

GESUND & FIT

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

Nummer 9 | Februar 2026



Du darfst
dieses Heft
gratis mit
nach Hause
nehmen!

Auch online lesen?
Einfach QR-Code scannen!



FRÜHJAHRSPUTZ
STATT TRAINING –
REICHT DAS?

BEWEGLICH
BLEIBEN –
LEICHT GEMACHT

AROMATHERAPIE
*Die Kraft der Düfte
für Körper und Seele*

GROUP FITNESS
*Der neue Hype:
Reformertraining*

GENUSS & ENTSPANNUNG
Abnehmen im Schlaf?

SFCV

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

Vitale Zellenergie

Mehr Energie für Spitzenleistung

Ob im Workout oder im Wettkampf, ob im Eishockey oder im Schach: Der Körper braucht Energie – und zwar genau dann, wenn's zählt. Die Kraftwerke in unseren Zellen sind die Mitochondrien. Sie machen aus der Nahrung Energie für die Muskeln, die Nerven, den Stoffwechsel und die Zellerneuerung.

Die Schlüssel zu einer erfolgreichen Energieproduktion

Hinter jeder Muskelkontraktion und jeder nervlichen Leistung wie Konzentration und Reaktion steckt das ATP, der unmittelbare Energielieferant für Muskeln und Nerven.

In den Mitochondrien wird in einem mehrstufigen Prozess das ATP gebildet. Coenzym Q10, NADH und PQQ sind dabei eigentliche Schlüsselsubstanzen, ohne die keine Energieproduktion möglich ist.

Die wichtigen und hochdosierten B-Vitamine spielen eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel der Mitochondrien, bei der Umwandlung von Nahrung in Energie. Jede einzelne Körperzelle braucht diese Energie. Die B-Vitamine werden oft als «Teamplayer» bezeichnet, weil sie eng zusammenarbeiten und sich in ihrer Wirkung ergänzen. Sie unterstützen Ihren Energiestoffwechsel, verringern Müdigkeit und Ermüdung, unterstützen Nerven und Psyche sowie die geistige Leistungsfähigkeit.

Die Folsäure (Vitamin B9) und das Vitamin B12 sind wichtig für die Blutbildung, und die Zellteilung. Prozesse, die ebenfalls viel Energie benötigen und besonders für Sportler wichtig sind.

Die Inhaltstoffe in CELLNRG tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Gemeinsam fördern sie Ihre körperliche, geistige und psychische Leistung in Sport, Beruf und Alltag.

Bioverfügbarkeit

Die Bioverfügbarkeit beschreibt, wie schnell und in welcher Menge ein Stoff vom Körper aufgenommen (resorbiert) wird und wie viel davon bereits beim ersten Leberdurchgang abgebaut wird. Vereinfacht gesagt, gibt die Bioverfügbarkeit an, welcher Anteil einer aufgenommenen Substanz dem Körper tatsächlich zur Verfügung steht.

Da für uns nur das Beste gut genug ist und wir wissen, dass die Bioverfügbarkeit verschiedener fettlöslicher Substanzen ein Problem darstellen kann, haben wir die Inhaltstoffe von CELLNRG mit Gummi arabicum mizelliert. Mit dieser patentierten Innovation erreichen wir eine Top-Bioverfügbarkeit. Zusätzlich verbessern Mizellen die Verträglichkeit der B-Vitamine.

Gummi arabicum Mizellen verkapseln die Substanzen und schützen sie vor der Magensäure und der Verdauung. Sie erleichtern durch die wasserlösliche Außenschicht die Aufnahme im Darm und begleiten die wertvollen Inhaltsstoffe unbeschadet durch die Leber an den Zielort, zu den Zellen im menschlichen Körper wo die Mitochondrien auf die Schlüsselsubstanzen warten.



Phil Baltisberger

E N E R G I E
S P O R T
N E R V E N
L E I S T U N G
V I T A L I T Ä T
P S Y C H E

+
SWISS MADE



• Die Schlüssel zur Energieproduktion
Coenzym Q10, NADH, PQQ. Plus B-Vitamine und Selen

• Vitale Zellenergie
Ohne Coffein, Zucker oder Taurin

• Top - Bioverfügbar



Jetzt testen
sanagreen.ch

20% Rabatt mit
Code: **GF226**
gültig bis 10. April 2026

INHALT

5 Editorial

6 Im Fokus

Beweglich bleiben – leicht gemacht

10 Lebensversicherung Ausdauertraining

10 000 Schritte und weitere Wege zu mehr Ausdauer

12 Gesehen & gehört

Neuigkeiten aus dem Bereich Gesundheit

14 Lebenselixier Muskeltraining

Kräftige Hände

16 Ernährung & Gesundheit

Skifahren ohne Hunger – Energie bis zur letzten Abfahrt

20 Trainierende im Porträt

Training ohne Grenzen – Inklusion im Fitnesscenter

22 Must-haves

Trendige Gadgets

24 Fake & Facts

Frühjahrsputz statt Training – reicht das?

26 Lifestyle, Fashion & Beauty

Aromatherapie, die Kraft der Düfte für Körper und Seele

30 Youngster-Blog

Reel Life vs. Real Life

31 Buchtipp

Zu viel gedacht, zu wenig gelebt

32 Group Fitness

Der neue Hype: Reformertraining – stark und sichtbar.

34 Gesundheitscoaching

Die überraschende Macht kleiner Gewohnheiten – Teil 1

38 Genuss & Entspannung

Abnehmen im Schlaf?

40 Berufsbilder Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Karriere im Vergleich

42 Listicle

Gym-Frisuren im Realitätscheck



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. **movement**jobs.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



Der Winter verabschiedet sich nach und nach, die Tage werden länger, die Luft milder und mit dem nahenden Frühling erwacht auch unser Bewegungsdrang.

Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um die eigene Beweglichkeit wieder in den Mittelpunkt zu rücken, denn wer beweglich bleibt, wirkt vitaler und jünger.

Beweglichkeit ist eine stille, aber kraftvolle Form von Jugendlichkeit. Geschmeidige Bewegungen, ein aufrechter Gang, ein lebendiger Ausdruck – all das lässt uns frisch und dynamisch erscheinen.

Strecken Sie sich am Morgen ganz bewusst und dehnen Sie im Laufe des Tages oder in den Arbeitspausen immer wieder Ihre Muskeln. Lassen Sie sich in einem zertifizierten Fitness- und Gesundheitscenter beraten, wie Sie eine Sequenz für die Beweglichkeit in Ihr bestehendes Trainingsprogramm einbauen können.

Beweglichkeit ist weit mehr als Training – es ist ein Gefühl von Freiheit. Wir freuen uns, in dieser Ausgabe ein persönliches und inspirierendes Gespräch mit Savo Hertig präsentieren zu können.

Wenn die Frühjahrssonne mal wieder gnadenlos den Schmutz auf den Fenstern sichtbar macht, ist der alljährliche Hausputz fällig. Doch selbst wenn Ihnen dabei die Schweißperlen auf der Stirn stehen – Putzen ersetzt kein richtiges Training! Warum das so ist, erklären wir Ihnen in dieser Ausgabe auf den Seiten 24 und 25.

Starten Sie frisch und beweglich in den Frühling! Denken Sie nicht zu viel, sondern leben Sie! Dazu mehr im Buchtipp auf Seite 31.

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 Rüeggseger, 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/Presse

Astrid Affolter

Korrektorat/Lektorat

Ursula Thüler

**gedruckt in der
schweiz**

BEWEGLICH BLEIBEN – LEICHT GEMACHT



Ob wir uns bücken, um Spielzeug aufzuheben, etwas aus der hintersten Ecke im Regal holen oder im Straßenverkehr nach hinten schauen – Beweglichkeit erleichtert unseren Alltag in vielen kleinen, aber entscheidenden Momenten. Regelmässige Mobilisation hält den Körper flexibel und beugt Beschwerden wirksam vor.



Katrin Albisser

Yoga ist eine jahrtausendealte Praxis, die entwickelt wurde, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Und immer schon war Beweglichkeit das zentrale Ziel. Beweglich zu sein hiess, im Fluss zu bleiben und ein Leben ohne innere und äussere Einschränkungen zu führen.

Heute hat sich daran wenig geändert: In einer Welt, in der wir viel sitzen, einseitigen Belastungen ausgesetzt sind und Stress unseren Körper zusätzlich anspannt, ist Mobilität wichtiger denn je. Die moderne Yoganapraxis verbindet alte Techniken mit neuen Erkenntnissen und hilft uns, geschmeidig, ausgeglichen und gesund durch den Alltag zu gehen. Natürlich ist Yoga nicht der einzige Weg zu mehr Beweglichkeit; auch gezielte Mobilisation, Dehnübungen, funktionelles Training oder Faszienübungen können dabei unterstützend sein.

Wer flexibel ist, hat nicht nur weniger Beschwerden, sondern bewegt sich flüssiger, effizienter und insgesamt sicherer im Alltag und auf dem Sportplatz.

Mit geschmeidigen Muskeln und gut beweglichen Gelenken wird jede Bewegung leichter, vom schnellen Umdrehen im Bürostuhl bis zum kraftvollen weiten Ausfallschritt im Training. Beweglichkeit ist unser heimlicher Joker. Wir fühlen uns besser und wirken ganz nebenbei mindestens fünf Jahre jünger. ▶



*«Beweglich sein heisst,
sich frisch, jung und frei
durchs Leben zu bewegen.
Beweglichkeit vereinfacht
vieles im Alltag, beugt
Beschwerden vor und
steigert das Wohlbefinden
in jedem Alter.»*



Savo Hertig hat an der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen studiert und neben Weiterbildungen im Reha- und Athletikbereich die Ausbildung zum Swiss-Olympic-Konditionstrainer absolviert. 2007 gründete er **savo.ch**, ein ganzheitliches Center für Functional Training, Ernährungsberatung und Physiotherapie in Bern.

Neben Coaching bietet er Weiterbildungen und Firmen-Workshops an und tritt als Experte regelmässig in SRF-Formaten wie dem «Ratgeber»-Podcast und der Gesundheitssendung «Puls» auf. Als Pionier brachte er die Trendsportart HYROX¹ in die Schweiz und begleitet Athletinnen und Athleten mit individuell abgestimmten Programmen.

