

GESUND & FIT

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

Nummer 3 | August 2024

Du darfst
dieses Heft
gratis mit
nach Hause
nehmen!

Auch online lesen?
Einfach QR-Code scannen!



**TRAINIEREN OHNE
FITNESSCENTER –
WESHALB DAS
KEINE GUTE IDEE IST**

**KOHLLENHYDRATE
IM TRAINING –
UNVERZICHTBAR?**

PERFEKTE STRANDFIGUR
Bauch, Beine, POOL

MUSKELKATER
Freund oder Feind?

GESTYLTE SOMMERFRISUR
Der ideale Haarwachs

SFCV

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



Excellence Comedy Cruises

Die besten Schweizer Kabarettistinnen, Comedians, Sprachakrobaten und Parodistinnen kommen an Bord. Witz, Scharfsinn und der Irrsinn des Daseins, präsentiert von der Nummer 1 – Excellence, die Schweizer Familienreederei.

3x Gold, 3x Silber –
Excellence ist Europas
grünste Flotte



Das Excellence-Inklusivpaket

- Excellence-Comedy Cruise in eleganter Flussblick-Kabine, Basel-Strassburg-Basel
- Genuss-Vollpension
- 2 Show-Abende
- An-/Rückreise, Transfers
- Klimaschutzbeitrag
- ... und mehr

Buchen Sie online ohne Buchungsgebühr
excellence.ch/comedy

Die Themen-Flussreisen von Excellence

- **CITY CRUISES**
Städtetouren, aber anders!
- **GOURMET**
Spitzenköche an Bord, Köstliches an Land
- **MUSIK & COMEDY**
Klassik an Land, Sprachakrobatik an Bord
- **KULTUR**
Kunst, Mode, Foto, Literatur, Architektur ...
- **NATUR**
Oasen für Pflanzen & Tiere entdecken
- **GOLF, VELO, WANDERN**
Aktiv mit Fachleuten und Gleichgesinnten
- **WINTER**
Städtetouren, Lichterfeste, Adventszauber

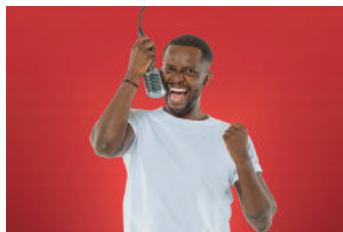
excellence.ch/themenreisen



Comedy Cruise No. 1

Mit Michel Gammenthaler
und Charles Nguela

Excellence Empress
3 Tage Rhein ab Fr. 455
08.11.–10.11.2024



Comedy Cruise No. 2

Mit Charles Nguela
und Claudio Zuccolini

Excellence Empress
3 Tage Rhein ab Fr. 425
10.11.–12.11.2024



Comedy Cruise No. 3

Mit Claudio Zuccolini und dem
Duo Patti Basler und Philippe Kuhn

Excellence Empress
3 Tage Rhein ab Fr. 395
12.11.–14.11.2024



Comedy Cruise No. 4

Mit dem Duo Patti Basler
und Philippe Kuhn und Nico Arn

Excellence Empress
3 Tage Rhein ab Fr. 425
14.11.–16.11.2024



Comedy Cruise No. 5

Mit Nico Arn
und Helga Schneider

Excellence Empress
3 Tage Rhein ab Fr. 455
16.11.–18.11.2024



Comedy Cruise No. 6

Mit Helga Schneider
und Kilian Ziegler

Excellence Empress
3 Tage Rhein ab Fr. 395
18.11.–20.11.2024

Jetzt anfordern!
Extratouren mit
Fachleuten &
Gleichgesinnten



excellence.ch | 071 626 85 85

Excellence – Reisebüro Mittelthurgau, CH-8570 Weinfelden

excellence
Die kleinen Schweizer Grandhotels



INHALT

- 5 Editorial**
- 6 Im Fokus**
Trainieren ohne Fitnesscenter – geht das?
- 10 Lebensversicherung Ausdauertraining**
«Blut ist ein ganz besonderer Saft»
- 12 Gesehen & gehört**
Neuigkeiten aus dem Bereich Gesundheit
- 14 Lebenselixier Muskeltraining**
Turbo – Muskelkraft für den Alltag
- 16 Ernährung & Gesundheit**
Optimale Ernährung: Der Schlüssel zum effektiven Training
- 20 Trainierende im Porträt**
Handballpassion: Fitness als Geheimwaffe
- 22 Must Haves**
Trendige Gadgets rund um das Thema Gesundheit
- 24 Fashion**
Athleisure – der bequeme Modetrend
- 28 Group Fitness**
Bauch, Beine ... POOL
- 30 Youngster-Blog**
Eine Zeitreise: Von Jane Fonda bis Instagram-Influencer
- 31 Buchtipps**
Die Chemie zwischen meinem Körper und mir
- 32 Gesundheitscoaching**
Teufelchen im Kopf – kognitive Dissonanz
- 36 Fake & Facts**
Muskelkater, Freund oder Feind?
- 38 Lifestyle & Genuss**
Haarwachs – und sogar die Wellen werden neidisch
- 40 Berufsbilder Bewegungs- und Gesundheitsförderung**
Im Gespräch mit Lena Keller
- 42 Listicle**
10 Wahrheiten auf dem Weg zur perfekten Gesundheit



**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



Dieses Jahr dauerte es etwas länger, aber jetzt ist es so weit: Es ist Sommer! Sommer, Sonne, Wärme – und plötzlich erscheint einem alles so leicht, so unbeschwert, dass man mit der guten Laune die halbe Welt umarmen möchte!

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum wir den Sommer lieben? Vielleicht weil wir endlich in den lang ersehnten Urlaub fahren? Oder weil wir nur kurz in die Flip-Flops schlüpfen müssen, wenn wir aus dem Haus gehen? Oder vielleicht einfach, weil Wassermelonen dann am besten schmecken?

In unserer dritten Ausgabe von «GESUND UND FIT» erfahren Sie,

- welcher Haarwachs einen in Urlaubstimmung versetzt, auch wenn man nicht in den Urlaub fährt.
- dass es auch im Sommer sinnvoll sein kann, in die Turnschuhe zu schlüpfen.
- weshalb Ernährung der unverzichtbare Partner für den Muskelaufbau ist.

Wir, der SFGV, sind der Arbeitgeberverband der Fitnessbranche in der Schweiz. Uns liegt Ihre Gesundheit das ganze Jahr über sehr am Herzen! Viermal im Jahr erhalten Sie in unserem Magazin fundierte Informationen und Tipps rund um das Thema Gesundheit und Fitness.

Falls Sie bis jetzt noch nie in einem Fitness- und/oder Gesundheitscenter trainiert haben, lesen Sie unbedingt weiter, wir bringen Ihnen nämlich in unserem Magazin das gesundheitsorientierte Fitness- und Gesundheitstraining näher und zeigen Ihnen auf, wie vielseitig, sinnvoll und unentbehrlich es ist.

Starten Sie noch heute mit einer Trainingsberatung in den Sommer und suchen Sie sich ein Fitness- und Gesundheitscenter in Ihrer Umgebung, das durch den Fitness-Guide zertifiziert wurde.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spass beim Lesen dieser Ausgabe von «GESUND UND FIT», sei es im Liegestuhl am Meer, im schattigen Garten oder wo auch immer Sie gerade sind.

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, Jürg Hösli,
Kilian Käppeli, Joerg Kressig,
Robyn Leibundgut, Urs Rüeeggger,
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

WINCONS AG
Telefon 071 969 60 30
info@wincons.ch
www.wincons.ch

Design/Prepresse

Astrid Affolter

Korrektorat/Lektorat

Ursula Thüler

gedruckt in der
schweiz

TRAINIEREN OHNE FITNESSCENTER – GEHT DAS?

Nehmen wir an, Sie bringen Ihr Auto in den Service und erfahren, dass die Bremsen ersetzt werden müssen. Grund: Verschleiss, altershalber. Was würden Sie tun? Ihr Auto selbst reparieren? Natürlich nicht, denn Sie werden vermutlich weder die Werkzeuge noch das Know-how dafür besitzen. Sie haben zwar hin und wieder den Ölstand kontrolliert oder das Wasser aufgefüllt, aber das war's dann auch.



Claude Ammann

Ähnlich verhält es sich mit der Frage «Trainieren ohne Fitnesscenter – geht das?». Wie Ihr Auto weist Ihr Körper mit zunehmendem Alter gewisse Verschleisserscheinungen auf. Der Rücken zwickt, weil Sie vielleicht zu oft in derselben Position verweilen, der Blutdruck steigt, weil Ihr

Stoffwechsel sich verändert und die Kraft wird weniger, da sich die Muskulatur zurückbildet. Es gibt immer wieder Baustellen und wir merken, dass wir gewisse Dinge nicht mehr mit der gleichen immer wiederkehrenden Energie tun können.

Nun stellt sich die Frage, ob man diesen Baustellen professionell entgegenwirken soll oder in Heimwerkerart auf Gutdünken herumwursteln will. Natürlich, wir werden alle älter, aber wir können etwas tun, damit es uns auch im Alter gut geht. Heutige Fitness- und Gesundheitscenter zeichnen sich in erster Linie nicht nur durch einen modernen Gerätepark aus, sondern vor

allem durch gut ausgebildete Trainerinnen und Trainer, die ihre Fachkompetenz durch staatliche Ausbildungen erworben haben. Diese Mitarbeitenden verstehen ihr Handwerk richtig gut und wissen zu jeder Ihrer Baustellen die richtige Dosierung von Gerät und Methode.

Selbstverständlich lassen sich Übungen auch zu Hause absolvieren, vielleicht mithilfe eines Videos oder Tutorials auf YouTube, auch wenn Sie sich unter Umständen teils zweifelhafte Tipps von den YouTube-Trainern und -Trainerinnen anhören müssen. Auf jeden Fall fehlt Ihnen zu Hause die Beratung, welche Übungen richtig für Sie sind. Sie haben auch kein Feedback, ob Sie Ihre Übungen richtig ausführen und ob oder wann Sie neue oder weiterführende Übungen machen sollen. Nicht jede Übung ist für jeden Menschen gut! ►



«Sie möchten bei Ihrem Einstieg ins Gesundheits-
training gerne seriös und von einer Fachperson
beraten werden? Dann suchen Sie sich ein Fitness-
center in Ihrer Nähe, das durch den Fitness-Guide
zertifiziert wurde. Unter www.fitness-guide.ch
finden Sie das auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene
Center sowie professionelle Beratung.»



