

GESUND & FIT

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

Nummer 11 | August 2026

Du darfst
dieses Heft
gratis mit
nach Hause
nehmen!

Auch online lesen?
Einfach QR-Code scannen!



**GENUSS UND
ENTSPANNUNG:
HEISSER SOMMER?
DIE KUNST DER
ABKÜHLUNG**

**MEDIZINISCHES GESUNDHEITS-
TRAINING – WAS SIE UNBEDINGT
WISSEN SOLLTEN**

FAKE ODER FAKT?
*Sanft trainieren im Alter –
oder fordern?*

ERNÄHRUNG
Säure-Basen-Haushalt

MEISTERWERK FUSS
*Tipps für gesunde und
gepflegte Füsse*

SFCV

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

Essenzielle Aminosäuren - Human Amino Pattern

Die smarte Alternative zu Protein-Shakes

Im menschlichen Körper existieren 80'000 - 400'000 verschiedene Proteine und über 2700 Enzyme. Sie sind wichtig für den Aufbau von Muskeln, für ein straffes Bindegewebe sowie für viele Stoffwechselvorgänge. Was für die Sportler matchentscheidend ist, ist für Menschen im Alter von 50+ die Vorsorge für eine langanhaltende Mobilität. Die Erhaltung von Kraft und Vitalität tragen zu einer guten Lebensqualität bei.



Effizienter Muskelaufbau - Ein steiniger Weg

Für einen effizienten Muskelaufbau braucht es Proteine. Bis unser Körper aus den Nahrungsproteinen Muskelproteine bilden kann, sind einige Schritte nötig. Denn aufnehmen, kann unser Körper die Proteine nicht. Er muss sie zu den eigentlichen Bausteinen, den Aminosäuren verdauen. Dies geschieht in einer ersten Stufe im Magen, wo die langen Proteinketten durch die Magensäure denaturiert und einer ersten Spaltung durch das Enzym Pepsin zugänglich gemacht wird. Es entstehen die Peptide.

Im Dünndarm warten andere Enzyme, welche die Peptide weiter verkürzen, bis die Aminosäuren einzeln vorliegen. Diese kann der Körper aufnehmen. Dieser Prozess ist schwierig und hat relativ eingeschränkte Kapazitäten. Pro Stunde kann der Körper 5-10 g Proteine verdauen und aufnehmen.

Wenn wir wissen, dass eine Flüssigkeit in 1-2 Stunden durch Magen und Dünndarm fließt, können wir errechnen, dass aus einem 50 g Protein-Shake 5 g bis maximal 20 g Proteine verdaut werden können. Der Rest geht unverwertbar und in Begleitung unangenehmer Gerüche seines Weges.

Die Optimierung der Proteinaufnahme

Die Lösung: Aminosäuren direkt einnehmen. Dadurch wird die Kapazitätsgrenze der Verdauung um ein Vielfaches erhöht. Wir können noch weiter gehen. Es gibt essenzielle und nicht-essenzielle Aminosäuren. Letztere bildet der Körper aus den essenziellen Aminosäuren, sowie aus anderen Substanzen. Die essenziellen hingegen müssen zwingend über die Nahrung aufgenommen werden.

Human Amino Pattern

Prof. Dr. Lucà-Moretti hat die Proteinsynthese erforscht und erkannt, wie die Versorgung mit Aminosäuren sein muss, damit die Proteinsynthese optimal verläuft. Dazu ist die zeitgleiche Zufuhr aller 8 essenziellen Aminosäuren im richtigen Mengenverhältnis nötig. Wie genau die Proteine für Muskeln, Bindegewebe, etc. aussehen, wird wie ein Bauplan in unserer DNA festgeschrieben. Daraus erfolgt zwingend ein immer gleicher Aufbau der Proteine, je nach Aufgabe und daraus ein festgeschriebenes Mengenverhältnis, dem Human Amino Pattern des everyday's SMART PROTEIN.

Das everyday's SMART PROTEIN

SMART Protein bietet Ihnen nicht nur 99% Bioverfügbarkeit der Aminosäuren, sondern aufgrund des Human Amino Pattern auch 99% Proteinnutzung. Aus allem, was Sie bei SMART PROTEIN einnehmen, werden Proteine produziert. Daraus errechnet sich rund ein Siebtel der Dosierung, als bei Molken oder Soja Shakes. Ihre individuelle Dosierung errechnen sie am besten mit einem Proteinrechner, zum Beispiel auf everyday-shop.ch.

SMART PROTEIN besteht aus fermentierten Hülsenfrüchten. Die daraus gewonnenen Aminosäuren werden ohne Hilfsstoffe pharmazeutisch rein direkt verpresst.



Sportler, Fitnessbegeisterte, Kraftsportler und Personen über 50 haben einen erhöhten Bedarf. Bei letzteren spielen auch ein verminderter Appetit und eine verminderte Proteinverdauung eine Rolle. Lassen Sie sich in ihrer Apotheke, Drogerie oder beim everyday-shop.ch beraten.

- Perfekt auf den menschlichen Körper abgestimmt

- Human Amino Pattern

- Alle 8 essenziellen Aminosäuren im richtigen Verhältnis

- Vegan



Jetzt testen
everydays-shop.ch
20% Rabatt mit
Code: GF826
 gültig bis 10. November 2026

INHALT

5 **Editorial**

6 **Im Fokus** Medizinisches Gesundheitstraining

10 **Lebensversicherung Ausdauertraining** Jogging versus Radfahren: Der Vergleich zweier Ausdauersportarten

12 **Gesehen & gehört** Neuigkeiten aus dem Bereich Gesundheit

14 **Lebenselixier Muskeltraining** Mehr Energie – weniger Gewicht

16 **Ernährung & Gesundheit** Säure-Basen-Haushalt – kein Grund zur Panik

20 **Trainierende im Porträt** Training ohne Grenzen – Inklusion im Fitnesscenter

22 **Must-haves** Trendige Gadgets

24 **Fake oder Fakt?** Sanft trainieren im Alter – oder fordern?

26 **Lifestyle, Fashion & Beauty** Sommerfüsse in Herbstform

30 **Youngster-Blog** Warum wir ständig die nächste Lösung suchen

31 **Buchtipp** Pilates zwischen Pool und Hotelzimmer

32 **Group Fitness** TRX, dein Ganzkörperboost – frisch, dynamisch, frech

34 **Gesundheitscoaching** Das Gesetz der geringsten Anstrengung

38 **Genuss & Entspannung** Sommer – Genuss pur!

40 **Berufsbilder Bewegungs- und Gesundheitsförderung** Karriere im Vergleich

42 **Listicle** 8 Gründe, warum einheimisches Gemüse völlig unterschätzt wird



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



Der Sommer zeigt sich von seiner sonnigsten Seite. Mit den warmen Temperaturen steigen auch die Versuche – ein Eis auf dem Heimweg, ein Dessert nach dem Grillabend oder die zweite Kugel Eis, weil es einfach so gut schmeckt.

Gerade in dieser genussvollen Jahreszeit lohnt es sich, die eigene Gesundheit und die persönliche Fitness bewusst im Blick zu behalten. Dabei geht es nicht um Verzicht, sondern um die richtige Balance zwischen

Genuss, Bewegung und Erholung. Ein wichtiger Baustein dafür ist regelmässiges *Krafttraining*. Es stärkt nicht nur die Muskulatur und die Knochen, sondern trägt langfristig auch dazu bei, den Körperfettanteil zu reduzieren.

Doch Training ist nicht gleich Training. Immer häufiger begegnet uns der Begriff *medizinisches Gesundheitstraining*. Im Unterschied zum klassischen Fitnesstraining steht hier die Gesundheitsförderung im Mittelpunkt – sowohl präventiv als auch therapeutisch. Charakteristisch ist die enge Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeutinnen sowie häufig eine integrierte Physiotherapie. Die Trainingsprogramme orientieren sich an den individuellen Bedürfnissen der Trainierenden. Darüber hinaus umfasst die Betreuung auch Ernährung, Regeneration und Stressmanagement. So entsteht ein ganzheitlicher Ansatz für mehr Gesundheit und Lebensqualität.

Und wenn die Ferienzeit beginnt und das Fitnesscenter in weiter Ferne liegt? Das Buch *«Wandpilates»* zeigt, wie sich mit einer einfachen Wand und wenig Platz wirkungsvolle Übungen durchführen lassen. Wer sich noch etwas mehr Trainingsvielfalt wünscht, packt einfach ein *TRX-Band* in den Koffer. Klein, leicht und vielseitig einsetzbar ermöglicht es ein effektives Ganzkörpertraining.

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Sommer mit vielen genussvollen Momenten, ausreichend Bewegung und wertvollen Auszeiten für Körper und Geist.

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 Rüeggsegger, André Tummer

Chefredaktion

Joerg Kressig

Stv. Chefredaktion

Katrin Albisser

Redaktionsadresse

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

Produktion

DIVERSUM Verlag

Inserate

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

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

Design/Prepresse

Astrid Affolter

Korrektorat/Lektorat

Ursula Thüler

gedruckt in der
schweiz

MEDIZINISCHES GESUNDHEITS- TRAINING

Der Fitnessmarkt ist sehr heterogen. Zahlreiche Fitnesscenter werben um Kundschaft, allerdings ist auf den ersten Blick nicht immer klar, welche Leistungen geboten werden. Vorurteile beeinflussen die Entscheidung für eine Mitgliedschaft in einem Fitnesscenter, denn die historische Entwicklung der Branche prägte das Image der Branche für lange Zeit.



André Tummer

Werfen wir einen Blick in die Vergangenheit. Harry Gelbfarb eröffnete 1956 in Schweinfurt (Deutschland) mit seinem Bodybuilding-Studio das erste Fitnesscenter. Drei Jahre später folgte das «Institut für Bodybuilding», gegründet von Peter Gottlob, der im Raum

Stuttgart in den Folgejahren rasch expandierte. 1963 trat der Schweizer Pionier Werner Kieser, inspiriert von den Ideen Gottlobs, ebenfalls in den Markt ein. Die historischen Wurzeln der Fitnessbranche liegen also im figurbetonten Bodybuilding.

