

# GESUND & FIT

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

Nummer 7 | August 2025

Du darfst  
dieses Heft  
gratis mit  
nach Hause  
nehmen!

Auch online lesen?  
Einfach QR-Code scannen!



## FASZINATION FASZIEN

## WASSER – IHR UNTERSCHÄTZTER TRAININGSPARTNER

**SCHERE – STEIN – PAAR BIER**  
*Drinks am Pool*

**LONGEVITY –**  
*möglichst lange das Leben  
geniessen*

**SURF-UND BADEMODE –**  
*mit Style durch die Wellen*

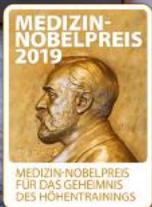
**SFCV**

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



# MITOVIT®

HYPOXIC TRAINING



einfach. effektiv. sicher.

## DURCH DEN GEZIELTEN EINSATZ VON HYPOXIE:

- + Steigerung der mitochondrialen Leistungsfähigkeit
- + Verkürzung der Regenerationszeiten
- + Erhöhung der parasympathischen Aktivität
- + Verbesserung des Schlafs und der circadianen Rhythmik
- + Optimierung der Entspannungsfähigkeit
- + Verringerung des Stressniveaus
- + Zur Behandlung von Burnout, Depressionen,  
Herz-Kreislauf-Problemen, Lungenkrankheiten, Schlafstörungen,  
Fettstoffwechsel-Störungen, Diabetes Typ II etc.

**Vitalität steigern. Gesundheit fördern. Wohlbefinden verbessern.**

# INHALT

- 5 Editorial**
- 6 Im Fokus**  
Faszination Faszien
- 10 Lebensversicherung Ausdauertraining**  
Ausdauertraining für Fettabbau?
- 12 Gesehen & gehört**  
Neuigkeiten aus dem Bereich Gesundheit
- 14 Lebenselixier Muskeltraining**  
Unsere Muskel-Grossstadt
- 16 Ernährung & Gesundheit**  
Wasser – Ihr unterschätzter Trainingspartner
- 20 Trainierende im Porträt**  
Wo Freundschaft wachsen kann
- 22 Must Haves**  
Trendige Gadgets rund um das Thema Gesundheit
- 24 Fake & Facts**  
Frauen vs. Männer – wer reagiert stärker im Training?
- 26 Lifestyle, Fashion & Beauty**  
Mit Style durch die Wellen
- 30 Youngster-Blog**  
No-Gos im Gym
- 31 Buchtipp**  
Woman on Fire – alles über die fabelhaften Wechseljahre
- 32 Group Fitness**  
Bodytoning für Sommergefühle
- 34 Gesundheitscoaching**  
Longevity
- 38 Genuss & Entspannung**  
Schere – Stein – paar Bier!
- 40 Berufsbilder Bewegungs- und Gesundheitsförderung**  
SwissSkills: Bereit für den grossen Auftritt
- 42 Listicle**  
Die ultimative Wissenschaft des Verhaltens in Umkleidekabinen



**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



Wenn der Sommer am schönsten ist, werde ich wehmütig. Ich möchte am liebsten die Zeit anhalten und hoffe immer, dass die Tage nicht kürzer werden. Feiern wir also den Sommer nochmals mit allem, was dazugehört, denn die warmen Tage sind gezählt. Heute noch barfuss mit Eiskaffee in der Hand, tauschen wir morgen schon wieder Termine gegen Träume!

## **Vielseitige Bewegung ist wichtig – das ist längst bekannt und gilt in jeder Jahreszeit!**

Wer sich im Sommer nur bewegt, um Eis zu holen, verpasst etwas. In dieser Ausgabe widmen wir uns einem

Thema, das lange im Dornröschenschlaf lag: den Faszien. Sie durchziehen unseren ganzen Körper, halten alles zusammen, geben Stabilität und sorgen dafür, dass wir beweglich bleiben und alles geschmeidig funktioniert. Faszien mögen Bewegung! Werden sie zu lange «geparkt», reagieren sie mit Verspannungen und Schmerzen, besonders im Rücken – oder es kommt sogar zu Bewegungseinschränkungen.

Gerade im Alter – und auch für die Faszien – ist ausreichendes Trinken von grosser Wichtigkeit. Wir erklären, warum, und zeigen auf, welche einfachen Tricks helfen, auch ohne Durstgefühl genug Flüssigkeit aufzunehmen.

Wir, der SFGV, vertreten die Arbeitgeber der Fitnessbranche in der Schweiz und setzen uns unermüdlich für Ihre Gesundheit ein! Unser Magazin bietet Ihnen praktische Tipps für mehr Bewegung und Gesundheit – einfach erklärt und leicht umzusetzen.

Neu mit dem Training beginnen? Nach einer Pause wiedereinsteigen oder gleich durchstarten? Lassen Sie sich individuell beraten und finden Sie mit dem Fitness-Guide ein zertifiziertes Fitness- oder Gesundheitscenter in Ihrer Nähe.

Und jetzt – geniessen Sie erfrischende sommerliche Momente in der Natur und tanken Sie Energie, bevor der Herbst Einzug hält!

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 Hösl, Kilian Käppeli,  
Joerg Kressig, Robyn Leibundgut,  
Urs Rüeeggsegger, 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**

# FASZINATION FASZIEN

Jahrzehntelang beachtete die westliche Medizin Faszien nicht wirklich, sie waren wie im Dornröschenschlaf. Plötzlich sind sie jedoch überall präsent, und das nicht nur im Yoga. Als netzartiges Bindegewebe durchziehen sie den gesamten Körper, oder – machen wir einen Perspektivenwechsel – der Mensch besteht aus *einer* Faszie, und alles andere ist darin eingelagert.



Katrin Albisser

## So faszinierend sind Faszien

Faszien bestehen aus Bindegewebe. Teilweise sind es dicke Schichten (zum Beispiel an der Fußsohle), teilweise sind sie so dünn wie Zellophanfolie (zum Beispiel im Bereich der Hirnhäute). Man kann sich die Faszien wie ein Spinnennetz vorstellen, das alles im Körper miteinander verbindet und stabil hält.

Früher hielt man Faszien für unwichtig. Bei Untersuchungen, medizinischen Studien oder Operationen hat man sie meistens einfach ignoriert und sich stattdessen auf die Organe oder Muskeln konzentriert.

## Wofür sind Faszien wichtig?

– *Beweglichkeit:* Faszien bestehen aus Wasser und Proteinen. Je nach Aufgabe und dem Ort, an dem sie sich befinden, wird die Mischung angepasst. Je mehr Kollagene eine Faszie enthält (Kollagen ist ein strukturgebendes Eiweiss), desto stabiler und reissfester ist sie. Je mehr Elastin vorhanden ist (Elastin ist ein elastisches Protein, das Faszien, Haut, Lungen und Blutgefäßen ihre elastische Dehnbarkeit verleiht), desto dehnbarer und beweglicher ist sie.

– *Kraftübertragung:* Faszien übernehmen die Kraftübertragung von Muskel zu Muskel und bewirken, dass das Zusammenspiel reibungslos funktioniert.

– *Form und Halt:* Faszien stabilisieren unseren Körper, geben ihm Form und sorgen dafür, dass die Organe an ihrem Platz bleiben.

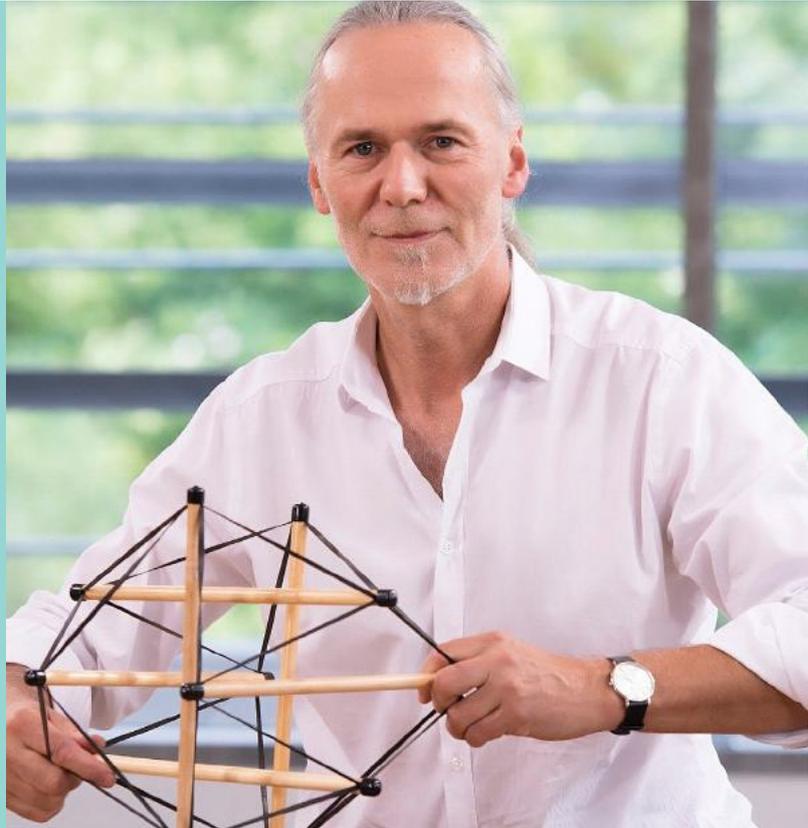
– *Fühlen:* Faszien sind durchzogen mit unzähligen Nerven (ca. 80 Prozent unserer Nervenendigungen verlaufen durch dieses Netzwerk). Aufgrund der hohen Dichte an Rezeptoren und Sensoren ist es nicht verwunderlich, dass die Faszien auch als unser «sechster Sinn» bezeichnet werden.

– *Schutz vor Verletzungen:* Gesunde Faszien wirken wie ein inneres Schutznetz und bewahren die Muskeln vor Überlastungen und Verletzungen. ►



*«Faszien durchziehen unseren Körper wie ein feines Spinnennetz – stabilisierend, verbindend, lebendig.»*

*Prof. Robert Schleip, geboren 1954 in Göppingen, ist Humanbiologe und dipl. Psychologe. Sein Fachgebiet ist die Faszienforschung. Robert Schleip war Mitbegründer des ersten internationalen Faszienkongresses 2007 an der Harvard Medical School in Boston, mit dem der Durchbruch für die moderne Faszienforschung gelang. Seither forscht er weiter, schreibt Bücher und ist Dozent bei verschiedenen Weiterbildungen.*



### Was mögen Faszien nicht?

Bewegungsmangel, Schonhaltungen, einseitige und repetitive Bewegungen, Operationen und psychischer Stress lassen Faszien verkleben, verfilzen oder verhärten. Das kann unterschiedliche Folgen haben, beispielsweise

- Verspannungen, oft im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich
- Schmerzen, die oft nicht erklärbar sind, jedoch mit regelmässigem Faszientraining verschwinden
- Bewegungseinschränkungen

### Warum Faszien Wasser benötigen

Faszien brauchen Bewegung – und Wasser! Sie bestehen zu einem grossen Teil aus Flüssigkeit. Nur wenn wir ausreichend trinken, bleiben sie geschmeidig und elastisch und können ihre Funktionen im Körper optimal erfüllen.

