GESUND & FIT

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

Nummer 12 | November 2026



Du darfst dieses Heft gratis mit nach Hause nehmen!

Auch online lesen? Einfach QR-Code scannen!

ZYKLUSBASIERTES TRAINING – ECHTER GEWINN ODER HYPE?

WINTERBLUES – MIT GLÜCKSMOMENTEN DURCH DEN WINTER

Achtsamkeitstraining: Mitten im Leben – ganz im Moment

Antioxidantien – warum sie schaden können

Ausgetrocknete Lippen – Was können Sie dagegen tun?

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

ANZEIGE

Die Schweizer Innovation für vitale Zellenergie

Mehr Energie für die Spitzenleistung

Ob im Workout oder im Wettkampf, im Eishockey oder beim Marathon: 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.



Abb: CELLNRG ist überzeugter Sponsor der SCL Tigers. Im Bild Phil Baltisberger.

Die Schlüssel zur erfolgreichen Energieproduktion

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

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

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

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

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

Es zählt, was im Körper ankommt

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 Inhaltstoffe von CELLNRG mit Gummi arabicum umhüllt. Mit dieser patentierten Innovation, Mizellierung genannt, erreichen wir eine nahezu 100%ige Bioverfügbarkeit. Zusätzlich verbessern diese Mizellen die Verträglichkeit der B-Vitamine.

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

CELLNRG ist Ihr Kick zur Extrameile im Sport, Beruf und im Studium. CELLNRG erhalten Sie in Apotheken, Drogerien oder bei uns im sanagreen.ch Online-Shop.

ENERGIE
SPORT
NERVEN
LEISTUNG
VITALITÄT
PSYCHE

SWISS MADE



CELLNRG

VITALE ZELLENERGIE

20% Rabatt mit
Code: GF1126
auf sanagreen.ch
gültig bis 14. Februar 2027

Stryer Biochemie Lehrbuch, Kapitel 18, S 613ff. Springer Verlag, 7. Auflage 2017. Health Claims: Energie: Die Vitamine B1, B2, B3, B5, B6 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Die Vitamine B2, B3, B5, B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Nerven, Psyche, geistige Leistungsfähigkeit: Die Vitamine B1, B2, B3, B5, B6 und B12 tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Die Vitamine B1, B3, B6, B9 und B12 tragen zu einer normalen psychischen Funktion bei. Vitamin B5 trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei. Herz und Blutbildung: Vitamin B1 trägt zu einer normalen Herzfunktion bei. Die Vitamine B6 und B9 tragen zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei. Vitamin B9 trägt zu einer normalen Blutbildung bei. Bild: Conartix GmbH Photography. Vertrieb: Conartix Health AG, Schlieren.



INHALT

5 ***Editorial***

6 ***Im Fokus***
Gegen den Winterblues

10 ***Neues aus der Fitnessbranche***
Fitnesscenter überholen erstmals die Sportvereine

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

14 ***Lebenselixier Muskeltraining***
Pause macht stark

16 ***Ernährung & Gesundheit***
Antioxidantien – warum sie schaden können

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

22 ***Must-haves***
Trendige Gadgets

24 ***Fake oder Fakt?***
Zyklusbasiertes Training – echter Gewinn oder Hype?

26 ***Lifestyle, Fashion & Beauty***
Spröde und ausgetrocknete Lippen im Winter

30 ***Youngster-Blog***
Dein Handy trainiert mit

31 ***Buchtipp***
Endometriose verstehen und bewältigen

32 ***Group Fitness***
Mitten im Leben – ganz im Moment

34 ***Gesundheitscoaching***
Das Geheimnis des dauerhaften Erfolgs

38 ***Genuss & Entspannung***
Warmer Käse – kalte Nasen

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

42 ***Listicle***
10 Lebensmittel, die beim Namen geschummelt haben

ANZEIGE



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 war lang, warm und voller Licht. Vielleicht waren Sie unterwegs, haben neue Orte entdeckt oder einfach die Leichtigkeit dieser besonderen Monate gespürt. Nun werden die Tage kürzer, die Temperaturen sinken und der Winter steht vor der Tür.

Mit der dunkleren Jahreszeit kann sich auch die Stimmung verändern. Der sogenannte Winterblues macht sich bemerkbar mit weniger Energie, mehr Müdigkeit und manchmal dem Gefühl, dass uns ein wenig Leichtigkeit abhandengekommen ist.

Doch vielleicht tragen wir ein kleines Stück Sommer mit uns: eine Muschel vom Strand oder ein Foto, das uns sofort wieder an warme Tage erinnert – kleine Dinge, die uns für einen Glücksmoment zurückbringen.

Was tut uns in der dunklen Jahreszeit besonders gut? Bewegung an der frischen Luft und Krafttraining bringen Wärme in den Körper, Energie in den Tag und heben die Stimmung. Trainieren Sie clever und gönnen Sie Ihrem Körper Erholung. Bei Bedarf unterstützt Sie ein zertifiziertes Fitnesscenter dabei, herauszufinden, welches Training zu Ihnen passt. So bleiben Sie fit und haben mehr Energie. Vielleicht bleibt Ihnen dann sogar Zeit, es sich gemütlich zu machen, den Weihnachtsbaum zu schmücken und ihn anschliessend entspannt vom Sofa aus zu bestaunen.

Jetzt ist genau die richtige Zeit, besondere Augenblicke zu sammeln. Denn auch der Winter hat seine schönen Seiten: kalte Wangen nach einem Spaziergang, ein wärmender Tee, ein gemütliches Fondue im Wald oder ein Achtsamkeitstraining, bei dem wir zur Ruhe kommen und den Moment bewusst wahrnehmen.

Ich wünsche Ihnen viele kleine Lichtblicke, warme Momente, einen gesunden, bewegungsreichen Winter und frohe Festtage!

Katrin Albisser
Stv. Chefredaktorin «GESUND UND FIT»

Foto Cover © Magnific K1 / Foto Seite 3 © Shutterstock nadianb

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 Rüegsegger, 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**

GEGEN DEN WINTERBLUES

Leider lässt sich der Sommer nicht im Körper konservieren. Es gibt keine Vorratsdose für Sonnenstrahlen, keine Flasche für Wärme im Körper und auch das salzige Meerwasser ist längst aus den Haaren gewaschen. Und während die Tage langsam kürzer werden, klopft schon leise der Winterblues an. Zeit also, ein bisschen Sommer hinüberzuretten.



Katrin Albisser

Die Tage sind kurz, das Licht knapp – und nach und nach fällt der Weg aus dem warmen Bett schwerer. Der Antrieb fehlt, die Energie scheint im Winterschlaf zu sein und selbst Dinge, die sonst Freude machen, fühlen sich eher wie ein Pflichtprogramm an. Kurz gesagt: Der Winter drückt langsam, aber sicher auf die Stimmung.

Die gute Nachricht: Ein bisschen Sommer lässt sich zurückholen. Gefühle, Erinnerungen und Glücksmomente können wir immer wieder hervorzaubern. Bewegung, Musik, Düfte, ein Souvenir von den Strandferien oder die Erinnerung an einen Lieblingsmoment genügen oft, um positive Gefühle neu zu entfachen. Denn das Glück, das wir im Sommer gespürt haben, steckt nicht nur in der Jahreszeit – es steckt auch in uns.

Das Licht des Sommers hingegen lässt sich nicht konservieren – und auch nicht einfach wieder hervorzaubern. Im Winter müssen wir selbst aktiv werden.

Wenn Arbeitsweg und Feierabend im Dunkeln liegen, lohnt es sich, die Mittagspause bewusst zu nutzen. Licht tanken, frische Luft schnappen, den Kopf frei bekommen und neue Energie sammeln – all das steckt in einem kleinen Mittagsspaziergang. ▶





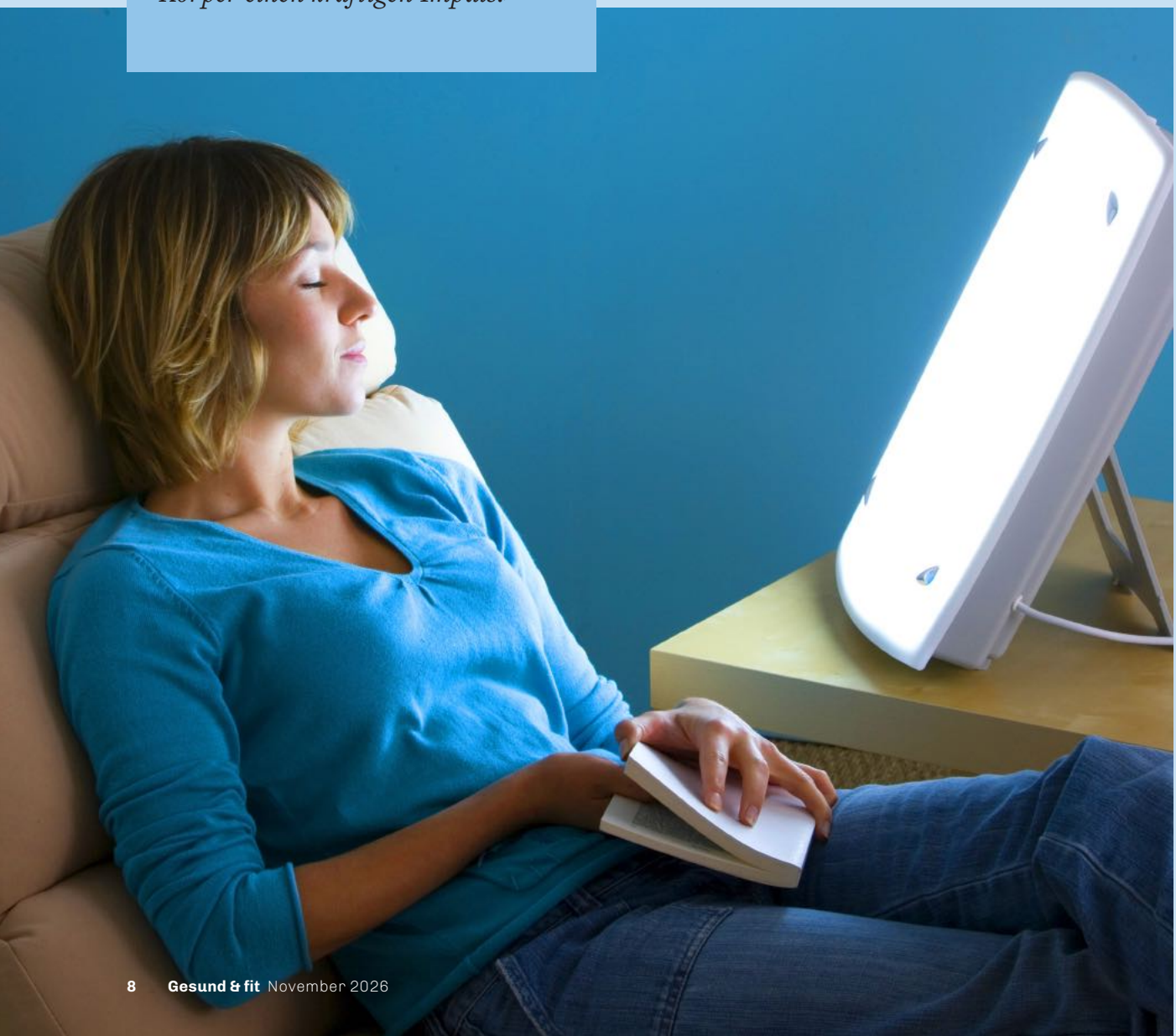
Und nach dem Aufenthalt im Freien schmeckt der Tee oder der Kaffee gleich noch besser – besonders mit leicht kalten Wangen und dem Gefühl, etwas für sich getan zu haben.

