

Wir sind der Arbeitgeberverband der Fitnessbranche in der Schweiz. Berufsverbände treten normalerweise eher im Hintergrund auf, und wenn Sie nicht in unserer Branche arbeiten, sind Ihnen unsere Bemühungen in Bezug auf die qualitative Entwicklung der Gesundheits- und Fitnessbranche wahrscheinlich nur am Rande bekannt. Mit unserem Magazin möchten wir dies ändern und unterstützen das Fitnesscenter, in dem Sie trainieren. Als fitnessbegeisterte Person erhalten Sie viele Informationen rund um das Thema Gesundheit, die dann von den Mitarbeitenden in Ihrem Center aufgegriffen und vertieft werden können. Wir stellen insbesondere das gesundheitsorientierte Fitnesstraining in den Mittelpunkt, denn unsere Branche wird in den Medien immer noch zu oft mit «Körperkult» gleichgesetzt.

Uns und wahrscheinlich auch Ihnen geht es um etwas ganz anderes. Wir wollen hohe Lebensqualität und eine lange Gesundheitsspanne. Wir übernehmen Verantwortung für unsere Gesundheit und pflegen diese aktiv. Der «gesunde Lebensstil» ist zum festen Begriff, ja sogar zum Zeitgeist geworden. Wir müssen uns nicht mehr wie früher für unser Training rechtfertigen. Die vielen positiven Effekte spüren Sie nicht nur direkt am eigenen Leib, sie sind mittlerweile auch durch unzählige wissenschaftliche Studien belegt.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen!

André Tummer

*Chefredaktor «Bewegungsmedizin» und «GESUND & FIT»*

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband SFGV  
Arbeitgeberverband für Einzel-Fitnesscenter-Unternehmungen  
Geschäftsstelle, 3000 Bern

### Redaktion

Claude Ammann, Irene Berger,  
Jasmine Bühler, Haymo Empl,  
Joerg Kressig, Urs Rüegegger,  
Andy Ruf, Reinhard Stanke,  
Roland Steiner, Thomas Tholey

### Chefredaktion

André Tummer

### Redaktionsadresse

Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband SFGV  
Geschäftsstelle, 3000 Bern  
a.tummer@sfgv.ch  
Telefon 0848 893 802

### Produktion

ek-productions

### Inserate

Claude Ammann, c.ammann@sfgv.ch,  
079 478 12 63  
Urs Rüegegger, u.ruegsegger@sfgv.ch,  
079 743 89 58  
Roland Steiner, r.steiner@sfgv.ch, 043 388 41 44

### Design/Prepresse

Astrid Affolter

### Korrektorat/Lektorat

Ursula Thüler

# KURTS LEBENSELIXIER

**Kurt Edelmann (70) war immer schon sportlich aktiv. Die richtige Portion Bewegung ist sein Lebenselixier, auf die er sich täglich freut. Wir haben ihn im Gesundheitspark Thalwil besucht.**



André Tummer

Als ich Kurt an diesem Morgen im Center antreffe, ist er bereits in seinem Aufwärmprogramm: 2000 m auf dem Ruder-Ergometer. Seine Bewegungen erscheinen rhythmisch, fliegend und ökonomisch. Auf den ersten Blick sieht man, dass er sein Metier beherrscht. Kurt setzt seine Kraft im richtigen Moment ein, entspannt einen Ruderzug später, um in perfekter Haltung wieder zum nächsten Zug anzusetzen. Er gleitet mit geringem Aufwand hin und her und fast könnte man meinen, er sässe tatsächlich in einem Ruderboot auf dem Zürichsee.

Fünf Minuten später begleite ich ihn auf seiner Krafttrainingsrunde. «Ich habe ursprünglich mit dem Krafttraining begonnen, weil ich Arthrose in beiden Kniegelenken habe. Mein Arzt hat mir vor 10 Jahren zur Operation geraten. Ich habe abgelehnt und bin hier ins Fitnesscenter gekommen. Das Training hat optimal funktioniert für mich. Die Schmerzen in den Knien sind deutlich weniger geworden – durch das gezielte Bewegen», erklärt mir Kurt nach der zwölften Wiederholung am Kniestrecker. «Jetzt du!», meint er und überlässt mir seinen Platz. Ich schiele kurz auf das von ihm eingestellte

Gewicht und versuche es ihm nachzumachen. Bereits nach der sechsten Wiederholung brennen meine Oberschenkel aufgrund der ungewohnten Belastung. Ich verkrampfe mich mehr und mehr – nach der zehnten Wiederholung ist meine Kraft am Ende. «Das Wichtigste ist eine saubere Ausführung und ein kontrolliertes Tempo», meint er korrigierend und wechselt zur Beinpresse.

Im Handumdrehen hat er das Gerät auf seine Position eingestellt und ist schon bei den ersten Wiederholungen, als ich mit immer noch verkrampften Oberschenkeln dazustosse.

«Glücklicherweise habe ich hier im Center ein Trainerteam, das wirklich Bescheid weiss! Man hat mich im Laufe der Jahre sehr spezifisch gecoacht und ist auf meine speziellen Beschwerden ganz genau eingegangen. Ich mache beispielsweise diese Beinpresse einbeinig, um ►

*«Man hört nicht auf zu  
trainieren, weil man alt wird,  
sondern man wird alt, weil  
man aufhört zu trainieren!»*

*Lebensmotto von Kurt*



«Kurt setzt seine Kraft im richtigen Moment ein, entspannt einen Ruderzug später, um in perfekter Haltung wieder zum nächsten Zug anzusetzen. Er gleitet mit geringem Aufwand hin und her und fast könnte man meinen, er sässe tatsächlich in einem Ruderboot auf dem Zürichsee.»



nicht mit meinem stärkeren Bein zu kompensieren. Ich drücke auch etwas stärker mit der Ferse, was dazu führt, dass ich meine Gesässmuskeln vermehrt einsetzen muss. Dadurch wird mein Knie etwas entlastet.»

«Leuchtet mir ein», entgegnete ich, als Kurt schon wieder für die nächste Übung bereit ist. «Nun noch etwas für die Stabilität: Kniebeugen auf dem Wackelkissen.» Ich beobachte ihn und will ihn fast stützen, aber obwohl seine Beine während der Übung wegen der instabilen Unterlage wackeln, bewegt er sich sicher und geschmeidig. Kurt erklärt mir, dass er an den geführten Kraftgeräten sehr sicher und ohne Verletzungsrisiko seine isolierte Muskelkraft verbessert und mit solchen wackligen Übungen Stabilisation und Koordination trainiert. «Verstehe», erwidere ich dankend und verzichte auf meinen Einsatz.

«Ich bin mir bei der nächsten Übung nicht sicher wegen des Rotationswinkels, deshalb hole ich schnell einen Trainer hinzu.» Wenige Augenblicke später gibt ihm Kirill

Sprigaylov die nötige Unterstützung. «Der Winkel ist sehr gut, allerdings solltest du an den Umkehrpunkten darauf achten, dass du die Bewegung kurz stoppst, sodass kein Schwung entstehen kann», heisst es.

Kurt erklärt mir, dass Kirill seit fünf Jahren sein Trainer sei. Er habe zunächst im Center die Lehre zum Fachmann für Bewegungs- und Gesundheitsförderung gemacht, konnte nach der Lehre im Center bleiben und habe gleich anschliessend die höhere Weiterbildung für den eidgenössischen Fachausweis angehängt. «Ist natürlich spitze für mich, da Kirill meine ganze Entwicklung kennt. – Gehen wir noch gemeinsam aufs Velo?» «Klar, den einen oder anderen

Kilometer bin ich auch schon gefahren», erwidere ich augenzwinkernd.

Während jeder von uns auf seinem Level fährt, kommen wir ins Plaudern. «Weisst du, ich habe viele Kollegen in meinem Alter, die nicht trainieren und jetzt im Alltag extrem eingeschränkt sind. Was nützt denen die freie Zeit, die sie als Pensionäre haben, wenn ihre Gesundheit nicht mitspielt? Und gerade die fragen mich dann öfter, ob ich für diese Fitnessaktivitäten nicht zu alt sei!» «Und was ist deine Antwort?», wollte ich wissen.

«Man hört nicht auf zu trainieren, weil man alt wird, sondern man wird alt, weil man aufhört zu trainieren!» Das ist mein Lebensmotto.



Schweigend fahren wir noch einige Zeit weiter. Sein Motto geht mir dabei nicht aus dem Kopf. Wie recht er doch hat, und ich würde mir wünschen, dass es mehr Leute gäbe, die dies verinnerlicht haben.

Nach einer halben Stunde steigt Kurt vom Ergometer und ich habe den Eindruck, dass er am Ende seiner heutigen Trainingseinheit noch mehr Energie versprüht als am Anfang. «Auf bald!», winkt er mir auf dem Weg zur Garderobe lächelnd zu, während ich wohl eine wichtige Lektion fürs Leben gelernt habe. ◀



*«Ich habe viele Kollegen in meinem Alter, die nicht trainieren und jetzt im Alltag extrem eingeschränkt sind. Was nützt denen die freie Zeit, die sie als Pensionäre haben, wenn ihre Gesundheit nicht mitspielt?»*

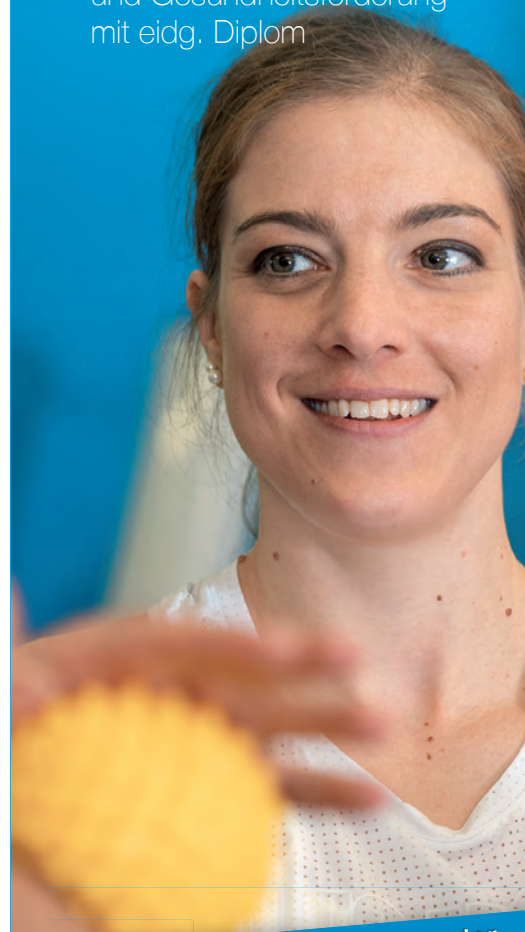
# SAFS

## Fit für mehr

SAFS ist das führende Bildungsunternehmen für Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Über den neben- oder hauptberuflichen Einstieg machen wir die Absolventen fit für ein kompetentes Auftreten in der Fitness Branche.

