

GESUND & FIT

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

Nummer 10 | Mai 2026



Du darfst
dieses Heft
gratis mit
nach Hause
nehmen!

Auch online lesen?
Einfach QR-Code scannen!



**LOW CARB –
DER SCHLÜSSEL
ZUM ABNEHMERFOLG
VOR DEM SOMMER?**

**ABNEHMSPRITZEN:
DER SCHNELLE WEG –
MIT LANGFRISTIGEM
RISIKO?**

MUSKELTRAINING

Sixpack – auch unsichtbar stark

LIFESTYLE, FASHION & BEAUTY

**Unentbehrlich – Sonnenschutz
im Sommer**

AUSDAUERTRAINING

**Wandern – Ausdauertraining
unter freiem Himmel**

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 Inhaltsstoffe 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 unser CELLNRG nur das Beste gut genug ist und wir wissen, dass die Bioverfügbarkeit verschiedener fettlöslicher Substanzen ein Problem darstellen kann, haben wir die Inhaltsstoffe 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 Aussen-schicht 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

ENERGIE
SPORT
NERVEN
LEISTUNG
VITALITÄT
PSYCHE



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: **GF526**
gültig bis 10. August 2026

INHALT

- 
- 5 Editorial**
- 6 Im Fokus**
Abnehmspritze: schnelle Lösung mit spätem Preis?
- 10 Lebensversicherung Ausdauertraining**
Ist Wandern Ausdauertraining?
- 12 Gesehen & gehört**
Neuigkeiten aus dem Bereich Gesundheit
- 14 Lebenselixier Muskeltraining**
Sixpack – auch unsichtbar stark
- 16 Ernährung & Gesundheit**
Zwischenmahlzeiten meiden – Mythos oder Stoffwechselkiller?
- 20 Trainierende im Porträt**
Training ohne Grenzen – Inklusion im Fitnesscenter
- 22 Must-haves**
Trendige Gadgets
- 24 Fake & Facts**
Low-Carb – der Schlüssel zu erfolgreichem Abnehmen?
- 26 Lifestyle, Fashion & Beauty**
Sommer auf der Haut – kosmetischer Sonnenschutz ist kein Luxus
- 30 Youngster-Blog**
Heute mal etwas für die Girlies ...
- 31 Buchtipp**
Eine Bibliothekarin verändert Leben
- 32 Group Fitness**
Aqua-Fitness – sanft zum Körper, stark in der Wirkung
- 34 Gesundheitscoaching**
Die überraschende Macht kleiner Gewohnheiten – Teil 2
- 38 Genuss & Entspannung**
«Wok-Reis-Balance»
- 40 Berufsbilder Bewegungs- und Gesundheitsförderung**
Karriere im Vergleich
- 42 Listicle**
10 Fitness-Mythen, an die nur noch dein Gym-Bro glaubt



**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



Wandern gilt als Inbegriff entschleunigter Bewegung: Natur geniessen, durchatmen, abschalten. Wenn die Tage länger werden und die Natur in frischem Grün erblüht, zieht es viele Menschen ins Freie. Doch jenseits der romantischen Verklärung stellt sich eine nüchterne

trainingswissenschaftliche Frage: Ist Wandern ein wirksames Ausdauertraining oder einfach aktive Erholung mit schöner Aussicht?

Daneben verändert eine medizinische Innovation die Debatte um Gewicht und Bewegung. Abnehmspritzen wie Ozempic dämpfen den Hunger und werfen die Frage auf, welche Rolle Training künftig noch spielt. Vielleicht geht es dabei längst um mehr als Kalorienbilanzen und Herzfrequenzzonen, nämlich um die Frage, wie wir unseren Körper wahrnehmen, was uns wirklich antreibt und wie Veränderung gelingen kann.

Um Veränderung geht es auch im Roman «Frau Komachi empfiehlt ein Buch» von Michiko Aoyama. Der Bestseller erzählt von Menschen, die in einer Bibliothek nicht nur Lektüre, sondern eine neue Richtung für ihr Leben finden – nicht durch radikale Umbrüche, sondern durch kleine, fast unscheinbare Impulse, die den Blick verändern und zeigen, dass nachhaltige Veränderung oft im Inneren beginnt.

Vielleicht ist jetzt ein guter Moment, innezuhalten und sich bewusst zu fragen, was dem eigenen Körper wirklich guttut. Statt sich von schnellen Trends oder radikalen Programmen treiben zu lassen, kann eine fundierte Beratung in einem zertifizierten Fitnesscenter helfen, den eigenen Weg zu finden und neue Perspektiven zu eröffnen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen inspirierenden Frühling mit vielen kleinen Impulsen, die guttun.

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 Rügsegger, 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

ABNEHMSPRITZE: SCHNELLE LÖSUNG MIT SPÄTEM PREIS?

Kaum abgesetzt, kehren die Kilos zurück – und das schneller als erwartet: Laut einer im «British Medical Journal» veröffentlichten Studie nehmen Menschen nach dem Absetzen von Spritzen wie Ozempic bis zu viermal schneller wieder zu als nach klassischen Diätprogrammen mit Ernährungsumstellung und Bewegung.



Claude Ammann

Abnehmspritzen wie Ozempic sind für viele Menschen zu einem Hoffnungsträger geworden. Die Aussicht, Gewicht zu verlieren, ohne täglich gegen Hunger, Heisshungerattacken und das Gefühl des Versagens ankämpfen zu müssen, wirkt fast wie eine Erlösung. Besonders

Menschen mit einer langen Diätgeschichte erleben die Spritze oft als emotionale Entlastung. Endlich scheint der Körper «mitzuspielen». Das Essen verliert seinen ständigen Reiz, und das Gefühl von Kontrolle kehrt zurück. Das kann das Selbstwertgefühl stärken und neue Zuversicht schaffen.

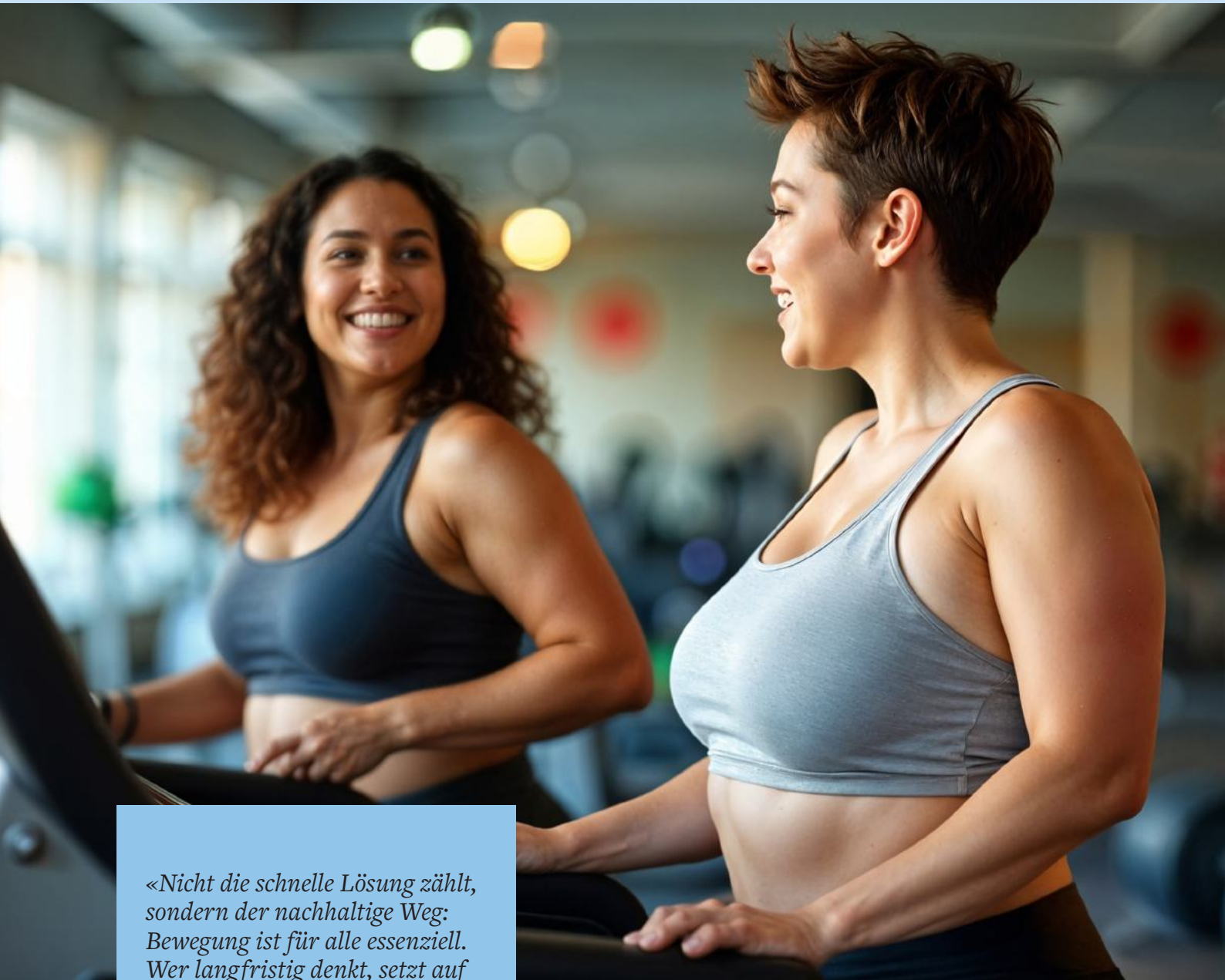
Ozempic wirkt über einen hormonähnlichen Wirkstoff, der das Hungergefühl dämpft und die Sättigung verlängert. Studien zeigen, dass viele Anwender deutlich an Gewicht verlieren und sich die Stoffwechselwerte verbessern können. Für stark übergewichtige Menschen oder Personen mit Begleiterkrankungen kann

dies medizinisch sinnvoll und in manchen Fällen lebensverändernd sein. Auch psychisch kann der Erfolg auf der Waage entlasten, weil Scham, Schuldgefühle und gesellschaftlicher Druck meist spürbar abnehmen.