Und auch das Krafttraining sollten wir nicht vernachlässigen, nur weil wir unseren Körper für den Gang an die frische Luft in viele Schichten einpacken müssen und die Muskeln unter der Winterkleidung gut versteckt sind. Krafttraining macht nicht nur stark und formt den Körper, sondern kann auch die Stimmung heben. Das Training kurbelt den Stoffwechsel an, hilft beim Stressabbau und unterstützt die Ausschüttung von Botenstoffen, die für Wohlbefinden sorgen. Und ganz persönlich freue ich mich über einen einfachen Zusatzeffekt: Nach dem Krafttraining habe ich selbst mitten im Winter nicht mehr kalt.

Im Winter, wenn wir viel Zeit in geschlossenen Räumen verbringen, bekommt unser Körper deutlich weniger Licht als an einem sonnigen Sommertag im Freien. Licht macht wach, hebt die Stimmung und unterstützt Konzentration und Aufmerksamkeit. Gleichzeitig ist Licht der wichtigste Zeitgeber für unsere innere Uhr – es hilft ihr, den richtigen Takt zu halten, damit der Körper tagsüber aktiv ist und nachts zur Ruhe kommt.

In den Wintermonaten kann eine Lichttherapie helfen, die innere Uhr zu unterstützen und dem Körper wieder einen kräftigen Impuls zu geben. Dafür setzt man sich am besten morgens nach dem Aufstehen etwa 30 Minuten vor eine speziellen Lichtlampe. Ihr helles Licht simuliert die Helligkeit eines klaren Tages im Freien.

«Zu wenig Tageslicht im Winter? Lichttherapie kann die innere Uhr unterstützen. Schon 30 Minuten helles Licht am Morgen geben dem Körper einen kräftigen Impuls.»





«Lieblingsmusik aufdrehen, durch die Stube tanzen, lachen und den Moment geniessen – auch wenn es draussen dunkel ist, dürfen die Herzen strahlen. Schaffen Sie sich Ihren eigenen Glücksmoment!»

In der Lichttherapie werden spezielle Leuchtmittel mit einer Lichttemperatur 4000 bis 6500 Kelvin (von neutralweissem bis tageslichtweissem Licht) und einer Lichtstärke von ca. 10 000 Lux eingesetzt. Solche Lampen können an bestimmten Therapiestandorten ausgeliehen oder erworben werden.

Und so geht es: Sie setzen sich in einem Abstand von etwa einer Armlänge mit geöffneten Augen vor die Lampe. Die Lampe steht seitlich vor Ihnen, sodass das Licht ins Gesichtsfeld fällt, ohne dass Sie direkt hineinschauen müssen. Während der Anwendung können Sie in Ruhe frühstücken oder auch lesen. Entscheidend ist die regelmässige Anwendung.

Gute-Laune-Tipps gegen den Winterblues

– ***Tageslicht tanken:*** Jede Minute draussen zählt – besonders rund um die Mittagszeit. Aber auch bei grauem Himmel tut ein Aufenthalt im Freien gut.

– ***Bewegung:*** Ein Spaziergang, Krafttraining oder Yoga bringt Körper und Geist in Schwung.

– ***Lieblingsmusik aufdrehen:*** Musik kann die Stimmung erstaunlich schnell heben –probieren Sie es aus und erstellen Sie sich eine Feel-good-Playlist!

– ***Menschen treffen:*** Ein Kaffee mit Freunden, ein gemeinsames Mittagessen oder ein spontanes Telefonat sind Aufsteller, die nachwirken.

– ***Lachen:*** Schauen Sie sich einen witzigen Film an oder verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Sie zum Lachen bringen. Manchmal reicht auch ein Nachmittag mit Kindern – ihre spontanen Sprüche, ihre Fantasie und ihr herzhaftes Lachen sind ansteckend.

– ***Wohlfühlmomente schaffen:*** Zünden Sie eine Kerze an, geniessen Sie in Ruhe eine warme Dusche mit Peeling, wickeln Sie sich in eine kuschelige Decke ein und trinken Sie dazu eine Tasse Tee.

– ***Etwas tun, das Freude macht:*** Malen, lesen, musizieren Sie oder backen Sie einen Kuchen – Hauptsache, es fühlt sich nicht nach Pflicht an.

– ***Für helles Licht sorgen:*** Sonnenlicht im Gesicht und gegebenenfalls eine Lichttherapie können besonders in der dunklen Jahreszeit hilfreich sein.

Jetzt sind Sie dran: Wählen Sie Ihren Glücksmoment – Bewegung, Musik, Menschen, Kerzenschein oder Weihnachtszauber. Es braucht gar nicht viel, um den Winter ein bisschen heller zu machen. Ich persönlich versuche, dem Winter mit positiven Gefühlen entgegenzublicken – und mich auf all die kleinen Dinge zu freuen, die diese Jahreszeit besonders machen. ◄

Foto Seite 7 © Shutterstock simona pilolla 2 / Foto Seite 9 © Shutterstock Image Point Fr / Foto Seite 10 © Shutterstock PeopleImages-B



«Fitness hat viele Gesichter: Frauen und Männer, Junge und Ältere trainieren heute für ganz unterschiedliche Ziele – für mehr Kraft, mehr Gesundheit, mehr Wohlbefinden oder einfach, weil Bewegung guttut.»

FITNESSCENTER ÜBERHOLEN ERSTMALS DIE SPORTVEREINE

Heute besitzen 22 Prozent der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren ein Fitnesscenterabo – damit sind erstmals mehr Menschen in einem Fitnesscenter aktiv als in einem Sportverein. Die BASPO-Studie «Sport Schweiz 2026» zeigt: Fitnesscenter gehören für einen wachsenden Teil der Bevölkerung zum Sportalltag. Trainiert wird dabei nicht nur für die Figur, sondern vor allem für Gesundheit, Wohlbefinden und einen Alltag, der möglichst flexibel bleiben soll.



Kilian Käppeli

Früher Sportverein, heute Fitnesscenter? Ganz so einfach ist es nicht. Die Zahlen zeigen, wie stark sich die Schweizer Sportlandschaft verändert hat. 22 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer ab 15 Jahren besitzen heute ein Fitnesscenterabo. 2020 waren es 19 Prozent, 2008 erst 14 Prozent. Gleichzeitig sind 19 Prozent der Bevölkerung Aktivmitglied in einem Sportverein.

Das ist jedoch kein Wettkampf zwischen zwei Sportwelten. Vereine bleiben gerade für Kinder und Jugendliche wichtig. Aber Fitnesscenter passen offenbar gut zu einem Alltag, der individueller organisiert wird. Wer trainiert, möchte selbst entscheiden, wann, wie lange und wie oft. Diese Ungebundenheit wird als wichtigster Vorteil genannt. Dazu kommen flexible Öffnungszeiten und breite Angebote.

Und was treibt die Menschen zum Training?

Wer Fitnesscentertraining vor allem mit Spiegel, Muskeln und Bikinifigur verbindet, greift zu kurz. Regelmässig Trainierende achten zwar oft stärker auf Figur und Aussehen, und gleichzeitig werden Fitness und Gesundheit sowie Entspannung und Stressabbau besonders hoch bewertet. Über alle Sporttreibenden hinweg ist «Fitness und Gesundheit» das mit Abstand wichtigste Motiv, wenn es um Bewegung geht.

Vielleicht erklärt genau das den Erfolg moderner Fitnesscenter. Das Angebot reicht von Krafttraining und Gewichtheben über Ausdauertraining, Pilates oder Yoga bis zu Lektionen mit gezielten Rückenübungen. Oder es geht einfach darum, für eine Stunde den Kopf freizubekommen. Der eine möchte kräftiger werden, die andere beweglicher. Manche trainieren zum Stressabbau, andere, um sich im eigenen Körper wohler zu fühlen. Oft ist es eine Mischung aus verschiedenen Beweggründen.

Auch das Publikum ist vielfältiger geworden. Frauen und Männer trainieren ähnlich häufig in einem Fitnesscenter. Das gilt auch für Menschen mit Schweizer und ausländischer Nationalität. Besonders stark gewachsen ist die Nutzung bei den 25- bis 34-Jährigen und bei den 55- bis 64-Jährigen.

Trotzdem ist nicht alles erreicht. Menschen mit höherem Einkommen besitzen deutlich häufiger ein Fitnessabo als Personen mit kleinem Budget. Auch zwischen Stadt und Land sowie zwischen den Sprachregionen bestehen Unterschiede.

Die Botschaft der Studie ist deshalb nicht, dass das Fitnesscenter den Sportverein «geschlagen» hätte. Sie ist interessanter: Bewegung wird vielfältiger, flexibler und persönlicher. Und das Fitnesscenter ist für immer mehr Menschen der Ort, an dem genau das möglich wird. ◄

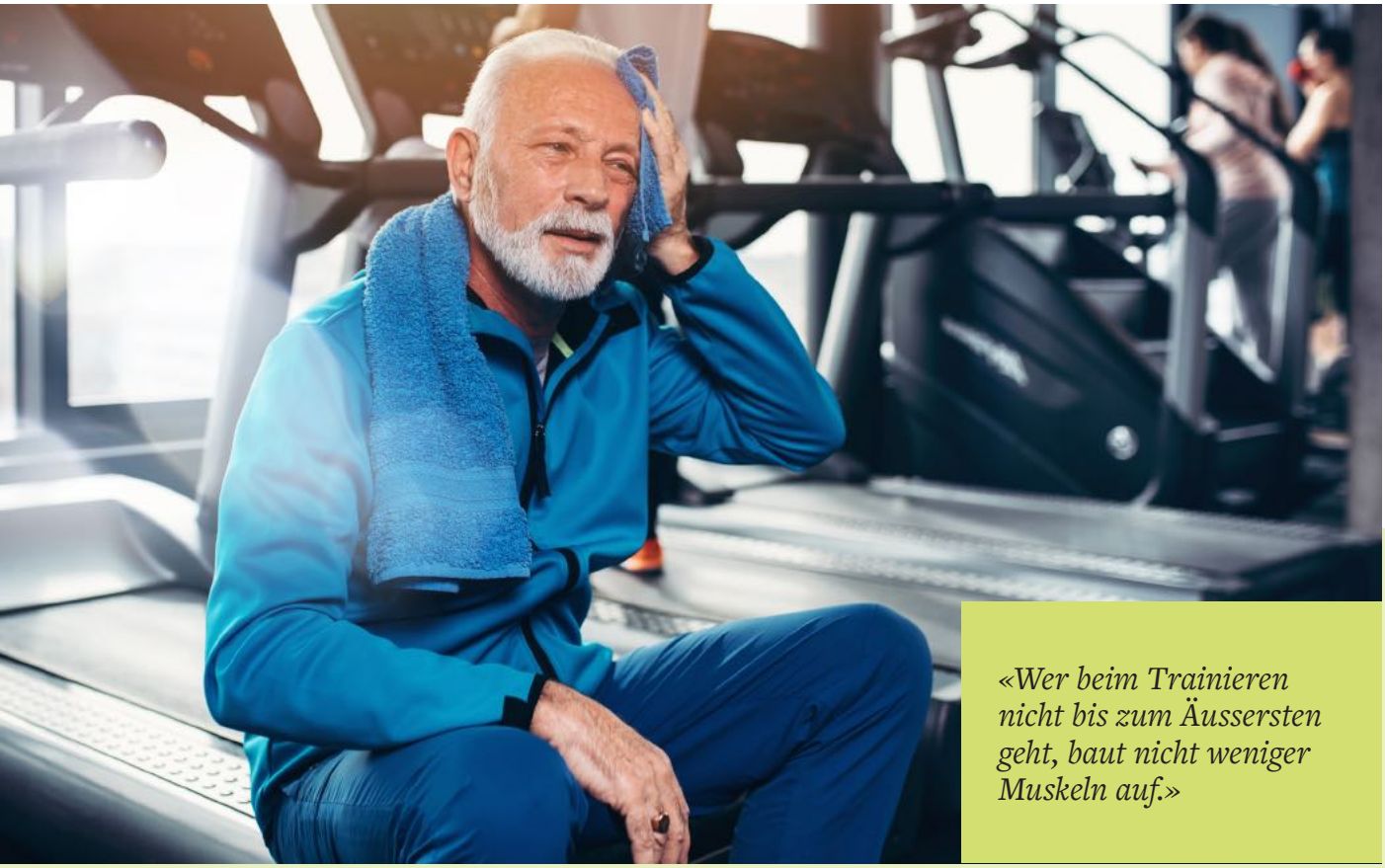
Quelle:
Lamprecht, M., Bürgi, R., Stamm, H. P., Gebert, A.: Sport Schweiz 2026 – Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung. Magglingen, Bundesamt für Sport BASPO, 2026.



