

FEB 20

smartmedia

FOKUS.

50 PLUS

Interview

VRENI SCHNEIDER

«Immer, wenn ich eine Krise habe, muss ich raus in die Natur.»



Lesen Sie mehr auf www.fokus.swiss

HEIZÖL, PELLETS, TANKREVISION UND TANKEN

 **MIGROL**

Cumulus-Aktion

Bis zum 16. Februar 2020 erhalten Privatkunden bei Neubestellungen für Heizöl und Holzpellets bis 9'000 l bzw. kg 1'000 Bonuspunkte pro Bestellung extra gutgeschrieben, für eine Tankrevision werden Privatkunden pro Tankrevisionsauftrag CHF 50.- und 1'000 Bonuspunkte bei Ausführung bis Ende März 2020 gutgeschrieben. Bei allen Migrol Tankstellen mit Shop und bei den Automaten-Tankstellen erhalten Sie bis zum 16. Februar 2020 4 Rappen Vorteil pro Liter auf den aktuellen Treibstoffpreis (exkl. Gas).

Mehr Informationen finden Sie unter www.migrol.ch oder telefonisch unter **0844 000 000**.
Das Angebot ist nicht mit anderen Bons/Vergünstigungen/Aktionen kumulierbar.

CUMULUS
1000
PUNKTE

CUMULUS
50.-
VORTEIL

CUMULUS
4 RP./L
VORTEIL

Jetzt anrufen
unter
0844 000 000



Allein, zu zweit oder in der Gruppe – es gibt viele Möglichkeiten: Bewegung und Sport erhalten den Körper auch im Alter 50+ gesund und leistungsfähig. Das bringt Ihnen in diesem Lebensabschnitt viel Freude und Spass.

Geniessen Sie ein paar sonnige Tage in den Bergen oder gönnen Sie sich eine Entspannung in einem lokalen Wellnesscenter? Der Winter bietet unzählige Möglichkeiten, im Einklang mit dem Körper zu sein. Gerade wenn Sie nicht an Schulferien gebunden sind, können Sie das Skigebiet auch mal etwas privater und ruhiger unter der Woche geniessen. Selbst wenn Sie eher unsportlich sind, Bewegung und Sport sind der Schlüssel zu mehr Lebensqualität in der zweiten Lebenshälfte.

Geben Sie der Bewegung in Ihrer Alltags- und Ferienplanung weiterhin einen hohen Stellenwert, denn Muskeln bauen sich mit steigendem Alter ab und plötzlich werden auch einfache Bewegungen schwierig. Bauen Sie regelmässige Bewegung in Ihren Alltag ein, legen Sie Ihren Arbeitsweg mit Muskelkraft zurück, machen Sie regelmässige Bewegungspausen und nutzen Sie die Mittagspause zu Bewegung und Sport. Nach einer sportlichen Aktivität sind Sie während vier Stunden konzentrierter und haben eine erhöhte Stresstoleranz. Profitieren Sie davon. Sind Sie technologieaffin? Dann motivieren Sie sich mit einer Bewegungs-App oder einer Sportuhr. Probieren Sie neue Bewegungsformen und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie ein Angebot oder eine Sportart nicht überzeugt. Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu bewegen.

Körperliche oder berufliche Veränderungen, wie die Menopause oder eine angehende Pension, können Ihren Körper belasten und die Fitness beeinflussen. Manchmal ist dann schon die Empfehlung von minimal 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mittlerer Intensität ein Kampf. Vergessen Sie deshalb nicht, dass diese Zeit auch auf mehrere Tage verteilt werden kann. Bei einer höheren Intensität reichen auch schon 1¼ Stunden



“ Lassen Sie sich beraten und machen Sie einen Gesundheitscheck, um Aktivitäten zu wählen, die Ihrem Leistungsniveau entsprechen und steigern Sie die Belastung nur langsam.

Sport oder Bewegung pro Woche. Bauen Sie Trainingseinheiten von Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer ein, um noch mehr für Ihre Gesundheit, Ihr

Wohlbefinden, Ihre Leistungsfähigkeit und Selbständigkeit zu tun. Lassen Sie sich beraten und machen Sie einen Gesundheitscheck, um Aktivitäten zu wählen, die Ihrem Leistungsniveau entsprechen und steigern Sie die Belastung nur langsam.

Bewegen Sie sich mit anderen Menschen. Dadurch macht Bewegung nämlich nicht nur mehr Spass, sondern Sie überbrücken auch die eine oder andere Motivationsflaute. Haben Sie Kinder oder sogar Enkelkinder? Dann bewegen Sie sich gemeinsam mit ihnen auf dem Spielplatz oder in der Natur. Verknüpfen Sie Wartezeiten mit Bewegung. Wie können Sie sich bei Ihrem Hobby bewegen? Bewirtschaften Sie einen Garten oder verbinden Sie den Gang ins Café, Restaurant oder Theater mit einem gemeinsamen Spaziergang oder Bewegungsangebot?

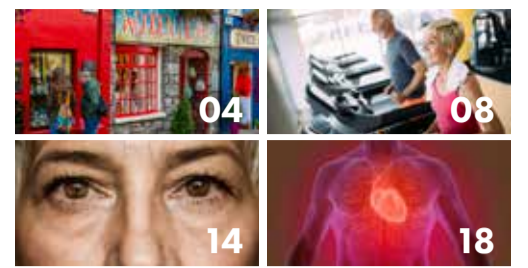
Egal, ob Sie Städteurlaub, Wellness, Kreuzfahrt oder Strandurlaub anspricht, achten Sie bei der Auswahl der Unterkunft auf das Fitness- und Sportangebot und wie gut es zu Fuss erreichbar ist. Viele Reiseanbieter offerieren Aktiv-Ferien-Pakete, wo Sie zum Beispiel Routen mit dem Fahrrad oder E-Bike abfahren, während Ihr Gepäck von einer Unterkunft in die nächste transportiert wird. Nutzen Sie die Gelegenheit die Landschaft oder die Stadt auch mal langsam, etwa zu Fuss, im Ruderboot oder gar zu Pferd zu erkunden.

Dieser Ratgeber ist vollgepackt mit Angeboten, die Ihnen Bewegung und einen dynamischen Lebensstil näherbringen. Nur eines kann er nicht, er kann sich nicht selber bewegen. Nehmen Sie ihn in die Tasche und machen Sie heute noch den ersten Schritt!

TEXT NATASCHA WYSS
LEITERIN NETZWERK HEPA.CH

PREMIUM PARTNER.