Doch die Schattenseiten sind nicht zu unterschätzen. Ein zentraler Kritikpunkt ist die häufig sehr schnelle Gewichtszunahme nach dem Absetzen der Spritze. Viele Betroffene berichten, dass der Appetit verstärkt zurückkehrt und das verlorene Gewicht innerhalb kurzer Zeit wieder da ist – manchmal sogar mit mehr Kilos als zuvor. ►

«Auch bei einer Variante zur Abnehmspritze, der sogenannten «Fettweg-Spritze», können Nebenwirkungen auftreten: Häufig kommt es an der Einstichstelle zu Schwellungen, Rötungen, Schmerzen oder blauen Flecken. Auch Verhärtungen oder leichte Entzündungen sind möglich. Selten kann es zu stärkeren Komplikationen wie Hautschäden, ungleichmässigen Ergebnissen oder Dellen kommen. Sehr selten treten Infektionen oder dauerhafte Gewebeschäden auf.»





«Nicht die schnelle Lösung zählt, sondern der nachhaltige Weg: Bewegung ist für alle essenziell. Wer langfristig denkt, setzt auf regelmässiges Kraft- und Ausdauertraining sowie eine ausgewogene Ernährung. Gesundheit lässt sich nicht spritzen!»

Diese Erfahrung ist frustrierend und emotional belastend. Sie kann das Gefühl verstärken, ohne das Medikament zu scheitern. Die Spritze wird dadurch nicht selten zu einer dauerhaften Lösung, obwohl sie ursprünglich nur als Unterstützung gedacht war.

Hinzu kommt, dass Ozempic zunehmend als Lifestyle-Produkt verwendet wird. Immer häufiger greifen auch Menschen ohne medizinische Indikation zur Abnehmspritze, um schneller abzunehmen oder einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen. Diese Entwicklung wirft ethische Fragen auf und verstärkt den gesellschaftlichen Druck, schlank sein zu müssen. Das Körpergewicht wird dadurch weniger als Gesundheitsfaktor betrachtet, sondern als Makel, der möglichst schnell korrigiert werden soll.

Besonders kritisch ist, dass die Langzeitfolgen der Anwendung bei nicht übergewichtigen Menschen kaum erforscht sind. Während der Einsatz bei Adipositas medizinisch begleitet wird, fehlen wissenschaftlich gestützte Erkenntnisse darüber, welche körperlichen und psychischen Auswirkungen die langfristige Nutzung bei normalgewichtigen Personen haben kann. Mögliche Risiken werden dabei oft verdrängt – im Vordergrund steht der kurzfristige Erfolg.

Für die Mehrheit der Menschen ist daher ein anderer Weg langfristig sinnvoller: Regelmässiges Kraft- und Ausdauertraining in Kombination mit einem gesunden Lebensstil einschliesslich ausgewogener Ernährung.

Krafttraining stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern verbessert den Stoffwechsel, schützt vor Muskelabbau und fördert ein stabiles, gutes Körpergefühl. In Verbindung mit bewusster Ernährung, Bewegung im Alltag und einem realistischen Umgang mit dem eigenen Körper entsteht eine nachhaltige Grundlage für die Gesundheit. Das bedeutet nicht, dass man sich täglich intensivem Training unterziehen oder seine Ernährungsgewohnheiten stark einschränken muss.

Professionelle ganzheitliche Trainingsanleitung, persönliche Tipps sowie einen Ernährungs- und Lebensstilplan bekommen Sie in einem Fitnesscenter des SFGV (www.sfgv.ch) oder in einer Einrichtung, die vom Fitness-Guide zertifiziert ist (www.fitness-guide.ch).

Fitness-Apps oder YouTube-Programme sind oft weniger geeignet und bieten selten hochwertige Inhalte. Unrealistische Versprechen oder utopische Ziele sollten zudem skeptisch machen.

Echte Gesundheit entsteht nicht über Nacht: Wer langfristig denkt, Verantwortung übernimmt und geduldig bleibt, erreicht nachhaltigen Erfolg – und das wirksamer als jede Abnehmspritze. ◀



«Für Menschen mit starkem Übergewicht kann Gewichtsreduktion lebensverändernd sein – körperlich wie psychisch. Ziel ist jedoch nicht Perfektion, sondern sich wieder wohl und frei im eigenen Körper zu fühlen.»

ANZEIGE

Ihr Fachhandel für Wellness und Gesundheit - seit 55 Jahren.

- **Pflegeprodukte**
- **Einrichtung**
- **Geräte & Leuchten**
- **Verbrauchsmaterial**
- **Physiotherapie**
- **Hygiene**
- **Instrumente**
- **Berufskleidung**
- **Lehrmittel**
- **Fitness & Sport**

Direkt zum Shop



Keller
simonkeller.ch

www.simonkeller.ch
info@simonkeller.ch
034 420 08 00

Lyssachstrasse 83
3400 Burgdorf



«Beim Wandern wird der Körper ganzheitlich gefördert. Das Unterwegssein in der Natur stärkt das Herz-Kreislauf-System, regt den Fettstoffwechsel an und verbessert die Ausdauer. Darüber hinaus fördert die Bewegung im Freien die Erholung und wirkt stressreduzierend.»

IST WANDERN AUSDAUERTRAINING?

Claude Ammann

Wandern wird häufig als entspannte Freizeitaktivität wahrgenommen – als Naturerlebnis, Abschalten vom Alltag oder gesellige Unternehmung. Aus trainingswissenschaftlicher Perspektive stellt sich jedoch die Frage: Erfüllt Wandern die Kriterien eines effektiven Ausdauertrainings?



Die Antwort lautet: Ja – sofern Intensität, Dauer und Regelmässigkeit stimmen. Ausdauertraining zielt – wie der Begriff sagt – auf die Verbesserung des Durchhaltevermögens ab. Entscheidend sind Belastungsumfang und -intensität. Beim Wandern werden grosse Muskelgruppen der unteren Extremitäten zyklisch und dynamisch beansprucht. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Bei moderatem bis zügigem Tempo bewegt man sich häufig im aeroben Bereich. Genau dieser Intensitätsbereich ist wirksam für die Entwicklung der Grundlagenausdauer.

Im Vergleich zu hochintensiven Sportarten wie Joggen ist Wandern deutlich gelenkschonender, weil die Stossbelastung geringer ausfällt. Dadurch eignet es sich für Menschen jeden Fitnesslevels – von Einsteigerinnen und Einsteigern über ältere Personen, Menschen mit höherem Körpergewicht bis hin zu allen, die eine nachhaltige und ausgewogene Form der Bewegung bevorzugen.

Neben der Verbesserung der aeroben Kapazität fördert regelmässiges Wandern die Kapillarisation der Muskulatur und optimiert die Sauerstoffverwertung. Positive Effekte auf Blutdruck, Blutfettwerte und den Glukosestoffwechsel sind ebenfalls belegt. Daneben bleibt ein gezielt aufgebautes Krafttraining in einem zertifizierten Fitnesscenter mit qualifizierter Betreuung jedoch unverzichtbar. Eine professionelle Anleitung gewährleistet die technisch saubere Ausführung der Übungen und ermöglicht eine individuell abgestimmte sowie periodisierte Trainingsplanung. Die Gesamtleistungsfähigkeit und damit auch die Maximalkraft und die Kraftausdauer werden dadurch nachhaltig verbessert. Das steigert auch die Effizienz beim Wandern. Insbesondere in anspruchsvollem Gelände kann die gestärkte Rumpf- und Beinmuskulatur die Stabilität erhöhen sowie das Verletzungsrisiko reduzieren.

Zusammenfassend gesagt ist Wandern bei ausreichender Intensität klar als Ausdauertraining einzuordnen. In Kombination mit strukturiertem Krafttraining unter qualifizierter Betreuung entsteht ein ganzheitliches Trainingskonzept, das sowohl Leistungsfähigkeit als auch langfristige Gesundheit nachhaltig fördert. ◀

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.