«Ein Wendepunkt im Schweizer Sport: Erstmals haben mehr Menschen ein Fitnesscenterabo als eine Aktivmitgliedschaft in einem Sportverein.»

Foto © Magnific KI

NEUIGKEITEN AUS DEM BEREICH GESUNDHEIT



«Wer beim Trainieren nicht bis zum Äussersten geht, baut nicht weniger Muskeln auf.»



Haymo Empl

Bis zur letztmöglichen Wiederholung – das muss nicht sein!

Die Arme zittern, das Gesicht verzieht sich. Eine Wiederholung geht noch. Wer im Gym trainiert, kennt das. Aber muss man wirklich so weit gehen? Eine Auswertung von 20 Studien mit 556 gesunden Erwachsenen zeigte in Bezug auf Muskelaufbau, Ausdauer und Schnellkraft keinen Vorteil bei Sätzen bis zum Muskelversagen. Beim Heben und Drücken von Gewichten schnitten jene, die vorher aufhörten, sogar leicht besser ab. Bei der Haltekraft gab es keinen Unterschied.

Man darf also abbrechen, obwohl noch ein, zwei Wiederholungen möglich wären. Das ist kein Schummeln. Auch wenn der Mann auf der Bank daneben das vielleicht anders sieht.



Fertigkost runter, Stimmung rauf

Tiefkühlpizza, Süssgetränke, Riegel aus der Schublade. Bei vielen machen solche Produkte den grösseren Teil der Mahlzeiten aus. In einer Pilotstudie der University of California in San Francisco stellten 20 Erwachsenen mit Depression ihre Ernährung um. Vier Wochen lang kauften die Probanden unter Anleitung deutlich weniger hochverarbeitete Lebensmittel – und der Anteil am gesamten Lebensmittelvolumen sank um mehr als 85 Prozent! Danach besserten sich die Werte auf der Depressionsskala merklich, die Angstwerte reduzierten sich leicht.

Eine Nahrungsumstellung bei 20 Personen ist zwar kein Ernährungsprogramm und schon gar keine Therapie. Wer Medikamente nimmt, wird sie nicht absetzen können, weil der Kühlschrankinhalt anders aussieht. Doch als Hinweis, dass nicht nur die Kalorien, sondern auch die Verarbeitung der Lebensmittel mitspielt, taugt die Studie trotzdem.

«Weniger verarbeitete Lebensmittel – bessere Werte auf der Depressionsskala.»



«Vier mal vier harte Minuten, dazu je drei Minuten lockeres Training, und die Gefässe sagen danke.»

«4 x 4» für die Gefässe

Intervalltraining bringt offenbar auch die Gefässe in Schwung. Eine Auswertung von sieben Studien mit 182 Patientinnen und Patienten zeigte, wie stark sich die Oberarmarterie nach dem Training erweitert. Nach einem Intervalltraining nahm die Gefässweite um 4,31 Prozent zu, nach gleichmässigem Ausdauertraining um 2,15 Prozent.

Beim Trainingsschema «4 × 4» wechseln vier intensive Intervalle von je vier Minuten mit drei lockeren Minuten zur Erholung ab, trainiert wird dreimal pro Woche. Wer Vorerkrankungen hat, bespricht das zuerst mit der Ärztin oder dem Arzt. Ehrgeiz allein ist noch kein Trainingsplan. ◄

Foto Seite 12 © Shutterstock hedgehog94 / Foto rechts oben © Shutterstock Prostock-studio / Foto rechts unten © Shutterstock India-Picture



«Das Training gibt den Bauauftrag, die Pause schickt die Handwerker los. Eiweiss stellt das Material bereit und guter Schlaf sorgt dafür, dass niemand auf der Baustelle pfuscht. Wer stärker werden möchte, zählt nicht nur Trainingssätze, sondern plant auch genügend Erholung ein.»

PAUSE MACHT STARK

Wer Muskeln aufbauen will, sollte nicht pausenlos Gewichte stemmen. Der Trainingsreiz ist lediglich der Auftakt. Die eigentliche Aufbauarbeit folgt danach – bei Erholung, gutem Essen und vor allem genügend Schlaf. Manchmal führt deshalb der Weg zu mehr Kraft tatsächlich über das Sofa.



Urs Rüegsegger

Stellen Sie sich einen Muskel auf dem Sofa vor. Er trägt einen kuscheligen Strickpullover, hat die Füsse hochgelegt und blickt zufrieden auf den strahlenden Christbaum. Faul ist er trotzdem nicht: Denn hinter der entspannten Fassade wird fleissig repariert, verstärkt und aufgebaut.

Beim Krafttraining setzen wir einen Reiz. Dieser muss die richtige Intensität haben, damit die Muskelfasern die Botschaft erhalten: «Für diese Arbeit müsst ihr stärker werden!» Das Training ist jedoch nur der Impuls. Erst in den Stunden danach entscheidet sich, was mit dem gesetzten Reiz passiert. Der Körper erhöht zum Beispiel seine Einlagerung von Muskeleiweiss. Eiweissbausteine helfen, beanspruchte Strukturen zu erneuern, zu verstärken und aufzubauen.

Das funktioniert wie bei einer Baustelle. Im Training wird der Umbau beschlossen, in der Erholungsphase rücken die Handwerker an. Fehlen Zeit, Schlaf oder Baumaterial, gehen die Bauarbeiten weiter. Wer dieselben Muskeln täglich bis zur Erschöpfung trainiert, setzt den Umbau fort, obwohl der Mörtel noch nicht trocken ist.

Erholung ist mehr als Nichtstun. Genügend Schlaf unterstützt die Aufbauprozesse, eine ausgewogene Ernährung liefert Energie und Eiweiss als Baumaterial. Anhaltende Müdigkeit, ein Leistungsabfall oder lange Beschwerden wie Muskelkater sind keine Heldentrophäen, sondern die diplomatische Bitte des Körpers um eine Pause.

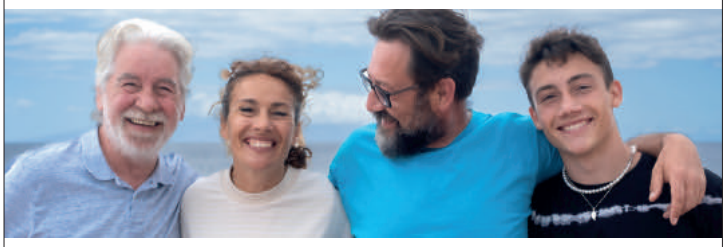
Wie viel Erholung nötig ist, hängt von der Trainingsintensität, der Erfahrung, dem Alter und der persönlichen Belastbarkeit ab. Ein sinnvoller Trainingsplan stimmt deshalb Belastung und Pause aufeinander ab und wechselt allenfalls auch die Muskelgruppen. So darf der Oberkörper entspannen, während die Beine arbeiten – oder umgekehrt.

Pausen sind also kein Zeichen mangelnder Disziplin, sondern fester Bestandteil des Trainings. Der Muskel wächst nicht, während Sie eine Stunde lang trainieren, sondern in den Stunden danach – wenn er sich erholt und anpasst. Geniessen Sie also das Sofa und den Christbaum ohne schlechtes Gewissen! ◄

ANZEIGE

Leichter. Wacher. Gesünder.

Schalte um - auf Fettverbrennung.



In 13 Wochen, je 1 Stunde, Hünenberg oder Zoom.
Ohne Hungern. Ohne Kalorienzählen. Ohne Jojo.

Klarer im Kopf
Mehr Energie
Genussvoll abnehmen
Hormone verstehen

Erst schauen, dann entscheiden

Gratis Zoom-Vortrag jeden Dienstag um 18 Uhr.
25‘ Kurs kennenlernen, 20‘ Fragen beantworten.
Ohne Anmeldung. Tippe im Browser kurz vor
18 Uhr **feelketo.ch/zoom** oder den QR scannen

zoom

Jeden Dienstag bis 12.01.2027 inkl. Festtage.
Kostenlos, unverbindlich, praktisch.
www.feelketo.ch 079 432 49 03 (Andy)

Foto unten © Magnific KI / Foto oben © Shutterstock Svitlana Hulko





ANTIOXIDANTIEN – WARUM SIE SCHADEN KÖNNEN

Freie Radikale gelten als die Bösen, Antioxidantien als die Guten. Die Geschichte ist einfach und verkauft sich gut. Nur stimmt sie so nicht. Ihr Körper besitzt ein eigenes Schutzsystem, das jede Kapsel zum Einnehmen in den Schatten stellt – und er baut dieses Schutzsystem genau dann auf, wenn Sie ihn fordern. Training ist das wirksamste Antioxidans, das es gibt!

Freie Radikale sind keine Störfälle, sondern Signale an den Körper, dass er sich anpassen muss. Wer dieses Signal mit Pillen abfängt, bremst zwar die Anpassung des Körpers, wundert sich aber, warum das Training nicht mehr bewirkt.

Was in Ihren Zellen wirklich vorgeht: Immer dann, wenn Ihre Mitochondrien Energie erzeugen, entstehen freie Radikale. Das ist keine Fehlfunktion, sondern Normalbetrieb. Im Training läuft der Motor auf Hochtouren, die Radikale nehmen zu. Genau das will der Körper: Sie sind das Signal, dass nachgerüstet werden muss – mehr Mitochondrien, bessere Insulinwirkung, mehr Schutzenzyme. Ohne Signal keine Anpassung.