Vitaswiss bietet Programme wie Funktionelle Gymnastik, Power Yoga, Pilates oder Atemgymnastik. In jeder Region der Deutschschweiz findet sich eine der rund 70 Sektionen des Breitensport- und Gesundheitsverbandes. www.vitaswiss.ch



LESEN SIE MEHR...

- 04 Reisen
- 08 Sport
- 12 Interview: Vreni Schneider
- 14 Augengesundheit
- 18 Herzkrankheit

FOKUS 50 PLUS.

PROJEKTLITER:

Alexandra Schmutz

COUNTRY MANAGER:

Pascal Buck

PRODUKTIONSLEITUNG:

Miriam Dibsda

TEXT:

Fatima Di Pane, Antonia Vogler, Lars Meier, SMA

TITELBILD:

Philipp Mueller / www.philippmueller.co.uk

LAYOUT:

Anja Cavelli

DISTRIBUTIONSKANAL:

Tages-Anzeiger, Februar 2020

DRUCKEREI:

DZZ Druckzentrum AG

SMART MEDIA AGENCY AG

Gerbergasse 5, 8001 Zürich, Schweiz

Tel +41 44 258 86 00

info@smartmediaagency.ch

gedruckt in der
schweiz



Viel Spass beim Lesen!

Alexandra Schmutz
Project Manager

ANZEIGE



«Sit min Grosspapi die Uhr hät, chunnt er viel meh mit mir go schittle!»



Limmex
Notruf-Uhr
«Peter»

Mehr über unsere Produkte auf
www.limmex.com

LIMMEX
SWISS SMART SECURITY

Weiterkommen dank dem E-Bike!

2010 gestartet, heute mit 28 Filialen und rund 100 Mitarbeitenden der grösste E-Bike-Spezialist in der Schweiz: m-way. Die steile Erfolgsgeschichte von m-way zeigt, wie viel Potenzial im E-Bike-Markt steckt. Alain Blesi, Shop Manager des m-way Shops Zürich, im Gespräch.

Alain Blesi, letzten August haben Sie einen neuen m-way Shop in Zürich eröffnet. Wie sieht das Feedback aus?

Wir sind ein moderner Veloladen und das kommt bei den Kunden an. Oftmals, wenn man einen Veloladen besucht, steht man einfach in einem Raum mit ein paar Dutzend Fahrrädern und ist erstmal überfordert. Deshalb haben wir in unserem Shop Themenwelten geschaffen. Auf der einen Seite findet man E-Bikes für die Stadt, auf der anderen Seite E-Bikes für Ausflüge in die Natur. Der Besuch in einem m-way Shop ist für Kunden ein Erlebnis. Das unterscheidet uns von herkömmlichen Händlern.

Trotzdem, wieso sollte ich mein E-Bike ausgerechnet bei m-way kaufen?

Wir sind ein Team von Velo-Verrückten mit einem sehr grossen Fachwissen. Das ist wichtig heutzutage, denn E-Bike ist nicht gleich E-Bike. m-way bietet seinen Kunden je nach Bedürfnis E-Citybikes, E-Trekkingbikes, E-Pendlerbikes und E-Mountainbikes. Weil wir selber alle leidenschaftlich gern auf dem E-Bike unterwegs sind, können wir den Kunden besser abholen und entsprechend beraten.

Welche E-Bikes sind besonders beliebt?

Immer gefragter werden E-Trekkingbikes. Das sind E-Bikes, mit denen man sich auf dem Asphalt, aber auch auf Wald- und Wiesenwegen ausstoben kann. Es handelt sich um eine Mischung aus E-City- und E-Mountainbike. Aber auch E-Pendlerbikes sind bei unseren Kunden aus dem urbanen Raum extrem beliebt. Mit ihnen kann man bis zu 45 km/h schnell fahren. Viele unserer Kunden in Zürich haben ihr Auto aufgegeben und sind aufs Velo umgestiegen.

Was für Dienstleistungen bietet m-way nebst dem Verkauf an?



Alain Blesi

Jede unserer Filialen verfügt über eine Werkstatt mit qualifizierten Mechanikern, die den Unterhalt der Velos gewährleisten. Das ist ein weiterer Service, der uns von der Masse abhebt. Velomechaniker gibt es immer weniger, dafür nimmt die Zahl der -fahrer zu. Die Nachfrage nach Reparaturen ist dementsprechend hoch. Bei m-way kann jeder Kunde sein Velo bringen. Wichtig ist nur, dass er vorher einen Termin vereinbart.



Wer noch nie ein E-Bike benutzt hat, möchte es zuerst ausprobieren. Deshalb bieten Sie Ihren Kunden Probefahrten an.

Genau. Kunden können bei uns jedes E-Bike Probe fahren. Dieser Service wird sehr geschätzt. Einige unsere Kunden möchten lediglich eine kurze Spritztour machen, andere wollen das Bike auf ihrem Arbeitsweg testen. Allen Kunden gemeinsam ist, dass sie mit einem riesigen Strahlen im Gesicht zurückkommen. Viele können sich nicht vorstellen, wie ein E-Bike funktioniert – bis sie es getestet haben.

Welche Vorteile hat die E-Mobilität?

E-Bikes werden immer öfters für die Therapie und Rehabilitation eingesetzt. Zum Beispiel höre ich immer wieder, dass Ärzte ihren Patienten das E-Bike-Fahren empfehlen. Beispielsweise nach einer Herz- oder Bypass-Operation bietet es die Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen ohne sich zu überanstrengen oder etwas überzubelasten. Eine Freundin von mir hatte einen schweren Motorradunfall. Ihr

Knie war völlig kaputt. Auch sie fährt jetzt mit dem E-Bike. Da unsere Velos mehrere Unterstützungsstufen haben, kann der Fahrer selbst entscheiden, wie stark er in die Pedale treten möchte. Das E-Bike lässt sich individuell einstellen.

E-Bikes sind in der Schweiz extrem beliebt, das zeigen die Zahlen. Wie erklären Sie sich den Boom?

Der Gedanke, dass man nach einer Velofahrt völlig verschwitzt und erschöpft ankommt, ist demotivierend. Das kenne ich von mir selbst. Entweder hat man die Kraft oder man lässt es sein. E-Mobilität hat vielen Menschen neue Horizonte eröffnet. Mit dem E-Bike sind plötzlich Ausflugsziele möglich, die mit dem herkömmlichen Velo völlig unrealistisch waren. Auch für Unsportliche ist ein E-Bike bestens geeignet.

Sind E-Bikes nur für ältere Personen?