Savo Hertig ist nicht erst seit dem Podcast «Dehnen vor und nach dem Sport tut gut» ein Begriff. Wenn es darum geht, wie man Beweglichkeit wirklich sinnvoll trainiert, ist er genau der richtige Mann. Das folgende Gespräch mit ihm inspiriert und macht Lust auf mehr Beweglichkeit.

Katrin Albisser: Beweglichkeit ist ein Begriff, der oft mit Schlangenmenschen im Zirkus, Tänzern oder Yogis in Verbindung gebracht wird. Was bedeutet für dich Beweglichkeit bzw. beweglich sein?

Savo Hertig: Beweglichkeit ist für mich die Fähigkeit, Gelenke und Muskeln frei, kontrolliert und ohne Schmerzen über ihren gesamten Bewegungsumfang zu bewegen.

Warum ist Beweglichkeit deiner Meinung nach im Alltag wichtig?

Unser Alltag ist geprägt von natürlichen Bewegungen wie Bücken, Drehen oder Greifen. Diese Bewegungen ohne Beschwerden auszuführen und auch bei anderen täglichen Aktivitäten nicht eingeschränkt zu sein, bedeutet Lebensqualität.

Welche Faktoren beeinflussen die Beweglichkeit eines Menschen am stärksten?

Die wichtigsten Einflussfaktoren sind Muskel- und Sehnenlänge, Gelenkstruktur, Alter, Geschlecht, Bewegungsverhalten, Temperatur und Stress.

Verändert sich die Beweglichkeit im Laufe des Lebens?

Ja, die Beweglichkeit nimmt mit dem Alter ab, wenn man sie nicht aktiv trainiert. Junge Menschen sind tendenziell beweglicher als ältere und Frauen in der Regel beweglicher als Männer, immer auch abhängig von Umfang und Art der Aktivität. Aber genauso wie ältere Menschen ihre Kraft steigern können, können sie auch ihre Beweglichkeit durch geeignete Übungen verbessern.

Welche Muskeln neigen zur Verkürzung und weshalb?

Typischerweise verkürzen sich Hüftbeuger- und hintere Oberschenkelmuskulatur durch langes Sitzen, da sie sich über längere Zeitabschnitte in einer verkürzten Position befinden. Auch die Brustmuskulatur verkürzt sich durch langes Sitzen mit nach vorne geneigten Schultern beim

¹HYROX ist ein Kunstwort aus «Hybrid» und «Rox» (angelehnt an «Race» oder «Rockstar») und bezeichnet einen Fitnesswettkampf, der Laufen mit funktionellen Workouts kombiniert. Der Fokus liegt auf der Verbindung von Ausdauer und Kraft. Die Standarddistanz umfasst acht 1-km-Läufe, die jeweils durch unterschiedliche Fitness-Stationen unterbrochen werden, etwa Rudern, Schlitten schieben oder Burpee Broad Jumps.

Arbeiten am Bürotisch – das kann zu einer Rundrückenhaltung führen. Nicht zuletzt rufen fehlende Beweglichkeits- und Mobilitätsübungen beim Training Muskelverkürzungen hervor.

Wie spornst du Menschen an, regelmässig an ihrer Beweglichkeit zu arbeiten?

Kleine, erreichbare Ziele, messbare Fortschritte und Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen, sind die beste Motivation. Zudem versuche ich aufzuzeigen, dass eine gesteigerte ROM² die Leistungsfähigkeit im Training verbessert. Bessere Beweglichkeit bzw. Mobilität hat zudem einen positiven Einfluss auf die Verletzungsprävention.

Wie kann man Beweglichkeits-training im Trainingsprogramm integrieren?

Trainingseinheiten zur Verbesserung der Beweglichkeit können am Anfang, am Schluss oder in den Pausen zwischen den einzelnen Kraftsätzen integriert werden. Es kann aber durchaus auch sinnvoll sein, ganze Lektionen mit Beweglichkeits- und Mobilitätstraining durchzuführen.

Wie trainierst du deine Beweglichkeit? Welches ist deine absolute Lieblingsübung?

Ich integriere Mobilisationsroutinen in (fast) jeder Trainingseinheit. Meine Lieblingsübung ist ein Flow, beginnend mit der Kobra und dem Übergang zum herabschauenden Hund, gefolgt vom World's Greatest Stretch und abschliessend einer tiefen Kniebeuge mit Oberkörperrotation. ▶

²Range of Motion (Bewegungsumfang)



«Auch im Alter lässt sich die Beweglichkeit spürbar verbessern. Mit geeigneten Dehnübungen und regelmässiger Routine werden die Muskeln geschmeidiger, die Gelenke mobiler und die Haltung wird sichtbar verbessert. Zu zweit macht es mehr Spass, so kann man sich gegenseitig motivieren und sich gemeinsam über Fortschritte freuen.»

ANZEIGE

LONGEVITY RETREAT MALLORCA by AcuMax



Science, Movement & Nature – The Art of Good Living

24.10.–31.10.2026, PLAYA DE MURO

Unter der Leitung von AcuMax, Dr. Gunda Slomka und Sportpark Events erwartet dich ein inspirierendes Programm aus Training, Vorträgen, Workshops, Wanderungen, Marktbesuchen und wohltemperter Relax-Time. Das Retreat richtet sich exklusiv an Gesundheitsfachkräfte und alle, die Gesundheit aktiv gestalten und nachhaltig fördern möchten.

ALLE INFOS
AUF EINEN
BLICK.
JETZT
ANMELDEN!



Buchung
Einzelzimmer
CHF 2490.--



Buchung
Doppelzimmer
CHF 1990.--

AcuMax Med AG
T +41 (0)56 511 76 00
info@acumax.ch

ACUMAX
Schweizer Fachschule für Therapie & Gesundheit



«Die 40-15-5 Regel: Arbeiten Sie innerhalb einer Stunde 40 Minuten im Sitzen und 15 Minuten im Stehen. Während der restlichen 5 Minuten bewegen Sie sich, indem Sie spazieren gehen oder sich ausgiebig strecken. Integrieren Sie diese Regel in Ihren Arbeitsalltag – so verbessern sich Ihre Produktivität und Ihre Leistungsfähigkeit.»

10 000 SCHRITTE UND WEITERE WEGE ZU MEHR AUSDAUER

Keine Sorge, es geht nicht gleich um einen Marathonlauf! Schon kleine Veränderungen im Alltag können viel bewirken. Bereits ein paar Schritte mehr am Tag können den Unterschied machen. Also – bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag!



Claude Ammann

Es ist ein Problem der heutigen Zeit: Die meisten Menschen sitzen zu viel und bewegen sich zu wenig. Dadurch werden sie anfälliger für Krankheiten und erholen sich nach Belastungssituationen langsamer. Wird der Körper nicht genug bewegt, baut er schneller ab. Glücklicherweise gibt es zahlreiche Massnahmen, um sich fit zu halten.

Grundsätzlich zählt jede körperliche Betätigung, bei der sich die Muskeln zusammenziehen, als Bewegung, vom Greifen nach einem bestimmten Gegenstand bis hin zum Gehen mehrerer Kilometer.

10 000 Schritte pro Tag

Die runde Zahl 10 000 kann man sich gut merken – obwohl wahrscheinlich auch 5000 Schritte pro Tag ausreichen würden, um den negativen Auswirkungen von Bewegungsmangel entgegenzuwirken. Sollten Sie tatsächlich das Tagesziel von 10 000 Schritten pro Tag erreichen, sind Sie erfolgreicher als drei Viertel der Bevölkerung, denn 75 Prozent der 18- bis 64-Jährigen erreichen dieses Ziel nicht.

Für 10 000 Schritte muss man etwa 1 Stunde und 40 Minuten zu Fuss gehen. Das sind weniger als 7 Prozent der Dauer eines Tages. Deshalb: Investieren Sie diese Zeit in Bewegung für Ihre Gesundheit – das ist machbar!

Unterwegs mit Bus, Tram oder S-Bahn

Wenn Sie mit dem ÖV unterwegs sind, steigen Sie eine oder zwei Haltestellen vor Ihrer Zielstation aus und gehen Sie die letzten paar hundert Meter zu Fuss.

Aktiv bleiben, auch zu Hause

Benutzen Sie ein bis zwei Mal pro Woche bewusst einen Tag lang die Treppen statt des Liftes. Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie fitter werden und weniger ausser Atem geraten.

Machen Sie mal Pause!

Schalten Sie am Arbeitsplatz regelmässig Bewegungs-pausen ein. Es genügen jeweils 5 Minuten, um Muskeln und Gelenke zu lockern, Verspannungen vorzubeugen und die Leistungsfähigkeit zu steigern.

Nutzen Sie technische Hilfsmittel!

Es gibt viele technische Hilfsmittel, die Ihnen dabei helfen können, Motivation aufzubauen und mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Eine Möglichkeit ist ein Fitness-Tracker, der Ihre täglichen Schritte zählt.

Krafttraining erhöht Ihren Grundumsatz

Ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse um etwa ein Prozent pro Jahr ab, wenn die Muskeln nicht trainiert werden. Mehr Muskelmasse erhöht den Grundumsatz des Körpers, und es werden auch im Ruhezustand mehr Kalorien verbrannt. ▲

— 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
schweizeralpkaese.ch/alpkaese-rezepte



Schweiz. Natürlich.

Unser Schweizer Käse.
www.schweizerkaese.ch

NEUIGKEITEN AUS DEM BEREICH GESUNDHEIT



«Ohne Depression wären 45 Prozent aller Demenzfälle weltweit vermeidbar.»



Haymo Empl

Demenz: Wenn die Psyche warnt

Das Gehirn vergisst nicht, wenn die Seele leidet. Wie eine aktuelle Auswertung zeigt, liesse sich fast jeder zweite Demenzfall weltweit vermeiden – vorausgesetzt, bestimmte Risikofaktoren würden frühzeitig reduziert. Dazu zählt nicht

nur Bluthochdruck oder Bewegungsmangel, auch Depressionen und soziale Isolation gehören dazu.

Eine umfangreiche schwedisch-amerikanische Untersuchung mit über 130 000 Alzheimer-Betroffenen macht deutlich, wie eng Psyche und Gehirn verknüpft sind: Nach der Diagnose steigt das Risiko für schwere Depressionen deutlich an, im ersten Jahr sogar massiv. Weitere aktuelle Analysen benennen zudem zwei bislang unterschätzte Risikofaktoren: nachlassende Sehkraft und erhöhte LDL-Cholesterinwerte.