### GESAMTAUSBILDUNGEN:

- Fitness Trainer mit SAFS Fachausweis
- **SPEZIALIST** Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis
- **NEU: EXPERTE** Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Diplom



 persönliche Beratung unter  
**044 404 50 70**

### SAFS AG

SWISS ACADEMY OF FITNESS & SPORTS  
ALBISRIEDERSTRASSE 226  
8047 ZÜRICH

[WWW.SAFS.COM](http://WWW.SAFS.COM)



# KRAFT

Autor: André Tummer

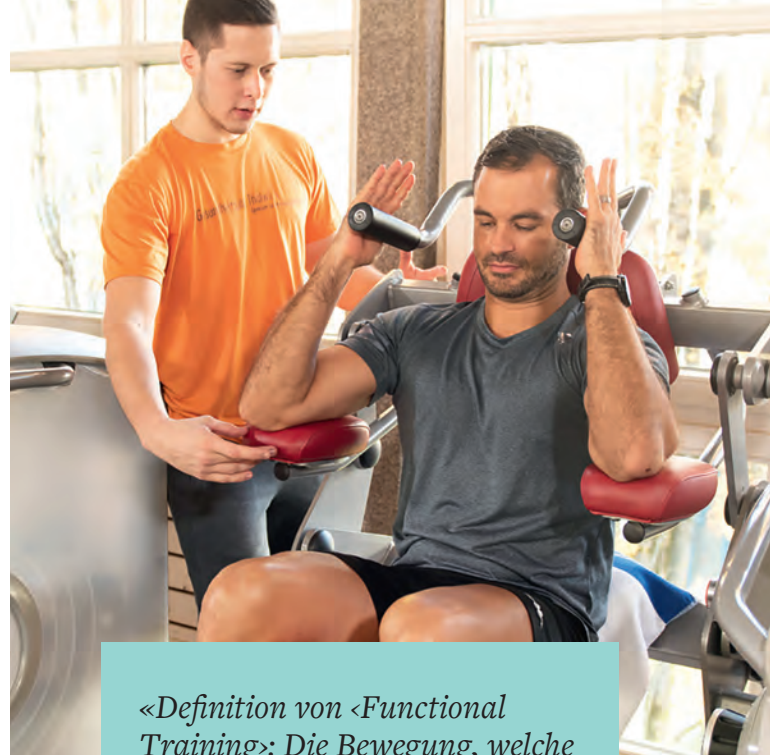
**«Functional Training» – so lautet die Beschreibung einer Variante des Krafttrainings, die in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen hat. Doch was heisst das überhaupt? Wenn es ein «funktionelles» Krafttraining gibt – gibt es dann auch ein nichtfunktionelles? Wo liegen Vor- und Nachteile dieser Trainingsform?**

Zunächst eine einfache Definition von «Functional Training»: Die Bewegung, welche im Krafttraining durchgeführt wird, soll einer «Funktion» entsprechen, das heisst, sie soll den Bewegungen, die im Alltag oder auch in speziellen Sportarten vorkommen, möglichst ähneln. Solche Bewegungen sind in der Regel nicht durch eine Maschine geführt. Sie sind aus Teilbewegungen zusammengesetzt, die über mehrere Gelenke verlaufen. Dadurch wird nicht ein einzelner Muskel isoliert trainiert, sondern mehrere Muskeln gleichzeitig in sogenannten «Bewegungsketten» bzw. «Muskelschlingen». Die Anforderungen an die Koordination sind dementsprechend höher. Es muss vor allen Dingen erlernt werden, bestimmte Gelenke, meist die Wirbelsäule selbst, muskulär zu stabilisieren, während andere Körperbereiche eine dynamische Bewegung ausführen.

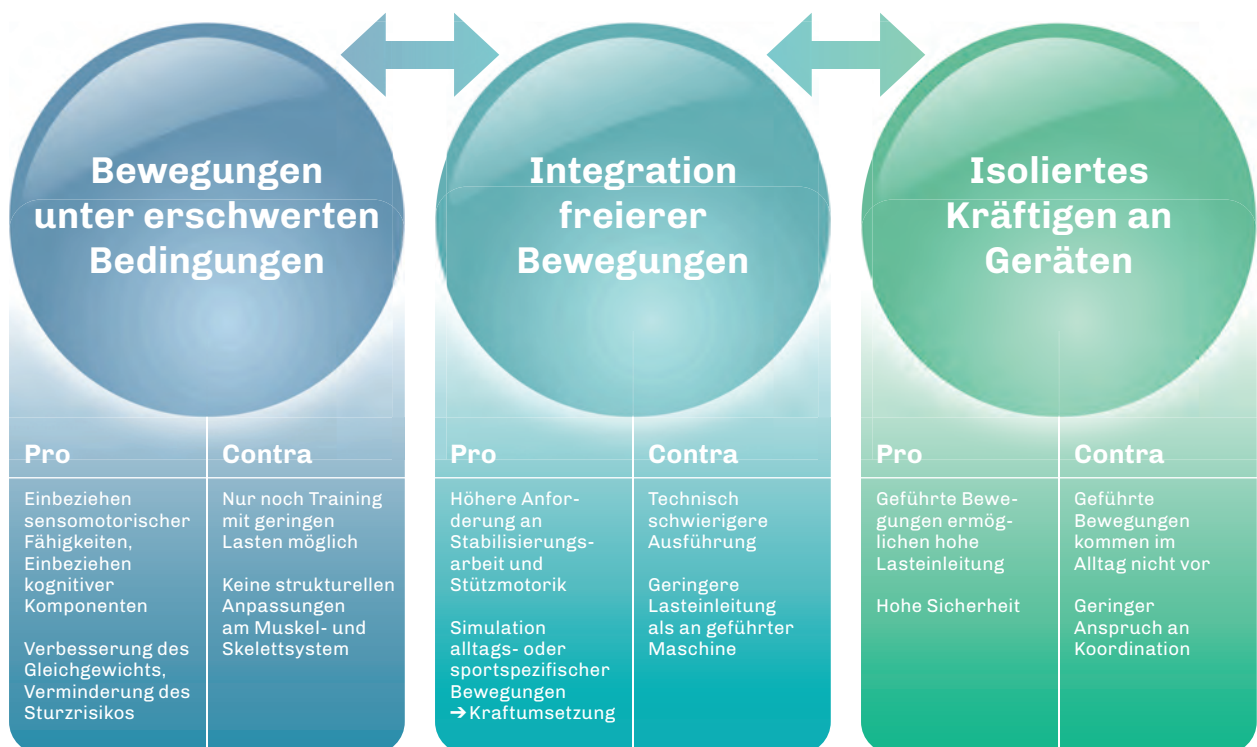
Bei dieser Trainingsform kommen Kabelzüge, Hanteln, Gummizüge usw. zum Einsatz. Da die Koordinations- und die Stabilisationsfähigkeit die limitierenden Faktoren sind, darf die zu bewegende Last nicht zu hoch angesetzt werden. Zudem ist es ratsam, einen gut ausgebildeten Trainer zu bitten, die Bewegungsausführung zu kontrollieren.

Das Gegenstück dazu wäre das rein maschinenorientierte Krafttraining. Die Maschine führt und sichert die Bewegung, sodass auch eine höhere Last ohne grosses Verletzungsrisiko bewegt werden kann. Die weitgehend isolierte Kräftigung eines oder weniger Muskeln steht im Zentrum dieses Trainings. Die Nachteile des reinen Maschinentrainings liegen in den geringen koordinativen Ansprüchen sowie in der fehlenden Notwendigkeit der Stabilisierung, da diese Komponenten weitgehend durch die Konstruktion der Maschine gewährleistet sind.

In der Grafik sind nochmals alle Vor- und Nachteile zusammengefasst. Es liegt auf der Hand, dass ein effektives Krafttraining beide Trainingsformen beinhaltet, also gerätgestütztes *und* geräteunabhängiges Training. So können alle Vorteile genutzt werden und die zahlreichen Übungsvarianten bringen die nötige Abwechslung. Je nach Trainingsziel und eventuellen individuellen Einschränkungen ist aber die Gewichtung von Person zu Person unterschiedlich. Wie diese optimale Kombination aus Maschinentraining und «funktionellen» Übungen genau aussieht, kann im Einzelfall nur eine entsprechend gut ausgebildete Trainerin entscheiden. ◀



«Definition von «Functional Training»: Die Bewegung, welche im Krafttraining durchgeführt wird, soll einer «Funktion» entsprechen, das heisst, sie soll den Bewegungen, die im Alltag oder auch in speziellen Sportarten vorkommen, möglichst ähneln. Solche Bewegungen sind in der Regel nicht durch eine Maschine geführt. Sie sind aus Teilbewegungen zusammengesetzt, die über mehrere Gelenke verlaufen.»



Wichtig sind alle 3 Stufen, jedoch ist die Gewichtung dieser Trainingsmittel von Person zu Person unterschiedlich.



