

# GESUND & FIT

Ein Ratgeber für Ihre Gesundheit – von den Gesundheits- und Fitnesscentern in der Schweiz

Nummer 6 | Mai 2025

Du darfst  
dieses Heft  
gratis mit  
nach Hause  
nehmen!

Auch online lesen?  
Einfach QR-Code scannen!



**WALDBADEN –  
DIE EINFACHSTE  
SACHE DER WELT**

**WENN MUSKELN  
URLAUB MACHEN –  
AKTIVITÄT, DIE GUT TUT**

**MIT LECKEREN SNACKS  
DURCH DEN TAG –  
für mehr Power und Fokus**

**BEWEGUNG SCHÜTZT –  
mit Ausdauer gegen Thrombose**

**MODISCH UND GESUND –  
bequeme Schuhe für jede  
Gelegenheit**

**SFCV**

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



# INHALT

- 5 Editorial**
- 6 Im Fokus**  
Brauchen Muskeln auch Ferien?
- 10 Lebensversicherung Ausdauertraining**  
Mit Ausdauer gegen Thrombose
- 12 Gesehen & gehört**  
Neuigkeiten aus dem Bereich Gesundheit
- 14 Lebenselixier Muskeltraining**  
Krafttraining und Psyche
- 16 Ernährung & Gesundheit**  
Gesund durch den Tag mit cleveren Snacks
- 20 Trainierende im Porträt**  
Von der Herz-OP zurück ins volle Leben
- 22 Must Haves**  
Trendige Gadgets rund um das Thema Gesundheit
- 24 Fake & Facts**  
Leben aktive Dicke länger als träge Dünne?
- 26 Lifestyle, Fashion & Beauty**  
Bequeme Schuhe für jede Gelegenheit
- 30 Youngster-Blog**  
Die Smartwatch als Messtool – das einzig Wahre?
- 31 Buchtipp**  
Der Faszien-Code
- 32 Group Fitness**  
Bewegung in den Wechseljahren
- 34 Gesundheitscoaching**  
Muskelpflege statt Figurtraining
- 38 Genuss & Entspannung**  
Waldbaden versus Wasserjoggen
- 40 Berufsbilder Bewegungs- und Gesundheitsförderung**  
Voll motiviert und bereit für die SwissSkills
- 42 Listicle**  
10 nervige Fitness-Trends, die endlich verschwinden sollten!



**DIE NR. 1-PLATTFORM  
FÜR PROFIS**

## Dein Portal für Top-Jobs im Bereich Fitness und Gesundheit!

Die Jobplattform des SFGV ist die ideale Anlaufstelle für Jobs in der Fitness- und Gesundheitsbranche. Die Profis vom Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verband (SFGV) haben dieses Portal entwickelt, um den Weg von den gut ausgebildeten «Young Professionals» zu den seriösen Jobanbietern so direkt wie möglich zu machen.

Zu finden auf [www.movementjobs.ch](http://www.movementjobs.ch)

Von der Lehrstelle oder einem Praktikum über Teilzeit- bis zu Fulltime-Jobs – du findest alles auf dieser Plattform.

Eines der Highlights ist das Jobprofil: Du kannst es einfach über dein Login erfassen und erhältst sofort Infos per E-Mail über die neusten Jobs, die deinem Jobprofil entsprechen.

Unbedingt reinschauen!



Jetzt  
testen

**mj. movementjobs.ch**

Schweizerischer Fitness- und  
Gesundheitscenter Verband  
CH-3000 Bern  
Telefon 0848 893 802  
[www.sfgv.ch](http://www.sfgv.ch)  
E-Mail [info@sfgv.ch](mailto:info@sfgv.ch)

# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER



Haben Sie Ihre Ferien schon gebucht? Im Sommer sind die Tage länger, das Leben draussen pulsiert und Sie verspüren wahrscheinlich grösste Sehnsucht nach Entspannung, Abenteuer und Freiheit – doch mal ehrlich, bleibt nicht oftmals etwas auf der Strecke, obwohl es so einfach wäre? Richtig, die Bewegung! Während Sie sich am Strand entspannen oder in der Hängematte im Schatten der Bäume die Seele baumeln lassen, gerät der Sport häufig in den Hintergrund. Dabei gibt es so viele kreative Möglichkeiten, sich im Urlaub fit zu halten.

Warum nicht einfach eine spontane Yoga-Session am Strand einlegen, wenn der Sonnenaufgang den Himmel in Farben taucht, die so unvergesslich spektakulär sind? Oder beim Erkunden einer neuen Stadt kurzerhand die Treppen zum Aussichtspunkt hinaufrennen?

In dieser Ausgabe erhalten Sie nicht nur Tipps, wie Sie mehr Bewegung in Ihre Ferien bringen, sondern auch, wie clevere Snacks Energie liefern und den Schlaf verbessern, und weshalb Waldbaden das Einfachste der Welt ist.

Wir, der SFGV, vertreten die Arbeitgeber der Fitnessbranche in der Schweiz und setzen uns mit grosser Leidenschaft für Ihre Gesundheit ein. In unserem Magazin erhalten Sie viermal jährlich einzigartige Tipps zu den Themen Fitness und Gesundheit.

Auch wenn Sie noch nie in einem Fitness- oder Gesundheitscenter trainiert haben, oder einen Wiedereinstieg planen, vereinbaren Sie noch heute einen Termin für eine Trainingsberatung in einem zertifizierten Center in Ihrer Nähe! Der Fitness-Guide zeigt Ihnen, wo Sie mit Ihrem Training erfolgreich in den Sommer starten können.

Ich wünsche Ihnen einen wundervollen Sommer voller Sonnenschein, mit erfrischenden Wellen und feinem Sand unter den Füßen!

Viel Freude beim Eintauchen in diese sechste Ausgabe unseres Magazins!

Katrin Albisser

*Stv. Chefredaktorin «GESUND UND FIT»*

## IMPRESSUM

### Herausgeber

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

### Autor:innen

Katrin Albisser, Claude Ammann, Irene Berger,  
Haymo Empl, Jürg Hösli, Kilian Käppeli,  
Joerg Kressig, Robyn Leibundgut,  
Urs Rüeggsegger, André Tummer

### Chefredaktion

Joerg Kressig

### Stv. Chefredaktion

Katrin Albisser

### Redaktionsadresse

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

### Produktion

DIVERSUM Verlag

### Inserate

Brigitte Pichler  
Telefon 077 218 84 44  
b.pichler@sfgv.ch

### Design/Prepresse

Astrid Affolter

### Korrektorat/Lektorat

Ursula Thüler

gedruckt in der  
**schweiz**

# BRAUCHEN MUSKELN AUCH FERIEN?

**Muskeln brauchen zwar Erholung, aber das bedeutet nicht, dass Sie komplett inaktiv sein müssen in den Ferien! Ein bisschen Bewegung wie leichtes Stretching oder ein entspannter Spaziergang kann helfen, die Muskulatur zu lockern und den Kreislauf anzuregen, ohne dass Sie Ihre Erholung gefährden. Die perfekte Balance macht's aus!**



Katrin Albisser

Oft sind Ferien mit Entspannung und weniger Aktivität verbunden, doch es bieten sich zahlreiche Möglichkeiten, durch sportliche Betätigung neue Energie zu tanken und den Alltag hinter sich zu lassen.

Ob beim Wandern in den Bergen, beim Radfahren entlang von Seen oder

beim Schwimmen im Meer – jede Art von Bewegung in der Natur hat nicht nur positive Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit, sondern auch auf das mentale Wohlbefinden.

Endlich einmal mit dem Stand-up-Paddle die Bucht erkunden oder Klettern ausprobieren? Auch Yoga am Strand oder Tai-Chi im Park sind perfekte Wege, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. So bleiben Sie fit und kehren nach den Ferien voller Energie in den Alltag und ins Fitnesscenter zurück! Ihr gewohntes Programm können Sie wieder aufnehmen – und es wird Ihnen spielend leichtfallen!

## Nach der Reise

Lange Reisen führen oft zu Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, besonders nach langem Sitzen. Hier sind zwei einfache Übungen, die Sie nach der Reise durchführen können:

*Nackendehnung:* Setzen Sie sich bequem hin, neigen Sie den Kopf nach rechts, sodass das Ohr nahe zu der rechten Schulter kommt. Das linke Ohr in der Vorstellung nach oben ziehen. Nach 30 Sekunden die Seite wechseln.

*Schulterkreisen:* Ziehen Sie die Schultern zu den Ohren und lassen Sie diese dann mit einer tiefen, langen Ausatmung langsam nach hinten und unten sinken. 10 Wiederholungen. ►



*«Aktive Ferien voller Bewegung, neuer Abenteuer und Glücksgefühle! Moderate Bewegung tut gut– erkunden Sie Ihre Umgebung zu Fuss, wandern Sie über sanfte Hügel, erklimmen Sie Leuchttürme und geniessen Sie jeden Moment an der frischen Luft.»*



«Haben Sie schon einmal Yoga am Strand gemacht? Spüren Sie den Wind, der durchs Haar weht und wie das Rauschen des Meeres die Atmung beruhigt. Freiheit trifft auf Stärke – die Muskeln arbeiten, und Sie atmen ganz bewusst tief durch.»

### Aktivitäten am Strand

Am Strand gibt es viele Möglichkeiten, sich fit zu halten. Das Geräusch der Wellen und die Aussicht aufs Meer – eine unschlagbare Kulisse!

*Gehen oder Joggen im Sand:* Sich im Sand fortzubewegen, beansprucht die Beinmuskulatur stärker als Gehen oder Joggen auf festem Untergrund. Der weiche Grund steigert den Kalorienverbrauch und verbessert die Ausdauer. Tipp: Barfuss laufen stärkt die Fußmuskulatur zusätzlich, dies hat auch eine positive Auswirkung auf Ihren Rücken!

