

GESUND & FIT

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

Nummer 8 | November 2025

Du darfst
dieses Heft
gratis mit
nach Hause
nehmen!

Auch online lesen?
Einfach QR-Code scannen!



**MIT MUSKELTRAINING
ZU EINEM STARKEN
IMMUNSYSTEM**

TRAINING FÜR DEN WINTERSPORT

FAKE UND FACTS
*Schwerer und schlanker
durch Training?*

MEHR ALS EIN GETRÄNK
*Teezeit: Durchatmen
und geniessen*

TANZEN STATT FRÖSTELN
Line Dance im Winter

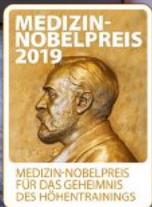
SFGV

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**
Fit für den Wintersport
- 10 Lebensversicherung Ausdauertraining**
Ausdauertraining für jedes Alter?
- 12 Gesehen & gehört**
Neuigkeiten aus dem Bereich Gesundheit
- 14 Lebenselixier Muskeltraining**
Myokine – die unbekannte Schutztruppe in unserem Körper
- 16 Ernährung & Gesundheit**
Gelenke stärken, statt leiden – Ernährung statt Entzündung
- 20 Trainierende im Porträt**
101 Jahre jung – im Kopf und im Herzen
- 22 Must Haves**
Trendige Gadgets
- 24 Fake & Facts**
Warum wird man im Training schwerer und schlanker?
- 26 Lifestyle, Fashion & Beauty**
Sonne, Strand, Spass und Bewegung – Sportwoche 2026
- 30 Youngster-Blog**
Mental Health
- 31 Buchtipp**
Schmerzzentrale Gehirn
- 32 Group Fitness**
Line Dance – tanzen Sie sich fit und glücklich!
- 34 Gesundheitscoaching**
Anfangen ist leicht – dranbleiben eine Kunst
- 38 Genuss & Entspannung**
Teezeit: Durchatmen und geniessen
- 40 Berufsbilder Bewegungs- und Gesundheitsförderung**
SwissSkills 2025: Gold, Silber, Bronze und starke Nerven
- 42 Listicle**
Zehn zentrale Cheatday-Regeln



**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

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
E-Mail info@sfgv.ch

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER



Wenn der Herbstwind die letzten Blätter von den Bäumen gefegt hat und die ersten Schneeflocken leise vom Himmel fallen, beginnt eine ganz besondere Zeit im Jahr. Der Winter lädt zum Innehalten ein – mit Tee, einem guten Buch (wir haben einen Tipp für Sie parat!) oder mit dieser Ausgabe von «GESUND UND FIT».

Der Winter lockt mit glitzernden Landschaften, eisig frischer Luft und vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten: Ob auf Skiern oder auf dem Snowboard, mit

Schneeschuhen, beim Winterwandern, Langlauf oder gar beim Eiskunstlauf – wer sich warm einpackt, kann die kalte Jahreszeit in vollen Zügen geniessen und dabei aktiv etwas für Gesundheit und Wohlbefinden tun.

In dieser Ausgabe nehmen wir Sie mit auf die Piste: Wir zeigen, wie Sie sich optimal auf den Wintersport vorbereiten können, welche Übungen besonders effizient sind und wie Sie auch an dunkleren Tagen in Bewegung bleiben – körperlich und mental.

Und wenn Sie einmal etwas Neues ausprobieren möchten, um Ihre Laune zu heben: Versuchen Sie es doch mit Line Dance! Das bringt nicht nur Schwung in den Alltag, sondern verzaubert alle Mitwirkenden in Cowgirls und Cowboys mit einem Lächeln im Gesicht. Informationen dazu finden Sie auf Seite 32.

Gönnen Sie sich nur das Beste: Bewegung an der frischen Winterluft, Tanz und wohltuende Erholung im Warmen. Denn der Winter ist die ideale Zeit für bewusste Selbstfürsorge.

Sie möchten sich gezielt auf den Wintersport vorbereiten? Mit dem Fitness-Guide finden Sie schnell und unkompliziert ein zertifiziertes Fitness- oder Gesundheitscenter in Ihrer Nähe – inklusive persönlicher Beratung, abgestimmt auf Ihre Ziele.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, Inspiration für Ihre Gesundheit und einen aktiven, ausgeglichenen Winter!

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, Senta Frei, Jürg Hösli, 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

Adriana Tripoli
Telefon 043 234 91 32
a.tripoli@sfgv.ch

Design/Prepresse

Astrid Affolter

Korrektorat/Lektorat

Ursula Thüler

gedruckt in der
schweiz

FIT FÜR DEN WINTERSPORT

Wenn die Tage kürzer werden und der Winter vor der Tür steht, steigt die Vorfreude auf die Piste und die verschneiten Winterlandschaften. Weil jedoch die To-do-Listen vor Weihnachten oft lang sind und die Arbeit viel Energie fordert, bleibt das gezielte Training auf der Strecke oder fällt ganz weg. Dabei ist eine gute Vorbereitung auf die winterlichen Sportaktivitäten der Schlüssel für ein gesundes Schneesvergnügen!



Katrin Albisser

Wenn der erste Schnee fällt, zieht es viele Menschen auf die Piste, die Loipe oder einfach hinaus in die Winterlandschaft. Skifahren, Snowboarden, Schneeschuh- oder Winterwandern bieten nicht nur Naturerlebnisse, sondern auch eine willkommene Portion Bewegung

in der kalten Jahreszeit. Doch darin liegt auch eine Herausforderung: Wintersport verlangt dem Körper einiges ab – und wer unvorbereitet startet, riskiert nicht nur Muskelkater, sondern auch Verletzungen.

Gut vorbereitet ist halb gewonnen! Lesen Sie mehr im Interview mit Neva Diesner, Sportwissenschaftlerin und Sportphysiotherapeutin (siehe Seite 8) über gezieltes Wintertraining.

Katrin Albisser: Wie wichtig ist die Vorbereitung auf den Wintersport?

Neva Diesner: Sehr wichtig. Genauso wie für jede andere körperliche Aktivität ist gezielte Vorbereitung auch im Schneesport von grosser Bedeutung. Gerade wenn wir nicht regelmässig Sport treiben, müssen wir uns jeder Belastung in kleinen Schritten nähern. Der Bewegungs-

apparat und das sensomotorische System, also die Steuerung unserer Bewegungen, können nur das leisten, wofür sie trainiert sind.

Welche Vorteile hat ein körperliches und kognitives Training vor der Wintersportsaison?

Zuerst einmal ermöglichen Sie Ihrem Körper, sich rein physiologisch auf die sportliche Belastung vorzubereiten. Muskeln, Sehnen und Knochen passen sich an, werden kräftiger, flexibler, weniger anfällig für Verletzungen. Dies geschieht durch Krafttraining.

Doch ein starker Muskel allein bringt nichts, solange er nicht weiss, wann er wie arbeiten muss. Abhilfe schafft sensomotorisches Training. Dabei werden Bewegungsabläufe unter erschwerten Bedingungen absolviert, beispielsweise eine Kniebeuge auf instabilem Untergrund (z. B. auf einer eingerollten Matte) mit einer Rotationsbewegung im Oberkörper, wie sie beim Skifahren vorkommt. So übt das Gehirn, mit potenziellen Gefahren umzugehen. ►



«Wintersport stellt hohe Anforderungen an Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht. Besonders beim Skifahren sind Beweglichkeit und Koordination der Schlüssel für dynamische Schwünge, schnelle Reaktionen und sicheres Fahren.»



Neva Diesner (41) studierte Sportwissenschaften an der Universität Basel und Sportphysiotherapie an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Seit 2014 arbeitet sie bei Sensopro AG. Dort hat sie das Trainingskonzept und das wissenschaftliche Fundament mitentwickelt. Mit zehn Jahren physiotherapeutischer Erfahrung schlägt sie heute die Brücke von der Bewegung in die Unternehmenswelt. Als Produktmarketing-Managerin bringt sie ihr Fachwissen in die Vermarktung innovativer Lösungen ein und entwickelt Konzepte, die die weltweite Kundschaft individuell weiterbringen.

Welche Muskelgruppen sollte für den Wintersport in erster Linie trainiert werden?

Für die perfekte Vorbereitung gibt es zwei Grundpfeiler: Krafttraining und Koordinationstraining. Ein bisschen Unterarmstütz und Zähneputzen auf einem Bein reicht nicht.

Ersetzen Sie das Aufwärmen auf dem Fahrrad durch ein koordinatives Aufwärmen¹. So wird Ihr ganzer Körper in kurzer Zeit auf Betriebstemperatur gebracht und gleichzeitig das neuromuskuläre System aktiviert.

Das Krafttraining muss unbedingt mit Gewichten erfolgen, damit Sie genug Widerstand erzeugen können. Ob Sie dabei die Langhantel oder maschinengestütztes Training bevorzugen, ist Geschmackssache. Auf jeden Fall sollten Sie Ihre Muskeln richtig ermüden. Richten Sie Ihr Augenmerk auf die Oberschenkel, das Gesäss und den Rücken.

Ab wann sollte man bestenfalls mit dem Training für die Wintersaison beginnen, bzw. sein bestehendes Trainingsprogramm anpassen?

Am besten hört man gar nie mit dem Training auf! Spätestens anfangs Oktober sollten Sie wieder mit dem Training für den Winter beginnen.

Inwiefern schützt ein gutes Gleichgewichts- und Koordinationstraining vor Stürzen?

Um vor Stürzen geschützt zu sein, braucht es eine Kette von Reaktionen: die Fähigkeit, schnell beurteilen zu können, ob eine Situation gefährlich ist, hohe Reflexaktivi-

täten und schliesslich gut trainierte und schnell abrufbare Bewegungsprogramme. In der Praxis heisst das, Sie führen eine Übung aus, bei der Sie sich aus dem Gleichgewicht bringen. Ihr Gehirn beurteilt, ob die Schwankung bereits gefährlich ist, also Aufmerksamkeit braucht. Gleichzeitig aktivieren Ihre Nerven unbewusst die stabilisierende Muskulatur, damit Sie nicht stürzen. Um solche Situationen in Zukunft noch ökonomischer zu machen, speichert das Gehirn Ihre Reaktion als Programm. Wir verfolgen dieses ganzheitliche Konzept mit *Luna*, dem Trainingskonzept von Sensopro. Mit komplexen Übungen trainieren Sie Ihre stabilisierenden Reflexe und damit Ihr Gleichgewicht – ohne daran zu denken.

Wie trägt gute Beweglichkeit zur Leistungsfähigkeit und Verletzungsprophylaxe im Wintersport bei?

Jedes Gelenk ist nur im aktiven Bewegungsradius gut nutzbar. Der aktive Beweglichkeitsrahmen ist der, in dem Sie vor Verletzungen geschützt sind, da das Gelenk dort von der stabilisierenden Muskulatur geführt wird. Je besser Ihre aktive Beweglichkeit, desto grösser ist das Bewegungsausmass, in dem Sie sich sicher und kontrolliert bewegen können.

Neben Skifahren und Snowboarden ist auch Schneeschuhwandern sehr beliebt. Wie sieht hier die Vorbereitung aus?