Besonders eindrücklich ist der Einfluss sozialer Beziehungen. Regelmäßige Kontakte wirken wie ein Trainingsprogramm fürs Gehirn – sie können Stress reduzieren, Einsamkeit abfedern und die psychische Stabilität stärken. Ein aktives soziales Leben gilt damit zunehmend als wichtiger Schutzfaktor für die geistige Gesundheit bis ins hohe Alter.





«Herzschock: Grossstudie entlarvt nächtliches Licht als stillen Killer!»

Schlafhygiene: Herzen mögen's dunkel

Künstliches Licht in der Nacht ist mehr als nur lästig – es kann dem Herzen ernsthaft schaden. Eine grosse Langzeitstudie mit fast 89 000 Teilnehmenden zeigt: Wer nachts regelmässig hellem Licht ausgesetzt ist, trägt ein deutlich höheres Risiko für Herzschwäche und Herzinfarkte.

Der Grund liegt in der inneren Uhr. Dunkelheit signalisiert dem Körper Ruhe und kurbelt die Produktion von Melatonin an – ein Hormon, das beruhigt und Entzündungen bremst. Wird dieser natürliche Rhythmus durch Licht gestört, gerät das Herz unter Stress.

Nun lässt sich aber feststellen, dass die Nächte zunehmend heller werden: Satellitendaten belegen, dass die künstliche Beleuchtung weltweit stark zugenommen hat. Die Gegenstrategie ist simpel und wirksam – dunkeln Sie das Schlafzimmer ab, meiden Sie Bildschirme vor dem Zubettgehen und gönnen Sie sich der Nacht echte Dunkelheit.



Süßstoffe: Bitterer Beigeschmack für die Leber

Light-Getränke galten lange als smarter Ausweg aus der Zuckerralle. Doch aktuelle Studiendaten zeigen: Wer täglich mehr als ein grosses Glas davon konsumiert, erhöht sein Risiko für eine stoffwechselbedingte Fettleber deutlich – sogar stärker als bei zuckerhaltigen Softdrinks.

Eine grosse Beobachtungsstudie mit knapp 124 000 Teilnehmenden zeigte jedoch auch eine einfache Alternative: Wer Light-Getränke durch Wasser ersetzte, senkte sein Risiko für eine Fettleber messbar. Künstliche Süßstoffe wie Sucralose oder Saccharin verändern das Darmmikrobiom und beeinflussen den Gallensäurestoffwechsel.

Über einen Zeitraum von zehn Jahren starben mehr als hundert Teilnehmende an Lebererkrankungen, besonders häufig jene, die regelmässig zu gesüßten Getränken griffen. Die Schlussfolgerung der Forschung ist nüchtern, aber eindeutig: Für die Leber bleibt Wasser die beste Wahl. ▲



«Light-Getränke erhöhen das Fettleberrisiko stärker als Cola – schon ein Glas genügt.»



KRÄFTIGE HÄNDE



Wie wäre es, wenn Sie Ihre Muskelkraft mit nur einem Handgriff messen könnten – schnell, einfach und sogar mit Spass? Genau das bietet der Handkrafttest mit einem speziell entwickelten Testgerät, das zusätzlich wertvolle Hinweise auf die Mobilität im Alter liefert.



Urs Rüegsegger

Der Handkrafttest ist so einfach wie das Drücken eines Stressballs – nur dass Sie dabei ein Hightechgerät namens Handdynamometer verwenden. Sie nehmen das Dynamometer in die Hand und drücken so fest zu, als wollten Sie eine Zitrone auspressen oder die

ganze Wut über die nicht umgesetzten Neujahrsvorsätze herauslassen. Das Gerät misst dann die maximale Kraft, die Sie aufbringen, und zeigt den Wert in Kilogramm oder Newton an.

Warum soll man so etwas tun?

Die Handkraft ist nicht nur ein Zeichen für Handstärke, sondern auch ein Indikator für Ihre allgemeine Gesundheit. Studien zeigen, dass eine schwache Handkraft mit einem höheren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden sein kann. Auch in Bezug auf eine eingeschränkte Mobilität im Alter liefert dieser Test relevante Hinweise. Mit anderen Worten: Wer stark zugreifen kann, bleibt länger fit und gesund und hat den Studien zufolge auch insgesamt eine starke Muskulatur.

Wo ist der Handkrafttest nützlich?

- *Rehabilitation:* Nach einer Verletzung oder Operation an der Hand oder am Unterarm kann der Handkrafttest dabei helfen, den Fortschritt der Genesung zu überwachen.
- *Sportmedizin:* Athleten nutzen den Test, um ihre Handkraft zu messen und zu verbessern. Ob beim Klettern, Tennis oder Gewichtheben – eine starke Hand kann den Unterschied machen.

- *Ergonomie:* In der Arbeitsmedizin hilft der Handkrafttest, die Eignung von Arbeitnehmern für Tätigkeiten zu bewerten, die eine starke Handkraft erfordern.

- *Fitness und Gesundheit:* In zertifizierten Fitness- und Gesundheitszentren wird die Handkraft als Teiltest für die Überwachung von Muskelschwund im Alter, resp. beim Muskelaufbau, verwendet.

Der Handkrafttest ist also nicht nur ein einfaches, sondern auch ein äußerst nützliches Werkzeug zur Bewertung der Muskelkraft in der Hand und im restlichen Körper. Er liefert wertvolle Informationen für die Gesundheit im Alter und kann dazu beitragen, Hinweise zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit zu geben.

Wer hätte gedacht, dass ein kräftiger «Händedruck» so viel aussagen kann? ▲



«Die Handkraft ist ein wichtiger Indikator für Muskelkraft und Gesundheit. Studien zeigen, dass eine geringe Handkraft mit einem höheren Risiko für verschiedene Probleme wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Alter verbunden sein kann. Der Test liefert darum wertvolle Informationen über Gesundheitszustand und Leistungsfähigkeit.»

ANZEIGE

Der Booster für dein Wohlfühlgewicht

Das FOOD & FIT Programm ist ein ganzheitliches Abnehmkonzept, das eine durchdachte Ernährung, hochwertige Nahrungsergänzung und gezielte Bewegung kombiniert. Es unterstützt eine effektive, natürliche und nachhaltige Gewichtsabnahme.

- Maximale Fettverbrennung in nur 27 Tagen
- Reduktion von 8 – 12% des Körbergewichts
- Wirkt gezielt an Bauch, Hüfte, Gesäß und Oberschenkeln
- Ohne Hungergefühl & ohne Jo-Jo-Effekt
- Unterstützt Vitalität, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden



Jetzt entdecken
auf olani.ch

FOOD & FIT





SKIFAHREN OHNE HUNGER - ENERGIE BIS ZUR LETZTEN ABFAHRT

Skifahren in der Höhe fordert den Körper massiv. Weniger Sauerstoff, ungewohnte Bewegungen und eine unzureichende Energiezufuhr wirken zusammen. Wer diesen Mechanismus versteht und sein Verhalten entsprechend anpasst, bleibt konzentriert, reduziert das Verletzungsrisiko, hält die Energie bis zur letzten Abfahrt – und kommt ohne Bauchfett aus den Ferien zurück.

Skifahren macht Freude – aber physiologisch ist es eine Belastung. Auf Höhen zwischen 1000 und 3000 Metern sinkt der Sauerstoffdruck, das Herz schlägt schneller, die Atmung wird intensiver. Der Körper wechselt in den Stressmodus. In der Höhe greift er bevorzugt auf Kohlenhydrate zurück, weil deren Verbrennung weniger Sauerstoff benötigt als Fett. Das bedeutet, dass der Energiebedarf steigt, die Speicher sich schneller leeren, während Unterzuckerungen Konzentration, Reaktion und Koordination beeinträchtigen.

Der zweite Stressfaktor ist der Sport selbst. Viele stehen nur in den Ferien auf Skiern, oft untrainiert, und kombinieren Hypoxie¹ mit hoher Belastung. Diese Mischung erhöht den Kalorienverbrauch, steigert den Kohlenhydratbedarf und

fordert Leber und Muskulatur stärker, als die meisten denken. Der Körper kennt diese Situation nicht – die beiden Stressoren addieren sich zu einer realen Leistungsfalle.

Obwohl der Kalorienbedarf erhöht ist, nehmen viele Skisportler tagsüber zu wenig Nahrung zu sich. Überfüllte Bergrestaurants, mangelhafte Auswahl und Zeitdruck führen dazu, dass der Körper tagsüber nur mit Kalorien aus Snacks versorgt wird. Das Defizit summiert sich. Ein solches Energiemanko tagsüber führt zu Heißhunger am Abend – metabolisch die ungünstigste Struktur. Was fehlt, wird kompensatorisch nachgeholt, und der Körper speichert die abendliche Kalorienflut bevorzugt als Bauchfett, weil der Energiebedarf am Abend nicht mehr hoch ist.

Fehlen Kohlenhydrate, beginnt der Körper, Aminosäuren aus Muskelmasse zur Energiegewinnung zu nutzen. Dadurch sinkt die Stabilität, die Verletzungsanfälligkeit steigt, und der veränderte Protein- und ▶



Jürg Hösli

¹Hypoxie bedeutet Sauerstoffmangel im Gewebe oder im gesamten Körper. Sie entsteht, wenn der Körper nicht genug Sauerstoff erhält oder ihn nicht richtig verwerten kann.

Elektrolythaushalt begünstigt Wassereinlagerungen. Man verliert Muskulatur und lagert gleichzeitig Wasser ein, die klassische «Ferien-Schwellung».

Entscheidend unterschätzt wird die Rolle der Leberglykogenspeicher. Die meisten Stürze auf der letzten Abfahrt sind keine Frage von müden Beinen, sondern eines leeren Leberglykogenspeichers. Ohne diesen Speicher bricht die neurophysiologische Kontrolle ein: Konzentration, Blickführung und Reaktionsgeschwindigkeit sinken abrupt. Die letzte Abfahrt ist nicht wegen der Müdigkeit gefährlich, sondern wegen des fehlenden «Treibstoffs».