Übungen mit dem eigenen Körpergewicht können – richtig eingesetzt – wirksam sein. Allerdings gelangen Sie schnell an einen Punkt, wo Sie mit mehr als dem eigenen Körpergewicht arbeiten müssen, um einen Erfolg zu erlangen. Das gelingt mithilfe der Geräte im Fitnesscenter. Dabei ist es vor allem beim Einstieg wichtig, die richtigen Geräte und die richtige Dosierung zu wählen, denn nur dann werden Ihre Übungen zielführend sein. Zudem wird dadurch das Verletzungsrisiko minimiert.

«Sie möchten bei Ihrem Einstieg ins Gesundheitstraining seriös und von einer Fachperson beraten werden? Suchen Sie sich ein Fitnesscenter in Ihrer Nähe, das durch den Fitness-Guide zertifiziert wurde.

Unter www.fitness-guide.ch werden Sie das auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Center und kompetente Beratung finden.»

Krafttraining ist zwar sehr wichtig, aber es ist nur ein Teil von dem, was wir für ein aktives, langes Leben brauchen. Auch die folgenden Fähigkeiten sollten geübt und gepflegt werden:

- Ausdauer, um das Herz-Kreislaufsystem zu stärken und unseren Blutdruck in Schach zu halten
- Schnelligkeit, um uns vor Stürzen zu schützen – das heisst, die Muskeln trainieren, damit sie schnell reagieren
- Beweglichkeit, damit wir uns auch im hohen Alter die Schuhe selbst zuschnüren können
- Koordination, um auch im täglichen Leben standfest zu bleiben – das heisst, unsere Muskeln auch unerwarteten Situationen richtig einsetzen zu können

All dies muss unbedingt berücksichtigt werden, denn es ist wie bei einer Kette, die immer nur so stark ist wie ihr schwächstes Glied.

Beziehen Sie neben dem täglichen Bewegungstraining auch Ihren Lebensstil mit ein. Denn Ihr Tag ist nach Ihrem Training noch nicht zu Ende!



Training im Fitnesscenter	Heimtraining
<ul style="list-style-type: none"> • Sie werden professionell betreut. • Sie trainieren mit gut unterhaltenen Gerätschaften. • Es ist eine Ansprechperson da, die Sie um Rat fragen können. • Sie bekommen ganzheitliche Beratung. • Soziale Kontakte sind möglich. 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kosten sind gering. • Die Übungen können falsch durchgeführt werden. • Es besteht ein Verletzungsrisiko. • Die sozialen Kontakte fehlen.

Das klingt alles sehr kompliziert und komplex. Es ist aber eigentlich gar nicht so schwer. Wie beim Auto-service, auf den am Anfang dieses Artikels hingewiesen wird, braucht man professionelle Unterstützung durch Fachleute für Bewegung- und Gesundheitsförderung.

Eine gute Beratung wird alle nötigen Faktoren berücksichtigen. Für Ihr Auto suchen Sie sich eine Werkstatt, die für die betreffende Automarke ein Zertifikationslabel erhalten hat, damit Sie wissen, dass Ihr Auto in guter Obhut ist. Um fit und gesund zu bleiben, suchen Sie sich ein Fitnesscenter, das vom Fitness-Guide zertifiziert ist, damit Sie wissen, dass Sie in guten Händen sind und die Trainerpersonen die nötigen Kompetenzen besitzen für ein auf Sie zugeschnittenes Gesundheitstraining.

Dies mag etwas teurer sein, als wenn Sie einfach über YouTube nach Gutdünken lostrainieren. Aber das sollte es Ihnen wert sein – denn es geht schliesslich um Sie und Ihre Gesundheit. ◀



ANZEIGE

PHYSIOLOGIE · ERNÄHRUNG · TRAINING · MEDIZIN · PSYCHOLOGIE & ACHTSAMKEIT

FRAUENGESUNDHEIT

Lerne dich und deinen Körper jetzt endlich besser kennen



150 EUR/CHF sparen!*
Exklusiver Promo-Code: GESUNDFIT24

*gültig bis 29.02.2024



Hier geht es um dich! Du möchtest gesund, fit und leistungsfähig sein und dich in deinem Körper wohlfühlen? Dann ist es wichtig, deine individuellen Besonderheiten und Bedürfnisse gezielt, kompetent und praxisnah zu fördern.

Im zertifizierten erpse Academy-Kurs „Frauengesundheit“ profitierst du unmittelbar, kompakt und ganzheitlich vom Wissen zahlreicher Expert:innen. Nutze deren Erfahrungen in den Fachbereichen Gynäkologie, Klinische Psychologie, Trainings- & Ernährungswissenschaften, Zahnmedizin, Hypnosetherapie, TCM und Naturheilkunde. Lass uns gemeinsam loslegen!

Jetzt beim Bildungsportal www.erpse-academy.com starten, Promo-Code einlösen und sparen.*

- 20 Online-Vorträge von ausgesuchten Expert:innen
- Einzigartiger, leicht verständlicher Kurs auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse
- Mit 18 SVDE Punkten zertifiziert





«BLUT IST EIN GANZ BESONDERER SAFT»

Autor: Claude Ammann

Dies sagt schon Mephisto in Goethes Faust. Das Blut in uns verändert sich allerdings ständig und kann durch Training positive Veränderungen erfahren.

Richtig dosiertes Ausdauertraining trägt unter anderem bei zur Reduzierung von Risikofaktoren wie Blutfetten, Fibrinogen¹ usw., sowie auch zu pathophysiologischen Veränderungen.

Wie verändert Bewegung bzw. Sport das Blutbild?

Der Zusammenhang zwischen regelmässiger körperlicher Aktivität und Veränderungen der Blutwerte ist komplex und faszinierend zugleich. Es gibt kein Medikament, das sich so positiv auf unseren Körper auswirkt

wie ein individuelles, regelmässiges, auf die Person zugeschnittenes Kraft- und Ausdauertraining.

Sport erhöht ausserdem die Konzentration des High Density Lipoproteins (HDL) im Blut, also des Proteins, das beispielsweise überschüssiges Cholesterin aus den Arterien in die Leber transportiert. So lagert sich das Blutfett nicht in den Blutgefässen ab. Das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall sinkt deutlich.

Einer der auffälligsten Effekte regelmässiger Bewegung ist die Veränderung der Anzahl Erythrozyten, auch rote Blutkörperchen genannt. Diese sind für den Transport von Sauerstoff zu den Zellen und Geweben unseres Körpers verantwortlich. Ausdauersportarten wie Laufen erhöhen den Sauerstoffbedarf, worauf der Körper mit einer vermehrten Produktion von Erythrozyten reagiert. Dieser Anstieg trägt dazu bei, die Sauerstoffver-

sorgung während des Trainings zu optimieren. Das hilft uns auch im täglichen Leben und steigert unsere Leistung beispielsweise beim Treppensteigen.

Ein weiterer wichtiger Parameter, der durch sportliche Aktivität beeinflusst wird, ist der Hämatokritwert². Bei regelmässigem Training kann der Hämatokritwert ansteigen, da der Körper versucht, den erhöhten Sauerstoffbedarf zu decken. Ein optimaler Hämatokritwert ist wichtig, um eine effiziente Sauerstoffversorgung zu gewährleisten und die täglichen Herausforderungen einfacher bewerkstelligen zu können.

Auch Entzündungsmarker im Blut können durch sportliche Aktivität beeinflusst werden. Während intensives Training vorübergehend zu einem Anstieg der Entzündungsmarker führen kann, trägt regelmässige moderate Bewegung dazu bei, chronische Entzündungen zu reduzieren.

Gerade aus diesem Grund ist es wichtig, dass man nicht einfach drauflos rennt oder fährt, sondern sich vor gängig Rat bei einer Fachperson holt, um von allen positiven Effekten eines Trainings profitieren zu können. ◀

¹Fibrinogen wird in der Leber produziert und spielt eine zentrale Rolle in der Blutgerinnung.

²Der Hämatokritwert gibt an, wie viele rote Blutkörperchen im Blut sind. Diese sind verantwortlich für den Transport von Sauerstoff in die einzelnen Körperzellen.

«Zeit ist relativ. Eine Woche hat gut 10000 Minuten. Mindestens 150 Minuten davon, also über zwei Stunden, sollte man mit Ausdauertraining in moderater Intensität verbringen, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO). An zwei Tagen in der Woche sollten zudem die Muskeln gestärkt werden.»



NEUIGKEITEN AUS DEM BEREICH GESUNDHEIT



«Ein übermässiger Proteinkonsum bei Kraftsportlern kann gesundheitliche Risiken bergen und zeigt keinen zusätzlichen Nutzen für den Muskelaufbau.»

schwören auf mindestens 4 g Eiweiss pro Kilogramm ihres geformten Körpers, als ob das die ultimative Formel für Superheldenmuskeln wäre. Die Hersteller dieser High-Protein-Produkte pushen die «Mehr-ist-besser-Philosophie» auf Teufel komm raus. Und die Fitnesscenter? Die freuen sich natürlich über die fließenden Protein-Shake-Umsätze!

Neue Studien zeigen, dass diese eiweissverliebte Obsession bei 1,6 g pro Kilo Körpergewicht an ihre Grenzen stösst. Mehr Eiweiss bedeutet nicht automatisch mehr Muskeln oder weniger Körperfett. Diese Erkenntnis gilt unabhängig vom Alter und Geschlecht.

Studie: «A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults».



Haymo Empl

Sportler mit gefährlichem Proteinwahn

Viele Kraftsportler schwören beim Protein auf die «Viel-hilft-viel-Philosophie». Das bringt nicht nur nichts, sondern ist auch gefährlich.