Beim Schneeschuhwandern braucht es Ausdauer. Vor allem das Vorspuren ist sehr kräftezehrend. Crosstrainer und Stepper kommen der beim Vorspuren entstehenden

¹Koordinatives Aufwärmen trainiert gezielt das Zusammenspiel zwischen Gehirn, Nervensystem und Muskeln. Es verbessert die Ausführung von Bewegungen und senkt die Verletzungsgefahr.

Belastung am nächsten und eignen sich, um eine gute Grundlagen- und Kraftausdauer aufzubauen. Das Schuhwerk ist gewöhnungsbedürftig, der Schneeboden uneben. Ein wenig an der Balance zu feilen, schadet daher nicht.

Bei einem Winterspaziergang denkt man nicht gleich an Training. Was gilt es zu beachten?

Die Kälte und auch der Schneeboden sind nicht zu unterschätzen. Wenn Sie sich mit einem Sturzprophylaxe-Training auf den Winter vorbereitet haben, können Sie sich auf gute Reaktionen des Bewegungsapparats verlassen und werden nicht stürzen.

Was ist Ihr ganz persönlicher Tipp für unsere Leserinnen und Leser?

Denken Sie beim Training immer daran, was Ihr Körper im Alltag wirklich braucht. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sind die vier Eckpfeiler einer fiten Muskulatur. Ein gut trainierter Oberschenkel bringt Sie vielleicht tief in die Skihocke, hilft Ihnen aber nicht, einen Sturz zu verhindern, wenn das Reaktionsvermögen fehlt. Achten Sie also darauf, dass in Ihrem Training alle vier Eckpfeiler berücksichtigt sind. Eine besonders spannende Übung: Fahren Sie mit offenen Skischuhen. So kommen Ihre Fusssohlen voll auf ihre Kosten – probieren Sie es aus!

Nutzen Sie den Wintersport als wunderbare Möglichkeit, Bewegung und frische Luft zu kombinieren. Eine zentrale Rolle spielt die bewusste Regeneration, denn nur wer sich ausreichend Erholung gönnt, kann Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Freude an der Bewegung langfristig erhalten. Trainingsreize werden erst in der Ruhephase verarbeitet. Geben Sie Ihrem Körper die nötige Zeit zur Erholung, damit

er neue Energie schöpfen kann. Entspannung ist also kein Luxus, sondern ein wesentlicher Teil jedes Winterprogramms. Vielleicht finden Sie sie dort, wo das Feuer leise knistert und draussen lautlos die Schneeflocken tanzen? Dies sind unbezahlbare Momente, in denen die Welt stillzustehen scheint und aus denen Körper und Geist neue Kraft schöpfen. ◀

«Das Koordinationskonzept Sensopro wird in Fitnesscentern sowie in Gesundheitseinrichtungen eingesetzt. Koordinations-training verbessert die Leistungsfähigkeit, erhöht die Reaktionsfähigkeit und beugt Verletzungen sowie Stürzen vor. Daher sollte Koordination regelmässig und ein Leben lang trainiert werden!»





«Ist Spazierengehen Ausdauertraining? Ja, auch Spazierengehen ist Ausdauertraining – vorausgesetzt, Sie bleiben mindestens 20 Minuten kontinuierlich in Bewegung. Im Optimalfall gehen Sie so schnell, dass Sie zwar zügig vorankommen, aber dabei noch sprechen können. Mindestens einmal sollten Sie für 2 bis 3 Minuten ausser Atem kommen.»

AUSDAUERTRAINING FÜR JEDES ALTER?

«Es ist nie zu spät, mit Ausdauertraining zu beginnen – und es gibt keinen besseren Moment als jetzt.» Gilt das wirklich für alle? Auch für jene, die über 50 sind und bislang keinen Sport getrieben haben?



Claude Ammann

Was ist Ausdauertraining?

Ausdauertraining zielt darauf ab, die Fähigkeit des Körpers zu verbessern, über einen längeren Zeitraum eine bestimmte Leistung zu erbringen. Ausdauertraining führt aber nicht nur zu einer besseren Leistung, sondern hat viele positive Auswirkungen, die uns ein gesundes, aktives Leben ermöglichen.

Ausdauertraining bringt mehr, als viele denken – hier die wichtigsten Vorteile auf einen Blick.

- Ausdauersport mobilisiert unsere Abwehrzellen und stärkt so das Immunsystem.
- Ausdauersport verbessert die Belüftung der Lunge, weil die Atemluft auch in die äusseren Bereiche der Lunge vordringt, wenn wir tiefer atmen.
- Beim Ausdauersport trainieren wir auch die Funktion des Herzens. Das erhält und verbessert unsere Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter und wirkt vorbeugend gegen Herzerkrankungen.
- Ausdauersport erhöht die Stabilität der Knochen: Durch die körperliche Betätigung aktivieren wir die Knochenzellen (Osteoblasten), die für die Regeneration und den Aufbau unserer Knochensubstanz zuständig sind.
- Ausdauersport hilft gegen Verdauungsprobleme. Unser gesamter Magen-Darm-Trakt profitiert von den dynamischen Bewegungen und der erhöhten Durchblutung der Organe. Besonders, wenn Sie häufig unter hartem Stuhl (Obstipation) leiden, kann etwa Joggen die Verdauung anregen.

Ist Ausdauertraining auch im Alter sinnvoll?

Ja, denn regelmässiges Ausdauertraining verbessert unter anderem die kognitiven Funktionen wie Gedächtnis und Aufmerksamkeit, es fördert die Durchblutung und

damit die Sauerstoffversorgung des Gehirns. Das ermöglicht eine bessere Gedächtnisleistung und höhere Konzentration.

Zu den besonderen Vorzügen des Ausdauertrainings zählt ein vermindertes Risiko für Demenzerkrankungen. Auch die emotionalen Faktoren profitieren, denn Training fördert die Ausschüttung von Endorphinen, Dopamin und Serotonin – Botenstoffe, die das Wohlbefinden steigern und depressive Verstimmungen reduzieren.

Und nicht zu vergessen: Bewegung verbessert nachweislich die Schlafqualität, reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus und unterstützt einen tiefen, erholsamen Schlaf.

Kurz gesagt: Ausdauertraining ist ein universelles Medikament – ohne Nebenwirkungen.

Was will man mehr? ◀

ANZEIGE



Gesunde Ernährung dank Alpkäse



Alpkäse baut den Milchzucker in den ersten drei Monaten selbst ab und wird deshalb von Ernährungsberatern und Ärztinnen für Konsumenten mit Laktoseintoleranz empfohlen. Die ungesättigten Fettsäuren (u.a. Omega-3) verbessern die Blutfettwerte, weisen gerinnungs- und Arteriosklerose hemmende Eigenschaften auf und sind somit gut für das Herz-Kreislauf-System.

Lassen Sie sich von den Rezepten mit Alpkäse inspirieren unter [schweizeralpkäse.ch/alpkäse-rezepte](https://www.schweizeralpkäse.ch/alpkäse-rezepte)

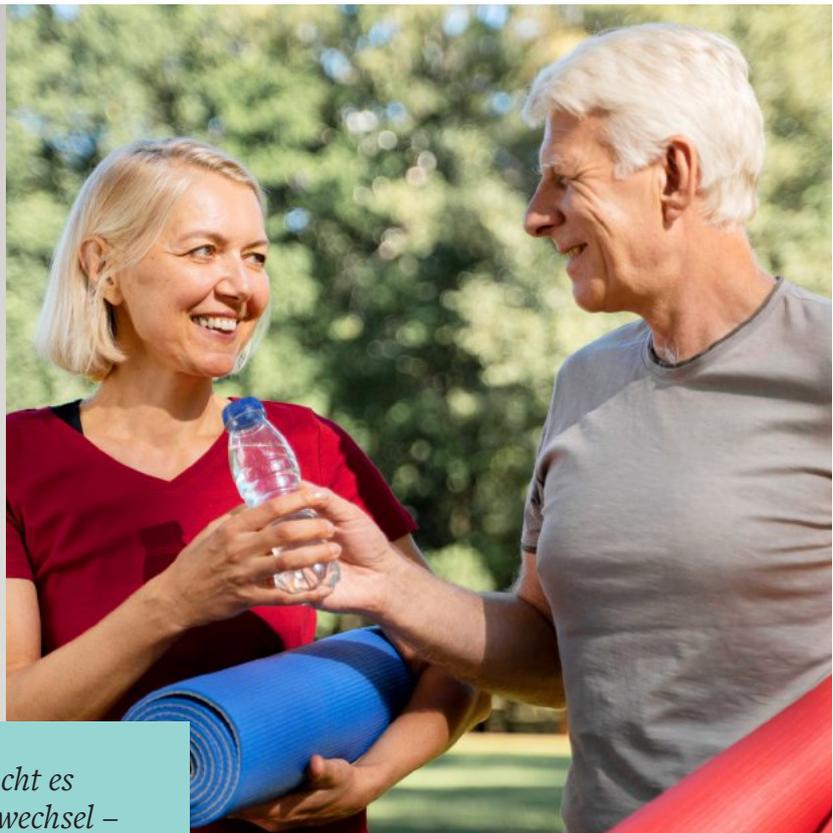


Schweiz. Natürlich.

Unser Schweizer Käse. 

www.schweizerkaese.ch

NEUIGKEITEN AUS DEM BEREICH GESUNDHEIT



«Sport formt das Fettgewebe um, macht es gesünder und schützt Herz und Stoffwechsel – ganz ohne Jo-Jo-Effekt.»



Haymo Empl

Sport schmilzt Fett – effektiver und nachhaltiger als Diäten!

Viele Menschen mit Übergewicht suchen Wege, ihr Körperfett zu reduzieren. Eine Studie in «Nature Metabolism» zeigt: Regelmässiges Ausdauertraining verändert das Unterhautfett bei Erwachsenen

positiv. Konsequentes Training führt zu einer Umstrukturierung: Das Gewebe wird gesünder, Entzündungen nehmen ab, der Stoffwechsel verbessert sich langfristig.

Forscher untersuchten Langzeitsportler und verglichen sie mit überwiegend sitzenden Personen. Ergebnis: Sport optimiert Struktur und Biologie des Körperfetts und verbessert die Herz-Kreislauf-Werte – ohne starken Gewichtsverlust. Diese Effekte sind nicht nur vorübergehend, sie dauern an, da Sport das Fett «umbaut».





«Überraschung: Ältere erholen sich schneller vom Training als Junge und haben deutlich weniger Muskelschäden.»

Senioren-Superpower:

Ältere Menschen erholen sich sehr schnell

Eine Studie der Cardiff Metropolitan University (Cardiff Met) und der Lancaster University widerlegt den Mythos, dass sich ältere Menschen langsamer vom Training erholen.