Die elegante Lösung ist simpel: Struktur statt Kompensation. Ein vollwertiges Frühstück ist Pflicht: Müesli mit Joghurt, Vollkornbrot mit Käse, oder Eierspeisen. Um 10 Uhr folgt der erste Snack – Banane, Nüsse, Müesliriegel oder ein Sportriegel. Auch Schokolade funktioniert, denn der Zucker wird unmittelbar ver-

brannt. Mittags braucht es eine echte Mahlzeit: Kohlenhydrate (Pasta, Reis, Kartoffeln), Proteine (Fleisch, Fisch, Käse) und Gemüse. Das ist kein Luxus, sondern Prävention. Gegen 15 Uhr folgt der zweite Snack: Ein Apfel und Mandeln, Haferflockenriegel oder Brot mit Honig. Diese konstante Energiezufuhr stabilisiert den Blutzucker, schützt die Leber und verhindert die abendliche Kompensation.

Wer tagsüber richtig isst, kommt abends nicht ausgehungert zurück. Die Folge ist normales Essverhalten statt kompensatorischen Überessens – und damit wird kein Bauchfett eingelagert.

Auch die Versorgung mit Flüssigkeit wird unterschätzt. Die erhöhte Atemfrequenz in der Höhe führt zu mehr Wasserverlust. Zu wenig Trinken verschlechtert Leistung, Temperaturregulation und Koordination. Ebenso wichtig: Kein Alkohol auf der Piste – er senkt die Reaktionsfähigkeit und erhöht die Unterzuckerungsgefahr.

«Hohe körperliche Belastung bei unzureichender Nahrungsaufnahme führt zu Energiemangel mit Müdigkeit, Konzentrationsverlust und erhöhter Verletzungsgefahr. Eine regelmässige Kalorienzufuhr gewährleistet die Leistungsfähigkeit den ganzen Tag über bis zur letzten Abfahrt.»





«Regelmässiges Essen ist kein Luxus, sondern Prävention. Wer seine Energie smart über den Tag verteilt, bleibt leistungsfähig, erhält die Konzentration auf der Piste und verhindert abendliche Heissungerattacken – ein wesentlicher Faktor für die Zunahme von Bauchfett in den Skiferien.»

Merkpunkte für sichere Skiferien

- Vor der letzten Abfahrt eine Zwischenmahlzeit zu sich nehmen
- Ein vollwertiges Mittagessen einplanen
- Am Nachmittag eine Kleinigkeit essen – Zucker wird direkt verbrannt
- Kein Alkohol auf der Piste
- Unterzuckerungen strikt vermeiden
- Tagsüber genug Nährstoffe zu sich nehmen, um Heissunger zu verhindern

1 Frühstück +

2 Snacks +

1 vollwertiges Mittagessen

Dieses Quartett sorgt für Energie, Sicherheit und stabile Speicher bis zur letzten Abfahrt und verhindert die gefürchtete Gewichtszunahme in den Ferien. ▲

ANZEIGE

Das neue digitale Buch von Jürg Hösli



Für alle Sportlerinnen und Sportler

DER WAHRE EINFLUSS VON ALKOHOL AUF KÖRPER, PSYCHE & PERFORMANCE

Einfach auf www.erpse-academy.com bei erpse Vorträge in der Suche „Alkohol“ eingeben, anmelden und downloaden.

**CHF
12,95**
*EXKLUSIV BEI
erpse-academy.com*

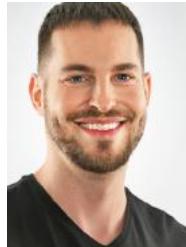
TRAINING OHNE GRENZEN - INKLUSION IM FITNESSCENTER

Passion pur beim Hockey

«Durch das Training bin ich im Alltag viel mobiler. Ich kann längere Strecken ohne Pause fahren und Steigungen einfacher schaffen. Für mich gehört das Gym inzwischen genauso dazu wie meine Arbeit oder das Training im Verein.»



Giorgio Dal Monte ist 25, arbeitet als Steuersachbearbeiter in Zürich und trainiert im «Lillo's Fitness-Träff» in Döttingen. Seinen Rollstuhl vergisst man schnell. Inklusion zeigt sich hier im Alltag – im Team, an den Geräten und in seinem Motto «You versus You».



Kilian Käppeli

Wenn Giorgio nach der Arbeit ins «Lillo's Fitness-Träff» kommt, wirkt es unspektakulär. Er rollt hinein, begrüßt die Leute, verstaut seinen Rucksack und beginnt mit dem Aufwärmen. Für ihn ist das kein spezieller Anlass, sondern ein fester Teil seines Alltags.

Giorgio lebt mit einer inkompletten Paraplegie, die etwa sechs Monate nach seiner Geburt festgestellt wurde. Aufgewachsen ist er mit dem Rollstuhl, es gab nicht einen plötzlichen Bruch in seinem Leben. Heute pendelt er nach Zürich und arbeitet als Steuersachbearbeiter. Sein Arbeitgeber ist entspannt, wenn es um Termine wie Physiotherapie geht, und auch sein Umfeld unterstützt ihn stark. Hindernisse auf dem Arbeitsweg hat er zum Glück keine.

Im Fitnesscenter trainiert Giorgio vor allem, um seinen Körper alltagstauglich und leistungsfähig zu halten. Er ist sportlicher geworden, kann längere Strecken ohne Pause zurücklegen und ist schneller unterwegs. Steigungen, die früher anstrengend waren, sind heute einfacher zu bewältigen. Er plant nicht jedes Detail voraus, sondern probiert aus. Wenn er nach einer Übung merkt, dass etwas nicht ideal war, passt er es beim nächsten Mal an.

Ein weiterer wichtiger Teil seines Lebens ist der Sport im Verein. Giorgio spielt Rollstuhl-Unihockey beim Rollstuhlclub Zürich und im Team Suisse. Das bedeutet zweimal pro Woche Training in Zürich und ein bis zwei Trainings pro Monat mit dem Nationalteam, dazu kommen jedes Jahr verschiedene internationale Turniere. Dank Fitnesstraining sitzt er während des Spiels stabil im Stuhl, kann schnell beschleunigen und hat bis zum Schluss genug Ausdauer.

Im «Lillo's» findet er die Bedingungen, die er dafür braucht. Trainerin Senta Frei begleitet ihn, achtet auf saubere Technik und sucht gemeinsam mit ihm nach Lösungen, wenn eine Übung oder ein Gerät nicht auf Anhieb passt. Oft reichen kleine Anpassungen, etwa bei der

Ein starkes Team:
Giorgio mit Trainerin Senta



Positionierung oder bei der Übungsauswahl. Wichtiger als Perfektion ist die Haltung im Team: fragen, zuhören, ausprobieren.

Giorgio sieht sich nicht als Ausnahmefall. Er ist jemand, der seinen Weg gefunden hat. Es geht ihm weniger darum, schneller zu sein als andere, sondern darum, sich selbst weiterzubringen. Arbeit, Training und Sport greifen bei ihm ineinander. Seine Geschichte zeigt, wie Inklusion im Fitnesscenter aussehen kann, wenn man Menschen ernst nimmt und gemeinsam nach Wegen sucht. ▲

«Ich habe eine inkomplette Paraplegie, aber ich definiere mich nicht über den Rollstuhl. Im Training geht es darum, Grenzen zu erweitern. Ich will meinen Körper so gut nutzen, wie es für mich möglich ist, und Schritt für Schritt besser werden.»



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.



Biogena ONE – ein Drink. Alles drin.

Wer Gesundheit ganzheitlich denkt, weiss: Der Körper braucht täglich eine Vielzahl an Mikronährstoffen – und das in optimaler Qualität und Bioverfügbarkeit. Biogena ONE vereint über 100 essenzielle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, Aminosäuren und Enzyme in nur einem täglichen Drink. Entwickelt auf wissenschaftlicher Basis und hergestellt nach dem Reinsubstanzen-Prinzip von Biogena – fei von unnötigen Zusatzstoffen.

Biogena ONE unterstützt Energie, Immunsystem, Konzentration, Zellschutz und Regeneration und eignet sich ideal für Menschen mit einem aktiven Le-

bensstil, hohen mentalen Anforderungen oder erhöhtem Nährstoffbedarf. Besonders praktisch: Ein Sachet pro Tag genügt, um den Körper umfassend zu versorgen.

Ob im Beruf, im Sport oder im Familienalltag: Biogena ONE ist die intelligente All-in-One-Lösung für alle, die keine Kompromisse bei ihrer Gesundheit eingehen wollen. Ein echtes Must-have für moderne Prävention und nachhaltige Leistungsfähigkeit.

Erhältlich bei AcuMax Med AG, www.acumax.ch





Mahlzeiten-Messteller zur Portionskontrolle

«Zu viel Pasta» und «zu wenig Gemüse» und «zu viel von allem» – solche Aussagen sind schwer einzuschätzen. Es bleibt die ewige Frage, wie eine Portion eigentlich aussehen soll. Wer beim Anblick einer Küchenwaage schnellen Puls bekommt, findet mit dem Portionskontroll-Teller eine erstaunlich entspannte Lösung: Er ist in Zonen aufgeteilt: halb Gemüse, ein Viertel Protein, ein Viertel

Kohlenhydrate. Nichts wird gewogen, nichts wird gerechnet – ein Blick genügt, und das Verhältnis ist gesetzt. Der Teller spielt den freundlichen Türsteher: «Sorry, hier passt nur noch Salat rein ... Nein, mehr Kohlehydrate gehen nicht ins Fach ...»



Zu finden z. B. bei Amazon.de, ab ca. 12 CHF.



Endlich – der perfekte Eieröffner

Ein Frühstücksei, das nicht sauber aufbricht, ist eine kleine Tragödie in Zeitlupe: Klopfen, Splittern, Schalenstückchen im Eigelb. Der «Eierschalensollbruchstellenverursacher» beendet das Drama mit einem einzigen «klack!». Metallkappe aufs Ei, Schlagkugel hochziehen, loslassen – und fertig ist die ringförmige Sollbruchstelle. Kopf abheben, ohne Gefummel, mit Fokus auf den Inhalt, für die Schale bleibt nur eine Statistenrolle.

Am Schluss die beruhigende Erkenntnis: Gute Lösungen müssen nicht kompliziert sein. «Klack!» – sogar für rohe Eier! ▲



Erhältlich z. B. bei Apfelkiste, CHF 10.50.