# AUSDAUER

Autor: André Tummer

**«Kurz und hochintensiv» oder doch «länger und locker»? Darüber streiten Experten seit geraumer Zeit in Bezug auf die Wirksamkeit von Ausdauertraining. Aber Vorsicht! Hier kann es keine pauschale Antwort geben und die Wirkung kann nicht, wie so oft, einseitig auf den Energieverbrauch reduziert werden. Der jeweilige Gesundheits- und Trainingszustand spielt ebenfalls eine grosse Rolle.**

Ein hochintensives Intervalltraining zeichnet sich durch den schnellen Wechsel von Belastungs- und Entlastungsphasen aus. Bei der intensiven Form wird bewusst in den «anaeroben» Bereich vorgestossen. Eine Sauerstoffschuld entsteht. Die Pausendauer führt nicht zur vollständigen Erholung. Diese Trainingsform verbessert die «anaerobe Kapazität». Eine höhere maximale Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2max</sub>) und eine bessere Laktat-Toleranz (die Fähigkeit die Übersäuerung besser zu verkraften) sind die Folgen. Aufgrund der hohen Intensität werden pro Minute mehr Kalorien verbraucht. Diese Kalorien kommen infolge des Sauerstoffmangels ausschliesslich aus der Kohlenhydratverbrennung.

Dem gegenüber steht das klassische «Grundlagentraining». Die Intensität bleibt während der gesamten Belastung im «aeroben» Bereich. Der Sauerstoffüberschuss sorgt dafür, dass sowohl Kohlenhydrate als auch Fette zur Energiegewinnung genutzt werden können. Die Laktatbildung bleibt tief, sodass die Belastung lange durchgeführt werden kann. Der Kalorienverbrauch pro

Minute ist im Vergleich zum intensiven Intervalltraining geringer. Da die Belastung aufgrund der geringeren Ermüdung länger durchgehalten werden kann, ist ein höherer Energieumsatz über die Zeit ebenfalls erreichbar. Diese Trainingsform verbessert die «*aerobe Kapazität*». Zwischen diesen beiden Trainingsarten liegen diverse Mischformen. Dazu aber mehr in einem späteren Artikel.

Es ist einleuchtend, dass es sich hierbei um zwei verschiedene «Ausdauersysteme» handelt, die kaum vergleichbar sind. Es wäre so, als ob man einen 100-m-Sprinter mit einem Marathonläufer vergleichen wollte. Allerdings gibt es eine sehr wichtige Gesetzmässigkeit: **Es ist nicht möglich, beide Systeme gleichzeitig zu verbessern.** Im Gegenteil: Eine bessere anaerobe Kapazität führt zu einer Verschlechterung der aeroben Fähigkeiten und umgekehrt. Die Frage ist also: Wer braucht welche Ausdauerfähigkeit? Der Leistungssportler kommt nicht ohne hochintensive Belastungen aus, aber nur, wenn für entsprechende Regeneration gesorgt ist, sonst bricht die Gesundheit irgendwann ein. Der Gesundheitssportler braucht einen guten Fettstoffwechsel und ein im submaximalen Bereich ökonomisch arbeitendes Herzkreislaufsystem. Welche Trainingsform Sie einsetzen sollten, weiss Ihr Coach am besten. ◀

*«Es gibt eine sehr wichtige Gesetzmässigkeit: Es ist nicht möglich, beide Systeme gleichzeitig zu verbessern. Im Gegenteil: Eine bessere anaerobe Kapazität führt zu einer Verschlechterung der aeroben Fähigkeiten und umgekehrt. Welche Trainingsform Sie einsetzen sollten, weiss Ihr Coach am besten.»*



# E G Y M

## #READY

FÜR DEN SFGV  
BRANCHENTAG?

ENTDECKE  
DIE NEUE WELT VON EGYM

Wann: 19.08.2020  
Kursaal Bern | Stand #15

EGYM GmbH | Einsteinstraße 172  
81677 München | [www.egym.com](http://www.egym.com)

# GESEHEN & GEHÖRT

Autor: Haymo Empl

## Die Muskeln wissen, wie spät es ist

Ein internationales Forscherteam um Howard Riezman und Charna Dibner von der Universität Genf hat entdeckt, dass im Tagesverlauf die Zusammensetzung unterschiedlicher Fettmoleküle im Muskelgewebe periodisch schwankt. Das deutet auf eine eigene biologische Uhr in unseren Muskeln hin, wie die Forschenden kürzlich im Fachblatt «PNAS» berichteten. Unterstützt wurde die Studie vom Schweizerischen Nationalfonds (SNF). Solche sogenannten «zirkadianen Uhren» existieren in verschiedenen Geweben unseres Körpers, alle synchronisiert durch eine Hauptuhr im Gehirn.

### *Fettmoleküle im Oberschenkelmuskel*

Die Wissenschaftler untersuchten zunächst das Muskelgewebe von freiwilligen Probanden, die sich zuvor an einen geregelten Tagesablauf in Bezug auf Mahlzeiten und Lichtexposition halten mussten, wie der SNF mitteilte. Dadurch wurde die Hauptuhr der Teilnehmenden synchronisiert. Alle vier Stunden entnahmen die Forschenden eine kleine Gewebeprobe aus dem Oberschenkelmuskel der Probanden. Nach der Analyse des Muskelgewebes stellten sie fest, dass die Zusammensetzung an Fettmolekülen (Lipiden) offenbar mit der Tageszeit zusammenhängt. Deshalb führten die Forschenden ein weiteres Experiment mit menschlichen Muskelzellen in der Kulturschale durch: Diese synchronisierten sie künstlich mithilfe eines Signalmoleküls, das normalerweise im Körper ausgeschüttet wird. Auch hier entdeckten die Wissenschaftler periodische Schwankungen der Lipide.

### *Aufnahmefähigkeit für Zucker*

Weil Fettmoleküle ein wichtiger Bestandteil von Zellmembranen sind, vermuten Riezman, Dibner und Kollegen, dass sich die Zusammensetzung und damit die Durchlässigkeit der Membranen der Muskelzellen im Tagesverlauf ändert. Dadurch kann es zu Veränderungen der Reaktion auf das Hormon Insulin und der Zuckeraufnahme kommen.



Die «Muskel-Zeit-Studie» wurde an der Oberschenkelmuskulatur durchgeführt.

Sprechen die Muskeln nicht auf Insulin an, spricht man von einer Insulinresistenz. Diese wiederum ist eine bekannte Ursache von Typ-2-Diabetes. «Studien zufolge besteht eine Verbindung zwischen zirkadianen Uhren, Insulinresistenz und der Entstehung von Diabetes», so Dibner gemäss der SNF-Mitteilung.

Falls sich die Vermutung der Forschenden bestätigen sollte, dass die innere Uhr der Muskeln über den Lipidstoffwechsel mit der Entstehung von Typ-2-Diabetes zusammenhängt, wäre dies für neue Therapieansätze von Bedeutung.



Vitamin-B-Präparate schützen nicht vor Lungenkrebs.

### **Vitamin-B-Pillen sollen das Risiko für Lungenkrebs steigern**

Eine langjährige, hoch dosierte Einnahme von bestimmten Vitamin-B-Präparaten erhöht bei Männern das Risiko für Lungenkrebs um 30–40 Prozent. Zu diesem Schluss kommt eine Studie der Ohio State University, die kürzlich im amerikanischen Magazin «Journal of Clinical Oncology» veröffentlicht wurde. Besonders gefährlich sei die Einnahme von Vitamin B6 und Vitamin B12

### **Alkohol ist schädlicher als angenommen**

Alkohol ruft möglicherweise schon in moderaten Mengen Gehirnschäden hervor. Auswirkungen seien schon bei Mengen zu spüren, die bisher als «risikoarm» eingestuft werden, warnte eine im Medizin-Fachjournal BMJ veröffentlichte Studie. Deren Autoren fordern eine Überprüfung der – schon bisher unterschiedlichen – nationalen Richtlinien zum Alkoholenuss.

Die negativen Effekte von starkem Alkoholkonsum sind hinlänglich untersucht. Doch zu den potenziellen Schäden durch «moderaten» Konsum – nach bisheriger Definition etwa zwei bis drei Gläser Wein am Tag – gibt es kaum und nur wenig aussagekräftige Untersuchungen.

Die nun veröffentlichte Studie zeigt, dass das Risiko moderaten Trinkens unterschätzt worden sein könnte: Bei Männern und Frauen, die über Jahrzehnte hinweg 14 bis 21 Gläser Alkohol pro Woche konsumieren, ist das Risiko einer Schrumpfung des Hippocampus doppelt bis drei Mal so hoch wie bei Nichttrinkern. Dieser Hirnbereich ist für das Gedächtnis und die räumliche Orientierung zuständig. Darüber hinaus schnitten die moderaten Alkoholtrinker bei einigen Sprachtests schlechter ab als Abstinenzler.

Für ihre Studie werteten die Forscher der Universität von Oxford und des University College London die Daten von 550 Männern und Frauen aus, die über

für Raucher, berichten die Wissenschaftler. Anders als gelegentlich vermutet, schützen die Vitamin-B-Präparate nicht vor Lungenkrebs, sondern können sogar schädlich sein, schreibt das Team um Theodore Brasky von der Ohio State University.

Demnach haben männliche Raucher bei zu hoher Dosierung von Vitamin-B6-Tabletten ein dreifaches, bei Vitamin-B12-Tabletten sogar ein vierfaches Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken. Bei Frauen wurde dagegen kein Einfluss der Tabletten auf das Krebsrisiko festgestellt.

Die Forscher hatten während mehrerer Jahre den Einfluss von Vitamin-B-Präparaten auf das Krebsrisiko untersucht. Für die Studie mussten die Teilnehmer ihre durchschnittliche Tagesdosis an Vitamin-B-Tabletten während der letzten zehn Jahre angeben. Insgesamt wurden die Daten von mehr als 77000 Männern und Frauen im Alter von 50–76 Jahren ausgewertet.

Bekanntlich sollten Vitaminpräparate nur eingenommen werden, wenn wirklich ein Vitaminmangel vorliegt, im Idealfall spricht man sich im Vorfeld mit dem Arzt ab.