Tatsächlich leiden ältere Erwachsene (über 35 Jahre) weniger unter Muskelschmerzen – etwa 34 Prozent weniger nach 48 Stunden, und bis zu 62 Prozent weniger nach 72 Stunden – und weisen im Vergleich zu Jüngeren (18–25 Jahre) geringere Muskelschäden auf (beispielsweise 28 Prozent niedrigere Kreatinkinase-Werte nach 24 Stunden). Diese Meta-Analyse aus über dreissig Studien ermutigt Senioren, regelmässig aktiv



zu sein, da die Muskelresilienz mit dem Alter erhalten bleibt und keine längeren Erholungsphasen nötig sind.

Kreatin boostet Muskeln und Gehirn – insbesondere bei Frauen und Veganern

Eine neue Übersichtsstudie unterstreicht die Vorteile von Kreatin-Supplementation. Bei Frauen und Veganern, die oft niedrigere natürliche Kreatinspiegel aufweisen (beispielsweise durch pflanzliche Ernährung), verbessert sie die Leistungsfähigkeit, die kognitiven Funktionen und die allgemeine Gesundheit. Kreatin steigert die Muskelkraft, mindert Ermüdung und fördert mentale Prozesse ohne nennenswerte Risiken. Die Studie umfasst speziell Frauen und Veganer und belegt positive Effekte auf die körperliche und geistige Performance. Insbesondere bei Frauen lindert es Symptome im Zusammenhang mit Fatigue im Menstruationszyklus, während es bei Veganern die Energieversorgung optimiert und die kognitive Leistung steigert, um Defizite



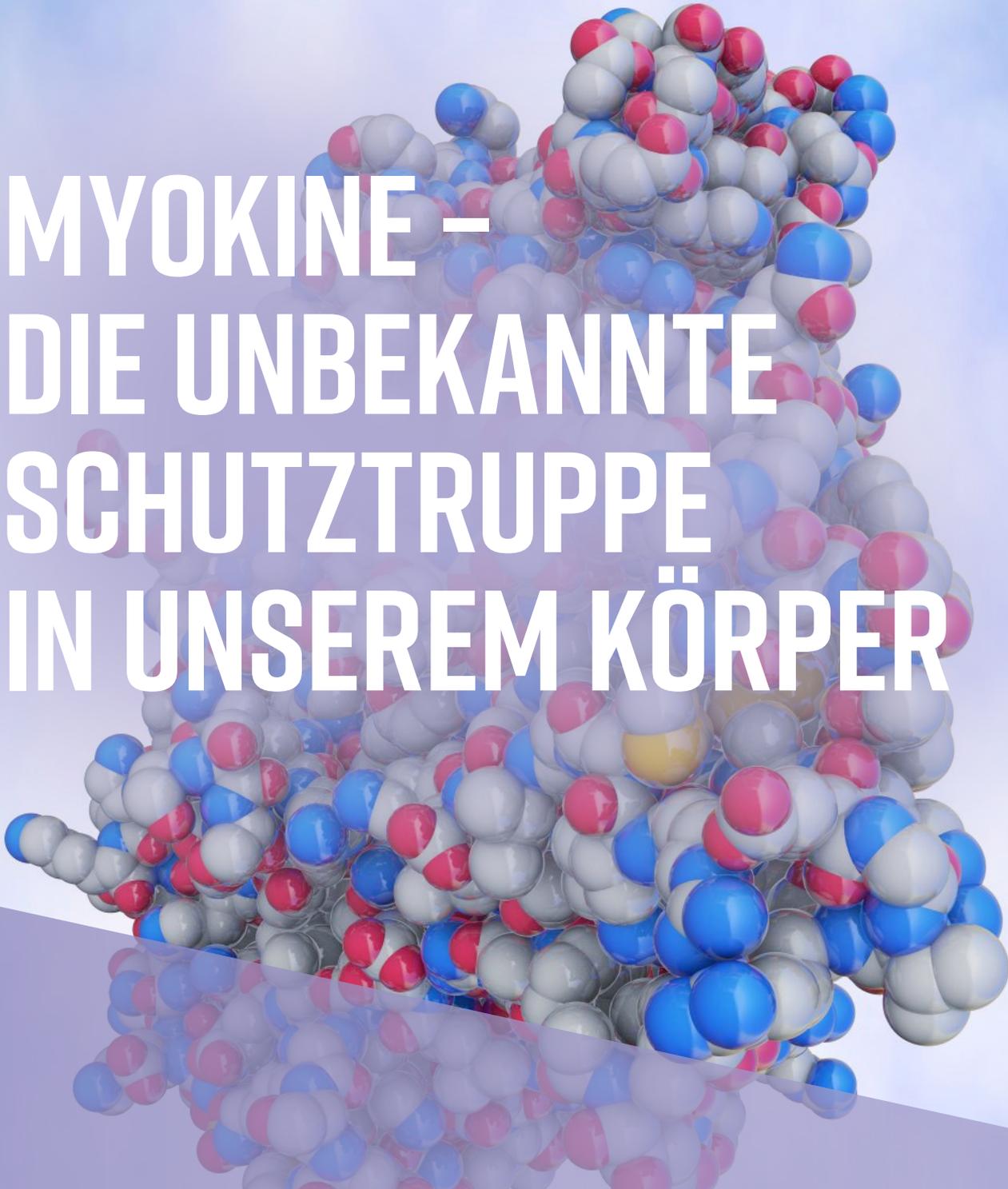
in der Ernährung auszugleichen. Als empfohlene Form gilt Kreatin-Monohydrat mit einer Dosierung von 3–5 Gramm täglich. ◀

¹Kreatin ist eine organische Verbindung, die in den Muskeln als Energiespeicher dient. Sie unterstützt die schnelle Bereitstellung von Energie bei kurzen, intensiven Belastungen.



«Kreatin ist ein Gamechanger für Frauen und Veganer – es pusht Muskeln, Energie und Konzentration zugleich.»





MYOKINE – DIE UNBEKANNTE SCHUTZTRUPPE IN UNSEREM KÖRPER

«Myokine vermitteln Signale zwischen Zellen. Sie werden von den Muskeln durch Bewegung freigesetzt. Myokine können sowohl auf die Muskelzelle selbst wie auch auf benachbarte Zellen oder entfernte Organe wirken. Dort beeinflussen sie unter anderem Stoffwechselprozesse und Entzündungsreaktionen. Myokine stellen eine zentrale Verbindung zwischen Bewegung und Gesundheit dar. Das erklärt unter anderem, warum regelmässige körperliche Aktivität so viele positive Auswirkungen auf den gesamten Organismus hat – weit über die Muskeln hinaus.»

Muskeltraining ist weitaus mehr als bis jetzt vermutet. Es unterstützt das Immunsystem, verbessert den Fettstoffwechsel und die Gehirnfunktionen, hemmt Entzündungen und verlangsamt Alterungsprozesse. Die Forschung vermutet, dass die durch Bewegung freigesetzten Myokine ein grosses Potenzial für Prävention und die Behandlung von Krankheiten haben.



Urs Rügsegger

«Gehen Sie ins Fitnesscenter, um Ihre Muskeln zu trainieren!» Diese Aufforderung klingt doch ein bisschen abschreckend und drückt bereits leicht auf die Schweißdrüsen. Doch das Trainieren lohnt sich, denn gleichzeitig mit den Muskeln stärken Sie unter anderem auch Ihre Knochen, die Gehirnfunktionen und vor allem Ihr Immunsystem.

Sie haben richtig gelesen; Krafttraining stärkt tatsächlich das Immunsystem; und zwar um einiges effektiver als Vitamin-Brausetabletten. Einen wichtigen Teil dieser positiven Wirkung von Krafttraining machen die Myokine aus. Sie sprudeln zwar im Körper nicht wie die Brausetabletten im Glas, aber sie sind mächtige Botenstoffe, die von den Muskeln während des Trainings produziert und freigesetzt werden. Diese Botenstoffe haben eine Vielzahl von positiven Effekten auf den Körper, insbesondere eben auch auf das Immunsystem. Sie wirken unter anderem wie kleine Polizisten, die den Körper vor Krankheitserregern wie Bakterien und Viren schützen.

Sie haben richtig gelesen; Krafttraining stärkt tatsächlich das Immunsystem; und zwar um einiges effektiver als Vitamin-Brausetabletten. Einen wichtigen Teil dieser positiven Wirkung von Krafttraining machen die Myokine aus. Sie sprudeln zwar im Körper nicht wie die Brausetabletten im Glas, aber sie sind mächtige Botenstoffe, die von den Muskeln während des Trainings produziert und freigesetzt werden. Diese Botenstoffe haben eine Vielzahl von positiven Effekten auf den Körper, insbesondere eben auch auf das Immunsystem. Sie wirken unter anderem wie kleine Polizisten, die den Körper vor Krankheitserregern wie Bakterien und Viren schützen.

- Myokine helfen chronische Entzündungen zu reduzieren, die das Immunsystem schwächen können.
- Myokine fördern die Produktion und Aktivität von Immunzellen, die entscheidend sind für die Bekämpfung von Infektionen und die Erkennung von Krebszellen.
- Myokine verbessern die Kommunikation zwischen den Immunsystemzellen. Durch eine effiziente Kommunikation reagiert das Immunsystem schnell und effektiv auf Bedrohungen.
- Die durch Krafttraining freigesetzten Myokine helfen, oxidativen Stress zu reduzieren, der Zellen schädigt und das Immunsystem schwächt.

Myokine können noch vieles mehr, aber nur wenn sie auch freigesetzt werden!

Die Ausschüttung von Myokinen wird durch Muskelkontraktion angeregt. Krafttraining ist eine besonders effektive Methode zur Steigerung dieses Prozesses. Regelmässiges Muskeltraining, und damit eine dauerhafte Aktivierung der Myokinproduktion, sorgt also nicht nur für einen kräftigen Körper, sondern auch für ein starkes Immunsystem.

Also, schnappen Sie sich Hanteln oder setzen Sie sich an ein Gerät und denken Sie daran: Mit jedem Übungssatz und jeder Wiederholung machen Sie Ihren ganzen Körper stärker und widerstandsfähiger; auch gegen Erkältungen! ◀



«Muskeltraining muss nicht abschrecken. Beispielsweise TRX (Total-body Resistance Exercise) in der Gruppe ist motivierend und macht richtig Spass. Das Training in den instabilen Schlingen, bei dem das eigene Körpergewicht und die Schwerkraft genutzt werden, stärkt nicht nur die grossen Muskeln, sondern auch die Tiefenmuskulatur und verbessert Gleichgewicht und Körperhaltung. TRX lässt sich für alle Level modifizieren.»



GELLENKE STÄRKEN, STATT LEIDEN – ERNÄHRUNG STATT ENTZÜNDUNG

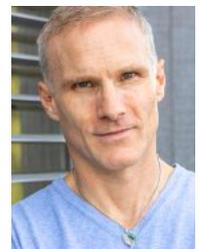
Gelenkschmerzen sind oft kein Zufall, sondern ein Spiegel Ihres Stoffwechsels. Bauchfett, instabiler Blutzucker und fehlende Nährstoffe behindern eine Heilung. Ernährung, gezielte Kohlenhydrate und Aminosäuren plus Bewegung bilden den Hebel, mit dem die Gelenke wieder stark werden.