Der Proteinmarkt brummt wie ein Marathonläufer auf Anabolika. Überall findet man «High Protein Joghurt», Eiweissbrot, Eiweissriegel, Proteinshakes und Proteinpulver. Fitnessfanatiker



Kampf den Falten: Essen als Jungbrunnen

Spannkraftverlust, Faltenbildung, Feuchtigkeitsdefizit – Hautalterung hat viele Facetten, aber es gibt auch viele Wege, sie zu verzögern. Wie sollte man sich ernähren, um möglichst lange jung auszusehen?

Bei der Hautalterung spielt die Ernährung eine zentrale Rolle. Dermatologen erkennen oft anhand des Hautbilds, wer raucht oder übermässig Alkohol konsumiert. Doch bei der Ernährung ist es komplexer. Subkutanes Fett glättet Falten, während magere Menschen oft kantig und faltig wirken.

Die Fachwelt ist sich einig, dass die Ernährung ein entscheidender Lebensstilfaktor ist, der Tempo und Ausprägung der Hautalterung beeinflusst. Eine Metaanalyse von über 160 Studien zeigt, dass bestimmte Nahrungsmittel und Nährstoffe einen klaren Einfluss auf die Haut haben; dazu gehören Wasser, Spurenelemente (Eisen, Zink, Kupfer und andere), Vitamin C, A und E, Proteine und Kollagene, Lipide sowie Polyphenole. Eine ausgewogene Ernährung, reich an diesen Stoffen, kann die Hautgesundheit unterstützen und die Hautalterung verlangsamen.

Studie: Cao C, Xiao Z, Wu Y, Ge C: «Diet and Skin Aging-From the Perspective of Food Nutrition».



Sport: Wirksam wie ein Blutdrucksenker

In der Schweiz leiden Millionen Menschen unter Hypertonie. Dagegen müssen zum Teil mehrere Medikamente eingenommen werden. Doch das muss nicht sein: Eine aktuelle Studie bestätigt den positiven Effekt von regelmässigem Sport.

Etwa 2,5 Millionen Menschen in der Schweiz leiden an Bluthochdruck, die Häufigkeit steigt mit dem Lebensalter. Oft ist ein ungesunder Lebensstil dafür verantwortlich, gekennzeichnet durch Bewegungsmangel und Übergewicht. Mehr körperliche Aktivität, Gewichtskontrolle und gesunde Ernährung können das Risiko erheblich reduzieren. Bereits 2015 bestätigte eine Studie, dass zwei- bis dreimal pro Woche 30 bis 45 Minuten moderates Training den Blutdruck mittel- bis langfristig senken kann. Dadurch könnte die Notwendigkeit für antihypertensive Medikamente reduziert werden, von denen die meisten Patienten zwei oder drei kombinieren müssen, um den Zielbereich zu erreichen. Eine aktuelle Metaanalyse zeigt, dass strukturierte Trainingsprogramme den Blutdruck noch weiter senken können.

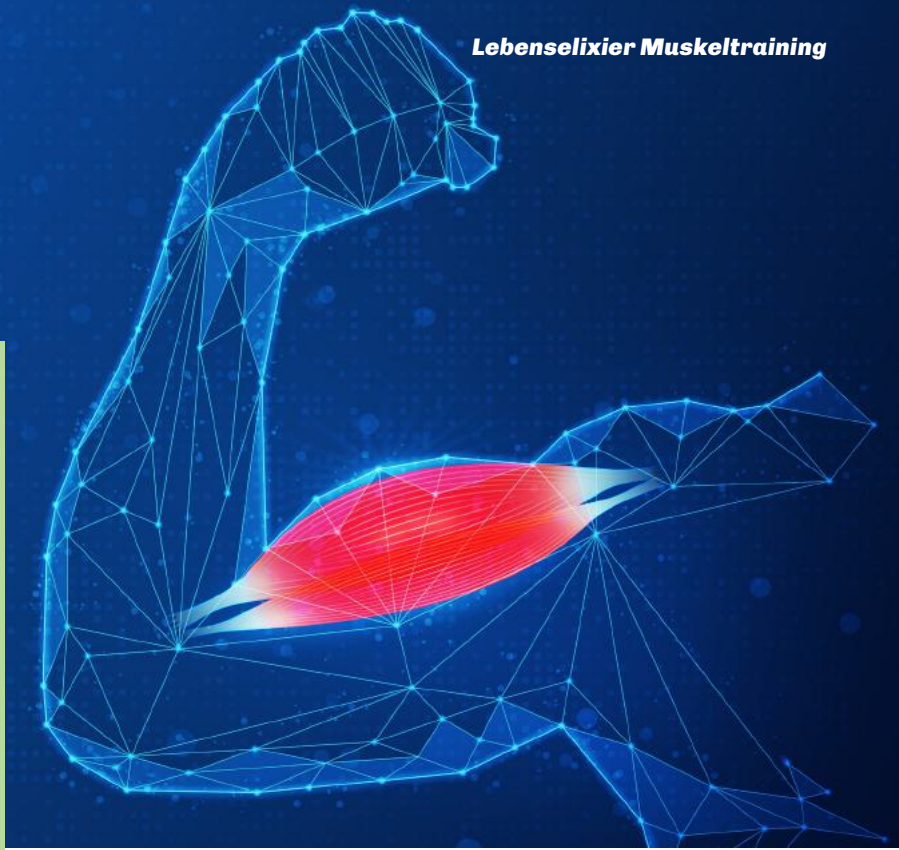
Thomas S. Giles, MD, Tulane University (New Orleans): «Physical Activity and Blood Pressure Control: Proven Effects and Unresolved Issues».



TURBO – MUSKELKRAFT FÜR DEN ALLTAG

Denken Sie auch, Krafttraining sei nur etwas für Junge, Profisportler und Möchtegern-Schwarzeneggers? Dann müssen Sie unbedingt weiterlesen. Krafttraining ist der Verbrennungsturbo für Sie und alle, die gern gut essen und sich zwischendurch ohne schlechtes Gewissen etwas gönnen wollen.

«Als Stoffwechsel bezeichnet man alle chemischen Umwandlungen von Stoffen im Körper. Diese Vorgänge dienen dem Aufbau, Abbau und Ersatz bzw. Erhalt der Körpersubstanz sowie der Energiegewinnung für Aktivitäten und damit der Aufrechterhaltung des Lebens. Mehr Muskulatur bedeutet somit ein aktiveres Leben!»



Urs Rügsegger

Sie sind im fortgeschrittenen Rentenalter, sitzen auf der Veranda und nippen an Ihrem geliebten Tässchen Kamillentee. Das Leben könnte nicht entspannter sein, nicht wahr?

Ich sage Ihnen: All dies setzen Sie aufs Spiel, wenn Sie nicht in den nächsten Tagen mit dem Krafttraining beginnen! Lassen Sie mich erklären, warum das Rentenalter dafür perfekt ist.

Muskelkraft für den Alltag

Denken Sie daran, wie Sie als junges Hüpfchen die Lebensmittel mit links aus dem Auto hievt. Das wird im Alter nicht einfacher. Doch mit Krafttraining können Sie weiterhin problemlos die schwersten Einkaufstüten schleppen.

Mehr Energie für die Enkelkinder

Möchten Sie zu den Grosseltern gehören, die mit ihren Enkeln im Park Fangen spielen? Oder sitzen Sie lieber auf der Bank und jammern, dass sie nicht mehr so können wie früher? Das Krafttraining gibt Ihnen die Energie, mit den Kleinen mitzuhalten.

Muskeln als natürliche Heizung

Und das ist der wirklich verblüffende Fakt: Muskelmasse verbrennt auch im Ruhezustand Kalorien. Das bedeutet, je mehr Muskeln Sie haben, desto mehr können Sie essen, ohne zuzunehmen. Eine grossartige Entschuldigung, um all die leckeren Dinge zu geniessen, ohne auf die Waage zu schauen!

Beweglichkeit und Balance

Mit zunehmendem Alter wird die Beweglichkeit oft zur Herausforderung. Das muss nicht sein! Spezifisches Krafttraining erhöht auch Ihre Beweglichkeit und Balance. Sie werden stolz sein, wenn Sie mühelos in die Socken schlüpfen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

Soziales Miteinander

Das Fitnesscenter wird Ihr neues Wohnzimmer. Sie werden Gleichgesinnte treffen, die genauso denken wie Sie. Sie werden beim Gewichtheben gemeinsam lachen und über die neusten Proteinshakes und Kuriositäten reden.

Der Coolste in der Rentnerclique

Wenn Sie sich mit anderen Rentnern treffen, um über die alten Zeiten zu plaudern, werden Sie mit einem Augenzwinkern sagen können: «Ich habe heute Morgen schon mein Bankdrücken gemacht.» Sie werden der Star sein! ◀



OPTIMALE ERNÄHRUNG: DER SCHLÜSSEL ZUM EFFEKTIVEN TRAINING

Ihre Ernährung ist entscheidend dafür, ob Sie Ihre Trainingsziele erreichen oder Ihre Fortschritte behindern. Viele Menschen übersehen, dass die richtige Nährstoffzufuhr vor, während und nach dem Training essenziell ist. Ohne optimale Ernährung könnten Sie den gewünschten Effekt verfehlen.

Wenn Ernährung den Heilungsprozess beeinträchtigt

Sie haben Rückenschmerzen und Ihr Arzt empfiehlt Ihnen Intervallfasten und Physiotherapie. Optimistisch gehen Sie um 8 Uhr morgens zum ersten Termin, aber ohne vorher zu essen. Bis am Mittag geht Ihr Fasten weiter. Obwohl Sie alle Übungen korrekt ausführen, bleibt der Fortschritt aus, Sie merken auch nach Wochen kaum eine positive Änderung.

Ohne ausreichende Nährstoffe kann der Körper keine schützende Muskulatur aufbauen und Beschwerden langfristig lindern. Ein Training mit leerem Magen bringt auch leere Ergebnisse.