30 Jahre hinweg im Rahmen der sogenannten Whitehall-II-Gesundheitsstudie regelmässig untersucht worden waren. Keiner der Probanden war zu Beginn der Studie Alkoholiker, doch wurden auch immer ihr Alkoholkonsum abgefragt und Gehirntests vorgenommen. ◀



Schon ein Glas Wein am Tag kann schädlich sein.



*«Im Zusammenhang mit dem Körpergewicht ist immer die Tageskalorienbilanz entscheidend, egal ob diese Kalorien morgens, mittags oder abends zu sich genommen werden, und ob diese eher aus Fetten oder aus Kohlenhydraten stammen.»*



# ERNÄHRUNG UND ÜBERGEWICHT

**Noch nie schien es so schwierig zu sein wie heute, sich gesund zu ernähren. Die Verwirrung des Konsumenten wächst, und ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten und Übergewicht nehmen stetig zu.**

Konfuse, sich teilweise widersprechende Trends, die kuriosesten Ratschläge und dogmatisch gelebte Ernährungsweisen lassen das eigentlich Einfachste und Natürlichste zu einem Akt voller Unsicherheit werden. Dabei wäre das Ganze ziemlich einfach und nicht annähernd so kompliziert, wie es heute manchmal suggeriert wird.

Warum sich viele dennoch schwer tun, ihr Körpergewicht im Normbereich halten zu können, liegt meistens an folgenden drei Gründen:

**1. Essen wird oft missbraucht als kurzfristiger Wohlfühl-Trigger bei Stress, Frust, Langeweile und anderen unliebsamen Gefühlszuständen.**

**2. Die Kalorienbilanz ist aufgrund von Bewegungsmangel und zu hoher Aufnahme energiedichterer Nahrungsmittel unausgeglichen.**

**3. Durch den häufigen Verzehr nährstoffarmer Produkte verhungert der Körper trotz Nahrungsüberfluss und signalisiert so dem Hirn, dauernd weiteressen zu müssen.**



Jasmine Bühler

Können Sie diese drei Punkte vermeiden, dann wird das Aufrechterhalten eines gesunden und schlanken Körpers mühelos und unkompliziert. Üben Sie sich in Achtsamkeit und machen Sie sich Ihr mögliches emotionales Essen bewusst. Sollten Sie sich dabei ertappen, verurteilen Sie sich nicht. Versuchen Sie diese wahrscheinlich jahrelang unbewusst eingeübte Verhaltensweise nicht mit Gewalt und schlechtem Gewissen zu unterdrücken! Fragen Sie sich in diesen Momenten jedoch ganz ehrlich, ob Essen ein Problem löst oder eine unliebsame Situation tatsächlich verbessert.

Auf der physiologischen Ebene ist es ganz simpel. Vergessen Sie unnötige Einschränkungen wie das Verzicht auf einen bestimmten Nährstoff wie Fett oder Kohlenhydrate, und lassen Sie sich nicht verunsichern von festgefahrenen Glaubenssätzen wie «Frühstück ►



*«Sorgen Sie bei den zwei Hauptmahlzeiten dafür, dass Sie sämtliche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aufnehmen. Ansonsten wird Ihr Körper keine Ruhe geben und aufgrund des Nährstoffmangels konstant nach Nahrung verlangen.»*

wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König, Abendessen wie ein Bettler». Im Zusammenhang mit dem Körpergewicht ist schliesslich immer die Tageskalorienbilanz entscheidend, egal ob diese Kalorien morgens, mittags oder abends zu sich genommen werden, und ob diese eher aus Fetten oder aus Kohlenhydraten stammen. Eine sehr bewährte Methode, die Kalorien einfach im Griff zu behalten, ist die bewusste Einschränkung der Essenszeit auf 8 Stunden täglich. Es wird dabei während 16 Stunden konsequent auf die Zufuhr von festen und flüssigen Kalorien verzichtet und dafür in der Wachzeit dieser Phase sehr viel Wasser getrunken. Wann das Esszeitfenster gewählt wird, kann individuell bestimmt werden. Beliebte ist das Fenster zwischen 12 Uhr und 20 Uhr. Der Vorteil: Sie müssen sich zwischen 20 Uhr und 12 Uhr keinerlei Gedanken über das richtige Essen machen und schliessen unnötige Zwischenmahlzeiten auch gleich mit aus. Passen Sie jedoch auf, dass Sie während des achtstündigen Essfensters neben der Mittags- und Abendmahlzeit nicht den ganzen Nachmittag am «Dauersnacken» sind. Sonst wird der Kalorieninput den Kalorienoutput trotz 16-stündiger Fastenzeit übersteigen.

Sorgen Sie überdies bei den zwei Hauptmahlzeiten dafür, dass Sie sämtliche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aufnehmen. Ansonsten wird Ihr Körper keine Ruhe geben und aufgrund des Nährstoffmangels konstant nach Nahrung verlangen. Der Sättigungsmechanismus besteht nämlich aus zwei Teilen. Einerseits springen die sogenannten Mechanorezeptoren im Magen an, sobald sich dieser genügend ausgedehnt hat. Dabei spielt die Art der Nahrung noch keine Rolle. Befriedigende Sättigung erreichen wir jedoch nur, wenn auch die Chemorezeptoren im Darm reagieren. Diese lösen erst ihr Signal aus, wenn sie genügend Nährstoffe registriert haben. Essen wir also den ganzen Tag nur nährstoffarme Fertigprodukte, Teigwaren, Brot usw., werden diese Rezeptoren nicht aktiv und wir fühlen uns trotz des vielen Essens nicht zufriedenstellend gesättigt. ◀

# DIE GLÜCKLICHE URSULA

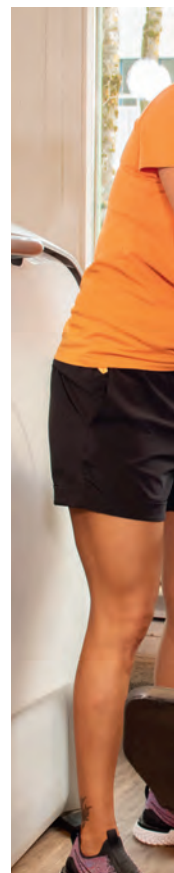
Interview: André Tummer

*«Mein Training hält mich jung – körperlich, geistig und emotional. So konnte ich schon viele andere Menschen begeistern, auch mit dem Fitnessstraining zu beginnen.»*

**Ursula Baumgartner aus Thalwil trainiert seit über 25 Jahren im Gesundheitspark Thalwil. Wer sie kennt, weiss ihre Lebensenergie zu schätzen – sie ist mit ihrer positiven Ausstrahlung für viele ein Vorbild. Ihr Glück schreibt sie ihrer Bewegungslust zu, deshalb ist Training für sie nie ein «Müssen».**

**André Tummer:** Hallo Ursula, schön, dass du dir die Zeit nimmst, uns kurz von deinen Erfahrungen im Fitnessstraining zu berichten. Was würdest du denn Menschen deiner Generation gerne mit auf den Weg geben?

Ursula Baumgartner: Nun, ich erzähle ganz oft davon, wie gut mir mein Training tut, und dass meine Lebensfreude eben von der Bewegung kommt. Ich bin schon 72 Jahre alt, aber das ist nur eine Zahl auf dem Papier. Mein Körpergefühl, meine Gesundheit und meine Energie sprechen eine ganz andere Sprache. Mein Training hält mich jung – körperlich, geistig und emotional. So konnte ich schon viele andere Menschen begeistern, auch mit dem Fitnessstraining zu beginnen. ►



Ursula Baumgartner geht mit gutem Beispiel voran und begeistert so zum Mitmachen.

**Klingt so, als ob dir immer alles leicht von der Hand ginge!**

Ganz und gar nicht! Auch ich habe in meinem Leben Tiefschläge erleben müssen wie jeder andere Mensch auch. Es liegt in der Natur der Sache, dass man als älter werdender Mensch schon mehr Krisen durchlebt hat als eine junge Person. Erst vor kurzem bin ich hier im Center nach einer Knieoperation noch an Stöcken gelaufen. War übrigens die dreizehnte OP in meinem Leben. Wie heisst es so schön: «Alt werden ist nichts für Feiglinge.» Das bedeutet aber nicht, dass man im Alter missmutig werden muss! Ganz im Gegenteil: Positive Lebenserfahrung weitergeben – das ist mein Motto! Und das hat eben ganz viel mit körperlichem Training zu tun.

**Und wie sieht dein Training genau aus?**

Eine für mich optimale Mischung besteht aus Krafttraining an Geräten, Ausdauertraining und – ganz wichtig

im höheren Alter – Koordination und Gleichgewicht. Würde ich diesem Trainingsmix nicht machen, würde mein Körper nicht so funktionieren, wie er es tut. Ich hole mir im Fitnesscenter die nötige Grundlage für alle meine anderen Aktivitäten: Velofahren, Skitouren, Wandern, Bergtouren usw. Erst durch mein Training kann ich dies alles so richtig genießen.

**Oft hört man ja, dass Kraftgeräte als «Foltergeräte» bezeichnet werden und das Training eine Qual sei. Was stellst du dem entgegen?**

Das sind unbegründete Vorurteile! Oft wird diesbezüglich auch durch die Medien ein falsches Bild vermittelt. Es geht um gesundheitsorientiertes Krafttraining, nicht um Leistungssport. Ich sehe das deshalb so: Ein gutes Fitnesscenter bietet eine riesige Palette an verschiedenen Trainingsmöglichkeiten. Gut ausgebildete Trainer stehen einem zur Seite. Man nimmt sich bewusst Zeit für



*«Eine für mich optimale Mischung besteht aus Krafttraining an Geräten, Ausdauertraining und – ganz wichtig im höheren Alter – Koordination und Gleichgewicht. Würde ich diesen Trainingsmix nicht machen, würde mein Körper nicht so funktionieren, wie er es tut.»*

sich selbst und findet darüber hinaus Kolleginnen und Kollegen, die auch trainieren. Und eben TRAINIEREN! Das ist etwas anderes als sich zu «bewegen». Die Gartenarbeit oder das Gassigehen mit dem Hund führt nicht zu gezielten Verbesserungen der Fitness.