Wer an seine Gelenke denkt, denkt oft an Salben, Physiotherapie oder Schonung. Doch der Schlüssel liegt viel tiefer – im Bauch, im Blutzucker, im Teller. Wenn die Zellen im Bindegewebe nicht genügend Energie und Baustoffe bekommen, kann sich der Knorpel nicht regenerieren. Was dann zunimmt, ist nicht Kraft, sondern Verschleiss. Dieser Artikel zeigt Ihnen, wie Sie mit Ernährung, einem strukturierten Tagesablauf und Training Entzündungen senken und Ihre Gelenke aktiv stärken.

Viszerales Fett – Entzündung beginnt im Bauch

Das Fettgewebe rund um die Organe ist kein träger Speicher, sondern ein aktives Hormonorgan. Es setzt entzündungsfördernde Botenstoffe frei – sogenannte Zytokine wie In-

terleukin-6 oder Tumornekrosefaktor-alpha, die das Immunsystem stärker reagieren lassen und stille Entzündungen im ganzen Körper fördern. Studien zeigen, dass schon eine moderate Reduktion des Bauchfetts Entzündungsmarker senken und das Risiko für Gelenkschäden deutlich verringern kann – besonders im Kniebereich.



Jürg Hösli

Frühstück und Regelmässigkeit – Energie statt Heiss hunger

Ein strukturierter Tagesbeginn mit Frühstück reduziert Stresshormone, stabilisiert den Blutzucker und verhindert spätere Heiss hungerattacken. Wer morgens nichts oder zu wenig isst, läuft Gefahr, mittags und abends allzu kräftig zuzugreifen – meist mit schnellen Kohlenhydraten. Studien belegen: Ein regelmässiges Frühstück reduziert die Gesamtenergieaufnahme, stabilisiert den Blutzuckerlauf nach dem Essen und senkt nachweislich Entzündungsfaktoren wie Interleukin-6. ►

Kohlenhydrate – Gelenkenergie für die Reparaturzellen

Zellen, die für die Reparatur von Bindegewebe zuständig sind – sogenannte Fibroblasten – brauchen Energie, um Kollagen, Hyaluronsäure und andere Matrixbausteine zu bilden. Diese Energie stammt primär aus Glukose. Bei zu niedriger Kohlenhydratzufuhr sinkt die Kollagenproduktion um bis zu 30 Prozent. Studien zeigen: Eine angepasste Zufuhr hochwertiger Kohlenhydrate verbessert die Regeneration des Gewebes signifikant.

Aminosäuren – Baustoffe für Knorpel und Bänder

Gelenke bestehen nicht nur aus Knochen, sondern vor allem aus elastischen, gut versorgten Geweben. Für deren Aufbau braucht es bestimmte Aminosäuren – darunter Glycin, Prolin, Arginin, Lysin und Methionin. Diese sind essenziell für die Bildung von Kollagen und

elastischer Struktur. Kombiniert man diese mit Vitamin C und gezieltem Training, steigt die körpereigene Produktion von Knorpelmatrix deutlich an, das zeigen aktuelle Studien.

Training – der Verstärker für jede Ernährung

Bewegung wirkt sich nicht negativ auf die Heilung aus, sondern unterstützt sie. Krafttraining stärkt die umgebenden Strukturen, Ausdauertraining hilft, Bauchfett zu reduzieren. Entscheidend ist: Bewegung wirkt nur nachhaltig, wenn Ernährung und Blutzuckerregulation

«Ein ausgewogenes Frühstück ist ein entscheidender Beitrag zur Reduktion von Entzündungsfaktoren und zugleich der ideale Start in den Tag. Ein Müesli mit saisonalen Früchten versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen, steigert die Leistungsfähigkeit und macht fit für Schule, Arbeit oder Sport.»



«Nahrungsergänzungsmittel können die Gesundheit gezielt unterstützen – vorausgesetzt, die Basis stimmt. Eine ausgewogene Ernährung bleibt immer die Grundlage. Ausserhalb des Tellerrandes ist regelmässige Bewegung von entscheidender Bedeutung – Ihre Gelenke werden es Ihnen danken.»



stimmen. Studien zeigen, dass die Kombination aus Training und stabiler Nährstoffversorgung Schmerzen reduziert und die Gelenkfunktion spürbar verbessert.

Nahrungsergänzungsmittel – Unterstützung mit Augenmass

Ergänzungspräparate wie Kollagen, Omega-3-Fettsäuren, Curcumin oder Hyaluronsäure können sinnvoll sein, wenn die Basis stimmt. Sie wirken nicht als Ersatz, sondern als Verstärker. Studien zeigen etwa: Kollagen-Typ-II kann Knieschmerzen lindern, Omega-3 entzündliche Prozesse modulieren. Doch die Wirkung ist oft nur bei gut ernährten Personen belegt. Wer Mängel in der Grundversorgung hat, profitiert weniger.

Fazit

Gelenkschutz beginnt nicht mit Schonung, sondern bei der Ernährung.

- Bauchfett abbauen bedeutet Entzündungsquellen reduzieren.
- Kohlenhydrate liefern Energie für Reparaturprozesse.
- Aminosäuren bauen neue Strukturen auf.
- Frühstück und Rhythmus stabilisieren Stoffwechsel und Hormone.
- «Training + Ernährung + gezielte Ergänzungen» – dieses Trio stärkt Ihre Gelenke, nachhaltig, spürbar und wissenschaftlich fundiert. ◀

ANZEIGE

FRAUENGESUNDHEIT

LERNE DICH UND DEINEN KÖRPER NOCH BESSER KENNEN

Im mit 18 SVDE-Punkten zertifizierten erpse Academy 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

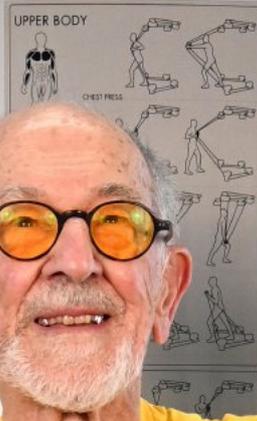
- Sport und Wechseljahre
- Endometriose, PMS und PCOS
- Ernährung in der Schwangerschaft
- Zyklusorientiertes Training u.v.m.



Einfach unter www.erpse-academy.com den Kurs „Frauengesundheit“ wählen und durchstarten

AKTION
Jetzt 300 CHF sparen!
Kompletter Kurs
für 1690.- CHF
(statt 1990.-)



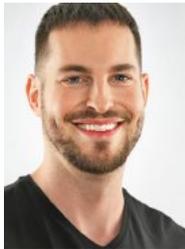


101 JAHRE JUNG – IM KOPF UND IM HERZEN

«Man bleibt nicht jung, indem man an früher festhält, sondern indem man sich jeden Tag für Neues interessiert. Bewegung hält den Körper wach, Neugier den Kopf. Ich will verstehen, was heute passiert – nicht nur, was gestern war.»

Volle Power trotz dreistelligem Alter

Paul Naef aus Solothurn ist stolze 101 Jahre alt. Trotz Sehbehinderung beeindruckt er mit Lebensfreude, Disziplin und Neugier. Der frühere SBB-Angestellte trainiert im Fitnesscenter, macht im Yoga den Kopfstand und geht wandern. Sein Rezept: Bewegung, Struktur, Optimismus – und eine grosse Portion Dankbarkeit.



Kilian Käppeli

Wenn Paul Naef den Raum betritt, spürt man sofort seine Präsenz – offen, klar und herzlich. Er ist 101 Jahre alt und meistert sein Leben mit einer Selbstverständlichkeit, die manchem Jüngeren ein Lächeln entlockt. Paul wohnt allein in Solothurn, organisiert seinen Alltag selbstständig, liest Zeitung mit einem Spezialgerät, macht sein E-Banking selbst und schreibt sogar noch eigene Texte am Computer. «Ich bin gern auf dem neusten Stand», sagt er und meint das ganz wörtlich.

Sein Tag beginnt strukturiert um 06.45 Uhr. Nach dem Zmorge erledigt er seine Hausarbeiten und sorgt dafür, dass Ordnung herrscht. Einmal pro Woche geht er einkaufen, trifft unterwegs Bekannte und bleibt so in Kontakt mit der Nachbarschaft. Zwei Mal pro Woche trainiert er im Athena Fitnesspark in Solothurn und ist dort nicht nur wegen seiner Disziplin bekannt, sondern auch wegen seiner positiven Art. Seit seinem 100. Geburtstag trainiert er dort als Ehrenmitglied, ein Geschenk des Inhabers Marcel Pesse. «Die Atmosphäre, die Geräte und die Trainer passen

einfach für mich», sagt Paul. Auch im Yoga war er bis vor wenigen Jahren trotz seines hohen Alters noch fähig, den Kopfstand zu machen – was für eine beachtliche Leistung!

Bewegung begleitet ihn schon ein Leben lang: Turnverein, Männerriege, Velotouren und Wanderungen. Und auch heute noch ist er mit der Fachstelle für Sehbehinderte unterwegs, auf Ausflügen, bei Spaziergängen oder Museumsbesuchen. «Ich geniesse den Austausch und die vielen spannenden Gespräche, die dabei entstehen.»

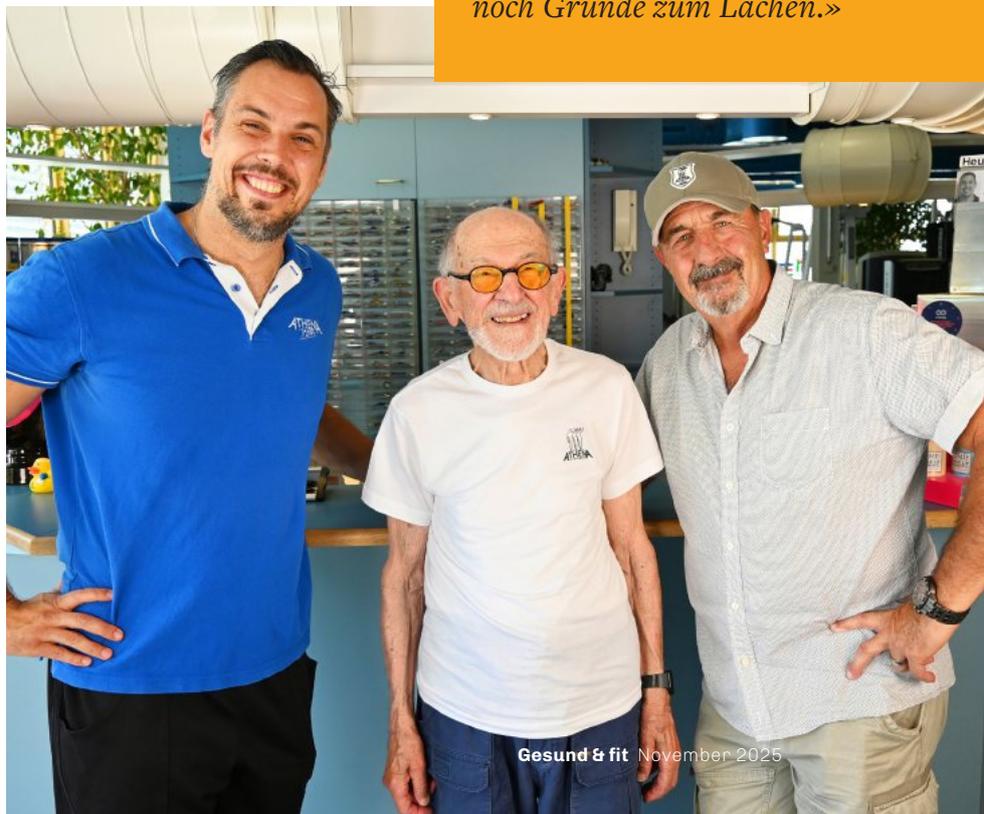
Paul Naef ist fünffacher Urgrossvater. Drei seiner vier Kinder wohnen ganz in der Nähe, Enkel und Urenkel schauen regelmässig vorbei und bringen Leben in die Wohnung.