Ernährung – der unverzichtbare Partner für den Muskelaufbau

Für den Muskelaufbau – sei es aus ästhetischen oder gesundheitlichen Gründen – spielt Ihre Ernährung eine Schlüsselrolle. Einfach ins Fitnesscenter zu gehen und Krafttraining zu machen reicht nicht aus. Ihr Körper benötigt spezielle Materialien, sprich Nährstoffe, um Muskeln aufzubauen. Der Körper besitzt einen «Schalter» namens mTORC1, der aktiviert wird, wenn genügend Baustoffe vorhanden sind. Wenn Sie hungrig trainieren und die Mahlzeit danach überspringen, nutzt Ihr Körper seine Reserven, dadurch wird der sogenannte AMPK-Schalter aktiviert. Dieser optimiert die Energieversorgung, stoppt jedoch den Muskelaufbau. Es ist, ►



Jürg Hösli

«High Performer haben selbst bei gefühlt leichter Belastung (Herzfrequenz 98-123, 732-915 kcal pro Stunde) einen hohen Kalorienbedarf, den sie oft nicht wahrnehmen. Essen sie zu wenig, sinkt ihre körperliche und psychologische Belastbarkeit, das führt zu erhöhter Müdigkeit und verminderter Leistung.»

Prozente Herzfrequenz an VT1¹ und VT2²

	Herzfrequenz		Leistung (Watt)		Kcal pro Stunde	
	von	bis	von	bis	von	bis
Spitzenbereich	150	161	333	413	1239	1371
Entwicklungsbereich	137	150	266	333	1077	1239
Intensive Ausdauer GA2 ³	123	137	222	266	915	1077
Extensive Ausdauer GA1 ⁴	98	123	178	222	732	915
Kompensationsbereich	61	98	178		732	

Resultate einer Spiroergometrie

als würden Sie ein Haus bauen, aber statt neues Material zu verwenden, nützen Sie dasjenige der Grundmauern.

Kohlenhydrate im Training: Unverzichtbar für Untrainierte und förderlich für die Regeneration

Kohlenhydrate im intensiven oder länger andauernden Training sind sowohl für Untrainierte als auch für aktive Sportler zentral und wichtig. Untrainierte Personen verbrennen während der Betätigung mehr Kohlenhydrate, da ihr Körper weniger effizient Sauerstoff zu den Muskelzellen transportiert und weniger Mitochondrien besitzt. Die Mitochondrien bilden ein Netzwerk, das sich in der gesamten Zelle erstreckt. Sie liefern die Energie, die von den Zellen benötigt wird.

Der Verzehr von Kohlenhydraten während des Trainings liefert notwendige Energie, steigert die Trai-

ningsintensität und verhindert Heißhunger nach dem Trainieren. Kohlenhydrate sind auch für die schnelle und effektive Regeneration nach intensiven Einheiten entscheidend, indem sie die Aktivität der Fibroblasten unterstützen, die für die Reparatur und den Aufbau des faszialen Gewebes und des Bindegewebes verantwortlich sind. Je besser Sie hier regeneriert sind, desto weniger Schmerzen werden Sie im Bewegungsapparat haben!

Warum auch fitte Sportler von vielen Kohlenhydraten profitieren

Je fitter eine Person ist (in der Ernährungswissenschaft spricht man von High Performern), desto mehr Kalorien verbrennt sie auch bei moderater Belastung. Ein Beispiel ist die Olympiasiegerin Mieke Kröger, die bei einem Puls von 123 etwa 900 Kalorien verbrennt. Wenn hochtrai-

¹Ventilationsschwelle 1 | ²Ventilationsschwelle 2 | ³Gesteigerter Trainingsbereich | ⁴Leichter Trainingsbereich

nierte Athleten während eines intensiven Trainings nicht genügend Nährstoffe aufnehmen, insbesondere Kohlenhydrate, kann dies ihre Erholungsphasen negativ beeinflussen. Eine unzureichende Ernährung verlangsamt die Regeneration, schwächt das Immunsystem und kann zu Schlafstörungen, erhöhter Reizbarkeit und sogar depressiven Verstimmungen führen. Daher ist es entscheidend, dass auch sehr fitte Sportler während und nach dem Training ausreichend Kohlenhydrate zu sich nehmen.

Ernährungstipps für optimale Leistung im Kraft- und Intensivtraining

Vor dem Beginn eines Kraft- oder Intensivtrainings ist es wichtig, den Körper mit leicht verdaulicher Energie zu versorgen. Ein Brötchen oder ein Energieriegel sind ideal, da sie schnell Energie liefern und verhindern, dass Sie während des Trainings hungrig werden. Ebenso entscheidend ist es, während des Trainings ein Sportgetränk zu sich zu nehmen. Diese Getränke sind nicht nur wichtig für die Hydratation, sondern sie versorgen den

Körper auch mit den notwendigen Elektrolyten und Kohlenhydraten, die zur Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit beitragen. Für besonders fitte Sportler ist es zwar möglich, ohne zusätzliche Nährstoffaufnahme durch das Training zu kommen, aber ein Sportgetränk zu sich zu nehmen, kann die Trainingsdauer verlängern und die Effektivität insbesondere des intensiven Trainings steigern. Dies unterstützt nicht nur eine optimale Leistung, sondern fördert auch eine schnellere Erholung nach dem Training, was das Training insgesamt gesünder und wirkungsvoller macht. ◀

«Zucker im Training heisst Schutz für den Darm – Sportgetränke während des Trainings können Magen-Darm-Probleme reduzieren. Mehr Kohlenhydrate bedeutet weniger Stress (Cortisol), der oft auf den Darm schlägt und Unverträglichkeiten auslöst. Eine einfache Gabe von Kohlenhydratgetränken bei Trainierenden kann viele Darmprobleme deutlich vermindern, wie wir in der klinischen Ernährungsberatung sehen.»



HANDBALLPASSION: FITNESS ALS GEHEIMWAFFE

«Nach einer Verletzung führte mich meine Physiotherapie zu «Graf tut gut». Ich suchte ein kleineres Center, wo man nicht nur trainiert, sondern sich auch wie zu Hause fühlt. Besonders gut gefällt mir die grosse Auswahl an Übungsvariationen.»

Von der Verletzung zur Bestform: Samira mit Sensopro®

Für Samira Schardt ist Fitnessstraining essenziell. Nach einer Verletzung fand sie im Fitnesscenter «Graf tut gut» ideale Bedingungen und eine unterstützende Gemeinschaft. Sie schätzt da besonders die familiäre Atmosphäre, die ihre Motivation stärkt und vorantreibt.



Kilian Käppeli

Samira Schardt (27) ist Sozialpädagogin. Für sie ist Fitness mehr als nur körperliche Betätigung: Es ist ein wesentlicher Teil ihres Lebens. Als passionierte Handballspielerin suchte sie vor einigen Jahren nach einem Ort, der ihr als Ergänzung zum Handball-

spielen alle Nuancen des Trainings bieten konnte.

«Nach einer Verletzung führte mich meine Physiotherapie zu <Graf tut gut>», erzählt Samira. «Ich suchte ein kleineres Center, wo man nicht nur trainiert, sondern sich auch wie zu Hause fühlt.» Die offene Atmosphäre und das freundliche Personal überzeugten sie sofort. Besonders die Freihantelabteilung wurde zu ihrem Lieblingsplatz. «Dort kann ich mich auf meine Kraft und Schnelligkeit konzentrieren, was mir beim Handballtraining enorm hilft.»

Für Samira ist die soziale Interaktion ein wichtiger Teil ihres Trainingserlebnisses. «Es ist grossartig, wenn man die Menschen kennt und sich austauschen kann», sagt sie. Diese Gemeinschaft motiviert sie, regelmässig zu trainieren und ihre Ziele im Sport zu verfolgen.

Neben der Qualität der Ausstattung schätzt Samira auch die Flexibilität der Öffnungszeiten. «Da ich oft nach der Arbeit trainiere, ist es super, dass hier abends geöffnet ist», erklärt sie. Für sie steht fest: Ein Fit-

nesscenter sollte nicht nur durch seine Einrichtungen überzeugen, sondern vor allem durch ein herzliches Umfeld und die Möglichkeit, Teil einer sportbegeisterten Gemeinschaft zu sein.

Mit einem klaren Ziel vor Augen – ihre Leistung im Handball zu steigern – findet Samira bei «Graf tut gut» die ideale Unterstützung. «Hier kann ich mich voll auf mein Training konzentrieren und weiss, dass mir das Personal immer zur Seite steht, wenn ich Hilfe brauche.»

Auf die Frage nach Tipps für andere, die ein Fitnesscenter suchen, antwortet Samira bestimmt: «Wichtig ist, dass man sich wohl fühlt. Nur dann kann man das Beste aus seinem Training herausholen.» Ihre Begeisterung und Entschlossenheit sind ansteckend. Eine Inspiration für jeden, der seine Fitnessziele erreichen möchte. ◀



Mit Energie und Freude dabei

Alles wackelt. Aber nicht Samira!



«Freie Übungen sind für meinen Sport genauso wichtig wie das gezielte Krafttraining an den Geräten. Aber auch hier gilt: auf die richtige Dosierung kommt es an. Und genau in dem Punkt kann ich vom Trainerteam bei <Graf tut gut> profitieren: Neues ausprobieren, die Grenzen ausloten und dadurch besser werden.»

GADGETS UND MUST HAVES

Autor: Haymo Empl

Gesundes Leben macht noch mehr Spass mit den richtigen Gadgets. Die «GESUND UND FIT»-Redaktion testet neue Produkte auf Sinn und Unsinn und stellt die neusten smarten Helfer rund um das Thema Gesundheit vor.



Clip-Ons

Obwohl Smartwatches üblich sind, bieten einige Unternehmen kleinere, tragbare Geräte an, die an der Kleidung befestigt werden können. Beispiele hierfür sind der Fitbit Zip oder der Misfit Shine, die grundlegende Fitnessdaten wie Schritte und ver-

brannte Kalorien tracken. Diese Geräte sind leicht, unauffällig und ideal für Menschen, die keine klobigen Geräte am Handgelenk tragen möchten. Zudem sind sie oft günstiger und haben eine längere Batterielaufzeit als herkömmliche Smartwatches. Sie eignen sich hervorragend

für den Alltag und können problemlos an Hosenbund, Taschen oder BH-Trägern befestigt werden, was sie zu einer flexiblen Alternative für Fitnessbegeisterte macht.