Darum kann ich nur jedem empfehlen: Probiert es aus! Auch wenn vielleicht frühere Erfahrungen mit Bewegung und Sport negativ waren – alte Muster zählen nicht! Es ist nie zu spät, um zu beginnen. Es wird euch guttun und glücklich machen. Und glücklich sein wollen wir alle – ich gehe weiter mit gutem Beispiel voran! ◀



# ACTIVE MEALS

PREMIUM  
FITNESS  
MEALS

*Sweet Potato Chicken\**




*600 g, 876 kcal, 42 g protein, 72 g carbs, 36 g fat*

HIGH PROTEIN  
HAND COOKED  
SERVING SIZE  
600 G

READY  
IN MINUTES

\* Ausgelöste Pouletschenkel ohne Haut mit Süsskartoffeln, Linsen-Dal und Grillgemüse  
Skinless chicken leg with sweet potatoes, lentil Dal and grilled vegetables

 [active\\_meals.ch](https://www.instagram.com/active_meals.ch)

 [activemeals.ch](https://www.activemeals.ch)

# WISSENSCHAFTLICHE STUDIE UNTER DER LUPE

Autor: André Tummer

«Ausdauersport lässt länger leben als Krafttraining». Den möglichen Anti-Aging-Effekt der beiden Sportausrichtungen haben Kardiologen um Prof. Christian Werner und Prof. Ulrich Laufs in einer randomisierten Studie näher untersucht.



Indoor Cardiotraining kann sehr variabel gestaltet werden und ist in der Steuerung der Intensität sehr präzise.

Wer Sport macht, gewinnt Lebensjahre, das ist wissenschaftlich recht gut belegt. Wer sein Leben mit Hilfe von Sport verlängern will, sollte anscheinend auf Ausdauertraining setzen. Eine randomisierte Studie aus dem Saarland zeigt zumindest, dass die als Indikatoren für Langlebigkeit geltenden Telomere eher auf Ausdauertraining ansprechen als auf Krafttraining. Die zelluläre Alterung spiegelt sich in der Länge dieser Telomere wider. Telomere sind sich wiederholende molekulare Grundbausteine am Ende eines jeden Chromosoms, die sich wie eine Kapsel um das Chromosom legen und die Zelle auf diese Weise vor dem Zelltod bewahren. Bei alternden Zellen geht die Länge der Telomere zurück. Eines der Enzyme, die gegen eine Verkürzung der Telomere anarbeiten, ist die Telomerase.

## Studienaufbau

Die Forscher haben in ihrer Studie 124 gesunde, aber körperlich inaktive Erwachsene über einen Zeitraum von 26 Wochen untersucht. Ziel war es herauszufinden, wie sich unterschiedliche Trainingsarten und Trainingsintensitäten auf die Aktivität der Telomerase und auf die Länge der Telomere in bestimmten Blutzellen (Monozyten, Lymphozyten und Granulozyten) auswirken. Die Teilnehmer wurden in folgende 4 Gruppen eingeteilt:

	Gruppe 1 (Kontrollgruppe)	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
Trainingsform	Kein Training, weiterhin inaktiver Lebensstil	3 x pro Woche 45 min Ausdauertraining mit niedriger Intensität (60% max. Herzfrequenz)	3 x pro Woche intensives Intervalltraining nach der 4 x 4-Minuten-Methode	3 x pro Woche 8 Grundübungen an Kraftgeräten bei jeweils 20 Wiederholungen und progressiv ansteigenden Gewichten alle 6 Wochen

## Ergebnisse

Statistisch signifikante Unterschiede gab es auf zellulärer Ebene: Bei sportlicher Belastung stieg die Telomeraseaktivität, und die Länge der Telomere nahm zu, allerdings nur in den Gruppen mit Ausdauer- oder Intervalltraining, nicht dagegen in der Gruppe mit Krafttraining, wo sich die Parameter ähnlich verhielten wie in der Kontrollgruppe, nämlich keine grosse Änderung zeigten.

Zumindest wenn diese beiden molekularen Parameter zugrunde gelegt werden, ist also eher Ausdauertraining als Krafttraining als zellulärer Jungbrunnen anzusehen. Dieses Resultat bestätigt die Empfehlungen der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie, wonach Krafttraining aus der Perspektive der kardiovaskulären Prävention nicht als Ersatz für Ausdauertraining betrachtet werden sollte.



Auch Krafttraining kann bezüglich seiner Übungsauswahl und seiner verschiedenen Trainingsmethoden abwechslungsreich gestaltet werden.

## Kritisch betrachtet:

Eine Verallgemeinerung dieser Telomeraseaktivität und Telomerlänge auf andere Zellarten (Muskelzellen, Nervenzellen, Knochenzellen usw.) ist aufgrund der gewonnenen Ergebnisse nicht möglich. Weiter sollte erwähnt werden, dass gesundheitliches Risikoverhalten wie Rauchen, chronischer Dauerstress oder mangelhafte Ernährung zu einer beschleunigten Telomerverkürzung führt, die nicht durch Training kompensiert wird. Deshalb sollte der gesunde Lebensstil als Ganzes betrachtet werden. Schliesslich darf nicht vergessen werden, dass Krafttraining diverse nachgewiesene positive Effekte auf den Muskelstoffwechsel hat; daher darf dieses in einem gesundheitsorientierten Training auch nicht fehlen. ◀

*«Der gesunde Lebensstil sollte als Ganzes betrachtet werden. Denn gesundheitliches Risikoverhalten wie Rauchen, chronischer Dauerstress oder mangelhafte Ernährung führt zu einer beschleunigten Telomerverkürzung, die nicht durch Training kompensiert wird. Ein gesundheitsorientiertes Training umfasst sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining.»*

# MODISCH FIT FÜR JEDE GELEGENHEIT

Styling und Fotos: Joerg Kressig

**lululemon ist eine gesundheitsbewusste lifestyle-inspirierte Sportbekleidungsmarke für Damen und Herren. Wir designen innovative Produkte für Yoga, Lauftraining, Fitnesstraining und andere schweisstreibende Aktivitäten.**

**lululemon Zürich  
Marktgasse 12  
8001 Zürich**

[www.eu.lululemon.com](http://www.eu.lululemon.com)



---

## Model-Steckbrief

---

**Name:** Corinne Tummer

**Geburtsdatum:** 28. 7. 1969

**Wohnort:** Menzingen / ZG

**Hier trainiere ich:** Gesundheitspark Thalwil

**Mein Lieblings-Fitnesstraining:**

Kraft- und Ausdauertraining 3 x 60 min / Woche



Seite 24:  
Cool Racerback CHF 48.–  
Scuba Hoodie CHF 138.–  
Align Crop 21" CHF 108.–

Seite 25:  
Sculpt Tank CHF 68.–  
Wunder Train Short 6" CHF 68.–  
The Reversible Mat 5mm CHF 88.–  
Loop It Up Mat Strap CHF 25.–





Swiftly Tech Long Sleeve CHF 98.–  
Cross Chill Jacket CHF 278.–  
Fast And Free Tight 25" CHF 148.–

[www.eu.lululemon.com](http://www.eu.lululemon.com)

Align Tank CHF 58.–  
Define Jacket Luon CHF 138.–  
Wunder Under Tight 28" CHF 108.–  
Baller Hat CHF 55.–  
Back To Life Sport Bottle CHF 58.–





Sculpt Tank CHF 68.–  
Wunder Train Tight 25" CHF 118.–

[www.eu.lululemon.com](http://www.eu.lululemon.com)

# PRÄSENTIERE DICH ALS FITNESS- FASHION-MODEL IN UNSERER MODESTRECKE

Melde dich jetzt  
als Fitness-  
Fashion-Model an:  
[model.sfgv.ch](http://model.sfgv.ch)

Hast du auch Lust darauf, einmal in unserem Magazin als Model für Sport- und Fitnessmode zu erscheinen? In unserem Fotostudio im Zentrum von Zürich wirst du professionell geschminkt, gestylt und perfekt ins Licht gerückt.

Als Geschenk erhältst du einen Gutschein im Wert von Fr. 500.– für Produkte aus dem Sortiment von **JOERG KRESSIG SWISS PREMIUM LIFESTYLE**.  
[www.joergkressig.ch](http://www.joergkressig.ch)

**JOERG KRESSIG**  
swiss premium lifestyle

Voraussetzungen:

- Du bist zwischen 18 und 75 Jahre alt.
- Du trainierst in einem Fitnesscenter, das Mitglied beim SFGV ist.
- Du bist bereit, einen Tag lang für Kleideranprobe und Fotoaufnahmen in unserem Fotostudio in Zürich zur Verfügung zu stehen.
- Du bist mit der Veröffentlichung deiner Bilder im Magazin GSUND & FIT sowie auf allen sozialen Medien des SFGV einverstanden.

Neugierig  
geworden?  
Hier kannst du  
dich anmelden:  
[model.sfgv.ch](http://model.sfgv.ch)



# SCHUMACHER SPORT-CENTER DÜBENDORF

Interview: André Tummer



Das Schumacher Sportcenter in Dübendorf zählt zu den traditionsreichen Fitnesscentern unserer Branche. Ich traf den Leiter des Fitnessbereichs, Roger Langel, zu einem Gespräch.



**André Tummer:** Willy Schumacher hat eure Anlage 1982 als Tennishalle eröffnet. Heute wird das Center von seinen Söhnen Marc und Christian geführt. Was ist in der Zwischenzeit passiert?

Roger Langel: 1994 erfolgte ein grosser Umbau. Es entstanden 14 Badmintoncourts, 2 Squashboxen, eine Indoor-Golfanlage, der Wellnessbereich und der grosse Fitnessbereich. Die Fitnessfläche umfasst 1500 Quadrat-

meter, welche sich in einem offenen Atrium über 3 Etagen verteilen. Inklusiv der 80 Gratis-Kundenparkplätze ist das Schumacher-Areal über 9000 Quadratmeter gross. Ein besonderes Highlight: Dank Schiebedächern trainiert man im Sommer auch im Fitnessbereich «open air».