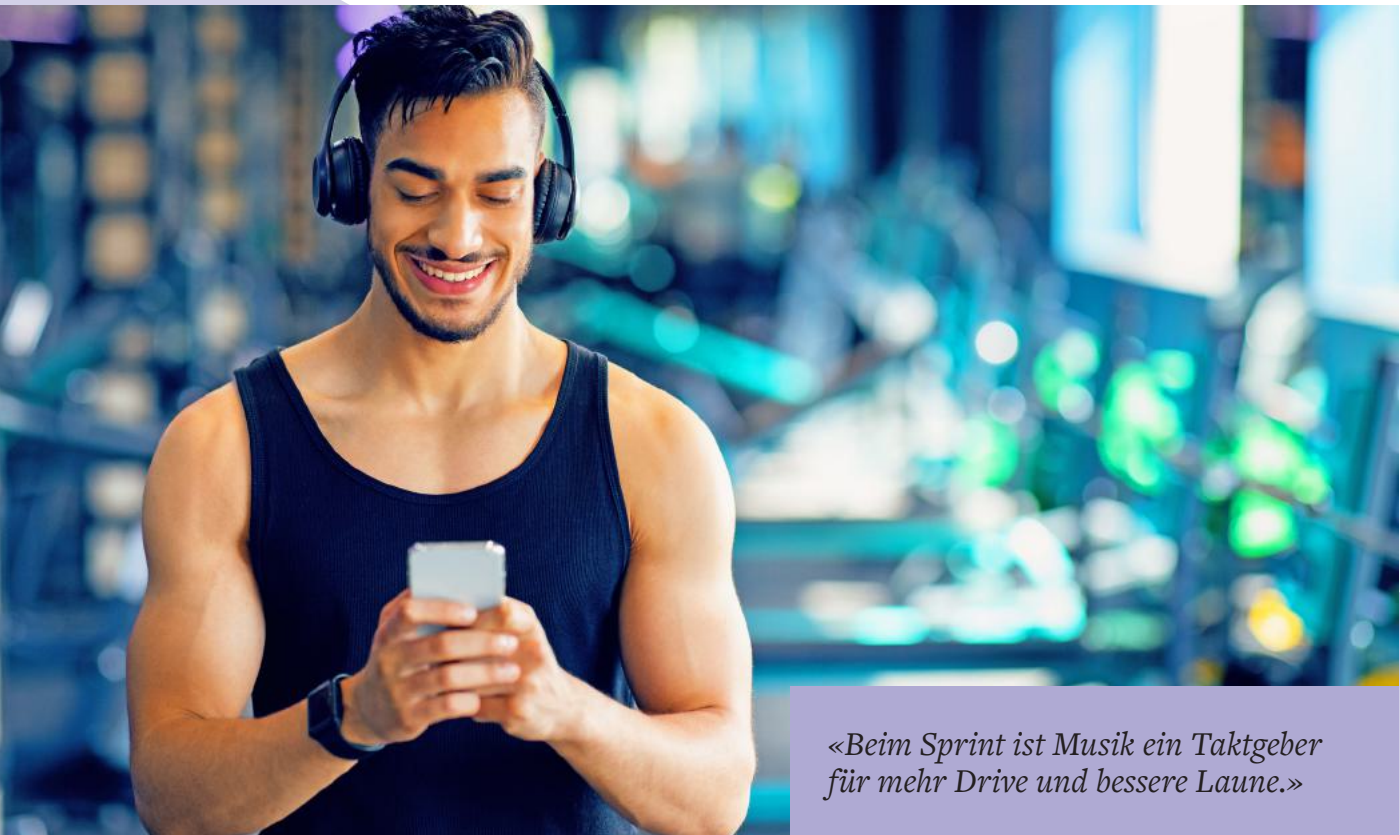

Magolio
Magnesium Fünf

Profitieren 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 chrisana.ch

NEUIGKEITEN AUS DEM BEREICH GESUNDHEIT



«Beim Sprint ist Musik ein Taktgeber für mehr Drive und bessere Laune.»



Haymo Empl

Beat schlägt BlaBla

Wer sich mit einem True-Crime-Podcast durch HIIT (hochintensives Intervalltraining) kämpft, verpasst womöglich den besseren Taktgeber. Eine Studie mit Beteiligung der Brunel University London zeigte, dass motivierende Musik wäh-

rend Sprintintervallen die Stimmung hebt, die Trainingseinheit angenehmer macht und gegenüber einem Podcast oder Stille sogar die Spitzenleistung verbessert. Entscheidend war nicht bloss akustische Ablenkung, sondern der musikalische Schub selbst. Besonders bei schnellen, hochintensiven Formaten scheint der richtige



Beat also mehr zu sein als nur Soundtape-te – vielmehr ein zusätzlicher Trainingspartner, der nie widerspricht und dich genau im richtigen Moment anschiebt.

«Wer am Schlaf spart, sabotiert Regeneration, Hormonbalance und Trainingslust.»



Schlaf ist stärker als jedes Pre-Workout

Kaum ein «Supplement» wird so unterschätzt wie eine durchgehend erholsame Nacht. Bereits eine Woche mit stark verkürztem Schlaf kann den Testosteronspiegel junger Männer um 10 bis 15 Prozent drücken; parallel bewegt sich das hormonelle Gleichgewicht leichter in Richtung Stress und die Regeneration läuft auf Sparflamme. Dazu kommt die sportliche Seite: Cheri Mah und ihr Team an der Stanford University in Kalifornien zeigten, dass verlängerte Schlafzeiten Reaktionsfähigkeit, Sprintleistung und subjektives Wohlbefinden verbessern können. Wer im Gym alles optimieren will, aber den



Schlaf opfert, spart genau am falschen Ort – und zahlt oft mit Müdigkeit, Heißhunger und zäher Erholung.

Der Darm stemmt mit

Muskelaufbau, Ausdauer und Regeneration beginnen nicht in den Beinen, sondern bereits im Bauch. Forscher identifizierten mit *Veillonella atypica* ein Darmbakterium, das nach intensiver Belastung an Bedeutung gewinnt: Es verwertet Laktat und produziert daraus Propionat – ein Stoffwechselprodukt, das in Versuchen mit besserer Laufleistung verknüpft war. Auch neuere Forschungen deuten darauf hin, dass eine vielfältige Darmflora Entzündungsprozesse dämpfen, die Regeneration unterstützen und den Energiestoffwechsel günstig beeinflussen kann. Fermentiertes, Ballaststoffe und möglichst wenig Hochverarbeitetes sind damit nicht bloss Well-



nessvokabular, sondern ziemlich handfeste Unterstützung im Training. ◀

«Nicht nur die Muskeln trainieren – auch das Mikrobiom arbeitet an Leistung und Erholung.»



SIXPACK – AUCH UNSICHTBAR STARK

«Der sogenannte «Sixpack» ist die sichtbare Segmentierung des geraden Bauchmuskels. Er verläuft auf der Vorderseite des Bauches vom Schambein bis zu den unteren Rippen und dem Brustbein. Er wirkt als wichtiger Gegenspieler der kräftigen Rückenmuskulatur. Als einer der Hauptakteure für die Rumpfbeugung hilft er mit, die Wirbelsäule zu stabilisieren und ist unter anderem beteiligt, wenn wir herzlich lachen und kräftig ausatmen oder husten.»

Auch Sie haben ein Sixpack; alle haben eines. Gemeint ist nicht das im Keller oder im Kühlschrank, sondern jenes, das sich bei den meisten Menschen gerne bedeckt hält. Ein sichtbares Sixpack klingt cool – aber mal ehrlich, brauchen wir das? Sind wir damit stärker oder besser?



Urs Rüeegsegger

Haben Sie sich auch schon gefragt, warum nur die Fitnessmodels auf Magazincovern mit ihrem Sixpack prahlen? Die einfache Antwort: Weil es bei den Models sichtbar ist. Aber auch Sie haben ein Sixpack und könnten da-

mit angeben! Nur versteckt es sich bei Herrn und Frau Normalbürger meist geschickt unter einer Schicht aus Alltagsstress, Bequemlichkeit und dem einen oder anderen Nussgipfel.

Wer denkt, Sixpacks seien nur für Bodybuilder und Influencer reserviert, irrt gewaltig. Tatsächlich verfügt jeder Mensch über einen wohlgeformten Satz Bauchmuskeln – ganz egal, ob wir ins Fitnesscenter gehen oder nicht. Das Problem ist, es wird liebevoll eingepackt von fleissig angesparten Energiereserven, sprich Bauchspeck. Und das ist die gute Nachricht: Ihr Sixpack erfüllt auch wichtige Aufgaben, ohne sich sichtbar abzuzeichnen. Jeden Tag, bei jedem Schritt und sogar beim herzhaften Lachen arbeitet unter anderem dieser Muskel im Hintergrund mit.

Doch was, wenn Sie Ihr Sixpack nicht länger im Verborgenen lassen möchten? Das ist nicht ganz einfach. **Die Kombination aus Alltagsbewegung, Ausdauertraining und Krafttraining ist der Schlüssel dazu.** Aber niemand erwartet, dass Sie von heute auf morgen zum Marathonläufer werden oder für immer auf Grossmutter's Apfelstrudel verzichten – kleine Veränderungen reichen oft schon als Anfang. Denn dieser ist bekanntlich am schwersten. Ein paar Minuten Planking vor der Tagesschau und ein paar Süssgetränke weniger können ein erster Schritt sein. Doch um dem Sixpack nachhaltig die Decke wegzuziehen, bedarf es kompetenter und vielschichtiger Beratung. Und darunter fällt auch der Hinweis, dass es viele Ziele gibt, die sich um einiges mehr lohnen.

Vergleichen Sie sich nicht mit Topmodels auf Instagram! Die haben meist ein grosses Team im Rücken und nicht zuletzt gute Fotofilter. Ihr eigenes Sixpack muss nicht in erster Linie als Waschbrett überzeugen, sondern Sie im Alltag tatkräftig unterstützen! ◀



«Gemeinsam zur starken Mitte: Ob für Stabilität, Gesundheit oder das Sixpack für den traumhaften Strandtag – wenn Sie in der Gruppe trainieren, bleiben Sie leichter dran.»

ANZEIGE

LONGEVITY RETREAT MALLORCA *by AcuMax*



Dr. Gunda Slomka
Biologin,
Sportwissenschaftlerin
und Sporttherapeutin,
Dozentin

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 wohlthuender 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

ACU MAX
Schweizer Fachschule für Therapie & Gesundheit



ZWISCHENMAHLZEITEN MEIDEN – MYTHOS ODER STOFFWECHSELKILLER?

«Iss nur drei grosse Mahlzeiten am Tag und gönne deinem Darm dazwischen Ruhe.» Das klingt logisch, doch wer genauer hinsieht, erkennt: Lange Essenspausen führen oft zu Mehrbelastung statt zu Erholung. In der Praxis sehe ich es immer wieder – Foodkoma, starke Blutzuckerschwankungen und unnötige Müdigkeit. Der Schlüssel zu einem stabilen und leistungsfähigen Organismus liegt in der Verteilung der Nahrungsaufnahme über den Tag.

Mythos 1: Der Darm braucht lange Ruhephasen

Der Gedanke hält sich hartnäckig: Zwischen den Mahlzeiten soll der Darm Pausen haben, um sich zu erholen. Doch das ist ein Trugschluss. Die Verdauung läuft kontinuierlich – eine Mahlzeit braucht 4 bis 8 Stunden, um den Magen zu passieren. Wer Pausen erzwingt, muss pro Mahlzeit mehr essen, um den Bedarf an Nährstoffen zu decken. Frauen benötigen 2000 bis 2500 Kalorien, Männer 2500 bis 3000: Das bedeutet schnell einmal 800 Kalorien oder mehr pro Mahlzeit. Der Darm wird dadurch überfordert, nicht entlastet.

Das lässt sich messen. Je umfangreicher die Mahlzeit, desto höher der Sauerstoffbedarf für die Verdauung, desto stärker der Pulsanstieg und die Aktivierung des Sympa-

thikus. Das führt zum Foodkoma – Sie fühlen sich müde, während der Körper hart arbeitet. In der Praxis beobachte ich: Wer weniger oft isst, klagt häufiger über Erschöpfung und Verdauungsprobleme. Kleine, verteilte Portionen halten den Prozess sanft und effizient!