Ökofreundliche Kosmetik

Drunk Elephant bietet eine Skincare-Linie frei von den sogenannten «Suspicious 6», u. a. essenziellen Ölen oder Trocknungsalkoholen, die dafür bekannt sind, Hautirritationen und Allergien zu verursachen. Drunk-Elephant-Produkte sind deshalb besonders geeignet für empfindliche Haut. Sie sind zudem frei von Duftstoffen, Silikonen, chemischen Sonnenschutzmitteln, Sulfaten und Parabenen.

Juice Beauty ist ein weiteres Beispiel für ökofreundliche Kosmetik, die auf organische Inhaltsstoffe setzt und auf synthetische Chemikalien verzichtet. Beide Marken legen Wert auf Nachhaltigkeit und umweltfreundliche Verpackungen. Diese Initiativen zeigen, dass Schönheitspflege und Umweltschutz Hand in Hand gehen können.



Click and Grow Smart Garden

Ein Indoor-Gartenkit, das das Anbauen von Kräutern und kleinen Gemüsesorten auf der Fensterbank ermöglicht. Es verwendet eine spezielle «Smart Soil»-Technologie, die dafür sorgt, dass die Pflanzen die richtige Menge an Wasser, Sauerstoff und Nährstoffen erhalten. Das System ist einfach zu bedienen und ideal für Menschen mit wenig Zeit. Von AeroGarden gibt es ein Konkurrenzprodukt: Ein hydroponisches Gartenkit, das mit automatischer Beleuchtung und Nährstoffversorgung ausgestattet ist, ideal, um das ganze Jahr über frische Kräuter, Salate und sogar kleine Tomaten zur Verfügung zu haben.



ATHLEISURE – DER BEQUEME MODETREND



Joerg Kressig

**Athleisure, ein Trend, der die Mode-
welt im Sturm erobert hat! Die Kom-
bination aus sportlicher Funktionali-
tät und lässigem Stil macht LIBERA-
Athleisure zu einer beliebten Wahl
für Menschen, die Wert auf Komfort
und Mode legen. Ob beim Workout
im Fitnesscenter, beim Einkaufen in
der Stadt oder beim Entspannen zu
Hause – Athleisure bietet vielseitige**

**Outfit-Optionen für jeden Anlass. Mit hochwertigen
Materialien und innovativem Design vereint Athleisure
das Beste aus beiden Welten und sorgt dafür, dass
Sie sich ebenso wohl wie stylisch fühlen. Tauchen Sie
ein in die Modewelt von LIBERA SPORT und entdecken
Sie, wie Sie mit Leichtigkeit Sportlichkeit und Eleganz
kombinieren können.**



Der in Seamless-Technologie gefertigte Sport-BH ist mit spitzenartigen Strickdetails verziert. Das Design des Vorder- und Rückenausschnitts verleiht Ihnen ein ästhetisches Erscheinungsbild. Durch den flexiblen und anpassungsfähigen Stoff haben Sie uneingeschränkte Bewegungsfreiheit bei all Ihren Übungen.

Preis Sport-BH: CHF 49.95

Unsere High-Support-Sport-Leggings bieten bei intensiven Workouts den richtigen Halt und sehen dabei echt stylish aus. Dank der speziellen Textilverarbeitung wird die Bildung von Bakterien verhindert. Die gerippten Leggings mit grafischem Design in Naturweiss und zartem Grünbeige verleihen Ihnen Eleganz und Komfort im Alltag.

Der in Muster und Farben darauf abgestimmte Sport-BH bietet ein stilvolles Sporterlebnis. Durch den flexiblen und anpassungsfähigen Stoff haben Sie uneingeschränkte Bewegungsfreiheit bei all Ihren Übungen. Dieser Sport-BH eignet sich ideal für Sport und den Alltag.

Preis Leggings: CHF 79.95
Preis Sport-BH: CHF 49.95

Libera
SPORT





Der Sport-BH mit Reißverschluss ist ein unverzichtbarer Bestandteil der Sportgarderobe und bietet mit seinem Design die perfekte Harmonie. Durch den flexiblen und anpassungsfähigen Stoff können Sie sich bei all Ihren Übungen frei und uneingeschränkt bewegen.

Die Basic Sport Leggings haben eine leichte Stoffstruktur, die sich beim Sport an Ihre Körperbewegung anpasst.

Preis Leggings: CHF 79.95
Preis Sport-BH: CHF 49.95

Unsere Crop-Tops bieten bei intensiven Workouts den richtigen Halt und sehen dabei echt stylisch aus. Das Crop-Top, das über einen stilvollen Schulterausschnitt verfügt, ist eine ideale Wahl für den neuen Modetrend.

Preis Crop-Top: CHF 44.95





Das BH-Top Crop mit dem V-förmigen Trägerdesign auf der Rückseite sorgt für einen modernen Look. Sein nahtloser und flexibler Stoff verleiht maximalen Komfort, während die Selbstpolsterung keinen zusätzlichen BH erfordert.

Preis BH-Top Crop: CHF 69.95



 **Libera**
SPORT 

BAUCH, BEINE ... POOL

Der Sommer steht endlich vor der Tür und mit ihm die Sehnsucht nach Sonne, Strand und Pool. Doch bevor wir uns in unsere Badekleider werfen und ins kühle Nass eintauchen, wollen wir sicherstellen, dass wir uns in unserem eigenen Körper wohl fühlen.



Irene Berger

Bauch, Beine, Po – das sind oft die Problemzonen, die uns im Bikini oder Badeanzug am meisten beschäftigen. Aber keine Sorge, mit der richtigen Kombination aus Bewegung und Ernährung können wir uns fit fühlen und selbstbewusst auftreten, egal welche Form oder Grösse wir haben.

Ein straffer Bauch ist nicht nur ästhetisch ansprechend, sondern auch wichtig für unsere Gesundheit. Bauchmuskeln stärken den Rücken, verbessern die Körperhaltung und unterstützen die Verdauung.

Starke und straffe Beine sind schön anzusehen. Sie sind aber auch von Bedeutung für unsere Mobilität und unsere Haltung und unterstützen uns im Alltag. Um unsere Beine zu trainieren, lassen sich eine Vielzahl von Übungen in unser Workout integrieren. Cardio-Training in diversen Varianten hilft ebenfalls, die Beinmuskulatur zu stärken. Und vergessen wir nicht, unsere Beinmuskeln zu dehnen, um Verletzungen vorzubeugen und die Flexibilität zu verbessern.

Ein knackiger Po sieht nicht nur attraktiv aus, sondern entlastet ebenfalls unseren Rücken und wirkt stabilisierend auf unsere Haltung.

Doch mit welchen Übungen können wir unsere Ziele erreichen, und wie müssen sie ausgeführt werden? Im Fitnesscenter finden Sie auf allen Group-Fitness-

Stundenplänen Lektionen zur Stärkung von Bauch, Beinen und Po. Unter fachkundiger Anleitung, mit motivierender Musik und professioneller Unterstützung und werden Sie in die Welt der Bauch-, Beine- und Po-Übungen eingeführt. Aber aufgepasst: Ein Training ohne ausgewogene Ernährung ist nicht so effektiv, wie es sein könnte. Anregungen für eine trainingsunterstützende und gesunde Ernährung kann Ihnen jede Fachperson im Fitnesscenter geben.

Sie waren noch nie in einem Fitnesscenter? Unser Tipp: Viele Center bieten Schnupperabos an, um Ihnen den Einstieg zu erleichtern.

Zu guter Letzt ein Wort zum Pool. Er ist der Inbegriff von Entspannung, Abkühlung, Erfrischung, Spass und Genuss. Der perfekte Ort, um die Sonne zu geniessen und die Seele baumeln zu lassen. Sie haben es verdient!

Wir wünschen Ihnen einen frohen Sommer! ◀



«Ein effizientes Training ist mit Sicherheit erfolgreich, wenn Sie unter Anleitung einer Fachperson die korrekten Bewegungsabläufe und Übungen erlernen. Sie erhalten Korrekturen und Feedback, zudem ist es motivierend, in der Gruppe zu trainieren. Besuchen Sie ein vom Fitness-Guide zertifiziertes Fitnesscenter in Ihrer Nähe.»

EINE ZEITREISE DURCH 60 JAHRE FITNESSTRAINING: VON JANE FONDA BIS INSTAGRAM-INFLUENCER

Erinnert ihr euch noch an die 80er-Jahre, als Aerobikkurse «à la Jane Fonda» der letzte Schrei waren? Für diesen Teil des Beitrags musste ich zugegebenermassen meine liebe Mama dazuholen, denn in den 80ern gab es mich noch nicht.



Robyn Leibundgut

Anyway, Fitness war damals nicht nur ein Hobby, sondern ein sozialer Event. Die Kleidung? Bunt, auffällig, Stirnbänder und Neonfarben waren ein Muss. In den 90ern wurden die Kurse spezialisierter: Spinning und Yoga kamen auf den Plan. Die Studios wurden grösser, vielfältiger und haben ein breiteres Publikum angesprochen. Plötzlich ging es mehr um individuelles Training und Gesundheit. Dann kam das neue Jahrtausend und mit ihm das Internet. Erinnerst du dich an die ersten Fitness-DVDs? Bald darauf folgten YouTube-Kanäle, Home-Workouts wurden populär. Doch die wahre Revolution kam in den 2010ern: Social Media. Plattformen wie Instagram und YouTube ermöglichten es den Fitnessfans, Communitys zu gründen. Influencer setzten Trends und wurden Brand-Ambassador für Sportkleidung und Nahrungsergänzungsmittel. Hast du nicht auch schon mal ein Produkt gekauft, weil dein Lieblings-Influencer es empfohlen hat? Ich weiss noch genau, wie ich mit 17 Jahren meine ersten Gymshark-Leggings bestellt habe, weil Nikki Blacketter diese immer für ihre Workouts trug.