Krafttraining im Sinne des gesundheitsorientierten Trainings war in der Sportwissenschaft bis Ende der 1980er-Jahre kaum präsent. Die Studien zum Krafttraining bezogen sich zunächst auf das leistungsorientierte und sportartspezifische Athletiktraining und waren stets mit anderen Sportarten wie etwa der Leichtathletik oder dem Schwimmsport verknüpft.

Mitte der 1990er-Jahre begann sich der Fitnessmarkt stark zu differenzieren. Wie in anderen Branchen etablierte sich das Discountsegment und war bald auch im Schweizer Fitnessmarkt präsent. Einzelunternehmen begannen sich durch differenzierte Dienstleistungen abzugrenzen.

Die nachfolgende Tabelle zeigt einige ausgewählte Punkte auf, in denen sich das Geschäftsmodell eines Discountanbieters von dem eines gesundheitsorientierten Einzelunternehmens in der Schweiz unterscheidet: ►



«In gesundheitsorientierten Unternehmen ist die Betreuung auf der Trainingsfläche ein ganz zentraler Bestandteil. Das Training orientiert sich dabei an gesundheitlichen Normwerten und nicht an Leistungswerten.»

Discountkettenbetrieb	Gesundheitsorientiertes Einzelunternehmen
Im Zentrum steht das Leistungs- und Figurtraining	Im Zentrum steht das medizinische Gesundheitstraining
Junges Publikum ist Hauptzielgruppe	Der Altersdurchschnitt der Kundschaft ist deutlich höher
Geringe Angebotsvielfalt	Hohe Angebotsvielfalt
Tiefpreispolitik	Stabile Preispolitik mit gutem Preis-Leistungs-Verhältnis
Hohe Mitgliederfluktuation	Viele langjährige Stammkunden
Massiv reduziertes Personal	Integriertes Coachingangebot
Viele unbetreute Öffnungszeiten – oft 24/7	Keine oder wenige unbetreute Öffnungszeiten
Hohe Anonymität	Familiäre Atmosphäre
Alle Zusatzleistungen sind kostenpflichtig	Viele Leistungen sind im Preis integriert

Ein Fitnesscenter kann entweder niedrigere Kosten als seine Wettbewerber haben und damit die Strategie des «günstigsten Preises» anstreben, oder es kann über Dienstleistungen und Produkte verfügen, die sich so vom Angebot der Wettbewerber unterscheiden, dass es qualitativ und quantitativ umfangreichere Leistungen bietet.

Vergleichen Sie nicht nur den Preis zweier Anbieter, sondern schauen Sie stets auf die zum Preis angebotenen Leistungen.

Das Discountmodell hat aus wirtschaftlicher Sicht einen grossen Haken: Da die Angebote der Discounter nahezu identisch sind, können die Billiganbieter sich nur über den Preis unterscheiden. Weil es nur einen billigsten Anbieter geben kann, unterbieten sich die Discountanbieter gegenseitig – es beginnt oft eine radikale Preisschlacht. Langfristig kann das nicht funktionieren. Schon einige Male kam es zu Geschäftsaufgaben oder zu Übernahmen durch ausländische Investorengruppen.

Infolge des niedrigen Preises braucht ein Discounter enorm viele Kunden, auch wenn er geringere Kosten hat als ein Einzelunternehmen. Zwangsläufig kommt es zu Engpässen in überfüllten Centern. Viele Geräte sind ständig besetzt. In den Garderoben ist wenig Platz, einen Parkplatz sucht man vergeblich.

Ein Einzelunternehmen, das sich im Bereich des medizinischen Gesundheitstrainings positioniert hat, ist strukturell ganz anders aufgestellt. Doch was bedeutet eigentlich «medizinisches Gesundheitstraining» genau, und wie hebt sich das Trainingsangebot vom herkömmlichen «Fitnessstraining» ab? Die folgende Auflistung gibt einen Überblick.

- Im Zentrum steht das präventive und therapeutische Training.
- Es besteht ein enges Netzwerk zu Ärzten und Therapeuten. Meistens ist eine Physiotherapie im Center integriert.
- Die Trainingsprogramme enthalten keine Prinzipien, die aus dem Leistungs- und Breitensport abgeleitet sind.
- Das Coaching beschränkt sich nicht nur auf die Bewegung, sondern bezieht Ernährung, Stressmanagement und Erholung mit ein.
- Die Orientierung des Trainings erfolgt an gesundheitlichen Normwerten, nicht an Leistungswerten.
- Der Nutzen zeigt sich insbesondere mit zunehmendem Alter, da Alltags- und Freizeitaktivitäten beschwerdefrei durchgeführt werden können.
- Die Zusammenarbeit zwischen den Fachpersonen und den Kundinnen und Kunden ist sehr eng und führt zu einer nachhaltigen Verbesserung des gesunden Lebensstils.

«Medizinisches Gesundheitstraining hebt sich deutlich vom klassischen Fitnesstraining ab. Oft ist eine Physiotherapie direkt im Center integriert, sodass Training und Behandlung optimal ineinandergreifen. So entsteht ein professionelles Umfeld zur gezielten Förderung von Gesundheit, Rehabilitation und langfristiger Leistungsfähigkeit.»



Insbesondere wenn Sie zu einer der folgenden Personengruppen zählen, profitieren Sie deutlich mehr von einem medizinischen Gesundheitstraining

- Sie sind gesund, möchten aber präventiv trainieren, um Ihre Gesundheit so lange wie möglich aufrechtzuerhalten.
- Ihr Lebensstil ist nicht der gesündeste, sodass Sie gefährdet sind, eine Erkrankung zu entwickeln, wenn Sie nichts ändern.
- Sie sind von einer Erkrankung oder Verletzung genesen, wollen aber Ihr Training zur weiteren Stabilisierung Ihrer Gesundheit fortführen.
- Sie leiden unter einem aktuellen Beschwerdebild und wollen unter Anleitung einer ausgebildeten Fachperson trainieren.

Wenn Sie langfristig in Ihre Gesundheit investieren und Ihre körperliche Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten möchten, bietet Ihnen medizinisches Gesundheitstraining die ideale Grundlage für ein nachhaltiges und individuell abgestimmtes Training.

Entscheiden Sie sich für ein Training, das Ihre Gesundheit in den Mittelpunkt stellt! Vereinbaren Sie noch heute ein persönliches Beratungsgespräch und erfahren Sie, wie *medizinisches* Gesundheitstraining Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität unterstützen kann. ◀

Traditionell chinesische Kräuterkraft trifft Schweizer Qualität

Die Produkte unterstützen die Regeneration nach dem Sport und der körperlichen Belastung sowie bei müdem Rücken und verspanntem Nacken.



LianTong COLD

DER SPORTLICHE - entspannt und kühlt intensiv bei Muskelkater und Überbeanspruchung.

LianTong HOT

DER HEISSE - wärmt intensiv und lockert Verspannungen mit Kältegefühl, die sich bei nasskaltem Wetter verschlimmern.

LianTong INTENSE

DER INTENSIVE - wärmt leicht, entspannt Muskeln und Sehnen, löst Blockaden und fördert den Energiefluss (Qi).

LianTong



Jetzt entdecken
auf olani.ch



«Natur und Bewegung sind eine Wohltat für die Gesundheit. Ob laufend oder auf dem Velo – beide Sportarten haben ihre Stärken. Finden Sie heraus, was am besten zu Ihnen passt, und tun Sie Ihrem Körper nachhaltig etwas Gutes.»

JOGGING VERSUS RADFAHREN: DER VERGLEICH ZWEIER AUSDAUERSPORTARTEN

Ausdauertraining ist essenziell für die langfristige Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden. Es stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern wirkt sich positiv auf fast alle Körperfunktionen sowie die Psyche aus. Doch genau an diesem Punkt stellt sich für viele die Frage: Welche Form des Ausdauertrainings passt am besten zu mir – Joggen, Velofahren oder etwas ganz anderes?



Claude Ammann

Wer seine Fitness verbessern, Gewicht verlieren oder einfach den Kopf frei bekommen möchte, landet meist bei den beiden Klassikern Laufen und Velofahren.

Doch welche Sportart ist «besser»? Die Antwort ist individuell und hängt stark von Ihrer körperlichen Verfassung, Ihrem Zeitbudget und den persönlichen Ambitionen ab.

Effizienz und Kalorienverbrauch

Wenn es um pure Zeitersparnis geht, ist Jogging der klare Sieger. Da beim Laufen das gesamte Körpergewicht bei jedem Schritt aktiv getragen und gegen die Schwerkraft bewegt werden muss, ist die muskuläre Beteiligung enorm hoch.

Das spiegelt sich im Kalorienverbrauch wider: Eine Stunde moderates Joggen verbrennt etwa 600 bis 850 Kilokalorien. Beim Radfahren wird ein Grossteil des Gewichts vom Sattel getragen. Um denselben energetischen Effekt wie bei einem 30-minütigen Lauf zu erzielen, müssten Sie etwa eine Stunde in die Pedalen treten.

Gelenkschutz und Regeneration

Hier punktet das Radfahren. Laufen ist eine «High-Impact»-Sportart: Bei jedem Aufprall wirkt das Drei- bis Vierfache des Körpergewichts auf Knie, Knöchel und Wirbelsäule. Für Menschen mit Übergewicht oder Gelenkproblemen kann dies schnell zu Verletzungen führen.

Radfahren hingegen ist eine flüssige Bewegung ohne Stossbelastung und damit der ideale Sport für den Einstieg oder die Reha. Zudem ist die muskuläre Regeneration nach dem Radfahren meist kürzer, da die exzentrische Belastung (das Abbremsen der Bewegung), die oft Muskelkater verursacht, fast völlig fehlt.

Ausrüstung und Alltag

Joggen ist der Inbegriff von Einfachheit: Schuhe an und los! Es ist ortsunabhängig und erfordert kaum Wartung oder finanzielle Investitionen. Radfahren hingegen ist

technisch aufwendiger. Neben einem verkehrssicheren Velo sind Helm, Kleidung und regelmässige Pflege nötig.

Dafür lässt sich das Velo perfekt in den Alltag integrieren – etwa auf dem Weg zur Arbeit. Das Training erfolgt fast nebenbei.