**Und was genau erwartet eure Kunden im Fitnessbereich?**

Wir bieten eine grosse Bandbreite an Trainingsvariationen: Geführte Kraftgeräte, Plate-loaded-Stationen, Kabelzugeräte, SensoPro, Reaxing und einen Freihantelbereich. Zudem gibt es einen offener Cardiopark, die Functionalzone sowie die Trainingsstationen des Five-Parcours. Dazu kommen über 30 Groupfitness-Lektionen pro Woche.

**Ihr seid im Fitness-Guide mit 5 Sternen zertifiziert, was auf ein hohes Betreuungsniveau hinweist. Wie ist das bei euch aufgebaut?**



Einzigartig: Dank aufschiebbarem Dach kann das Training auch unter freiem Himmel stattfinden.



**Anschrift:**  
**Sportcenter Schumacher**  
**Am Stadtrand 46**  
**8600 Dübendorf**  
**Telefon 044 823 80 80**  
**Weitere Infos unter:**  
**www.sfcs.ch.**

Durch die Vielfalt der Infrastruktur können wir im Betreuungskonzept auf die individuellen Kundenbedürfnisse optimal eingehen. Drei Termine hat ein Neukunde dicht aufeinander, anschliessend gibt es ca. alle drei Monate Folgetrainings. Die fünf Trainer sorgen auch für nicht terminiertes Coaching. Überdies kann auf zusätzlichen Wunsch Personal Training gebucht werden.

**Lehrbetrieb seid ihr auch noch. Wie sind deine Erfahrungen in der Lehrlingsausbildung?**

Es ist eine klare Win-Win-Win-Situation: Unsere Lehrlinge erhalten eine fundierte betriebliche Ausbildung, unsere Kunden schätzen das Engagement der Lehrlinge und ich persönlich entwickle mich durch die Berufsbildnertätigkeit auch weiter.

**Roger, ich danke dir vielmals, und alles Gute für die Zukunft! ◀**

ANZEIGE

**SOLEDOR®**



**... für Sie da,  
wenn es  
um **SPORT-  
ERNÄHRUNG**  
geht!**



SOLEDOR AG  
Oststalstrasse 87A, CH-4410 Liestal  
Tel.: 061 926 87 77, Fax: 061 926 87 78

**www.soledor.ch**

# DIE NEUESTEN GADGETS FÜRS FITNESSTRAINING

Autor: Haymo Empl

**Fitnesstraining macht noch mehr Spass mit den richtigen Gadgets. Die «GESUND & FIT»-Redaktion testet neue Produkte auf Sinn und Unsinn und stellt die neusten smarten Helfer rund um Fitness im Center vor.**



## **Spindschloss mit Fingerprint-Sensor**

Bei manchen Trainings- und Fitnesscentern muss das Schloss für den Spind selbst mitgebracht werden. Öfter als man denkt, vergisst man den Schlüssel dazu – im Idealfall zu Hause, und im schlimmsten Fall schliesst man mit dem bekannten «klack» des Vorhängeschlosses den Schlüssel samt den Kleidern ein. Damit dies nicht mehr passiert, gibt es praktische smarte Spindschlösser mit integriertem Fingerabdrucksensor. Beispielsweise das MOGOI Fingerabdruck-Vorhängeschloss. Einfach das Schloss mit den eigenen Fingerabdrücken anlernen und sorglos trainieren. Und wenn der wiederaufladbare Akku (USB-Kabel liegt in der Box bei) zur Neige geht, wird früh genug gewarnt. Das smarte Gadget gibt es in diversen Online-Shops in verschiedenen Ausführungen für ca. 30 Franken.



## Protein-Shaker mit integriertem Mixer

An der Frage, ob der Eiweiss-Shake vor oder nach dem Training genommen werden soll, scheiden sich die Geister. Für Technikfreaks bietet es sich jedoch an (vorher oder nachher, aber nicht während des Trainings!), mithilfe eines elektrischen Shakers Proteine nachzuladen. Der Rührmechanismus mit speziellen stumpfen Messern sorgt für einen klumpenfreien Shake. Gesehen bei [geschenkkidee.ch](http://geschenkkidee.ch) für 19 Franken oder bei [premiumshopping.tv](http://premiumshopping.tv).



## Nie wieder Schuhe binden

Es ist seit Längerem angesagt: Bei den Turnschuhen möchte man das stylische Modell (das optimalerweise auch funktionell ist) zeigen, da stören Schuhbänder. Mit dem erfolgreich auf Kickstarter lanciertem System «X Pand Laces» verschwindet das Geschnür, und darüber hinaus ist man superschnell in die Sneakers reingeschlüpft. Sieht gut aus, ist funktionell und alltagstauglich und erst noch günstig: Online direkt beim Erfinder unter [www.xpandlaces.com](http://www.xpandlaces.com). Das Set für drei Paar Schuhe gibt es für 25 Dollar, ab 4 Stück fallen die Versandkosten weg. ◀

# PILATES - DAS ANDERE GANZKÖRPER- TRAINING



**Es gibt im Group Fitness Bereich nicht sehr viele Kurse, die sich über Jahre hinweg als fest etablierte Lektionen halten. Pilates ist jedoch eine zu einer der tragenden Säulen des Kursangebotes in jedem Fitnesscenter geworden. Und das zu Recht – denn der gesundheitliche Nutzen ist sehr gross.**



Irene Berger

## **Wer war Joseph Pilates?**

Die Wurzeln seines einzigartigen Systems, mit dem er seinen Schülern helfen wollte, körperliche Schwächen zu besiegen, lagen in Pilates' Kindheit, welche er mehr krank als gesund verbrachte. Inspiriert sowohl von östlichen als auch von westlichen Philosophien vereinte er den Geist und die Atemtechnik des Yoga mit den körperlich

ausgerichteten Techniken der Gymnastik und anderer Sportarten, um etwas völlig Neues zu schaffen.

Als Joseph Pilates 1926 bedrängt wurde, Angehörige der deutschen Armee zu trainieren, wanderte der überzeugte Pazifist in die USA aus. Er eröffnete im Gebäude des New York City Ballet ein Studio. Seine Arbeit fand sehr schnell Anerkennung. Joseph Pilates



*«Inspiriert sowohl von östlichen als auch von westlichen Philosophien, vereinte Joseph Pilates den Geist und die Atemtechnik des Yoga mit den körperlich ausgerichteten Techniken der Gymnastik und anderer Sportarten, um etwas völlig Neues zu schaffen.»*

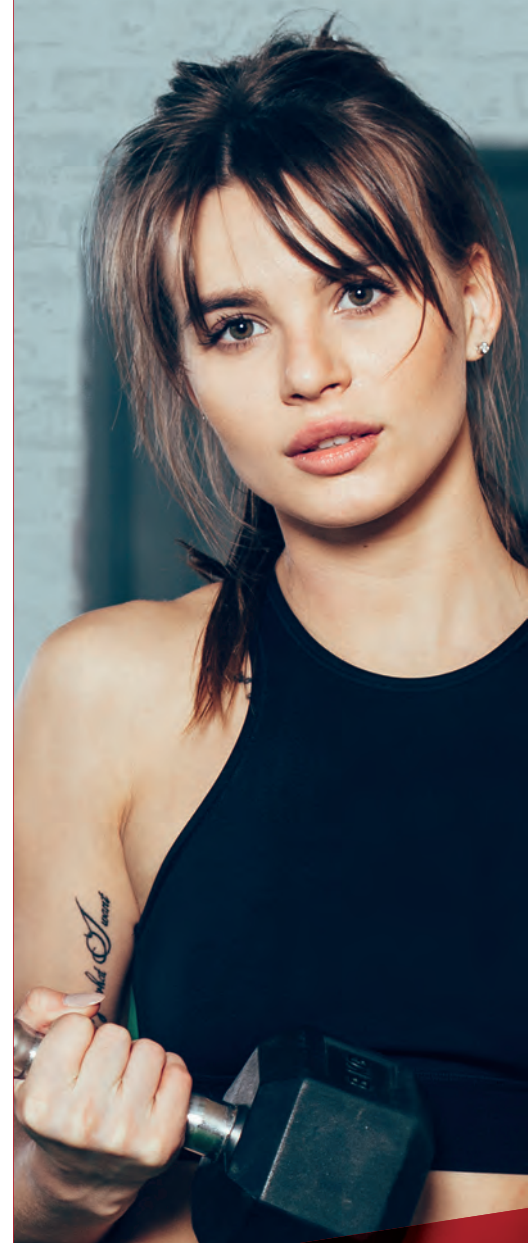
starb 1967, doch bis heute nimmt seine Trainingsmethode den ihr gebührenden hohen Rang in der langen Reihe der Körpertrainingssysteme ein. Mehr als dreissig Jahre nach seinem Tod ist sein Werk so populär und anerkannt wie niemals zuvor.

#### Die Pilates-Prinzipien

**Atmung** Joseph Pilates empfahl: «Lerne vor allem anderen, richtig zu atmen.» Die richtige Atmung reichert das Blut mit Sauerstoff an und hält den Kreislauf stabil.

**Konzentration** Während des Übens sollte es keinen Moment geben, in dem die Aufmerksamkeit nachlässt.

**Kontrolle** Pilates fordert die Kontrolle über den Körper und den Geist. Jede Bewegung sollte mental bewusst, sorgfältig geplant und kontrolliert «geführt» werden. ▶



## Qualifizieren Sie sich in Ihrem Berufsfeld!

- › **Experte/Expertin Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Diplom**
- › **Spezialist/-in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. FA**
- › **Trainer/-in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit Branchenzertifikat**
- › **Fitness- und Bewegungstrainer /-in**

**Jetzt in Basel und Zürich!**  
**Mehr Infos auf [hws.ch](http://hws.ch)**



*«Der grosse Nutzen des Pilates-Trainings liegt im Transfer der Aufmerksamkeits-, Atmungs- und Bewegungskontrolle auf Bewegungen im Alltag und auf Bewegungen in anderen Sportarten. Jeder Fitnesskunde, welcher an Kraftgeräten, Kabelzügen und freien Gewichten trainiert profitiert von der Pilates-Philosophie.»*

**Zentrierung** Ein Pilates-Lehrsatz lautet: «Lass die Bewegung aus einer starken Mitte fliessen.» Als Mitte des menschlichen Körpers wird hier der Bereich rund um den Bauchnabel bis hin zu den unteren Rippenbögen betrachtet, eingeschlossen sind dabei auch der untere Rücken und das Gesäss.