V. l. n. r.: Trainer Marc Zanetti, Paul Naef und «Athena»-Inhaber Marcel Pesse

«Ich bin sehr erfüllt», sagt er. Wünsche hat er keine, er freut sich einfach über jede Begegnung und über jeden neuen Tag. Sein Wunsch an die Gesellschaft? «Mehr zuhören. Nicht urteilen, sondern versuchen zu verstehen.»

Was bleibt, ist der Eindruck eines Mannes, der mit beiden Beinen im Leben steht. Optimistisch, neugierig und mit ganz viel Herz. Sein Lieblingssatz: «Das Glas ist immer halb voll.» ◀

«Ordnung und Bewegung geben mir Halt. Ich starte jeden Morgen mit klaren Aufgaben und freue mich auf Begegnungen im Fitnesscenter oder draussen. Wer dankbar bleibt und anderen zuhört, entdeckt auch mit hundert Jahren noch Gründe zum Lachen.»



TRENDIGE GADGETS

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.



Die Schwimmbrille, die mehr weiss als der Trainer

Bahnen ziehen im Becken und dabei Zahlen, Tipps und Atemfrequenz direkt ins Auge projiziert bekommen? Das kann die FORM Smart Swim 2. Mit integriertem Display zeigt sie

alles – von der Zugzahl über die Distanz bis hin zu Technikhinweisen, die sonst nur ein Coach liefert. Preislich im absoluten Profi-Premium-Segment angesiedelt, ist sie für ambitionierte Schwimmer ein Trainingstool, für Planscher eher ein

Statussymbol: Wer damit im Frei- oder Hallenbad auftaucht, wird garantiert zum Gesprächsthema!



Gibt es beispielsweise bei www.galaxus.ch für CHF 217.–



Magnetischer Handyhalter – für alle, die sich selbst beim Schwitzen sehen wollen

Wer sich beim Training wie ein (angehender) Content Creator fühlen möchte, parkt sein Handy nicht mehr auf der Fensterbank oder klemmt es zwischen Wasserflasche und Proteinshake – auf Amateurlevel. Stattdessen kommt ein magnetischer Handyhalter zum Einsatz: Ein kleines Gadget, welches das Smartphone wie von selbst an Metallteilen im Fitnessstudio hält. Damit gehören verwickelte



Clips endgültig der Vergangenheit an. Erhältlich im Einfach oder Doppelpack für Duo-Ambitionen oder gleich als Geschenkset. Farblich bleibt's dezent – etwa in Schwarz, Silber oder Rot. Und das Ganze ist so kompakt, dass es in jede Sporttasche passt, ohne dass es aussieht wie ein mobiles Filmstudio.



Zu bestellen direkt beim Hersteller unter www.youngymmate.com oder hier bei Amazon für ca. CHF 15.–.



Intelligentes Springseil – weil normales Hüpfen gestern war

Springseil war mal Kinderspielplatz. Heute ist es High-tech Cardio. Das smarte, elektrische Springseil lässt sich mit zehn Geschwindigkeitsstufen regulieren, steuerbar via Ein-Klick-Fernbedienung – perfekt für alle, die Kontrolle auch beim Schwitzen lieben. Ein digitales Zählwerk liefert gnadenlos ehrliche Zahlen (selten so hohe wie man glaubt). Geladen wird per USB, die 800-mAh-Batterie hält länger durch als so mancher im Fitnesscenter. Wer Ausreden braucht, bleibt besser beim simplen Hanfseil. Und das Beste: Wer das Teil nutzt und brav ins Fitnesscenter geht, wirkt wie ein Athlet im Trainingscamp und nicht wie ein Schulkind auf dem Pausenhof ...



Gibt's bei BEA für CHF 29.90 (mit 300 BEA-Sammelpunkten) oder in China-Shops.

WARUM WIRD MAN IM TRAINING SCHWERER UND SCHLANKER?



Tatsächlich ist es mit einem gezielten und persönlich auf Sie abgestimmten Kraft- und Ausdauertraining möglich, schwerer und zugleich schlanker zu werden. Der Körper ist mit einem korrekt gesetzten Trainingsreiz fähig, Muskulatur aufzubauen, dadurch schwerer zu werden und gleichzeitig Fett zu verbrennen, sprich schlanker zu werden.

Kennen Sie das? Sie haben sich vor Kurzem im Fitnesscenter angemeldet und geben Ihr Bestes. Mehrmals haben Sie den «inneren Schweinehund» besiegt, die Sporttasche gepackt und das Training durchgezogen. Jetzt fühlen Sie sich fitter – und siehe da: Nach einem Monat sitzt die Hose lockerer und die Muskeln zeigen sich. Also alles prima.

Nun möchten Sie es aber genau wissen und stehen mutig auf die Waage. Sie fragen sich: «Wie viele Kilos habe ich schon abgenommen?» Und dann der Schock! Das kann doch nicht wahr sein! Ein Kilogramm schwerer! Voller Verzweiflung fragen Sie sich: «Was habe ich falsch gemacht?»

Unser Körper – ein Wunderwerk der Natur

Nur mit der Ruhe – Sie haben NICHTS falsch gemacht! Die Antwort ist simpel.

Zum einen liegt es daran, dass sich durch ein seriös geplantes und regelmässiges Kraft- und Ausdauertraining Muskulatur aufbaut. Wir lagern nach dem Training – während der Regenerationszeit – Eiweisse in die Zellen der zuvor trainierten Muskulatur ein. Der Muskel repariert mikroskopisch kleine Verletzungen, gewollt verursacht durch das Training – und wächst. Klingt überraschend, ist aber eine völlig natürliche Reaktion auf ein Training, bei dem die Anstrengung im Vergleich zu unseren Alltagsreizen moderat höher ist.

Zum anderen braucht ein grösserer Motor auch mehr Kraftstoff. In unserem Falle ist der Motor die Muskulatur und der Kraftstoff sind die Kalorien (unter anderem Fette). Wer mehr Muskulatur hat, verbrennt mehr Kalorien.

Vergleichen wir ein Kilogramm Fett mit einem Kilogramm Muskulatur: Muskelgewebe ist deutlich dichter als Fett. Das bedeutet, dass ein Kilo Muskeln weniger Platz braucht als ein Kilo Fett. Das ist der Grund für die körperlichen Veränderungen. Die Hose sitzt lockerer, obwohl man das nicht direkt auf der Waage messen kann.



Senta Frei

Wie setzt sich unser Körper zusammen?

Wenn Sie es genau wissen möchten, lassen Sie in einem betreuten Fitness- und Gesundheitscenter eine sogenannte Bioimpedanzmessung durchführen. Das ist eine Körperanalyse auf einer speziellen Waage, welche die exakte Körperzusammensetzung wiedergibt. Sie misst die Anteile Ihres Körpers an Muskulatur, Wasser und Fett – nützliche Informationen für den Aufbau eines auf Sie zugeschnittenen Trainings. ◀

«Mit einem gezielten Training werden Sie vielleicht schwerer, aber gleichzeitig stärker, gesünder und schlanker. Eine Fachperson in Ihrem nahegelegenen Fitness- und Gesundheitscenter berät Sie gerne.»



SONNE, STRAND, SPASS UND BEWEGUNG – SPORTWOCHE 2026

Warum die Ferien nicht nutzen, um Bewegung und Erholung in einer traumhaften Umgebung zu verbinden? Die Sportwoche (30. Mai bis 6. Juni 2026) im wunderschönen Ali Bey Club Manavgat in Antalya, organisiert von «WELL COME FIT», kombiniert sportliche Aktivitäten, Entspannung und kulinarische Erlebnisse – und dies zu einem attraktiven Preis!



Corinne Marthaler
«WELL COME FIT»
COO Group Fitness
Organisatorin
Sportwoche

Ihr Tag in der Sportwoche könnte so aussehen:

Sie starten mit einem sanften Wake-up-Yoga direkt am Meer. Friedvolles Meeresrauschen und die angenehm wärmende Morgensonne begleiten Sie für Ihren perfekten Start in den Tag.

Danach ist ein Zeitfenster für das einzigartige

und reichhaltige Frühstücksbuffet eingeplant. Gestärkt geht es dann mit dem vielfältigen Group-Fitness-Programm auf der angenehm beschatteten Area weiter.

Wenn die Sonne am höchsten steht, gönnen Sie sich eine verdiente Pause ... am Strand, am Familien- oder am Ruhepool, im Wasserpark, auf dem Bananaboot oder auch im nahegelegenen Einkaufszentrum.

Am späten Nachmittag wird dann nochmals ordentlich gepowert. Eine wohltuende Stretchingeinheit rundet den sportlichen Teil des Tages ab. Nun freuen Sie sich auf die verdiente Dusche und auf den gemütlichen Teil des Abends.

Ein für die Teilnehmer reservierter Bereich im traumhaften Strandrestaurant lädt Sie ein, die erstklassigen Köstlichkeiten vom Buffet zu genießen, begleitet vom warm schimmernden und farbenprächtigen Sonnenuntergang in allerbesten Gesellschaft.

Und falls Ihnen einmal eher nach Ruhe sein sollte, finden Sie selbstverständlich auch jederzeit Alternativen und Rückzugsorte.