**FRÜHJAHRSPUTZ
STATT TRAINING –
REICHT DAS?**

Der Frühling steht vor der Tür – dann wird in vielen Haushalten unweigerlich der Frühjahrsputz fällig. Es wird gehoben und verschoben, von oben bis unten alles geschrubbt, gefegt und poliert. Da sind Ausdauer und Muskelkraft gefragt – also das ideale Training, das einem den Gang ins Fitnesscenter erspart?



Senta Frei



Nach einigen Stunden gründlichem Putzen sind Sie ordentlich ausser Puste und müde. Ein richtiges Training also, denken Sie sich. Ja, intensives Putzen kann durchaus als trainingswirksamer Reiz angesehen werden. Dabei handelt es sich um eine körperliche Belastung, welche die Alltagsbelastung übersteigt. So eine Putzerei ist schweißtreibend und ermüdend, und geht im Grossen und Ganzen über das Normale hinaus. Also ist das wie ein Training im Fitnesscenter? Leider trifft das nicht zu, denn beim Putzen ist die Belastung meist einseitig, das heisst, der Körper wird nicht ausgewogen trainiert. Zudem wird bei langen und intensiven Putzarbeiten oft eine Haltung eingenommen, bei der man im Nachhinein verspannt ist oder die sogar Beschwerden wie Rückenschmerzen verursacht – also alles andere als ein gezieltes Training, dass uns in Balance bringt und belastbarer macht!

Häufigkeit und Regelmässigkeit sind die Zauberworte

Damit Putzen ein Fitnesstraining ersetzen könnte, bei dem sich der Körper langfristig verbessert, beispielsweise Muskulatur aufbaut oder Fett abbaut, müsste die körperliche Belastung – in diesem Szenario der Grossputz – regelmässig wiederholt werden. Um genau zu sein, zwei- oder besser dreimal pro Woche.

Ach, du meine Güte, denken Sie sich jetzt, jede Woche zwei- bis dreimal Frühjahrsputz – ohne mich! – Da braucht doch der Gang ins nächste Fitness- und Ge-

sundheitscenter bedeutend weniger Zeit und Nerven, denn er hat viele Vorteile:

- Ein Training dauert viel weniger lang als der Grossputz
- Sie und Ihr persönliches Ziel stehen im Vordergrund
- Training macht Spass und baut Stress ab
- Sie fühlen sich stärker und vitaler
- Training reduziert Beschwerden
- Und das Beste: Sie müssen zum Schluss weder Besen noch Eimer, weder Schwämme noch Putzmittel aufräumen ...

Regelmässiges Training hält Körper und Geist gesund und fit. Sie werden sehen, damit gelingt der nächste Frühjahrsputz mit Links. ▶

«Nach dem Frühjahrsputz ist Ihr Zuhause blitzblank – nicht zuletzt dank vollem Körpereinsatz. Der Haken dabei ist, dass beim Putzen nur gewisse Muskeln unseres Körpers beansprucht werden und wir in der Hitze des Gefechtes die ungünstigen Haltungen gar nicht wahrnehmen, die wir beim Arbeiten einnehmen. Gönnen Sie sich als Ausgleich ein gezieltes, ganzheitliches Training unter professioneller Anleitung in einem zertifizierten Fitness- und Gesundheitscenter.»



AROMATHERAPIE, DIE KRAFT DER DÜFTE FÜR KÖRPER UND SEELE



Einatmen, loslassen, auftanken. Pflanzliche Essenzen begleiten Menschen seit Jahrhunderten auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden. Wir beleuchten Herkunft, Einsatzmöglichkeiten und Favoriten dieser sinnlichen Methode, die Alltag, Gesundheit und Stimmung positiv beeinflussen kann.

Der Raum ist still. Sanftes Licht fällt auf einen Holztisch, aus einer kleinen Duftlampe steigt ein feiner Nebel auf. Ein warmer Lavendelduft breitet sich aus, legt sich wie eine unsichtbare Decke über die Gedanken und lässt den hektischen Alltag für einen Moment verblassen. Der Atem wird ruhiger, die Schultern sinken. Was so unscheinbar beginnt, ist der Auftakt zu einer der ältesten Heil- und Wohlfühlmethoden der Menschheit: der Aromatherapie.

Was ist Aromatherapie?

Aromatherapie ist eine ganzheitliche Heilmethode, die ätherische Öle aus Pflanzen nutzt, um das körperliche und seelische Wohlbefinden zu unterstützen. Diese hochkonzentrierten Essenzen werden aus Blüten, Blättern, Wurzeln, Rinden oder Früchten gewonnen. Ihr Duft wirkt über den Geruchssinn direkt auf das limbische System im Gehirn – jenen Bereich, der Emotionen, Erinnerungen und das vegetative Nervensystem steuert. So können Düfte Stimmungen be-

einflussen, entspannen, aktivieren oder ausgleichen.

Möglichkeiten der Anwendung

Die Einsatzmöglichkeiten der Aromatherapie sind vielfältig. Am bekanntesten ist die Raumbeduftung mit Duftlampen oder Diffusoren, die eine angenehme Atmosphäre schaffen. In der Massage werden ätherische Öle mit Trägerölen wie Mandel- oder Jojobaöl gemischt und über die Haut aufgenommen. Auch Aromabäder, Inhalationen, Kompressen, Lotionen oder Roll-ons für unterwegs sind beliebte Anwendungsformen. Wichtig ist dabei stets die richtige Dosierung, da ätherische Öle sehr wirksam sind.



Joerg Kressig

Beliebte Öle und ihre Verwendung

Zu den Klassikern zählt Lavendelöl, das beruhigend wirkt, bei Stress hilft und den Schlaf fördern kann. Pfefferminzöl wird gerne bei Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwierigkeiten eingesetzt, da es erfrischt und klärt. Zitronenöl hebt die Stimmung, wirkt belebend und unterstützt die Konzentration. Eukalyptusöl ist bekannt für seine wohlende Wirkung bei Erkältungen und zur Befreiung der Atemwege. Teebaumöl wird aufgrund seiner reinigenden Eigenschaften häufig bei Hautproblemen verwendet.

Aromatherapie ist kein Wundermittel, aber eine Einladung, bewusster wahrzunehmen – den eigenen Körper, die Emotionen und die kleinen Momente der Ruhe. Manchmal genügt ein einziger Atemzug, um wieder bei sich selbst anzukommen. ▶



Die Aromatherapie-Formeln «Bellabaci The Genie» in Form von Gel-Lotion vereinen natürliche Inhaltsstoffe mit energetischen Synergien und wurden gezielt entwickelt, um Körper und Geist wieder in Balance zu bringen – für mehr Wohlbefinden und ein neues Körpergefühl, Tag für Tag.



BELLABACI The Genie Skin get a life steht für intensive Regeneration und Schutz der Haut. Die reichhaltige Formel unterstützt die Zellerneuerung, verbessert Elastizität sowie Spannkraft und wirkt den sichtbaren Zeichen von Hautalterung entgegen. Gleichzeitig entfaltet sie ihre Wirkung auch auf emotionaler Ebene. Hautveränderungen wie Narben oder Dehnungsstreifen können das Selbstwertgefühl beeinträchtigen – die harmonisierende Aromatherapie hilft, diese negativen Empfindungen zu mildern und das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken.

Art.-Nr. 054105



Während die Haut neue Kraft schöpft, setzt **BELLABACI The Genie Stress no more** dort an, wo Stress, innere Unruhe und emotionale Erschöpfung entstehen. Die ausgleichende Kombination ätherischer Öle wirkt beruhigend auf das Nervensystem, unterstützt den hormonellen Ausgleich und fördert tiefe Entspannung. Nervliche Anspannung löst sich, der Geist kommt zur Ruhe und neue Lebensenergie kann entstehen – eine wertvolle Unterstützung in stressigen Lebensphasen oder bei Schlafstörungen.

Art.-Nr. 054115



Nicht selten zeigt sich emotionaler oder körperlicher Stress auch im Bauchbereich. Genau hier setzt **BELLABACI The Genie Bye Bye Belly Blues** an. Die gezielt entwickelte Aromatherapie-Formel unterstützt Verdauung und Nährstoffaufnahme, lindert Krämpfe, Blähungen und Magenbeschwerden und wirkt gleichzeitig entspannend auf das emotionale Zentrum. Die wohltuenden Düfte schaffen ein Gefühl von Leichtigkeit, Ausgeglichenheit und innerer Ruhe – für ein spürbar besseres Bauchgefühl. ▶

Art.-Nr. 054115



Aufbauend auf diese ganzheitliche Wirkung unterstützt **BELLABACI The Genie Cellulite be gone** den Körper bei der natürlichen Entgiftung und Aktivierung des Stoffwechsels. Die aromatherapeutische Komposition fördert Durchblutung und Lymphfluss, unterstützt den Abbau von Fettablagerungen und verbessert die Hautstruktur sichtbar. Gleichzeitig wirkt sie motivierend auf emotionaler Ebene, hilft frustbedingtes Essen zu reduzieren und schenkt neue Energie – ein ganzheitlicher Ansatz für Körperfunktion und mentale Stärke.

Art.-Nr. 054106



Die Produkte für die Aromatherapie von Bellabaci sind auf olani.ch erhältlich.



«GUTE REGENERATION IST FAST DAS WICHTIGSTE»

«Man sollte versuchen, den eigenen Körper so früh wie möglich kennenzulernen. Sicher muss man sehr viel Zeit ins Training investieren, aber genauso viel Zeit benötigt eine gute Erholung.»

Als Verteidiger ist Phil Baltisberger in den Spielen für die SCL Tigers hohen physischen Belastungen ausgesetzt. Darum ist für den 30-jährigen Eishockeyprofi die Erholung von zentraler Bedeutung. Martin Mäder, SHA, hat ihm einige Fragen gestellt.

Martin Mäder: Phil Baltisberger, wie kamen Sie zum Eishockey?

Phil Baltisberger: Durch Chris, meinen vier Jahre älteren Bruder. Wir waren oft auf der Eisbahn, und ich spürte schon früh die Leidenschaft für diesen Sport. Dass ich mein Hobby zum Beruf machen konnte, ist ein riesiges Privileg.

Unterscheidet sich die physische Belastung von Verteidigern wie Ihnen von jener der Stürmer?

Verteidiger sind länger auf dem Eis. Dafür ist etwa ein Flügelstürmer läuferisch mehr gefordert. Ich bin vor allem im Bereich des eigenen Tors körperlich aktiver, wenn es um den direkten Zweikampf geht.

Wie bedeutend ist in Ihrem Sport eine gute Regeneration?