Diese Zeiten sind definitiv vorbei. Ich sehe sehr viele junge Leute, die das E-Bike für den Arbeitsweg nutzen. Auch Familien entdecken E-Bikes für sich. Wer aus der Stadt raus will, kann seine Kinder in den Anhänger setzen und gemütlich mit dem E-Bike ziehen. Mit dem normalen Velo wäre das schwierig.

Wie entwickelt sich der Trend weiter?

Gerade in Zürich ist der Verkehr langsam unerträglich. Auch Tram und Zug sind immer überfüllt. Mit dem Velo ist man einfach freier. Deshalb wird sich der Trend hin zum E-Bike künftig verstärken. Das E-Rennvelo beispielsweise, ist ein weiterer Schritt. Auch die Technologie verbessert sich stetig. Dieses Jahr kam ein neuer, leistungsstärkerer Akku auf den Markt, mit dem man 25 km an Reichweite gewinnt. Die Motoren werden immer kleiner und geräuscharmer. In Sachen E-Bike ist auf allen Seiten sehr viel Luft nach oben. Dank dem E-Bike ist das Velofahren für alle wieder ein Genuss.





100%
E-BIKE



E-BIKE NEUHEITEN

2020 BEI M-WAY

www.m-way.ch



Jetzt in
28 Filialen
probefahren!



Die Reisehighlights 2020

Das neue Jahrzehnt wird zu einer Zeit der Entdecker. Diese spannenden Reiseziele aus nah und fern sind gerade hoch im Kurs.

TEXT FATIMA DI PANE

1. KYOTO, JAPAN.

Zwischen 2000 Tempeln und atmosphärischen Gärten in die japanische Kultur eintauchen.

2. BEIRUT, LIBANON.

In Beirut erwarten mutige Reisende antike Ruinen sowie ein schillerndes Nachtleben.

3. PORTLAND, MAINE USA.

Ein malerisches Küstenstädtchen. Der Geheimtipp unter Foodies!

4. GALWAY, IRLAND.

Die pittoreske Stadt besticht mit zahlreichen Pubs und Musik an jeder Ecke. Ein Fest!

5. RUMÄNIEN.

Für Liebhaber mittelalterlicher Burgen und unberührter Natur.

6. ST. PETERSBURG, RUSSLAND.

Weisse Nächte im Kulturhimmel: Im Eremitage-Museum durch die Kunstgeschichte flanieren und den Prunk des Katharinenpalastes geniessen.

7. BILBAO, SPANIEN.

Die charmante Altstadt sowie fantastisches Essen sorgen für eine wunderbare Auszeit.

8. LOFOTEN, NORWEGEN.

Die Lofoten-Inseln im Norden Norwegens sind bekannt für entlegene Fischerdörferchen, unberührte Natur und Polarlichter.

9. SALZBURG, ÖSTERREICH.

Mozarts Heimatstadt besticht mit einer malerischen Altstadt und lädt zum Genuss von klassischer Musik und Kuchen ein.

10. MÉDELLIN, KOLUMBIEN.

Eine laute, ehrliche Grossstadt. Hier pulsiert das pure Leben.

ANZEIGE

**Traumreise
im Norden**

Perlen Nordnorwegens

8-tägige Traumreise zwischen
Lofoten und Nordkap

Reisedatum: 5.-12.9.2020

- Exklusiv: komfortables Expeditionsschiff MV Spitsbergen
- Fachbegleiter: Klaus Kiesewetter, Historiker
- Geschichte der Wikinger, Kultur der Sami
- Goldenes Licht des Herbstes
- Tanzende Nordlichter
- Bordsprache Deutsch

Bestellen Sie die Detailbroschüre
kostenlos nach Hause.

Tel. 056 203 66 00 www.kontiki.ch

BEREIT FÜR DIE REISE IHRES LEBENS?



Entdecken Sie mit uns die schönsten Flecken der Welt – diese zwei Gruppenreisen mit BLS-Reiseleitung werden Ihnen für immer im Gedächtnis bleiben.

Japan – das Land der aufgehenden Sonne

Eine Inselnation im Pazifik zwischen Tradition und Moderne: In Japan bilden traumhafte Insellandschaften und gebirgige Nationalparks einen reizvollen Kontrast zu pulsierenden Metropolen und tänzelnden Geishas. Entdecken Sie im Herbst 2020 unter kundiger Führung Ihres BLS-Reiseleiters Hilmar Matter die Vielfalt dieses faszinierenden Landes. Und dies mit öffentlichen Verkehrsmitteln, die sogar jene des Bahnlands Schweiz in den Schatten stellen!

Ihre Reise beginnt in Tokyo, der Hauptstadt Japans. Schreine und Gedenkstätten, die Nijubashi-Brücke oder elegante Boutiquen im Stadtviertel Ginza faszinieren genauso wie der Panoramablick vom 634 Meter hohen Fernsehturm Sky Tree. Danach reisen Sie weiter ins Städtchen Nikko, eine der Perlen Japans, und ins Küstenstädtchen Kamakura, zu einer Bootstour und per Seilbahn in die Bergwelt Hakones. Dort geniessen Sie wunderbare Aussichten auf den Mount Fuji und seinen heiligen Vulkan Fuji-san. Im japanischen Thermalbad Onsen können Sie all den neuen Eindrücken noch einmal entspannt nachgehen.

Die weiteren Reisetage gestalten sich abwechslungsreich mit der «Krähenburg» in Matsumoto, der Sicht auf 3000er-Berge in Takayama am Fuss der «japanischen Alpen» und dem genussvollen Besuch einer Sakebrauerei. Weiter lockt ein Besuch im malerischen Dörfchen Shirakawago: Seine strohbedeckten Bauernhäuser versetzen Sie zurück ins alte Japan, während der Zug Shinkansen die Gruppe tags darauf hochgeschwind zurück in die Moderne und mitten ins Treiben von Kyoto katapultiert. Die über 1100 Jahre alte Kaiserstadt ist das historische und kulturelle Herz Japans. Idyllisch von Bergen umrahmt, wartet sie mit 2000 Tempeln, Pagoden und Schreinen auf. An einem Sushi-Kochkurs erleben Sie die Vielfalt der japanischen Küche hautnah. Viel Kultur lockt nochmals in Nara und auf dem heiligen Tempelberg mit einer Übernachtung bei Mönchen. Nach einer schönen Zugfahrt ins quirlige Osaka besuchen Sie gewaltige Burganlagen, können ausgiebig shoppen und in skurrilen Einkaufstempeln stöbern. Schönste Gartenanlagen in Okayama liegen noch vor Hiroshima, wo Gedenkstätten und ein Friedensmuseum die Besucher erwarten. Zum baldigen Abschiedsschmerz passt der Ausflug auf die heilige Insel Miyajima, wo sich bei Flut eine der schönsten Kulturstätten Japans rot glänzend im Wasser spiegelt.