*Yoga am Strand:* Die Position «Krieger II (Virabhadrasana II)» ist nicht nur körperlich herausfordernd, sondern auch wunderbar, um das Gefühl von Weite und Freiheit am Strand zu erleben. Machen Sie einen grossen Schritt nach vorne, die Füße haben etwa einen Abstand von einem Meter. Drehen Sie den hinteren Fuss nach aussen (ungefähr 90 Grad) und beugen Sie das vordere Bein. Das hintere Bein bleibt gestreckt, der Fuss ist verankert im Sand. Die Arme sind parallel zum Boden aus-

gestreckt, die Handflächen zeigen nach unten. Der Blick geht über die vordere Hand in Richtung Meer. Nach 5–10 Atemzügen in dieser Position wechseln Sie die Seite.

### Am Pool, wo die Zeit keine Rolle spielt

Bevor Sie sich wieder im erfrischenden Nass abkühlen, passt noch eine Übung auf dem Badetuch. Stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur und verbessern Sie Ihre Haltung.

*Superman:* Sie liegen in Bauchlage auf dem Strandtuch, die Arme nach vorne ausgestreckt. Nun heben Sie Arme, Brust und Beine gleichzeitig vom Boden ab. Halten Sie diese Position für ein paar Sekunden und senken sie dann Arme, Brust und Beine ab. 10 Wiederholungen.

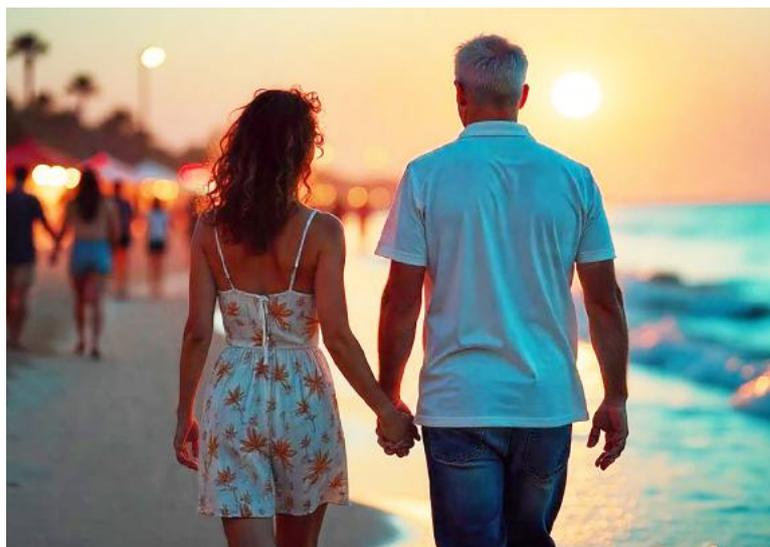
### Bewegung nach dem gemütlichen Abendessen

*Spaziergang im Mondschein:* Es muss kein Hardcore-Workout sein. Schlendern Sie entspannt durch die Umgebung oder den Strand entlang. Lassen Sie den Tag Revue passieren, das beruhigt den Körper, fördert die Verdauung und hilft, den Tag ruhig ausklingen zu lassen.

*Tanzen Sie sich glücklich!* Tanzen macht nicht nur Spass, sondern bringt auch den Kreislauf in Schwung und hilft beim Verdauen. Tanzen zur Lieblingsmusik im Hotelzimmer, an der Poolparty oder am Strand – das macht definitiv glücklich!

*Kleine Meditation:* Meditieren nach dem Abendessen beruhigt das Nervensystem. Auch wenn Sie es noch nie versucht haben – es ist leichter, als Sie denken. Setzen Sie sich bequem hin, schliessen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Probieren Sie die Gedanken vorbeiziehen zu lassen und sich eine Oase zu schaffen im Hier und Jetzt.

*Spaziergang zum nächsten Ort oder zum höchsten Gipfel in der Umgebung:* Erkunden Sie die Gegend und spazieren Sie durch charmante Dörfer. Vielleicht treffen Sie auf einen Einheimischen, der Ihnen den Geheimtipp für den besten Ausblick über die Insel verrät. Wenn Sie schliesslich den Gipfel erreichen, geniessen Sie den atemberaubenden Ausblick! Sie haben es geschafft, und für einen Moment vergessen Sie alles – nur der Moment zählt, die Weite, der Wind, und das Gefühl von Freiheit. ◀



«Schritt für Schritt dem Sonnenuntergang entgegen. Lockere Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung, klärt den Kopf und bereitet den Körper ganz nebenbei auf einen erholsamen Schlaf vor.»

ANZEIGE

kingnature

Für körperlich aktive Männer und Frauen

Neu in deinem Fitness: Veganes, hochwertiges Protein-Isolat



«Auch die richtige Ernährung spielt eine wichtige Rolle: Wir empfehlen ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, Müsli, frisches Obst und Gemüse – am besten 5 Mal am Tag! Verwenden Sie vor allem pflanzliche Fette mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Greifen Sie eher zu fettarmen Milchprodukten. Neben mageren Fischen wie Seelachs, Rotbarsch, Scholle oder Forelle bereichern auch fettreiche Fische wie Hering, Lachs oder Makrele den Speiseplan. Sie enthalten die wertvollen Omega-3-Fettsäuren.»

# MIT AUSDAUER GEGEN THROMBOSE

**Die Thrombose ist eine lokale Gerinnung von Blut innerhalb eines Blutgefäßes. Das geronnene Blut bildet einen Pfropfen. Dieser Thrombus verengt das betroffene Gefäß und beeinträchtigt so den Blutfluss. Bildet sich der Thrombus eher schnell, kann es zu plötzlichen und massiven Schmerzen kommen.**



Claude Ammann

Sport tut gut! Diese Binsenweisheit gilt für alle Menschen, insbesondere aber für Patienten und Patientinnen mit Venenerkrankungen. Sportarten, welche die Beinmuskeln beanspruchen, unterstützen das Venensystem bei seiner wichtigsten Funktion: dem Rücktransport des Blutes zum Herzen. Durch

die Kontraktionen der Muskulatur wird die Muskelpumpe aktiviert, die das venöse Blut in den Beinen in Richtung Herz treibt – auch im Sitzen und Stehen und damit entgegen der Schwerkraft. Sich regelmässig sportlich zu betätigen, hilft zudem dabei, ein normales Körpergewicht zu halten und überschüssige Kilos zu reduzieren. Übergewicht kann sowohl die Entstehung als auch das Fort-

schreiten von Krankheitsbildern wie dem Lipödem, der tiefen Beinvenenthrombose oder der chronischen venösen Insuffizienz fördern.

Es steht eine Vielzahl «venenfreundlicher» Sportarten zur Auswahl wie Wandern, Walking, leichtes Joggen, Aerobic, Fitnesstraining an Ausdauergeräten wie Stepper oder Crosstrainer sowie Radfahren in aufrechter Position.

Die genannten Sportarten zeichnen sich dadurch aus, dass sich die Muskeln in den Beinen, insbesondere die Wadenmuskeln, gleichmässig und rhythmisch kontrahieren. Dies fördert die Blutzirkulation und unterstützt die Venen, was besonders wichtig für die Gesundheit der Beine ist.

### **Mögliche Anzeichen einer Thrombose**

Oftmals verläuft eine Thrombose ohne Beschwerden. Der Verschluss eines Blutgefässes des Beins kann jedoch starke Schmerzen oder eine Schwellung verursachen oder auch zu einer Rötung des betroffenen Körperteils führen. Falls Sie solche Anzeichen beobachten, melden Sie sich sofort bei einem Arzt.

### **Einfache Tipps für gesunde Venen – so verhindern Sie Thrombosen**

- Bleiben Sie in Bewegung! Machen Sie Bewegung zum täglichen Ritual! Die Treppe statt den Aufzug nehmen, eine Haltestelle früher aussteigen – so einfach geht das.
- Beine hochlegen! Gönnen Sie Ihren Venen eine Pause! Das Blut fliesst besser zurück zum Herzen, wenn Sie die Beine ab und zu hochlegen.
- Viel trinken! Genug Flüssigkeit ist das A und O! Wenn Sie zu wenig trinken, dickt das Blut ein – das erhöht das Thromboserisiko.
- Rauchen? Lieber nicht! Rauchen verengt die Gefässe und schadet den Venen. Ihre Beine werden es Ihnen danken. ◀



*«Was bringen Anti-Thrombus-Strümpfe? Umgangssprachlich werden sie auch als Thrombose- oder Kompressionsstrümpfe bezeichnet. Sie erzeugen Druck auf die Venen in den Beinen und unterstützen damit die Venenklappenfunktion und die Durchblutung.»*

# NEUIGKEITEN AUS DEM BEREICH GESUNDHEIT



Haymo Empl



«Ernährungsempfehlungen erhalten eine neue wissenschaftliche Präzision. Die Zusammenhänge zwischen bestimmten Lebensmitteln und der Lebenserwartung sind nun eindeutig belegt.»

## Studiengeprüft:

### Diese fünf Lebensmittel verlängern das Leben

Dass Nüsse, Vollkornprodukte, Früchte, Gemüse und Fisch gesund sind, ist seit Langem bekannt. Doch erstmals bestätigt eine grosse Studie umfassend und datenbasiert, dass genau diese fünf Lebensmittel mit einer deutlich höheren Lebenserwartung verbunden sind. Neu ist also nicht was, sondern wie klar dies jetzt belegt ist.





«Epigenetik könnte erklären, warum der Körper verlorene Kilos unbedingt zurückhaben will. Hinter dem bekannten Jo-Jo-Effekt steckt womöglich ein tief verankerter biologischer Schutzmechanismus.»