Sie ist fast das Wichtigste. Wir spielen oft drei Spiele pro Woche. Wenn es gelingt, vor allem gut zu schlafen und zu regenerieren, ist das ein grosser Erfolgsfaktor. Dafür trainiert man auch im Sommer. Es wird dann viel Zeit in die Regenerationsfähigkeit investiert, damit der Körper zu einer schnellen Erholung fähig ist.

Wie regenerieren Sie optimal?

Sicher mit viel und qualitativ gutem Schlaf. Für mich ideal sind zwischen acht und zehn Stunden. Ein weiterer Punkt ist die Ernährung. Für eine maximale Leistungsfähigkeit wird der Bedarf an notwendigen Nährstoffen auch durch Nahrungsergänzungsmittel gedeckt.

Sie sind Vater zweier kleiner Kinder. Wie stark leidet dadurch Ihre Erholung?

Wohl alle Profisportler müssen sich für die Familie bewusst Zeit nehmen. Gerade die Nächte können hart und zeitintensiv sein. Das Schöne ist, dass ich regelmässig nachmittags zu Hause bin. Zum Recovery gehört auch die mentale Erholung. Dafür sind die Kinder Gold wert. ▲

Für Spitzensportler wie Phil Baltisberger ist eine optimale Energieversorgung wichtig, und «CELLNRG» von Sanagreen bzw. der Conartix Health AG unterstützt die Energieproduktion auf zellulärer Ebene. Deshalb wird das flüssige Nahrungsergänzungsmittel seit Kurzem im Stadion der SCL Tigers auf einer Banne beworben.



REEL LIFE VS. REAL LIFE

Let's be real. Wie oft liegst du im Bett, mitten in einer Doomscrolling-Session, und plötzlich kommt dieses eine Reel, dass dir das Gefühl gibt, du müsstest dein ganzes Leben neu erfinden? Ein Rezept, das so easy aussieht, dass du schwörst, es ab morgen jeden Tag zu machen. Ein Fitness-Hack, der verspricht, dein ganzes Leben zu verändern ...



Robyn Leibundgut

...und dann startest du. Voll motiviert, voll committed. Vielleicht zwei Wochen lang. Bis du irgendwann merkst, dass dieser «life-changing» Trend, den du auf Social Media gesehen hast, doch nicht ganz so life-changing ist oder viel mehr Einsatz braucht, als du eigentlich gedacht hast.

Die Motivation lässt nach, der Alltag übernimmt, und – *bam!* – die neue Angewohnheit ist wieder weg. Und bei deiner nächsten Doomscrolling-Session taucht das nächste Reel auf, das dir verspricht, dass dieses Mal alles anders wird. The never ending cycle ...

Motivation ist nice. Das Problem ist, dass sie nicht konstant ist. Und wir leben in einer Welt, in der alle 30 Sekunden ein neuer Input kommt: Fitness, Ernährung, Mindset, Business, Beziehungen... alles vermischt sich, und wir verlieren uns dabei, von einem Trend zum nächsten zu hüpfen – in den meisten Fällen ohne wirkliche Resultate oder nachhaltige Veränderungen.

Wir überschätzen, was wir in kurzer Zeit verändern können, und unterschätzen, was kleine, stetige Schritte über Monate hinweg bewirken. Routine ist das, was bleibt, wenn der Hype wieder weg ist.

Wenn du Routine hast, brauchst du keine täglichen Motivationsreels mehr. Dein Körper, dein Kopf, dein Alltag übernehmen den Rest. Es wird selbstverständlich. Und genau da beginnt echte Veränderung.

Falls du gerade an einem Punkt bist, wo du langfristig positive Veränderungen in dein Leben einladen möchtest, kann ich dir diese zwei Bücher empfehlen:

Atomic Habits von James Clear und **The 1% Rule** von Tommy Baker. Beide erklären auf eine super einfache, umsetzbare Art, warum kleine Schritte langfristig so viel stärker wirken als jede Motivationswelle.

Und falls du keine Lust hast, ein Buch zu lesen ... Girl I get it! Du kannst die Bücher auch easy als Hörbuch auf Spotify anhören. ◀

«Wie soll ich eine Routine finden, wenn TikTok mir im 30-Sekunden-Takt erklärt, dass ich mein ganzes Leben falsch mache?»



ZU VIEL GEDACHT, ZU WENIG GELEBT

Katrin Albisser

Rasen die Gedanken in Ihrem Kopf herum, setzt sich das Grübeln auch vor dem Einschlafen fort? Gibt es Tage, an denen die vielen Gedanken das klare Denken verhindern? – Manchmal ist der Kopf so laut, dass das Leben leise wird.

«Zu viel gedacht, zu wenig gelebt» ist ein Buch für alle, deren Kopf nicht stillsteht. Für alle, die zu viel hinterfragen, sich in Möglichkeiten verlieren – und sich selbst dabei manchmal vergessen.

Dieses Buch ist kein Ratgeber. Es gibt keine Anleitungen, keine Lösungen, dafür ehrliche Worte, persönliche Gedanken, leise Wahrheiten und kleine Erinnerungen daran, dass man nicht allein ist mit dieser Flut von Gedanken. Gedanken, die Sie vielleicht nie laut aussprechen würden – aber schon viel zu lange mit sich herumtragen.

Der erste Teil des Buches verbindet Gedanken und kurze Texte, die einen unmittelbar ansprechen. Der lockere Stil und die zahlreichen Skizzen machen das Lesen besonders angenehm.

Der zweite Teil ist eine Einladung, sich selbst wieder an der Hand zu nehmen – mit Impulsen, Reflexionsfragen, Affirmationen und kleinen Übungen.

Ein leiser Weggefährte also auf Ihrer Reise zurück zu sich selbst, vom Lärm des Denkens zurück zur Sprache des Herzens. ▶



Über den Autor: Kai Lehnik, geboren 1978 in Hoyerswerda (Deutschland), schreibt mit viel Herz und Empathie. Als Self-Publisher bringt er Bücher heraus, die Menschen auf ihrem Weg zu mehr Lebensfreude und innerer Stärke begleiten. Seine Texte berühren, weil sie ehrlich und authentisch sind – für all jene, die sich mit ihren Gefühlen und Herausforderungen verstanden fühlen möchten. Mit seiner tiefgründigen und gleichzeitig lebensnahen Art schafft er es, Leserinnen und Lesern das Gefühl zu geben, nicht allein zu sein. Seine Worte sind wie kleine Anker im Alltag, die Mut machen, neue Wege zu gehen. Auf Instagram (@herz.note) teilt er täglich Gedanken und Inspirationen, die Herzen berühren und zum Nachdenken anregen.

«Zu viel gedacht, zu wenig gelebt»
Vom Kopf zurück ins Herz –
Gedanken verstehen,
loslassen lernen, leichter leben
Von Kai Lehnik
133 Seiten, Taschenbuch
Verlag MBS
1. Auflage 2025
ISBN: 978-94-038-0081-3
Preis: (Exlibris) CHF 30.–

DER NEUE HYPE: REFORMERTRAINING – STARK UND SICHTBAR.

**Reformertraining ist längst kein Geheimtipp mehr.
Es verbindet Haltung, Stabilität und Mobilität in
einer konsequenten, ganzheitlichen Trainingsform –
und das mit spürbaren Auswirkungen im Alltag.**





Irene Berger

Reformertraining kam über die Pilates-Bewegung in die Schweiz und gewann in den letzten zwei Jahrzehnten zunehmend an Bedeutung. Es etablierte sich zuerst in spezialisierten Studios. Inzwischen findet Reformertraining zunehmend auch

in Fitness- und Gesundheitscentern Eingang mit einem wachsenden Angebot an Kursen, Workshops oder Privatlektionen.

Was macht Reformertraining so attraktiv?

- *Ganzkörper-Balance:* Durch kontrollierte Bewegungen stärken Sie Core¹-, Rücken- und Hüftmuskulatur. Dadurch wird Rückenbeschwerden vorgebeugt und die Körperhaltung verbessert.
- *Gelenkschonend, aber trotzdemfordernd:* Der Reformer bietet dank Federwiderstand (es gibt unterschiedliche Stärken der Federn) sanfte, gelenkfreundliche Sequenzen. Das Training bleibt sicher und nachhaltig.
- *Prävention statt Reparatur:* Frühzeitig investierte Bewegung reduziert Verspannungen, steigert die Regeneration und beugt langfristigen Beschwerden vor. Immer häufiger wird Reformertraining auch zum Wiedereinstieg nach Hüft-, Schulter- oder Knieoperationen empfohlen.

- *Vielfältige Varianten:* Ob für Einsteiger oder Fortgeschrittene – das Programm lässt sich individuell an Fitnesslevel, Verletzungen oder Ziele anpassen.

Was Sie erwartet

- *Klare Strukturen:* Einstieg mit Basic-Core-Übungen, Aufbau von Schulter- und Rumpfstabilität, dann fortgeschrittene Sequenzen für Koordination und Kraft.
- *Fortschritt im Fokus:* Messbare Ziele und Anpassen der Übungen, damit die Motivation erhalten bleibt.

- *Sicherheit an erster Stelle:* Professionelle Anleitung, individuelle Modifikationen und Fokus auf Atemtechnik, Haltung und Bewegungsausführung.

Ihre nächsten Schritte

1. Finden Sie ein Fitness- und Gesundheitscenter mit Reformergeräten und erfahrenen Trainern und Trainerinnen.
2. Starten Sie mit einer Einführungseinheit, die Ihre Ziele, Beschwerden und Vorerfahrungen berücksichtigt.
3. Setzen Sie sich realistische Ziele, beispielsweise eine bessere Haltung, weniger Verspannungen, mehr Energie. Dokumentieren Sie Ihre Fortschritte.
4. Bleiben Sie dran, denn Konsistenz schlägt Intensität – regelmässige kurze Sessions wirken nachhaltiger als gelegentliche lange Workouts. ◀



«Reformertraining ist nicht nur ein Hype, es bleibt eine nachhaltige, ganzheitliche Trainingsform, die Haltung, Stabilität und Mobilität miteinander verbindet und sich flexibel an Ihre Bedürfnisse anpasst. Seien Sie mutig, steigen Sie ein, spüren Sie Fortschritte und geniessen Sie mehr Leichtigkeit im Alltag.»