Fazit

Die Mischung macht's. Wer schnelle Resultate sucht, sollte sich für das Laufen entscheiden. Wer Wert auf Gelenkschonung und lange Touren in der Natur legt, ist auf dem Sattel besser aufgehoben. Die ideale Lösung für die Gesundheit ist oft das «Cross-Training»: Die Kombination beider Sportarten kann das Verletzungsrisiko minimieren und sorgt für eine ganzheitliche Fitness. ◀

ANZEIGE

Mehr Magnesium. Mehr Leistung. Weniger Krämpfe.

Magolio

Magnesium Fünf

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.

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

NEUIGKEITEN AUS DEM BEREICH GESUNDHEIT



«Kreatin war das Pulver der Pumper. Jetzt landet es im Kaffee – und im Kopf der Forscher.»



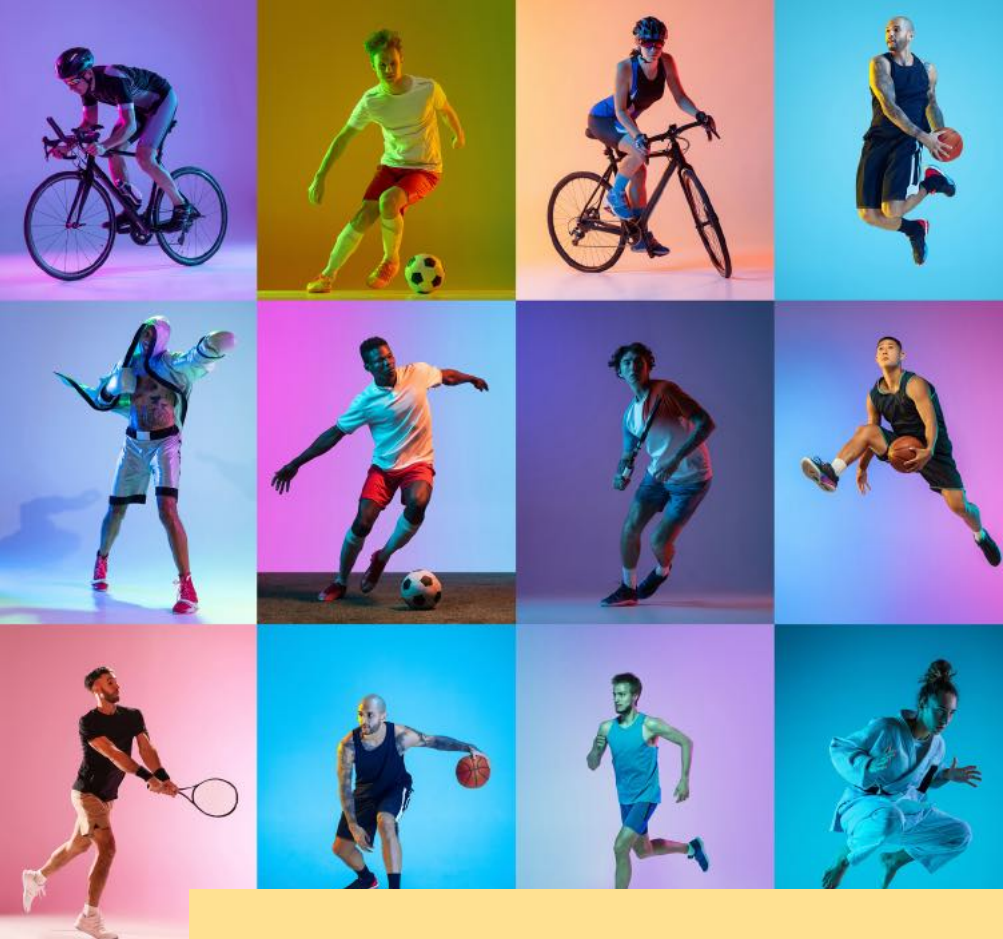
Haymo Empl

Kreatin: Vom Hantel-Pulver zur Hirn-Hoffnung

Kreatin kannte man bisher nur aus dem Kraftsport. Jetzt steckt es plötzlich überall drin, in Riegeln, im Kaffee, sogar in Gummibärchen. Was ist dran? Eines ist sicher: Wer Krafttraining macht, baut

mit Kreatin mehr Muskeln und mehr Kraft auf. Vor allem ab 50 lohnt sich das, denn da schwinden die Muskeln von allein. 3 bis 5 Gramm am Tag reichen völlig – teure Spezialpulver braucht niemand. Neu im Gespräch: Kreatin soll auch dem Kopf helfen. Studien zeigen einen kleinen Effekt aufs Gedächtnis – aber nur bei älteren Menschen oder wenn man übermüdet ist. Bei jungen, ausgeschlafenen Menschen passiert wenig.





«Nicht das Alter zählt, sondern das Tempo des Alterns. Und das bremst kein Millionen-Drip – sondern die Entscheidungen, die wir jeden Tag treffen.»

Longevity: Der Jungbrunnen heisst Bewegung

Tech-Milliardär Bryan Johnson schluckt 100 Pillen am Tag, um den Tod zu überlisten. Doch die Wahrheit ist viel einfacher – und gratis. Eine über 24 Jahre laufende Studie zeigt: Es kommt nicht darauf an, wie alt die Zellen heute sind. Es kommt darauf an, wie schnell jemand altert. Wer schneller altert, stirbt früher – egal, wie alt die Person ist. Eigentlich logisch. Doch dieses Tempo lässt sich bremsen. Nicht mit teuren Infusionen, sondern mit Bewegung, gutem Essen und ohne Zigaretten. Kostet nichts. Wirkt mehr.



Wenn der Schlaftracker zum Schlafräuber wird

Uhr, Ring oder App – heute lassen viele Menschen den eigenen Schlaf vermessen. Doch manche bringt genau das um den Schlaf. Die Ärzte haben sogar einen Namen dafür: Orthosomnia – die Sucht nach dem perfekten Schlafwert. Schon 2017 sahen Forschende Patienten und Patientinnen, die sich todmüde fühlten – nur weil ihre App eine schlechte Note zeigte. Dabei war ihr Schlaf objektiv betrachtet völlig in Ordnung. Das Problem: Diese Geräte messen oft ungenau. Und sie sind keine Ärzte. Wer morgens zuerst aufs Display schaut, statt auf das eigene Gefühl, macht den Tracker zum Chef im Schlafzimmer. Sinnvoller ist es, die Zahlen als groben Hinweis über

Wochen zu lesen – nicht als Zeugnis für eine einzige Nacht. Wer müde ist, sollte schlafen. Wer wach und fit ist, dem geht es gut – egal, was die App sagt. ◀



«Wenn die Uhr jede Nacht benotet, wird aus Erholung Stress. Schlaf kann man nicht ertracken.»



MEHR ENERGIE – WENIGER GEWICHT

«Der Grundumsatz ist das Überlebensprogramm des Körpers. Mit mehr Muskelmasse wird daraus ein echter Kalorienfresser. Je mehr Sie von diesen Powerzellen besitzen, desto mehr Energie verbrennen Sie – selbst beim Nichtstun! Muskelzellen sind Energiefresser, Fettzellen chillen nur gemütlich vor sich hin.»

Mehr Muskeln? Sehr gern – allerdings nicht, um so auszusehen wie ein Bodybuilder, sondern damit der Körper auf Hochtouren läuft. Denn Krafttraining und Gewichtsreduktion stehen in einem engen Zusammenhang. Gezieltes Training mit Gewichten bietet nämlich weit mehr Vorteile als reines Ausdauertraining!



Urs Rügsegger

Wer regelmässig Krafttraining betreibt, stärkt nicht nur seine Knochen und die Muskulatur, sondern trägt langfristig dazu bei, den Körperfettanteil zu senken und das Gewicht zu reduzieren.

Der zentrale Punkt dabei

ist der Muskelaufbau. Durch das gezielte Krafttraining werden die Muskeln angeregt, zu wachsen und stärker zu werden. Dies hat nicht nur optische Effekte, sondern wirkt sich unter anderem direkt auf den Stoffwechsel aus. Denn mit einem höheren Muskelanteil arbeitet Ihr Stoffwechsel auch dann auf einem höheren Niveau, wenn Sie vor dem Computer sitzen oder ausnahmsweise faul auf dem Sofa liegen. Deshalb ist Krafttraining wie ein Upgrade für Ihren Kalorienverbrauch: Sie verbrauchen mehr Energie im Alltag, ohne schwitzen zu müssen. Sie haben die Wahl: Wenn Sie gleichviel essen wie bisher, nehmen Sie ab – oder Sie können bei gleichbleibendem Gewicht mehr essen. Grossartig, oder?

Wer Krafttraining regelmässig in sein Leben einbaut, gewinnt sogar dreifach:

Erstens: Während des Trainings wird ordentlich Energie verbraucht; der Körper greift dabei in erster Linie auf Kohlenhydrate zurück, nutzt aber auch Fettreserven.

Zweitens: Nach dem Training benötigt Ihr Körper zusätzliche Energie, um sich zu erholen und die beanspruchten Strukturen zu reparieren. Dabei nutzt er unter anderem Fett als Energiequelle.

Drittens: Die neue Muskelmasse sorgt dafür, dass Ihr Körper auch im Schlaf fleissig Kalorien verbrennt.

Das heisst: Mehr Muskeln, mehr essen – ohne schlechtes Gewissen! Im Gegensatz zu reinem Ausdauertraining sorgt Krafttraining dafür, dass der Körper auch nach dem Training und in Ruhe mehr Kalorien verbrennt.

Und das Beste kommt noch: Starke Muskeln machen Sie nicht nur gesund und munter, sondern sorgen auch für eine bessere Haltung. Sie laufen nicht wie ein Fragezeichen durch die Gegend, sondern gewinnen an Ausstrahlung. Ihre Gelenke freuen sich, Krankheiten werden weniger, Stress wird reduziert und das Selbstbewusstsein bekommt einen kräftigen Schub, wenn Sie im Spiegel Fortschritte entdecken. Kurz gesagt: Krafttraining ist das «Rundum-sorglos-Paket» für Körper und Geist – und macht in der richtigen Trainingsumgebung einfach Spass! ◀

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

www.acumax.ch | www.acumax-kurse.ch



«Basische Lebensmittel sind vor allem deshalb gesund, weil sie reich an Gemüse, Obst und anderen nährstoffreichen Pflanzen sind. Dadurch können sich indirekt positive Effekte auf Gewicht, Herz-Kreislauf-Gesundheit und Stoffwechsel ergeben.»