Anyway, Fitness war damals nicht nur ein Hobby, sondern ein sozialer Event. Die Kleidung? Bunt, auffällig, Stirnbänder und Neonfarben waren ein Muss. In den 90ern wurden die Kurse spezialisierter: Spinning und Yoga kamen auf den Plan. Die Studios wurden grösser, vielfältiger und haben ein breiteres Publikum angesprochen. Plötzlich ging es mehr um individuelles Training und Gesundheit. Dann kam das neue Jahrtausend und mit ihm das Internet. Erinnerst du dich an die ersten Fitness-DVDs? Bald darauf folgten YouTube-Kanäle, Home-Workouts wurden populär. Doch die wahre Revolution kam in den 2010ern: Social Media. Plattformen wie Instagram und YouTube ermöglichten es den Fitnessfans, Communitys zu gründen. Influencer setzten Trends und wurden Brand-Ambassador für Sportkleidung und Nahrungsergänzungsmittel. Hast du nicht auch schon mal ein Produkt gekauft, weil dein Lieblings-Influencer es empfohlen hat? Ich weiss noch genau, wie ich mit 17 Jahren meine ersten Gymshark-Leggings bestellt habe, weil Nikki Blacketter diese immer für ihre Workouts trug.

Allgemein hat sich die Fitnessmode stark verändert. Aus praktischer Kleidung wurden stylische Outfits, die auch ausserhalb des Centers getragen werden können. Wobei ich sagen muss, das Training im XL-Schlapper-T-shirt simply hits different 😊. Und dann sind da noch die Nahrungsergänzungsmittel.

Dank Social Media und Influencern wissen wir genau, welche Produkte wir brauchen – oder eben auch nicht –, oft ist die Auswahl schlicht überwältigend. Daher ist es immer gut, die Fachleute in deinem Go-to-Gym zu fragen – die haben oft etwas mehr Ahnung.

Wohin führt uns wohl die Fitnessreise als Nächstes? Was denkst du? ◀

«Ehrlich gesagt bin ich froh, dass wir heute nicht mehr so trainieren wie unsere Mütter. Die schrillen Farbkombinationen der Outfits von damals erinnern mich immer ein wenig an Wasserglace. Aber wer weiss, Mode feiert ja bekanntlich alle paar Jahrzehnte ein Comeback.»



DIE CHEMIE ZWISCHEN MEINEM KÖRPER UND MIR

Autor: André Tummer

Sind Sie interessiert am «Warum»? Warum Sie permanent müde sind, warum Ihr Magen-Darm-Trakt nicht rund läuft oder warum Sie sich überreizt fühlen? Oder möchten Sie ganz einfach in Eigenverantwortung mit dem nötigen Basiswissen eine unkomplizierte, gesundheitsfördernde Ernährungsweise umsetzen können? Scheuen Sie sich nicht davor, selbst zum Experten bzw. zur Expertin Ihrer Gesundheit zu werden!

So erklärt die Autorin Jasmin Bühler ihre Motivation zum Schreiben dieses Buches: Seit Jahrzehnten bin ich tief fasziniert von den biologischen Zusammenhängen in unserem Körper und von der Genialität der Natur. Da ich solche Hintergründe gern in einfacher Sprache weitergebe, habe ich meine Erkenntnisse und meine jahrelangen Erfahrungen mit vielen Klienten nun veröffentlicht.

Auch wenn das Buch immer wieder Bezug zum Thema Hochsensibilität nimmt, ist es für jedermann geschrieben. Die Problematik der dauerhaften Überreizung mit den entsprechenden Folgen für unseren Körper betrifft mittlerweile fast alle – unabhängig von der Sensibilität der Leserinnen und Leser.

Mein Anspruch an dieses Buch war es, nicht nur Verständnis zu vermitteln, sondern neben der Know-how-Basis einen direkten Übergang zur Praxis zu schaffen. Dieses Werk soll genau aus diesem Grund als Ratgeber dienen – das neu erworbene Verständnis soll zeitgleich umgesetzt werden können. Erst wenn gewisse Zusammenhänge in unserem Körper verstanden werden, lassen sich adäquate Konsequenzen daraus ableiten. Dadurch können Sie eigenverantwortlich und motiviert Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten optimieren. ◀



«Die Chemie zwischen meinem Körper und mir»
Jasmin Bühler
Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt
ISBN: 9783751997287
Preis: CHF 41.90



Steckbrief der Autorin

Die Liebe zum Leben und zur Gesundheit, die Faszination der biologischen und biochemischen Zusammenhänge und die Begeisterung für die Genialität der Natur bewogen Jasmin Bühler vor einigen Jahren, ihre Leidenschaft zum Beruf zu machen. Sie gab ihre Tätigkeit als Betriebsökonomin auf und schlug neue Ausbildungswege ein. So folgten nach der Grundausbildung zum Ernährungscoach spezifische Weiterbildungen in Orthomolekularmedizin und Ernährungspsychologie sowie die Ausbildung zur Fitnesstrainerin mit eidgenössischem Fachausweis. Seit 2011 führt Jasmin Bühler ihre eigene Ernährungsberatungspraxis in Biel und engagiert sich als Ausbilderin, Prüfungsexpertin und Referentin diverser Seminare.

TEUFELCHEN IM KOPF - KOGNITIVE DISSONANZ



Ein gesundheitsorientiertes Training ist kein Sprint, sondern ein Marathonlauf. Nur wer dauerhaft einen aktiven Lebensstil pflegt, wird den grossen Nutzen des Trainings gerade mit zunehmendem Alter spüren. Wer nicht durchhält, wird schnell als zu faul abgestempelt. Aber welches Verhaltensmuster steckt wirklich dahinter?



André Tummer

Der Stress des vergangenen Jahres hat Herrn B. Quem zuge-setzt. Sein Rücken schmerzt bei jeder Bewegung. Die Anzeige auf der Waage zeigt seit Neustem drei Zahlen vor dem Komma, und die Treppe in den zweiten Stock kommt ihm vor wie der Aufstieg auf den Mount Everest.

Mit gutem Vorsatz für das Jahr 2024 hatte er sich im Januar hoch motiviert im Fitness-center angemeldet. Anfangs tat ihm das gut, und er fühlte sich nach jedem Training besser. Aber nach einigen Wochen kamen ihm Zweifel. Wie sollte er bei dem Stress überhaupt Zeit finden für den Besuch im Center? Der Job, seine Frau, die Kinder, der Hund, das Haus mit grossem Garten, die Jungs vom Computerklub ... alles zusammen geht nun mal nicht. Deshalb war seine Entscheidung, nicht mehr ins Training zu gehen, durchaus berechtigt. ►

«Wer kennt ihn nicht, diesen inneren Konflikt, wenn unser Handeln nicht mit unseren Zielen übereinstimmt. Um diese Spannung zu lösen, neigen wir dazu, unser nicht zielführendes Handeln zu rechtfertigen, anstatt <am Ball zu bleiben.>»

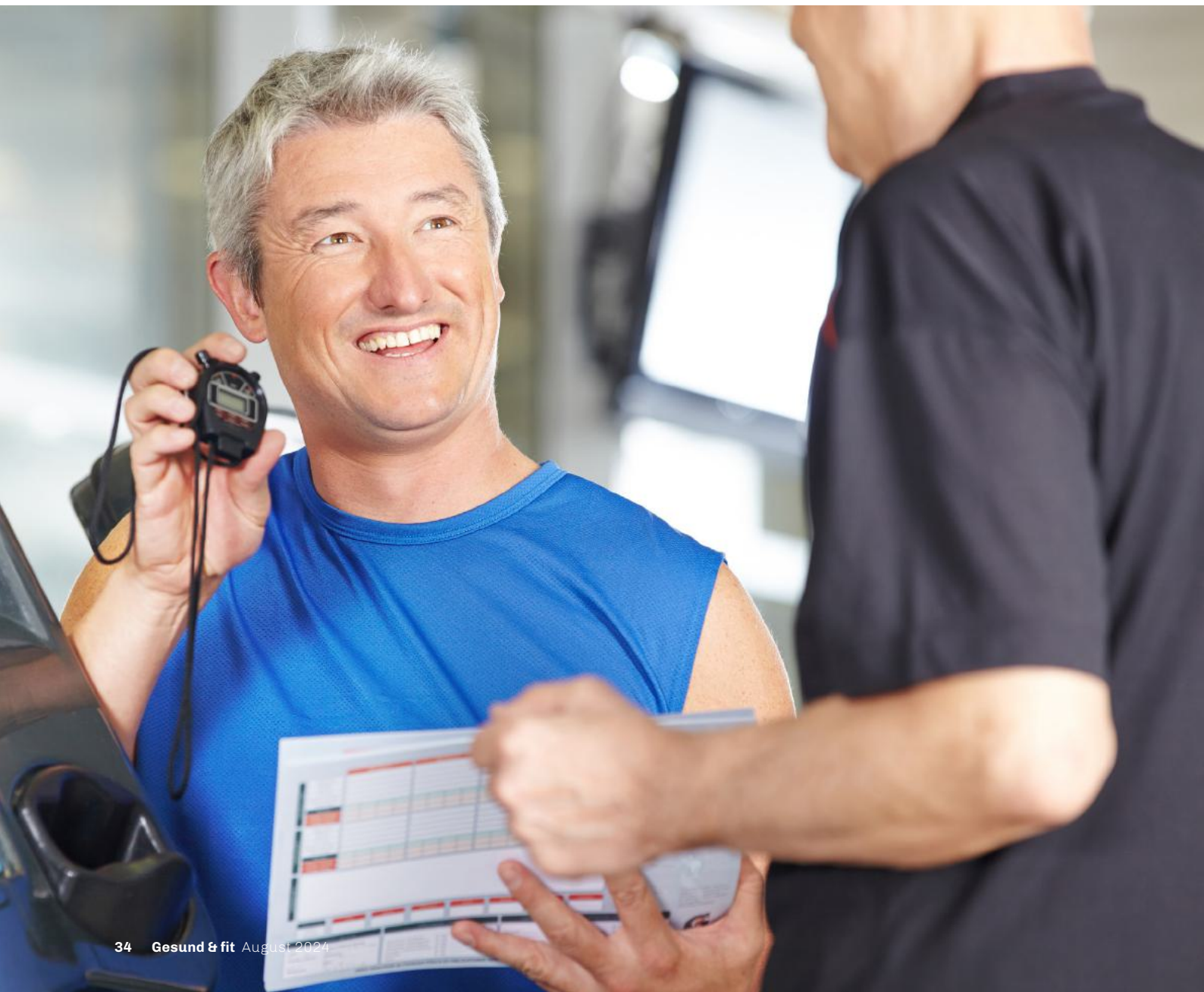
Sicher kennen auch Sie den einen oder anderen Herrn B. Quem. Schnell werden diese Menschen als «zu bequem» oder gar als «zu faul» vorverurteilt. Das psychologische Muster, das hinter dem Trainingsabbruch steht, ist in der Sozialpsychologie hinlänglich bekannt und wird als **kognitive Dissonanz** bezeichnet.