¹Core-Muskeln (Rumpfmuskulatur) sind die tiefliegende Muskulatur, die Bauch, Rücken, Becken und Zwerchfell, die Wirbelsäule und das Becken stabilisieren. Sie verbessern die Bewegungscoordination und spielen bei Alltagsbewegungen (Heben, Drehen) sowie beim Sport eine zentrale Rolle.

DIE ÜBERRASCHENDE MACHT KLEINER GEWOHNHEITEN – TEIL I



Traditionell wird der zweite Freitag im Januar als «Quitter's Day» bezeichnet. In diesem Jahr war es Freitag, der 9. Januar. Statistiken zeigen, dass an diesem Tag die meisten Menschen ihre Neujahrsvorsätze über Bord werfen.



André Tummer

langt mehr als wir gedacht haben, die Familie ruft nach ihrem Recht auf Gemeinsamkeit, unvorhersehbare Ereignisse treffen ein, und schon kommt die erste Ausrede – «keine Zeit». Wir schieben unser Vorhaben vor uns her oder brechen es ganz ab. Das sollten wir nicht auf die leichten Schulter nehmen, denn jede «Niederlage», die wir akzeptieren, prägt unsere Identität.

Warum wir ungesundes Verhalten zu spät ernst nehmen

Viele von uns haben gelernt zu glauben, dass Erfolg nur durch übermäßige Anstrengung erreichbar sei. Also setzen wir uns unter Druck und erwarten bahnbrechende Veränderungen in unserem Leben, während wir den Wert kleiner Fortschritte übersehen. Die Wirkung kleiner Gewohnheiten entwickelt sich erst im Laufe der Zeit. Der Wert gesunder Angewohnheiten, aber auch der Preis, den wir für ungesunde Verhaltensweisen zahlen müssen, wird erst sichtbar, wenn wir über mehrere Jahre zurückblicken.

Wenn wir ab sofort jeden Morgen ein Glas Wasser trinken, werden wir nach einer Woche noch nicht gesünder sein. Wenn wir dreimal zum Fitnesstraining gegangen sind, sind wir noch nicht in Form. Wir verändern zwar unser Verhalten ein wenig, aber die Ergebnisse lassen auf sich warten – und schon fallen wir wieder in alte

Egal, ob der Vorsatz am Neujahr oder an irgend einem anderen Tag im Jahr gefasst wird, wir beginnen mit der Umsetzung meist motiviert. Doch nach wenigen Tagen macht uns der Alltag einen Strich durch die

Rechnung: Unser Job ver-

Muster zurück. Da sich spürbare Folgen erst allmählich zeigen, nehmen wir ungesunde Verhaltensweisen nicht so ernst. Konsumieren wir heute Abend Fast Food, spüren wir das morgen kaum. Wer eine Nacht schlecht schläft, kann am nächsten Tag trotzdem eine gewisse Leistung bringen. Ein einzelnes ungünstiges Verhalten gilt oft als unwichtig. Entwickelt sich daraus aber eine Gewohnheit, treten früher oder später gesundheitliche Probleme auf. ►

— ANZEIGE —

CHRISANA
Die Natur in Aktion

**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.

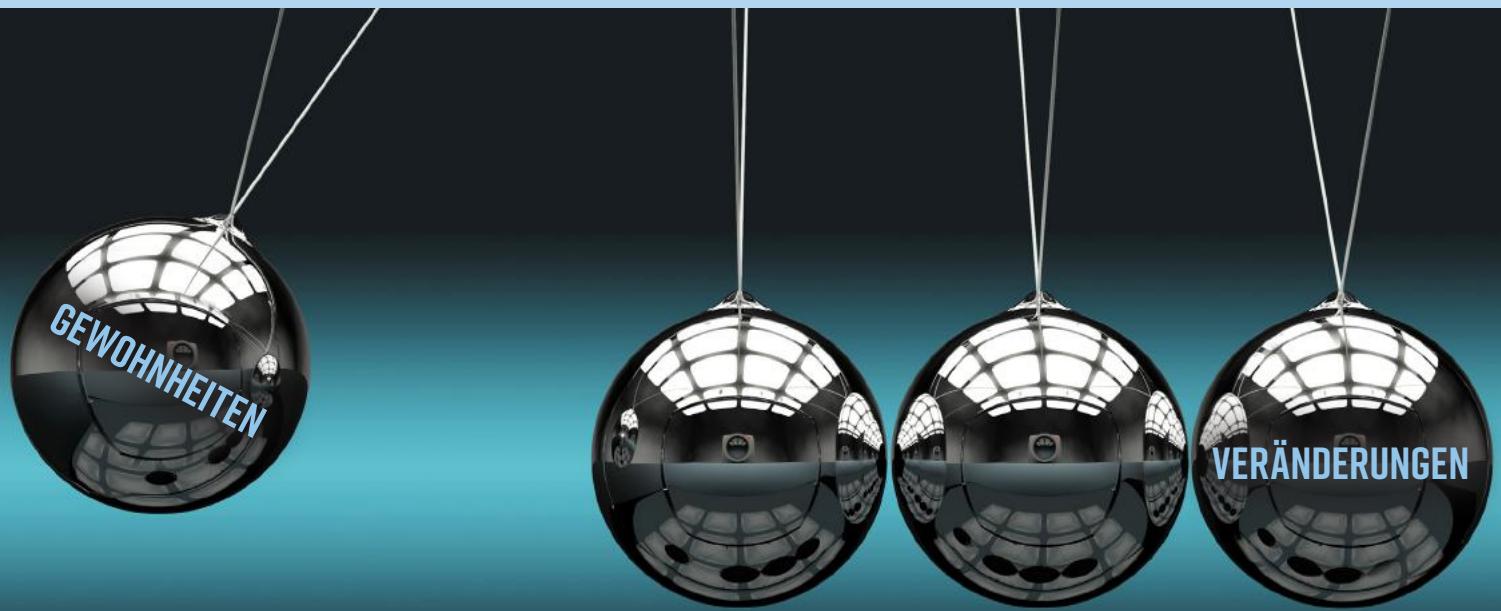
Zur Verstärkung der Wirkung empfehlen wir auch die Einnahme von Chrisana Magnesium Fünf mit den fünf Formen Magnesium-Taurat, -Bisglycinat, -Gluconat, -Malat und -Oxid für eine kontinuierliche Magnesium Abgabe über den Tag verteilt.

Magnesium Fünf

Magolio
Magnesium Spray
unperfumiert

Profilieren Sie jetzt von 20% Aktionsrabatt mit dem Code Gesund2026.

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



«Gewohnheiten – seien sie gesund oder ungesund – scheinen oft keine grosse Wirkung zu haben, in der Summe ergeben sich aber im positiven wie im negativen Sinn erhebliche Konsequenzen.»

Nicht das Ziel ist entscheidend, sondern das System

Wer 10 Kilogramm abnehmen möchte, hat ein Ziel, doch ein Ziel gibt nur die Richtung vor, es hat keinen Einfluss auf das Ergebnis. Die konkreten Massnahmen, die zur Gewichtsreduktion führen, entfalten eine umso grösere Wirkung. Die vielen kleinen Gewohnheiten bilden ein übergeordnetes System. Deshalb sollten wir den Fokus nicht auf das Ziel, sondern auf das System unserer Gewohnheiten konzentrieren. Diese Struktur spielt eine entscheidende Rolle.

Die täglichen Gewohnheiten prägen unsere Identität

Unsere Angewohnheiten prägen uns, und diese wiederum resultieren aus unseren Überzeugungen. Wenn wir

uns also mehr bewegen wollen, uns aber Bequemlichkeit wichtiger ist, werden wir das Entspannen dem Trainieren vorziehen. Gewohnheiten lassen sich schwer ändern, wenn die grundlegenden Überzeugungen gleichbleiben. Hören wir unserem inneren Dialog genau zu. Es ist ein riesiger Unterschied, ob wir sagen «ich versuche mich mehr zu bewegen» oder «ich bin ein Bewegungsmensch».

Achten wir deshalb auf unsere innere Argumentation. Das Ziel besteht nicht darin, etwas für unsere Gesundheit zu tun, sondern eine «gesundheitsorientierte Person» zu werden.

Unser Handeln durch unsere Identität bestimmt. **Deshalb ist der Konflikt mit der eigenen Identität das grösste Hindernis, wenn es um Verhaltensänderung geht.** «Ich bin kein sportlicher Mensch», «ich habe keine Ausdauer», «ich kann Schokolade einfach nicht widerstehen» – mit diesen Überzeugungen sind wir nicht geboren worden, wir haben sie erlernt, und je häufiger wir ein bestimmtes Verhalten wiederholen – sei es positiv oder negativ – desto mehr stärken wir unsere mit diesem Verhalten verbundene Identität.

«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).»



Fragen wir uns deshalb in jeder Situation: «Was würde eine gesundheitsorientierte Person tun? Würde sie die Treppe nehmen, oder den Lift? Würde sie Hamburger mit Pommes bestellen oder einen Salat? Würde sie auf dem Sofa herumsitzen oder ins Training gehen?»

Bis zum Erscheinen der nächsten Ausgabe von «GESUND UND FIT» empfehle ich Ihnen zwei Aufgaben zur schriftlichen Selbstreflexion:

1. Befassen Sie sich mehr mit Ihrem «Gewohnheitssystem» als mit Ihren Zielen! Welche Gewohnheiten sind förderlich, welche nicht?

2. Hören Sie auf Ihren inneren Dialog!
Welche Einstellungen zum gesunden Lebensstil stehen Ihnen im Weg?

Im 2. Teil dieses Artikels werden wir herausarbeiten, warum Motivation überbewertet wird und wie wir in einfachen Schritten positive Gewohnheiten aufbauen können. ▶

ANZEIGE

WIE FIT IST DEIN SOCIAL MEDIA AUFTRITT WIRKLICH?

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



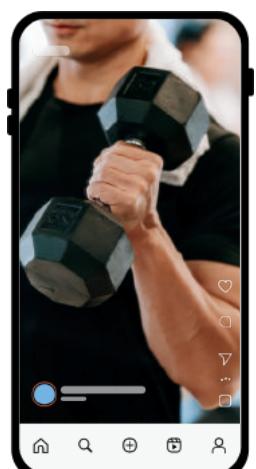
Angebot gültig bis zum 31. Mai 2026

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



EIFACH ABGÄH GMBH
Social Media. Einfach. Anders.