SÄURE-BASEN- HAUSHALT – KEIN GRUND ZUR PANIK

Der menschliche Körper produziert täglich Säuren – und das ist völlig normal. Statt vor «Übersäuerung» durch Fleisch oder Getreide zu warnen, sollten wir endlich mit den Mythen aufräumen. Zu viele Säuren sind meist ein Zeichen von Überlastung, nicht von falscher Ernährung. Der Organismus hält den Blut-pH-Wert extrem stabil. Keine Diät kippt das dauerhaft.

Was ist eigentlich eine «saure Ernährung»?

Viele Menschen glauben, Fleisch, Käse oder Getreide würden den Körper übersäuern. Das ist ein hartnäckiger Mythos. Es gibt keine «saure Ernährung», die Ihren Blut-pH gefährlich verändert. Ihr Körper hält diesen Wert im Blut eisen zwischen 7,35 und 7,45. Keine Diät schafft es, das dauerhaft zu kippen.

Übersäuerung kommt von Überlastung – nicht von dem, was auf dem Teller liegt

Wenn Sie zu viel Stress haben, zu hart oder zu lange trainieren oder

schlecht regenerieren, produziert Ihr Körper vermehrt CO₂ und Säuren. Das ist ein klares Warnsignal für Überlastung. Genau das zeigt die Spiroergometrie: höhere Atemquotienten und eine früher erreichte Laktatschwelle. Das hat nichts damit zu tun, was Sie essen.



Jürg Hösli

Laktat – kein Feind, sondern ein Helfer

Laktat entsteht bei intensiver Belastung. Es ist kein Säureprodukt, sondern ein intelligenter Puffer. Es bindet Protonen, verbessert die Durchblutung und dient als Energiequelle. Bei guter Regeneration wirkt es als positiver Trainingsreiz.

Fleisch stärkt die Pufferkapazität

Fleisch wird oft als «säurebildend» verteufelt. Dabei liefert es wertvolle Stoffe wie Beta-Alanin für Carnosin ►

(starker Muskelpuffer), Kreatin und L-Carnitin. Nach dem Training unterstützt es zudem die Bildung von Albumin im Blut – ein weiterer wichtiger Puffer. Fleisch ist kein Problem, sondern ein Verbündeter.

Was bringt «basische Ernährung» wirklich?

Eine sogenannte basische Ernährung ist vor allem reich an Mineralstoffen – viel Gemüse, Obst, Kräuter und Nüsse. Genau diese Mineralstoffe unterstützen Ihren

«Es lohnt sich, differenziert auf das Thema zu schauen: Fleisch ist nicht grundsätzlich ungesund und muss für eine bewusste Ernährung nicht komplett vom Speiseplan verschwinden. Eine überwiegend pflanzliche Ernährung mit massvollen Mengen hochwertigem Fleisch ist für viele Menschen ein sehr vernünftiger Mittelweg.»

Körper. Der echte Gewinn liegt in der guten Nährstoffversorgung, nicht im «Basischmachen». Zahlreiche Studien und systematische Reviews zeigen: Eine basische Ernährung verändert den Blut-pH nicht und hat keinen nachweisbaren Vorteil gegenüber einer normalen, gemüsebetonten Kost. Die behauptete «Entsäuerung» des Körpers ist wissenschaftlich nicht haltbar.

Sauenzucht liefert interessante Hinweise

In der Sauenzucht wurde basische Fütterung ausprobiert – mit dem klaren Ergebnis, dass die Ferkel deutlich anfälliger für Infekte wurden.

Urintests und Basenpulver – mehr Marketing als Medizin

Den Urin-pH zu messen bringt nichts. Basenpulver verändern nur den Urin, nicht den Blut-pH. Ein dauerhaft basischer Urin kann das Risiko für Harnwegsinfekte begünstigen. Ihr Körper reguliert selbst. Solche Tests erzeugen nur unnötige Angst.





«Wer sich dauerhaft überlastet fühlt, bringt oft auch seinen Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht. Ausreichend Schlaf, bewusste Erholung und vielleicht eine kurze Meditation über Mittag helfen, die Balance wiederzufinden.»

Fazit

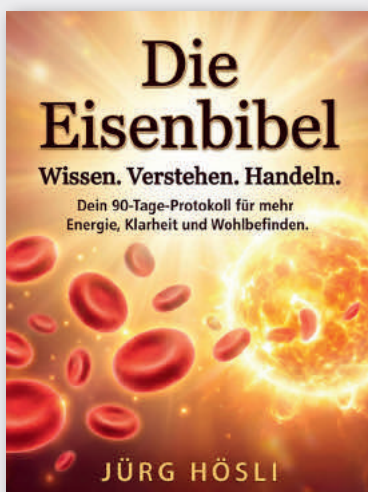
- Zu viele Säuren sind meist ein Zeichen von Überlastung, nicht von falscher Ernährung.
- Es gibt keine gefährliche «saure Ernährung».
- Laktat ist ein Puffer und wertvoller Helfer.
- Fleisch stärkt die Pufferkapazität.
- Mineralstoffreiche Kost ist sinnvoll – aber nicht, weil sie «basisch» ist.
- Spiroergometrie zeigt echte Probleme, Urintests sind Blödsinn.

Ihr Körper ist ein Meister der Selbstregulation. Hören Sie auf ihn, statt auf alarmierende Botschaften. Achten Sie auf gute Regeneration, erholsamen Schlaf und eine ausgewogene Ernährung mit Genuss. Lassen Sie kurzlebige Basen-Moden einfach links liegen. Das ist die beste Unterstützung für Ihren Säure-Basen-Haushalt.

Vertrauen Sie Ihrem Körper – er weiss genau, was er tut. ◀

ANZEIGE

Das neue **eBook** von
Ernährungswissenschaftler
Jürg Hösli



MÜDE, ERSCHÖPFT, ANTRIEBSLOS?

Und das trotz „normaler“ Blutwerte? Die Eisenbibel von Jürg Hösli zeigt, warum Eisen weit mehr ist als nur ein Blutwert.

Dein 90-Tage-Protokoll für mehr Energie, Klarheit und Wohlbefinden: Von Energieproduktion über Hormone bis hin zu Konzentration und Stoffwechsel: Eisen beeinflusst nahezu jede Zelle unseres Körpers. Verständlich erklärt und wissenschaftlich fundiert eröffnet das Buch einen neuen Blick auf den unterschätzten Mineralstoff Eisen.

Bei Amazon, Orell Füssli* & überall, wo es gute eBooks gibt.

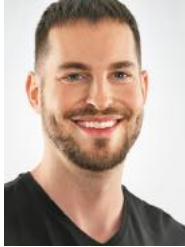
14,99 €
***18,90 CHF**

TRAINING OHNE GRENZEN – INKLUSION IM FITNESS- CENTER TEIL 3



«Die individuelle Betreuung ist enorm wichtig. Wenn die Geräte gut eingestellt und die Übungen verständlich erklärt werden, klappt das Training reibungslos. Hanspeters Rat an Menschen mit Sehbehinderung: Informiert euch umfassend und nehmt bei Bedarf zu Beginn eine Begleitperson mit.»

Hanspeter Tschui ist stark sehbehindert und trainiert einmal pro Woche im «Physio in Fit» in Zuchwil. Dort bedeutet Inklusion vor allem Zeit, Aufmerksamkeit und gute Anleitung. Hanspeters Ziel: im Alltag möglichst sicher und beweglich zu bleiben.



Kilian Käppeli

Wenn Hanspeter Tschui im «Physio in Fit» in Zuchwil trainiert, stehen weder schwere Gewichte noch sportliche Rekorde im Fokus. Dem 76-Jährigen geht es vielmehr darum, seine Beweglichkeit zu erhalten und den Alltag sicher zu meistern.

Hanspeter ist stark sehbehindert. Rechts verfügt er noch über etwa zehn Prozent Sehvermögen, links über rund fünf Prozent. Er erkennt vor allem Umrisse und Hell-Dunkel-Kontraste. Mit 56 Jahren erhielt Hanspeter die Diagnose PXE. Die seltene erbliche Erkrankung verändert elastische Fasern im Bindegewebe und kann das Sehvermögen zunehmend beeinträchtigen. «Bei mir hat sich die Sehfähigkeit in den vergangenen Jahren stark verschlechtert», erzählt er. «Ich erkenne Personen bereits aus geringer Entfernung nicht mehr zuverlässig. Auch handwerkliche Arbeiten, Gartenarbeit oder die Orientierung in unbekannten Gegenden sind schwieriger geworden.»

Im Alltag helfen ihm sein Blindenstock, ein Lesegerät, sein Handy und Begleitpersonen. Zum Training kam er durch einen Kollegen. Wichtig war, dass das Center mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar ist. Seit einigen Jahren trainiert er etwa einmal pro Woche.

Seine Ziele sind klar: Fitness für den Alltag, mehr Trittsicherheit, ein besseres Gleichgewicht und möglichst viel Beweglichkeit. Die Übungen werden mit seiner Trainerin Lena Keller abgesprochen. «Wegen meiner Sehbehinderung braucht es keine komplizierten Sonderlösungen», sagt Hanspeter. «Entscheidend ist, dass die Geräte passend eingestellt und die Bewegungsabläufe verständlich erklärt werden.»

Lena Keller geht auf seine Wünsche ein, korrigiert die Ausführung und motiviert ihn mit ihrer fröhlichen Art. Auch das Team nimmt sich Zeit. Hanspeter fühlt sich gut aufgenommen.

Seine Geschichte zeigt, wie selbstverständlich Inklusion gelebt werden kann. Es braucht keine grossen Gesten, sondern Aufmerksamkeit und Verlässlichkeit. Hanspeter wünscht sich, dass Fitnessangebote bei Institutionen für Sehbehinderte und der Ärzteschaft bekannter werden. Anderen Betroffenen rät er, sich zu informieren und zu Beginn bei Bedarf eine Begleitperson mitzunehmen. Sein Motto lautet: «Positiv denken. Es gibt immer eine Lösung.» ◀

«Trittsicherheit, Gleichgewicht und Beweglichkeit sind für Hanspeter Tschui zentral, damit er seinen Alltag möglichst selbstständig bewältigen kann.»