Das Abendprogramm bietet mehrere Möglichkeiten wie hochkarätige Musical-Shows, einen gemütlichen Drink an der Bar, die Open-Air-Disco, einen türkischen Kaffee im Bistro, nette Gespräche. Abtanzen und feiern bis in die frühen Morgenstunden geht natürlich auch. Es wird dir an nichts fehlen, versprochen! Die Sportwoche in Worte zu fassen ist kaum möglich – jeder, der schon einmal dabei war, weiss, es ist ein *Gefühl!*

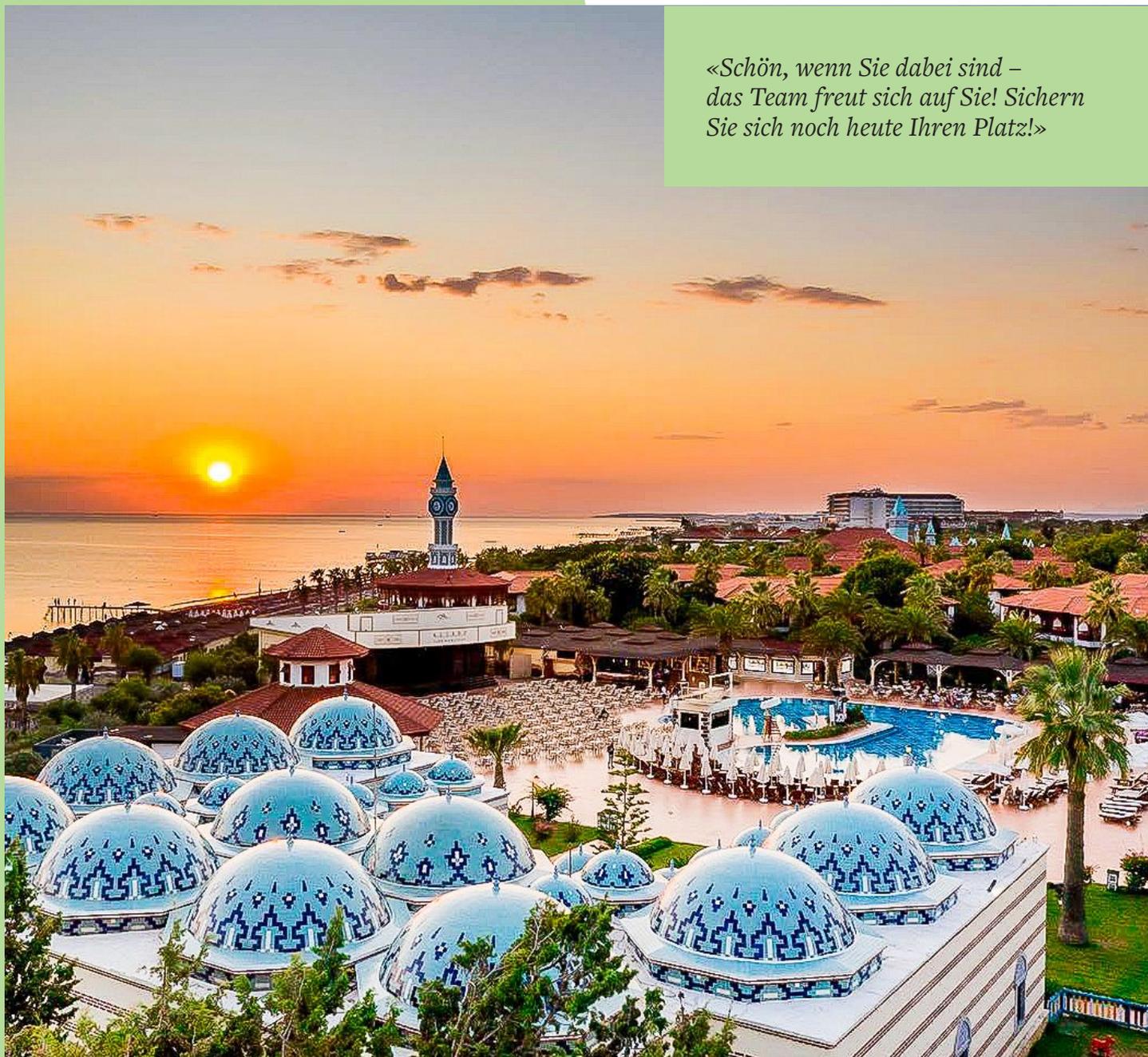
Übriges, das Hotel ist fantastisch, mit verschiedenen Pools und mehreren Restaurants, direkt am ►



*«Gönnen Sie sich eine Woche voller Energie,
Lebensfreude und neuer Freundschaften.
Sport verbindet – gemeinsam schwitzen, lachen,
geniessen und eine unvergessliche Zeit erleben.»*



«Schön, wenn Sie dabei sind –
das Team freut sich auf Sie! Sichern
Sie sich noch heute Ihren Platz!»



Meer mit einem wunderschönen Strand. Fitnesscenter, Wellnessmöglichkeiten, Kosmetik, Massagen und Shoppingcenter finden Sie in nächster Nähe.

Wichtig: Die Sportwoche ist für alle offen, das heisst, alle sind herzlich eingeladen, ob Anfänger oder Profi, ob Familie, Paar oder Single. Die ganze Anlage ist sehr kinderfreundlich, deshalb eignet sich die Sportwoche ideal für Familienferien. Wir freuen uns sehr, wenn Sie uns begleiten! ◀



Doppelzimmer ab CHF 1067.– pro Person
Vollpension, exklusive Flug.

Mehr Infos unter:
www.wellcomefit.ch/sportwoche

WELL COME FIT
Walzmühlestrasse 50
8500 Frauenfeld
052 721 36 96
www.wellcomefit.ch





ANZEIGE

Menopause – Kein Grund ins Schwitzen zu geraten!

Mit MENO-FREE von bellabaci positiv durch die Wechseljahre. Rein vegane und natürliche Inhaltsstoffe unterstützen Körper, Geist und Seele. Für mehr Wohlbefinden in jeder Phase der Veränderung.

- wirkt gegen Hitzewallungen
- erholsamer Schlaf
- stimmungsaufhellend
- entspannt Muskeln und Gelenke



Jetzt entdecken
auf olani.ch

054141



054142



054143



054144



MENO-FREE
by bellabaci



MENTAL HEALTH

Kennst du dieses Gefühl, dass der Kopf einfach voll ist? Stress, Sorgen – und irgendwie ist alles zu viel? Genau in solchen Momenten möchte man sich am liebsten im Bett verkriechen und seine Komfortserie auf Netflix in Dauerschleife laufen lassen ... (meine ist übrigens «The Office»). Aber weisst du, was in solchen Momenten viel besser wäre? Bewegung!



Robyn Leibundgut

Bewegung wirkt wie ein Stress-Resetknopf, den du jederzeit drücken kannst, wenn dir alles zu viel wird. Sport hilft dir nicht nur dabei, deine Stresshormone wie Cortisol zu reduzieren, sondern führt auch dazu, dass Glückshormone wie Endorphin ausgeschüttet werden. Und das

ist nicht einfach nur so daher gesagt – es ist wissenschaftlich belegt. Diverse Studien, darunter eine der Harvard Medical School, zeigen, dass regelmässiges Training das Risiko für Depressionen deutlich senken kann und die Ausschüttung von Stresshormonen reduziert.

Vor ein paar Wochen hatte ich ein interessantes Gespräch mit einem älteren Herrn, der schon seit langer Zeit bei uns im «Medical Fitness» trainiert. Er erzählte mir, dass er früher für ein grosses Pharmaunternehmen gearbeitet hat, und dieser Job war extrem stressig. Das ging auch an seiner Gesundheit nicht spurlos vorbei. Irgendwann begann er mit dem Joggen und bemerkte, wie gut ihm das tat. Er konnte endlich abschalten und sich voll und ganz der Natur und ihrer Schönheit hingeben. Das eröffnete ihm eine neue Perspektive auf sein Leben und seine Arbeit, was ihm half, den Stress abzubauen. Bis heute geht er immer noch dreimal die Woche joggen – und das immer

ohne Kopfhörer. Es ist ihm wichtig, seine Sinne dabei voll einzusetzen und alles um sich herum wahrzunehmen. Für ihn ist es eine Methode, sich selbst wieder zu spüren und den Alltag hinter sich zu lassen.

Es muss nicht immer intensives Training sein, auch kleine Schritte können dir helfen, deinen Kopf freizubekommen und wieder bei dir selbst anzukommen.

Wann gönnst du dir deine nächste kleine Bewegungspause, um wieder durchzuatmen? ◀

«Manchmal ist das Bett der einzige Ort, der sich richtig anfühlt, wenn die Welt zu laut wird. Da hilft nur: Decke über den Kopf ziehen, Augen zu und für einen Moment einfach offline gehen. Und dann? Aufstehen, Krone richten und bewegen, denn Bewegung ist der geheime Stress-Resetknopf.»



SCHMERZZENTRALE GEHIRN

Katrin Albisser

Gezieltes Gehirntraining kann Schmerzen lindern. Wie, zeigt Luise Walther in ihrem Ratgeber «Schmerzzentrale Gehirn». Mit einfachen Übungen für Augen, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung lässt sich das Schmerzgedächtnis umprogrammieren und der Schmerz langfristig reduzieren.

Dieses Buch von Luise Walther ist besonders spannend, weil die Autorin aus eigener Schmerzerfahrung schöpft und zeigt, wie sie mithilfe von neurozentriertem Training neue Wege aus dem Schmerz gefunden hat. Sie macht deutlich, dass der Schmerz kein Feind ist, sondern ein wichtiges Signal des Körpers – und dass gezieltes Gehirntraining helfen kann, konstruktiv damit umzugehen. Die Übungen sind alltagstauglich, leicht umzusetzen und machen Mut, selbst aktiv zu werden, um durch Bewegung wieder mehr Lebensqualität zu gewinnen. ◀

Zur Autorin: Luise Walther ist Expertin für neurozentriertes Training – eine Methode, die im (Hoch-) Leistungssport bereits erfolgreich zur Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit eingesetzt wird. Ihr fundiertes Fachwissen verbindet sie praxisnah mit innovativen Ansätzen in Rehabilitation, Verletzungsprophylaxe und Leistungsförderung. Im Mittelpunkt steht dabei nicht Selbstoptimierung, sondern die Balance zwischen An- und Entspannung des Nervensystems. Durch gezielte, gehirnbasierte Übungen verfolgt sie einen ganzheitlichen Ansatz zur Schmerzreduktion und zur Verbesserung von Bewegungsabläufen.

«Schmerzzentrale Gehirn»
*Neurozentriertes Training –
 das Schmerzgedächtnis umprogrammieren und Schmerzen lindern*
 Von Luise Walther
 128 Seiten, kartonierter Einband
 TRIAS Verlag, 2023
 ISBN: 978-3-432-11658-7
 Preis: (Exlibris) CHF 30.–



Luise Walther erläutert die unterschiedlichen Faktoren, die zum Problem beitragen und Schmerzen verursachen können. Wenn Sie denjenigen Faktor verändern, der Ihnen am leichtesten veränderbar vorkommt, kann das für Sie der erste Schritt zur Bewältigung Ihrer Schmerzen sein.



«Gefahrenreimer» © S. Schaaf/Thieme

LINE DANCE - TANZEN SIE SICH FIT UND GLÜCKLICH!

Trainieren Sie schon längere Zeit in Ihrem Fitnesscenter und haben Lust, etwas Neues auszuprobieren? Cardio-Training, Bodytoning, Trainieren an den Geräten ... Sie haben schon viel erreicht und suchen jetzt eine neue Herausforderung? Dann ist Line Dance, ein neuer Trend in der Fitnessbranche, das Richtige für Sie.



Irene Berger

Line Dance hat sich von einem Nischenhobby zu einer beliebten Fitnessaktivität entwickelt. Line Dance fördert Ausdauer und Koordination, gleichzeitig macht es Spass und stärkt das soziale Miteinander. Die choreografierten Gruppentänze, die ohne Tanzpartner zu verschiedenen Musikstilen wie

Country und Pop getanzt werden, bieten eine unterhaltsame Alternative zum klassischen Training. Sie sind für alle Altersgruppen geeignet. Line-Dance-Schritte sind in der Regel einfach zu lernen, also ideal für Einsteiger. Die Choreografien bestehen aus sich wiederholenden Schrittfolgen, die in Linien (Lines) nebeneinander oder hintereinander getanzt werden.