ABNEHMEN IM SCHLAF?

Urs Rüegsegger

Wenn ich Ihnen sage, Sie können einfach im Schlaf abnehmen, klingt das zu schön, um wahr zu sein. Aber laut Wissenschaft lässt sich Ihr Gewicht tatsächlich durch Schlaf beeinflussen.

Damit die körpereigenen Schlankheitshormone wirken können, müssen Sie erst einmal entspannt einschlafen. Und dafür gibt es eine Reihe von Tipps und Tricks. Zwei davon sind Duftkissen und die richtige Musik. Mit Alpha-wellen-Melodien lässt es sich besonders gut entspannen und einschlafen. Diese Musik bewegt sich zwischen 8 und 13 Hertz und wirkt besonders entspannend auf Geist und Körper, indem sie Stress reduziert und das Gehirn beruhigt – die notwendigen Voraussetzungen, um gut einzuschlafen. Auf Spotify und YouTube finden Sie zahlreiche Alben mit solchen Melodien (beispielsweise «Autogene Entspannung zum Schläfen»).

Bei den Duftkissen ist Lavendel ein Klassiker der Aromatherapie, da sein Duft angstlösend und beruhigend wirkt. Auch der aromatische Duft der Zirbe (Arve) ist für seine wohltuenden Eigenschaften bekannt. Falls Sie kein spezielles Kissen besorgen möchten, können Sie als Alternative auch ein Kissenspray verwenden, das einfach auf das Kopfkissen gesprüht wird, um einen entspannenden Duft zu verbreiten. Oder Sie stellen Arvenspäne in einer Schale neben das Bett und holen sich die beruhigende Atmosphäre direkt vom Wald ins Schlafzimmer.

Guter Schlaf spielt eine äusserst wichtige Rolle beim Gewichtsmanagement. Nacht für Nacht spielt sich in Ihrem Körper ein kleines Drama ab. Hauptdarsteller sind die beiden Hormone Ghrelin und Leptin. Ghrelin, das «Hungerhormon», flüstert Ihrem Gehirn ständig zu, dass Sie hungrig sind und unbedingt einen Mitternachts-snack brauchen.

Auf der anderen Seite haben wir Leptin, das «Sättigungshormon». Leptin ist der Held, der versucht, Ghrelin in Schach zu halten. Es signalisiert Ihrem Gehirn, dass Sie satt und Ihre Energiespeicher gefüllt sind und ein Snack deshalb überflüssig ist.

Schlafmangel reduziert das Schlankheits-hormon und erhöht das Hungerhormon, sodass der Appetit zunimmt. Deshalb beeinflusst genügend Schlaf – und übrigens auch regelmässige Bewe-gung – die Hormonbalance positiv.

Also schnappen Sie sich Ihr Duftkissen, starten Sie die Musik und kuscheln Sie sich ein. Die Hormone machen den Rest. Gute Nacht und schlanke Träume! ▶

«Schon bald gehört der Mitternachtssnack der Vergangenheit an. Tiefer, erholsamer Schlaf bringt Ihren Stoffwechsel ins Gleichgewicht und unterstützt nicht nur Ihre Regeneration, sondern auch die Gewichtsreduktion.»







KARRIERE IM VERGLEICH

Kilian Käppeli: Warum hast du dich für diesen Beruf entschieden?

Ronja Job: Schnuppern im Fitnessclub hat mir gezeigt, wie abwechslungsreich der Beruf ist. Das Team und der Fokus auf Gesundheit und Bewegung haben mich sofort überzeugt.

Wie erlebst du die Ausbildung?

Anfangs war ich oft müde, weil ich fast den ganzen Tag auf den Beinen war. Gleichzeitig fasziniert mich, wie viel wir über den Körper lernen. Ich hätte nicht gedacht, dass die Theorie so umfangreich ist.

Was gefällt dir besonders?

Am liebsten führe ich InBody-Analysen durch und erstelle neue Trainingspläne. Es motiviert mich, wenn Kunden Fortschritte sehen oder neue Ziele erreichen.

Was fällt dir eher schwer?

Marketing und Kommunikation. Die Themen sind komplex und sprechen mich weniger an.

Wie sieht dein Arbeitsalltag aus?

Ich beginne an der Rezeption, erledige die mir übertragenen Aufgaben, begleite Kundinnen und Kunden bei ihren Trainingsterminen oder spreche Trainierende auf ihre Fortschritte an.

Nach der Arbeit trainiere ich oft selbst.

Wie nutzt du KI?

Ich nutze ChatGPT für Zusammenfassungen von schwierigen Texten. Für Fachthemen oder Mathe setze ich das Tool bewusst nur eingeschränkt ein.

Was motiviert dich?

Ich möchte die BMS absolvieren und später Ernährungsberatung oder Physiotherapie studieren.

«Ich freue mich, Menschen beim Training zu begleiten und ihre Fortschritte zu sehen. Mir gefällt, wie viel wir über den Körper lernen und wie persönlich die Arbeit ist. Sie ist viel mehr als Sport, es ist Verantwortung und der Wunsch, anderen etwas mitzugeben.»

Ronja Job, Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ, 2. Lehrjahr, Charly's Fitnessclub Winterthur

EFZ-Berufe – zwei Lernende, zwei Welten. Ronja stärkt Gesundheit im Fitnesscenter, Arno kocht für bis zu 200 Gäste. Wie unterscheiden sich ihre Berufe und was haben sie gemeinsam?

Kilian Käppeli: Warum wolltest du Koch werden?

Arno Kaspar: Ich wusste früh, dass mich der Beruf fasziniert. Ich habe mich in drei Betrieben beworben und drei Zusagen erhalten. Entscheidend waren die Teamdynamik und die Sterneküche.

Wie erlebst du die Lehre?

Der Beruf istfordernd und schön zugleich. In der Talentklasse der ABZ Zürich bekomme ich viele spannende Einblicke und lerne schnell dazu.

Was machst du im Betrieb am liebsten?

Desserts anrichten. Für mich ist Kochen wie Kunst, bei der man kreativ sein kann. Die Zusammenarbeit im Küchenteam schätze ich ebenfalls sehr.

Was ist herausfordernd?

Unvorhersehbare Stresssituationen, etwa grosse Gruppen ohne Reservation. Dann passieren leichter Fehler.

Wie sieht dein typischer Tag aus?

Vorbereitung am Morgen, dann Mittagsservice und Zimmerstunde, Abendservice mit bis zu 120 Gästen und Banketten. Zum Schluss wird die Küche gereinigt.

Welche Rolle spielt KI?

Ich nutze KI in der Schule, aber nur zur Unterstützung, nicht um Aufgaben zu lösen. Lernen muss ich trotzdem selbst!

Was sind deine Ziele?

Ich möchte die Lehre erfolgreich abschliessen, ein Praktikum bei Andreas Caminada absolvieren und danach die Berufsmatura beginnen.



«Kochen ist für mich Kunst. Am meisten Freude habe ich, wenn Gäste zeigen, wie sehr sie unsere Arbeit schätzen. Die Arbeit in der Küche ist intensiv, aber ich bekomme viel zurück durch Teamgeist, den kreativen Freiraum und die Möglichkeit, Menschen mit einem Gericht glücklich zu machen.»

Arno Kaspar, Koch EFZ, 3. Lehrjahr, Restaurant Rössli Illnau



Zwischen Hantelbank und Laufband entstehen Frisuren, die mehr über Haltung, Alltag und Humor verraten als jedes Spiegelflie im Fitnesscenter.

1 **Die Unzerstörbare**

Perfekt sitzend selbst nach Burpees, Sauna und fünf Sätzen Kniebeugen. Die Vermutung liegt nahe: Industrie Klebstoff oder ein stiller Abkommen mit höheren Männern.

2 **Der Chaos-Dutt**

Irgendwo zwischen Absicht und Versehen platziert. Sitzt schief, hält aber durch; eine Frisur, so tolerant wie das moderne Gym selbst.

3 **Die Stirnband-Illusion**

Sieht nach Kontrolle aus, liefert aber bestenfalls Deko. Die Haare fallen trotzdem ins Gesicht, doch das Accessoire signalisiert sportlichen Ernst.

von unzerstörbar bis «ach, egal» – Gym-Frisuren im Realitätscheck

Haymo Empl

4 **Die Kappe**

Die diplomatische Lösung für alle, die sich nicht entscheiden wollen. Darunter kann Ordnung oder komplettes Chaos herrschen – absolute Diskretion.

5 **Die Flechtkunst**

Französisch, Fischgräte oder streng gezogen – bombenfest, schweißtauglich und ein stilles Zeichen dafür, dass hier jemand Planung liebt.

6 **Der Sleek Ponytail**

Stramm nach hinten gezogen, ohne Widerspruch der Schwerkraft. Aerodynamik trifft Disziplin, jede Bewegung wirkt effizient.

7 **Die «Ach, egal»-Welle**

Offen, wild und konsequent unbeeindruckt von Schweiß. Haare im Gesicht werden ignoriert, das Training geniesst Priorität.

8 **Der Wet Look**

Frisch geduscht oder komplett durchgezogen? Authentisch, ehrlich und frei von Illusionen; diese Frisur erklärt nichts und behauptet nichts.

9 **Die Bandana-Gebändigte**

Ein Hauch Retro trifft auf pragmatische Kontrolle. Hält Schweiß und Haare in Schach, während leise Achtzigerjahre-Vibes mitschwingen.



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 Trainings-einheiten 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

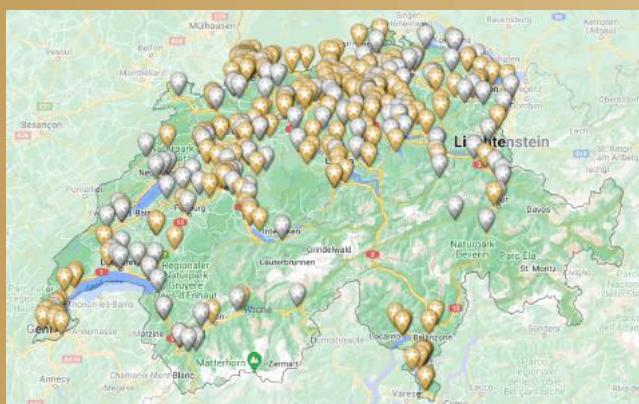
Fitnessguide[★]

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 erwarten.



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.