TRENDIGE GADGETS

Haymo Empl

Die «GESUND UND FIT»-Redaktion testet unabhängig neue Produkte und sagt ehrlich, was Spielerei ist und was wirklich etwas bringt. Diesmal drei Gadgets fürs Erholen, Regenerieren und Messen.



**«All-in-one Wundspray» und intensive Pflege:
SatisFeet Wunde Spray**

Das SatisFeet Wunde Spray bietet eine ideale Lösung zur Behandlung von Wunden, Schürfungen und Hautirritationen. Die speziell entwickelte Formel unterstützt die natürliche Regeneration der Haut und sorgt gleichzeitig für eine sofort spürbare Linderung.

Wirkstoffe

Teebaumöl, Lavendelöl, Johanniskrautmazerat, Neemöl

Anwendung

Reinigen und trocknen Sie die betroffene Stelle gründlich. Tragen Sie den Spray grosszügig auf und verschliessen Sie die Wunde mit Wundauflage und Pflaster.

Eigenschaften

Schnelle Linderung, intensive Feuchtigkeit, antibakteriell, leichte Anwendung, schmerzarme Verbandswechsel

Erhältlich bei www.simonkeller.ch



Griffkraftmesser der neuen Generation

Die Griffkraft gilt als überraschend guter Marker für allgemeine Fitness, funktionelle Stärke und gesundes Altern. Im Klartext: Wie fest du zudrücken kannst, verrät oft mehr über deinen Körper als der Blick in den Spiegel direkt nach dem Pump. Digitale Messgeräte werden günstiger und genauer, speichern Werte und zeigen Fortschritte. Einmal pro Woche zudrücken, Messwert notieren – fertig ist der Mini-Gesundheitscheck für die Hosentasche. Der Händedruck verrät dich, diesmal im positiven Sinn.



Hand-Dynamometer, erhältlich beispielsweise bei techstudio für ca. CHF 75.– unter www.techstudio.ch



Alpinglow Rotlicht-Panel

Rotlicht ist längst aus der Physiopraxis ins Wohnzimmer gewandert – und wird zunehmend erschwinglicher. Das Spannende: Bei Alpinglow kommt das Panel aus der Schweiz – entwickelt und getestet am eigenen Schweizer Standort. Rotes und nahinfrarotes Licht wird mit Regeneration, Haut, Entspannung und Linderung von Muskelkater in Verbindung gebracht. Zehn Minuten vor dem Panel statt zehn Minuten Doomscrolling – klingt nach einem fairen Tausch. Wunder verspricht niemand, aber als Feierabendritual mit leichtem Sci-Fi-Glühen hat es definitiv was. ◀



Erhältlich beispielsweise bei Alpinglow in diversen Ausführungen und Preisklassen unter www.alpinglow.ch



SANFT TRAINIEREN IM ALTER – ODER FORDERN?

Viele Menschen ab 60 denken: «Jetzt lieber kürzertreten.» Doch die Wissenschaft sagt etwas anderes. Wer im Alter regelmässig trainiert – und das durchaus mit Anspruch – lebt nicht nur länger, sondern vor allem besser.



Senta Frei

Der Körper altert. Muskeln bauen ab, Knochen werden brüchiger, die Balance lässt nach. Das ist normal. Doch dieser Prozess lässt sich deutlich verlangsamen – durch gezieltes Training. Entscheidend ist dabei nicht, ob man «sanft» oder «fordernd» trainiert, sondern ob man überhaupt aktiv bleibt und das Training auf die eigenen Bedürfnisse abstimmt.

Studien zeigen, dass ältere Menschen von Krafttraining besonders profitieren. Es stärkt nicht nur die Muskeln, sondern schützt auch vor Stürzen, verbessert den Stoffwechsel und hebt die Stimmung. Gleichgewichtsübungen und moderates Ausdauertraining sind eine sinnvolle Ergänzung. «Sanft» und «fordernd» schliessen sich also gar nicht aus – es geht um das richtige Mass.

Aber was heisst «fordernd» konkret? Es bedeutet nicht, sich zu überlasten oder Schmerzen zu ignorieren. Gemeint ist, dem Körper immer wieder ein bisschen mehr abzuverlangen als zuvor. Beim Krafttraining zum Beispiel den Widerstand schrittweise erhöhen, sobald eine Übung leichtfällt. Beim Ausdauertraining das Tempo gelegentlich steigern oder die Dauer verlängern. Wer immer nur im Routinebereich bleibt, gibt dem Körper keinen Reiz zur Anpassung – und genau dieser Reiz ist es, der Muskeln aufbaut, Knochen stärkt und das Herz-Kreislauf-System fit hält. Denn auch im hohen Alter reagiert der Körper auf solche Reize positiv und passt sich an – oft schneller als erwartet.

Der wöchentliche Spaziergang am See mit Freunden tut Körper und Seele gut. Damit aber Muskeln, Knochen und Herz-Kreislauf-System nachhaltig gekräftigt werden, braucht es zusätzlich Bewegung, die den Körper etwas stärker fordert.

Ein kleiner Schritt aus der Komfortzone kann viel bewirken. Mit professioneller Begleitung fällt der Einstieg ins Training leichter. In einem vom Fitness-Guide zertifizierten Fitness- und Gesundheitscenter wird ein individuelles Trainingsprogramm für Sie erstellt, das Alter, Gesundheitszustand und persönliche Ziele berücksichtigt.

Starten Sie jetzt aktiv in Ihren nächsten Lebensabschnitt – mit einem zertifizierten Center in Ihrer Nähe, zu finden unter www.fitness-guide.ch. ◀

«Individuelles Training bietet viele Vorteile – gerade auch im Alter. Gewohnte Aufgaben fallen leichter, die Energie bleibt länger erhalten und der Alltag lässt sich aktiver, sicherer und selbstbestimmter gestalten – mit spürbar mehr Lebensfreude.»



SOMMERFÜSSE IN HERBSTFORM



Der Abend ist warm, die Schuhe fallen endlich von den Füßen. Ein erster Schritt auf den kühlen Boden – und plötzlich wird spürbar, was den ganzen Tag über kaum Beachtung fand: Druckstellen, müde Sohlen, gespannte Zehen, vielleicht eine raue Ferse. Unsere Füße tragen uns zuverlässig durch Training, Arbeitsalltag, Spaziergänge und lange Nächte. Sie federn unser Körpergewicht ab, halten uns im Gleichgewicht und bringen uns buchstäblich voran. Warum schenken wir ihnen so selten die Aufmerksamkeit, die sie verdienen?



Joerg Kressig

Kleine Meisterwerke unter Dauerbelastung

Der Fuss gehört zu den raffiniertesten Bereichen des menschlichen Körpers. Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder, Nerven und Blutgefässe greifen präzise ineinander. Diese komplexe Konstruktion ist robust und sensibel zugleich: Sie fängt Belastungen ab, ermöglicht Bewegungen

in unterschiedliche Richtungen und sorgt dafür, dass wir sicher stehen, gehen, laufen und springen können.

Im Laufe eines Lebens legen wir auf unseren Füßen eine Strecke zurück, die ungefähr drei Erdumrundungen entspricht. Dennoch geraten sie oft erst in den Fokus, wenn Sandalenzeit ist oder Beschwerden auftreten. Dabei ist regelmässige Fusspflege weit mehr als eine Frage der Optik. Sie unterstützt das Wohlbefinden, beugt Hautproblemen vor und trägt dazu bei, dass Bewegung Freude macht.

Warum die Haut besondere Pflege braucht

Die Haut an den Füßen besitzt weniger Talgdrüsen als andere Körperregionen. Deshalb wird sie schneller trocken, rau und rissig. Besonders an Fersen und Ballen bildet der Körper als Schutzreaktion Hornhaut. Wird sie zu dick, steigt das Risiko schmerzhafter Risse. Trockene, verletzte oder feuchte Hautstellen bieten zudem Pilzen und Bakterien ideale Bedingungen.

Die tägliche Basis

Füße sollten täglich gewaschen werden. Das entfernt Schweiß und Schmutz, mindert Gerüche und hilft, Infektionen vorzubeugen. Besonders wichtig sind die Zehenzwischenräume, da sich dort leicht Feuchtigkeit sammelt. Nach dem Waschen die Füße gründlich abtrocknen.

Wer zu Pilzinfektionen neigt, sollte das Handtuch anschliessend direkt waschen. Fühlen sich die Füße nach einem aktiven Tag heiss oder müde an, kann ein Fussbad entspannen.

Hornhaut gezielt reduzieren

Hornhaut schützt die Haut vor Druck und Reibung. Zu viel davon kann jedoch schmerzen. Nach einem Fussbad lässt sich aufgeweichte Hornhaut mit einem Hornhaut-hobel oder einem Entfernungstein vorsichtig entfernen. Eine Raspel wird auf trockener Haut verwendet, Feilen eignen sich für den Feinschliff. Nicht zu viel abtragen, da dies die Haut reizt und die Neubildung fördern kann.

Bei stärkeren Verhornungen können Pflaster mit Salicylsäure helfen. Sie sollten nur auf die betroffene Stelle geklebt werden. Bei empfindlicher Haut, Diabetes, Durchblutungsstörungen oder unklaren Veränderungen gehört die Behandlung in fachkundige Hände. ►



«Ein wohltuendes Fussbad lockert die Muskulatur, reinigt sanft und macht die Haut geschmeidig. Es erleichtert die Pflege und sorgt für gesunde, weiche und gepflegte Füße.»

Risse an den Fersen

Schrunden entstehen dort, wo die Haut stark belastet wird. Fusscremes oder Schrundensalben mit Urea versorgen sie intensiv mit Feuchtigkeit und fördern die Regeneration. Die Pflege sollte konsequent fortgesetzt werden, bis sich die Haut vollständig erholt hat.