Jürg Hösli

Ihr Körper stellt seine Antioxidantien selbst her. Die wirksamsten Antioxidantien schlucken Sie nicht, Sie bilden sie selbst. Glutathion, Superoxid-Dismutase, Katalase – hinter den komplizierten Namen steckt Ihre eigene Feuerwehr. Sie steht genau dort, wo es brennt, mit der passenden Ausrüstung, zur richtigen Zeit. Das schafft keine Kapsel. Doch diese Feuerwehr wird nur gestärkt, wenn es ab und zu tatsächlich brennt. Wer trainiert, hat mehr davon. Wer laufend von aussen löscht, weniger. Ein Muskel wächst, weil Sie ihn belasten, nicht weil Sie ihn schonen – beim Schutzsystem ist es genau gleich.

Wer seine Hausaufgaben macht, lernt. Stellen Sie sich vor, Sie erledigen jeden Abend die Hausaufgaben Ihrer Tochter. Alles gelöst, die Lehrerin ist zufrieden. Dann kommt die Prüfung. Ihre Tochter sitzt allein am Pult und versagt – nicht, weil sie die Intelligenz nicht hätte, sondern weil sie nie selbst üben musste. Genau das tun wir unserem Körper an, wenn wir ihm ständig ▶



«Training ist gut – aber vergessen Sie den Schlaf nicht. Im Schlaf regeneriert sich der Körper und stärkt seine Schutzsysteme.»

Antioxidantien vorsetzen. Der Stress wird abgefangen, bevor die Zelle ihn bemerkt – sie lernt nichts. Kommt die echte Prüfung – ein Infekt, eine harte Woche, eine Krise –, fehlt die Abwehr. Wer seiner Tochter die Hausaufgaben macht, hilft ihr nicht, sondern nimmt ihr die Möglichkeit zu lernen. Antioxidantien aus der Dose tun mit Ihrem Körper dasselbe.

Das lässt sich messen. Michael Ristow, später Professor an der ETH Zürich, hat es 2009 nachgewiesen. Junge Männer trainierten vier Wochen lang; die einen bekamen täglich 1000 mg Vitamin C und 400 Einheiten Vitamin E, die anderen nichts. Ohne Vitamine verbesserte sich die Insulinsensitivität, und die Muskeln bildeten mehr eigene Schutzenzyme. Mit Vitaminen blieb beides aus. Ristow nannte das Mitohormesis: Der Reiz aus den Mitochondrien macht stärker – wer ihn wegputzt, verschenkt den Effekt.

Auch der Muskelaufbau leidet. Norwegische Forscher zeigten, dass Vitamin C und E die Signalwege bremsen, über die der Muskel nach dem Krafttraining seinen Aufbau steuert. Bei Männern über 60 fiel der Muskelzuwachs in zwölf Wochen dadurch um mehr als die Hälfte geringer aus. Resveratrol, der gefeierte Rotweinwirkstoff, machte bei 65-Jährigen einen Grossteil der Trainingseffekte auf Blutdruck und Sauerstoffaufnahme zunichte. Für OPC und andere Extrakte ist die Datenlage dünner, der Mechanismus aber derselbe.

Belastung und Erholung – darum geht es. Ihr Schutzsystem lässt sich trainieren wie ein Muskel, und wie beim Muskel entscheidet die Dosis. Zu viel Belastung bei zu wenig Erholung erzeugt mehr Radikale, als der Körper abfangen kann – aus dem Reiz wird Schaden. Zu wenig Belastung liefert kein Signal. Beides sehe ich in der Praxis: den Übertrainierten mit dem Rucksack voller Supplemente und den Untertrainierten mit demselben Rucksack. Beiden fehlt nicht die Kapsel, sondern der Rhythmus aus Fordern und Erholen – im Schlaf baut Ihr Körper seine Feuerwehr.

[1]OPC steht für oligomere Proanthocyanidine – pflanzliche Polyphenole, die zum Beispiel in Traubenkernen vorkommen. Sie erfüllen in Pflanzen vor allem Schutzfunktionen, etwa gegen UV-Strahlung und Schädlinge. Als Nahrungsergänzung werden sie wegen möglicher antioxidativer Wirkungen vermarktet.

Foto Seite 16 © Shutterstock Olena Rudo / Foto links © Shutterstock AtlasStudio / Foto rechts © Shutterstock AI Generator

Zufuhr kann trotzdem sinnvoll sein. Die Schutzenzyme brauchen Bausteine wie Selen, Zink, Kupfer und Mangan. Wer hier einen Mangel hat, kann keine Feuerwehr aufbauen – dann ist gezielte Zufuhr nötig. Der Mangel muss ausgeglichen werden, damit der Körper selbst arbeiten kann. Vitamin C aus der Kapsel nimmt ihm die Arbeit ab.

Und die Beeren im Frühstück? Beeren, Gemüse, Kräuter, Nüsse, Kaffee und Kakao stecken voller Antioxidantien und stehen in praktisch jeder Studie für bessere Gesundheit. Warum genau, weiss bis heute niemand. Vermutlich wirken sie nicht als Radikalfänger, sondern als kleine Reize, die das eigene System anstossen – in Mengen, die kein Signal überschreiben. Damit kommt der Körper seit Jahrtausenden zurecht, mit 1000 mg isoliertem Vitamin C nicht.

- Der Körper stellt seine Antioxidantien selbst her – wenn Sie ihn belasten.
- Vitamin C, E und Resveratrol als Präparat unterdrücken den Trainingsreiz.
- Der Rhythmus aus Belastung und Erholung trainiert das Schutzsystem.
- Nahrungsergänzung ist bei nachgewiesenem Mangel sinnvoll, nicht aber als Dauerschutz.



«Die freien Radikale sind nicht immer das Problem und Antioxidantien nicht immer die Lösung. Entscheidend ist das richtige Gleichgewicht.»

Fazit

Ihr Körper braucht Stress – in der richtigen Dosis und mit der richtigen Pause dazwischen. Trainieren Sie, erholen Sie sich, essen Sie bunt – und bei Verdacht auf Mangel ist Messen statt Raten angezeigt. Dann baut Ihr Körper seinen Schutz selbst. Die Kapsel schützt nicht – sie macht die Hausaufgaben für jemanden, der sie längst selbst lösen könnte.

Nach dem Training einen Teller Reis mit Gemüse und einem Stück Fleisch – oder Quark mit Beeren und Nüssen – mehr braucht Ihr Körper jetzt nicht. Die Pille dazu fängt das Signal ab, für das Sie gerade eine Stunde gearbeitet haben.

Vertrauen Sie Ihrem Körper – er weiss, wann er sich wehren muss. ◄

ANZEIGE

erpse · INSTITUT

DER VORTRAG MIT JÜRG HÖSLI

«Ich nehm dann einfach mal ab.»

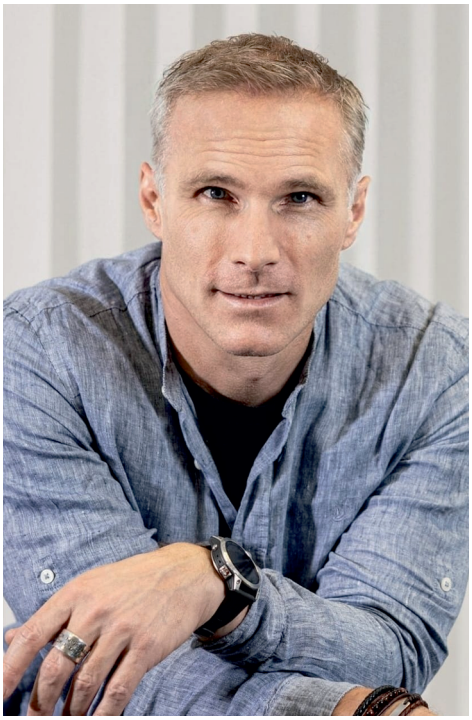
Was beim Abnehmen wirklich funktioniert.

wissenschaftlich fundiert | alltagstauglich | individuell

Jetzt Vortrag buchen

juerghoesli.com/vortraege/abnehmen

SCANNEN & BUCHEN



TRAINING OHNE GRENZEN – INKLUSION IM FITNESS-CENTER TEIL 4

Kilian Käppeli



«Mit Manuel trainiere ich Stabilisation und Kraft. Er fordert mich, ohne mich zu überfordern. Genau das hilft mir, wieder Vertrauen in meinen Körper zu gewinnen und mit kleinen Fortschritten dranzubleiben.»

Nina Henz lebt mit MS. Nach einem heftigen Schub verliess sie das Spital im Rollstuhl, später kam die Reha. Heute trainiert sie im «Next Level Fitness» in Zwingen und sagt trocken: «Aufgeben war nie eine Option.» Klingt nach Floskel. Bei ihr ist es Alltag.

Nina Henz wohnt im Laufental und lebt mit Multipler Sklerose. Für Mitleid hat sie wenig Verwendung. Die MS ist keine Dauerbremse, sondern eine Krankheit mit Launen. Wenn die Fatigue kommt, sind neun Stunden Schlaf manchmal nur die Vorspeise. Dazu kommen Spastik und Tage, an denen der Akku leer ist.

Die Diagnose erhielt Nina 2019, mit 19 Jahren. Zuerst rannte sie davor weg, wie sie sagt. 2025 wurde die MS brutal deutlich. Nach einem Medikamentenwechsel erlitt sie einen starken Schub. Nina ging zu Fuss ins Spital und verliess es im Rollstuhl. Zeitweise konnte sie vom Knie bis zum Rumpf die Muskeln nicht mehr bewusst ansteuern. Nach Kortison, Blutwäsche und Reha war klar: Zurück geht es nicht auf Knopfdruck.

Mental war diese Zeit hart. Nina hatte Angstzustände und kam an ihre Grenze. Hilfe anzunehmen, fiel ihr schwer. Geholfen haben Familie, Partner, Freunde, Therapien und ein Arbeitgeber, der ihr Zeit gab. Ohne dieses Umfeld, sagt sie, wäre sie heute nicht wieder so fit.

Heute ist Nina als Teamleiterin der Administration in einem Altersheim und baut ihr Pensum langsam auf: Je nach Energie arbeitet sie zwei Tage im Homeoffice und drei Tage im Büro. Neben Therapien braucht sie Spaziergänge, Sport, Nähen, Freunde und Nichtstun.

Nach Reha und MTT wollte sie ihre Fortschritte nicht verlieren. Ihr Ziel war klar: zurück zum Pole Dance. Auf Instagram stiess sie auf das «Next Level Fitness» in Zwingen. Trainer Manuel Rudi kannte ihre Geschichte und sagte beim Probetraining sinngemäss: «Schau auf deine Fortschritte, nicht auf das, was war.»

Heute macht Nina Krafttraining und Pole Dance. An schlechten Tagen kürzer, aber nicht gar nicht. An Hitzetagen über 30 Grad wird sie vorsichtiger. Wenn Dehnen oder langes Training elektrisieren, hört sie auf. Kein Drama, eher ein gutes Gespür für den eigenen Körper.

Das Training hat ihr Kraft, Energie und Selbstvertrauen zurückgegeben. Sie kann wieder laufen. Ihr Körper ist nicht der Gegner. Er braucht Aufmerksamkeit, Geduld und einen Trainer, der Ausreden charmant pariert. Ihr Leitsatz bringt es auf den Punkt: «Besser kleine Schritte als keine Schritte.» ◄

«Ich ging zu Fuss ins Spital und verliess es im Rollstuhl. Das war der Tiefpunkt meiner MS-Erkrankung. Heute weiss ich: Jeder Tag, an dem ich einfach aufstehen kann, ist ein guter Tag.»



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 für Essen und Kaffeegenuss.