### Der Jo-Jo-Effekt: Ist unser Körper genetisch falsch programmiert?

Nach dem mühsamen Abspecken steigt das Gewicht oft schnell wieder an. Forscher glauben, dass der Körper nach einer Diät bestimmte Gene aktiviert, die neues Fett schneller einlagern – und genau das erschwert dauerhaftes Abnehmen. Verantwortlich dafür könnte ein epigenetisches «Gedächtnis» sein, das sich über Generationen hinweg entwickelt hat. ◀



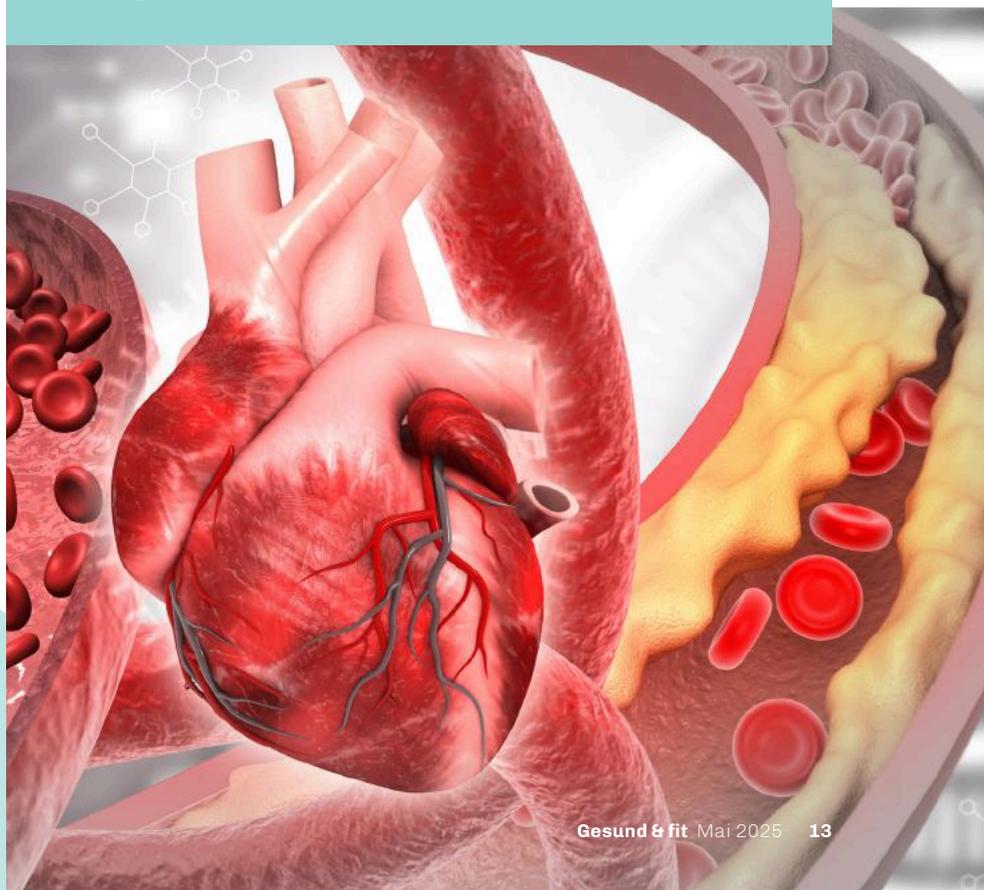
### Das Märchen vom guten und schlechten Cholesterin

HDL ist gut und LDL ist schlecht<sup>1</sup> – so bisher die Meinung zu Cholesterin. Jetzt mehren sich Hinweise, dass dieses Konzept möglicherweise Quatsch ist. Neuere Untersuchungen legen nahe, dass nicht die Menge, sondern die Qualität der Cholesterinpartikel entscheidend für das Risiko von Herzkrankheiten ist. Das einfache Schema von «gutem» und «schlechtem» Cholesterin ist somit überholt.



<sup>1</sup>HDL (High Density Lipoprotein) transportiert Cholesterin aus Gewebe und Blutgefäßen zur Leber. LDL (Low Density Lipoprotein) transportiert Cholesterin aus der Leber zu den Körperzellen.

«Cholesterin als Grund für Herzrisiken lässt sich nicht länger in Gut und Böse einteilen. Entscheidend ist, wie es im Körper wirkt – nicht, wie viel davon vorhanden ist.»



# KRAFTTRAINING UND PSYCHE

Krafttraining und Psyche – ein starkes Duo! Denn Krafttraining ist nicht nur gut für die Muskeln, sondern auch für das Seelenleben. Regelmässiges Training bewirkt faszinierende neurologische Anpassungen. Ein besonders interessanter Aspekt ist die Rolle des Neurotransmitters Dopamin.



«Der Motivationsbooster Dopamin ist eine chemische Substanz, die eine Schlüsselrolle beim inneren Antrieb spielt. Während des Trainings wird Dopamin ausgeschüttet, ein Belohnungssystem, das dazu beiträgt, dass Sie motiviert bleiben und sich danach gut fühlen. So hilft Dopamin dabei, die sportlichen Ziele zu erreichen.»



Urs Rügsegger

Stellen Sie sich das Gehirn wie eine riesige Stadt vor – mit vielen Strassen, Kreuzungen und Autos. Der Verkehr läuft gut, aber zusätzliche Querstrassen und Verbindungen würden ihn noch reibungsloser und effizienter machen. Im Gehirn übernehmen diese

Rolle die Nervenverbindungen. Dabei spielt der Botenstoff Dopamin eine wichtige Rolle: Er ist nicht nur wichtig für Motivation und das Gefühl von Belohnung, sondern unterstützt auch die Langzeitpotenzierung – einen Prozess, bei dem häufig genutzte neuronale Verbindungen dauerhaft gestärkt werden. Besonders im Hippocampus, dem Zentrum für Lernen und Gedächtnis sorgt Dopamin dafür, dass Informationen besser verarbeitet und gespeichert werden.

Und es wird noch besser (und komplizierter!): Ein weiterer wichtiger Faktor ist BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor, auf Deutsch «vom Gehirn stammender neurotropher Faktor»). BDNF ist ein Protein, welches das Nervenwachstum beeinflusst. Durch Krafttraining wird die Bildung von BDNF angeregt – im übertragenen Sinn entstehen im Gehirn neue Strassen, Über- und Unterführungen sowie verbesserte Kreuzungen. Das steigert

die kognitiven Fähigkeiten und erleichtert das Lernen neuer Fertigkeiten. Sie trainieren beim Krafttraining also nicht nur Ihre Muskeln, sondern auch Ihr Gehirn.

Die Kombination dieser Gehirnanpassungen hat zahlreiche positive Auswirkungen auf die Psyche:

- Während des Trainings werden Dopamin und andere Endorphine ausgeschüttet; sie heben die Stimmung und reduzieren Stress.
- Durch den Einfluss von BDNF und der Langzeitpotenzierung im Hippocampus werden Gedächtnis und Lernfähigkeit verbessert.
- Das Belohnungssystem im Gehirn sorgt dafür, dass man motiviert bleibt, regelmässig trainiert und profitiert.
- Regelmässiges Training führt zu einem besseren Schlaf, was wiederum die geistige Gesundheit unterstützt.

Krafttraining ist also nicht nur wichtig, um körperlich fit zu bleiben, sondern auch, um die geistige Gesundheit zu verbessern. Die positiven Effekte auf das Gehirn und die Psyche sind beeindruckend und zeigen, wie wichtig regelmässige Bewegung und gezieltes Training für das gesamte Wohlbefinden sind. Also, ran an die Gewichte – im Namen der Gesundheit, des Körpers und des eigenen Geistes! ◀



# GESUND DURCH DEN TAG MIT CLEVEREN SNACKS

Ein kleines Stück Käse, ein Löffel Quark mit Beeren oder eine Handvoll Nüsse – unscheinbare Snacks mit grosser Wirkung. Wer seinen Körper mit den richtigen Zwischenmahlzeiten versorgt, bleibt nicht nur leistungsfähiger, sondern verbessert auch seine Verdauung und den Schlaf. Ein unterschätztes Erfolgsgeheimnis für mehr Energie und Wohlbefinden!

## Mythos: Der Darm braucht Ruhe

Es hält sich hartnäckig die Meinung, dass der Darm zwischen den Mahlzeiten «ruhen» sollte. Doch in Wahrheit ist unser Verdauungssystem ein Dauerbetrieb: Die Magenpassage kann zwischen 4 und 8 Stunden dauern – unser Darm arbeitet also fast ununterbrochen. Eine grosse, späte Mahlzeit belastet ihn viel stärker als mehrere kleine Snacks über den Tag verteilt. Wer also clever snackt, tut nicht nur seinem Verdauungssystem einen Gefallen, sondern bleibt auch stabiler in seiner Energie.

## Zwischenmahlzeiten richtig gestalten

Nicht jeder Snack tut gut: Während Schokoriegel und Weissmehlprodukte

für einen schnellen, aber kurzen Energiepeak sorgen, können komplexe Kohlenhydrate, Eiweiss und gesunde Fette nachhaltige Sättigung bieten.

## Drei clevere Snack-Ideen für den Alltag

### – Nüsse und Käse:

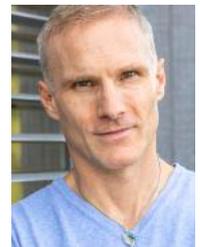
Proteine und gesunde Fette liefern langanhaltende Energie – ideal für den Nachmittag.

### – Quark mit Beeren und Honig:

Eiweiss für die Muskeln, Antioxidantien für die Zellen und ein Hauch Honig für die Seele.

### – Ein Apfel mit Mandeln:

Die perfekte Kombination aus schnellen und nachhaltigen Energielieferanten. ►



Jürg Hösli

### Mineralstoffe und Antioxidantien: Kleine Kraftpakete für den Körper

Nüsse und Früchte sind mehr als nur ein leckerer Snack – sie sind wahre Nährstoffbomben! Mandeln und Haselnüsse enthalten Magnesium, das hilft, Muskelkrämpfe zu vermeiden und die Nerven zu entspannen. Walnüsse liefern Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen hemmen und das Gehirn unterstützen. Beeren und Zitrusfrüchte sorgen für Vitamin C zur Stärkung des Immunsystems und Antioxidantien, die Zellschäden durch freie Radikale abwehren. Wer regelmässig diese Power-Lebensmittel in seine Ernährung einbaut, versorgt seinen Körper mit allem, was er braucht, um leistungsfähig zu bleiben.