**Präzision** Die präzise Ausführung der Übungen erhöht deren Nutzen für den Körper.

**Bewegungsfluss** Die fließenden Bewegungen unterscheiden die Pilates-Übungen von anderen Trainingsmethoden. Sie folgen dem natürlichen Bewegungsablauf im Alltag, bei dem sich eine Bewegung an die andere reiht.

**Pilates-Geräte** Während des ersten Weltkrieges war Pilates im Lazarett in England interniert und entwickelte dort mit Bettfedern den ersten Prototyp seines Pilates Cadillac. In späteren Jahren folgten andere Geräte, wie Reformer, Chair, Box, Barrel und viele weitere. Sie bilden die Grundlage seiner Methode und werden vor allem unter Eins-zu-eins-Anleitung oder in Kleingruppen eingeübt.

**Pilates-Bodenübungen** Erst auf Wunsch seiner Klienten wandelte Pilates seine Übungen auch in Bodenübungen um. Es existieren weit über 500 Übungen mit entsprechenden Variationen und Modifikationen. Sie eignen sich für Gruppenstunden und sind nach seriöser Erlernung leicht zu Hause anzuwenden.

**Transfer der Prinzipien** Der grosse Nutzen des Pilates-Trainings liegt im Transfer der Aufmerksamkeits-, Atmungs- und Bewegungskontrolle auf Bewegungen im Alltag und auf Bewegungen in anderen Sportarten. Alle Fitnesskunden und -kundinnen, die an Kraftgeräten, Kabelzügen und freien Gewichten trainieren, profitieren von der Pilates-Philosophie. Der Leitsatz: «Aus der Stabilität in die Bewegung» gilt bei jeder Bewegung, wenn sie technisch korrekt und gelenkschonend ausgeführt werden soll. ◀

# YOGA FÜR ANFÄNGER

Autor: André Tummer

**Für Morena Nicoli war es immer schon ein Kindheitstraum, ein eigenes Buch zu schreiben. Ihr Erstlingswerk «Yoga für Anfänger» ist nun im Handel erhältlich. Während meines kurzen Besuchs in ihrem Yogacenter in Schöffland schilderte sie mir die Grundideen ihres Buches.**

«Du solltest über deine Art Yoga zu unterrichten ein Buch schreiben!» Dies war ein häufiges Feedback von Morena Nicolis Kundinnen und Kunden. «Deine Art Yoga zu unterrichten gefällt uns sehr gut, aber wir können nirgends weiterführende Informationen finden.»

Also fasste sie sich ein Herz und begann ihre Erfahrungen aufzuschreiben. Es dauerte nicht lange, bis sie ihr Buchprojekt «Yoga für Anfänger» in die Tat umgesetzt hatte. Im Zentrum des Buches stehen 10 bekannte Yogapositionen. Im Gegensatz zu vielen anderen Büchern über Yoga vermittelt Morena Nicoli vor allen Dingen den methodischen Weg zur Erreichung dieser Positionen. Denn das ist oft die grösste Hürde: Es wird eine Yogapose dargestellt, aber niemand zeigt auf, welche Zwischenstufen notwendig sind, um diese Position überhaupt zu erreichen. Fotoreihen illustrieren, wie man mit zunehmender Mobilität und Kraft Schritt für Schritt über einfachere Varianten der Positionen bis hin zur Endposition gelangt. Das Buch ist als «Arbeitsbuch» gestaltet, das eigene Notizen über den Fortschritt ermöglicht.

Darüber hinaus ist ihre eigene Entwicklungsgeschichte sehr authentisch dargestellt. «Yoga ist für mich lebenslanges Lernen», erklärt Morena, «deshalb vernetze ich Yoga gerne mit Erkenntnissen der Tiefenpsychologie, einem Bereich, in dem ich mich ebenfalls weitergebildet habe.» Das Buch widerspiegelt ihre Leidenschaft für Yoga und für das Unterrichten und ist aus meiner Sicht sehr zu empfehlen. ◀



**Yoga für Anfänger –  
Deine Chance auf Erfolg**  
Morena Nicoli  
ISBN: 9783966985604  
Preis: CHF 29.90

# WAHRE QUALITÄT IN DER FITNESS-BRANCHE

QUALITY  
LEVEL

«Der SFGV verfügt über diverse Dienstleistungen, um den Kunden die Qualität der Center aufzuzeigen. Zu den Wichtigsten zählt zweifelsfrei der Fitness-Guide ([www.fitness-guide.ch](http://www.fitness-guide.ch)). Anhand von 1 bis 5 Sternen wird in erster Linie der Ausbildungsstand der Mitarbeiter bewertet und für den Kunden sichtbar gemacht. Ebenso ist ersichtlich, ob das Center eine Vollbetreuung (full care) oder auch unbetreute Öffnungszeiten (part time) anbietet.»

## Unter Qualität versteht der schweizerische Fitness- und Gesundheitscenterverband (SFGV) gut ausgebildete Mitarbeiter mit staatlichen Abschlüssen in zertifizierten Fitnessunternehmen des Fitness-Guide.

Die Fitnessbranche zählt zweifellos zu einer der am stärksten boomenden Branchen der Neuzeit. Den Menschen ist bewusst, dass es unumgänglich geworden ist, in unserem bewegungsarmen Umfeld mit gesundheitsorientiertem Fitnesstraining einen wertvollen Beitrag zur persönlichen Gesundheit zu leisten. Dosierte gezielte Bewegung ist heute nachgewissenermassen wirkungsvoller als ein Medikament.

Doch gerade in unserer modernen Zeit mit den neuen gesundheitlichen Herausforderungen wie Burn-out-Erkrankungen, Rückenschmerzen und Krankheiten aufgrund Bewegungsmangels braucht es auch im Betreuungsbereich neue Akzente.

Hat es vor 15 Jahren noch gereicht, einen Trainingsplan zu erstellen und den Kunden zu einem wöchentlichen Fitnesstraining zu motivieren, sind die heutigen Anforderungen an eine Betreuungsperson im Fitnessbereich enorm gestiegen. Ein Coaching, bei dem eine Trainingsempfehlung mit einer ganzheitlichen Lebensstilberatung gekoppelt wird, ist zwingend notwendig. Für eine so komplexe Aufgabe braucht es in erster Linie gut ausgebildete Mitarbeiter. Der schweizerische Fitness- und Gesundheitscenterverband hatte die Zeichen der Zeit

früh erkannt und schon vor über 10 Jahren mit einer Ausbildungsoffensive reagiert – weg von den Kurzausbildungen hin zu mehrjährigen staatlichen Ausbildungskonzepten.

Als «gut ausgebildet» bezeichnen wir Fachleute mit staatlichem Abschluss, beispielsweise Absolventen der 3-jährigen Berufslehre «Fachmann Bewegung- und Gesundheitsförderung» oder der Weiterbildung zum «Spezialisten Bewegung- und Gesundheitsförderung» mit eidg. Fachausweis.

Leider hat die boomende Branche auch mit negativen Begleiterscheinungen wie selbst ernanntem Fachpersonal oder Fitnesstrainern mit mangelnder Ausbildung zu kämpfen. Für den Kunden ist der Unterschied auf den ersten Blick nur sehr schwer erkennbar, da die körperlichen Auswirkungen von schlechtem Coaching sich erst zu einem späteren Zeitpunkt zeigen.

Um diesem Missstand entgegenzutreten, wurde ein Tool zur Sichtbarmachung des Ausbildungsstandes der Mitarbeiter in den Fitnessunternehmen erarbeitet und in der ganzen Schweiz etabliert. Dieses Tool nennt sich Fitness-Guide (siehe Box) und zeichnet den Ausbildungsstand der Mitarbeiter des jeweiligen Fitnessunternehmens auf. ◀



Claude Ammann



Konfiguration mit Kraft- und Ausdauergeräten und rundem Boden; Programmdauer: 30 Minuten

# MIT PERSONALISIERTEM ZIRKELTRAINING ZUM ERFOLG

Publireportage

**Gewicht verlieren, Kraft aufbauen, gesund älter werden: Was immer Sie ins Fitnessstudio führt, Ihr Training sollte individuell auf Sie abgestimmt sein. Der BioCircuit von Technogym bietet ein effizientes, individuelles Training in weniger als 30 Minuten.**

Technogym ist die weltweit führende Marke für Fitness- und Wellnessprodukte und offizieller Lieferant der letzten acht Olympischen Spiele. Seine fast 40 Jahre Erfahrung in diesem Bereich erlauben es dem italienischen Unternehmen, innovative Produkte und Dienstleistungen zu entwickeln, die neue Branchenstandards setzen.

Ein solches Produkt ist der **BioCircuit**: Dieses Zirkeltraining bietet ein personalisiertes Workout, das es Benutzern erlaubt, ihre Ziele in kurzer Zeit zu erreichen. Das geführte Programm bietet eine ansprechende Er-



fahrung, die keine Anpassungen oder Wartezeiten erfordert, da Übungen, Arbeitsbelastung, Arbeits- bzw. Ruheverhältnis und Tempo vordefiniert und in individuellen Programmen gespeichert werden.

Der BioCircuit bietet ein schnelles und effektives Training und beinhaltet alles, was Endnutzer für die beste Muskelaktivierung benötigen. Darüber hinaus ist BioCircuit dank des **Biodrive**-Patents die erste Trainingslinie, die ein personalisiertes Training auf sichere, geführte und effektive Weise anbietet. Biodrive ist das einzige System auf dem Markt, das mit der nativen Software des Zirkels verbunden ist. Die Software benötigt nur eine Anmeldung und fungiert nicht nur als Widerstandsregler anstelle eines klassischen Gewichtsblockes, sondern passt auch automatisch alle Geräteeinstellungen an den jeweiligen Benutzer an.