Foto links © Shutterstock adriaticfoto

«Allergen Alert» testet Essen auf Allergene

Allergen Alert, ein französisches Start-up aus dem Umfeld von bioMérieux, zeigte auf der CES 2026 ein tragbares Mini-Labor und erhielt dort den Preis «Best Startup». Eine Essensprobe kommt in einen Einwegbeutel, dann ins Gerät. Laut Hersteller liegt nach rund zwei Minuten ein Ergebnis vor. Der Start ist mit Gluten und Milch geplant, weitere Allergene sollen folgen. Jeder Beutel testet nur einen Stoff. Die angegebene Empfindlichkeit liegt bei etwa 4 ppm für Gluten und 5 ppm für Milch. Das Ergebnis gilt für die getestete Probe, sagt aber nichts über den Rest des Tellers aus. Die Frage nach Zutaten und Kreuzkontamination bleibt nötig.

Bezugsquelle allergen-alert.com. Das Gerät ist noch nicht im Verkauf, kann aber von Early Adoptern vorbestellt werden.



«Lumen» weiss, was wir verbrennen

Der «Lumen Metabolism Tracker» von MetaFlow ist ein handliches Atemgerät. Man atmet ein vorgegebenes Volumen ein, hält den Atem etwa zehn Sekunden und atmet aus. Der Sensor misst das CO_2 und schätzt daraus, welchen Brennstoff der Körper gerade bevorzugt. Die App schlägt Anpassungen für Essen und Training vor. Die Messwerte des Geräts wurden unter anderem an der San Francisco State University mit denen einer Atemgasanalyse verglichen. Ähnliches war bisher Spitzensportlern vorbehalten – die Messung mittels Atemluft gilt nach wie vor als die genaueste. ◄

Bezugsquelle: www.lumen.me. Preis je nach Aktion 249 bis 299 US-Dollar. Ganz neu auf dem Markt und daher oft ausverkauft.





Nivona serviert den Kaffee kalt

Zur IFA 2026 brachte der Kaffeemaschinenhersteller Nivona die NIVO 8111 als Weltneuheit auf den Markt: Neben heissem Espresso bietet die Maschine Chilled Brew: Espresso, Kaffee und Americano, die bei niedrigerer Temperatur zubereitet werden – ohne die lange Ziehzeit eines Cold Brew. Auch die Nitro-Varianten dieser drei Getränke gehören dazu. Den Stickstoff holt die Maschine aus der Umgebungsluft, Kartuschen braucht sie nicht. Die Schaumkrone entsteht ohne Milch. Zur Ausstattung gehören ein 7-Zoll-Farbdisplay und eine entnehmbare Brühgruppe. Das Design der Serie erhielt 2024 den renommierten Red Dot Award.

Bezugsquelle: nivona.com (Österreich). Preis: 1199 Euro. Der Hersteller liefert auf Anfrage in die Schweiz (Verzollung).



ZYKLUSBASIERTES TRAINING – ECHTER GEWINN ODER HYPE?



Foto links © Shutterstock Kmpzzz / Foto rechts © Shutterstock EugeneEdge

Immer mehr Frauen möchten ihr Training auf ihren Menstruationszyklus abstimmen – für mehr Kraft, bessere Erholung und ein gutes Gefühl im eigenen Körper. Doch wie viel Aufwand lohnt sich wirklich? Vielleicht steckt die beste Beraterin längst in Ihnen selbst.



Senta Frei

In der ersten Zyklushälfte, wenn das Östrogen steigt, fühlen Sie sich möglicherweise energiegeladener und können intensiver trainieren – in der zweiten Hälfte tut Ihnen eher ein ruhiges Training mit mehr Raum für Erholung gut.

Hormone beeinflussen Energie, Stimmung und Belastbarkeit – vielleicht spüren auch Sie das deutlich. Dass diesem Thema zunehmend Aufmerksamkeit geschenkt wird, ist eine positive Entwicklung. Die Wissenschaft ist dabei zurückhaltender, als der Trend vermuten lässt. Studien finden nur winzige, kaum belegte Leistungsunterschiede zwischen den Zyklusphasen. Die Forschenden raten deshalb ausdrücklich von starren Kalendervorgaben ab. Auch ein zeitweise höheres Verletzungsrisiko lässt sich nicht belegen. Und weil jeder Zyklus anders verläuft, passt kein Schema universell für alle Frauen. Genau hier liegt die eigentliche Botschaft: Sie müssen nicht akribisch tracken, um alles richtig zu machen. Viel wertvoller ist es, achtsam in sich hineinzuhören. An kraftvollen Tagen können Sie mehr geben, an müden Tagen dürfen Sie auf Ihren Körper hören und sanfter trainieren – ganz ohne schlechtes Gewissen. Ihr eigenes Körpergefühl ist dabei die zuverlässigste App, die es gibt.

Was langfristig wirklich zählt, bleibt einfach: ein individuell abgestimmter Trainingsplan, genügend Erholung und Regelmässigkeit. Der Zyklus darf einfliessen – als ein Faktor unter vielen, nicht als starres Rezept. Am besten gelingt das mit fachlicher Begleitung, die auf Sie und Ihren Alltag eingeht.

Tipp

Lassen Sie sich in einem Fitness- und Gesundheitscenter von einer Fachperson für Bewegungs- und Gesundheitsförderung begleiten – so wird aus dem Trend genau das, was Ihnen persönlich guttut. ◄

«Hören Sie in sich hinein. Lernen Sie, Ihren Körper anzunehmen – auch an Tagen, an denen Energie und Schmerzen Ihnen Grenzen setzen. Lernen Sie, seine Signale wahrzunehmen und achtsam darauf zu reagieren. Denn auf den eigenen Körper zu hören, ist keine Schwäche, sondern ein Ausdruck von Selbstfürsorge.»





«Raue, spröde Lippen können den Alltag unangenehm machen. Sie spannen, brennen und fühlen sich empfindlich an. Umso wichtiger ist eine sanfte Pflege, die schützt und beruhigt.»

SPRÖDE UND AUSGETROCKNETE LIPPEN IM WINTER

Sie stehen für Sinnlichkeit, Ausdruck und ein strahlendes Lächeln – unsere Lippen. Doch gerade im Winter braucht ihre zarte Haut besondere Aufmerksamkeit. Trockene Heizungsluft, frostige Kälte und häufige Temperaturwechsel bringen ihre natürlichen Schutzmechanismen schnell an die Grenzen. Die Folge: Die Lippen werden rau, spröde oder reissen ein. Mit der richtigen Pflege bleiben sie auch in der kalten Jahreszeit weich, gesund und verführerisch schön.



Joerg Kressig

Zarte Haut mit wenig Eigenschutz

Sanfte, geschmeidige Lippen sind keine Selbstverständlichkeit. Die Lippenhaut ist ähnlich aufgebaut wie unsere übrige Haut, jedoch rund siebenmal dünner als jene am Handrücken. Ihre oberste Schicht zählt nur drei bis fünf Zellschichten – die Gesichtshaut etwa sechzehn.

Zudem haben die Lippen weder Talg- noch Schweissdrüsen. Damit fehlt ihnen der natürliche Hydro-Lipid-Film, der die übrige Haut geschmeidig hält und schützt. Auch einen natürlichen Sonnenschutz besitzen sie kaum. Deshalb trocknen Lippen besonders schnell aus und werden spröde. Das Gewebe darunter ist stark durchblutet. Bei heller Haut schimmern die Blutgefäße stärker durch und sorgen für die Rotfärbung; bei dunklerer Haut enthält die Lippenhaut mehr Melanin.

Sensibel und ständig in Bewegung

Im Lippenrot liegen zahlreiche Tast-, Schmerz- und Temperaturrezeptoren. Mehr als 15 000 Bewegungen absolvieren unsere Lippen täglich – beim Sprechen, Lächeln, Singen oder Küssen.

Wind, Kälte, Hitze, Vitaminmangel, unausgewogene Ernährung, Stress sowie zu wenig oder zu viel Pflege können trockene Lippen begünstigen. Kleine Risse sind unangenehm und machen die Haut anfälliger für Keime, Pilzinfektionen und Kontaktallergien. Auch Herpesviren können leichter zum Vorschein kommen. Kündigen sich Lippenbläschen durch das typische Kribbeln an, ist rasches Handeln gefragt. Eine frühzeitige Behandlung mit einem virushemmenden Präparat kann ihre Ausprägung deutlich einschränken.

Pflege, die den Lippen guttut

Weil den Lippen eigene Schutzmechanismen fehlen, ist konsequente Pflege wichtig. Empfehlenswert sind rückfettende Inhaltsstoffe. Sheabutter ähnelt den hauteigenen Fetten und kann die Hautbarriere stärken. Panthenol spendet Feuchtigkeit und unterstützt die Regeneration, Vitamin E wirkt antioxidativ. Jojoba-, Calendula-, Mandel-, Oliven-, Kokos- oder Aprikosenkernöl sowie Bienen- oder Palmwachs erhalten die Geschmeidigkeit. Aquasphären[1] spenden Feuchtigkeit und Milchproteine, Traubenkernextrakt, Kakaobutter sowie Aloe vera ergänzen die Pflege. Auch Coenzym Q10 unterstützt die Energiebereitstellung der Zellen und wirkt oxidativem Stress entgegen. ▶

[1] Feuchtigkeitsspendende Kügelchen in Hautpflegeprodukten, deren Zusammensetzung und Funktion je nach Produkt variieren.

Foto © Magnific KI

Süchtig nach Lippenpflege?

Immer wieder heisst es, Pflegestifte könnten abhängig machen. Nachgewiesen wurde eine solche Abhängigkeit bislang nicht. Hinter ständigem Nachcremen kann vielmehr eine Gewohnheit stecken. Wer mit der feuchten Zunge über die Lippen fährt, erlebt kurzfristig Erleichterung. Geschieht dies zu häufig, können die Lippen noch stärker austrocknen. Im ungünstigen Fall kann sich sogar ein Ekzem entwickeln.