Besonders dunkle Beeren wie Heidelbeeren oder schwarze Johannisbeeren enthalten hohe Mengen an Polyphenolen, die nachweislich entzündungshemmend wirken und kognitive Funktionen verbessern können. Sie schützen nicht nur die Zellen, sondern auch das Ge-

hirn vor oxidativem Stress – ein natürlicher Schutzschild gegen frühzeitige Alterungsprozesse.

### Kohlenhydrate clever über den Tag verteilen

Kohlenhydrate sind oft zu Unrecht verteufelt. Sie sind der wichtigste Energielieferant für unser Gehirn und unsere Muskeln – entscheidend ist jedoch das «Wie». Anstatt lange ohne Kohlenhydrate auszukommen und dem Körper am Abend dann alle auf einmal zuzuführen, sollte man sie über den Tag verteilen. Dies hält den Blutzuckerspiegel stabil und verhindert plötzliche Heisshungerattacken, die oft zu unkontrolliertem Essen führen.

Ein guter Trick: Morgens und mittags komplexe Kohlenhydrate wie Haferflocken, Vollkornbrot oder Quinoa essen und am Nachmittag und Abend leichtere Snacks mit Proteinen und gesunden Fetten bevorzugen. So bleibt die Energie über den Tag hinweg konstant und der Körper kann sich in der Nacht auf Regeneration statt Verdauungsarbeit konzentrieren.

*«Ein stabiler Blutzucker während des Tages hält nicht nur den Geist wach, sondern reduziert auch das Risiko, abends unkontrolliert zu essen. Regelmässige, gesunde Snacks machen den Unterschied – wer es ausprobiert, spürt es sofort.»*



### Besser schlafen dank richtiger Snacks

Viele kennen das Problem: Tagsüber hat man wenig gegessen, abends folgt Heiss hunger – und dann liegt man mit vollem Magen wach. Eine späte, grosse Mahlzeit hält den Darm aktiv und kann die Schlafqualität erheblich beeinträchtigen. Wer dagegen über den Tag hinweg regelmässig isst, braucht abends weniger und unterstützt damit einen tieferen, erholsameren Schlaf. Besonders hilfreich sind leichte Eiweissquellen wie Quark oder Joghurt am Abend, da sie sättigen, ohne schwer im Magen zu liegen.

Zusätzlich spielt die Auswahl der Lebensmittel eine Rolle: Lebensmittel mit Tryptophan, wie Nüsse, Bananen oder Milchprodukte fördern die Melatoninproduktion und können so zu besserem Schlaf beitragen. Eine kleine Portion Joghurt mit Nüssen und ein wenig Honig vor dem Zubettgehen kann wahre Wunder wirken.

### Erkenntnisse aus der Ernährungsdiagnostik

Daten aus der Ernährungsdiagnostik zeigen, dass Menschen, die tagsüber regelmässige Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen, am Abend erholter und energievoller sind. Ein stabiler Blutzuckerspiegel und eine gleichmässige Nährstoffversorgung wirken sich positiv auf Konzentration, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit aus. Gerade ältere Menschen profitieren von dieser Strategie besonders, da der Stoffwechsel mit zunehmendem Alter träger wird und kontinuierliche Nährstoffzufuhr helfen kann, den Energielevel konstant zu halten.

Interessanterweise zeigen Untersuchungen, dass Menschen, die sich über den Tag hinweg gleichmässig



*«Nährstoffreiche Zwischenmahlzeiten sind keine zusätzliche Kalorienfalle, sondern ein smarter Weg, um dem Körper genau das zu geben, was er braucht. Sie versorgen uns nicht nur mit Energie, sondern helfen auch, die Verdauung und den Schlaf in Balance zu halten.»*

ernähren, auch emotional ausgeglichener sind. Blutzuckerschwankungen wirken sich direkt auf unsere Stimmung aus – regelmässige, nahrhafte Snacks können also nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche positiv beeinflussen.

### Das Fazit:

#### Kleine Häppchen mit grosser Wirkung

Zwischenmahlzeiten sind weit mehr als eine Gewohnheit – sie sind ein unterschätzter Schlüssel zu mehr Energie, besserer Verdauung und erholsamem Schlaf. Die richtigen Snacks versorgen uns mit wichtigen Nährstoffen, halten den Stoffwechsel stabil und verhindern Heiss hungerattacken. Wer tagsüber clever isst, schläft nachts besser und fühlt sich rundum wohler. ◀

ANZEIGE

# FRAUENGESUNDHEIT

LERNE DICH UND DEINEN KÖRPER JETZT ENDLICH BESSER KENNEN

**Im mit 18 SVDE-Punkten zertifizierten erpse Online-Kurs geht es ausschliesslich um dich!**

Du möchtest dich in deinem Körper wohlfühlen, fit und gesund sein? Wir fördern deine individuellen Besonderheiten und Bedürfnisse: Profitiere ganzheitlich vom Wissen zahlreicher Expertinnen und Experten. Der Kurs umfasst 20 Online-Vorträge, u. a. zu Themen wie

- Sport und Wechseljahre
- Endometriose, PMS und PCOS
- Ernährung in der Schwangerschaft
- Trainingssteuerung für Frauen u. v. m.



Einfach unter [www.erpse-academy.com](http://www.erpse-academy.com)  
den Kurs „Frauengesundheit“ wählen,  
Code eingeben und durchstarten

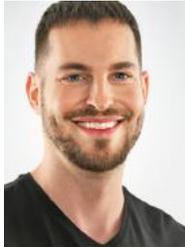
**AKTION**  
500 CHF sparen!  
Kompletter Kurs  
nur bis 30.06.25  
für 1490.- CHF  
(statt 1990.-)  
Code: SFGV-FRAU

«Es geht nicht nur ums Training, sondern auch um das Miteinander. Wir motivieren uns gegenseitig, das gibt mir viel Kraft. Die Übungen stärken mein Herz, meine Muskeln und mein Selbstbewusstsein. Ich merke, wie sich die Fitness verbessert – das fühlt sich grossartig an!»

# VON DER HERZ-OP ZURÜCK INS VOLLE LEBEN

Kraftmaschinen als  
Ausgleich zum Alltag

**Heiner Ammann hat sein Leben lang in der Gastronomie gearbeitet – nun im Ruhestand dreht sich vieles um seine Gesundheit. Mit regelmässigen Sporteinheiten, Radtouren und seiner Herzgruppe bleibt er körperlich und geistig aktiv – und geniesst die Gemeinschaft, die Bewegung mit sich bringt.**



Kilian Käppeli

Heiner Ammann weiss, wie wichtig ein aktiver Lebensstil ist – besonders im Alter. Der 75-Jährige aus Basel, der eine lange Karriere als Küchenchef hinter sich hat, setzt heute auf gezielte Bewegung, um gesund und fit zu bleiben. Eine grosse Herzoperation veränderte sein Bewusstsein für Sport: In der Reha wurde ihm nahegelegt, regelmässige Bewegung in seinen Alltag zu integrieren. Seitdem sind Training und Sport für ihn nicht mehr wegzudenken.

Zweimal pro Woche nimmt Heiner am Herzgruppentraining im Vitalhaus Wettingen teil. Der speziell konzipierte Gruppenkurs unter der Leitung von Denise Zumsteg kombiniert Ausdauer, Kraft und Koordination – abgestimmt auf die Bedürfnisse von Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. «Es geht nicht nur ums Training, sondern auch um das Miteinander. Wir motivieren uns gegenseitig», erzählt Heiner. Die Übungen stärken nicht nur sein Herz, sondern fördern auch Beweglichkeit und Muskelkraft. Viele der Teilnehmenden sind in einem ähnlichen Alter, was das Trai-

ning besonders angenehm macht. Die Atmosphäre ist herzlich, und die gemeinsamen sportlichen Erfolge stärken das Selbstbewusstsein. «Wenn man regelmässig dabei ist, merkt man, wie sich die Fitness verbessert – das fühlt sich grossartig an!»

Das Training in der Gruppe gibt Heiner Struktur und sorgt für Verbindlichkeit. Er schätzt es, sich unter professioneller Anleitung zu bewegen und gezielt an seiner Gesundheit zu arbeiten. «Manchmal fühle ich vor dem Training Müdigkeit, – aber nachher bin ich voller Energie», berichtet er.

Neben der Herzgruppe ist das Radfahren seine grosse Leidenschaft. Distanzen von 70 Kilometern sind für ihn keine Seltenheit. Heiner meint: «Man erlebt die Natur intensiver, bleibt in Bewegung und fühlt

sich einfach gut.» Auch im Alltag setzt er auf Bewegung, erledigt Wege bewusst zu Fuss und legt Wert auf ein aktives Leben.

Für Heiner ist klar: Wer sich bewegt, bleibt nicht nur körperlich fit, sondern fühlt sich auch geistig frisch. Er spürt täglich, wie Sport ihm mehr Energie, eine bessere Laune und ein starkes Herz schenkt – eine Investition in die Lebensqualität, die sich lohnt.» ◀

*«Das Training in der Herzgruppe gibt mir Struktur und Energie. Manchmal spüre ich Müdigkeit – aber nach dem Training fühle ich mich fitter und voller Elan. Bewegung ist für mich Lebensqualität. Egal ob beim Sportkurs oder auf dem Rad: Ich bleibe aktiv und geniesse das gute Gefühl, meinem Körper etwas Gutes zu tun.»*

Unterstützung durch Trainerin Yvonne Maissen



# TRENDIGE GADGETS RUND UM DAS THEMA GESUNDHEIT

Haymo Empl

**Gesundes Leben macht noch mehr Spass mit den richtigen Gadgets. Die «GESUND UND FIT»-Redaktion testet neue Produkte auf Sinn und Unsinn und stellt heute die neusten smarten Helfer rund um die Themen Gesundheit und Fitness vor.**



## Ufo gegen Verspannungen

Klar – nichts geht über einen richtig guten Masseur oder eine richtig gute Masseurin. Hände, die wissen, wo's klemmt – unbezahlbar! Aber mal ehrlich: Was tun, wenn man auf Reisen ist? Oder der Partner, die Partnerin nur selbst massiert werden will, statt sich zu revanchieren?