**Fazit: Wer sich vielseitig bewegt (am besten jeden Tag, und gefühlt in jedem Winkel des Körpers) und ausreichend trinkt, hält seine Faszien geschmeidig – und den Körper jung!**

### Interview mit Prof. Robert Schleip, Mitinitiator des ersten internationalen Faszienkongresses 2007 an der Harvard Medical School in Boston sowie Autor und Dozent zum Thema Faszien

#### Welche Übungen für die Faszien kann man am besten im Alltag einbauen, bzw. welche Art von Bewegung mögen Faszien?

Ich empfehle, hin und wieder einen «Hopslerlauf» zu absolvieren. Diese Übung lässt sich locker zwischen den Kraftübungen oder im Warm-up einbauen. Sie hat auch einen stimmungshebenden Effekt.

*Und so geht der «Hopslerlauf»: Bei jedem Schritt wird ein Bein zum Absprungbein, das andere Bein wird im Sprung angewinkelt nach oben geführt. Die Bewegung ist rhythmisch, leicht federnd und erinnert ein bisschen an fröhliches Hüpfen: Man springt auf einem Bein ab und landet wieder auf demselben, bevor der nächste Sprung mit dem anderen Bein erfolgt.*

Ebenso wichtig und effektiv sind genüssliche langkettige und spielerische Dehnungen nach dem Aufwachen, dies aktiviert die Faszien und macht fit für den Tag.

**Es ist ein normales Phänomen, dass man schnell warm bekommt beim Faszientraining. Weshalb?**

Es gibt verschiedene Gründe, gehen wir auf zwei davon ein.

- Faszientraining, beispielsweise durch langkettiges Dehnen, Federn (zum Beispiel «Hopslerlauf»), Schwingen oder Arbeiten mit der Faszienrolle, regt die Durchblutung an. Dadurch steigt die Körperkern-temperatur und man spürt die Wärme im Körper.
- Faszien enthalten sehr viele Sensoren und Nervenzellen. Die Stimulation über Druck, Zug oder Bewegung aktiviert das Nervensystem; dies kann das Gefühl von Wärme im Gewebe verstärken.

**Kann man die Faszien einzeln trainieren, oder werden immer alle mitbewegt, beispielsweise bei der Kniebeuge?**

Faszien sind fast immer mit Muskelgewebe verbunden. Es gibt wenige Ausnahmen, so etwa die Plantarfaszie an der Fusssohle. Dort kann man eine rein fasziale Dehnung machen, indem man die Fusssohle auf einer Mini-Faszienrolle oder einem Ball ausrollt.

**Woran kann man sehen, dass die Faszien eines Menschen nicht mehr so fit sind?**

Der federnde, beschwingte Gang geht verloren, der Körper wird steif.

**Was ist aus Ihrer Sicht der Grund, weshalb die Faszien so lange im Dornröschenschlaf waren, bzw. weshalb es so lange dauerte, bis man gemerkt hat, was für einen wichtigen Einfluss sie auf unseren Körper haben?**

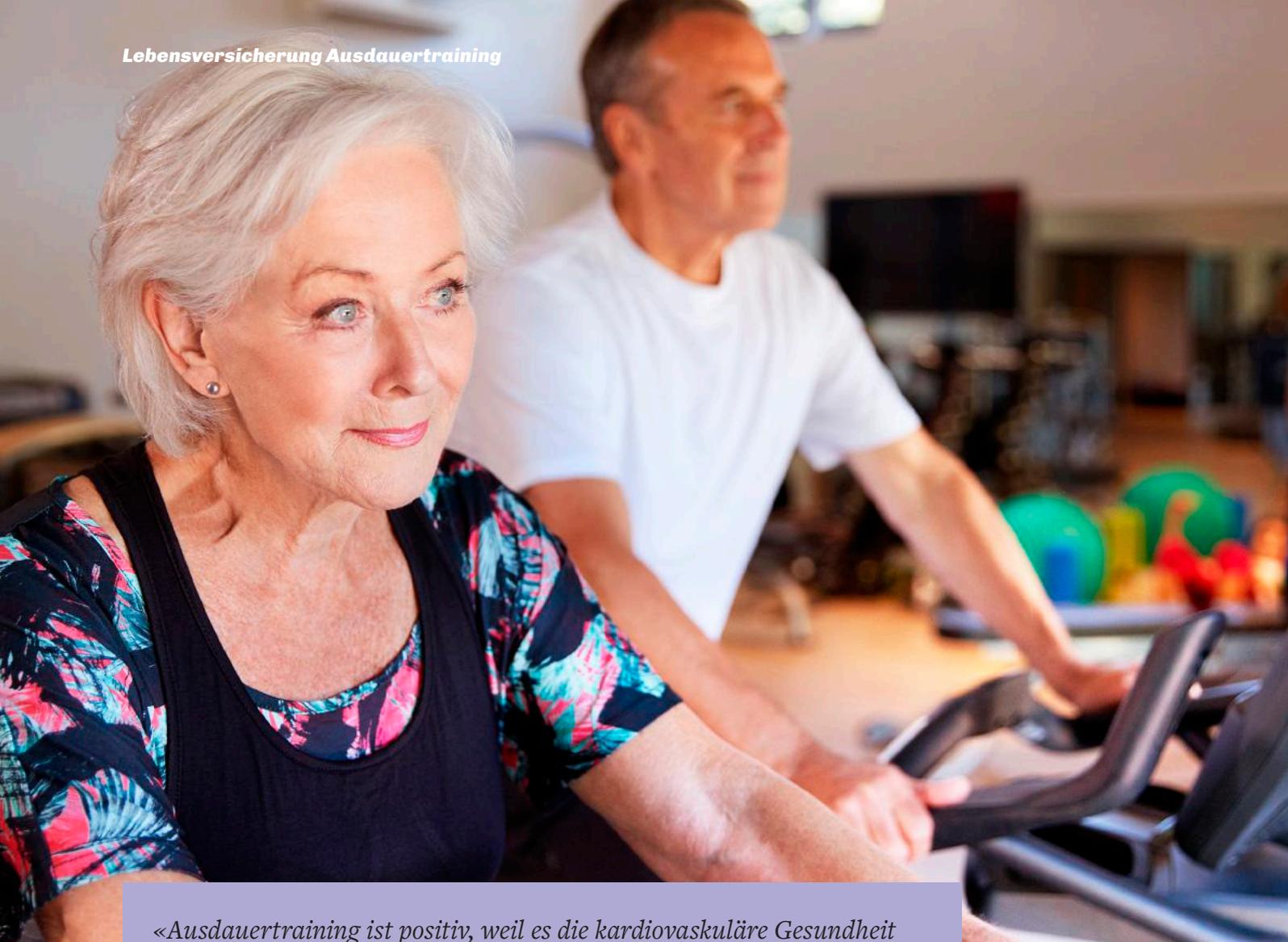
Dafür gibt es mehrere Gründe. In der Forschung fehlten objektive Messgeräte. Die Schulmedizin fordert Bilder und Zahlen. Das ist erst seit rund 10 Jahren möglich, seitdem der Ultraschall auch Zehntelmillimeter Dickenunterschiede messen kann. Therapeuten wussten schon früher viel mehr, weil sie die Faszien spürten, zum Beispiel bei einer Massage.

**Kurz und knapp: Was ist der grösste Vorteil, wenn man gezielt Faszientraining in das reguläre Trainingsprogramm integriert?**

Der grösste Gewinn beim bewussten Einbinden von Faszientraining ins gewohnte Programm ist, dass man die Freude an der Bewegung neu entdeckt. Dabei steht nicht mehr nur die Leistung im Fokus, sondern auch das Gefühl von Geschmeidigkeit und Vitalität – man bewegt sich freier und fühlt sich spürbar jugendlicher. ◀

*«Faszientraining hält jung und verleiht dem Körper die Leichtigkeit eines Springballs. Hüpfen hebt die Stimmung und Sie gehen unbeschwerter durchs Leben.»*





*«Ausdauertraining ist positiv, weil es die kardiovaskuläre Gesundheit verbessert, die Fitness steigert und das Risiko für unzählige Krankheiten reduziert. Es fördert die Fettverbrennung und erhöht die Sauerstoffaufnahme. Es steigert das Wohlbefinden, reduziert Stress und kann sogar Depressionen lindern.»*

# AUSDAUERTRAINING FÜR FETTABBAU?

**Ausdauertraining hilft dabei, Kalorien zu verbrennen und den Stoffwechsel anzuregen. Am effektivsten ist jedoch eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining, ergänzt durch eine ausgewogene Ernährung. Nur so lassen sich nachhaltige Erfolge beim Abnehmen und bei der Körperformung feiern.**



Claude Ammann

### Die richtige Intensität ist massgebend für die Fettverbrennung

Wer durch Bewegung Gewicht verlieren möchte, stösst immer wieder auf Empfehlungen zum sogenannten Ausdauertraining – oft auch als Cardiotraining bezeichnet. Diese Methode ist grundsätzlich sinnvoll, doch nicht jede Form von Ausdauerbelastung ist gleichermaßen effektiv. Entscheidend ist die richtige Belastungsintensität, da je nach Belastungsart unterschiedliche Energiereserven angezapft werden.

Bei lang andauernden Belastungen mit geringer Intensität (<65 Prozent der maximalen Herzfrequenz, zum Beispiel Gehen, Nordic Walking), dominiert in erster Linie die Fettverbrennung, das heisst, bis zu 80–85 Prozent der Energie wird aus den Fettreserven gewonnen. Bei einer solchen sportlichen Betätigung sollte man sich noch gut unterhalten und plaudern können.

Bei ansteigender Belastung (65–75 Prozent der maximalen Herzfrequenz) kommt es zu einem Mischver-

hältnis zwischen Kohlenhydrat- und Fettverbrennung, wobei auch hier die Fettverbrennung etwas höher ist. Eine Unterhaltung ist noch möglich, beschränkt sich jedoch auf kurze Sätze.

Wenn die Intensität weiter zunimmt (>75 Prozent der maximalen Herzfrequenz), setzt in erster Linie der Kohlenhydratstoffwechsel ein. Dabei steigt der Anteil der Kohlenhydratverbrennung auf 60–90 Prozent der Energiebereitstellung. Die Fettverbrennung tritt aufgrund des mangelnden Sauerstoffs in den Hintergrund, weil Fette nur in Verbindung mit Sauerstoff verbrannt werden können.

### Und was passiert nach dem Training?

Wichtig für Trainingseinsteigende ist, dass sie sich für ein Training mit geringer Belastung entscheiden, denn die Anpassung des Körpers (der Zellen und Mitochondrien) nach dem Training gleicht sich der gewählten Belastungsform an – mit anderen Worten, Fettverbrennungstraining fördert neue Zellen, die auf Fettverbrennung spezialisiert sind. Es ist deshalb sinnvoll, ca. 80 Prozent des Trainings mit geringer Intensität zu absolvieren, um die Zellen auf Fettverbrennung zu trimmen. Ganz nach dem Motto: Train smart, not hard. ◀



«Mehr Muskelmasse – höhere Verbrennung. Krafttraining erhöht die Muskelmasse, was wiederum den energetischen Bedarf des Körpers erhöht. Die Muskelmasse ist nämlich die «aktive» Masse, die auch in Ruhe viele Kalorien verbrennt. Je höher also die Muskelmasse, desto mehr Energie wird – ganz unabhängig vom Sport – verbraucht.»