1954 schleuste sich der amerikanische Sozialpsychologe Leon Festinger in eine Sekte in Wisconsin ein. Die Anhänger waren fest davon überzeugt, eine Sintflut würde am 21. Dezember dieses Jahres alles Leben auf der Erde vernichten. Nur sie selbst würden von Ausserirdischen gerettet. So prophezeite es ihnen ihre Anführerin.

Am Stichtag passierte, was passieren musste: gar nichts. Es gab nicht einmal Regen, von Aliens keine Spur. Doch die Gläubigen rieben sich nicht etwa die Augen und

entlarvten den Humbug – sondern sie fühlten sich sogar in ihrem Glauben bestätigt. Sie argumentierten, Gott habe nur ihren Glauben prüfen wollen. Festinger entwickelte daraufhin seine Theorie der kognitiven Dissonanz, um zu verstehen, **wie Menschen mit Widersprüchen zwischen ihren Überzeugungen und ihrem Handeln umgehen.**

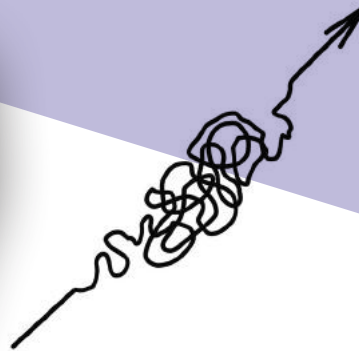
Herr B. Quem erlebt diese **innere Spannung**, die entsteht, wenn Anspruch und Wirklichkeit nicht übereinstimmen. Menschen streben generell nach einer möglichst grossen Übereinstimmung zwischen ihrem Handeln und ihren Absichten. Beim Handeln gegen persönliche Werte und Absichten entstehen schnell Gewissensbisse. Um diese zu verringern, also die Dissonanz zu reduzieren, wäre es das Einfachste, regelmässig ins Training zu gehen.



LIFE



EXPECTATIONS



REALITY

«Setzen Sie gemeinsam mit ihrem Gesundheitscoach realistische Zwischenziele. So bleiben Sie im Trainingsprozess und können regelmässig Trainingserfolge feiern.»

Da wir eingefahrene Gewohnheiten ungerne aufgeben, ist es leichter, Widersprüche kleinzureden oder gezielt Informationen zu suchen, die das abweichende Verhalten in ein besseres Licht rücken: Gab es da nicht diese Studie, die zeigte, dass zu viel Training auch schlecht für das Herz sein kann? Und zweimal die Woche ins Training, das bringt doch ohnehin nichts! Ausserdem bin ich gar nicht zu dick! Immerhin gehe ich zweimal pro Tag mit dem Hund spazieren! Und die neuen YouTube-Videos fürs Training im Wohnzimmer sind doch auch ganz gut ...

Wir rechtfertigen also unser Verhalten nicht nur vor anderen, sondern auch vor uns selbst, indem wir unsere zuvor gefassten Überzeugungen ändern, um alte Verhaltensmuster beibehalten zu können. Es liegt auf der Hand, dass es einfacher ist, sich das Nichttrainieren schön zu reden, als den Willen aufzubringen, regelmässig ins Training zu gehen.

Es gibt verschiedene Ursachen für kognitive Dissonanz. Im Fitnessstraining treten die folgenden beiden am häufigsten auf:

Vorstellung versus Realität

Stellt es sich heraus, dass das mit dem Erreichen des Ziels verbundene Training schwieriger ist als erwartet, kann es zu einem Konflikt kommen. In vielen Fällen ist es so, dass konkrete Vorstellungen von Trainingshäufigkeit und Trainingsintensität weit von der Realität entfernt sind.

Im Training ist es daher umso wichtiger, neben dem motivierenden Hauptziel viele **realistische Zwischenziele** zu setzen, diese zu **kontrollieren** und auch zu **feiern!** Das verlangt **Vertrauen in den Trainingsprozess**, auch dann, wenn in den ersten Wochen noch keine weltbewegenden Ergebnisse zu verzeichnen sind.

Enttäuschte Erwartungen

Auch bei nicht erfüllten Erwartungen kommt es zu kognitiver Dissonanz, besonders dann, wenn die Ziele innerhalb des Möglichen angesiedelt sind, diese aber dennoch nicht erreicht wurden. Das Gewicht, das trotz Training nach drei Monaten immer noch gleich ist. Die Rückenschmerzen, die trotz regelmässigem Krafttraining immer noch da sind ...

Erfahrene Gesundheitsexperten analysieren deshalb das bisherige Training und bauen ein individuelles Coaching auf, statt Standardprogramme abzurufen, und sorgen so für Erfolgserlebnisse. Nutzen Sie deshalb immer die Unterstützung von Experten der Branche! ◀

MUSKELKATER, FREUND ODER FEIND?

Autor: Claude Ammann

«Was tun gegen starken Muskelkater? Sportmediziner empfehlen vor allem Ruhe und Schonung. Am ersten Tag ist es eventuell hilfreich, den Muskel etwas zu kühlen, um die Schwellung nicht zu stark werden zu lassen. Später kann Wärme helfen, die verkrampfte Muskulatur zu lockern.»

Wenn es um Fitnessmythen geht, steht diese Thematik ganz weit oben auf der Liste – vor allem bei Anfängern. Viele Menschen fühlen sich nämlich erst richtig gut, wenn die Muskeln nach einem harten Training schmerzen. Ein Muskelkater ist jedoch eher ein Warnsignal, dass das Training übertrieben wurde.

Als Muskelkater bezeichnet man bewegungsabhängige Muskelschmerzen, die als Reaktion auf eine Überschreitung der maximalen Belastbarkeit eines Muskels entstehen. Ursächlich sind dies meist ungewohnt intensive oder lang andauernde körperliche Belastungen, die zu kleinsten Verletzungen in der Muskulatur führen.

Ob Profi oder Gelegenheits-sportler: Muskelkater kann alle treffen. Ungewohnte Übungen, schwerere Gewichte – und in den nächsten Tagen tut jede Bewegung weh.

Es gibt viele Mythen rund um den Muskelkater, wir haben uns die bekanntesten fünf angeschaut.

1. Nur Untrainierte bekommen Muskelkater.

Schon diese erste Behauptung stimmt nur zum Teil. Klar, wenn man selten Sport treibt, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass eine Trainingseinheit Muskelkater mit sich bringt. Aber auch Profisportler sind davon nicht ausgenommen. Nach einer längeren Trainingspause oder einer intensiven Einheit, bei der besondere Muskelgruppen beansprucht wurden, zwickt es wohl jeden von uns.

2. Wenn Sie keinen Muskelkater haben, war das Training nicht effektiv.

Stimmt nicht! Muskelkater ist zwar ein Hinweis, aber kein Garant für Trainingserfolg. Umgekehrt: Ausbleibender Muskelkater ist kein Indiz für zu

schwaches Training. Damit ist Muskelkater wohl der am häufigsten überbewertete Indikator im Krafttraining. Sie sollten Ihre Muskulatur in kleinen Schritten fordern, statt sie zu überfordern.

3. Der Schmerz kommt von übersäuerten Muskeln.

Auch das stimmt nicht. Früher dachte man, dass der Schmerz durch einen Überschuss an Laktat entsteht; allerdings wurde dies mittlerweile wissenschaftlich widerlegt. Stattdessen sind Mikrorisse dafür verantwortlich.

4. Dehnen beugt Muskelkater vor.

Dehnen hat keinen positiven Einfluss auf den Verlauf eines anschließenden Muskelkaters. Vielmehr kann es ihn sogar negativ beeinflussen – falls man es übertreibt und sich die Risse in der Muskulatur vergrößern. Deshalb ist beim Dehnen Vorsicht geboten: Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und erzwingen Sie keine Positionen, die sich nicht gut anfühlen!

5. Eine ordentliche Massage hilft.

Eine leichte Massage kann die Regeneration fördern. Verringert oder gar verhindert wird Muskelkater dadurch allerdings nicht. Darüber hinaus sollten Sie stärkere Massagen nach einer anstrengenden Einheit vermeiden – denn die Mikrorisse in Ihrer Muskulatur könnten durch größere Handgriffe vergrößert werden. ◀



HAARWACHS – UND SOGAR DIE WELLEN WERDEN NEIDISCH

Autor: Urs Rügsegger

Wachs ist nicht nur zum Enthaaren da, sondern es ist auch ein wahrer Held in der Welt der Frisuren! Ob Sie beim Training ins Schwitzen kommen oder nach einem erfrischenden Schwimmausflug gleich wieder «ready to flirt» sein möchten; ein Griff zum richtigen Haarwachs – und Ihre Frisur sitzt.

Alle Surfer und diejenigen, die es gerne wären oder glauben, dass sie es sind – aufgepasst: Haltet eure Boards fest, denn ich präsentiere euch die Lösung, um jeden Perfect Match zu beindrucken, die grosse Liebe zu finden oder die bestehende neu zu entfachen. Diese magische Paste ist die ultimative Waffe für windgepeitschte Styles und verwandelt normales Haar in einen wilden Wirbelwind. Vergessen Sie langweilige Frisuren, Drei-Millimeter-Schnitte und mühsam rasierte Glatzen und halten Sie sich fest, während Ihre Haare in verrückte Höhen steigen. Mit Haarwachs haben Sie den Look, als würden Sie nach einem wilden Wellenritt gerade von einer gigantischen Woge an den Strand gespült – und das ganz ohne nass zu werden!