Der Line Dance ist in der Fitnessbranche beliebt, weil er zahlreiche fitnessfördernde, koordinative und soziale Elemente verbindet:



«Line Dance verbindet Tanz, Rhythmus und Fitness. Die choreografierten Schritte ohne Partner trainieren Koordination, Ausdauer und Muskelkraft. Immer häufiger findet man dieses Angebot in Fitnesscentern. Die Vorteile sind vielseitig: Gruppenmotivation, leichter Einstieg und jede Menge Spass. Ideal für Ausdauer, Stressabbau und Gemeinschaft – probieren Sie es aus!»

Ganzkörpertraining

Line Dance ist ein effektives Ausdauertraining, das den gesamten Körper kräftigt, insbesondere die Bein-, Rumpf- und Fussmuskulatur. Die Bewegungen sind fließend und gelenkschonend.

Herz-Kreislauf-Fitness

Tanzen erhöht den Puls und fördert so die allgemeine Herzgesundheit, gleichzeitig hilft es, Kalorien zu verbrennen. Die Risikofaktoren für Anfänger sind gering.

Verbesserte Koordination und Gleichgewicht

Jede Drehung und jede Schrittkombination trainiert und verbessert Gleichgewicht, Koordination und Raumorientierung – wichtige Faktoren für die Alltagsmobilität.

Stärkung von Körpergefühl und Haltung

Die aufrechte Haltung während des Tanzens stärkt das Körpergefühl und beugt Haltungsschäden vor.

Kognitive Vorteile

Das Erlernen von verschiedenen Choreografien und die Koordination von Bewegungen halten die Hirnzellen fit und können präventiv gegen Demenz wirken.

Barrierefrei

Auch ohne Tanzerfahrung ist Line Dance gut umsetzbar, viele Schritte lassen sich anpassen.

Soziales Umfeld

Line Dance fördert den zwischenmenschlichen Kontakt und ist auch für Singles geeignet, da die Tänze ohne Partner in der Gruppe getanzt werden.

Stimmungsaufhellend

Bewegung und Musik sind unterhaltsam und tragen dazu bei, Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern – optimal auch für kühle und dunkle Wintertage!

Für alle Altersgruppen

Line Dance ist für Menschen aller Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet, von Anfängern bis zu Fortgeschrittenen. Viele Tänze lassen sich mit wenig oder keinen Vorkenntnissen erlernen.

Nur Mut und auf zu neuen Bewegungsformen! ◀



**ANFANGEN
IST LEICHT –
DRANBLEIBEN
EINE KUNST**

Die Regelmässigkeit des Trainings ist der Schlüssel zum Erfolg. Doch genau daran scheitern viele, wenn die anfängliche Motivation nachlässt. Zum Durchhalten brauchen wir ein System, das unsere Gewohnheiten ändert – Motivation reicht nur für einen Anfang. Aber wie funktioniert das?



André Tummer

Herr B. Quem ist wieder einmal frustriert. «Ich habe einfach keine Disziplin» klagt er, weil er erneut sein geplantes Training im Fitnesscenter sausen liess und sich stattdessen das Fussballspiel seiner Lieblingsmannschaft im Fernsehen anschaute.

Da Herr B. Quem sehr oft Kämpfe austrägt mit seinem «inneren Schweinehund», hat er ihm einen Namen gegeben: Günther. Sein Widersacher Günther hat heute also wieder gewonnen. «Ich mag nicht zum Training gehen!» «Und ob du jetzt gehst!» «Später, jetzt bin ich zu müde.» «Los jetzt!» ...

Was geschieht, wenn Günther und Herr B. Quem diesen Kampf austragen? Nichts! Herr B. Quem sitzt zu Hause, übt sich in Vermeidungstaktiken und findet eine Ausrede nach der anderen. Dieses Verhalten hat wenig mit mangelndem Willen zu tun, es liegt vielmehr an der Unfähigkeit, Gewohntes loszulassen. Festhalten liegt in unserer Natur. Deshalb ist es oft so schwierig, das Training langfristig durchzuziehen.

Der Mensch ist bedacht, seine Handlungen zu ökonomisieren und zu automatisieren. Es kostet viel mehr Energie, etwas Neues bewusst auszuführen, als ein automatisiertes Verhaltensmuster ablaufen zu lassen. Gewohnheiten gehen uns sehr einfach von der Hand, während Neuerlerntes anfänglich recht anstrengend und mühsam ist.

Aus diesem Grund hat Herr B. Quem den Fussballmatch am Fernseher seinem Training vorgezogen. Er hat es eben immer schon so gemacht und dieses Verhaltensmuster ist für ihn einfacher als der unbequeme und neue Weg ins Fitnesscenter.

Sollten Sie sich also dabei ertappen, Ausrede um Ausrede zu suchen, sind Sie nicht allein, denn es geht den meisten anderen auch so! Die ersten 8–12 Wochen sind für das langfristige Durchhalten entscheidend, denn so lange brauchen wir, um auf «Automatik» umzustellen. Jeder Sieg, den Günther in dieser Anfangsphase davonträgt, ist doppelt gefährlich, weil das neue Verhaltensmuster noch nicht gefestigt ist. ►

ANZEIGE

**Mehr Magnesium.
Mehr Leistung.
Weniger Krämpfe.**

Speziell für Sportler vom deutschen Pharmakologen Prof. Dr. Stefan Hockertz entwickelt, um Muskelkrämpfen und -verspannungen direkt nach dem Training entgegenzuwirken. Der Magolio Spray hilft Menschen mit erhöhtem Magnesiumbedarf, geeignet auch bei Gelenkschmerzen.

Zur Verstärkung der Wirkung empfehlen wir auch die Einnahme von Chrisana Magnesium Fünf mit den fünf Formen Magnesium-Taurat, -Bisglycinat, -Gluconat, -Malat und -Oxid für eine kontinuierliche Magnesium Abgabe über den Tag verteilt.

Magnesium Fünf

Magolio

Profitieren Sie jetzt von 20% Aktionsrabatt mit dem Code **Gesund2025**.

Erhältlich über unseren Web-Shop chrisana.ch oder telefonisch über 041 362 04 38.
Chrisana GmbH, Bernstrasse 388, 8953 Dietikon



«Gewohnheiten sind Verhaltensmuster, die durch häufiges Wiederholen automatisiert wurden und wenig bis keine Anstrengung erfordern. Dazu braucht es die «Gewohnheitsschleife», bestehend aus einem Auslöser (beispielsweise Rückenschmerzen) – einer Routine (dem Krafttraining) – und einer Belohnung (es geht anschließend besser).»

Gewohnheiten entstehen, wenn wir etwas häufig wiederholen. Erst dann wird das neue Verhaltensmuster zur «neuen Normalität». Damit dies gelingt, sind hier einige Tipps, die Ihnen helfen werden, am Ball zu bleiben.

1. Beratung und Betreuung

Nutzen Sie unbedingt das Angebot der fundiert ausgebildeten Fachleute in Ihrem Fitnesscenter. Seien es regelmäßige Programmanpassungen oder Personal Trainings – ein guter Coach wird stets Übungsvarianten anbieten und dafür sorgen, dass Ihr Training effektiv bleibt und Freude macht. Vielfalt im Programm ist ein Schlüsselement, um Monotonie zu vermeiden.

2. Trainingspartner finden

Gemeinsam trainieren macht doppelt Spass und verpflichtet zudem. Sie werden Ihrer Trainingskollegin nicht immer wieder absagen, weil «Günther» sich wieder gemeldet hat. Auch Gruppenkurse sind eine Möglichkeit, sich zu vernetzen und miteinander zu trainieren.

3. Beziehen Sie Ihr Umfeld mit ein

Wenn die Familie am gleichen Strang zieht, ist es einfacher, seine Ziele zu erreichen, sei es im Training, bei der Ernährung oder bei weiteren Elementen eines gesunden und aktiven Lebensstils.

4. Notieren Sie Ihre Trainingstermine fix in Ihrer Agenda

Ihr Training ist ein wichtiger Termin, den Sie mit sich selbst haben. Legen Sie möglichst fixe Tage und fixe Zeiten fest. Sollte dies nicht möglich sein, planen Sie Ihr Training fest in Ihren Wochenplan ein. Warten Sie nicht, bis für den Gang ins Fitnesscenter etwas Zeit übrig bleibt, denn dann warten Sie höchstwahrscheinlich vergebens.

5. Organisieren Sie sich gut

Verbinden Sie Ihr Training mit anderen Tätigkeiten, die Sie erledigen müssen. Warum nicht den Einkauf mit einem Besuch des Centers kombinieren, die Mittagspause nutzen, oder das Training in den Arbeitsweg integrieren – es gibt zahlreiche Möglichkeiten.

6. Setzen Sie sich realistische Mini-Ziele

Über das Thema Zielsetzung ist schon viel geschrieben worden. Ein Ziel gibt jedoch nur die Richtung vor, für nachhaltiges Handeln ist es nicht ausreichend. Erst kleinste Mini-Ziele, die sich durch einfache Aktivitäten erreichen lassen, werden in der Summe zu einem grösseren Ziel führen. Anstatt also ungenau und vage zu formulieren – «ich will 10 Kilo abnehmen» –, legen Sie kleine mögliche Schritte fest: «Ich werde im kommenden Monat jeweils dienstags und donnerstags nach der Arbeit während 60 Minuten im Fitnesscenter trainieren.»

7. Notieren Sie Erfolge

Nichts ist wichtiger als die tägliche Selbstreflexion, um Veränderungen wirklich wahrzunehmen. Notieren Sie also Ihre täglichen Erfolge: «Heute wieder im Training gewesen, hat gutgetan. Auf dem Laufband schaffte ich schon 5 Minuten mehr.» ◀



Die 7 Tipps zum Erfolg

1. Beratung und Betreuung
2. Trainingspartner finden
3. Umfeld einbeziehen
4. Fixe Termine setzen
5. Gute Organisation
6. Mini-Ziele festlegen
7. Erfolge notieren

ANZEIGE

MABOMAT®

GUMMIMATTEN

**Hervorragende Dämpfung, leicht zu reinigen und widerstandsfähig:
Der ideale Sport-Bodenbelag für
Ihr Fitnesscenter.**

- ★ **Rutschfest mit perfekter Dämpfung**
Schont Gelenke und vermindert das Verletzungsrisiko
Schützt den Boden im Hantelbereich
- ★ **Hygienisch und leicht zu Reinigung**
Durchgängige Mattenstärke im Anschlussbereich und perfekt passende Puzzleformen
- ★ **Schalldämmend**
Für ein angenehmes Raumklima

Gummimatte Damona

speziell für den Hantelbereich entwickelt; absorbiert Stöße, Geräusche und reduziert Vibrationen

€ 34,50*
+Mwst.

AKTION

116,3 x 77,5 x 2cm
(0,90m²)

Gummimatte Multi standard

konkurrenzlos günstig und vielfach bewährter Boden für den allgemeinen Gehbereich

€ 23,40*
+Mwst.