Hier kommt «Plan B» ins Spiel – und der ist besser, als er aussieht. Dieses kleine Massage-Ufo mit Workout-Vibes klebt an der Wand und wartet nur darauf, dass du dich rückwärts ranrobbst. Ein bisschen hin und her wackeln – zack, Triggerpunkt getroffen!

Und das Beste: Der WandmassEUR meckert nie, will keine Gegenleistung und bleibt immer dort, wo du ihn brauchst. Egal ob nach dem Training, nach acht Stunden Homeoffice oder wenn dein Rücken einfach mal wieder streikt – dieses Ding ist zwar kein Profi mit warmen Händen, aber ziemlich nah dran.

Gibt es ab CHF 10 in diversen Ausführungen bei zahlreichen Chinashops oder – fürs bessere Gewissen – hier:





### Die Trainingshose mit eingebauter Handtuch-Garderobe

Diese Gym-Shorts revolutionieren die Fitnessbekleidung! Kein lästiges Um-den-Hals-Wickeln mehr – das Handtuch wird einfach eingehängt, sicher verstaut und ist bei Bedarf sofort griffbereit.

Die praktische Halterung zeigt nicht nur Stilbewusstsein, sondern auch sportliche Effizienz. Wo früher das Handtuch nervig baumelte oder herunterfiel, bleibt es nun genau dort, wo es hingehört.

Kniebeugen? Check. Style? Check. Funktionalität? Check.

Gibt es beispielsweise bei Amazon oder mit weltweitem Versand und in verschiedenen Ausführungen ab rund CHF 20 hier:

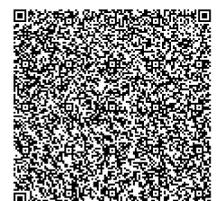


### Griffkraft messen – präzise und einfach

Ein Hand-Dynamometer bietet eine zuverlässige Möglichkeit, die Kraft der Handmuskulatur exakt zu erfassen. Elektronische Modelle zeigen die Werte in Kilogramm an und eignen sich für Training, Reha oder Leistungstests.

Besonders wertvoll ist das Gerät für Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und Sportwissenschaftler zur objektiven Verlaufskontrolle. Patienten nach Handverletzungen oder mit neurologischen Erkrankungen profitieren von der präzisen Erfolgsmessung ihrer Therapie. Auch Sportler verschiedener Disziplinen wie Klettern, Tennis oder Kraftsport können ihre Leistungsentwicklung gezielt verfolgen und trainieren. ◀

Gibt es ab CHF 35 in diversen Ausführungen bei verschiedenen Händlern, unter anderem bei Amazon:



# LEBEN AKTIVE DICKE LÄNGER ALS TRÄGE DÜNNNE?

Claude Ammann

*«Sport entpuppt sich offenbar als Jungbrunnen: Wer sportlich aktiv ist, bleibt biologisch gesehen zehn Jahre jünger als sein unспортlicher Zeitgenosse. Dies zeigt eine Studie vom Londoner Wissenschaftler Cherkas anhand gemessener Telomere, die als Massstab für das biologische Alter genommen wurden.»*

**Eine Studie hat den Zusammenhang zwischen Sport, Gewicht und Lebenserwartung bei älteren Menschen untersucht. Es zeigte sich, dass bei Senioren und Seniorinnen die Fitness den Ausschlag gibt. Übergewichtige Menschen, die sich fit halten, leben länger als ihre untätigen schlanken Altersgenossen.**

Sowohl geringe körperliche Fitness als auch Übergewicht senkt die Lebenserwartung. Nun zeigt eine Studie der Universität von South Carolina mit mehr als 2600 über 60-Jährigen, dass Fitness sogar noch wichtiger ist als normales Körpergewicht.

Über 12 Jahre hinweg hatten die Forscher bei den Probanden (Durchschnittsalter 64,4 Jahre, 80 Prozent Männer) Daten wie den BMI, den Bauchumfang und den Fitnesszustand (gemessen auf einem Laufband) gesammelt und ausgewertet.

Die Ergebnisse legen nahe, dass bei älteren Menschen die Fitness den Ausschlag gibt, ob die Fettleibigkeit das Sterberisiko erhöht oder nicht.

Körperlich fitte Übergewichtige (BMI zwischen 30 und 34,9) hatten ein geringeres Sterberisiko als untrainierte Schlanke und Normalgewichtige (BMI 18,5 bis 24,9). Bei fitten Übergewichtigen lag die Sterberate bei 1,6 Fällen pro 1000 Personenjahren, bei Bewegungsmuffeln hingegen bei 4,9 Fällen.

Was zudem auffiel: Bei den fitten Menschen mit viel Bauchfett (Bauchumfang bei Männern grösser als 102, bei Frauen grösser als 88) war die Sterberate nur halb so gross wie bei Untrainierten ohne Bauch (6,2 gegenüber 14,5). Als Untrainierte galten in der Studie jene 20 Prozent der Probanden mit den schlechtesten Leistungen auf dem Laufband.

### Es kommt auch auf das Verhältnis von Fett und Muskelmasse an

Allerdings kann man daraus nicht schliessen, dass zu viel Gewicht gesund ist. Bei der gesundheitlichen Bewertung von Übergewicht spielt auch eine Rolle, wie das Fett am Körper verteilt ist und wie hoch sein Anteil im Verhältnis zur Muskulatur ist.

Leichtes Übergewicht ist unproblematisch. Ausserdem sollten vor allem ältere Menschen tendenziell nicht abnehmen, weil sie dann vor allem Muskelmasse und nicht Fett abbauen – das kann sich als sehr problematisch herausstellen.

Fazit: Ein hoher Muskelanteil ist ein zentraler Faktor für ein aktives und gesundes Leben – und das in jedem Alter. Denn Muskeln lassen sich auch noch im hohen Alter effektiv trainieren. Es ist also nie zu spät, damit anzufangen. Und das kleine «Wohlstands-Bäuchlein»? Das darf ruhig bleiben – Hauptsache, man legt los! ◀

*«Von vermehrter körperlicher Aktivität profitieren besonders übergewichtige Diabetiker. Keine andere Massnahme wirkt sich so günstig auf den Glucosestoffwechsel aus wie Bewegung. Mit Lifestyle-Interventionen kann die Diabetesinzidenz bei Übergewichtigen von 26 auf 12 Prozent gesenkt werden.»*



# BEQUEME SCHUHE FÜR JEDE GELEGENHEIT



Joerg Kressig

Sicher kennen Sie das unangenehme Gefühl: Die Schuhe sahen im Schaufenster doch so hübsch aus – und auch beim Anprobieren im Laden war alles noch gut. Aber schon beim ersten Tragen kneift und drückt es überall, und die schmerzhaften Blasen lassen nicht lange auf sich warten. Das muss nicht sein! Schuhe können auch trendy und bequem sein.

## Schweizer Qualität und Komfort

HELVESKO steht für modische und bequeme Schuhe mit perfekter Passform. Das familiengeführte Unternehmen legt grössten Wert auf Qualität, Nachhaltigkeit und Handwerkskunst. Mehr als die Hälfte der Schuhe werden in der Schweiz gefertigt – mit hochwertigen Materialien und barfussgeformten Naturleisten für höchsten Tragekomfort. Die Philosophie dahinter: Mode und Wohlbefinden vereinen, damit jeder Schritt zum Genuss wird.

**HELVESKO**  
modisch & bequem

Damen



Herren



**Trekking- und  
Wanderschuhe für  
höchsten Komfort**

In HELVESKO-Trekking- und -Wanderschuhen genießt man perfekten Halt, maximale Dämpfung und ein natürliches Laufgefühl. Ihre zahlreichen Vorteile machen sie zum idealen Begleiter für jedes Abenteuer. Ob beim Trekking, auf Wanderungen oder einfach auf gemütlichen Spaziergängen – sie bieten Stabilität, Schutz und höchsten Komfort, damit die Füße auch bei langen Wegen entspannt bleiben.



Damen



Herren



**Design trifft Komfort**

HELVESKO-Schuhe zeichnen sich aus durch stilvolle City-Eleganz, ohne auf Komfort zu verzichten. Modernes Design wird mit einer natürlichen Passform, weichen Materialien und flexiblen Sohlen kombiniert. Ob im Alltag, im Büro oder zu besonderen Anlässen – diese Schuhe bieten ein entspanntes Gehgefühl und höchsten Tragekomfort. Perfekt für alle, die Mode und Wohlbefinden vereinen möchten.



Damen



Herren



**Modische Freizeit- und Sportschuhe mit Komfort**

Diese hochwertigen Schuhe bieten neben einer optimalen Passform ergonomische Unterstützung. Ob auf Spaziergängen, bei sportlichen Aktivitäten oder im Alltag – Sie möchten Ihre HELVESKO-Schuhe nie mehr missen, denn dank durchdachter Dämpfung und flexiblen Sohlen gehen Sie wie auf Wolken.



# DIE SMARTWATCH ALS MESSTOOL – DAS EINZIG WAHRE?

**Smartwatches sind ein praktisches Tool für dein Training – aber was passiert, wenn du dich plötzlich verloren fühlst ohne? Viele verlassen sich so stark auf Zahlen, dass das eigene Körpergefühl in den Hintergrund rückt. Doch dein Fortschritt steckt nicht im Display, sondern in dir. Zeit für einen Perspektivenwechsel!**



Robyn Leibundgut

«Kannst du die neu koppeln? Die Uhr zeichnet nicht mehr auf! Mein Training zählt sonst nicht!» Meine Kundin stand sichtlich gestresst vor mir, die Smartwatch in der Hand. Ich lächelte. «Dein Training wirkt auch so, versprochen.» Doch ihr Blick blieb ernst und angespannt. Kein Tracking = Training ist sinnlos, und die Laune ist im Keller.

Ich war kurz davor, eine Trauerminute für die Fitnessdaten meiner Kundin einzulegen.

Aber Spass bei Seite, es gab Zeiten, in denen ich genauso dachte. Ohne Smartwatch fühlte sich mein Training unvollständig an. Kein Pulswert, keine verbrannten Kalorien, keine Bestätigung, dass ich «genug» gemacht hatte.