«got2be-Surfer-Look-Paste – ein Beispiel für ein vielseitiges Produkt zum Frisieren, das speziell für windgepeitschte Styles entwickelt wurde. Mit dieser Paste können Sie mühelos einen lässigen, zerzausten Look mit mattem Finish kreieren. Und das Besondere daran ist die zukunftsweisende Pflegeformel.»

Was ist das Geheimnis hinter diesem Haarzauber? Eine zukunftsweisende Pflegeformel, die Ihre Haare nicht nur stylisch, sondern auch gesund und gepflegt aussehen lässt. Egal, ob Sie bereits Surfer sind oder einfach nur den lässigen Surfervibe rocken möchten – diese Paste ist Ihr neuer bester Freund. Ihre Textur ist perfekt, um einen zerzausten Look mit mattem oder glänzendem Finish zu erzielen. Es ist, als ob der Wind durch Ihre Haare fegen und Ihnen dieses mühelos coole Aussehen verleihen würde. Mit dem Power Wax von Syoss zum Beispiel müssen Sie nicht mehr ans Meer reisen, um einen stylischen Beachlook zu bekommen. Holen Sie das Surferfeeling direkt nach Hause! Also lassen Sie sich von Ihrer wilden Seite leiten und schauen Sie, welche Marke am besten zu Ihnen passt. Schnappen Sie sich eine der verschiedenen Dosen und verabschieden Sie sich von langweiligen Frisuren. Sagen Sie hallo zu einem Look, der so aufregend ist, dass selbst die Wellen neidisch werden. Feiern Sie sich als Surferstar in Ihrem eigenen Leben – egal, ob Sie beim Kraft- oder Ausdauertraining schwitzen, in den Ferien aus dem Pool steigen oder einfach lässig am Strand liegen – Ihre Frisur wird immer sitzen, die Blicke auf Sie ziehen, und Sie werden bereit sein für alles, was da kommen mag! ◀



Gesund & fit Mai 2024 39

IM GESPRÄCH MIT LENA KELLER

Autor: André Tummer

Physio
in Fit
Gesundheitszentrum
www.physioinfit.ch

«Lena Keller privat: Sie spielte 15 Jahre lang Unihockey, musste aber wegen Kniebeschwerden aufhören. Durch ihren ersten Beruf als Schreinerin bekam sie Rückenprobleme. Das Fitnessstraining hat ihr sehr geholfen und wurde schliesslich zu ihrem Beruf. Sie ist ein Familienmensch, verbringt gerne Zeit mit ihren engsten Kolleginnen und Kollegen oder durchstreift mit ihrem Hund die Natur.»

Lena Keller (27) gehört zu den Spitzenkräften der gesundheitsorientierten Fitnessbranche. Sie arbeitet seit 6 Jahren im «Physio in Fit» in Zuchwil und ist dort für ihren engagierten Einsatz bekannt. André Tummer traf sie zu einem kurzen Interview an ihrem Arbeitsplatz.

André Tummer: Hallo Lena, du hast deine Grundlehre als Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit der Spitzennote 5.8 abgeschlossen. Anschliessend konntest du bei den schweizerischen Berufsmeisterschaften SwissSkills den 2. Rang erreichen. Im Frühjahr 2024 absolviertest du die höhere Weiterbildung zur Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis, ebenfalls mit der Spitzennote von 5.5. Worauf führst du diese Leistungen zurück?

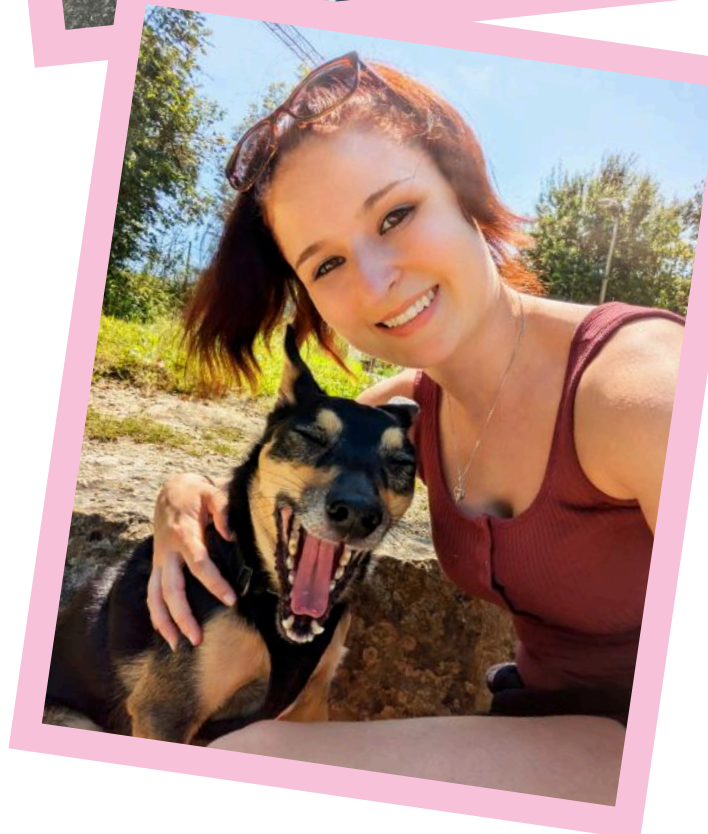
Lena Keller: Es war schon immer so, dass ich mich mit den Dingen, die mir Spass machen, sehr intensiv auseinandergesetzt habe, im privaten und im beruflichen Bereich. Mich reizt es sehr, Sachverhalten auf den Gebieten Gesundheit und Training genau auf den Grund zu gehen – und auch zu hinterfragen. Gerade die Ausbildung zur Spezialistin bietet im Umgang mit den diversen Beschwerdebildern ausreichend Möglichkeiten dazu.

Und wie ist es dir in dieser höheren Weiterbildung ergangen?

Ich habe die Ausbildung bei der «Prävensana» gemacht. Dort hatte ich sehr gute Dozenten. Von Kirill Sprigaylov und von Markus Mengert beispielsweise konnte ich sehr viel profitieren. Die Ausbildung ist modular aufgebaut, was den Vorteil hat, dass ich auch gleichzeitig die nötige Berufspraxis im Betrieb aufbauen konnte. Da wir in Zuchwil sehr gesundheitsorientiert arbeiten und sowohl eine Physiotherapie als auch eine Arztpraxis integriert haben, bekam ich im Betrieb viel Unterstützung.

Der modulare Aufbau des Unterrichts verlangt intensives Selbststudium und ich glaube, dass man dafür viel Selbstdisziplin braucht. Da mich die Thematiken aber sehr interessieren, habe ich damit kein Problem. Ich absolvierte die höhere Weiterbildung direkt nach meiner 3-jährigen Grundlehre. Da an den Modulen auch viele Quereinsteiger aus anderen Berufen teilnehmen, gab es für mich persönlich etwas zu viel Repetition von bestimmten Lerninhalten. Um so wichtiger war deshalb das Selbststudium; dafür gibt es vonseiten der ODA Bewegung und Gesundheit genügend Anregungen.

Ich danke dir für deine Zeit und für deinen Einsatz in unserer Branche. ◀





10 WAHRHEITEN AUF DEM WEG ZUR PER- FEKTEN GESUNDHEIT

Autor: Haymo Empl

- 1 Das Grünkohldilemma**
In der Öffentlichkeit spielen Sie den überzeugten Kale-Liebhaber – natürlich betonen Sie das Wort «Kale» wie ein wahrer Hipster. Aber heimlich legen Sie sich Schokoladenrationen wie ein Hamster in Vorbereitung auf den Winter an.
- 2 Fitnesscenter-Selfies sind Pflicht**
Kein Workout zählt wirklich, bis es nicht für die Ewigkeit auf Instagram festgehalten ist. Ihr Fitness-Workout-Kumpel beginnt sein Training erst, wenn die perfekte Pose, das richtige Licht und der ideale Filter gefunden sind. Bis alles endlich passt, ist Ihr Zeitkontingent fürs Training aufgebraucht.
- 3 Die geheime Snackschublade**
Alle schwören auf ihre gesunde Ernährung – bis man ihre Schreibtischschublade öffnet und einen Süßigkeitenladen entdeckt, der jedem Kiosk Konkurrenz macht.
- 4 Yoga-Pose versus Realität**
Die Yoga-Expertin aka Trainerin schwebt im Group Fitness förmlich in ihren Posen, während Sie verzweifelt versuchen, nicht wie ein umfallender Baum jemanden zu Boden reißen.
- 5 Das «Ich starte am Montag»-Syndrom**
Es spielt keine Rolle, ob es Dienstag oder Freitag ist – die Diätpläne beginnen immer, aber wirklich immer am nächsten Montag. Denn nichts motiviert mehr als das baldige Eintreten des Wochenanfangs.
- 6 Detox-Tee-Debakel**
Diese Tees versprechen Ihnen eine Strandfigur in wenigen Wochen, liefern aber hauptsächlich eine innige Beziehung zur Toilette. Spoiler: Das mit der Strandfigur wird nichts. Niemals.
- 7 Das Mysterium der verschwundenen Socken**
Egal, wie viele Paare Sie kaufen, am Tag des Cardio-Workouts sind Sie immer in einem verzweifelten erfolglosen Kampf, zwei zusammenpassende Socken zu finden. Und wir wissen: Ohne Socken kein Training!
- 8 Prokrastination mit der Workout-Playlist**
Ihre Trainingsmusik ist wichtiger als das Training selbst. Stunden vergehen, während Sie den perfekten Mix zusammenstellen, nur um dann festzustellen, dass die Zeit zum Trainieren vorbei ist. Prokrastination als Aufschieberitis par excellence also.
- 9 Gemüseroulette**
Sie sind der Meister des Gemüseinkaufs und der Verwelkungsbeobachtung. Jeden Samstag wird der Kühlschrank mit Grünzeug gefüllt, das alsbald traurig und vergessen das Zeitliche segnet.
- 10 Die Wellness-Influencer-Illusion**
Sie kaufen teure, supergesunde Lebensmittel und Supplements, weil es auf Insta so fantastisch aussieht. Der Geschmack erinnert jedoch an Karton ... und am Ende gewinnt dann doch Ihre Lieblingspizza das Rennen um Ihr Herz – und Ihren Magen.



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.