# NEUIGKEITEN AUS DEM BEREICH GESUNDHEIT



*«Schon zwei Stunden Bewegung pro Woche können das Leben verlängern – selbst wenn sie nur am Wochenende stattfinden.»*



Haymo Empl

## **Harvard-Studie: Sport verlängert Leben – auch für «Weekend Warriors»**

Eine Harvard-Studie zeigt auf, dass moderater Sport während 150–300 Minuten pro Woche oder intensiver Sport während 75–150 Minuten pro Woche die Lebenserwartung deutlich erhöht. Spannend: «Weekend

Warriors», die ihr Training auf das Wochenende konzentrieren, profitieren ebenso wie jene, die regelmässig unter der Woche trainieren. Sport bleibt ein Schlüssel für ein längeres, gesünderes Leben. Regelmässige Bewegung stärkt Herz-Kreislauf-System und Immunsystem – und beugt so chronischen Krankheiten vor. Selbst kleine Aktivitäten wie zügiges Gehen können einen grossen Unterschied machen. Das alles ist nicht neu – dass es aber offenbar auch reicht, sich «nur» am Wochenende intensiv zu bewegen, war bisher nicht belegt.





«Bis zu 70 Prozent des Darmkrebsrisikos sind ernährungsbedingt – Fast Food ist keine Bagatelle, sondern ein Risiko auf dem Teller.»

### Fast Food: Wir züchten uns einen Darmkrebs

Die Häufigkeit von Darmkrebs bei jungen Menschen steigt weltweit an – insbesondere bei unter 50-Jährigen, die zunehmend an EOCRC (early-onset colorectal cancer) erkranken. Die westliche Ernährung – reich an ultra-verarbeiteten Lebensmitteln, rotem Fleisch, Zucker und Fett, aber arm an Ballaststoffen – spielt eine zentrale Rolle. Sie schädigt das Darmmikrobiom, indem sie Bakterien wie *pks*<sup>+</sup> *Escherichia coli* fördert, die das krebs-erregende Colibactin produzieren.

Fast Food, oft kohlenhydratreich und ballaststoffarm, verdünnt die Darmschleimschicht und fördert Entzündungen – und das begünstigt Krebs. Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkorn oder Chicorée können schützen, indem sie Entzündungen und die Polypenbildung reduzieren. Bis zu 70 Prozent des Darmkrebsrisikos sind ernährungsbedingt. Ärztinnen und Ärzte fordern Aufklärung und frühe Vorsorge, um diese «stille Epidemie» zu stoppen.

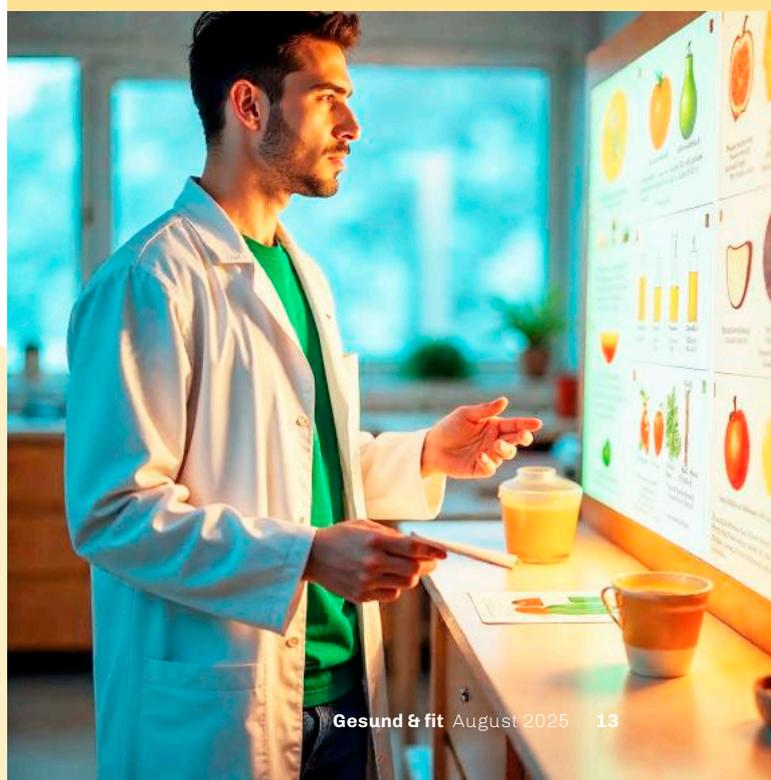


### Ernährung: Sind alle Studien «Käse»?

Ernährungsstudien sind oft unzuverlässig, da Probandinnen und Probanden beim Essverhalten schummeln. Eine Studie über die Studien (!) kommt zu folgendem Schluss: In Fragebögen oder Tagebüchern mogeln die Probanden bei Kalorien, reden ihre Ernährungsgewohnheiten schön oder vergessen Snacks aufzulisten. Dies mindert die Datenqualität der Beobachtungsstudien. Randomisierte Studien sind robuster, werden aber oft nur über kurze Zeitspannen durchgeführt und sind kostspielig. Fachleute betonen, dass methodisch solide Erhebungen trotz Schwächen wichtig sind, wenn man Verzerrungen minimieren will. Darüber hinaus gibt es aktuelle Forschungsprojekte und Monitoring-Initiativen im Rahmen der Schweizer Ernährungsstrategie 2025–2032, die explizit neue Methoden zur Analyse des Ernährungsverhaltens und zur Verbesserung der Datenqualität in Ernährungsstudien fördern. ◀



«Falsche Angaben machen viele Ernährungsstudien ungeniessbar – aber ohne Forschung bleiben wir im Dunkeln.»



# UNSERE MUSKEL- GROSSSTADT



Es gibt in unserem Körper viele kleine, unterschiedliche, aber umso wichtigere «KMU-Muskeln», die in der körpereigenen «Grossstadt» mit den grossen «Gebäudemuskeln» zusammenarbeiten. Die Kleinen sind die wahren Helden des Alltags, die uns vor unzähligen Verletzungen bewahren, uns stabilisieren und zusammenhalten. Deshalb ist regelmässiges und kompetent begleitetes Training im Fitnesscenter wichtig – um auch ihnen die Aufmerksamkeit zu geben, die sie verdienen.



Urs Rügsegger

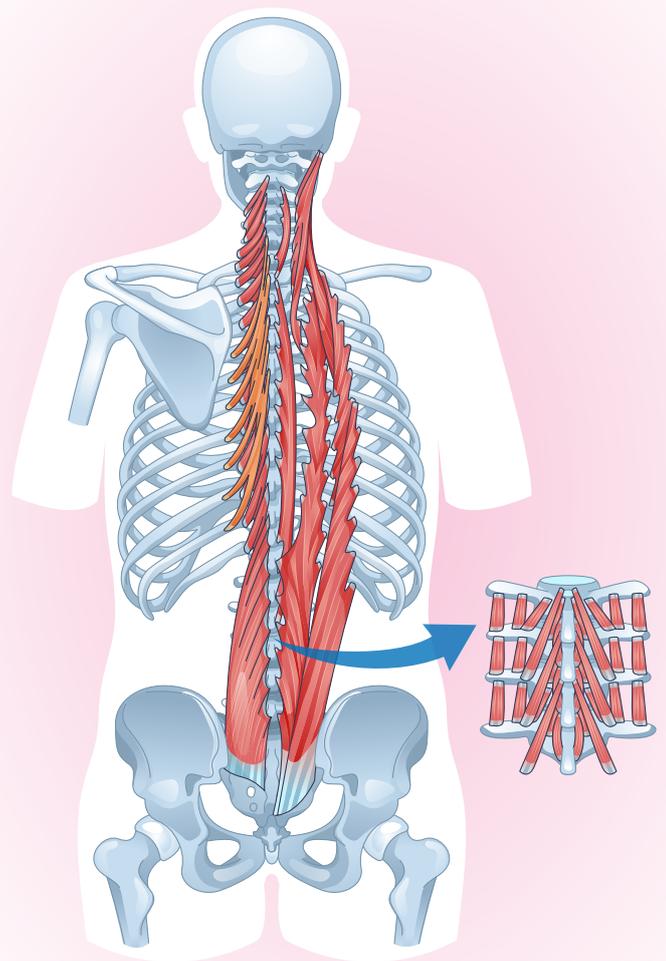
Stellen Sie sich vor, Ihr Körper sei eine grosse pulsierende Stadt, die Strassen und Flüsse unsere Adern und Nervenbahnen. In dieser Stadt gibt es beeindruckende Hochhäuser. Das sind die grossen Muskeln wie der vordere Oberschenkel, der aus vier ineinander verschachtelten Gebäuden besteht. Diese Wolkenkratzer sind auffällige Bauwerke, die jeder sofort bemerkt. Natürlich sind alle Gebäude und Anteile der Stadt superwichtig. Denn was wäre eine Stadt ohne ihre charmanten kleinen Häuser wie die gemütliche Wurstbude an der Ecke, die Cafés, Restaurants und Souvenirshops oder all die kleinen und wichtigen KMUs? Diese kleinen Gebäude sind die wahren Helden des Alltags – sie sind die Treffpunkte, die das Stadtleben erst so richtig pulsieren lassen. Genauso verhält es sich mit den kleinen Stabilisatoren der Muskulatur.

Faszinierendes Beispiel eines Stadtteils mit ganz vielen dieser kleinen Gebäude sind die tiefliegenden Muskeln des Rückenstreckers. Diese Muskeln bestehen aus mehreren kleinen Muskelsträngen, verteilt über die ganze Wirbelsäule. Sie sind tief im Rücken verborgen und arbeiten unermüdlich daran, uns aufrecht zu halten und unsere Bewegungen zu stabilisieren.

Wenn plötzlich etwas zu Boden fällt und Sie sich bücken, um es aufzuheben, wäre das ohne den Rückenstrecker überhaupt nicht möglich.

«Der Rückenstrecker (*Musculus erector spinae* – ein Muskelverbund), besteht aus vielen Schichten und Strängen, die über die ganze Wirbelsäule verteilt verlaufen. Einige der tiefen Rückenmuskeln verbinden benachbarte Wirbelkörper, andere überspringen einen oder mehrere. Gemeinsam stabilisieren sie die gesamte Wirbelsäule.»

Es gibt noch etliche weitere dieser kleinen, aber äusserst wichtigen KMU-Muskeln, die unsere Stadt stabilisieren und uns vor unzähligen Verletzungen bewahren. Man übersieht sie leicht, aber ohne sie wären wir buchstäblich aufgeschmissen. Deshalb ist es umso wichtiger, sie im Krafttraining zu berücksichtigen, zu stärken und ihnen genügend Beachtung zu schenken. Sie arbeiten im Verborgenen, aber ihre Bedeutung kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Also, das nächste Mal, wenn Sie sich strecken, drehen oder bücken, denken Sie an die kleinen Helden, die im Hintergrund arbeiten, um Sie stabil und stark zu halten! ◀





# WASSER – IHR UNTERSCHÄTZTER TRAININGSPARTNER

**Wasser entscheidet: Leistung oder Limit? Es hält Sie kühl, beweglich und stabil. Nicht die Marke, sondern die Menge zählt – Ihr Körper braucht Flüssigkeit, um Power zu entfalten. Trinken Sie genug, bevor Ihr Training verdurstet!**

## Warum dieser Artikel wichtig ist

Wer an Sport denkt, denkt oft an Proteinshakes, Pläne und Supplements. Dabei liegt die eigentliche Grundlage ganz woanders, nämlich beim Wasser. Aber nicht das «richtige» Wasser, sondern die Menge entscheidet. Dieser Artikel zeigt Ihnen, warum Flüssigkeit mehr ist als nur ein Durstlöscher – und wie sie Ihr Training beeinflusst.