Highlights

- Ideale Reisezeit zum Bestaunen der herbstlichen Farbenpracht.
- Fahrt im Superexpresszug Shinkansen.
- Übernachtung im Tempelgästehaus und in gehobenen Hotels.

Transsibirische Eisenbahn

Sie ist kein gewöhnlicher Zug, sondern vielmehr ein Kult auf Schienen: Die über 100-jährige Transsibirische Eisenbahn ist die längste und berühmteste Eisenbahnstrecke der Welt und für viele ist die Fahrt ein Lebenstraum. Sie können diesen im August 2020 wahrnehmen und in Begleitung der kundigen BLS-Reiseleiterinnen Rahel Schertenleib und Alexandra Schwab (zusätzliche Begleitung bei grösserer Gruppe) von Moskau über 7880 km nach Peking fahren. Dies bequem an Bord eines russischen Schlafwagens 1. Klasse, exklusiv reserviert für BLS-Gäste.

Bevor das Zugabenteuer beginnt, lernen Sie die pulsierende Hauptstadt Moskau kennen, mit dem Kreml und dem berühmten Roten Platz, überragt von den farbenfrohen Zwiebeltürmen der Basilius-Kathedrale. Auch ein Blick in einige der schönsten Metro-Stationen darf nicht fehlen. Anschliessend beginnt Ihr Transsib-Erlebnis und damit die grosse Fahrt in den Osten.

Durch märchenhafte Birkenwälder und vorbei an unzähligen Dörfern erreichen Sie das Uralgebirge, die natürliche Grenze zwischen Europa und Asien. In Jekaterinburg sehen Sie die Gedenkstätte der letzten Zarenfamilie und erfahren mehr über deren Geschichte und Ermordung. Weiter durch die scheinbar endlose Taiga erreichen Sie Nowosibirsk, wo Sie unter anderem das Eisenbahn-Freilichtmuseum besuchen und eine Schifffahrt auf dem Ob geniessen. Am mächtigsten der grossen Ströme – am Jenissei – machen Sie halt in Krasnojarsk, die zu Sowjetzeiten einst geschlossene Stadt. Irkutsk, die Perle Sibiriens, überrascht jeden Besucher mit seinem Charme und ein Ausflug ins Fischerdorf Listwjanka am Baikalsee ist ein Muss! Entlang der aussichtsreichen Bahnstrecke der Baikaluferbahn geht die schöne Fahrt weiter nach Ulan-Ude für einen letzten Halt vor dem Übertritt in die Mongolei. Der Hauptstadt Ulaanbaatar gilt Ihr nächster Besuch und Sie unternehmen einen Ausflug in die einmalige Naturwelt des Terelj-Nationalparks. Der letzte Abschnitt der grossen Bahnreise führt Sie weiter nach China und Peking, wo Sie unter anderem die Verbotene Stadt erkunden und zur Grossen Mauer fahren. Damit geht eine Traumreise zu Ende und es beginnt die Zeit der schönen Erinnerungen an ein unvergessliches Erlebnis, um das Sie viele beneiden werden.

Highlights

- Unterwegs im exklusiven BLS-Wagen der 1. Klasse mit eigenen Speise- und Loungewagen.
- Interessante Vorträge während der Zugfahrten.
- Spannende Aufenthalte mit abwechslungsreichen Besichtigungen.

Ihre Vorteile

- Erfahrene Reiseleiterinnen und Reiseleiter, die Sie ab/bis Zürich begleiten und ihre Destinationen bestens kennen.
- Rundum sorglos unterwegs: Leistungen wie Unterkunft, Transport und Mahlzeiten sind bereits inbegriffen.
- Angenehme Gruppengrösse.
- Exklusives BLS-Programm auf bewährten Reiserouten.
- Genügend Zeit für Ausflüge auf eigene Faust. So kommt nie Hektik auf.
- Hervorragende Hotels und erstklassige Züge; in der Transsibirischen Eisenbahn sogar Übernachtung im eigenen 1.-Klasse-Schlafwagen.

Gut beraten von A bis Z

Das BLS Reisezentrum in Ihrer Nähe bietet alles, was Sie für Ihr Reiseabenteuer brauchen. Ob ein Zugbillet in die nächstgelegene Stadt oder eine Reise ans andere Ende der Welt. Kein Ausflug ist zu kurz und kein Reisetraum zu gross! Nicht nur Gruppenreisen finden sich im Angebot, sondern auch viele Individualreisen, Schiffsreisen, Badeferien und vieles mehr.

Zudem können Sie in den BLS Reisezentren das nötige Reisegeld wechseln, eine Travel Cash Karte lösen, eine Reiseversicherung für alle Fälle abschliessen und natürlich von den vielen wertvollen Reisetipps profitieren, die unsere Reiseberaterinnen und Reiseberater gerne mit Ihnen teilen.

[bls.ch/reisezentren](https://www.bls.ch/reisezentren)

Weitere Informationen zu diesen Reisen finden Sie unter [bls.ch/gruppenreisen](https://www.bls.ch/gruppenreisen)

RUNDREISEN

in Kleingruppen vom Spezialisten

Reduktion CHF 100.- pro Buchung gültig bis 28.02.2020



15 Tage bereits ab
5590.^{CHF}
z.B. 07.11. – 21.11.20



Indien & Bhutan Goldenes Dreieck & Königreich Bhutan

- Goldenes Dreieck: Delhi, Jaipur & Agra
- Ranthambore Nationalpark
- Legendärer Taj Mahal
- Buddhistisches Kloster "Tigernest"

12 Tage bereits ab
4990.^{CHF}
z.B. 06.06. – 17.06.20



Japan Land der aufgehenden Sonne

- Tokyo & Kyoto
- Traditionelle Küche
- Übernachtung in einem Ryokan
- Beeindruckende Landschaften

10 Tage bereits ab
2890.^{CHF}
z.B. 25.05. – 03.06.20



Azoren das versteckte Inselparadies

- Historische Orte & Pilgerstätten
- Walbeobachtung
- Weindegustation
- Krater & fruchtbare Lavaerde

8 Tage bereits ab
1980.^{CHF}
z.B. 12.09. – 19.09.20



JORDANIEN durch das Reich der Nabatäer

- Die "rosarote" Stadt Petra
- Die alte Römerstadt Jerash
- Die Wüste Wadi Rum mit ihren bizarren Gebirgszügen
- Das Tote und das Rote Meer