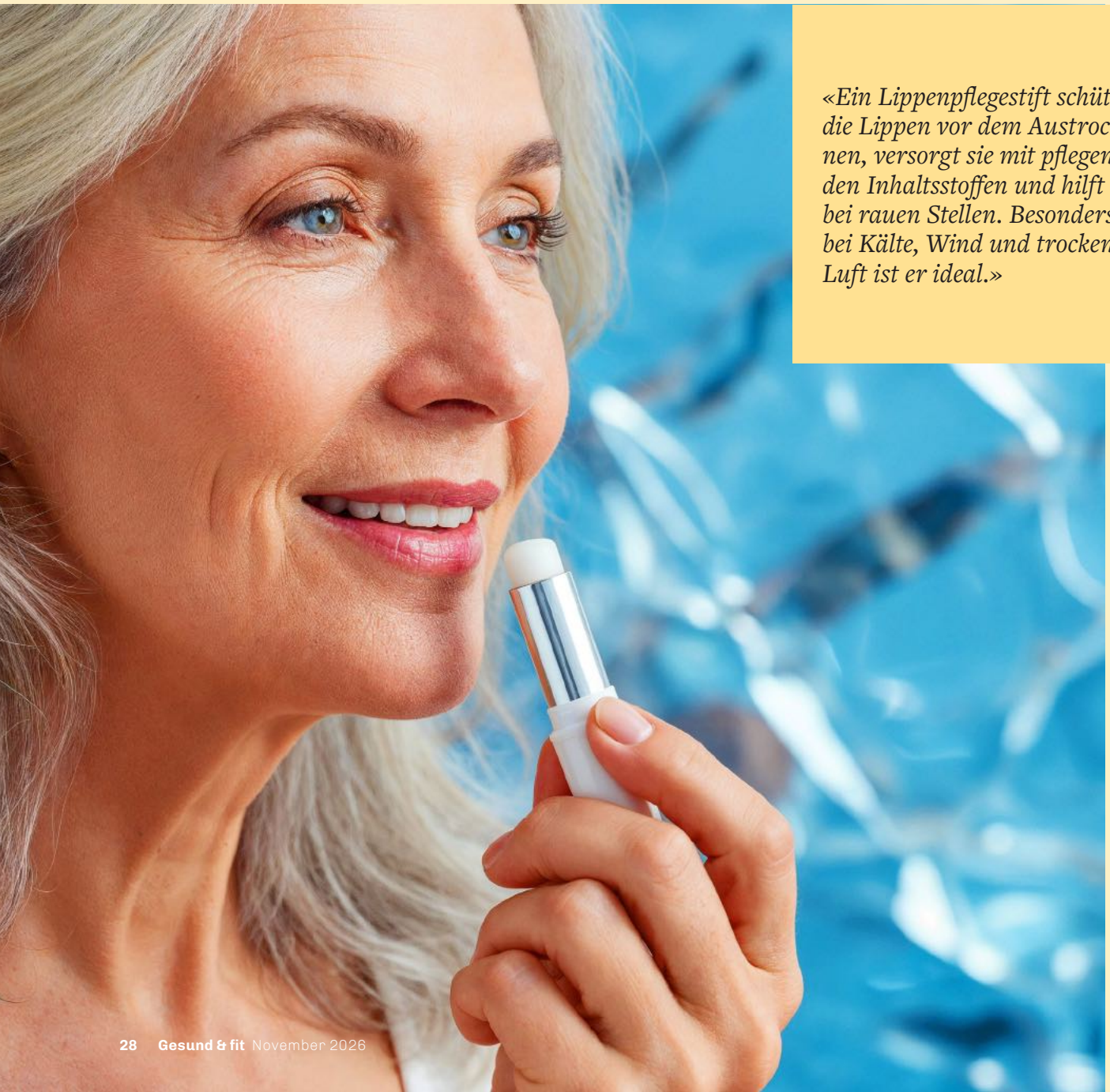
Ein kleines Beauty-Ritual

Für rosige, weiche Lippen eignet sich gelegentlich ein sanftes Peeling. Dafür fahren Sie mit einer angefeuchteten, weichen Zahnbürste vorsichtig kreisend über die Lippen. So lösen sich trockene Hautschüppchen und die Durchblutung wird angeregt.

Anschließend pressen Sie einen mit lauwarmem Wasser getränkten Wattepad 30 Sekunden lang zwischen die Lippen, tupfen Sie trocken und tragen Mandelöl oder Vaseline auf. Auch Honig eignet sich als Lippenmaske: Fünf bis zehn Minuten einwirken lassen und den Rest ablecken. So werden spröde Lippen wieder glatt und samtig.

Sonnenschutz gehört dazu

UV-Schutz ist auch im Winter wichtig – besonders beim Wintersport und in den Bergen. In tieferen Regionen genügt meist ein Pflegestift mit UV-Schutz. Auch ein



«Ein Lippenpflegestift schützt die Lippen vor dem Austrocknen, versorgt sie mit pflegenden Inhaltsstoffen und hilft bei rauen Stellen. Besonders bei Kälte, Wind und trockener Luft ist er ideal.»

Fotos © Magnific KI

«Honig ist ein einfaches Hausmittel gegen trockene und raue Lippen. Er hilft, Feuchtigkeit zu bewahren, pflegt die Haut und macht spröde Lippen wieder weicher und geschmeidiger.»



gut deckender Lippenstift kann durch seine Farbpigmente zusätzlichen Schutz bieten. Für Wintersportlerinnen gibt es spezielle Lichtschutzpasten.

Bei längerer Sonneneinstrahlung ist hoher Lichtschutz wichtig. Schnee und Wasser reflektieren bis zu 80 Prozent der Sonnenstrahlen und verstärken die Belastung. Im Gebirge absorbiert die dünnere Atmosphäre zudem weniger UV-Strahlung. UV-Strahlung kann Lippenherpes begünstigen. Im hochalpinen Bereich bietet eine zinkhaltige Salbe aus der Apotheke Schutz: Zinkoxid bildet eine dichte Schutzschicht und blockiert UV-Strahlen.

Ein Lächeln mit Ausstrahlung

Unsere Lippen sprechen, lachen, küssen und zeigen Emotionen – ein guter Grund für mehr Aufmerksamkeit im Winter. Gepflegte Lippen fühlen sich angenehm an, wirken gesund und sinnlich und verleihen dem Gesicht Ausstrahlung. Auch wenn Lippenpflege für viele Frauen zum Beauty-Ritual gehört: Von weichen, geschützten Lippen profitieren auch Männer. ◄

ANZEIGE



DEIN HANDY TRAINIERT MIT

Dein Handy kann dein Workout verschlechtern, ohne dass du es merkst.



Robyn Leibundgut

Let me set the scene: Du bist im Gym, beendest gerade deinen Satz und willst wirklich nur kurz schauen, wer dir geschrieben hat. Ein Snap hier, eine Nachricht im Groupchat da, noch schnell auf ein Reel reagieren und bam! – ist deine Satzpause länger als geplant. Du landest in einer unfreiwilligen Doomscrolling-Session, während Frau Meier seit zwanzig Minuten darauf wartet, endlich die Beinpresse nutzen zu können. 🙈

Dabei geht es nicht darum, das Handy im Gym komplett wegzulegen. Aber jedes Mal, wenn eine Nachricht aufpoppt, wandert die Aufmerksamkeit kurz weg vom Training. Studien deuten darauf hin, dass Social-Media-Nutzung vor dem Krafttraining mentale Müdigkeit erhöhen und das Trainingsvolumen senken kann. Wenn das schon vor dem Training einen Unterschied macht, was passiert dann erst, während du dran bist?

Die gute Nachricht: Dein Handy ist nicht automatisch ein Störfaktor. Es kann das Training positiv beeinflussen, wenn es als Tool genutzt wird, beispielsweise um Gewichte zu tracken, einen Timer zu stellen oder deine Gym-Playlist zu hören, die dich mental in den Beast-Mode bringt.

Die Frage ist also eher: Benutzt du dein Handy oder benutzt es gerade dich?

Falls du dich hier wiedererkennst, probier eine kleine Übung fürs nächste Workout: «Bitte nicht stören» einschalten, Playlist abspielen und ganz bewusst den vollen Fokus aufs Training richten.

Weil, ganz ehrlich: Wenn wir schon ins Gym gehen, dann möchten wir am Ende lieber mit Muskelkater nach Hause gehen als mit einer erhöhten Screen-Time. Oder etwa nicht? 😉◄



«Trainingszeit ist Trainingszeit: Handy weg, Fokus an! Oder nutze es gezielt als Tool – für Timer, Trainingsdaten oder deine Lieblingsplaylist. Denn nicht das Handy lenkt ab, sondern wie wir es nutzen.»

Foto © Shutterstock Ground Picture

ENDOMETRIOSE VERSTEHEN UND BEWÄLTIGEN

Katrin Albisser

Was steckt hinter Endometriose und wie lässt sich der Alltag mit der Erkrankung besser bewältigen? Dieser Ratgeber erklärt die Erkrankung und bietet praktische Unterstützung für den Alltag.

Endometriose betrifft weit mehr als den Zyklus. Schmerzen, Erschöpfung und andere Beschwerden können viele Lebensbereiche beeinflussen – von Partnerschaft und Sexualität über Kinderwunsch und Training bis hin zum Berufsalltag.

Dieser praxisnahe Ratgeber verbindet verständliches Fachwissen mit konkreten Übungen und Selbsthilfemethoden. Massagetechniken, Atemübungen und Strategien für den Umgang mit den täglichen Herausforderungen zeigen, wie Schmerzen gelindert und das Wohlbefinden verbessert werden kann.

Auch Themen, über die oft wenig gesprochen wird, finden ihren Platz: Vaginismus, Dyspareunie, Sexualität sowie die Auswirkungen der Erkrankung auf Beziehungen, Schule, Training und Berufsleben. Persönliche Erfahrungsberichte machen die Inhalte greifbar und zeigen unterschiedliche Wege im Umgang mit Endometriose.

Der Ratgeber richtet sich an Betroffene ebenso wie an ihr soziales und berufliches Umfeld. Er vermittelt Wissen, schafft Verständnis und zeigt, wie Unterstützung konkret aussehen kann – für ein selbstbestimmtes Leben mit Endometriose. ◄





Andrea Falconnier, MAS, FH, ist diplomierte Beckenboden-, Sport- und Physiotherapeutin sowie Sexual- und Paartherapeutin. Ihre Spezialgebiete sind Endometriose, Vaginismus, Dyspareunie und sexuelles Trauma. Sie hat einen Master of Advanced Studies in Krisenbegleitung und bringt mehr als 25 Jahre Berufserfahrung in die Arbeit mit Betroffenen und ihrem Umfeld ein.

Prof. Dr. Volker Schulte forscht und lehrt zu den Themen Gesundheitsmanagement, Resilienz, achtsame Führung und Positive Psychologie. Er ist Autor von rund 60 Buch- und Fachpublikationen, Teilhaber der traf-academy und Präsident von eduPROVED, einer internationalen Akkreditierungsagentur für Bildungsinstitutionen.

«**Endometriose verstehen und bewältigen**»
Schmerzen lindern durch Bewegung und Resilienz
von Andrea Falconnier und Volker Schulte
309 Seiten, Taschenbuch
Springer Verlag, Berlin
1. Auflage, 2026
ISBN: 978-3-662-72773-7
Preis: CHF 22.50 (Galaxus)

MITTEN IM LEBEN – GANZ IM MOMENT



«Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.» Das ist eine wunderschöne und treffende Definition. Sie geht im Kern auf Jon Kabat-Zinn, einen Begründer der modernen Mindfulness-Based Stress Reduction, zurück.



Irene Berger

Achtsamkeitstraining: Der Weg zu mehr Klarheit

Wir leben heute in einer Welt, die von ständiger Erreichbarkeit, Informationsflut und hohen Ansprüchen geprägt ist. Viele Menschen suchen nach Möglichkeiten, im Alltag innezuhalten und wieder bewusster bei sich selbst anzukommen. Achtsamkeitstraining kann helfen, den Alltag zu entschleunigen und die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten.

Ursprung und Bedeutung

Achtsamkeit hat unter anderem Wurzeln in buddhistischen Meditationstraditionen. In den vergangenen Jahrzehnten gewann sie auch in der westlichen Welt an Bedeutung. Bekannt ist etwa das von Jon Kabat-Zinn entwickelte Programm «Mindfulness-Based Stress Reduction» (MBSR), das Meditation, Körperwahrnehmung und achtsame Bewegung verbindet. Auch im Yoga finden sich zahlreiche Elemente der Achtsamkeit.

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst und möglichst ohne Bewertung wahrzunehmen. Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen dürfen einfach da sein.