Blasen früh behandeln

Eine Blase kann bereits nach 30 Minuten entstehen. Reibung, Schweiß, Feuchtigkeit und Wärme begünstigen ihre Entstehung. Erste Warnzeichen sind Brennen, Druck oder ein wundes Gefühl. Dann helfen Schuhwechsel, korrekt sitzende Socken oder Schutzpolster. Gel-, Zehen- oder Blasenpflaster reduzie-

ren Druck und weitere Reibung. Offene Blasen müssen vor Schmutz und Bakterien geschützt werden. Bei zunehmender Rötung, starken Schmerzen oder Entzündungszeichen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Massage und Frische

Eine Fussmassage mit reichhaltiger Creme lockert müde Muskeln und macht trockene Haut geschmeidig. Pflanzenextrakte und ätherische Öle wie Lavendel, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Teebaum oder Shea-Butter können je nach Produkt kühlend, beruhigend oder belebend wirken. Fussdeos oder Puder sorgen bei starkem Schwitzen für Frische und helfen, Feuchtigkeit im Schuh zu reduzieren.



«Hornhaut an Fersen und Zehen wirkt äusserst unattraktiv. Erst auf einem gepflegten Fuss kommen trendige Nagellackfarben so richtig schön zur Geltung und zum Strahlen.»

ANZEIGE

Eintauchen.
Treiben lassen.
Entspannen.

Thermalbäder | Saunalandschaft
Römisch-Irisches Bad | Wellness-Oase

 **Cassiopeia Therme**
Badenweiler

Gepflegte Nägel

Nägel sollten möglichst gerade geschnitten und die Ecken sanft gefeilt werden. Zu kurzes Schneiden oder starkes Abrunden erhöht das Risiko eingewachsener Nägel. Scharfe Kanten können benachbarte Zehen verletzen.

Ob kräftiges Rot, ein natürlicher Ton oder French Pedicure: Entscheidend ist nicht die Farbe, sondern das Gefühl. Gepflegte, gesunde Füße geben Halt – bei jedem Schritt.

Eine regelmässige Fusspflege braucht weder viel Zeit noch grossen Aufwand. Entscheidend ist die Kontinuität: Wer seine Füße täglich reinigt, gut abtrocknet, trockene Haut pflegt und kleine Veränderungen früh bemerkt, kann viele Beschwerden vermeiden. So bleiben die Füße belastbar, gesund und bereit, uns zuverlässig durch den Alltag und jede Freizeitaktivität zu tragen – Schritt für Schritt, Tag für Tag, ein Leben lang gemeinsam. ◀

KEINE FETT- VERBRENNUNG OHNE KETONE

Andy Villiger

Im «feel keto»-Training lernst du in 13 Wochen, wie du deinen Fettstoffwechsel richtig aktivierst, Blutzuckerspitzen reduzierst und Ketone als Energie nutzt – für mehr Hirngesundheit, Sättigung, Konzentration, Fettverbrennung und Lebenslust.



Wir trainieren, so zu essen, dass unsere Leber Ketone produziert. Ketone sind Zauber-Moleküle. Sie nähren unser Hirn anstelle von Glukose. Heiss hunger ade!

Viele Diäten scheitern, weil sie Kalorien reduzieren, bevor der Körper in der Fettverbrennung ist. Genau hier setzt das «feel keto»-Training an. Du lernst, wie du vom Kohlenhydrat- in den Fettstoffwechsel wechselst – und dabei lustvoll lästige Kilos loswirst – vor allem auch schädliches Bauchfett.

Der Körper ist seit Jahrtausenden darauf eingerichtet, Fett effizient zu verbrennen. Der «Schalter» dafür ist heute aber gut versteckt. Wird er bei Diäten nicht richtig bedient, reagiert der Körper mit Schläppheit, Frust und Jojo-Effekt.

Das «feel keto»-Training ist eine sehr praktische, wissenschaftlich basierte Weiterbildung. Du erfährst am eigenen Körper, wie du die Fettverbrennung aktivierst, dich energiegeladener, geistig wacher fühlst und gleichzeitig deine allgemeine Gesundheit stärkst. Klug essen, verstehen warum, Fettverbrennung einschalten – dann hilft auch Muskeltraining. So wird Veränderung alltagstauglich und dauerhaft.

Der nächste Gruppenkurs startet am 15. September 2026 um 20 Uhr – vor Ort in Hünenberg oder via Zoom. Die Kurseinheiten finden wöchentlich statt und dauern jeweils eine Stunde.

Fragen beantwortet Andy Villiger gerne unter **Telefon 079 432 49 03**. Weitere Infos und Anmeldung: **www.feelketo.ch** ◀



«Ich bin von Andys gelebtem Wissen und seiner herzlichen Art der Vermittlung begeistert. Ich weiss nun, wie ich meine weiteren Ziele erreiche.»

Barbara W.

WARUM WIR STÄNDIG DIE NÄCHSTE LÖSUNG SUCHEN

Neues Supplement. Neuer Trainingsplan. Neue Morgenroutine. Irgendwie sind wir immer auf der Suche nach der nächsten Lösung. Die Frage ist nur: Brauchen wir sie wirklich?



Robyn Leibundgut

Meine Lieben, heute würde ich gerne mal über meine eigenen Probleme sprechen – lol ...

Ich weiss nicht, ob es euch auch so geht, aber

ich bin jemand, der sich sehr schnell begeistern lässt für so ziemlich alles.

Sobald irgendwo ein Podcast, ein Artikel oder ein Creator auftaucht und mir erzählt, dass ein bestimmtes Supplement mein Leben verändern wird ... Let's go I'm in!

Dann nutze ich es ein paar Wochen, bin super motiviert und denke: «Wow, jetzt habe ich meinen shit together! 😊»

Bis mir irgendwann klar wird, dass ich eigentlich gar keinen so grossen Unterschied spüre.

Und dann kommt das nächste Supplement. A never-ending cycle.

Da ich aber auch jemand bin, der sein eigenes Verhalten gerne analysiert, habe ich mich irgendwann gefragt, ob ich wirklich nach einer besseren Lösung suche oder einfach das Gefühl mag, wieder etwas Neues anzufangen. Weil neu ist spannend und fühlt sich produktiv an. Und genau deshalb ist es so verlockend.

Das lässt sich auf ziemlich viele Bereiche im Leben übertragen. Trainingspläne, Ernährungsformen oder gefühlt alles, was auf Social Media als life changing verkauft wird.

Aber ja, manchmal ist neu gar nicht besser. Es ist einfach neu.

Und während wir von einer Lösung zur nächsten springen, geben wir den Dingen, die vielleicht tatsächlich funktionieren würden, oft gar keine Chance.

Mittlerweile frage ich mich: Möchte ich gerade etwas ändern, weil es wirklich nicht funktioniert? Oder möchte ich es ändern, weil etwas Neues gerade spannender aussieht? Manchmal liegt der Fortschritt nicht darin, etwas Neues anzufangen, sondern dem, was bereits funktioniert, etwas mehr Vertrauen zu schenken. ◀

«Nicht jede neue Lösung ist automatisch besser.»



PILATES ZWISCHEN POOL UND HOTELZIMMER

Der Koffer ist gepackt, das Fitnesscenter weit weg. Gut, dass es fast überall Wände gibt. Das Buch «Wandpilates» von Natalia Cichos-Terrero zeigt, wie man mit wenig Platz und ganz ohne Geräte auch unterwegs fit bleibt.



Katrin Albisser

«Wandpilates» ist der perfekte Begleiter für alle, die auch in den Ferien fit bleiben möchten, selbst wenn weder ein Fitnesscenter noch Trainingsgeräte vorhanden sind.

Alles, was man braucht, ist eine freie Wand und ein wenig Platz. Und Wände gibt es schliesslich fast überall – im Hotelzimmer, in der Ferienwohnung oder sogar am Flughafen.

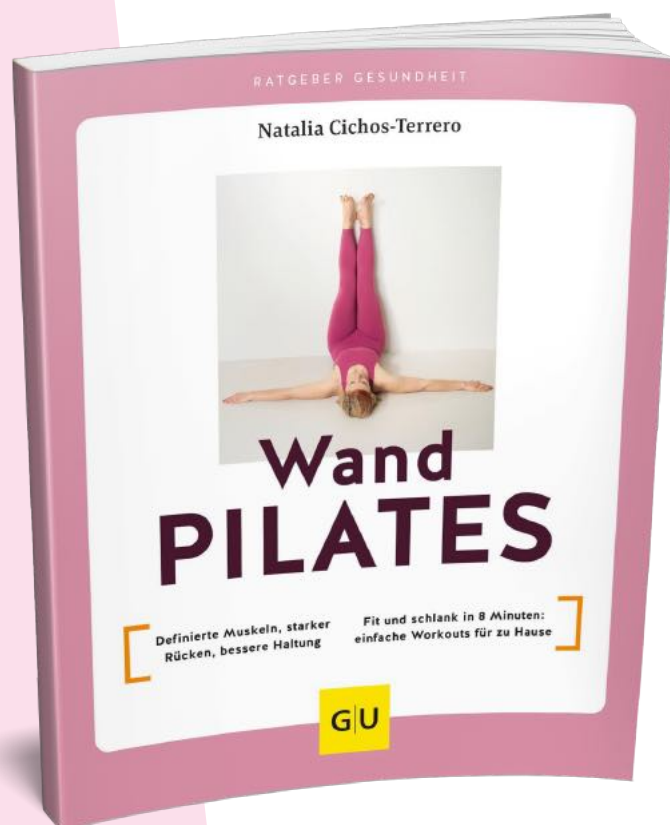
Die Übungen sind sanft und dennoch sehr effektiv, denn sie stärken gezielt die tiefe Bauchmuskulatur, den Rücken und die Beine. Gleichzeitig verbessert Wandpilates Haltung, Beweglichkeit und Körperspannung. Besonders praktisch: die kurzen Workouts lassen sich unkompliziert in den Urlaubstag integrieren.

So bleibt man auch während der Ferien aktiv und kommt fit und gestärkt zurück. Der Wiedereinstieg ins Training fällt deutlich leichter – man kann sofort wieder mit dem gewohnten Trainingsplan durchstarten. Gerade für Menschen, die unterwegs keine Geräte zur Verfügung haben, ist Wandpilates eine einfache und praktische Lösung, um auch unterwegs in Form zu bleiben. ◀



Über die Autorin

Natalia Cichos-Terrero ist Pilates-Trainerin, Autorin und Bewegungsexpertin. Nach einem Sportunfall entdeckte sie Pilates für sich und machte ihre Leidenschaft zum Beruf. Heute unterrichtet sie die klassische Pilates-Methode, gibt ihr Wissen in Kursen und Medien weiter und ist Autorin des Buches «Wandpilates». Mit ihrem ganzheitlichen Ansatz möchte sie Menschen dabei unterstützen, Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden in ihren Alltag zu integrieren.