Jürg Hösli

Mythos 2: Drei grosse Mahlzeiten reichen aus

Auch das ist oft zu hören: Drei Hauptmahlzeiten decken den ganzen Bedarf ab, Snacks dazwischen sind überflüssig. Falsch – das belastet den Körper mehr als es hilft! Stellen Sie sich vor, Sie müssen 100 Kilo «Bizepslast» bewältigen. Stemmen Sie lieber zweimal 50 Kilo oder zehnmal 10 Kilo? Beides summiert sich gleich, den Unterschied macht die Verteilung. Grosse Mahlzeiten erfordern intensive Verdauungsarbeit auf einen Schlag, kleine Einheiten laufen sanfter ab.

Messbar wird das am Blutzuckerspiegel. Bei grossen Portionen schießt er hoch, besonders wenn es um viele Kohlenhydrate geht. Danach folgt der Crash. Das Ergebnis? Heisshunger, Konzentrationslücken und mehr Belastung für den Darm. In der Ernährungsberatung ►

beobachte ich, dass Menschen, die auf fünf Mahlzeiten umsteigen, den Blutzucker stabilisieren und dadurch solche Schwankungen vermeiden. Pausen sind sinnvoll, dürfen aber nicht so lang sein, dass sie zu Überlastung führen.

Mythos 3: Lange Pausen stabilisieren den Blutzucker

Viele glauben, dass weniger zwischendurch essen den Blutzucker flach hält. Das Gegenteil ist der Fall. Wer Pausen macht, braucht grössere Mahlzeiten für eine bedarfsgerechte Ernährung – und das triggert stärkere Spitzen. Ein Apfel zwischendurch – niedrig-glykämisch und ballaststoffreich – hält alles im Gleichgewicht.

Die Daten sprechen für sich. Drei Mahlzeiten täglich bedeutet mehr Kohlenhydrate auf einmal, bei

Diabetikern mehr Insulinspitzen, mehr Schwankungen des Blutzuckerspiegels. Bei fünf Mahlzeiten über den Tag verteilt ergeben sich sanfte Kurven, weniger Stress. Drehen und wenden Sie es, wie Sie wollen – die Physiologie zeigt, dass *Verteilung* entlastet, nicht Abstinenz.

Der Morgen macht den Unterschied

Wer den Tag richtig startet, vermeidet viele Fallen. Nach der Nacht sind die Glykogenspeicher leer – ein Frühstück mit zu wenig Kohlenhydraten führt zu Vormittagsmüdigkeit. Empfehlung für den Morgen: 35–40% der Kalorien aus Kohlenhydraten, das sind bei 500–600 Kalorien etwa 45–60 Gramm Haferflocken, Beeren oder ein Stück Apfel. Das füllt den Speicher, hält stabil und schützt vor Heisshunger.

*«Nie mehr die Qual der Snack-Wahl!
Die einfache Lösung, wo auch immer Sie gerade sind. 1–2 saisonale Früchte nach Bedarf, kombiniert mit Nüssen und Mandeln. Natürlich, sättigend und perfekt für mehr Energie im Alltag.»*



Clevere Snacks zwischendurch

1–2 Früchte je nach Bedarf, kombiniert mit Nüssen. Ein Apfel mit Mandeln – niedrig-glykämisch, sättigend. Das ermöglicht kleinere Hauptmahlzeiten, hält den Darm in sanftem Betrieb und den Blutzucker flach.

Wann sind Pausen trotzdem sinnvoll?

Ausnahmen gibt es – bei Reflux sind 4–5 Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten hilfreich. Abends spät zu essen stört den Rhythmus – hier lohnt sich eine Pause bis zum Morgen. Generell profitieren jedoch die meisten Menschen von verteilten Mahlzeiten.

Praktische Umsetzung – so klappt sie

Frühstück und Mittagessen dürfen grösser sein, abends ist eine leichte Mahlzeit von Vorteil.

Beispiel:

- **Tagesstart:** Haferflocken mit Beeren, Quark und Nüssen
- **Snack:** Apfel plus Mandeln
- **Mittagessen:** ausgewogen
- **Nachmittagsnack:** Birne mit Nüssen
- **Abendessen:** leicht

Auf diese Weise bleibt Energie konstant.

Probieren Sie es – spüren Sie den Unterschied in Wohlbefinden und Leistung! Ihr Körper dankt es Ihnen mit mehr Vitalität und langfristiger Gesundheit. ◀



«Möchten Sie bei der Arbeit wach und leistungsfähig bleiben? Dann setzen Sie besser auf mehrere kleine Mahlzeiten statt auf drei grosse – Ihr Körper dankt es Ihnen mit konstanter Energie und mehr Leichtigkeit.»

ANZEIGE

Das neue **digitale Buch** von
Ernährungswissenschaftler
Jürg Hösli



CHF
12,95

**„Wer keine Zeit
fürs Frühstück hat,
braucht es am
dringendsten.“**



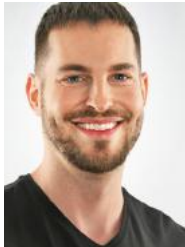
JETZT EXKLUSIV
im Shop unter
www.juerghoesli.com



«Ich wünsche mir, dass man mir auf Augenhöhe begegnet. Wir alle tragen unseren Rucksack. Umso wichtiger ist es, einander mit Verständnis zu begegnen und sich gegenseitig zu unterstützen.»

TRAINING OHNE GRENZEN – INKLUSION IM FITNESS- CENTER TEIL 2

Chiara Huber (25) lebt mit infantiler Zerebralparese¹ und trainiert dreimal pro Woche im «Bellvida» in Suhr. Inklusion bedeutet für sie, auf Augenhöhe ernst genommen zu werden, Lösungen zu finden und in Kraft, Haltung und Beweglichkeit zu investieren.



Kilian Käppeli

Wenn Chiara das «Bellvida» in Suhr betritt, wirkt das nicht wie ein besonderer Moment. Es ist eher ein ruhiges, vertrautes Ankommen. «Ich plane meine drei Trainingstage am Sonntag», sagt sie. Dann ist es entschieden. Nicht, dass es immer leicht wäre, aber sie hat gelernt, Prioritäten zu setzen. Gesundheit kommt zuerst.

Chiara lebt mit ihrem Verlobten in Suhr und arbeitet als Bereichsleiterin Einwohnerdienste in einer Gemeinde im Aargau. Die Familie ist ihr Rückhalt. Und Begegnungen mit anderen Menschen? Da wünscht sie sich vor allem eines – «Kontakt auf Augenhöhe». Jeder trage seinen eigenen Rucksack, findet sie. Man müsse nicht alles verstehen, aber man könne respektvoll sein.

Ihre infantile Zerebralparese geht auf eine starke Hirnblutung bei der Geburt zurück. Die rechte Körperseite ist schwächer, die Feinmotorik auf dieser Seite stark eingeschränkt. Lange Zeit ging vieles nur mit Hilfsmitteln. In der dritten Klasse kam ein Wendepunkt – eine grosse Operation mit sechs Stunden Vollnarkose, danach drei Monate Rollstuhl. «Ich musste das Gehen neu lernen», erzählt sie. Heute läuft sie ohne Schiene. Für sie ist das keine Heldengeschichte, sondern eine

Tatsache. Und es erinnert sie daran, dass Fortschritt manchmal langsam ist und trotzdem zählt.

Dazu kommt ein Shunt, den sie als «Strohalm» beschreibt: Er leitet Gehirnflüssigkeit vom Kopf in den Bauch, um den Hirndruck zu regulieren und einen erhöhten Druck zu verhindern. Solange er zuverlässig funktioniert, spürt sie kaum Einschränkungen. Am Flughafen meidet sie Magnetfelder, auch sonst muss sie auf Details im Alltag achten, die andere nie auf dem Radar haben.

Im Training setzt Chiara auf geführte Geräte. Freie Hanteln funktionieren wegen der rechten Hand nicht, sie findet andere Wege. «Ich teste es aus», sagt sie, und wenn etwas nicht passt, wird es angepasst. Dabei wird sie im «Bellvida» von Daniel Seiler unterstützt. Er begrüsst

sie persönlich, fragt nach, ob er helfen kann. Alle drei Monate wird der Plan überprüft und feinjustiert. Das ist für Chiara geliebte Inklusion – keine Sonderbehandlung, sondern ernst genommen werden mit Blick auf das, was möglich ist.

Was bringt ihr das Training im Alltag? Mehr Kraft, bessere Haltung, mehr Beweglichkeit. Die Spastik verschwindet nicht, aber Chiara sagt, sie habe gelernt, ihr Handicap anzunehmen und aktiv damit umzugehen. Das Fitnesscenter ist für sie auch ein Ort zum Durchatmen. «Me-Time» nennt sie es, Kopf lüften, abschalten, wieder bei sich ankommen.

Am Schluss bleibt eine Aussage, die zu ihr passt, weil sie weder laut noch bitter ist: «Mach einfach dein Ding. Irgendjemand findet es sowieso doof. Be happy.» ◀

¹Nicht-fortschreitende Bewegungsstörung, die durch eine frühkindliche Hirnschädigung entsteht. Sie beeinträchtigt Motorik, Muskeltonus (oft Spastik) und Haltung und ist oft begleitet von Schmerzen, Epilepsie oder Sprachproblemen.



Schon als Kind zeigte Chiara viel Stärke.

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.



Perfect TENS:

Kleine Impulse, grosse Wirkung

Manchmal geht es bei Fitness nicht um die Frage, wie hart trainiert wird, sondern ob Rücken, Schulter oder Nacken überhaupt mitspielen. Genau dort setzt ein TENS-Gerät wie das Perfect TENS an. Über Elektroden auf der Haut sendet es sanfte elektrische Impulse, die

Schmerzsignale überlagern und den Alltag erträglicher machen sollen. Das klingt technischer, als es sich anfühlt. Viele Nutzer beschreiben die Impulse eher als Kribbeln denn eine Heldentat der modernen Medizin. Praktisch ist die kompakte Form – kein Wellness-Monster, sondern ein kleines Gerät für zu Hause, das sich auch zwischendurch einsetzen lässt. Kein Wunderapparat, aber ein brauchbarer Helfer für Tage, an denen der Körper lautstark reklamieren möchte.



Erhältlich bei www.acumax.ch,
aktuell für CHF 78.–.