#### **Verschiedene Bedürfnisse erfordern unterschiedliche Programme:**

- ✓ **WIDERSTANDSPROFILE:** Biodrive garantiert die Möglichkeit, unterschiedliche Intensitätsprofile zu definieren, um die Bedürfnisse von Personen zu erfüllen, die einen isotonischen Widerstand benötigen, die Trägheit reduzieren müssen oder einen viskosen Widerstand haben möchten.
- ✓ **ADAPTIVE BELASTUNG:** Biodrive stellt sicher, dass die Arbeitslast ständig kontrolliert wird.
- ✓ **SPOTTER-ASSISTENT:** Biodrive aktiviert die Spotter-Funktion, um den Benutzer zu entlasten und zu unterstützen, wenn er/sie sein/ihr Training nicht vollständig durchführen kann.
- ✓ **TEMPO:** Biodrive wählt immer, basierend auf den Bedürfnissen des Benutzers, die richtige Geschwindigkeit, um maximale Effektivität zu erreichen.

Das BioCircuit-Format beinhaltet sowohl die Ausrüstung mit automatischer Einstellung nach der ersten Benutzererkennung als auch die Bildschirme, die den Benutzern das Programm auf jeder Maschine anzeigen, den Boden, der die Kabel versteckt und Benutzer zur nächsten Station leitet, und das Unity Self, ein eigenes Terminal, an dem der Benutzer das Training startet und beendet. ◀

Mehr Informationen unter:

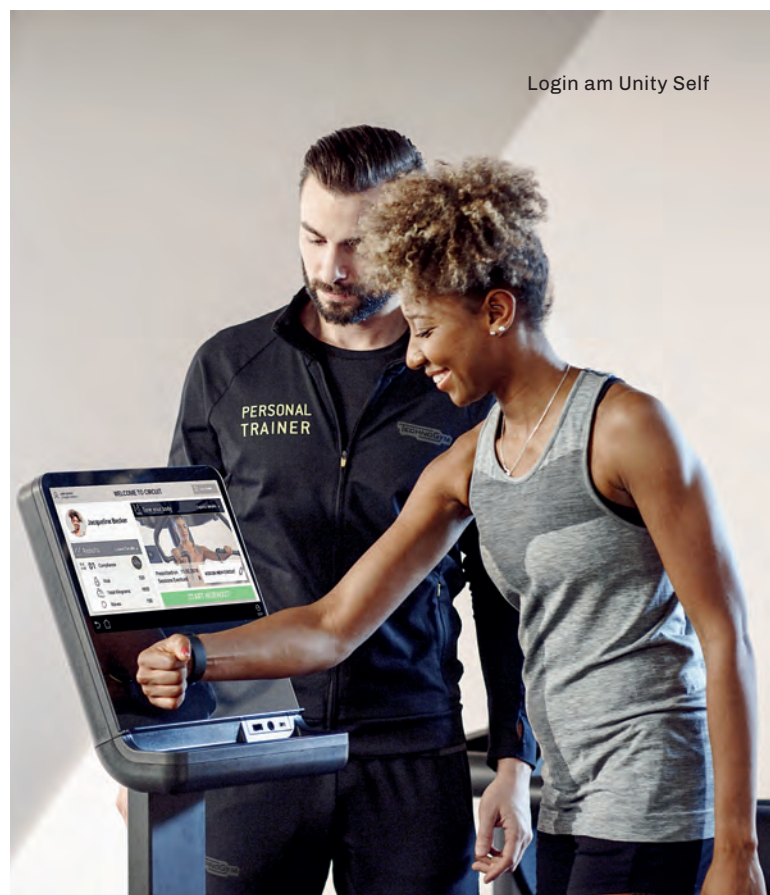
<https://www.technogym.com/ch/de/biocircuit>



Training mit der Low Row

*«Der Schlüssel zu einem personalisierten, sicheren, unkomplizierten und wirkungsvollen Workout heisst BIODRIVE™ von Technogym, ein intelligenter Antrieb, der ganz auf durchdachte Biomechanik setzt.*

*BIODRIVE ist ein Steuergerät, das revolutionäre Technologien aus Luft- und Raumfahrt nutzt und Ihnen ein massgeschneidertes Workout mit sehr guten Ergebnissen in kurzer Zeit ermöglicht.»*



Login am Unity Self



# AB INS FITNESSCENTER!

Autor: Haymo Empl

**Vier Gründe, die zeigen, weshalb es ab sofort keine Ausreden mehr gibt, das Training zu schwänzen.**

## 1 **Serienmarathon im Komaglotzen rechtfertigen**

Netflix und Co. zeigen direkt im Anschluss an eine Serie bereits die nächste. Binge-Watching auf dem Sofa ist immer mit schlechtem Gewissen verbunden, nicht aber im Trainingscenter. Gerade Sitcoms mit der jeweiligen Dauer von 22 Minuten eignen sich ausgezeichnet, um nach jeder Folge an einem anderen Ausdauergerät weiter zu machen.

## 2 **Vibrierend Gewicht verlieren**

Lange Zeit war es unklar, was Power-Plate und Co. wirklich bringen – jetzt ist es erwiesen: In Kombination mit einer Diät helfen die vibrierenden Platten effektiv, unliebsame Fettpölsterchen zum Schmelzen zu bringen. Jeweils fünf Studien lieferten Ergebnisse zur Fettmasse in Prozenten und zur Fettmasse in Kilogrammen. Die Auswertung zeigte: Mithilfe des Vibrationstrainings konnten die Studienteilnehmer innerhalb von vier Wochen ihre Fettmasse um 2,56 % bzw. um 1,91 kg reduzieren. Einfacher geht es kaum mehr!

(Originaltitel der Studie: Does whole body vibration therapy assist in reducing fat mass or treating obesity in healthy overweight and obese adults? A systematic review and meta-analyses)

## 3 **Entschleunigen, um zu beschleunigen**

Der Gang ins Center bedeutet, dass man sich aus dem gewohnten Umfeld herausreißt. Im Fitnesscenter hat man – und das ist oft selten genug der Fall – Zeit für sich selbst. Man kann sich seinen Gedanken hingeben, Pläne schmieden oder den Tag resümieren. Bestens eignet sich dafür übrigens das Fahrrad – denn nichts lenkt ab.

## 4 **Krafttraining ist für alle gut**

Im jüngeren Lebensalter kann durch Krafttraining eine gesunde Muskelmasse aufgebaut werden und im Alter schützt ein starkes Skelett vor gefährlichen Stürzen oder Knochenbrüchen. Auch um Gewicht zu reduzieren, wird heutzutage immer mehr auf die Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining gesetzt.

Forscher aus den USA und Brasilien nahmen in ihrer Studie unter die Lupe, wie häufig Krafttraining durchgeführt werden sollte, um einen bestmöglichen Effekt auf die Körperzusammensetzung bei übergewichtigen oder adipösen Personen zu erreichen. Das Ergebnis: schon **2- oder 3-mal Krafttraining pro Woche über eine Dauer von 12 Wochen zeigte bereits positive Effekte.**

# MILON Q

ZIELGERICHTETES TRAINING  
MIT MOTIVATIONSFAKTOR



Vereinbaren  
Sie Ihren persönlichen  
Beratungstermin unter  
+41 (0) 41 780 39 00  
suisse@milon.com

-----  
[www.milon.ch](http://www.milon.ch)

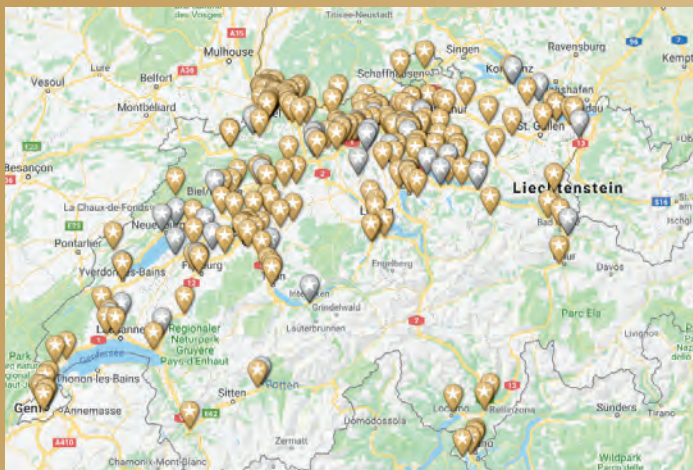
# Fitnessguide<sup>★</sup>

Qualität – transparent wie nie zuvor!  
Von allen Krankenversicherungen anerkannt.



## Helpen Sie Ihrer Kundschaft, die Qualität Ihres Centers zu erkennen

Der Schweizerische Fitness- und Gesundheitscenter Verband hat ein Rating für Fitness- und Gesundheitscenter erarbeitet. Das Sterne-Rating, wie wir alle es schon von der Hotellerie her kennen, gibt der Kundschaft die grösstmögliche Transparenz darüber, was sie in ihrem Wunsch-Center erwartet.



## Helpen Sie Ihrer Kundschaft, die Qualität Ihres Kursangebotes zu erkennen

Der Berufsverband für Gesundheit und Bewegung BGB Schweiz hat ein Qualitätslabel geschaffen, das Bewegungscenter und Kursanbieter von gesundheitsfördernden Bewegungs- und Entspannungsangeboten auszeichnet. Sechs Kursbereiche mit 32 Bewegungsangeboten machen die Qualität transparent wie nie zuvor. Lassen auch Sie sich als Anbieter zertifizieren.

Zeichnen auch Sie Ihr Center oder Ihr Kursangebot aus und helfen Sie Ihrer Kundschaft, Sie zu finden. Gemäss Branchenreport 2018 sind von den KMU ohne die Kettenstandorte bereits 57% beim Fitness-Guide zertifiziert. Infos und Anmelde-möglichkeiten finden Sie auf: [www.fitness-guide.ch](http://www.fitness-guide.ch)