«Wandpilates»

Von Natalia Cichos-Terrero
128 Seiten, Taschenbuch
Graefe und Unzer Verlag
3. Auflage, 2024
ISBN: 978-3-8338-9574-6
Preis: CHF 17.70 (Galaxus)

TRX, DEIN GANZKÖRPER- BOOST – FRISCH, DYNAMISCH, FRECH

TRX-Training ist ein einfaches, unkompliziertes Trainingssystem mit einem Hilfsmittel, das im Fitness- und Gesundheitscenter ebenso wie zu Hause, im Park oder in den Ferien eingesetzt werden kann. Die Ganzkörperübungen sind abwechslungsreich, effektiv, motivierend und leicht zu erlernen. Ein Training, das Spass macht!



Irene Berger

Vor etwa fünfzehn Jahren kam einer meiner Trainer aus Amerika zurück und brachte ein gelb-schwarzes Schlingenband mit. Zunächst wusste ich nichts damit anzufangen. Nachdem er mir jedoch einige Übungen gezeigt hatte, war ich begeistert – und schliesslich waren wir die

Ersten in Bern, die TRX-Gruppenstunden angeboten haben. Heute findet sich praktisch in jedem Fitness- und Gesundheitscenter mindestens ein TRX-Band auf der Trainingsfläche oder TRX-Training als Gruppentrainingsangebot.

TRX (Total Resistance eXercise) ist ein einfaches, aber effektives Ganzkörper-Trainingssystem, bei dem mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird. Entwickelt wurde es von dem amerikanischen Fitness-Pionier Randy Hetrick in den 1990ern und wird seit Jahren von der US-Army als Trainingsmittel eingesetzt.

Die Kernidee: Mit dem TRX-System wird die Schwerkraft in Kombination mit dem eigenen Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt. Dank der verstellbaren Körperposition können Kraft, Stabilität, Mobilität und Koordination trainiert werden. Mit zwei Gurten, Griffen und einer zentralen Ankerstelle lassen sich Bewegungen in horizontaler, in vertikaler und in diagonalen Ebene ausführen.

Die Sicherheit ist wichtig: Als Anfänger sollten Sie sich in einem Fitness- und Gesundheitscenter von einer Fachperson in die Basisübungen einführen lassen. Steigern Sie die Übungsschwierigkeit langsam und achten Sie auf die Atmung sowie auf die Schultergürtelausrichtung und die Beckenstabilität. Bei bestehenden Verletzungen oder gesundheitlichen Einschränkungen empfehle ich Ihnen, sich an das Fachpersonal des Centers zu wenden.

Zusammengefasst bietet TRX ein flexibles, effizientes Training, das Kraft, Stabilität, Mobilität und Beweglichkeit wirkungsvoll kombiniert. Schon nach wenigen Trainingseinheiten sind Fortschritte am ganzen Körper sichtbar. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen! ◀



«TRX, das Ganzkörper-Workout mit dem eigenen Körpergewicht – kraftvoll, flexibel und effektiv. Trainieren Sie funktional, steigern Sie Stabilität, Koordination und Rumpfkraft in kurzen, intensiven Sessions. Entdecken Sie vielseitige Übungen, die Muskelaufbau, Fettverbrennung und Beweglichkeit fördern. Ready? Los geht's!»

DAS GESETZ DER GERINGSTEN ANSTRENGUNG

André Tummer

In den vergangenen beiden Ausgaben haben wir uns damit beschäftigt, warum ein Gewohnheitssystem wichtig ist und weshalb Motivation oft überbewertet wird. Im dritten Teil dieser Serie befassen wir uns damit, warum Gewohnheiten im Alltag möglichst einfach umsetzbar sein müssen.

Wenn wir uns neue Gewohnheiten aneignen wollen, ist die Wiederholung der Schlüssel zum Erfolg, nicht die Perfektion. Eine neue Gewohnheit müssen wir nicht bis ins kleinste Detail planen – wir müssen sie nur ausreichend oft einüben.

Dabei verzetteln wir uns jedoch leicht, wenn wir den optimalen Plan für eine Veränderung ermitteln wollen. Auf der Suche nach dem perfekten Ansatz kommen wir oft gar nicht dazu, aktiv zu werden. Es geht dabei um den Unterschied zwischen Sich-Beschäftigung mit einer Sache und tatsächlichem Handeln. Beide Begriffe scheinen das Gleiche zu bezeichnen, doch das täuscht. Sich mit etwas zu beschäftigen, bedeutet zu planen und zu entwerfen. Handeln hingegen führt zu einem Ergebnis. Wer nach einem besseren Trainingsplan sucht und ein paar Bücher über das Thema liest, ist beschäftigt. Erst das tatsächliche Training ist Handeln.

Manchmal ist die Beschäftigung mit einem Thema sinnvoll und notwendig, aber sie wird nicht zwangsläufig zu einem Ergebnis führen. Egal wie oft Sie mit Ihrer Trainerin oder Ihrem Trainer sprechen, das wird Sie niemals in Form bringen. Nur das Training selbst bringt das gewünschte Ergebnis.

Je häufiger wir ein Verhalten wiederholen (z. B. ein Training), desto dauerhafter verändern sich die Strukturen in unserem Gehirn, sodass wir bestimmte Übungen immer effizienter ausführen. Neurowissenschaftler bezeichnen diesen Vorgang als Langzeitpotenzierung. Wie die Muskulatur, die auf regelmäßiges Krafttraining reagiert, verändern sich bestimmte Regionen des Gehirns bei stärkerer Nutzung und bilden sich wieder zurück, wenn sie nicht mehr zum Einsatz kommen. In diesem Zusammenhang werde ich oft gefragt: «Wie lange brauche ich, um eine neue Gewohnheit aufzubauen?» Diese Frage ist aber falsch, denn eine Ge-

wohnheit entwickelt sich nicht mit der Zeit, sondern durch die Anzahl der Wiederholungen. Richtig wäre: «Wie viele Wiederholungen sind erforderlich, bis ein Verhalten zur Gewohnheit wird?» ►



«Wir verbringen oft viel Zeit mit einfachen Aktivitäten wie endlosem Scrollen am Handy oder dem Schauen von Serien und Filmen, weil sie kaum Anstrengung erfordern.»



Foto © Shutterstock New Africa

«Saisonal und gesund frühstücken gelingt am besten, wenn alles am Vorabend vorbereitet wird. So gelingt ein unkomplizierter Start in den Tag, auch wenn es morgens schnell gehen muss.»

Damit eine Gewohnheit entstehen kann, muss das gewünschte Verhalten möglichst niederschwellig sein. Hier kommt das Gesetz der geringsten Anstrengung ins Spiel.

Im Allgemeinen geht man davon aus, dass Motivation der Schlüssel zur Veränderung ist. Gleichzeitig sind wir bestrebt, einen bequemen Weg zu finden und die einfachste Lösung zu wählen. Diese «Bequemlichkeitsstrategie» ist biologisch verankert. Energie ist kostbar, und unser Gehirn ist darauf programmiert, Energie zu sparen, wo immer es möglich ist – es folgt dem Gesetz der geringsten Anstrengung. Bei zwei ähnlichen Möglichkeiten wählen wir diejenige, die am wenigsten Aufwand erfordert.

Je weniger Energie eine Gewohnheit erfordert, desto eher wird sie umgesetzt. Deshalb gibt es Dinge, für die wir sehr viel Zeit opfern, weil sie kaum Aufwand verlangen. Stundenlanges Scrollen am Handy oder eine Netflix-Serie nach der anderen schauen, ist einfach und bequem. Das verleitet dazu, länger dranzubleiben als beabsichtigt.

Oft braucht es neue Gewohnheiten, um zu unseren Zielen zu gelangen. Eine Ernährungsumstellung ist ein notwendiger Schritt auf dem Weg zu einer schlanken Figur. Krafttraining ist eine Voraussetzung für den Muskelerhalt im Alter. Wir wünschen uns jedoch nicht den Aufwand, sondern die Ergebnisse. Je höher der Aufwand – also je anspruchsvoller die Gewohnheit – desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie langfristig beibehalten wird. Gewohnheiten müssen so einfach sein, dass wir sie auch dann einhalten, wenn wir keine Lust dazu haben. Daher stellt sich die Frage, wie sich der Aufwand für positive Gewohnheiten reduzieren lässt.

ANZEIGE



36%
Protein !!
0.0%
Gluten
nur 7%
Kohlenhydrate

nährt & sättigt
Zauber der Fettverbrennung

Kursbeginn: 15.9. jetzt anmelden.
max. 12 Plätze, vor Ort oder mit Zoom

10% Rabatt im Shop
mit Gutscheincode
FITUNDGESUND10
www.feelketo.ch





«Wer trainieren möchte, sorgt am besten rechtzeitig vor: Trainingskleidung, Sporttasche und Wasserflasche griffbereit halten und die Yogamatte idealerweise direkt im Büro platzieren, damit sie als sichtbare Erinnerung ans Training dient.»

Damit ist jedoch nicht gemeint, dass wir nur noch einfache Dinge tun sollten. Gewohnheiten entwickeln sich weiter. Ein Krafttraining beginnt häufig mit geringem Aufwand, mit zunehmender Trainingserfahrung werden die Übungen aber schwieriger und anspruchsvoller. Das Gesetz der geringsten Anstrengung bezieht sich nicht auf die Handlung selbst, sondern auf den Aufwand, überhaupt damit zu beginnen. Die Einstiegsschwelle sollte deshalb so niedrig wie möglich sein, denn wenn wir einmal angefangen haben, das Richtige zu tun, lässt es sich viel leichter fortsetzen.