Dabei sollte eine Smartwatch ein Hilfsmittel sein – nicht der grundlegende Massstab für ein gutes Training. Natürlich bieten solche Uhren Vorteile: Sie helfen, Fortschritte zu messen, Routinen aufzubauen und Motivation hochzuhalten. Aber wenn du nur noch auf Zahlen und kaum mehr auf dein Körpergefühl achtest, geht der eigentliche Sinn des Trainings verloren.

Falls du auch in die Kategorie gehörst wie meine liebe Kundin, dann habe ich hier folgenden Tipp für dich: Trainiere während einer Woche im Monat

ohne Uhr – einfach, um mal wieder etwas mehr auf dein Körpergefühl zu hören und dir wieder klar zu werden, dass dein Trainingsfortschritt nicht von einem Tracker abhängig ist.

Und für alle, die sich gerade überlegen, sich eine Smartwatch fürs Training zu kaufen: Erst mal einen Pulsgurt von Polar ausprobieren. Über das Handy lassen sich auch hier viele Daten tracken, oft sogar genauer als mit der Messung am Handgelenk. Zudem wirst du weniger schnell abhängig, weil du den Pulsgurt nicht Tag und Nacht trägst. Denn am Ende zeigt sich dein Fortschritt nicht auf dem Display, sondern in dem, was du fühlst und erreichst. ◀

*«Smartwatches trainieren nicht für dich, können aber unterstützend sein. Ein Begleiter, der dich motiviert, deine Ziele zu erreichen und den Fortschritt im Blick zu behalten.»*



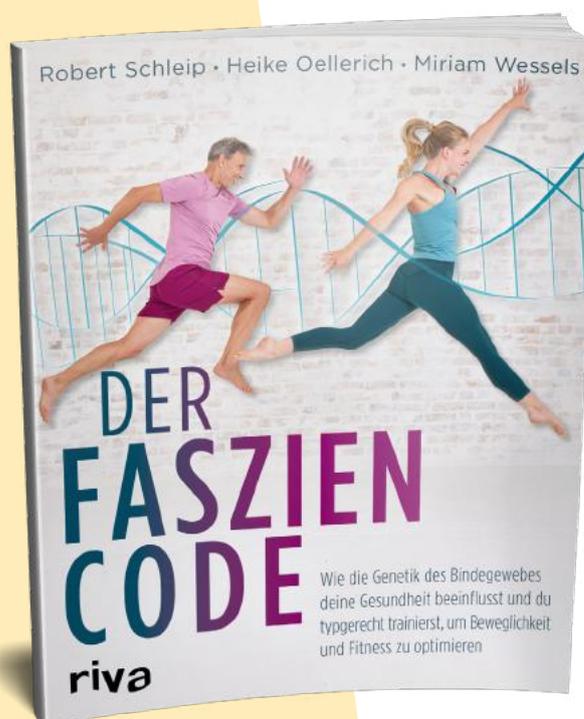
# DER FASZIEN-CODE

Katrin Albisser

**Erkenntnisse über die Zugspannung in faszialen Leitbahnen, die den Körper flexibel stabilisieren und zugleich kraftvoll aufspannen, ermöglichen ein ganzheitlich-effektives Core-Training zur Stärkung von Gelenken und Muskulatur. Erfahren Sie in diesem Buch, wie Sie Ihre Bewegungsamplitude vergrössern können.**

Erreichen Sie beim Vorbeugen mit den Fingerspitzen problemlos den Boden, oder kommen Sie gerade mal bis zu Ihren Knien? Fühlen Sie sich bei Bewegungen wie Drehungen oder Dehnungen steif und ungelent? Neueste bahnbrechende Erkenntnisse aus der Faszienforschung liefern Ihnen in diesem Buch Antworten und gleichzeitig die Lösung.

Wie flexibel Sie sind, ist eng verknüpft mit der Genetik Ihres Bindegewebes. Erst wenn Sie Ihren Fasziotyp entschlüsselt haben und entsprechend trainieren, können Sie Ihr volles Potenzial ausschöpfen. Das Autorenteam zeigt Ihnen, wie Sie dieses Wissen für eine gesunde Beweglichkeit und ein gesteigertes Wohlbefinden nutzen können. Anhand von Selbsttests können Sie Ihren Gewebetyp ermitteln und so herausfinden, welche Übungen Ihnen helfen, um Ihren Körper bestmöglich fit und geschmeidig zu halten. Dabei lernen Sie auch, auf physiologische Besonderheiten wie Hypo- oder Hypermobilität und Beschwerden wie Fibromyalgie oder Skoliose zu reagieren. Sie finden in diesem Buch spezifische Programme und Alltagstipps, die helfen, Muskeln und Gelenke zu stärken sowie Kraft und Elastizität zu verbessern. ◀



**«Der Faszien-Code»**

Von Robert Schleip, Heike Oellerich und Miriam Wessels  
Taschenbuch, 272 Seiten  
**Erschienen:** Februar 2024  
**ISBN :** 978-3-7423-2513-6  
**Preis:** CHF 27.90 (Orell Füssli)

**Robert Schleip** ist promovierter Humanbiologe, Diplom-Psychologe und der führende Faszienforscher Deutschlands. Er ist Direktor der Fascia Research Group der TU München und Mitinitiator aller internationalen Faszienkongresse seit 2007. Zudem hat er zahlreiche Fachartikel, Publikationen und Bücher verfasst.

**Heike Oellerich** ist Mitgründerin von FASZIO®, wo sie Aus- und Fortbildungen zu Faszientraining, Faszienyoga und Faszientherapie leitet. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Fascia Illustration Research Group.

**Miriam Wessels** ist Sportwissenschaftlerin, Ausbilderin für Yogalehrer und -therapeutinnen, Heilpraktikerin und Faszientherapeutin. Sie hat FASZIO® mitgegründet und ist dort als Ausbilderin tätig. Zudem ist sie wissenschaftliche Mitarbeiterin der Fascia Illustration Research Group.

# BEWEGUNG IN DEN WECHSELJAHREN

Sie erwachen schweissgebadet, sind müde und gereizt – einfach so, dass Sie sich selbst nicht mehr kennen? Willkommen in der Lebensphase der Wechseljahre! Diese beginnen in der Regel zwischen dem 45. und dem 55. Lebensjahr. Im folgenden Beitrag erhalten Sie Tipps für Ihr Bewegungsprogramm, das in dieser Zeit von grosser Bedeutung ist.



Irene Berger

Die Wechseljahre, auch Menopause genannt, sind eine natürliche Phase im Leben einer Frau. Diese Zeit ist geprägt von hormonellen Veränderungen, die verschiedene körperliche und emotionale Symptome mit sich bringen können wie Hitzewallungen,

Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen. Für viele Frauen ist dies eine herausfordernde Phase, auf die es sich einzustellen gilt.

### Wo sollten Sie Ihre Schwerpunkte legen?

– **Kraft** spielt eine zentrale Rolle. Training stärkt die Muskulatur und verlangsamt den Knochenabbau. Durch den sinkenden Östrogenspiegel in den Wechseljahren kann das Risiko für Osteoporose erhöht sein. Durch das Trainieren können Sie Ihre Knochendichte erhalten und Ihren Anteil an Muskelmasse erhöhen. Empfehlenswert sind alle Kurse, die ein gezieltes Krafttraining enthalten. Es sind dies zum Beispiel Kurse mit freien Gewichten, Therabändern, TRX-Straps oder auch das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Sie finden solche Angebote unter den Begriffen Bodyforming, Body Pump, Core-Toning, Circuit und vielen mehr.

– **Ausdauer** ist ebenfalls von grosser Bedeutung. Aktivitäten wie Fit Gym, Fitboxen, Zumba, Fatburner, Step-Aerobic und Dance-Aerobic verbessern Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit und helfen, das Gewicht zu kontrollieren. Ausdauertraining fördert die Durchblutung, steigert die Herz-Kreislaufkapazität und hebt die Stimmung, da es die Ausschüttung von Endorphinen anregt.

– Das Training von **Flexibilität**, wie es im Yoga oder auch im Pilates zu finden ist, trägt zur Verbesserung der Beweglichkeit und Körperhaltung bei. Die Übungen helfen, Verspannungen zu lösen und Stress abzubauen, was in dieser Lebensphase besonders wichtig ist. Darüber hinaus fördern sie Ihr inneres Gleichgewicht und die mentale Gesundheit.

– **Balance** ist ein wichtiger Aspekt, um Stürze zu vermeiden, die in den Wechseljahren häufiger auftreten können. Kurse wie Tai-Chi, Yoga oder gezielte Gleichgewichtsübungen stärken die Muskulatur und verbessern Ihre Koordination. ◀

*«Gezielte Bewegung spielt in den Wechseljahren eine Schlüsselrolle für das körperliche und emotionale Wohlbefinden. Eine ausgewogene Mischung aus Krafttraining, Ausdauer-, Flexibilitäts- und Balance-Training hilft Ihnen, die Herausforderungen dieser Lebensphase zu meistern und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.»*





# MUSKELPFLEGE STATT FIGURTRAINING

«Eine gut trainierte Muskulatur ist der Schlüssel zur Gesundheit. Sie beeinflusst nicht nur unsere Bewegungen und unsere Körperhaltung, sondern auch den Stoffwechsel, das Immunsystem und vieles mehr.»

**Krafttraining ist für den Muskelerhalt unverzichtbar. Trotzdem haften ihm immer noch Vorurteile aus Zeiten Arnold Schwarzeneggers an, weil Muskeltraining in den Medien oft plakativ und einseitig mit Figurtraining und Bodybuilding gleichgesetzt wird. Dabei steckt so viel mehr dahinter.**



André Tummer

Schauen wir zunächst auf den Nutzen eines gesundheitsorientierten Krafttrainings. Die Kraft im Allgemeinen, die wir benötigen, ist eine «funktionelle Kraft», das heisst, sie erfüllt eine Funktion. Es kann die Kraft sein, die eine ältere Person beispielsweise beim Treppensteigen benötigt. Es kann die Kraft sein, mit der wir ganz alltägliche Arbeiten im Haushalt bewältigen. Es kann auch die Kraft sein, die für ein bestimmtes Hobby wie Velofahren, Tennis spielen oder Wandern nötig ist. Funktionelles Krafttraining hat also nichts mit Figurtraining zu tun, bei dem es ausschliesslich um das äussere Erscheinungsbild geht.