Wasserstoff-Wasserflasche: Biohacking zum Mitnehmen

Sie sieht aus wie eine Kreuzung aus Designer-Trinkflasche und Wellnessversprechen – und genau darin liegt ihr Reiz. Die Wasserstoff-Wasserflasche wertet normales H₂O per Knopfdruck auf – ein Gadget der Kategorie Selbstoptimierung. Wer Freude an Ritualen, Technikspielereien und blinkender Gesundheitsästhetik hat, wird Gefallen daran finden. Ob daraus tatsächlich ein Gamechanger wird, ist eine andere Frage. Als Gesprächsstarter im Fitnessstudio funktioniert das Teil allerdings ziemlich zuverlässig.



Erhältlich bei Amazon, diversen Chinashops oder bei www.apfelkiste.ch für CHF 29.90.



Whoop: Der diskrete Antreiber

Keine Uhr, kein Display, kein hektisches Draufschauen alle zehn Minuten. Genau das macht den Whoop so interessant: Er misst im Hintergrund, während andere Wearables ständig Aufmerksamkeit fordern. Erfasst werden unter anderem Schlaf, Belastung und Erholung. In der App wird daraus eine tägliche Empfehlung, ob eher Vollgas oder vernünftige Bremse angesagt ist. Das Prinzip ist smart, weil es Leistung nicht als Dauerfeuer versteht, sondern als Zusammenspiel aus Stress und Regeneration. Wer Zahlen liebt, aber keinen Mini-computer am Handgelenk tragen will, findet hier eine angenehm reduzierte Lösung. Der Whoop ist damit weniger Schmuckstück als stiller Coach – streng, sachlich und gerade deshalb erstaunlich motivierend. Der Tracker kann in den verschiedensten Farben mit bunten Armbändern bestellt werden. ◀



Ganz neu als Version 5.0 erhältlich unter anderem bei www.digitec.ch für CHF 329.–.

LOW-CARB - DER SCHLÜSSEL ZU ERFOLGREICHEM ABNEHMEN?



Sobald der Sommer naht, tauchen zahlreiche Schlankheitsversprechen auf: Low-Carb, ketogene Ernährung, Zero-Carb – die sozialen Medien sind voll davon. Und ja, viele Menschen berichten von schnellen Erfolgen. Doch was steckt wirklich dahinter – und ist dies tatsächlich der beste Weg zur schlanken Linie?



Senta Frei

Warum Low-Carb so verlockend ist

Der Grund liegt auf der Hand: Low-Carb-Diäten wirken schnell. Wer Kohlenhydrate stark reduziert, entleert zunächst den Kohlenhydratspeicher des Körpers. An jedes Kohlenhydratmolekül ist Wasser gebunden. So verliert man in den ersten Tagen rasch mehrere Kilogramm – meist Wasser, kein Fett. Das schnelle Ergebnis motiviert und lässt Low-Carb wie ein Wundermittel erscheinen.

Facts statt Fakes

Langfristig betrachtet haben Low-Carb-Diäten keinen signifikanten Vorteil gegenüber einer ausgewogenen Ernährung. Im Gegenteil: Eine dauerhaft extrem kohlenhydratarme Ernährung kann den Körper stark belasten. Der Mangel an Ballaststoffen, beispielsweise aus Vollkornprodukten, kann die Darmflora nachhaltig schädigen. Die Konzentrationsfähigkeit leidet, und viele Betroffene berichten von anhaltender Erschöpfung und Reizbarkeit. Wer seinem Körper langfristig eine wichtige Energiequelle entzieht, riskiert ausserdem Muskelverlust – das genaue Gegenteil eines gesunden Sommerkörpers.

Der nachhaltige Weg – ausgewogen und aktiv

Was wirklich funktioniert, klingt wenig spektakulär, ist aber wissenschaftlich gut belegt: eine ausgewogene Ernährung kombiniert mit regelmässiger Bewegung. Setzen Sie auf komplexe Kohlenhydrate, ergänzen Sie diese mit magerem Protein sowie gesunden Fetten. Essen Sie täglich frisches Gemüse und

trinken Sie ausreichend Wasser. So verlieren Sie Körperfett, ohne Muskelmasse zu riskieren oder Ihren Stoffwechsel zu belasten.

Bewegung ist der zweite entscheidende Baustein. Eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining kurbt den Fettabbau an, stärkt die Muskulatur und hebt nachweislich die Stimmung. Bereits zwei bis drei Einheiten pro Woche genügen für spürbare Fortschritte – wenn das Training richtig aufgebaut ist.

Unser Tipp:

Lassen Sie sich professionell begleiten!

Bevor Sie mit der nächsten Diät starten, wagen Sie den Weg in ein nahegelegenes Fitness- und Gesundheitscenter! Dort erwartet Sie kein Verkaufsgespräch, sondern echte Beratung: Das fachkundige Personal für Training und Ernährung analysiert gemeinsam mit Ihnen Ihren Lebensstil, Ihre Ziele und Ihren Körper – und entwickelt einen individuellen Plan, der auf Sie zugeschnitten ist. Denn der beste Ernährungs- und Trainingsplan ist nicht der schnellste, sondern der, den Sie langfristig mit Freude umsetzen können. ◀

«Ihr Sommerkörper wartet – aber er verdient einen gesunden Start. Beginnen Sie am besten schon heute mit gezielter Beratung und effektivem Training – damit Sie Ihre Traumferien unbeschwert geniessen können und sich rundum wohlfühlen.»





**SOMMER
AUF DER HAUT –
KOSMETISCHER SONNEN-
SCHUTZ IST KEIN LUXUS**

Die Caféstühle stehen in der Sonne, irgendwo klirren Eiswürfel in hohen Gläsern, und auf den Gesichtern der Menschen liegt weiches, goldenes Licht. Der Sommer ist nicht nur eine Jahreszeit, er ist ein Gefühl von lebendiger Freiheit und Leichtigkeit.

Genau in diesen scheinbar perfekten Momenten beginnt das, was wir erst viel später sehen: Die Sonne hinterlässt Spuren. Nicht nur als Erinnerung an Urlaubstage oder Nachmittage am See, sondern auch auf der Haut – leise, schleichend, dauerhaft. Feine Linien, Pigmentflecken, Trockenheit. Was wir mit Frische und Gesundheit verwechseln, ist für unsere Haut nicht selten Stress.

Deshalb ist *kosmetischer Sonnenschutz* weit mehr als ein Beauty-Trend. Er ist eine tägliche Entscheidung für Hautgesundheit, für Prävention – und für ein neues Verständnis von Schönheit.

Schönheit beginnt nicht beim Glow, sondern beim Schutz

Lange Zeit war Sonnenschutz für viele ein klassisches Strandprodukt, das man in den Koffer wirft, zwischen Bikini, Buch und After-Sun-Lotion. Im Alltag dagegen spielte er nur eine Nebenrolle. Dabei ist ausgerechnet die *alltägliche, unbemerkte UV-Belastung* das, was unsere Haut am stärksten prägt.

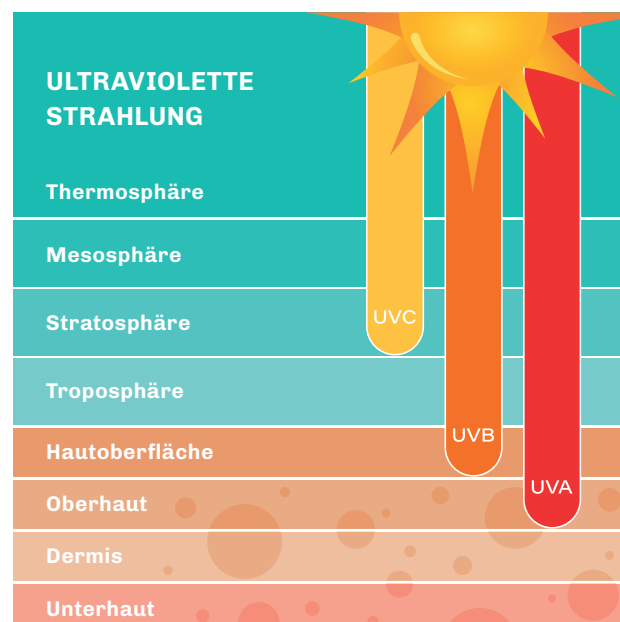
Kosmetischer Sonnenschutz ist heute kein klebriger Pflichtschritt mehr, sondern Teil moderner Hautpflege. Leichte Fluids, getönte Texturen, mattierende Cremes oder glowy Finishes machen ihn kompatibel mit Make-up, Pflege und Lebensstil. Er schützt nicht nur – er fügt sich ein.



Joerg Kressig

Was die Sonne wirklich mit unserer Haut macht

UV-Strahlung ist einer der wichtigsten äusseren Faktoren für die *vorzeitige Hautalterung*. Vor allem UVA-Strahlen dringen tief in die Haut ein und fördern dort Prozesse, die Kollagen und Elastin schwächen – genau jene Strukturen, die unsere Haut fest, glatt und widerstandsfähig halten. *UVB-Strahlen* wiederum sind vor allem für Sonnenbrand verantwortlich. ▶



UV-Strahlung kann auch negative Auswirkungen auf und in der Haut haben.

Die Folgen sind nicht immer sofort sichtbar. Und genau das macht sie tückisch. Haut «vergisst» nicht. Jeder ungeschützte Moment im Freien, jedes Mittagessen in der prallen Sonne, jede «Ich bin ja nur kurz draussen»-Situation summiert sich.

Kosmetisch zeigt sich das oft zuerst in:

- ungleichmässigem Hautton
- Pigmentverschiebungen
- erweiterten Äderchen
- Feuchtigkeitsverlust
- frühzeitigen Fältchen

Medizinisch betrachtet geht es aber noch um mehr: Konsequenter Sonnenschutz ist auch ein wichtiger Beitrag zur *Vorbeugung lichtbedingter Hautschäden*.

Warum gerade im Sommer so viele Fehler passieren

Im Sommer wird Haut sichtbar – und damit auch verletzlicher. Viele Menschen greifen jetzt zu aktiven Wirkstoffen wie Fruchtsäuren, Retinol oder Peelings, um «frischer» auszusehen. Doch solche Pflege kann die Haut empfindlicher gegenüber UV-Strahlung machen.