## Wasser und Ihr Körper – die flüssige Grundlage für Leistung

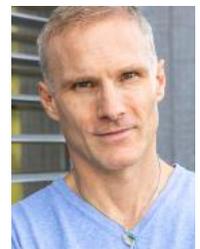
Wasser erfüllt im Körper zentrale Aufgaben, die für Gesundheit und Leistung essenziell sind. Es reguliert Ihre Körpertemperatur, indem es über Schweiß Wärme abgibt – das ist gerade im Sommer überlebenswichtig. Es transportiert Nährstoffe, Sauerstoff

und Hormone zu den Zielorten im Körper. Wasser schützt die Gelenke durch Schmierer und puffert Stösse ab, es versorgt das Bindegewebe, stabilisiert den Kreislauf und hält die Verdauung in Gang.

Besonders für das fasziale Gewebe ist Wasser unverzichtbar: Faszien bestehen zu über 70 Prozent aus Wasser. Ist der Flüssigkeitshaushalt zu niedrig, verliert das Gewebe seine Elastizität, wird spröde und neigt zu Verklebungen. Das führt zu Bewegungseinschränkungen, Verspannungen und einem erhöhten Verletzungsrisiko – besonders unter sportlicher Belastung.

## Was bedeutet «orthostatische Stabilität»?

Beim plötzlichen Aufstehen kann es – vor allem bei älteren Menschen – zu Schwindel kommen. Der Blutdruck sackt ab, weil zu wenig Flüssigkeit im Gefässsystem zirkuliert. Dieser Effekt heisst orthostatische Instabilität. Studien zeigen, dass ausreichendes Trinken die Kreislaufstabilität verbessert, Stürzen vorbeugt und das ►



Jürg Hösli

Gleichgewicht positiv beeinflusst. Besonders bei Personen über Sechzig kann regelmässiges Trinken ein unterschätzter Faktor für Stabilität sein.

### Wie viel Wasser braucht der Mensch?

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) empfiehlt pro Tag 30–35 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Bei 70 Kilogramm entspricht das rund 2,1 bis 2,4 Litern täglich – ohne Sport.

Bei Bewegung, Hitze oder starkem Schwitzen steigt der Bedarf deutlich. Dabei geht es nicht um den Gehalt an Mineralien, sondern um den reinen Flüssigkeitsverlust, den der Körper ausgleichen muss, um Stoffwechselprozesse und die Kühlung aufrechtzuerhalten.

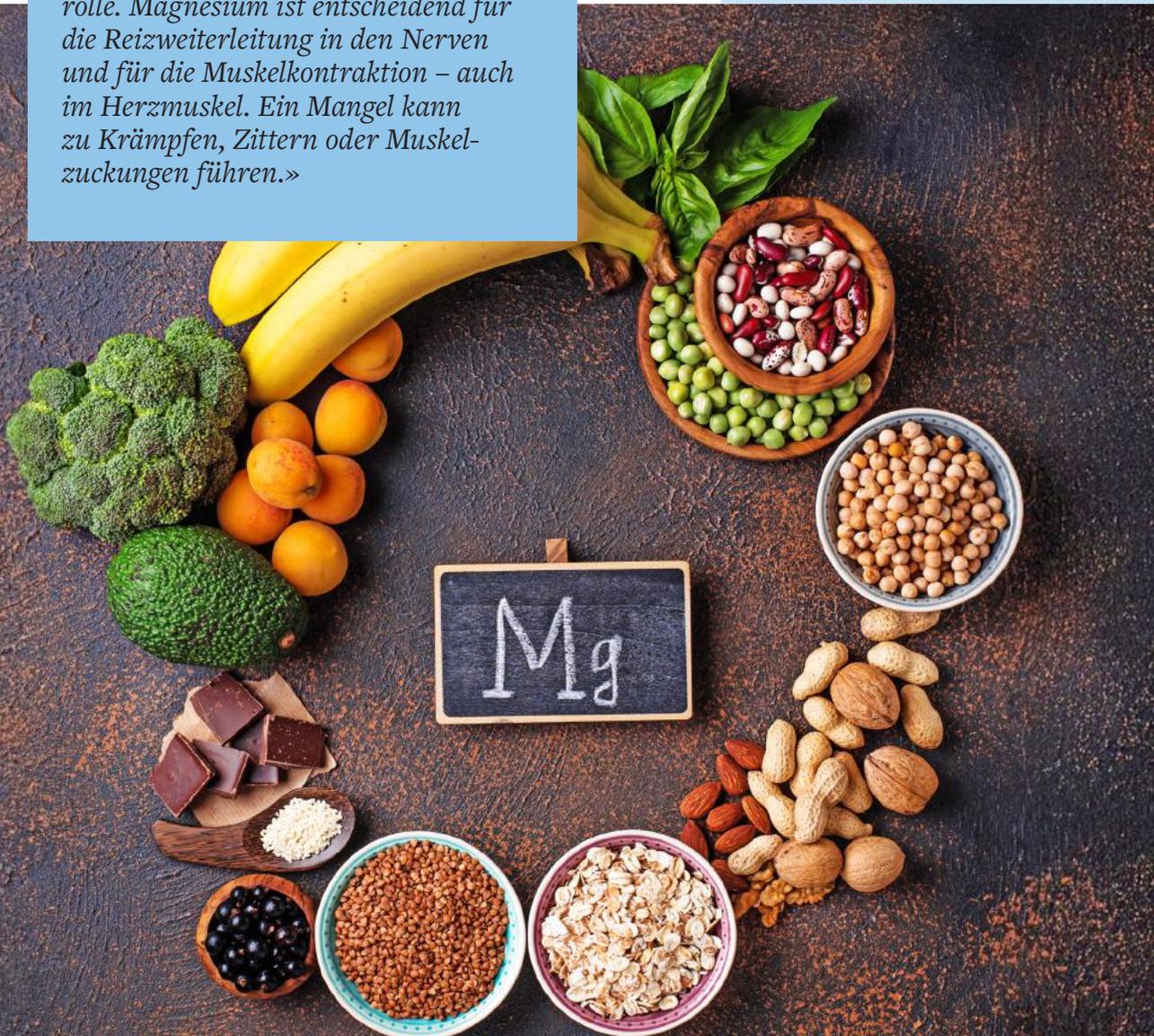
«Magnesium, Kalzium oder Natrium – aus Wasser? Für Ihre Mineralversorgung spielen Lebensmittel die Hauptrolle. Magnesium ist entscheidend für die Reizweiterleitung in den Nerven und für die Muskelkontraktion – auch im Herzmuskel. Ein Mangel kann zu Krämpfen, Zittern oder Muskelzuckungen führen.»

### Thermoregulation: Wasser als Kühlsystem

Schon bei moderatem Training kann der Körper pro Stunde 1 bis 2 Liter Schweiß verlieren – bei Hitze sogar mehr. Ohne ausreichende Flüssigkeit sinkt die Schweißrate, die Körpertemperatur steigt, die Leistung nimmt ab. Eine gute Flüssigkeitsversorgung schützt vor Überhitzung, erhält die Konzentration und verhindert Kreislaufprobleme.

### Ist das «richtige» Wasser entscheidend?

Klare Antwort: Nein. Entscheidend ist die Menge, nicht die Marke. Der Mineralstoffgehalt von Wasser – etwa Kalzium, Magnesium oder Natrium – hat laut mehreren Humanstudien nur einen geringen Einfluss auf die Gesamtversorgung. Diese Mineralien können gezielter und effizienter über die Ernährung aufgenommen werden. Die Bioverfügbarkeit aus Wasser ist begrenzt und stark abhängig von Kontext und Begleitfaktoren.



Trinken Sie das Wasser, das Ihnen schmeckt – entscheidend ist, dass Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Eine sommerlich-erfrischende Note gelingt ganz einfach mit ein paar Beeren oder frischen Zitronenschnitzen im Glas.

### Kohlenhydrate beim Training – ein oft vergessener Faktor

Wasser allein reicht im Training nicht aus. Viele glauben, Kohlenhydrate seien erst ab 60 Minuten Aktivität notwendig. Das ist veraltet. Schon bei kurzen, intensiven Einheiten wirkt sich Kohlenhydratzufuhr positiv aus:

- stabiler Blutzucker
- geringere Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol
- Schutz vor Muskelabbau (Katabolie)
- verbesserte Regeneration
- höhere Trainingsintensität
- langfristig bessere Körperzusammensetzung

Ein Glas Wasser mit einem Kohlenhydratzusatz (z. B. Maltodextrin oder Fruchtsaft mit Salz) kann im Training einen echten Unterschied machen.



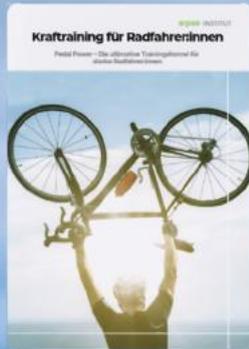
*«Genug Wasser trinken schützt vor Schwindel und Stürzen – vor allem im Alter.»*

### Fazit

- Trinken ist kein Lifestyle – es ist Voraussetzung für Leistung
- Entscheidend ist die Menge, nicht die Mineralisierung
- Wasser gehört zum Alltag – im Training braucht es zusätzlich Kohlenhydrate ◀

ANZEIGE

# Stretching für Radfahrer:innen Krafttraining für Radfahrer:innen



als Download in der Academy

**erpse** · INSTITUT



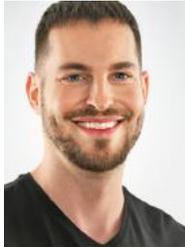
# WO FREUNDSCHAFT WACHSEN KANN



«Manchmal raubt das Training Gavins Konzentration – dann pushe ich ihn. Wir fordern uns gegenseitig heraus, und genau das bringt uns weiter. Allein würde ich niemals so viel Gas geben. Aber wenn Gavin da ist, will ich das Beste aus mir rausholen.»

«Zieh, Freund!» –  
Gavin zeigt wo's langgeht ...

**Im «Talos-Gym» haben sich Gian (15) und Gavin (16) kennengelernt – der eine Schüler, der andere in der Lehre als «Fachmann Bewegungs- und Gesundheitsförderung». Was als Trainingspartnerschaft begann, wurde zur echten Freundschaft. Heute motivieren sie sich gegenseitig – drinnen wie draussen.**



Kilian Käppeli

Gian ist 15, Schüler und sportbegeistert. Gavin ist 16 und macht seine Lehre als «Fachmann Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ». Kennengelernt haben sich die beiden im «Talos-Gym» in Baar ZG – dort, wo Gewichte klirren, Pläne geschmiedet werden und Freundschaften entstehen. Was mit einem zufälligen Gespräch zwischen zwei Geräten begann, wurde schnell zu einer echten Trainingspartnerschaft. «Gavin war schon richtig gut im Training, aber er hat mich sofort mitgenommen», erinnert sich Gian. Heute treffen sie sich mehrmals pro Woche, mal an der Beinpresse, mal im Freihantelbereich – und immer mit dem Ziel, sich gegenseitig zu verbessern. «Wenn ich einen Durchhänger habe, zieht mich Gavin mit. Und umgekehrt auch», sagt Gian.

Gavin bringt sein Fachwissen direkt aus der Berufsschule mit. «Ich lerne viel über Bewegung, Anatomie, Motivation – und das hilft auch mir selbst beim Training.» Für Gian ist das Gold wert: «Er erklärt verständlich, bleibt aber immer auf Augenhöhe.» Und auch wenn Krafttraining

im Zentrum steht, gehört das Kickboxen klar dazu – mit Technik, Disziplin und Respekt. Was in der Stunde mit Coach Philipp Stöckli passiert, wird danach oft noch gemeinsam besprochen oder ausprobiert.