Da alle Menschen dem natürlichen Alterungsprozess unterliegen, verlieren wir mit zunehmendem Alter an Muskelmasse. Studien zeigen, dass dieser Muskelverlust bei inaktiven Menschen bereits mit dem 30. Lebensjahr beginnt! Aber Achtung: 50 Prozent des Muskelverlustes ist eben nicht durch hormonelle Änderungen im Alter bedingt, sondern durch Inaktivität. Dazu kommt, dass die technische und digitale Entwicklung

in der modernen Gesellschaft uns im Alltag fast jede körperliche Anstrengung abgenommen hat. Denken sie deshalb immer daran: Sitzen gefährdet Ihre Gesundheit!

Unsere Muskeln kontrahieren und stabilisieren Gelenke oder auch die Wirbelsäule. Die Fähigkeit zur muskulären Stabilisierung ist für eine *optimale Körperhaltung* ausschlaggebend. Eine gute Körperhaltung verhindert sowohl muskuläre Verspannungen wie auch die Belastung der Gelenkstrukturen.

Krafttraining wirkt sich nicht nur auf die Muskeln aus, sondern auch auf die dazugehörigen *passiven Strukturen* wie Sehnen, Bänder, Knorpel und Kochen. Auch diese werden durch das Training mit entsprechenden Widerständen belastbarer.

Der Nutzen einer trainierten Muskulatur geht aber weit über die reinen Kraftfähigkeiten hinaus. Zahlreiche Stoffwechselfunktionen werden durch die Muskulatur positiv beeinflusst. So ist zum Beispiel die sogenannte *Insulinempfindlichkeit* bei Personen, die regelmässiges Muskeltraining betreiben, deutlich erhöht. Die Zuckermoleküle in ihrem Blut werden besser in die Muskelzellen geschleust, wo der Zucker dann verarbeitet wird. Muskeltraining ist deshalb zur Prävention und zur Therapie von Diabetes ein verpflichtendes Trainingsmittel. ►

Aktuelle Forschungen belegen, dass intensives Muskeltraining die vermehrte Produktion bestimmter Botenstoffe – sogenannte *Myokine* – im Muskelgewebe anregt. Diese Substanzen treten aus dem Muskel aus und wirken positiv stimulierend auf andere Organsysteme. Insbesondere das Immunsystem profitiert von einem regelmäßigen Krafttraining.

Dies legt also nahe, dass wir unsere Muskulatur pflegen müssen, um von ihren zahlreichen Funktionen zu profitieren. Wir müssen ihr Sorge tragen, denn es ist durchaus berechtigt zu sagen, dass eine gut funktionierende Muskulatur die Grundlage für unsere Gesundheit ist. Aber wie geht das genau?

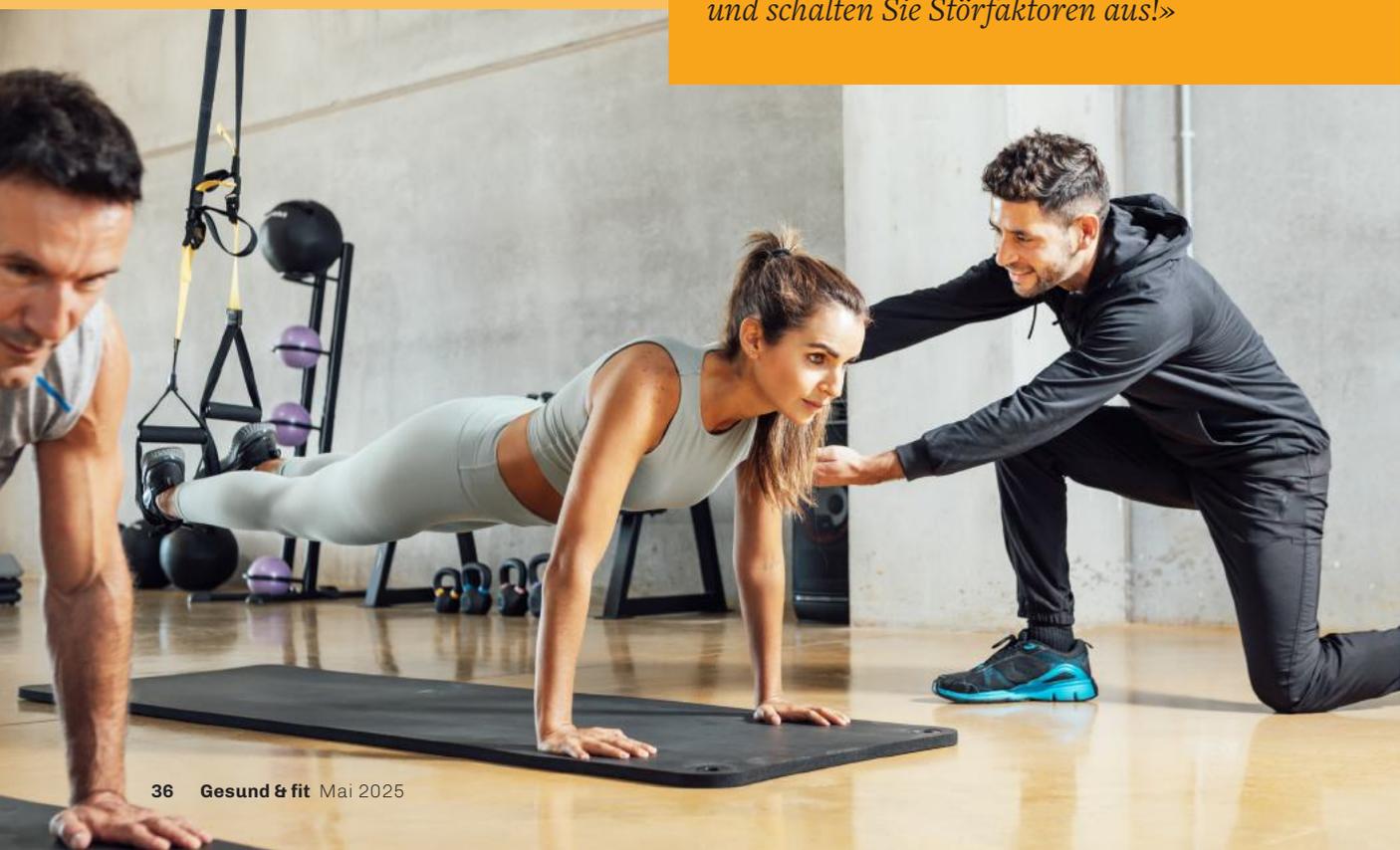
Damit die Muskelkraft zunimmt, müssen die Muskeln Lasten und Widerstände überwinden, die ausreichend hoch sind. Die oft empfohlenen Aktivitäten wie Schwimmen oder Wandern und ähnliche Sportarten sind deshalb für die Muskelentwicklung nicht geeignet, denn die zu überwindenden Lasten sind zu gering.

Die oben beschriebenen Effekte sind alle hinlänglich bewiesen, aber sie stellen sich erst dann ein, wenn mit einer Last trainiert wird, die bei ca. 70 Prozent der eigenen maximalen Kraftfähigkeit liegt. Am einfachsten und vor allen Dingen am sichersten ist dies mithilfe der speziellen Kraftgeräte möglich, die in Fitnesscentern zur Verfügung stehen.

Die häufige Ausrede «Krafttraining ist mir zu langweilig» ist nicht stichhaltig. Richtiges Muskeltraining ist alles andere als langweilig, denn es bedeutet in erster Linie Körperwahrnehmung. Es verlangt eine hohe nach innen gerichteter Aufmerksamkeit und die Entwicklung einer Bewegungskompetenz, um die auf den Körper einwirkenden Gewichte physiologisch richtig zu



*«Muskeltraining verlangt eine nach innen gerichtete Aufmerksamkeit. Bewegungswinkel, Tempo, Muskelspannung, Körperhaltung und Atmung sind für ein effektives Training nötig. Nehmen Sie sich deshalb Zeit für das Training und schalten Sie Störfaktoren aus!»*





beherrschen. **Achtsamkeit beim Training ist das Schlüsselwort** – deshalb sollte das Handy besser in der Garderobe bleiben!

Ein guter Gesundheitscoach wird in der Lage sein, individuell angepasste Programme zu gestalten und diese vor allen Dingen häufig zu variieren. Diese Variationen zeigen sich in der Übungsauswahl, in der Trainingsmethodik und in der Trainingsintensität. Bei regelmäßigem Muskeltraining sollten ca. alle 10–12 Wochen neue Reize gesetzt werden. Während der Eins-zu-Eins-Trainingstermine ist Zeit für Feedback und Motivation – Faktoren, die keines der vielen Onlineangebote ersetzen kann. ◀

# HELVESKO

modisch & bequem

FÜR SIE & IHN

GUTSCHEIN  
**20. CHF\***  
Code: INS25FS08

 SWISS MADE

LUGANO  
by Corinne Suter

helvesko.ch

\*Ab CHF 100.–, gültig bis 15.06.2025

# WALDBADEN VERSUS WASSERJOGGEN

Urs Rügsegger

**Früher war das Leben einfacher. Man zog seine Wander- oder Turnschuhe an, ging in den Wald und genoss die frische Luft – einfach und kostenlos. Heute nennt man das im Fachjargon «Waldbaden» und zahlt dafür gutes Geld. Und Joggen wird ins Wasser verlegt, das heisst dann «Aquafit» und ist ebenfalls mit Kosten verbunden.**

Ein Spaziergang im Wald ist das Normalste auf der Welt. Man zieht seine bequemen Schuhe an, nimmt vielleicht den Hund oder die Partnerin mit und genießt die frische Luft. Ohne Gebühren, ohne spezielle Anleitungen, ohne spezielle Outfits oder Zubehör. Man geht einfach hinaus und lässt die Natur auf sich wirken. Derzeit ist «Waldbaden» der neuste Trend, eine Art Wellness, aber ohne Whirlpool und Massagen.