AKTION

116,3 x 77,5 x 1cm
(0,90m²)



TEEZEIT: DURCHATMEN UND GENIESSEN

Urs Rügsegger

Wohlbefinden ist kein Luxus, sondern eine Haltung. Es geht darum, kleine Momente bewusst zu erleben und ihnen Zeit zu schenken. Nutzen Sie drei kurze Pausen im Tageslauf, in denen Sie bewusst innehalten und abschalten, mit einem Gespräch, einem Blick aus dem Fenster ... oder mit einer Tasse Tee.

Gönnen Sie sich eine Auszeit mit einer Tasse Tee, denn Tee ist mehr als nur ein Heissgetränk. Es beginnt alles mit der Auswahl der richtigen Sorte. Wählen Sie eine, die Ihnen schmeckt, Sie positiv stimmt und deren schöne Verpackung bereits Ihre Vorfreude weckt. Nehmen Sie sich bewusst Zeit: Wählen Sie die Teesorte, erhitzen Sie das Wasser, richten Sie Ihren Pausenplatz ein, lassen Sie den Tee ziehen, geniessen Sie den Duft, trinken Sie in Ruhe – und klinken Sie sich für einen Moment gedanklich aus dem Alltag aus.

Praktische Tipps für eine erholsame Teepause:

- Richten Sie sich einen ruhigen Ort ein – egal ob Kaminplatz, Fensterbank oder Sofa.
- Nehmen Sie sich 15 bis 20 Minuten Zeit. Kein Smartphone, nur Ihr Tee und Ihre Aufmerksamkeit.
- Sorgen Sie für eine angenehme Umgebung, vielleicht mit leiser Musik oder kompletter Stille.
- Machen Sie ein paar Atemübungen, bevor Sie den ersten Schluck trinken.

Warum ist es sinnvoll, solche Pausen bewusst zu machen? Regelmässige Genuss- und Entspannungspausen können eine wunderbare Möglichkeit sein, den Stressabbau zu unterstützen, den Fokus und das Wohlbefinden zu verbessern. Zudem macht Tee die Pause greifbar. Die Wärme des Tees, die Aromen und das Ritual der Zubereitung können eine beruhigende und entspannende Wirkung haben und die Sinne aktivieren.

Bestimmte Teesorten bieten zudem gesundheitliche Vorteile:

Kamillentee

Beruhigend, entspannend, hilft bei Stress, Angstzuständen, Schlafproblemen.

Melissentee

Beruhigend, krampflösend, unterstützt bei Nervosität und Schlafstörungen.

Schwarzer oder grüner Tee

Enthält Koffein, fördert Konzentration und Wachsamkeit.

Ingwertee

Entzündungshemmend, hilft bei Verdauungsbeschwerden.

Pfefferminztee

Hilft bei Kopfschmerzen und Verdauungsbeschwerden.

Probieren Sie es heute noch aus: Geniessen Sie eine bewusste Verschnaufpause mit einer Tasse Tee. Entspannen Sie sich, tanken Sie neue Kraft.

Zum Wohl – auf Ihre Gelassenheit und eine erholsame Pause! ◀



Feinste Tee-Qualitäten

AUS SCHWEIZER TRADITIONS-MANUFAKTUR



Bravo an alle
Teilnehmenden
der SwissSkills!

SWISSSKILLS 2025: GOLD, SILBER, BRONZE UND STARKE NERVEN

Kilian Käppeli



3-mal Sieg: Olivia Bay, Valentina Winkler und
Margaux Blanchut mit Bundesrat Guy Parmelin

Gold für Valentina Winkler, Silber für Olivia Bay, Bronze für Margaux Blanchut. Drei junge Profis, ein grosses Finale in Bern – und viele kleine Momente, die bleiben: Herzklopfen vor dem Start, Zittern bei der Rangverkündigung, Erleichterung, Lachen, Tränen. So fühlt sich Berufsmeisterschaft zum Anfassen an.

Valentina Winkler steht ganz oben und sucht kurz nach Worten. Dann lacht sie einfach. «Überwältigt», sagt sie, «stolz natürlich auch.» Gold war kein Zufall. Schon beim Casting hatte sie das Podest im Blick, und die Idee liess sie nicht mehr los. «Ohne Fleiss kein Preis», klingt simpel – und war ihr roter Faden durch Wochen mit frühem Weckerklingeln, vollen Tagen und dieser Mischung aus Vorfreude und Respekt. Getragen wurde sie von Menschen, die ebenso an sie glaubten wie sie selbst, die Familie, enge Freunde, aber auch vom Applaus der Besuchenden der SwissSkills oder aufmunternden Nachrichten zwischendurch. Ihren Lieblingsmoment fand sie mitten im Lärm, bei der Group-Fitness-Lektion, in einem vertrauten Rahmen, bei Musik, die trägt. Da war sie ganz bei sich, ruhig, klar, präsent. Am Morgen hatte sie sich gesagt: «Heute zeigst du allen dein Talent. Zurück geht es nur mit Gold.» Jetzt steht sie da, strahlt – und will genau das weitergeben: Wenn du hundert Prozent gibst und deinen Traum ernst nimmst, passiert etwas. Manchmal eben auch Gold.

Neben ihr nimmt Olivia Bay Silber in Empfang, mit einem ehrlichen, unaufgeregten Lächeln. Sie ist zufrieden. Sehr sogar. «Metall ist die Punktzahl eines Tages», sagt sie. Talent misst sie nicht an Gold, Silber oder Bronze. – Es war eng, das spürt man. Vielleicht gab am Ende Erfahrung den Ausschlag? Valentina kannte den Ablauf bereits. Olivia blieb bei ihrem Ansatz: keine starre Strategie, kein Verbiegen, sondern sich selbst sein – mit

Wissen, Herzblut und Routine aus dem Alltag. Richtige Endgegner? Keine. Eher kleine Momente, in denen man kurz stockt und dann weitergeht. Den grössten Druck machte sie sich selbst; von aussen kam Vertrauen. Ihre drei Worte für den Weg: «Einfach – natürlich – Ich». Nach dem Finale gab es Wasser, Cola Zero – und Aerobic an der Afterparty. Weil Freude geteilt sein will.

Bronze holt sich Margaux Blanchut, und man sieht, wie viel Druck von ihr abfällt. Die Wochen voller Fokus zahlen sich aus, das spürt sie bis in die Fingerspitzen. Vor der Rangverkündigung war es ein Nervenspiel: Wird sie Dritte, Zweite, Erste? Als ihr Name auf der Leinwand aufleuchtet, wird es still in ihr, dann leicht. Das Finale lief besser als der erste Tag, der dritte Platz ist mehr, als sie erwartet hatte. Natürlich gab es Zweifel. Das schnelle Kopfkino nach jeder Aufgabe kennen alle Teilnehmenden. Margaux entschied sich weiterzumachen, auch wenn die Hände zitterten. Ihr Highlight: eine Group-Fitness-Lektion (Kraft-Ausdauer-Einheit) auf der Bühne, mit Musik, die lange nachhallte, geteilt mit so vielen Menschen! Rückenwind gaben Berufsbildner und Team. Was sie mitnimmt: Weitermachen, auch wenn es vielleicht kleine Stolpersteine gibt. Ihr Song dazu: «Beautiful Day» von der irischen Band U2.

Drei Medaillen, drei Wege. Eine Siegerin mit Plan und Herz, zwei Mitstreiterinnen, die zeigen, wie stark und wichtig Authentizität und Ausdauer sind. SwissSkills zum Festhalten – und zum Weitermachen. ◀

ANZEIGE

WIE FIT IST DEIN SOCIAL MEDIA AUFTRITT WIRKLICH?

Kostenloser 20-Minuten-Vital-Check für dein Business.



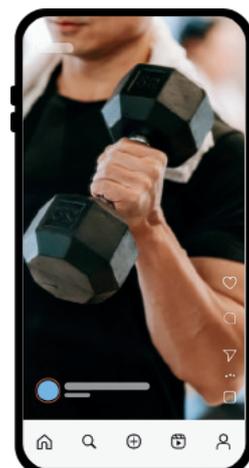
Angebot Gültig bis am 19. Dez. 2025

Wir zeigen dir, wo du auf Social Media noch ungenutztes Potenzial hast und wie du mit kleinen Anpassungen mehr Sichtbarkeit und Reichweite erzielst.

Jetzt deine Online-Analyse buchen



EINFACH ABGÄH GMBH
Social Media. Einfach. Anders.





ZEHN ZENTRALE CHEATDAY- REGELN

Haymo Empl

Fit bleibt nur, wer Disziplin mit Genuss verbindet. Der Cheatday¹ ist Balsam für die Seele – und diese zehn Regeln sind Gesetz.

- 1 Pizza ist keine Mahlzeit, sondern Religion – Amen.**
Jeder Bissen ist ein Gebet fürs Seelenheil.
- 2 Schokolade zählt als Mineralstoff.**
Kakao wird aus Kakaobohnen gewonnen – und Bohnen sind Gemüse. Wissenschaftlich abgesegnet.
- 3 Am Sonntag haben die Kalorien Ausgang.**
Sie zählen nicht, sie chillen. Punkt.
- 4 Extra-Käse ist kein Luxus, sondern Menschenrecht.**
Nur wenn sich die Fäden beim Abheben der Pizza endlos ziehen, ist der Genuss vollkommen. Käse macht alles besser – und zwar immer in doppelter Portion.
- 5 Burger sind Meditation.**
Schicht für Schicht baut sich innere Ruhe auf: Brötchen, Fleisch, Sauce, Käse. Jeder Bissen ein Mantra, das Körper und Seele in Einklang bringt.
- 6 Glacé ist flüssiges Glück in gefrorener Form.**
Und Glück hat bekanntlich keine Kalorien.
- 7 Pommes frites sind Vitamin F.**
F wie Freude, Fett und Freiheit. Eine göttliche Dreifaltigkeit.
- 8 Chips liefern den Soundtrack zum Cheatday.**
Dieses Knuspern im Mund ist Musik für die Seele. Ob Paprika oder Nature – jedes Chips-Päckli ist ein kleines Konzert der Freude. Und wenn die Finger danach orange glitzern, ist das nichts anderes als heilige Kriegsbemalung wahrer Geniesser und Geniesserinnen.
- 9 Der Cheatday verlangt ein opulentes Festmahl.**
Eine Mahlzeit ist niemals genug – mindestens drei Gänge sind Pflicht. Vorspeise, Hauptspeise und Dessert bilden die Trinität des Schlemmens.
- 10 Reue ist streng verboten.**
Wer nach dem Cheatday Schuldgefühle hat, muss Busse tun mit einer zusätzlichen Portion Lasagne. Erst dann ist die Balance zwischen Genuss und Gewissen wiederhergestellt.

¹«Schummeltag» – ein Tag, an dem man seine Diät oder seine Ernährungsgewohnheiten bewusst aussetzt



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

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

Fitnessguide[★]

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 finden Sie ganz bequem alle zertifizierten Center in Ihrer Nähe. Mit allen Informationen zum Angebot und dem direkten Link zur Website der Center.