Die Stimmung im Center ist familiär. Viele kennen die beiden, und besonders jüngere Trainierende suchen gerne das Gespräch mit ihnen. «Wir werden öfter gefragt, wie man am besten anfängt», sagt Gavin. «Dann sagen wir: Einfach kommen – der Rest ergibt sich.» Auch Wettkämpfe im Kickboxen haben sie erlebt – mit Adrenalin, Teamgeist und stillen Ritualen. «Manchmal beten wir kurz», sagt Gian. «Für Fokus, Kraft – und dass alles gut geht.»

Philipp zählt, Gavin kämpft, Gian hält durch.



Abseits des Trainings sind sie ebenfalls ein gutes Team. Sie joggen gemeinsam, tauschen sich über Ernährung aus oder spielen zusammen mit der PS5 – meist sportliche Games. Mit der Zeit ist mehr entstanden als ein Trainingsplan – eine Freundschaft. «Es geht nicht nur ums Training», sagt Gavin. «Es geht ums Dranbleiben, um Vertrauen, und jemanden, der einen versteht.» Für beide ist klar: Bewegung verbindet – besonders, wenn man nicht allein schwitzt. ◀

*«Im Fitnesscenter geht es nicht nur um Muskeln oder Technik. Es geht um Vertrauen, ums Dranbleiben – und darum, jemanden an deiner Seite zu haben. Jemand, der dir den Rücken stärkt, wenn du durchhängst. Das ist mehr wert als jedes Kilo auf der Hantelstange.»*

# 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.**



## **Shaker von kingnature – praktisch, clever und überall dabei**

Ob vor dem Workout, für die Proteinzufuhr zwischendurch oder nach einem langen Tag – der **Blender Bottle ProStak Pro Shaker** ist Ihr idealer Begleiter für frische Shakes unter-

wegs – ob im Training, im Büro oder auf Reisen. Dank der *integrierten Mixkugel* wird Ihr Proteinshake wunderbar cremig – ganz ohne Klümpchen.

Der dichte Schraubverschluss sorgt dafür, dass auch in der Tasche nichts ausläuft. Und das Beste:

Der Shaker enthält zwei praktische, *aufschraubbare Fächer*, in denen Sie zum Beispiel Proteinpulver, Supplemente oder Snacks separat mitnehmen können. So haben Sie jederzeit alles dabei.

Der Shaker ist *BPA- und phthalatfrei, spülmaschinengeeignet* und mit einem *Clip* versehen, mit dem Sie ihn ganz einfach an Ihrer Tasche oder Ihrem Rucksack befestigen können.

- *auslaufsicher*
- *BPA- und phthalatfrei*
- *mit Clip zur Befestigung an Tasche oder Rucksack*
- *CHF 16.90*

**Besonders empfehlenswert: Kombinieren Sie den Shaker mit dem veganen Proteinisolat PurePlant-PROtein mit Kreatin, L-Carnitin und B-Vitaminen – für natürliche Power, wann und wo Sie wollen. Einfach. Natürlich. Durchdacht. So funktioniert Supplementierung mit Stil.**





### Posture – der Haltungsgurt für eine aufrechte Körperhaltung

Langes Sitzen und einseitige Bewegungen können unsere Körperhaltung negativ beeinflussen und zu Schmerzen im Rücken führen. Der Haltungsgurt unterstützt eine bessere Körperhaltung und erinnert Sie daran, Ihre Schultern bewusst optimal auszurichten. Dabei zwingt er Sie nicht in eine Haltung, sondern erinnert durch einen leichten Zug an eine aufrechte Haltung, sobald die Schultern nach vorne fallen. Durch das Tragen des Rückengurts kräftigen Sie die Muskulatur in Ihrem oberen Rücken. Mit optimal ausgerichteten Schultern können Sie Schmerzen vorbeugen.

- für eine aufrechte Haltung
- stärkt die Rückenmuskulatur und kann Verspannungen vorbeugen
- atmungsaktives und leichtes Material
- bequem und unauffällig unter oder über der Kleidung zu tragen
- Unisex, 2 Grössen zur Auswahl
- individuell verstellbar über Klettverschluss an den Schultergurten
- CHF 29.90



### Würfeln wie ein König, schneiden wie ein Ninja

Jetzt wird richtig geschnitten – mit zwei Küchengadgets, die aus jeder Sommerfrucht eine Showeinlage machen.

Zuerst der **Melonenwürfler**. Ein Gerät, das aussieht wie ein chirurgisches Instrument, aber eigentlich nur eine Mission hat: Wassermelonen zu zähmen. Einmal reingefahren, leicht gedrückt – und heraus kommen perfekte Würfel, als hätte sich ein japanischer Sushi-Meister an die Melone rangetraut. Kein Tropfen daneben, keine Frust-Stücke, nur pure Geometrie in Rot.



Und dann kommt er – der **Bananenschneider**. Schnell, präzise und gnadenlos effizient! Ein Multigerät, der Bananen, Gurken, Zucchini oder Kiwis in gleichmässige Scheiben verwandelt, als gäbe es einen Michelin-Stern fürs Frühstück. Sieben Klingen, ein Handgriff – und im Handumdrehen liegen die Bananenrädchen brav in Reih und Glied auf dem Teller. Funktioniert mit allem, was länglich ist und geschnitten werden will.

Erhältlich bei diversen Anbietern wie Amazon, Apfelkiste oder China-Shops, ab CHF 5.99 ◀



# FRAUEN VS. MÄNNER – WER REAGIERT STÄRKER IM TRAINING?

Claude Ammann



## Studien zeigen, dass Frauen durch Krafttraining etwa gleich viel Muskelmasse und Kraft gewinnen können wie Männer.

Hubal et al. führten 2005 eine Studie durch, in der an mehreren Stellen der Muskelquerschnitt gemessen wurde. Nach 12 Wochen Krafttraining nahm dieser bei Männern im Schnitt um 20 Prozent, bei Frauen um 18 Prozent zu.

### Wer muss öfter und länger trainieren?

Untersuchungen mit Gesundheitsdaten von über 400 000 Erwachsenen in den USA zeigten erstaunliche Werte auf. Männer müssen der Studie zufolge länger oder öfter als Frauen trainieren, um den gleichen Effekt zu erzielen.

- Konkret erreichten Männer den maximalen Vorteil bei 300 Minuten mässigem bis intensivem Sport pro Woche, bei den Frauen reichten für einen vergleichbaren Effekt 140 Minuten pro Woche.
- Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzierten Sport und Bewegung das Sterberisiko der Frau um 36 Prozent, bei Männern lediglich um 14 Prozent.
- Regelmässiges Training mit Gewichten liess das Sterberisiko bei Männern um 11 Prozent sinken, bei Frauen aber um 30 Prozent.

Warum die Frauen stärker von Bewegung profitieren, lässt die Studie offen. Es wird allgemein angenommen, dass Frauen im Durchschnitt über weniger Muskelmasse verfügen als Männer, deshalb benötigen sie oft weniger Trainingsaufwand, um ihren muskulären Ausgangswert zu steigern.

### Angst vor grossen Muskeln?

Dass Frauen eher Ausdauertraining bevorzugen, lässt sich durchaus psychologisch erklären – nicht zuletzt durch die verbreitete, jedoch unbegründete Sorge, ein allzu muskulöses Erscheinungsbild zu entwickeln.

Weil Frauen über einen niedrigeren Testosteronspiegel verfügen, fällt ihr Muskelaufbau und Kraftzuwachs meist moderater aus als bei Männern. Dennoch ist ein gezieltes Muskelaufbautraining für sie stets empfehlenswert. Regelmässiges Krafttraining zwei- bis dreimal pro Woche führt nicht automatisch zu einem Körperbau wie bei Arnold Schwarzenegger – das gilt auch für Männer.

Insgesamt sollten Frauen keine Angst vor schweren Gewichten haben. Richtiges Muskeltraining stärkt die Gelenke und Knochen. Und was das Training insbesondere für Frauen interessant macht: Muskeltraining fördert die Knochendichte und damit sinkt das Risiko für Osteoporose.

Spezielle Trainingsempfehlungen für Frauen sind unumgänglich, da Menstruationszyklus, Wechseljahre, Schwangerschaft, Körperzusammensetzung und Hormone besonders berücksichtigt werden müssen. ◀

*«Dass die Vorteile von Krafttraining speziell für Frauen noch nicht so umfassend bekannt sind, liegt vermutlich daran, dass viele sportmedizinische Studien lange Zeit überwiegend an Männern durchgeführt wurden. Die daraus gewonnenen Daten wurden häufig einfach auf Frauen übertragen, ohne die geschlechtsspezifischen Unterschiede ausreichend zu berücksichtigen.»*