Gleichzeitig herrscht noch immer der alte Irrtum, dass gebräunte Haut gesünder oder gepflegter wirkt. In Wahrheit ist Bräune nichts anderes als eine *Abwehrreaktion der Haut*. Sie versucht, sich selbst vor weiterem Schaden zu schützen.

Sonnenschutz als Ritual, nicht als Pflicht

Die wirksamste Sonnenpflege ist am Ende nicht die teuerste, sondern die, die man *wirklich jeden Tag benutzt*. Im Badezimmer, zwischen Serum und Mascara, wird Sonnenschutz damit zu einem routinemässigen kleinen Moment der Vorsorge, bevor der Tag beginnt.

Eine Haut, die nicht dauernd gegen Reiz, Hitze und Strahlung kämpfen muss, wirkt langfristig ruhiger, ebenmässiger und klarer. Das bedeutet oft auch weniger Unreinheiten, weniger Rötung, weniger regenerativer Aufwand.

Sommer auf der Seele, Schutz auf der Haut

Kosmetischer Sonnenschutz ist mehr als eine dermatologische Empfehlung. Er ist modernes Schönheitsverständnis in Cremeform: leicht, unsichtbar, wirksam. Er erlaubt uns, den Sommer zu geniessen, ohne der Sonne unsere Haut schutzlos überlassen.

Und vielleicht liegt genau darin die schönste Form von Pflege – zu bewahren, was schon da ist statt zu reparieren, was die Sonne genommen hat. ◀

«Die wahre Sommerhaut zeigt sich nicht in maximaler Bräune, sondern in einem Strahlen, das weit über den Sommer hinausreicht.»



Ein Sonnenbrand sollte unter allen Umständen vermieden werden!

Sonnencreme und andere Sonnenschutzmittel werden auf die Haut aufgetragen, um die negativen Wirkungen der Sonnenstrahlung wie Sonnenbrand mit Hautrötung, Blasenbildung und Hautalterung zu mindern oder zu verhindern. Wir stellen Ihnen geeignete Produkte vor.



PEVONIA Sun Phyto-Aromatic Mist 200 ml

Der After-Sun-Spray versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und unterstützt ihre natürliche Regeneration nach dem Sonnenbad. Seine angenehm kühlende Textur erfrischt sofort und hilft, das Gleichgewicht der Haut nach der Sonnenexposition wiederherzustellen. Für alle Hauttypen geeignet, auch bei gereizter oder sonnenstrapazierter Haut.

Anwendung zu Hause:
Nach dem Sonnenbaden großzügig auf die Haut aufsprühen. Der Spray eignet sich zudem ideal zum Fixieren des Make-ups oder als erfrischender Feuchtigkeits-Boost für zwischendurch.



PEVONIA Sun Hydrating Sunscreen SPF 40 Blue Light Shield 150 ml

Seidig glatt und äusserst angenehm in der Anwendung: Diese innovative Emulsion lässt sich mühelos und gleichmässig auftragen, ohne kalkige, filmige oder fettige Rückstände zu hinterlassen. Gleichzeitig wurde sie so formuliert, dass sie sich im Wasser nicht löst und somit die empfindlichen Riffe der Ozeane schont.

Der feuchtigkeitsspendende Sonnenschutz mit Breitband-SPF 40 bietet sofortigen, zuverlässigen Schutz und basiert auf Pevonias patentierter SunShield-Technologie. Diese schützt die Haut sowohl im Innen- als auch im Aussenbereich vor Sonnenbrand, vorzeitiger Hautalterung, Hyperpigmentierung und Feuchtigkeitsverlust.



DR. MED. SCHRAMMEK Body After Sun Lotion 200 ml

Diese effektive After-Sun-Pflege verwöhnt die Haut nach dem Sonnenbad und unterstützt ihre Regeneration. Ausgewählte, bewährte Wirkstoffe wie Panthenol, Meersalz und Bisabolol spenden intensive Feuchtigkeit und wirken beruhigend. Rötungen sowie unangenehmes Hitzegefühl werden gemildert, während die Haut spürbar entspannt wird. Die leichte, nicht fettende Textur hinterlässt ein angenehm kühlendes Hautgefühl und trägt dazu bei, eine gleichmässige, langanhaltende Bräune zu bewahren.



ANZEIGE

Eintauchen.
Treiben lassen.
Entspannen.

Thermalbäder | Saunalandschaft
Römisch-Irisches Bad | Wellness-Oase

Cassiopeia Therme
Badenweiler

HEUTE MAL ETWAS FÜR DIE GIRLIES ...

Nicht jeder Tag verlangt nach Höchstleistungen. Und nein, das macht dich nicht undiszipliniert. Vor allem wir Frauen dürfen aufhören, gegen unseren Körper zu kämpfen und anfangen, mit ihm zu arbeiten.

Hey meine Lieben, dieser Beitrag ist mal speziell für die Girlies (Männer dürfen natürlich auch weiterlesen 😊).

Heute geht es um ein bisschen Real Talk zu einem Thema, das mich selbst immer wieder beschäftigt.

Wenn du einen weiblichen Hormonzyklus hast, kennst du das bestimmt: Dein Körper fühlt sich nicht jeden Tag gleich an. Im Vergleich zum männlichen 24-h-Zyklus, der sich praktisch perfekt mit dem Alltag deckt, haben wir mit unserem 28-Tage-Zyklus andere Voraussetzungen fürs Training.

Und hier ein Gedanke, den du vielleicht gerade hören musst:

Du bist nicht weniger diszipliniert, weil du nicht jeden Tag gleich trainierst, ein Workout auslässt oder dich bewusst entscheidest, auf deinen Körper zu hören. Nein. Das heißt einfach, dass du in touch mit deinem Körper bist. Congrats – wie schön ist das bitte?!



Robyn Leibundgut

Es geht nicht darum, nie zu pushen. Natürlich dürfen wir uns challengen. Aber es geht darum, uns nicht zu verurteilen, wenn unser Körper ziemlich deutlich signalisiert: Heute vielleicht etwas softer.

Heisst ja nicht, dass du alles hinschmeisst.

Wenn ich merke, dass ich zyklusbedingt weniger Energie habe, gehe ich trotzdem ins Gym und mache einfach das, was sich gerade richtig anfühlt. Und weisst du was?

Genau in solchen Momenten entsteht oft das bessere Training. Denn sobald du lernst, mit deinem Körper zu arbeiten statt gegen ihn, verändert sich etwas Entscheidendes: Du erkennst, wann du Gas geben kannst und wann Regeneration angesagt ist. Ab diesem Punkt wird Training nicht nur effektiver, sondern auch nachhaltiger.

Wir Frauen haben eine unglaubliche Stärke. Intuition. Körpergefühl. Sensibilität für unsere eigenen Signale. Vielleicht sollten wir auf unsere innere Stimme wieder etwas mehr hören. Mehr Connection. Weniger Zwang. Mehr Vertrauen. ◀

«Stärke zeigt sich nicht nur im «Durchziehen». Hör auf deine innere Stimme und vertraue ihr – manchmal ist ein bewusstes Durchatmen genau das, was du brauchst.»



EINE BIBLIOTHEKARIN VERÄNDERT LEBEN

«**Frau Komachi empfiehlt ein Buch**» von Michiko Aoyama ist eine leise Einladung, wieder zum Lesen zu finden. Es zeigt, dass jedes Buch – selbst eines, das einem zunächst unpassend erscheint – genau zur richtigen Zeit wichtige Gedanken anstossen kann.



Katrin Albisser

Der Roman erzählt Geschichten von Menschen in Tokio, die sich an einem Wendepunkt ihres Lebens befinden: Eine junge Verkäuferin ist in ihrem Job festgefahren, ein arbeitsloser Mann weiss nicht, wie es für ihn weitergehen soll, eine Mutter zweifelt an ihrem Wiedereinstieg ins Berufsleben, ein pensionierter Mann sucht nach neuem Sinn.

Mehr oder weniger zufällig führt sie alle der Weg in eine kleine Gemeindebibliothek. Dort begegnen sie der geheimnisvollen Bibliothekarin Frau Komachi, die zunächst wortkarg und streng wirkt, aber aufmerksam zuhört.

Anstatt die gewünschten Bücher nur auszuleihen, empfiehlt sie jedem von ihnen ein bestimmtes Werk – oft überraschend und auf den ersten Blick unpassend. Doch genau diese ungewöhnlichen Empfehlungen bringen die Protagonisten dazu, ihre Situation aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Nach und nach fassen sie Mut, treffen neue Entscheidungen und beginnen, ihr Leben Schritt für Schritt zu verändern.

Die Geschichte zeigt, dass man aus jedem Buch etwas lernen kann. Bücher erweitern unseren Blick auf die Welt – und manchmal auch auf uns selbst. Das Buch ist warmherzig und inspirierend, eine Art literarischer Wohlfühlroman über zweite Chancen im Leben und die Magie des Lesens.

Wer nur wenig Zeit zum Lesen hat, kann zwischendurch eine Pause einlegen, ohne beim Wiedereinstieg von vorne beginnen zu müssen. ◀



«**Frau Komachi empfiehlt ein Buch**»

Von Michiko Aoyama

288 Seiten, Taschenbuch

Rowohlt Verlag

16. Auflage, 2024

ISBN: 978-3-499-01033-0

Preis: CHF 18.40 (Ex libris)

Aqua-Fitness begeistert seit über 100 Jahren mit gelenkschonenden Bewegungen, Krafttraining gegen den Wasserwiderstand und einer spürbaren Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems – alles im spielerischen Element des Wassers.

AQUA-FITNESS – SANFT ZUM KÖRPER, STARK IN DER WIRKUNG



Irene Berger

Aqua-Fitness, auch bekannt als Wassergymnastik, ist eine seit Jahrzehnten vertraute Form des Trainings im Wasser. Die Ursprünge reichen zurück bis ins 19. und frühe 20. Jahrhundert, als Kurhäuser die Vorteile von Gelenkentlastung und Beweglichkeit im Wasser erkannten. In den 1950er- bis 1970er-Jahren entwickelten sich strukturierte Wassergymnastikkurse als Bestandteil von Reha-Programmen und Gesundheitskursen. Ab den 1980er-Jahren entstanden unter dem Label «Aqua-Fitness» vermehrt Kurse in Fitnesszentren und Freibädern. Es etablierten sich Kursarten wie Aqua-Jogging, Aqua-Power, Aqua-Balance, Aqua-Drill und vieles mehr.