Sie möchten ein gesundes Frühstück zubereiten? Stellen Sie am Vorabend alles bereit, was Sie dafür brauchen. Sie wollen trainieren? Legen Sie Trainingskleidung, Sporttasche und Wasserflasche rechtzeitig bereit. Sie möchten mehr Wasser trinken? Halten Sie die Flasche stets griffbereit!

Als Abschluss der Serie beschäftigen wir uns in der kommenden Ausgabe von «GESUND UND FIT» damit, wie wir gute Gewohnheiten dauerhaft beibehalten 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.

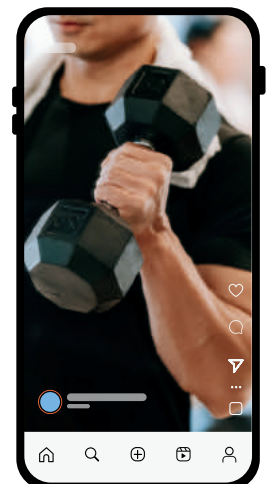
Jetzt deine
Online-Analyse buchen



EIFACH ABGÄH GMBH

Social Media. Einfach. Anders.

www.eifachabgaeh.ch info@eifachabgaeh.ch



SOMMER – GENUSS PUR!

Urs Rügsegger



Hitzefrei gibt's leider nur noch selten und ist eher ein Mythos aus Schulzeiten. Doch echte Profis wissen, wie man sich abkühlt und die schönste Zeit des Jahres in vollen Zügen auskostet. Von der ersten Kugel aus der Eisdiele bis zum letzten Schluck des eisgekühlten Drinks – der Sommer ist für Geniesser gemacht!

Die Sonne verwöhnt uns wieder grosszügig mit ihren Strahlen. Das Thermometer klettert verdächtig hoch. Die Schwimmbäder locken mit kühlem Nass. Und Hand aufs Herz: Was fällt uns bei Sommerhitze als Erstes ein? Genau – eine grosse Kugel Eis! Ob cremiges Schokoladeneis oder fruchtiges Zitronensorbet – an heissen Tagen darf es gerne eine Portion mehr sein.

Es ist wissenschaftlich erwiesen (zumindest laut meiner eigenen Studie auf dem Liegestuhl), dass der Genuss von mindestens drei Kugeln Eis die Laune um mindestens 87 Prozent anhebt. Wer will schon Kalorien zählen, wenn die Sonne lacht und die Eiswaffel tropft?

Für die Puristen unter uns tut es auch ein schnelles Wassereis aus dem Supermarkt.

Und was wäre der Sommer ohne die klassischen Drinks? Ob ein selbstgemachter Eistee mit Zitronenscheibe, ein spritziger Hugo oder einfach ein stilles Wasser mit Minze – Hauptsache, klirrende Eiswürfel sorgen für den frostigen Effekt. Tipp: Wer die Eiswürfel vorher mit ein paar Beeren oder Streifen von Zitronenschalen einfriert, sorgt nicht nur für Instagram-taugliche Fotos, sondern gibt dem Drink auch eine natürliche, fruchtige Note – ganz ohne zusätzlichen Zucker. Cheers auf den Sommer!

Selbstverständlich darf auch die Hängematte im Schatten nicht fehlen! Hier gilt: Wer sich mit Buch, Podcast und Sonnenbrille bewaffnet in die Hängematte legt, ist offiziell im Sommer-Olymp angekommen. Die Kunst besteht darin, zwischen Dösen, Lesen und Träumen die Balance zu halten – und dabei möglichst wenig zu schwitzen. Vorsicht: Wer zu lange döst, läuft Gefahr, dass der Drink warm wird.

Daneben gibt es noch viele weitere Sommerhighlights – vom Sprung ins Planschbecken bis zum spontanen Grillabend. Wer all diese Genussmomente auskostet, merkt schnell: Der Sommer ist nicht nur zum Schwitzen da, sondern zum Lachen, Entspannen und Leben. Also gönnen Sie sich ein Eis, mixen Sie sich Ihren Drink und geniessen Sie das Chillen im Schatten. Denn der nächste Herbst kommt bestimmt – und der kann gern noch warten! ◀

«Wenn die Hitze den Kreislauf in den Standby-Modus versetzt, hilft eine kühle Dusche. Das Gefühl, wenn die ersten Tropfen auf die erhitzte Haut treffen, ist fast besser als der Sprung ins Schwimmbad – und ohne Chlorgeruch. Für den Extra-Frischekick ein Duschgel, das nach frischer Wassermelone, Wasserminze-Rosmarin oder Limette riecht.»







«Ich verkaufe keine Muskeln oder Abos, sondern nachhaltige Lebensqualität. Am schönsten ist es, wenn aus einem Konzept echte Lebensenergie entsteht und Menschen spüren, dass sich ihr Alltag verbessert.»

Adrian Herzog, Experte Bewegungs- und Gesundheitsförderung HFP

Kilian Käppeli: Adrian, was bedeutet die Expertenstufe in deinem Alltag?

Ich entwickle nicht nur Trainingspläne, sondern verbinde Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit zu Konzepten, die Menschen langfristig stärken.

Was ist dir trotz Führungsverantwortung wichtig geblieben?

Wesentlich ist der direkte Kontakt. Ich kenne meine Kundinnen und Kunden mit Namen und möchte verstehen, was sie beschäftigt. Nur so entstehen Lösungen, die im Alltag wirklich tragen.

Woran erkennst du, ob deine Arbeit Wirkung zeigt?

Ich orientiere mich an Wiederholungsmessungen, der Kundenbindung oder der Erfolgsquote von Gesundheitskursen. Entscheidend ist aber stets das persönliche Gespräch auf der Trainingsfläche.

Was fordert dich besonders?

Menschen mit mehreren Vorerkrankungen sicher zu begleiten und gleichzeitig wirtschaftlich zu handeln, ist anspruchsvoll. Dafür braucht es Fachwissen, Empathie und ein gutes Netzwerk.

Was wird künftig wichtiger?

Angebote für eine älter werdende Gesellschaft, mentale Gesundheit und digitale Unterstützung gewinnen zunehmend an Bedeutung. Der Mensch bleibt dabei der Ausgangspunkt.

KARRIERE IM VERGLEICH

Kilian Käppeli: Yannick, was bedeutet Intensivpflege für dich?

Ich begleite Menschen in den kritischsten Momenten ihres Lebens. Oft müssen Atmung, Kreislauf oder Bewusstsein engmaschig überwacht und unterstützt werden.

Was hat dich auf die Intensivstation geführt?

Mich fasziniert die Verbindung aus Teamarbeit, Verantwortung und spezialisierter Pflege. Jeder Dienst ist anders. Man muss Veränderungen rasch erkennen und immer den Menschen sehen.

Was gibt dir Sinn?

Am meisten freue ich mich, wenn sich jemand nach einer schweren Krise wieder stabilisiert. Aber auch kleine Dinge zählen: Schmerzen lindern, Sicherheit geben oder Angehörige begleiten.

Was ist besonders anspruchsvoll?

Wenn Menschen verwirrt sind, Hilfe nicht annehmen können oder aggressiv reagieren, kann das sehr herausfordernd sein.

Dann braucht es Ruhe, Fachwissen und ein Team, das trägt.

Welche Rolle spielt Technik?

Monitore, Beatmungsgeräte und Perfusoren¹ helfen uns.

Sie ersetzen aber nie den pflegerischen Blick und die klinische Beobachtung.

¹Ein Perfusor fördert ein Medikament aus einer Spritze über einen Motor kontrolliert in den venösen Zugang des Patienten.

«Man kann nicht alles heilen, aber man kann immer etwas bewirken. Ruhe gibt Sicherheit. Gerade in kritischen Situationen hilft eine klare Haltung – den Patientinnen und Patienten, den Angehörigen und auch dem Team.»

Yannick Vaterlaus,
Experte Intensivpflege NDS HF



8 GRÜNDE, WARUM EINHEI- MISCHES GEMÜSE VÖLLIG UNTER- SCHÄTZT WIRD

Haymo Empl

Rüebli, Randen und Lauch sind einheimisches Gemüse und kommen ohne dramatisches Superfood-Marketing aus. Vielleicht werden sie genau deswegen zu Unrecht unterschätzt.

- 1 Einheimisches Gemüse hat keine PR-Agentur – leider**
Chiasamen, Açaí und Matcha klingen wie internationale Popstars. Rüebli klingt nach Znüni. Dabei steckt im heimischen Gemüse genauso viel Gutes, nur ohne Yoga-Retreat in Bali.
- 2 Es sammelt keine Flugmeilen**
Heimisches Gemüse muss nicht erst um die halbe Welt reisen, um wichtig zu wirken. Es liegt einfach da, bodenständig, frisch und leicht beleidigt, wenn wieder jemand zur Avocado greift.
- 3 Kohl ist besser als sein Ruf – und günstiger als Therapie**
Kohl hat dieses robuste, leicht stoische Wesen. Er hält viel aus, passt in Suppen, Ofengerichte, Quiches und Salate – und erinnert daran, dass Stärke manchmal einfach grün und rund ist.

- 4 Lauch sieht langweilig aus, kann aber alles**
Lauch wirkt auf den ersten Blick wie ein gemüsegewordenes Verwaltungsformular. In der Pfanne wird er dann plötzlich weich, aromatisch und überraschend elegant.
- 5 Heimisches Gemüse ist saisonal – also automatisch exklusiv**
Was nur kurze Zeit Saison hat, nennt man bei Designerware «limitiert». Bei Spargeln sagt man einfach: «Gibt es halt jetzt.»
- 6 Es ist ehrlicher als jeder Detox-Smoothie**
Ein Sellerie behauptet nicht, das Leben zu verändern. Er liegt einfach da und macht seinen Job. Ballaststoffe, Vitamine, Geschmack ... alles da.
- 7 Rüebli sind die unterschätzten Fitness-Influencer**
Knackig, praktisch, orange – überall dabei. Rüebli brauchen keinen Protein-Shaker, keine Rabattcodes und keine Vorher-Nachher-Fotos. Sie liefern einfach ab.
- 8 Randen sind die Drama-Queens unter den Knollen**
Wer Randen schält, hat danach Hände wie nach einem Krimi-Dreh. Kaum ein Gemüse, das so viel Farbe, Charakter und leicht theatralische Spuren in die Küche bringt.



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.