14 Tage bereits ab
3390.^{CHF}
z.B. 14.06. – 27.06.20



Usbekistan klassisches Usbekistan mit Ferganatal

- UNESCO Kulturerbe
- Seidenstrasse
- Orientalische Kunstschatze
- Seidenmanufaktur in Margilan

16 Tage bereits ab
4690.^{CHF}
z.B. 16.11. – 01.12.20



Südafrika eine Welt in einem Land

- Weingebiet
- Garden Route
- Malariafreier Wildpark
- Kapstadt mit Kap der guten Hoffnung

Auftragspauschale/Reisegarantie CHF 70.-
Preise pro Person bei Doppelbelegung



Wahrer Luxus statt vorgetäuschte Grösse

Im Hotel Spitzhorn in Gstaad macht man sich nicht viele Gedanken über Sterne. Dafür umso mehr über zufriedene Gäste. «Fokus 50Plus» sprach mit Michel Wichman, Pächter und Gastgeber des Spitzhorns über authentische Gastfreundschaft, übertrroffene Erwartungen – und «die Seele» seines Hotels.

INTERVIEW SMA FOTOS HOTEL SPITZHORN

Michel Wichman, eine Aussage von Ihnen lautet: «Sterne gehören an den Himmel.» Was drücken Sie damit aus?

Sterne gehören nun einmal an den Himmel – und nicht an eine Plakette beim Hoteleingang. Denn die Anzahl Sterne hat heutzutage immer weniger mit der Güte der Hotellerie zu tun. Unserem Team im Hotel Spitzhorn geht es einzig und allein um den zufriedenen Gast. Sterne hingegen sind für das Spitzhorn irrelevant. Man könnte den Betrieb hier mit acht Sternen anschreiben und diese vergolden; wenn aber die sogenannten «Soft-Faktoren» wie Herzblut oder authentische und ehrliche Gastfreundschaft nicht vorhanden wären, würde es dennoch nicht funktionieren. Doch genau diese Merkmale zeichnen uns aus und wir benötigen keine Sterne, um uns unserer Qualität als Gastgeber sicher zu sein.

Ist das nicht ein Nachteil, zumindest was die Wahrnehmung von aussen betrifft?

Nein, keineswegs. Wir setzen vermehrt auf Understatement und übertreffen somit die Erwartungen unserer Gäste. Das macht aus Besuchern wiederkehrende und begeisterte Stammgäste. Bei uns wird eine Form der Hotellerie gelebt, die zeitgemäss und zukunftsfähig ist, welche die Sterne dort lässt, wo sie hingehören – an den Himmel – und dem Wohlergehen der Gäste alles unterordnet.

« Wir konzentrieren uns einzig auf den Gast und sein Wohlbefinden: Alles ist genau da, wo man es benötigt. »

Und dennoch haben Sie sich dazu entschieden, «nur» ein Dreisterne-Hotel zu eröffnen. Warum?

Parallel zur Welt der Superreichen und des klassischen Grand-Hotel-Tourismus musste sich Gstaad weiterentwickeln – meines Erachtens waren neue Konzepte für die Zukunft gefragt. Ein Drei-Sterne-Haus mit aussergewöhnlichem Service hatte in Gstaad bisher gefehlt. Vor meiner Zeit als Gastgeber im Spitzhorn war ich acht Jahre als Hoteldirektor im Grand Hotel Bellevue Gstaad tätig. Wir stellten schon damals radikal das Wohlbefinden der Gäste ins Zentrum. Was eigentlich eine Selbstverständlichkeit sein sollte, ist bei vielen hochdekorierten Luxushotels irgendwann auf der Strecke geblieben. Die Jagd nach Sternen und Punkten, gepaart mit dem Bemühen um eine möglichst hohe Dichte an Prominenz, führte dazu, dass man sich als «normaler» Gast nicht mehr richtig wohl fühlte.

Inwiefern unterscheidet sich das Spitzhorn von anderen Hotels der gleichen oder höheren Kategorie?

«Nicht immer mehr von Allem, sondern das Beste vom Wichtigem.» So lautet der Leitgedanke unseres Drei-Sterne-Superior-Hotels. Meiner Meinung nach kann man grundsätzlich kein Hotel mit einem

« Als wir das Hotel Spitzhorn im Dezember 2013 eröffneten, fand «die Leichtigkeit des Seins» auch architektonisch ihren Ausdruck. »

anderen vergleichen, denn jedes Haus hat seinen eigenen Charme, seine eigene Identität. Schlussendlich geht es um die Seele des Hotels. Wir konzentrieren uns einzig auf den Gast und sein Wohlbefinden: Alles ist genau da, wo man es benötigt. Wir bieten wahren Luxus statt vorgetäuschte Grösse.

An wen richtet sich Ihr Angebot primär?

Unser Konzept bringt eine sehr gemischte Kundschaft in unser Haus, was ich sehr liebe. Wir heissen eine bunte Mischung aus bekannten Persönlichkeiten, Geschäftsleuten, Einheimischen und Familien bei uns willkommen. Aber auch der Bauer Armin aus dem Dorf raucht gerne seinen Stumpfen auf unserer Terrasse. Vier von fünf Gästen sind Schweizer.

Sie bezeichnen das Hotel als Drei-Sterne-Haus mit Vier-Sterne-Infrastruktur. Was macht die Infrastruktur so hochwertig?