Achtsamkeit lässt sich mit einfachen Übungen trainieren:

- ***Atemmeditation:*** Beobachten Sie bewusst Ihren Atem.
- ***Body-Scan:*** Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit Schritt für Schritt auf verschiedene Körperbereiche.
- ***Achtsames Essen:*** Konzentrieren Sie sich auf Geschmack, Geruch und Konsistenz.
- ***Achtsame Bewegung:*** Spüren Sie Ihre Bewegungen und Ihren Körper ganz bewusst.

Anleitung zu einer achtsamen Atempause

Setzen Sie sich bequem hin und beobachten Sie Ihren Atem, während Sie ruhig ein- und ausatmen. Wenn Gedanken auftauchen, nehmen Sie sie wahr und kehren Sie wieder sanft zum Atem zurück – ohne zu bewerten. Um den Fokus mehr nach innen zu lenken, können Sie die Augen schliessen. Bleiben Sie für etwa drei Minuten bei Ihrem Atem. Zum Abschluss atmen Sie noch einmal bewusst tiefer ein und aus, bewegen Sie langsam Hände und Füsse und öffnen Sie in Ihrem eigenen Tempo die Augen.

Achtsamkeit im Alltag

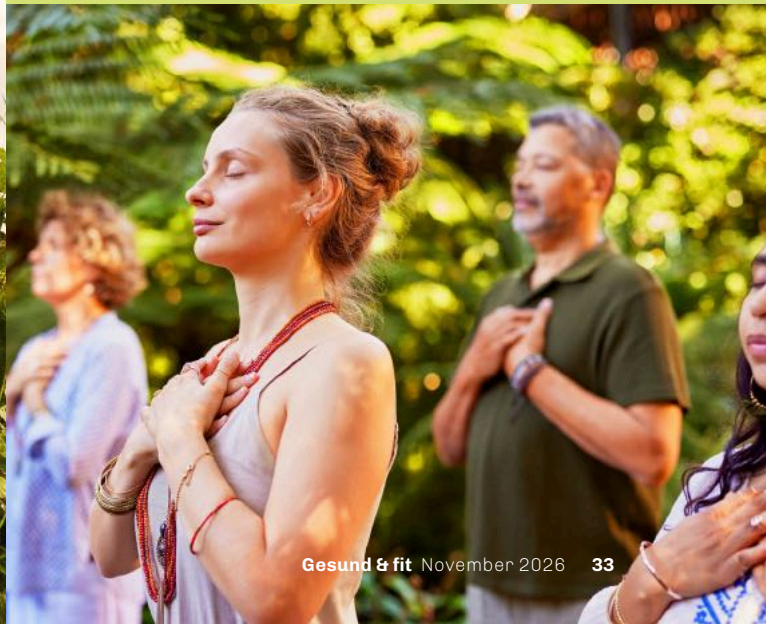
Regelmässiges Achtsamkeitstraining kann dazu beitragen, Stress bewusster wahrzunehmen, die Aufmerksamkeit zu fördern und einen gelasseneren Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen zu entwickeln.

Achtsamkeit ist keine schnelle Lösung für alle Herausforderungen des Lebens, sondern eine Haltung, die durch Übung entwickelt wird. So kann es gelingen, den Alltag mit mehr Ruhe und Klarheit zu erleben. ◄

«Ein tiefer Atemzug, eine bewusste Bewegung, ein Augenblick ohne Hast – so kann Achtsamkeit im Alltag spürbar werden.»



Foto gross: © Magnific KI / Foto klein © Shutterstock Rido





DAS GEHEIMNIS DES DAUERHAFTEN ERFOLGS

In den letzten beiden Ausgaben haben wir erfahren, warum ein Gewohnheitssystem wichtig ist und dass Motivation oft überbewertet wird. Wir wissen auch, dass Gewohnheiten möglichst einfach umsetzbar sein sollten. Abschliessend geht es darum, die neuen Gewohnheiten langfristig beizubehalten.



André Tummer

Fortschritte stellen uns zufrieden. Sichtbare Messgrössen zeigen uns den Erfolg klar und deutlich. Sie verstärken unser Verhalten und verschaffen uns bei jedem Handeln ein gewisses Mass an Befriedigung. Sichtbarkeit lässt sich auf vielfältige und kreative Weise erschaffen, mit Trainingsprotokollen, digitalen Fortschrittsbalken oder Tagebuchnotizen. Es geht noch einfacher: Stellen Sie ein Glas mit Büroklammern an einem gut sichtbaren Ort auf und direkt daneben ein leeres Glas. Nach jeder umgesetzten neuen Gewohnheit – beispielsweise nach jedem absolvierten Training – legen Sie eine Büroklammer aus dem ersten ins zweite Glas – so lange, bis alle Büroklammern dort angekommen sind.

Forschungen zufolge haben Menschen, die abnehmen oder mit dem Rauchen aufhören wollen, mit höherer Wahrscheinlichkeit Erfolg, wenn sie ihren Fortschritt protokollieren. Allein das Festhalten des eigenen Verhaltens kann den Wunsch hervorrufen, es zu verändern. Gewohnheitstracking sorgt auch dafür, dass wir ehrlich sind: Der Blick auf die Büroklammern im Glas verrät sofort, ob wir fleissig trainiert haben oder nicht.

Besonders an einem schlechten Tag ist das Gewohnheitstracking wirkungsvoll, denn dann vergessen wir allzu leicht die grossen Fortschritte, die wir schon gemacht haben. Ein einfacher Blick auf das gewählte Trackingsystem ist eine unterschwellige Erinnerung an unsere erbrachte Leistung. Training beispielsweise macht nicht immer Spass – das kennt der Berufssportler genauso wie der Gesundheitssportler. Wenn wir auch an unserer Trainingsroutine festhalten, wenn es mal nicht läuft wie geplant, stärken wir unser Gewohnheitssystem nachhaltig. ▶

Foto © Shutterstock Branislav-Nenin

Noch wichtiger als jede einzelne Aufzeichnung ist ein guter Plan, auf den wir zurückgreifen können, wenn unsere Gewohnheiten auf Abwege geraten. Es lässt sich nicht vermeiden, dass uns «das Leben» irgendwann in die Quere kommt. Keiner von uns ist perfekt und früher oder später wird es Zwischenfälle geben, die unsere Gewohnheiten aus der Spur bringen. Dann gilt die einfache Regel: «Nie zweimal hintereinander». Es kommt vor, dass einmal ein Training ausfällt, aber zwei Trainings hintereinander sollten nicht ausfallen. Es kommt vor, dass wir einmal zu Fast Food greifen, aber am nächsten Tag muss wieder eine gesunde Mahlzeit auf dem Menüplan stehen. Ein Ausrutscher macht niemals alles zunichte – das geschieht erst durch eine Spirale weiterer Fehler. Einmal aussetzen ist eine Ausnahme. Ein zweites Mal aussetzen ist der Anfang einer neuen Gewohnheit! Genau an diesem Punkt unterscheiden sich erfolgreiche Menschen von weniger erfolgreichen. Jeder bringt einmal weniger gute Leistungen, hat einen schlechten Tag, trainiert schlecht. Aber wenn erfolgreiche Menschen scheitern, kommen sie schnell wieder in die Spur.

Allzu oft heisst es bei unseren Gewohnheiten «alles oder nichts». Doch das stimmt nicht, denn auch an schlechten Tagen gilt: «Weniger ist mehr als nichts.» Es ist dann umso wertvoller, wenn wir uns trotzdem zum Training aufgerafft haben. Oft sind sogar die «schlechten» Trainings die wichtigsten, weil wir eben nicht aufgegeben haben und damit unsere Identität und unser Selbstbild stärken.

Zum Abschluss fasse ich die Kernaussagen dieser Artikelreihe zusammen:

1. Wir brauchen keine Motivation, sondern ein Gewohnheitssystem

Motivation lässt uns zwar mit der Umsetzung eines guten Vorsatzes beginnen, aber sie wird niemals dazu führen, das neue Verhalten auch dauerhaft beizubehalten. Unsere Gewohnheiten hängen davon ab, welche Auslösereize wir wahrnehmen. Wenn eine Gewohnheit ein wichtiger Teil unseres Lebens werden soll, muss der (oft visuelle) Auslösereiz ein wichtiger Teil unserer Umgebung sein.

2. Gewohnheiten verhalten sich wie der Zinseszins: Ihre Wirkung ist anfangs kaum sichtbar, summiert sich aber mit der Zeit

Das System unserer Gewohnheiten entscheidet darüber, ob wir unser Verhalten dauerhaft verbessern können.



«Für den Erfolg zählt nicht eine einzelne Spitzenwoche, sondern das, was Sie über 52 durchschnittliche Wochen tun. Lassen Sie deshalb die Kette Ihrer Trainingsgewohnheiten nie abreissen!»

Foto © Shutterstock Brett-Hondow



Foto © Shutterstock Hanbucks

«Gewohnheiten müssen so einfach sein, dass wir sie auch an Tagen ausführen, an denen wir keine Lust haben. In der Gruppe fällt vieles leichter, und Bewegung macht gleich doppelt Freude.»

Die täglichen Gewohnheiten prägen unsere Identität, denn Gewohnheiten lassen sich schwer ändern, wenn die Überzeugungen, die unserem alten Verhalten zugrunde liegen, unverändert bleiben. Hören Sie deshalb auf Ihren inneren Dialog!

3. Gewohnheiten müssen so einfach sein, dass wir sie immer ausführen – auch wenn wir keine Lust dazu haben!

Die «Faulheitsstrategie» ist ein Teil unserer Natur, weil wir grundsätzlich den Weg wählen, der am wenigsten Energie kostet. Das Gewohnheitssystem funktioniert dauerhaft nur, wenn der Aufwand für positive Gewohnheiten so gering wie möglich ist.

4. Gewohnheitstracking führt dazu, im System zu bleiben!

Automatisieren lässt sich ein System nur, wenn die Serie nicht abreisst. Das Festhalten an einer Tätigkeit motiviert zum Dranbleiben und lenkt den Fokus auf den Prozess statt auf das Ziel. ◄

ANZEIGE

ACUMAX
KURSE · WEITERBILDUNGEN · BAD ZURZACH

WEITERBILDUNGEN 2027

Dr. Gunda Slomka

Bewegung · Faszien
Rückengesundheit

Praxisnah. Fundiert. Direkt umsetzbar.



06.03.2027 · Bad Zurzach
Rückenschmerz aktiv begegnen
Modernes Rückentraining
Praxisnahe Strategien für ein modernes Rückentraining.

07.03.2027 · Bad Zurzach
Fascial Release
Spannungen lösen · Wahrnehmung schärfen
Gezielte Release-Techniken für Beweglichkeit und Körperwahrnehmung.

21.08.2027 · Bad Zurzach
Stretching Update 2027
Beweglichkeit evidenzbasiert fördern
Aktuelle Erkenntnisse und Methoden für ein wirksames Stretching.

22.08.2027 · Bad Zurzach
Aktiv gegen Sarkopenie
Muskelschwund vorbeugen · Longevity
Mit gezieltem Training Kraft und Muskelfunktion langfristig erhalten.

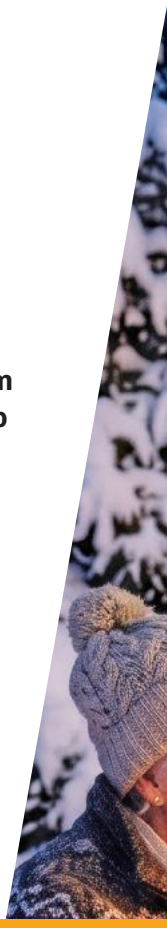
Neue Impulse für Ihre Praxis und Ihr Training.