# Mit Style durch die Wellen



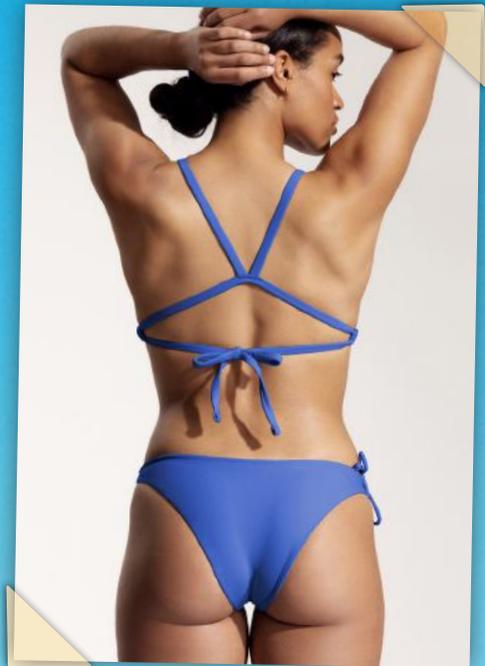
Joerg Kressig

*Ob beim Schwimmen. Surfen. Klippenspringen oder beim Planschen mit Kindern:*

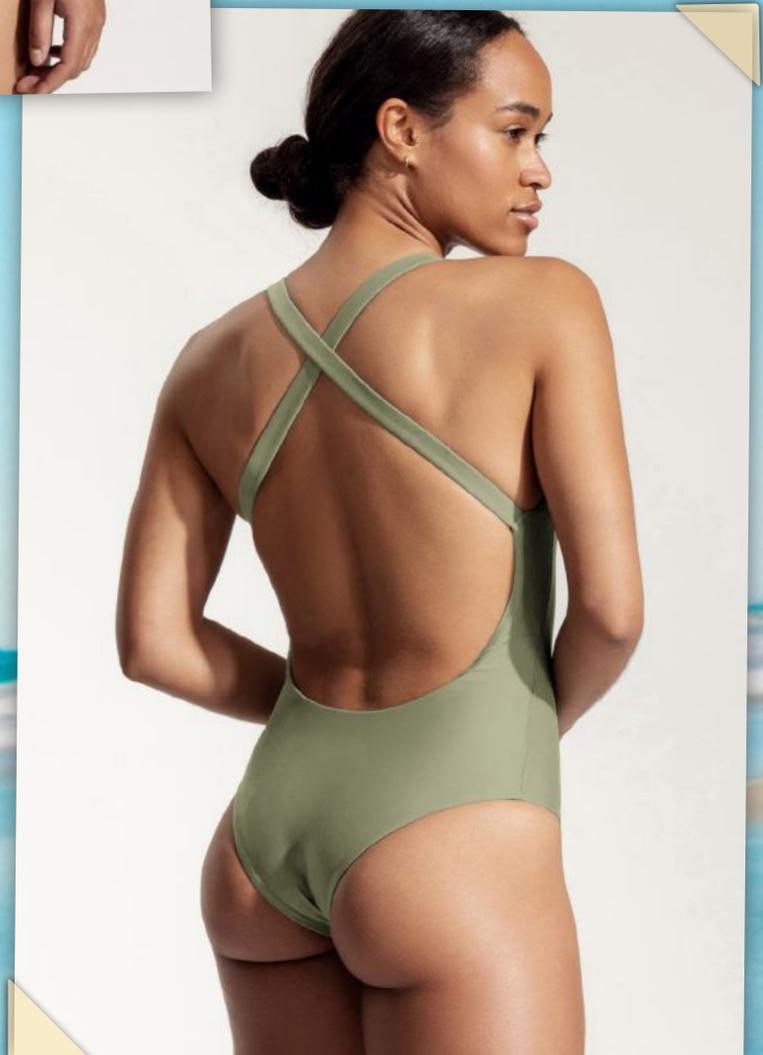
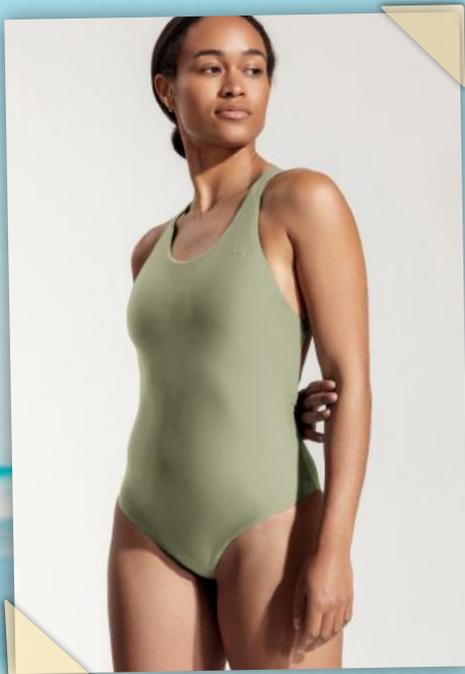
*Die trendigen Modelle aus der funktionalen Schweizer Swimwear von Oy bieten Top-Verarbeitung und maximalen Halt, ohne dabei die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Erhältlich sind die Produkte von Oy in den Größen XS bis XXL – damit jede Körperform das Passende findet! Bikinis und Badeanzüge zum Wohlfühlen – und als treue Begleiter für viele Jahre gedacht.*



[oy.com](https://www.oy.com)



*Klassisches Bikini-Set mit Triangel-Top und Bikinihose zum Schnüren. Das Top kann auch mit Pads bestückt werden.  
Set Preis: CHF 145.-*



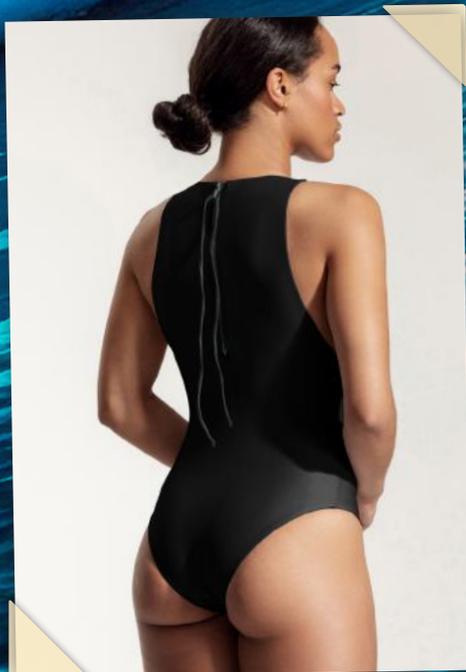
*Zum Schwimmen und Surfen. Die breiten, gekreuzten Träger sitzen sehr bequem und lassen den Armen maximale Bewegungsfreiheit.  
CHF 125.-*



Das besonders anschmiegsame Top mit breitem Rückendband und filigranen Trägern lässt sich auch als leichter Sport-BH tragen. Set Preis: CHF 148.-



Der elegante Einteiler bietet maximale Abdeckung und UV-Schutz für Brust und Rücken und hält alles sicher an seinem Platz. CHF 139.-





Das beliebteste Set von Oy bietet den perfekten Halt, ohne zu viel abzudecken. Beide Teile lassen sich individuell zuschnüren.  
Set Preis: CHF 145.-



Bei grosser Oberweite liegen Sie mit diesem Bikini-Top garantiert richtig. Perfekt kombiniert mit einer Mid-Waist-Bikinihose. Set Preis: CHF 151.50

# NO-GOS IM GYM

**Dinge, die Mitarbeitende täglich erleben – und die man als Trainierende oder Trainierender besser lässt**



Robyn Leibundgut

Ich wollte es wissen: Was nervt eigentlich Leute, die im Gym arbeiten – so richtig? Also habe ich rumgefragt. Die Antworten waren ehrlich, manchmal absurd und auch ein wenig lustig. Hier kommt ein Behind-the-Scenes-Einblick in einen Job, den viele unterschätzen.

Da sind zum Beispiel diejenigen, die das Gym als Telefonkabine nutzen. Während andere konzentriert trainieren, wird per Lautsprecher ein Arzttermin vereinbart ...

Auch Barfusstrainierende sind unbeliebt. Für manche fühlt sich das vielleicht «natürlich» an. Die Mitarbeitenden finden es in der Regel gar nicht nice. Sicherheit und Hygiene gehen vor, auch wenn's nicht fancy klingt.

Und dann gibt's diese mysteriösen Geisterhanteln: Gewichte, die irgendwo herumliegen und nie zurückgelegt werden, weil man sie «nur schnell» gebraucht hat.

Ein weiteres absolutes No-Go ist es, einfach mal hinter die Theke zu spazieren, als würde einem der Laden gehören. Passiert offenbar öfter, als man denkt. Sei es, um etwas zu holen oder «kurz was zu fragen». Ein wenig Respekt bitte, das ist ein Arbeitsplatz, kein Selbstbedienungsbereich!

Und wie man sich sonst noch ganz schnell unbeliebt macht? Indem man fremde Leute mitten im Training korrigiert – obwohl man keine Ahnung hat, warum sie die Übung anders ausführen als gewohnt.

Vielleicht wurde die Übung genau so auf die betreffende Person und ihre Bedürfnisse angepasst. Oder es ist eine Verletzung im Spiel. Oder vielleicht geht's einfach niemanden etwas an – #sorrynotsorry!

Zum Schluss ein Punkt, der sehr oft genannt wurde: Leute, die filmen, ohne Rücksicht auf andere zu nehmen, nerven. Klar, Selfies, Reels und Fortschritte finden wir auch super. Aber wer andere, die gerade im Hintergrund zu sehen sind, ungefragt aufnimmt, beweist wenig Fingerspitzengefühl und stört damit oft andere Trainierende.

Und was denkst du? Sind das auch für dich absolute Don'ts im Gym? ◀

*«Du trainierst nicht fürs Selfie – aber ich kann verstehen, dass du einen Beweis für deine Leistung haben möchtest. Das geht auch respektvoll: Achte darauf, dass nur du auf dem Bild bist. Andere Trainierende wollen nicht Teil deines Moments sein!»*



# WOMAN ON FIRE – ALLES ÜBER DIE FABELHAFTEN WECHSELJAHRE

Katrin Albisser

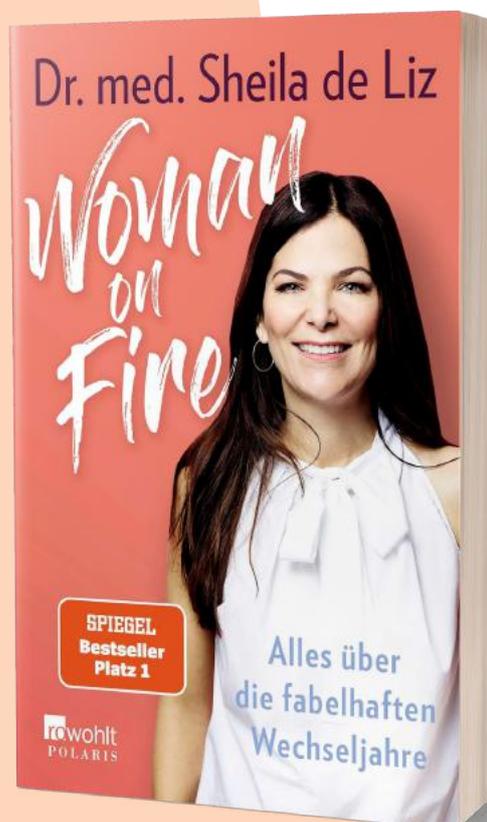
**Willkommen im Hollywood der Hormone! Vorhang auf für die drei Hormonstars: Östrogen, Progesteron und Testosteron! Lesen Sie das (Dreh-)Buch und ich verspreche Ihnen, dass Sie optimal vorbereitet sind für alles, was nach Vierzig noch kommt!**

Die grossartigen Neuigkeiten zuerst: Wir gehören zu einer neuen Generation Frauen. Nie zuvor in der Geschichte der Menschheit blieben wir so lange fit und gesund und alterten so schön wie heute.

Und trotzdem, kaum eine Frau sieht den Wechseljahren gelassen entgegen. Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen – das klingt wahrlich nicht verlockend. Doch muss das so sein? Sheila de Liz sagt: Nein. Unser Bild von der Perimenopause ist hoffnungslos veraltet. Viele Frauen leiden unnötig, und keine muss da heute mehr «durch». Denn sind die Beschwerden erst mal richtig identifiziert, kann jede Frau viel für ihr Wohlbefinden tun. Sheila de Liz beschäftigt sich als Ärztin seit Langem intensiv mit dem Thema Wechseljahre und weiss auch aus eigener Erfahrung als Frau «im besten Alter» (ja!), was hilft und was nicht. Und dass es möglich ist, sich auch mit Ende vierzig stark und sexy zu fühlen. ◀

## Zur Autorin:

Dr. med. Sheila de Liz ist Gynäkologin, Bestsellerautorin und Experte für Frauengesundheit. Geboren 1969 in New Jersey, zog sie mit 15 Jahren nach Deutschland und studierte Medizin an der Universität Mainz. Seit 2006 führt sie eine eigene Praxis für Gynäkologie und Geburtshilfe in Wiesbaden. In ihrem neuesten Buch «Woman on Fire» beleuchtet sie die Wechseljahre als Chance für persönliche Entfaltung und Selbstbestimmung.



## «Woman on Fire – alles über die fabelhaften Wechseljahre»

Von Sheila de Liz  
Rowohlt Taschenbuch, 288 Seiten  
Erschienen: September 2020  
ISBN: 978-3-499-00317-2  
Preis: CHF 25.90

# BODYTONING FÜR SOMMERGEFÜHLE

Der Sommer ist die perfekte Zeit, um sich in seiner Haut wohlfühlen und das Leben in vollen Zügen zu genießen. Bodytoning<sup>1</sup> spielt dabei eine wichtige Rolle, denn es hilft nicht nur, den Körper zu kräftigen, zu straffen und zu formen, sondern auch das Selbstbewusstsein zu stärken.



*«Mit einer Kombination aus gezieltem Bodytoning, gesunder Ernährung und Selbstfürsorge können Sie sich im Sommer rundum wohlfühlen und die warmen Tage in vollen Zügen genießen. Lassen Sie den Sommer zu Ihrer besten Zeit werden – voller Energie, Lebensfreude, Glück und einem tollen Körpergefühl!»*

<sup>1</sup>Bodytoning ist ein gezieltes Muskeltraining zur Straffung und Definition der Muskulatur, ohne starkes Muskelwachstum. Ziel ist eine kräftige, schlanke und definierte Silhouette.