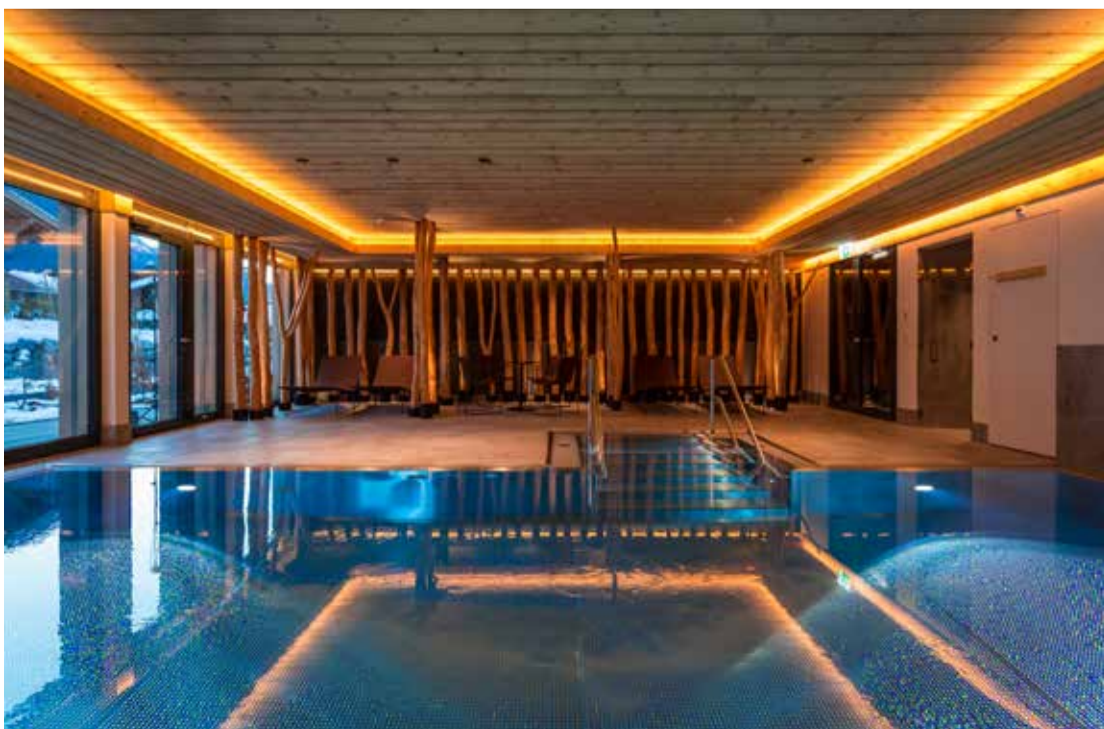
Wir sind in der Tat ein Drei-Sterne-Superior-Hotel mit einer Vier-Sterne-Infrastruktur in einer Fünf-Sterne-Umgebung. Das ist auch unser Slogan. Als wir das Hotel Spitzhorn im Dezember 2013 eröffneten, fand «die Leichtigkeit des Seins» auch architektonisch ihren Ausdruck. Die 50 Zimmer und 110 Betten bieten beste

Aussichten auf die Schönheit der Region. Für Kinder ist ein Spielzimmer eingerichtet. Zum Service gehören eine saisonal ausgerichtete Brasserie-Küche im Restaurant sowie Wellness-, Fitness-, Schwimmbadbereich, Sauna-/Dampfbad, Kneipp- und Massagezone.

Warum sollten die Leute eigentlich ins Saanenland reisen?

Wir befinden uns hier auf der wunderschönen Wintergarten-Terrasse; umringt von einem Kranz hochragender Berge. Einer der schönsten trägt den Namen «Spitzhorn». Lassen Sie einfach mal Ihren Blick herumschweifen, über die wunderschöne Umgebung, die prachtvolle Natur. Viele Leute bezahlen viel Geld, um hier im Saanenland zwei Wochen Ferien machen zu können. Wir haben das Privileg, sogar das ganze Jahr hier wohnen und leben zu dürfen. Was mir am Saanenland besonders gefällt, ist die hohe Lebensqualität. Ein Dorf ohne Verkehrsampeln, ohne Stau, mit ebenso vielen Kühen wie Einwohnern. Ein kleines Dorf, das trotzdem sehr international ist. Qualität statt Quantität. Saanen - Gstaad – my love.

Weitere Informationen und Buchungen unter www.spitzhorn.ch



SPONSORED



WEG VOM BÜROSTUHL,
HOCH VOM SOFA UND RAUS
INS AKTIVE, GESUNDE LEBEN!

So lautet das Motto von vitaswiss. Der Gesundheit zuliebe lohnt es sich, in Bewegung zu bleiben. Gib deiner Schwerkraft einen Korb, mit Übungen fürs Gleichgewicht. Laufe mit Rückgrat durchs Leben dank Rückengymnastik. Komm nicht ins Stocken mit deinem Atem mittels Atemgymnastik. Lass dein Herz nicht aus dem Takt geraten dank Turnstunden oder Wanderungen mit Gleichgesinnten. Wir helfen dir, rundum fit zu bleiben. Vitaswiss bewegt jede Woche über 10 000 Teilnehmende. Gesundheitsförderung liegt uns am Herzen.

Du findest in jeder Region der Deutschschweiz eine der rund 70 Sektionen mit interessanten Programmen wie Funktionelle Gymnastik, Power Yoga, Pilates oder Atemgymnastik.

Vitaswiss bietet attraktive und preiswerte Angebote im Bereich des gesundheitsorientierten Sports. Diese leisten einen wirksamen Beitrag, dass die Bevölkerung in jedem Alter bewegt und aktiv bleibt. Wir beobachten die Entwicklung im Gesundheitswesen und berichten in unserer Verbandszeitschrift alle drei Monate über Trends. Als Partner des Erwachsenensports Schweiz «esa» unterstützt der nicht profitorientierte Verband vitaswiss mit langer Geschichte die Ziele der Sport- und Bewegungsförderung des Bundes.

www.vitaswiss.ch



Die Balance finden zwischen Auspowern und Regenerieren

Wer regelmässig Sport treibt, bleibt länger körperlich fit und stärkt zusätzlich seine kognitiven Fähigkeiten. Doch gerade Menschen um die 50 sollten nicht nur ihre sportlichen Aktivitäten genau planen – sondern sich auch ganz bewusst Zeit für die Erholung nehmen. Denn ist der Körper nicht ausgeruht, verpuffen die sportlichen Impulse. Und richten im schlimmsten Fall sogar Schaden an.

TEXT SMA

Sport ist etwas für junge Menschen. Diese Meinung mag heute noch in viele Köpfe verankert sein. Doch das ist schlicht falsch, wie medizinische Erhebungen zeigen. Untersuchungen rund um den Globus haben nämlich erwiesen, dass körperliche Aktivität sogar bis ins Alter von 70 Jahren und höher positive Effekte nach sich zieht. Der «Beobachter» zitiert in einem Artikel vom vergangenen Jahr unter anderem eine Forschungsarbeit von James Fries. Dieser untersuchte für die kalifornische Stanford University die Gesundheit von 370 Hobbyjoggern. Zu Beginn der Studie waren die Teilnehmenden durchschnittlich 59 Jahre alt. Zwölf Jahre später klagten die Läufer seltener über körperliche Defizite als die Bewegungsmuffel in der Vergleichsgruppe.

Die Gründe dafür liegen laut Medizinerinnen und Medizinern auf der Hand: Sport stärkt den Kreislauf und trägt so entscheidend dazu bei, Herz-Kreislauf-Krankheiten vorzubeugen. Zudem geniessen fitte Menschen im Alter dank körperlichem Wohlbefinden und Stressabbau eine höhere Lebensqualität. Die Sportmedizin konnte experimentell belegen, dass es durch körperliches Training möglich ist, 20 Jahre lang 40 Jahre alt zu bleiben. Der Spruch, dass «60 das neue 40 ist», hat also Gültigkeit – vorausgesetzt, man tut etwas dafür.