Auf der anderen Seite der Stadt bewegt man sich im Wasser. Hier bezahlt man, um in einem Schwimmbad zu joggen, zu hüpfen und zu strampeln. Das ist wie herumtoben im Wald, einfach ohne Bäume. Während man beim Waldbaden die Ruhe und Gelassenheit der Natur genießt, geht es beim Aquafit um Bewegung und Spass im Wasser – ein eher extensives Ganzkörpertraining, das die Gelenke schont und gleichzeitig die Muskeln stärkt. Bei diesem Fitnessprogramm trägt man schicke Badeanzüge, benutzt bunte Poolnudeln und folgt den Anweisungen eines motivierenden Trainers, der am Beckenrand steht und Anweisungen auf dem Trockenen erteilt.

Beide Aktivitäten haben Vorzüge, der Unterschied liegt in der Atmosphäre und im Preis.

- **Kosten:** Früher war der Waldspaziergang kostenlos, heute bezahlt man für das Waldbaden. Aquafit hat schon immer gekostet, inzwischen ist es ein trendiges Workout geworden.

- **Atmosphäre:** Waldbaden bietet die beruhigende Stille des Waldes, beim Aquafit genießt man die spritzige Energie des Schwimmbads.

- **Gesundheit:** Sowohl Aquafit wie auch Waldbaden sind gut für die Gesundheit: Waldbaden entspannt den Geist, Aquafit trainiert bis zu einem gewissen Grad den Körper.

Ob man lieber im Wald «badet» oder im Wasser joggt, beide Aktivitäten bieten eine gesunde Abwechslung zum stressigen Alltag. Und wer weiss, vielleicht heisst der nächste Trend «Aquawaldjoggen» – eine Kombination, bei der man durch einen Wald mit Wasserläufen joggt. Bis dahin: Geniessen Sie die Natur, ob im Wald oder im Wasser, und lassen Sie sich den Spass nicht verderben! ◀

*«Waldbaden ist der letzte Schrei. Menschen zahlen viel Geld, um unter der Anleitung eines «Waldbademeisters» durch den Wald zu schlendern. Sie umarmen Bäume, lauschen den Vögeln und lassen die Seele baumeln. Früher nannte man das schlicht Spazierengehen, heute gilt es als ultimative Wellness-Erfahrung.»*



# VOLL MOTIVIERT UND BEREIT FÜR DIE SWISSSKILLS

Kilian Käppeli

*«In der Jubla habe ich gelernt, wie man anpackt – bei den SwissSkills zeige ich, was ich drauf habe. Solo unterwegs, aber immer mit Humor und dem nötigen Biss.»*



Wandern und die Natur genießen: Darian in den Bergen

**Darian Steiner (17) absolviert die Ausbildung zum Fachmann für Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ und stellt sich einer besonderen Herausforderung: den SwissSkills. Was ihn antreibt, wie er sich vorbereitet und welche Chancen er in der Teilnahme sieht, erzählt er hier.**

Schon seit seiner Kindheit ist Bewegung für Darian mehr als nur ein Hobby – es ist eine Leidenschaft. Daher war für ihn schnell klar, dass er seine Begeisterung für Sport und Gesundheit auch beruflich einsetzen will. Aktuell steckt er mitten in der Ausbildung zum Fachmann für Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ und sammelt wertvolle Erfahrungen im Umgang mit Menschen.

Besonders schätzt Darian den abwechslungsreichen Arbeitsalltag und den Kontakt mit Kunden. «Jeder Tag fordert mich aufs Neue, und genau das macht meine Arbeit spannend», sagt er. Seine Spontanität und sein Humor helfen ihm dabei, immer offen auf andere zuzugehen. Auch Teamgeist spielt für ihn eine zentrale Rolle: «Gegenseitige Motivation und Unterstützung sind essenziell, um gemeinsam zu wachsen.»

Ein besonderes Highlight in seiner Ausbildung sind die SwissSkills. Auf Empfehlung seiner Berufsbildnerin Senta hat Darian sich dieser Bewährungsprobe gestellt. «Ich war sofort begeistert. Ich will mich weiterent-

wickeln und möglichst viel aus meinen Erfahrungen mitnehmen.» Die Qualifikation in Magglingen war bereits ein intensives Erlebnis; besonders die Führung durch das sportwissenschaftliche Institut hat ihn beeindruckt. «Dort zu sehen, wie auf höchstem Niveau geforscht wird, war inspirierend.»

Für die Vorbereitung auf die SwissSkills arbeitet er eng mit seinen Kolleginnen und Kollegen im Betrieb zusammen und trainiert gezielt die Aufgabenbereiche. «Ich habe zum Glück selten Prüfungsstress. Falls doch, helfen mir Sport und gutes Essen, mich abzulenken.» Motivationslöcher kennt er, doch seine Freude am Lernen und der starke Rückhalt im Team treiben ihn an.

Langfristig lässt sich Darian viele Wege offen. Besonders interessiert ihn das Training mit Sportlern, die auf spezifische Ziele hinarbeiten. Ob er irgendwann als Coach arbeiten wird oder in eine andere Richtung geht, will er noch herausfinden. Wichtig ist ihm, aufrichtig zu bleiben – zu sich selbst und zu anderen. Sein Motto: «Mit Lebensfreunden viel Lebensfreude erleben.» ◀



# 10 NERVIGE FITNESS-TRENDS, DIE ENDLICH VERSCHWINDEN SOLLTEN!

Haymo Empl

**Trends, auf die niemand wirklich gewartet hat – ausser Influencer, Biohacker und Menschen, die im Winter gern ins eiskalte Wasser springen.**

## 1 **Die «Biohacker»-Fraktion**

«Ich esse nur zwischen 12:07 und 12:42 Uhr, schlafe in einer Sauerstoffkammer und messe täglich meine Darmflora» – oder wie normale Menschen es nennen: Essstörung mit Technikunterstützung.

## 2 **«In 10 Minuten zum Traumkörper»**

Genauso realistisch wie «20 Jahre jünger dank Wundercreme» oder die Erbschaft des berühmten nigerianischen Prinzen, die dir per Mail immer mal wieder versprochen wird.

## 3 **Kostenpflichtige Influencer-Workoutpläne**

Garantiert effektiv – zumindest für das Konto des Influencers. Sixpack? Wunschdenken!

## 4 **Fitnesstracker-Besessenheit**

Herzlichen Glückwunsch zu deinen 23 457 Schritten! Leider interessiert ausser deinem Tracker absolut niemanden.

## 5 **Proteinpulver-Wahnsinn**

«Ich gebe in meinen Kaffee oder in die Suppe – und klatsche es direkt aufs Gesicht.» Muskelaufbau oder leichte Psychose?

## 6 **Kaltwasser-Immersion-Evangelisten**

«Ich springe jeden Morgen in einen Eisbach – es stärkt das Immunsystem!» Nein, du bist einfach nur der Verrückte, der im Januar im See badet.

## 7 **Superfood-Hype**

Quinoa, Chia, Goji-Beeren – teuer, trendy und am Ende geschmacklich knapp über Vogelfutter.

## 8 **Instagramtaugliche Yoga-Posen**

Spiritualität und innere Balance? Nö. Hauptsache perfekte Balance auf einem Stein vor Sonnenuntergang – für möglichst viele Likes.

## 9 **Barefoot-Lauffreaks**

«Schuhe sind total unnatürlich – Höhlenmenschen rannten ja auch barfuss durch den Wald!» – Genau, und deren Lebenserwartung war bekanntlich top.

## 10 **No-Pain-no-Gain-Mentalität**

Anders formuliert: Rückenschmerzen und Gelenkprobleme als ultimativer Gesundheitstrend.



# Zwei perfekte Begleiter

Zwei innovative SFGV-Taschenbücher für eure Kunden. Sie werden dankbar sein für die wertvollen Begleitinformationen zum Training.

## Kräftig altern – Lebensqualität und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter



Erklärt den Nutzen des Krafttrainings für mehr Lebensqualität und Selbstständigkeit. Aufgeteilt in einen Theorie- und in einen Praxisteil mit Übungsbeispielen.

### Themen:

- Muskelkraft ist eine einzigartige Medizin, denn sie hilft, die Selbstständigkeit zu bewahren.
- Die Muskelkraft lässt sich auch im höchsten Alter noch verbessern.
- Das Training von Kraft und Gleichgewicht beugt aktiv Stürzen vor.
- Mit einer trainierten Muskulatur verbessert sich der Zuckerstoffwechsel.
- Zusammen mit der Muskulatur stärken sich auch die Knochen und vermindert sich das Verletzungsrisiko.
- Training verbessert die Stimmung und beugt Depressionen vor.

Jetzt bestellen:



## Muskeltraining als beste Medizin



Geschichten über Menschen, die dank Fitnesstraining ihren Lebensstil massiv verbessern konnten.

Erklärt die ganzheitliche Vernetzungen der Trainingseinheiten mit Ernährung und Stressbewältigung. Zeigt Lesern, welche bisher wenig oder gar nichts mit Fitness am Hut hatten, welche Kompetenzen sie in unseren Unternehmen erwarten dürfen.

Jetzt bestellen:



Jetzt  
bestellen auf  
[www.sfgv.ch](http://www.sfgv.ch)

**SFGV**

Schweizer Gesundheits- und Fitnesscenter Verband  
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé  
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

Schweizerischer Fitness- und  
Gesundheits-Center Verband  
CH-3000 Bern  
Telefon 0848 893 802  
[www.sfgv.ch](http://www.sfgv.ch)

# Fitnessguide<sup>★</sup>

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

## Finden Sie das optimale Fitnesscenter in Ihrer Nähe

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



## Alle zertifizierten Center:

Qualität suchen, Qualität finden – so transparent wie nie zuvor. Auf [www.fitness-guide.ch](http://www.fitness-guide.ch) finden Sie ganz bequem alle zertifizierten Center in Ihrer Nähe. Mit allen Informationen zum Angebot und dem direkten Link zur Website der Center.