Warum ist Aqua-Fitness auch nach 100 Jahren noch so beliebt?

Der Wasserauftrieb reduziert die Belastung von Knie- und Hüftgelenken, Wirbelsäule und Bändern. Aqua-Fitness ist deshalb auch für Menschen mit Arthrose, Übergewicht oder Verletzungen geeignet – ein wahrer Segen für die Gelenke.



«Aqua-Fitness ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser, das Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination fördert und gleichzeitig viel Spass macht. Probieren Sie es aus und spüren Sie die positive Dynamik!»

- Der Wasserwiderstand wirkt wie ein Trainingsreiz, das kräftigt die Muskulatur.
- Durch den Auftrieb im Wasser wird das Körpergewicht reduziert. Um das Gleichgewicht zu halten, müssen ständig kleine Muskelgruppen aktiviert werden.
- Mit zunehmendem Alter nehmen Gleichgewicht und Stabilität oft ab. Aqua-Fitness trainiert diese Fähigkeiten sanft, gelenkschonend und sicher – und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Sturzprävention.
- Aqua-Fitness bietet ein moderates bis intensives Herz-Kreislauf-Training. Es ist abwechslungsreich und kreativ gestaltet, sodass die Zeit schnell vergeht.
- Das Training im Wasser wirkt sich positiv auf die Psyche aus. Die Übungen werden als spielerisch empfunden, können Stress reduzieren und die Motivation steigern.

Ein typischer Kurs (45–60 Minuten) ist klar strukturiert und findet bei einer Wassertemperatur von 28–32 Grad Celsius statt.

- *Aufwärmen:* Gelenke mobilisieren, Muskeln aktivieren, Herzfrequenz erhöhen.
- *Hauptteil:* Bewegungen gegen den Wasserwiderstand trainieren Kraft und Ausdauer, insbesondere in Rumpf, Armen und Beinen. Oft werden auch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen eingebaut. Hilfsmittel wie Wasserhanteln, Schwimnudeln, Aqua-Step oder Aquamatten erhöhen den Spass und bringen Abwechslung.
- *Cool-down:* Ruhige Bewegungen im Wasser helfen, den Puls zu senken, die Muskulatur zu entspannen und den Körper mit sanften Dehnübungen zu lockern.

Aqua-Fitness verbessert Kraft, Ausdauer, Balance und Beweglichkeit – eine ideale Bewegungsform für Menschen jeden Alters. ◀

DIE ÜBERRASCHENDE MACHT KLEINER GEWOHNHEITEN TEIL 2

Teil 1 in der letzten Ausgabe dieses Magazins hat aufgezeigt, warum es wichtig ist, Training in ein Gewohnheitssystem einzubauen. Gewohnheiten prägen unsere Identität und die Meinung, die wir über uns selbst haben. Dieser zweite Teil erläutert, warum Motivation allein uns nicht weit bringt und wie unsere Gewohnheiten «unwiderstehlich» werden.



André Tummer

«Ich kann mich einfach nicht überwinden, regelmässig ins Training zu gehen.» Wer hat das nicht schon gehört. Diese Aussage ist so nicht richtig. Wir brauchen keine «Motivation» zum Durchhalten!

Motivation lässt uns höchstens mit dem Training beginnen, aber sie wird niemals reichen, das Training dauerhaft beizubehalten. Was bedeutet denn «Motivation»? Es ist zunächst einmal der Wunsch nach Veränderung – ohne dieses Verlangen sehen wir keinen Anlass, zu trainieren. Wir verlangen auch nicht nach dem Training an sich, sondern nach der Veränderung des aktuellen Zustands, nach dem Ergebnis, das es bewirkt. Die Leichtigkeit, die wir nach dem Training spüren, die Schmerzen, die weniger werden, die höhere Leistungsfähigkeit im Alltag, die Kleider, die wieder passen ...

Allerdings tritt dieser Zustand nicht ein, nur weil wir zweimal im Fitnesscenter trainieren. Es braucht das sogenannte «Dranbleiben». Nicht umsonst heisst es «Wiederholung ist die Mutter des Erfolgs» – und dabei hilft nicht Motivation, sondern ein Gewohnheitssystem.

Eine Gewohnheit benötigt einen Auslöser

Unter bestimmten Umgebungsbedingungen treten immer wieder die gleichen Verhaltensweisen auf. In der Verkaufspsychologie wird dies systematisch ausgenutzt, denn es ist schon lange bekannt, dass wir nicht nur Produkte kaufen, weil wir sie haben wollen, sondern auch aufgrund der Art und Weise, wie sie uns präsentiert werden. Nicht ohne Grund sind teure Markenartikel in leicht erreichbaren Regalen platziert, während billigere Alternativen an schlecht zugänglichen Stellen stehen.

Wir Menschen verfügen über eine Vielzahl von sensorischen Fähigkeiten, von denen das Sehvermögen die wichtigste ist. Es ist also nicht überraschend, dass visuelle Auslösereize die grössten Impulsgeber für unser Verhalten sind. Kleine Veränderungen an dem, was wir sehen, können deshalb das, was wir tun, entscheidend verändern. ►



«Unsere Gewohnheiten werden stark von Auslösern in unserer Umgebung geprägt. Was wir kaufen, entscheiden wir selten frei. Wenn Süssigkeiten auf Augenhöhe der Kinder stehen, steckt dahinter gezielte Verkaufspsychologie.»



«Das Fitnesscenter ist Ihr optimaler Trainingsraum: Hier lassen sich Ablenkungen vermeiden und Übungen leichter durchziehen. Gemeinsam aktiv zu sein motiviert zusätzlich – suchen Sie sich einen Trainingspartner und steigern Sie Spass und Effektivität Ihres Workouts.»

In unserem Lebensumfeld lassen wir uns häufig verleiten, bestimmte Dinge nicht zu tun, weil offensichtliche Auslöserreize für das eigentlich gewünschte Verhalten fehlen.

Es ist einfacher, nicht zu lesen, wenn das Bücherregal versteckt im Gästezimmer steht und der Griff zum Handy schneller ist. Es ist einfacher, den gesunden Apfel nicht zu essen, wenn er weit unten versteckt im Gemüschfach liegt.

Schafft man jedoch klar ersichtliche visuelle Auslöserreize, lenken diese die Aufmerksamkeit auf eine angestrebte Gewohnheit. Anders ausgedrückt: **Wenn eine Gewohnheit ein fester Bestandteil unseres Lebens werden soll, muss der Auslöserreiz ein wichtiger Teil unserer Umgebung sein.**

Überlegen wir also gut, welche Auslöserreize wir in unseren Alltag einbauen können, um Training zur liebengewonnenen Gewohnheit werden zu lassen.

Hier einige Beispiele:

- Serientermine für das Training in die elektronische Agenda setzen und Erinnerungshinweise auf dem Display nutzen
- Bilder vom Training als Bildschirmschoner des PCs verwenden
- Die Trainingstasche auf den Beifahrersitz statt in den Kofferraum legen – als klare Erinnerung für den direkten Weg ins Fitnesscenter nach der Arbeit

- Spezielle Trainingskleider tragen, die uns besonders gut gefallen
- Partner suchen, mit denen wir gemeinsam trainieren
- Einer digitalen Community beitreten, die das Thema Training häufig anspricht

Die Liste liesse sich beliebig erweitern. Prüfen Sie doch einmal kritisch, wie häufig Sie in Ihrem visuellen Umfeld an das Training erinnert werden. Sicher entdecken auch Sie Verbesserungspotenzial.

Verknüpfung von Zweck und Raum

Unser Gehirn verknüpft unsere Gewohnheiten mit den Orten, an denen sie stattfinden, das heisst, jeder Ort wird mit bestimmten Gewohnheiten verbunden. Daraus ergibt sich Routine, die dieses Verhalten weiter verstärkt.

Wenn wir beispielsweise jeden Abend im Schlafzimmer fernsehen, kann es schwierig sein, rechtzeitig einzuschlafen. Wenn wir im Wohnzimmer üblicherweise Videospiele spielen, kann es schwer werden, dort ohne Ablenkung zu lernen. **Wer Raum-Zweck-Verknüpfungen vermischt, vermischt auch bald Gewohnheiten.** Unser Handy ist das beste Beispiel dafür. Wenn wir das Handy nutzen, um etwas Produktives zu erledigen, sind wir genauso darauf konditioniert, soziale Medien zu nutzen, E-Mails zu lesen und Videospiele zu spielen. Die Auslösereize überlagern sich.

Deshalb ist das Fitnesscenter unser Raum für das Training. Es trainiert sich hier leichter als zu Hause, wo sich verschiedene Auslösereize vermischen. Aus diesem Grund funktioniert digitales Training oft nicht dauerhaft.



«Als Erinnerung für den direkten Weg ins Fitnesscenter – die Trainingstasche auf den Beifahrersitz statt in den Kofferraum legen.»

Und deshalb werden viele Heimfitnessgeräte irgendwann zum Kleiderständer oder verstauben im Keller.

In der nächsten Ausgabe werden wir uns mit dem «Gesetz der geringsten Anstrengung» beschäftigen und erarbeiten, warum kleine, zunächst kaum bemerkbare Schritte mit der Zeit zu enormen Veränderungen führen können. ◀

ANZEIGE

WIE FIT IST DEIN SOCIAL MEDIA AUFTRITT WIRKLICH?

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



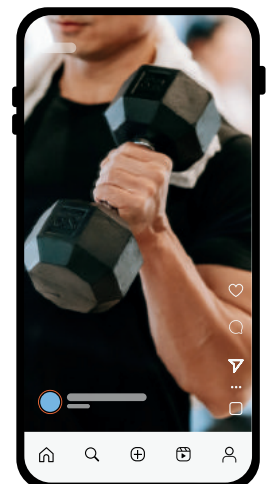
Wir zeigen dir, wo du auf Social Media noch ungenutztes Potenzial hast und wie du mit kleinen Anpassungen mehr Sichtbarkeit und Reichweite erzielst.