Irene Berger

Bodytoning soll Sie vorbereiten auf die sonnigen Tage am Strand, Spaziergänge im Park oder ausgiebiges Schwimmen im See. Gezielte Übungen für definierte Muskeln und bewusste Ernährung reduzieren überschüssiges Fett – mit sichtbar positiver Ausstrahlung.

Fünf Gründe, weshalb es sich lohnt, sich auf den Sommer mit seinen vielfältigen Gefühlen vorzubereiten:

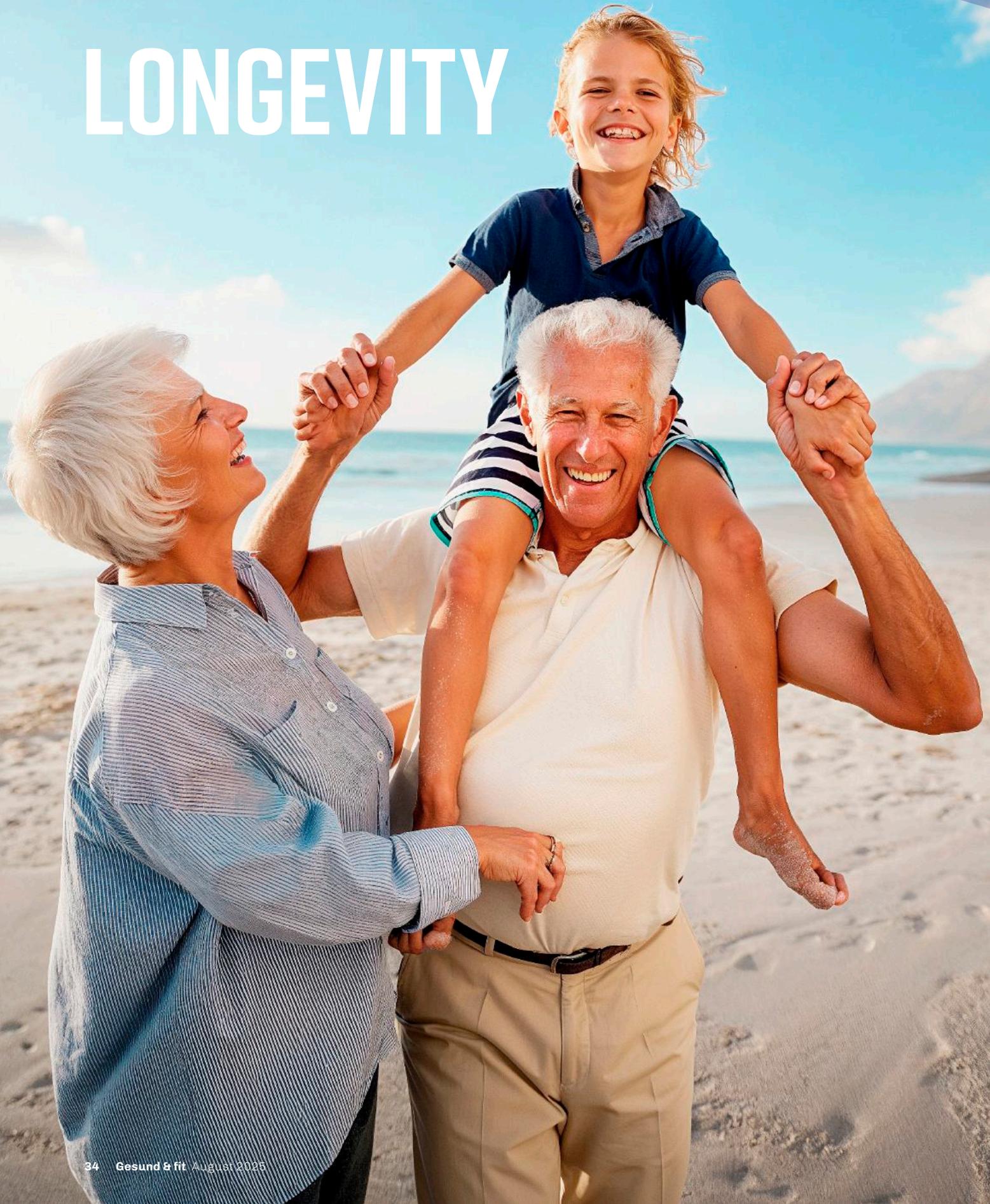
- 1. Das Selbstbewusstsein stärken:** Ein durchtrainierter Körper lässt Sie im Sommer noch mehr strahlen – so fühlen Sie sich in Ihrer Haut garantiert wohl.
- 2. Sommerliche Outfits perfekt in Szene setzen:** Mit einer definierten Figur können Sie Ihre Lieblingskleider, Bikinis oder Shorts noch besser präsentieren. Das Shoppen macht wieder richtig Spass!
- 3. Mehr Energie und Vitalität:** Regelmässiges Bodytoning steigert Ihr Wohlbefinden, gibt Ihnen Power für Aktivitäten im Freien und sorgt für ein positives Sommerfeeling.
- 4. Gesundheit fördern:** Durch gezieltes Training stärken Sie die Muskeln und stabilisieren damit die Gelenke. Sie trainieren das Herz-Kreislauf-System perfekt, um aktiv und fit durch die warmen Monate zu kommen.
- 5. Entspannung und Spass:** Bodytoning macht Spass, hilft beim Stressabbau und verbindet Sie mit Ihrem Körper – ideal, um die Sommerzeit entspannt und glücklich zu geniessen.

Erkundigen Sie sich im Fitnesscenter in Ihrer Nähe, welche Lektionen angeboten werden. Bestimmt gibt es einen attraktiven Sommerstundenplan, bei dem auch Bodytoning nicht fehlt.

Achten Sie bei Ihrer Wahl auf den Inhalt und die Qualität des Kursangebotes. Ein effektives Bodytoning-Programm für den Sommer sollte abwechslungsreich sein und sowohl Kraft- als auch ein leichtes Ausdauertraining (beispielsweise beim Einwärmen) beinhalten. Bei den Kraftübungen gilt es, alle Muskelgruppen zu berücksichtigen. Oberkörperübungen, Planks (Unterarmstütz – eine wahre Königsübung für den gesamten Rumpf), Kniebeugen, Bauch- sowie Rückenübungen sorgen für einen gesunden, wohlgeformten und kräftigen Körper.

Aber auch der Spassfaktor darf nicht zu kurz kommen. Schliesslich sollen sich schon beim Training Sommergefühle einstellen. ◀

# LONGEVITY



«Alle Alterungsprozesse finden auf Zellebene statt, lange bevor sie als Merkmale sichtbar werden. Wer seine Gesundheit also bereits in jüngeren Jahren stetig pflegt, drosselt den natürlichen Alterungsprozess. Eine 70-jährige Person kann deshalb das Aussehen und die Leistungsfähigkeit einer 50-Jährigen haben.»

**«Longevity» – wieder einmal macht ein Begriff aus dem Englischen die Runde. Longevity, auf Deutsch Langlebigkeit, bedeutet eine möglichst lange Gesundheitsspanne, in der man das Leben auch im Alter noch geniessen kann. Die individuelle Lebensweise beeinflusst in hohem Masse die Art, wie wir älter werden.**



André Tummer

Die Schweiz gehört zu den Ländern mit der höchsten Lebenserwartung. Im internationalen Vergleich werden Herr und Frau Schweizer im Durchschnitt 84 Jahre alt und liegen damit auf Platz 7 im weltweiten Vergleich – im europäischen Vergleich sogar auf Platz 1. Natürlich sind diese Zahlen mit Vorsicht zu geniessen, denn generell bedeutet eine hohe Lebenserwartung nicht gleichzeitig eine lange Gesundheitsspanne. Dort, wo mit viel Geld eine herausragende medizinische Versorgung gewährleistet ist, werden die Menschen älter, sind aber nicht zwangsläufig gesünder.

Wir unterliegen alle dem natürlichen Alterungsprozess. Wir wissen, dass unser Aussehen sich verändert, unsere Schnelligkeit und unsere Muskelkraft geringer werden. Das Gleichgewicht lässt nach und auch kognitive Leistungen werden sich ändern. Diese und weitere Merkmale zeigen sich im Aussehen und im Verhalten. Letzt-

lich finden aber alle diese Veränderungen, die zu Leistungseinbussen oder auch zu Erkrankungen führen, auf **zellulärer Ebene** statt, und das lange, bevor sie äusserlich erkennbar werden.

Schauen wir an, was die Altersforschung herausgefunden hat. Das gesamte Erbgut des Menschen ist in der DNA gespeichert, die sich in den Chromosomen jeder Zelle befindet. Die DNA unterliegt Veränderungen, ausgelöst durch Umweltfaktoren wie oxidativem Stress. Reparaturmechanismen arbeiten im Alter weniger effizient. Das betrifft auch die Zellen, die für die Gewebeerneuerung zuständig sind. **Beschädigte DNA** kann zu einer **fehlerhaften Zellfunktion** führen, welche die ordnungsgemässe Funktion von Geweben und Organen beeinträchtigt.

Mit zunehmendem Alter werden die Enden der Chromosomen, – die sogenannten **Telomere** – kürzer und können unsere Erbsubstanz nicht mehr schützen. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass bestimmte Zellfunktionen beeinträchtigt werden.

Es gibt eine molekulare Maschinerie, welche die **Aktivität unserer Gene** reguliert. Gene können durch biochemische Prozesse aus- und eingeschaltet werden. ►

Während des Alterns gerät dieser regulatorische Prozess ausser Kontrolle. Dies führt dazu, dass bestimmte nützliche Gene ausgeschaltet werden, wenn sie eingeschaltet sein sollten, und Gene, die Probleme verursachen können, fatalerweise eingeschaltet werden.

Im Laufe des Alterns treten vermehrt **chronische Entzündungen** auf, die durch gesundheitsschädliche Lebensstilfaktoren beeinflusst werden können. Diese Entzündungen begünstigen altersbedingte Erkrankungen, darunter Herz-Kreislauf-

Erkrankungen, Diabetes und neurodegenerative Erkrankungen.

Die **Mitochondrien** sind die Kraftwerke der Zellen. In diesen findet die Energiegewinnung der Zellen statt. Im Alter kann es zu Entzündungsreaktionen in diesen Kraftwerken kommen, was deren Funktionen beeinträchtigt und diverse gesundheitliche Probleme auslösen kann.

Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich die **Nährstoffsensibilität**. Unsere Zellen sind weniger auf Nährstoffsignale eingestellt, was die Fähigkeit einer Zelle, Energie zu nutzen und zu produzieren, beeinträchtigt. Dies kann zu verminderter Energie und zu Stoffwechselstörungen führen.

*«Wir alle wollen jung aussehen, uns fit fühlen, geistig klar bleiben. Am besten für immer! Aber wenn es darum geht, etwas dafür zu tun, wird es schnell still. Gesunde Ernährung? Zu viel Aufwand. Stressabbau? Vielleicht nächstes Jahr. Bewegung? Keine Zeit. Dabei zeigt die Forschung ganz klar: Wer jung bleiben will – körperlich wie geistig – muss sich kümmern. Und zwar jeden Tag ein bisschen, nicht erst übermorgen.»*





Unsere **Stammzellen** sind darauf programmiert, bei Bedarf Kopien unserer Zellen zu produzieren. Mit zunehmendem Alter verlieren die Stammzellen diese Funktion, sodass unser Gewebe weniger gut regeneriert und erhalten bleibt.