ALLE INFOS & ANMELDUNG
acumax-kurse.ch

WARMER KÄSE – KALTE NASEN

Urs Rüegsegger

Draussen ist die Luft kalt, aus dem heissen Caquelon steigt würziger Duft und rund um das Feuer rücken alle ein wenig näher zusammen. Ein Outdoorfondue wärmt deshalb nicht nur den Magen. Es verbindet Natur, Genuss und Geselligkeit zu einem Erlebnis, bei dem jeder seine kalte Nase schnell vergisst.



Der Weg zum Fondueplatz fühlt sich wie eine Auszeit an. Die Luft ist klar, unter den Schuhen knirscht der Schnee und mit jedem Schritt wächst die Vorfreude. Im Rucksack warten Brot, Käse, Wein, ein Caquelon und Gabeln – das Schweizer Überlebenspaket für einen gelungenen Abend.

Am Ziel wird eingerichtet, an einer offiziellen Feuerstelle, auf einem windgeschützten Picknickplatz oder im eigenen Garten. Wichtig ist die Gewissheit, dass Feuer erlaubt ist. Wählen Sie einen stabilen Untergrund, denn ein wackeliges Caquelon sorgt für Spannung, nicht für Entspannung.

Dann beginnt der schönste Teil: Langsam schmilzt der Käse, sein würziger Duft mischt sich mit der kalten Abendluft. Plötzlich wird es stiller. Nicht, weil es nichts mehr zu erzählen gäbe, sondern weil der erste Bissen die volle Aufmerksamkeit verdient. Aussen sind die Wangen kühl, innen breitet sich wohlige Wärme aus – und für einen Moment erscheint die Welt ganz einfach.

Es braucht nicht viel. Neben den Zutaten fürs Fondue gehören warme Kleidung, Sitzunterlagen und Licht dazu. Tee oder Punsch sorgt für zusätzliche Wärme. Auch mit einem Glas Wein lässt sich anstossen – der Rückweg im Dunkeln wird dann einfach etwas länger.

Ein Outdoorfondue lebt nicht von perfekter Organisation, sondern von den kleinen Momenten: vom Knistern des Feuers, vom Blick in den Sternenhimmel und von Gesprächen, für die zu Hause oft die Ruhe fehlt. Auch kleine Pannen gehören dazu. Ein Brotstück fällt von der Gabel, der Wind trägt eine Serviette davon oder jemand stellt fest, dass warme Socken vielleicht doch keine schlechte Idee gewesen wären.

Nach dem letzten Bissen bleibt ein angenehmes, sattes, zufriedenes Gefühl – und vielleicht etwas Käse am Jackenärmel. Zum Schluss wird alles eingepackt und die Feuerstelle sauber hinterlassen. Die Natur ist eine grossartige Gastgeberin – sie verlangt weder Trinkgeld noch eine Reinigungspauschale. ◄

«Raus in den Winterwald, hinein ins Leben. Die kalte Luft, der knirschende Schnee und die Bewegung wecken die Lebensgeister. Draussensein tut einfach gut – besonders, wenn anschliessend ein warmes Fondue wartet.»







Fotoklein © Shutterstock, Ground Picture / Fotograss © Magnific K1

KARRIERE IM VERGLEICH



«Für mich ist wichtig, dass sich Kundinnen und Kunden willkommen fühlen. Wenn ich sehe, dass sie Fortschritte machen und Freude am Training bekommen, ist mir klar, warum ich diesen Beruf gewählt habe.»

Simeon Frefel, Fachmann Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ, 2. Lehrjahr, «SAVO Functional Training Center», Bern

Kilian Käppeli: Simeon, warum hast du dich für diesen Beruf entschieden?
Ich wollte weder in einem Büro sitzen noch eine rein handwerkliche Lehre absolvieren. Gesundheit, Bewegung und Kontakt mit Menschen sind mir wichtig.

Wie hast du den Einstieg erlebt?
Die Lehrstellensuche war schwierig, weil nicht viele Fitnesscenter Lernende ausbilden. Die Probearbeit im «SAVO Functional Training Center» gefiel mir, ich merkte schnell, dass mir die Abwechslung zusagt.

Was hat dich überrascht?
Der Beruf ist viel mehr als Personal Training und Gruppenkurse. Auch Kundenpflege, Hygiene, Administration und wechselnde Arbeitszeiten gehören dazu.

Was magst du besonders?
Die Arbeit mit Kundinnen und Kunden. Es motiviert mich, wenn ich sehe, dass jemand Fortschritte macht oder Freude am Training bekommt.

Was ist anspruchsvoll?
Der Wechsel von der Schule ins Berufsleben war eine grosse Umstellung. Lange Tage, neue Fächer in der Berufsschule und mehr Verantwortung waren ungewohnt. Bei Unsicherheiten frage ich lieber nach, statt etwas Falsches zu sagen.

Wie nutzt du KI?
Für Lernkarten und Zusammenfassungen. KI-Antworten muss man immer prüfen.

Zwei EFZ-Berufe nah am Menschen: Simeon begleitet Trainierende im Fitnesscenter, Lena stärkt im Kosmetikstudio das Selbstvertrauen ihrer Kundinnen durch Hautpflege.

Kilian Käppeli: Lena, was hat dich dazu bewogen, diesen Beruf zu wählen?
Ich arbeite gern mit Menschen und interessiere mich für Beauty, Hautpflege und Kosmetik. Diese Mischung aus praktischer Arbeit und Kundenkontakt gefällt mir.

Wie war der Einstieg?
Beim Schnuppern hat mich «Beauty Corner» überzeugt: die Atmosphäre, das Team und die Vielseitigkeit. Vor der Lehre wusste ich nicht, wie abwechslungsreich dieser Beruf ist.

Was machst du am liebsten?
Wimpernliftings sowie Wimpern und Augenbrauen färben und zupfen gefällt mir am besten. Dabei muss ich genau und sorgfältig arbeiten. Genauigkeit ist mir sehr wichtig.

Was ist anspruchsvoll?
Es ist eine Herausforderung, selbstständiger zu werden, Entscheidungen zu treffen und in neuen Situationen sicher zu handeln. Auch wenn vieles gleichzeitig läuft, muss man ruhig und aufmerksam bleiben.

Was ist im Umgang mit den Kundinnen wichtig?
Vertrauen, Zuhören und Zeit. Besonders schön ist es, wenn jemand nach einer Behandlung begeistert ist und mehr Selbstvertrauen spürt.

Wie nutzt du KI?
Vor allem für die Schule, etwa für Zusammenfassungen. Die Antworten sollte man prüfen und selbst mitdenken.



«Wenn eine Kundin nach einer Behandlung begeistert ist und mit mehr Selbstvertrauen nach Hause geht, weiss ich, warum ich diesen Beruf gewählt habe.»

Lena Vallet, Kosmetikerin EFZ, 3. Lehrjahr, «Beauty Corner», Bassersdorf

beauty corner bassersdorf



Listicle

10 LEBENSMITTEL, DIE BEIM NAMEN GESCHUMMELT HABEN

Haymo Empl

Im Laden heisst vieles Nuss, Beere oder Getreide. Die Botanik sieht das manchmal anders. Wir wissen ja: Nicht jeder Name hält, was er verspricht. Das gilt besonders für falsche Früchtchen.

1 ***Erdnuss mit falschem Namen***
In der Nussmischung fällt sie kaum auf. Botanisch ist die Erdnuss jedoch eine Hülsenfrucht wie Erbsen und Linsen. Für Allergiker ist das mehr als eine Namensfrage.

2 ***Die Banane ist eine Beere***
Anders als die Erdbeere, die zwar Beere heisst, aber keine ist, zählt die Banane botanisch tatsächlich zu den Beeren. Dass sie beim Früchtehändler bei den Exoten liegt, ändert nichts.

3 ***Die Kokosnuss ist keine Nuss***
Sie heisst zwar Nuss und lässt sich knacken. Botanisch ist die Kokosnuss jedoch eine Steinfrucht. Die braune Schale entspricht dem verholzten inneren Teil der Fruchtwand. Das weisse Fruchtfleisch, das wir essen, ist der nährstoffreiche Teil des Samens.

4 ***Die Erdbeere ist keine Beere***
Ausgerechnet die Erdbeere ist keine echte Beere, sondern eine Scheinfrucht. Die kleinen Körnchen auf ihrer Oberfläche sind die eigentlichen Früchte; das rote Fruchtfleisch wächst aus dem Blütenboden.

5 ***Buchweizen ist kein Weizen***
Buchweizen klingt nach Getreide und wird zu Mehl gemahlen. Er gehört aber zu den Knöterichgewächsen und ist von Natur aus glutenfrei.

6 ***Chinesische Stachelbeere***
So hiess die Kiwi mit altem Namen. Doch mit der Stachelbeere ist sie nicht verwandt. Eine Beere ist die Kiwi trotzdem.

7 ***Die Cashewnuss ist keine Nuss***
Wir kennen diese Kerne vor allem geröstet aus der Tüte. Am Baum hängt die Cashewnuss unter dem Cashew-Apfel, einem Scheinapfel. Die Kerne, die wir essen, sind die Samen.

8 ***Die Wassermelone ist eine Beere***
Genau gesagt ist sie mit ihrer festen Aussenschale eine sogenannte Panzerbeere. Auch wenn sie zur gleichen Familie gehört wie die Gurke und die Zucchini, liegen die Verwandten im Laden selten nebeneinander.

9 ***Die Vanilleschote ist eine Kapsel***
Im Rezept bleibt sie eine Schote. Botanisch korrekt ist die Frucht der Vanille-Orchidee eine Kapsel. Echte Schoten tragen beispielsweise der Senf und der Raps.

10 ***Die Süsskartoffel heisst nur so***
Wie die gewöhnliche Kartoffel wächst sie unter der Erde und landet im Kochtopf. Die Süsskartoffel ist aber ein Windengewächs und der Prunkwinde näher als den «Gschwellten».

Fotocollage aus © Shutterstock Ari-Studio, © Shutterstock Srikandi Hazirah und © Shutterstock StefanDrimboi

ANZEIGE

IAHA | INTERNATIONAL ASSOCIATION for Healthy Aging



Wenn Pflege zu Hause Unterstützung braucht

Die IAHA begleitet Menschen und Familien mit professioneller Pflege, Beratung und Entlastung im Alltag.

Ob im Alter, bei körperlichen Einschränkungen, psychischen Belastungen oder wenn Angehörige täglich Pflege leisten: Die IAHA unterstützt Menschen dort, wo sie sich am wohlsten fühlen - zu Hause.

Wir unterstützen Sie bei:

- Pflege zu Hause — Entlöhnung für pflegende Angehörige
- Psychosoziale Pflege — ambulante Begleitung im Kanton Zürich
- Kinder mit Beeinträchtigungen — Begleitung durch IV und Formulare
- Haushaltshilfe — Abrechnung über die Zusatzversicherung

Erzählen Sie uns von Ihrer Situation. Das erste Gespräch ist kostenlos.

IAHA — Ihre Spitex-Organisation in der Deutschschweiz
Seefeldstrasse 62, 8008 Zürich

044 208 88 44

info@iaha.ch

www.iaha.ch

QR-Code scannen und mehr über Pflege zu Hause erfahren

ANZEIGE

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.