Und Sport im Alter hat überdies eine positive volkswirtschaftliche Komponente: Eine Studie der Universität Zürich zeigt, dass sportliche Aktivität und Bewegung

in der Schweiz etwa 2,3 Millionen Erkrankungen und rund 3300 Todesfälle im Jahr verhindern. Dies wiederum führt zu Kosteneinsparungen von rund 4,1 Milliarden Franken.

Nicht gleich von null auf 200

Wenn Sie angesichts dieser zahlreichen Benefits nun die Lust verspüren, Ihre Laufschuhe zu schnüren oder das nächste Fitness-Center anzusteuern – dann halten Sie einen Moment inne. Denn Fachleute betonen ebenfalls, dass die Aufnahme körperlicher Aktivitäten behutsam geschehen muss. Gerade Menschen, die in jüngeren Jahren keinen oder nur wenig Sport getrieben haben, sollten ihrem Körper anfangs keinesfalls zu viel abverlangen. Der Rat der Expertinnen und Experten lautet: Beginnen Sie Ihre sportliche Reise mit einem Besuch beim Hausarzt. Dieser kann Ihnen dabei helfen, Ihre Leistungsfähigkeit korrekt abzuschätzen und Ihnen zudem Orientierung darüber verschaffen, welche Sportart anfangs für Sie geeignet wäre. Und vielleicht geht es zu Beginn gar nicht per se um Sport: Wer sich in einer eher bescheidenen körperlichen Verfassung befindet, kann bereits viel erreichen, indem er oder sie bestimmte Bewegungsmuster im Alltag verändert. Der Klassiker: Treppensteigen, statt Liftfahren. Oder den Einkauf zu Fuss statt mit dem Auto erledigen.

Die Qual der Wahl

Wer sich in der eigenen Haut dann bereits wohler fühlt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt hat, kann aus diversen

Möglichkeiten wählen: Laufen, Joggen bzw. Wandern gelten laut Fachleuten als gute Möglichkeiten, um Bewegung sukzessive in den Alltag zu integrieren. Menschen, die mit Übergewicht zu kämpfen haben, wird das Schwimmen ans Herz gelegt. Denn der Körper kann so seine Ausdauer verbessern, ohne dass Gelenke und Muskulatur übermässig strapaziert werden.

Ebenfalls sehr empfehlenswert ist Krafttraining. Damit lässt sich auch ideal der Sarkopenie vorbeugen – dem Muskelschwund im Alter. Wer regelmässig die Muskulatur an den Geräten stimuliert, verbessert den Bewegungsapparat, baut überschüssige Pfunde ab und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Aber auch hier gilt: Ein behutsames Beginnen ist deutlich sinnvoller als ein überambitionierter Kaltstart. Drei Trainingseinheiten à 30 Minuten pro Woche sind bspw. besser als eine einzige Einheit, die 90 Minuten dauert.

Ausruhen – und eiweissreich essen

Junge Menschen erfreuen sich einer schnellen körperlichen Regeneration. Darum können fitte Männer und Frauen um die 20 fast täglich intensive Trainingseinheiten absolvieren. Für Menschen um die 50 gelten aber andere Regeln. Ihr Körper erholt sich deutlich langsamer und benötigt aus diesem Grund längere Pausen. Drei Einheiten in der Woche dürften in den meisten Fällen ausreichen, wovon zwischen jedem Sportblock mindestens ein kompletter Erholungstag liegen sollte. Doch natürlich ist

die Regeneration von diversen individuellen Faktoren abhängig, weswegen eine medizinische Fachperson konsultiert werden sollte.

Was sich hingegen generell sagen lässt: Eine ausgeglichene eiweissreiche Ernährung sollte in jedem Fall Teil des eigenen Sportplans sein. Denn der bereits angesprochene altersbedingte Muskelschwund lässt sich auch durch die Zufuhr von genügend Proteinen unterbinden. Diese Eiweisse müssen nicht zwingend aus tierischen Quellen stammen, es gibt genügend vegetarische Alternativen wie Kichererbsen oder Bohnen, die hohe Werte an pflanzlichem Eiweiss aufweisen. Zudem ist der Markt für Nahrungsergänzungsmittel heute so breit wie noch nie: Proteinshakes und -riegel sieht man heute längst nicht mehr nur in Bodybuilding-Tempeln – sondern findet sie mittlerweile in jedem Ladenregal. Und wer sich mit dem Gedanken schwertut, Eiweiss zu supplementieren, sollte folgendes bedenken: Ab einem Alter von 65 Jahren liegt der Kalorienbedarf eines Menschen um rund 25 Prozent tiefer als in jungen Jahren. Jedoch ist gleichzeitig der Bedarf an Eiweissen deutlich erhöht. Im Vergleich zu jüngeren Erwachsenen brauchen Erwachsene über 65 Jahren also zur Stimulation der eigenen Muskelproteinsynthese deutlich mehr Proteine. Aktuelle Guidelines empfehlen die Einnahme von einem bis 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Zum Vergleich: Jüngeren Erwachsenen wird hingegen die Einnahme von «nur» 0,8 Gramm Eiweiss pro Kilo Körpergewicht empfohlen.

ANZEIGE



Bad Zurzach
Thermalbad und SPA

20% Rabatt
auf
Tageseintritt

Für persönliche Verwönmomente

Geniessen Sie jetzt eine wohltuende Auszeit im Thermalbad Zurzach: Intensiv-Solebad, diverse Thermalwasserbecken, Saunen und Dampfbäder, elektrolyse Fussbäder, eine umfassende Massageauswahl, Fitness- und Ernährungsberatung und verwöhnende kosmetische Behandlungen erwarten Sie.

Wir schenken Ihnen 20% Rabatt auf einen Tageseintritt. Ganz einfach: Inserat ausschneiden und an der Kasse vorweisen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Thermalbad Zurzach mit dem grössten Wellness-Angebot der Schweiz. Gültig von Mo–Fr bis 30. April 2020.