Die sogenannte **Autophagie** ist einfach ausgedrückt die Selbstreinigung der Zelle. Mit zunehmendem Alter tritt hier eine Hemmung auf und die Zellen sind nicht in der Lage, die zelluläre Selbstreinigung durchzuführen. Die Folge ist die Anreicherung defekter Zellbestandteile, was mit Krebs, Stoffwechselerkrankungen und neurologischen Störungen zusammenhängt.

Das **Mikrobiom** ist die Gesamtheit aller Mikroorganismen wie Bakterien und Viren, die in unserem Körper leben. Sie beeinflussen, ob wir gesund oder krank sind, und haben einen dementsprechend starken Einfluss auf unser Immunsystem. Mit zunehmendem Alter kommt es immer häufiger zu einer Störung der normalen mikrobiellen Gemeinschaft. Dadurch steigt das Risiko für bleibende neurologische Erkrankungen oder auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Zugegeben, das klingt kompliziert, aber **das Gute daran ist, dass wir all diese auf zellulärer Ebene stattfindenden Prozesse durch unseren Lebensstil beeinflussen können**. Hier setzt das Konzept «Longevity» an. Darunter ist eine Lebenshaltung zu verstehen, die im Wesentlichen die folgenden acht Aspekte enthält:

- körperlich aktiv sein
- sich gut ernähren
- nicht rauchen
- gut mit Stress umgehen können
- nicht übermässig Alkohol trinken
- gut und regelmässig schlafen
- positive soziale Beziehungen pflegen
- kognitiv fit bleiben

Diese acht Faktoren beeinflussen und verstärken sich gegenseitig und sollten gleichermassen Beachtung finden. Deshalb ist unter Longevity eine **Lebenseinstellung** zu verstehen, die erst dann ihre Früchte trägt, wenn alle Elemente dauerhaft Anwendung finden. ◀

# SCHERE – STEIN – PAAR BIER!

Urs Rügsegger

**Gesunde Drinks am Pool – nicht nur erfrischend, sondern auch eine tolle Möglichkeit, welche die Gesundheit fördert, das Training unterstützt und die Regeneration begünstigt. Zaubern Sie mit ein bisschen Kreativität leckere, nährstoffreiche Getränke, die Energie geben und fit halten – für einen vitalen Sommer.**

Sie liegen entspannt am Pool, eine Hand aufgestützt, die Sonne wärmt Ihr mit einer Sonnenbrille beschattetes Gesicht, in der anderen Hand schimmert es. Etwas Eisgekühltes, Erfrischendes, das das stylische Glas leicht beschlagen lässt – ein herrlicher Sommerdrink. Klingt perfekt und ist Balsam für Geist und Seele. Und warum nicht gleichzeitig auch etwas Gutes für die Gesundheit tun, während Sie die Sonne geniessen? Hier stellen wir Ihnen einladende und gesunde Drinks vor, die nicht nur erfrischen, sondern auch Ihre Kraft und Ihr körperliches Wohlbefinden unterstützen!

## **Kokoswasser – der natürliche Elektrolyt-Kick**

Nach Gartenarbeit oder Krafttraining ist Kokoswasser Ihr Freund; reich an Elektrolyten wie Kalium und Magnesium, die den Flüssigkeitshaushalt ausgleichen und Muskelkrämpfen vorbeugen.

## **Power aus dem Glas**

Ein grüner Smoothie mit Spinat, Banane, Apfel, einem Schuss Wasser oder Kokoswasser und ein paar Eiswürfel – nicht nur schmackhaft, sondern auch vollgepackt mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen. Für Energie im Alltag und im Training – und eine schnelle Regeneration.

## **Selbstgemachte Eisteevarianten**

Selbstgemacht statt zuckerhaltig. Grüner oder schwarzer Tee liefert Antioxidantien, die Ihre Zellen schützen, und gibt einen kleinen Energieschub. Mit etwas Honig, Minze und Zitrone wird das Ganze noch aromatischer.

## **Muskelaufbau am Pool**

Nach intensiveren Aktivitäten wie Krafttraining ist ein Proteinshake genau das Richtige. Proteinpulver mit Wasser und einem Schluck O-Saft, ein paar Beeren (ideal sind etwa Blaubeeren) oder eine halbe Banane dazu. So unterstützen Sie den Muskelaufbau und die Regeneration – perfekt, um nach dem Training am Pool zu entspannen und regenerieren!

Fazit: Drinks gehören am Pool dazu. Es muss aber nicht zwangsläufig Bier sein (obwohl die alkoholfreie Variante auch tiptopp ist). Relaxen kann gut kombiniert werden mit Muskelerhalt und Unterstützen des Immunsystems. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf! ◀

*«Nichts geht über reines, kühles Wasser, besteht doch unser Körper zu ungefähr 70 Prozent daraus. Etwas Fruchtiges und ein paar Kräuter machen es noch besser! Zitronen-, Limetten- oder Gurkenscheiben und ein paar Minzblätter verleihen dem Wasser nicht nur Geschmack, sondern liefern auch Vitamin C und Antioxidantien.»*



# SWISSSKILLS: BEREIT FÜR DEN GROSSEN AUFTRITT

Kilian Käppeli

Vom 17. bis 21. September 2025 ist es soweit: Auf dem BEA-Expo-Gelände in Bern finden die SwissSkills statt – die grösste Berufsmeisterschaft der Schweiz. Mit dabei ist auch unser Beruf «Fachmann/Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung». Wie sich unsere Teilnehmenden auf diesen wichtigen Wettkampf vorbereiten, zeigen die folgenden Einblicke. Zehn motivierte Talente, zehn persönliche Wege – aber ein gemeinsames Ziel: Alles geben!



**Olivia Bay**

«Ich reflektiere meine Arbeit täglich und entwickle mich gezielt weiter. In meinen Gruppenkursen probiere ich neue Ideen aus und bleibe dabei selbst fit. Jetzt heisst es dranbleiben – ich bin bereit.»



**Veronika Bürki**

«Einmal pro Woche übe ich die Choreo, plane Gruppenstunden und nutze den Alltag zum Üben. Die Zeit mit den Abschlussprüfungen war stressig, aber die gemeinsamen Trainingstage – mein persönliches Highlight – lockerten die Anspannung immer wieder auf.»



**Carmen Geissmann**

«Ich trainiere nicht nur körperlich, sondern auch theoretisch. Mit einem selbst erarbeiteten Nachschlagewerk, vielen Fallbeispielen und gezielten Beratungen mache ich mich rundum fit. Mein Ziel ist es, kompetent, sicher und mit positiver Ausstrahlung aufzutreten.»



**Lara Morandi**

«Mit Fallbeispielen, echten Terminen und Gruppenstunden übe ich fleissig für den grossen Auftritt. Die Nervosität wächst, aber auch die Vorfreude. Ich werde mein Bestes geben und kann den Tag kaum erwarten.»



**Margaux Blanchut**

«Im Studio leite ich Trainings, passe Pläne an und arbeite an meiner Kommunikationsweise. Daneben frische ich Theorie wie Anatomie und Trainingslehre auf. Die Kombination hilft mir, selbstsicher und kompetent zu werden.»



**Noah Ramahenina**

«Ich bereite mich nicht anhand eines fixen Plans vor, sondern sammle im Arbeitsalltag laufend wertvolle Erfahrungen. Genau diese Routine gibt mir Sicherheit. Ich freue mich auf die Herausforderung und darauf, noch dazuzulernen.»



**Dana Schütz**

«Ich nutze meinen Berufsalltag, um mein Wissen zu vertiefen und Erfahrungen zu sammeln. Besonders motivierend ist es, wenn Kundinnen und Kunden sichtbare Fortschritte machen. Genau das macht diesen Beruf so wertvoll für mich.»



**Darian Steiner**

«Mit einem strukturierten Trainingsplan und viel Unterstützung durch mein Team bereite ich mich intensiv auf die SwissSkills vor. Der Gesundheitstag des SFGV hat mich zusätzlich motiviert. Ich freue mich riesig auf den Wettkampf.»



**Valentina Winkler**

«Ich übe regelmässig Testings, Gruppenkurse und Lebensstilberatungen – vieles davon direkt mit meinen Kundinnen und Kunden. Zu Hause reflektiere und wiederhole ich die Lehrinhalte. Mit den Erfahrungen von 2022 im Gepäck freue ich mich auf eine neue Herausforderung.»



**Matia Wyss**

«Zur Vorbereitung auf die SwissSkills 2025 arbeite ich eng mit meiner Berufsbildnerin und meinem Vorgesetzten zusammen. Durch ihre fachliche Unterstützung kann ich mich gezielt und intensiv vorbereiten und mit einem sicheren Gefühl an den Wettbewerb herangehen.»

### Viel mehr als ein Wettkampf

Was alle Athletinnen und Athleten verbindet, ist der Wille zu lernen, zu wachsen und über sich hinauszuwachsen. Die SwissSkills sind nicht nur eine Bühne für Leistung, sondern auch ein Erlebnis voller Teamgeist, Herausforderungen und persönlicher Entwicklung. Wir drücken allen fest die Daumen – und freuen uns auf starke Auftritte in Bern!





# DIE ULTIMATIVE WISSENSCHAFT DES VERHALTENS IN UMKLEIDEKABINEN

Haymo Empl

**Jeder kennt sie, jeder muss sich wohl an der Nase nehmen – die skurrilen Charaktere der Fitness-Umkleide. Hier sind die 10 häufigsten Spezies in ihrem natürlichen Habitat.**

- 1 Der Nackt-Philosoph**  
Steht minutenlang splitterfasernackt rum und meditiert über den Sinn des Lebens – als wäre das der ideale Moment für Existenzialismus.
- 2 Der Föhn-Monopolist**  
Trocknet nicht nur seine Haare, sondern gleich den ganzen Körper – blockiert dabei aber alle Steckdosen im Umkreis von drei Metern.
- 3 Der Selfie-Profi**  
Schießt 500 Spiegelfotos für das perfekte Post-Gym-Selfie – mit «natürlichem» Schweissglow und maximalem Bizepswinkel.
- 4 Der Territorial-Markierer**  
Breitet seine Sachen auf mehreren Bänken aus, als würde er ein kleines Fürstentum gründen – mit Handtuchgrenzen und Flipflop-Festung.
- 5 Der Dusch-Sänger**  
Verwandelt die Dusche in eine Konzertbühne – leider mit einer Akustik wie aus der Blechdose und einem Repertoire von fragwürdiger Qualität.
- 6 Der Zeitlos-Umzieher**  
Braucht 45 Minuten, um von Strassen- auf Sportkleidung zu wechseln – und scheint dabei in einer Parallelwelt ohne Uhren zu leben.
- 7 Der Motivations-Guru**  
Gibt ungefragt Fitnesstipps, während er sich langsam die Socken überstreift – Selbstoptimierung kennt keine Pause.
- 8 Der Spind-Slammer**  
Knallt die Tür zu, als würde er einen Endgegner im Metal Fight besiegen – jedes Mal.
- 9 Der Proteinshake-Alchemist**  
Mixt seinen Drink mit der Präzision eines Laborchemikers – natürlich direkt vor dem Spind und mit maximaler Geräuschkulisse.
- 10 Der Handy-Checker**  
Scrollt splitternackt durch Instagram, als wäre das völlig normal und die Umkleide sein Wohnzimmer.



# 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.