Jetzt deine Online-Analyse buchen



EINFACH ABGÄH GMBH
Social Media. Einfach. Anders.

www.eifachabgaeh.ch info@eifachabgaeh.ch



«WOK-REIS-BALANCE»

Urs Rügsegger

Der Wok bietet die ideale Möglichkeit, gesunde Mahlzeiten schnell und effizient zuzubereiten. Mit einer einzigen Pfanne können Sie verschiedene Zutaten wie Gemüse, Fleisch oder Tofu und Reis gleichzeitig garen – das spart Zeit und reduziert den Abwasch!

Ein Duft nach frischen Zutaten und leichter Schärfe liegt in der Luft. Der Koch schwenkt über der Gasflamme einen grossen Wok, in dem die farbigen Zutaten fröhlich zischen. Der Wok ist mehr als nur ein Küchengerät – er steht für schnelle und gesunde Zubereitung, Vielseitigkeit und Genuss. Wer einmal mit einem Wok gekocht hat, weiss, wie einfach es ist, frische Zutaten mit wenig Fett in kurzer Zeit in ein leckeres Gericht zu verwandeln. Das Geheimnis dieser speziellen Pfanne liegt in ihrer Form: Durch die gewölbte Oberfläche verteilt sich die Hitze optimal und ermöglicht es, Gemüse sowie Fleisch oder Tofu knackig und aromatisch zu garen. Besonders für eine ausgewogene Ernährung ist das Kochen mit dem Wok ideal, denn Vitamine und Nährstoffe bleiben durch die kurze Kochzeit weitgehend erhalten.

Ein weiterer Vorteil ist die Flexibilität – im Wok können Sie braten, dünsten, frittieren oder kochen. Die Reinigung ist meist unkompliziert, da durch die Antihafteigenschaften und die spezielle Form kaum etwas anbrennt. Ausserdem schont diese Art des Kochens den Geldbeutel: Mit wenigen saisonalen Zutaten und einer kleinen Menge Öl lassen sich im Handumdrehen abwechslungsreiche Gerichte zaubern, die die ganze Familie begeistern.



Haben Sie Lust zum Ausprobieren bekommen? Hier ein einfaches und köstliches Rezept zum Nachkochen:

Wok-Reis mit Gemüse und Poulet

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Basmatireis
- 2 Pouletbrustfilets
- 1 rote Paprika, 1 kleine Zucchini, 2 Rübli, 1 Frühlingszwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer, frischer Ingwer nach Geschmack

Zubereitung:

Den Reis garen und beiseitestellen. In der Zwischenzeit die Pouletbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl im Wok erhitzen, das Fleisch rundherum scharf anbraten. Anschliessend herausnehmen und ebenfalls beiseitestellen. Das kleingeschnittene Gemüse im Wok kurz anbraten, dabei immer wieder rühren. Die angebratenen Fleischstücke wieder zugeben, Sojasauce und Honig unterrühren und alles während 2–3 Minuten garen.

Zum Schluss den Reis hinzufügen und alles gut vermengen. Noch einmal mit Salz, Pfeffer und eventuell Sojasauce abschmecken. Mit Sesam oder frischen Kräutern garnieren – und schon ist das Gericht servierfertig. Guten Appetit! ◀



«Multitalent Wok – Der Wok, eines der ältesten Kochgeräte der Welt, stammt ursprünglich aus China. Seine Geschichte lässt sich rund 2000 Jahre zurückverfolgen. Über Thailand, Vietnam und Indonesien gelangte er nach Europa und ist aus der modernen Küche nicht mehr wegzudenken. Die Form dieses Kochgeschirrs aus Eisen oder Stahl eignet sich optimal zum Rühren und Braten («Stir-Frying»), zum Dämpfen und sogar zum Frittieren oder Kochen von Suppen. Die kurze Koch- oder Bratzeit mit wenig Öl steht für gesunde Zubereitung fast aller Speisen.»



«Erfolg ist, wenn Menschen wieder Vertrauen in ihren Körper gewinnen und Bewegung nicht mehr mit Unsicherheit oder Schmerzen verbinden. Das hat mit Training zu tun, aber entscheidend sind Zuhören, saubere Abklärung und verantwortungsvolles Handeln.»

Damian Fritschi, Spezialist Bewegung und Gesundheit EFZ, Gesundheitszentrum Dy-Fit Münchenstein, Baselland

Kilian Käppeli: Damian, was machst du als Spezialist – kurz erklärt?

Ich helfe Menschen, Beschwerden zu reduzieren, Bewegungsqualität zu verbessern und langfristig belastbarer zu werden. Es ist die Schnittstelle von Training, Prävention und Leistungsoptimierung.

Wie bist du in die Branche gekommen?

Sport war immer präsent. Im Militär als Sportleiter merkte ich, wie sehr mich die Arbeit mit Menschen motiviert. Den Wechsel aus meinem Beruf als Automobilfachmann habe ich bewusst gewählt, weil mir genau dieser Kontakt fehlte.

Was hat sich mit dem Fachausweis verändert?

Die Verantwortung ist gewachsen. Ich betreue häufig Menschen mit Beschwerden oder funktionellen Einschränkungen und bilde als Berufsbildner Lernende aus.

Was macht dir am meisten Freude?

Wenn jemand wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnt und merkt, dass Bewegung nicht mehr mit Unsicherheit oder Schmerzen verbunden ist.

Wie gehst du mit komplexen Fällen um?

Ich kläre gründlich ab, frage nach und ziehe bei Unsicherheiten Physiotherapeuten oder Ärztinnen und Ärzte bei. Sicherheit geht vor.

KARRIERE IM VERGLEICH

Kilian Käppeli: Manuela, was ist dein Job – in einem Satz?

Ich bin Prophylaxeverantwortliche und verhindere im besten Fall, dass eine Zahnarztsitzung überhaupt nötig wird.

Wie bist du zur Dentalhygiene gekommen?

Ich suchte nach einem Beruf mit Menschen, bei denen Fortschritte sichtbar werden. Nach der Ausbildung zur Dentalassistentin EFZ konnte ich die Fachausbildung zur Dentalhygienikerin HF am Careum Bildungszentrum in Zürich direkt anschliessen.

Wie sieht dein Arbeitstag aus?

Ich starte um 7 Uhr mit den Vorbereitungen. Meist habe ich acht Patientinnen und Patienten pro Tag; die Behandlungen dauern jeweils eine Stunde. Es geht um viel Prophylaxe und gelegentlich komplexe Parodontitisfälle, die mehrere Sitzungen erfordern.

Was ist anspruchsvoll an deinem Beruf?

Ich arbeite sehr selbstständig und trage entsprechend Verantwortung. Herausfordernd wird es, wenn in einem komplexen Fall die Mitarbeit der Patientinnen und Patienten fehlt.

Was gibt dir Sinn?

Wenn positive Resultate sichtbar werden, Menschen dankbar sind und die Kommunikation auf Augenhöhe stimmt.

«Als Dentalhygienikerin arbeite ich selbstständig und trage Verantwortung. Wenn Patientinnen und Patienten sich über das gute Ergebnis einer Behandlung freuen und dankbar sind, weiss ich sofort, warum Prävention und präzises Handwerk so wichtig sind.»

Manuela Thalman, Dentalhygienikerin HF, Zahnmedizin Kaeslin, Luzern



10 FITNESS-MYTHEN, AN DIE NUR NOCH DEIN GYM-BRO GLAUBT

Haymo Empl

Zwischen Protein-Shaker, Spiegelwand und Umkleidebank kursieren Sätze, die klingen wie eiserne Trainingsgesetze, sind aber oft nur Folklore mit Biceps. Es wird Zeit, zehn dieser Klassiker aus dem Verkehr zu ziehen.

- 1 Der Shake muss sofort runter**
Wer ihn nicht Sekunden nach dem Betreten des Gyms trinkt, verliert angeblich alle Gains. Die Gesamtzufuhr über den Tag zählt weit mehr als dramatisches Schlürfen im Treppenhaus.
- 2 Frauen werden durch Hanteln zwangsläufig zu Hulk**
Als würde jede Kniebeuge direkt ins Bodybuilding führen. Krafttraining formt, stärkt und stabilisiert – und macht nicht aus jedem Workout eine Wettkampfvorbereitung.
- 3 Nur wer trieft, hat richtig trainiert**
Schweiss ist in erster Linie Kühlung und kein Qualitätssiegel. Ein gutes Training bleibt gut, auch wenn das Shirt am Ende nicht nach Sintflut aussieht.
- 4 Fett schmilzt genau dort, wo trainiert wird**
Ein paar Crunches für den Bauch, ein paar Kickbacks für den Po – und bitte alles punktgenau. Der Körper arbeitet leider nicht wie ein Lieferservice mit Standortwahl!
- 5 Cardio frisst sofort alle Muskeln auf**
An diesen Mythos glaubt, wer beim Treppensteinen schon an Übertraining denkt. Vernünftig dosiertes Ausdauertraining kann Herzfähigkeit, Belastbarkeit und Erholung sogar verbessern.
- 6 Schmerz ist immer ein gutes Zeichen**
«No pain, no gain» klingt hart, ist aber oft schlichter Unsinn. Der Körper kennt den Unterschied zwischen Anstrengung und einer ziemlich schlechten Idee.
- 7 Je mehr Supplements, desto mehr Fortschritt**
Manche Küchenschränke sehen inzwischen aus wie kleine Labore. Doch Kreatin, Pulver und Kapseln ersetzen weder Schlaf noch sauberes Training noch vernünftiges Essen.
- 8 Kohlenhydrate am Abend sind verboten**
Als würde eine Kartoffel um 20.14 Uhr oder so plötzlich kriminell. Entscheidend ist meist die gesamte Energiebilanz – nicht der moralische Warnruf bezüglich des Abendessens.
- 9 Nüchterntraining ist der magische Fett-Hack**
Es verbrennt oft eher die Laune als Fett, wenn die Trainingseinheit ohne Energie in Zeitlupe versandet. Für manche passt es, Wunder vollbringt es deshalb noch lange nicht.
- 10 Mehr ist immer mehr**
Sechs harte Einheiten, null Pausen, maximaler Pump – und irgendwann maximale Müdigkeit. Fortschritt entsteht nicht nur durch Reiz, sondern auch durch Erholung.



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.