Thermalbad Zurzach AG, Dr. Martin Erb Strasse 11, 5330 Bad Zurzach, T +41 56 265 28 28, thermalbad.ch

Krafttankstelle Bett – erholsam Schlafen gegen das Alter

Die Babyboomer gehen in Rente. Aber den New Wave-Groove und Spirit der grossen Rock-Festivals haben die 1955 bis 1969 Geborenen trotzdem noch im Blut. Denn mit 50plus ist noch lange nicht Schluss. Ganz im Gegenteil: Die geburtenstarke Generation ist aktiver denn je. Vital, voller Pläne und unternehmenslustig. Um auch im Alter gesund und fit zu bleiben, ist ein erholsamer Schlaf unerlässlich. Was ein hochwertiges Bett ausmacht, demonstrieren die Schweizer Schlafexperten von Hüsler Nest.

Am Vormittag ein Tennismatch, anschliessend auf Shopping-Tour mit der Freundin und am Nachmittag die Enkel beaufsichtigen – die Grosse Eltern sind heutzutage aktiver denn je. Nach dem Berufsleben heisst es deshalb: Fertig machen zum Unruhestand. Reisen, Sport treiben, Freunde treffen, kulturelle Events besuchen und das Leben geniessen. Dieser Spass, der die neu gewonnene Freizeit versüsst, kostet aber auch Energie. Gemäss dem Schweizer Bundesamt für Statistik dürfte der Anteil der 65-jährigen und älteren Personen bis 2045 von 18,3 Prozent (2017) auf rund 26 Prozent ansteigen. Modern, digital interessiert und mobil haben die «neuen Alten» mit ihren vorherigen Generationen nicht mehr viel gemeinsam. Dennoch: Der Körper sendet in dieser Lebensphase erste unüberhörbare Signale: Kraftreserven sind schneller verbraucht, die Sinne werden schwächer, es fällt zunehmend schwerer, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, und der Rücken zwickelt schon einmal öfter als früher. Auch Hüft-, Knie- und Gelenkprobleme machen sich bemerkbar. Nicht immer sind Verschleiss und Alter schuld. Manchmal ist es einfach nur das Bett. Wenn Lattenrost und Matratze zehn Jahre oder mehr auf dem Buckel haben, kann deshalb eine neue Schlafstätte viel bewirken.

Nachhaltige Schmerzlinderung

Bevor viel Geld für teure Kosmetika, Muschelkalk-Tabletten und ähnliche Heilsversprecher über die Ladentheke geht, könnte bereits ein gutes Bett helfen. Und zwar nachhaltig. Deshalb empfiehlt es sich, sein Pro-Aging-Programm selbst in die Hand zu nehmen und anstelle eines Personal-Coaches den Schlafexperten



aufzusuchen, wie zum Beispiel Hüsler Nest aus der Schweiz. «Einem guten Bett kommt die Rolle eines Kraftwerks zu», wusste bereits Balthasar Hüsler. Der Erfinder der weltbekannten Schweizer Naturbetten hat ein System entwickelt, das hinsichtlich Orthopädie, Ergonomie, Klima, Hygiene und Material konsequent natürlich und exakt auf die Anatomie des jeweiligen Schlafers abgestimmt ist. Das macht sich sofort bemerkbar und wirkt sich spürbar auf die Muskulatur und vor allem den Rücken aus. Denn eine korrekte Körperhaltung im Schlaf ist besonders wichtig. Sie kann Rücken-, Schulter- und Nackenproblemen vorbeugen, hinauszögern oder sogar zu einer Schmerzlinderung beitragen.

Wer also jahrzehntlang im selben Bett schläft, darf sich nicht wundern, wenn er im wahrsten Sinne des Wortes durchhängt. Die Naturbetten von Hüsler Nest schaffen

sofort Abhilfe: Sie stützen den Schläfer und stellen sich individuell auf jeden Körper ein, unabhängig von Gewicht und Grösse. Das patentierte Original-Lifforma-Federelement gewährleistet mit insgesamt 80 Lamellen eine hohe Beweglichkeit und Flexibilität. Was wiederum eine optimale Regeneration ermöglicht. Es stellt eine wirbelsäulengerechte und ergonomische Lagerung des Körpers in allen Positionen sicher. Kein Wunder, dass die Naturbetten der Manufaktur bis weit über die Grenzen der Schweiz und Deutschlands hinaus als heilsame Alternative bei Rückenbeschwerden, Bandscheibenproblemen oder Allergien gehandelt werden.

Erholte Nächte

Dabei kommt auch die Optik nicht zu kurz: So verbindet zum Beispiel die Polsterbettkollektion «DreamSwiss» modernen Boxspring-Luxus mit exklusiver Natürlichkeit. Verschiedene Ausführungen, Kopfteile und eine Überbreite eröffnen zudem enormen Gestaltungsspielraum. Auch in der Höhe zeigt sich die formvollendete Traumstätte variabel und punktet mit einer bequemen Einstiegshöhe, die das Aufstehen erleichtert und sich schnell als sehr komfortabel entpuppt. Je bequemer ein Bett bzw. seine Ausstattung ist, desto besser schläft der Mensch und kann in der Nacht entsprechend aufatmen. Deshalb spielt die Schlafunterlage eine so wichtige Rolle bei der Wahl des Bettes.

Relevant ist aber auch, dass sich der Körper im Laufe der Jahre verändert. Stoffwechsel, Hitze- und Kälteempfinden, Gewicht und Fitness, allgemeiner Lebenswandel: Viele Faktoren beeinflussen den Schlaf und auch die

Frage, wie das optimale Bett beschaffen sein sollte. Die Komponenten der Bettsysteme von Hüsler Nest sind deshalb perfekt aufeinander abgestimmt. Sie bestehen aus einem Einlegerahmen aus unbehandeltem Naturholz, dem Lifforma-Federelement, Naturlatexmatratzen und Auflagen aus 100 Prozent Schafschurwolle. Auch hier wieder mit einem Extra-Komfort: Für ein perfektes Klima im Bett trennte Hüsler als erster Bettsystem-Konstrukteur die Wolle von der Matratze. Das Naturmaterial wird lediglich gewaschen und nicht künstlich behandelt. Dadurch behält es seine feuchtigkeitsregulierenden und selbstreinigenden Eigenschaften. Bei regelmässigem Lüften der Auflage bleibt die Schafschurwolle frisch und hygienisch wie am ersten Tag.

Der Schweizer Qualitätshersteller verwendet für seine Produkte ausschliesslich hochwertige Materialien und nachhaltige Werkstoffe. Unbehandelte Hölzer, metallfrei verarbeitet und mit Bienenwachs verfeinert, duften nach Natur und lassen den Menschen durchatmen. Das gilt auch für das ausgesuchte Kissen-, Decken- und Zubehörsortiment des Schlafexperten. Eine Nacht im Hüsler Nest wirkt wie ein Wellness-Kurztrip: erfrischend, erholsam und mit traumhaftem Komfort.

Hüsler Nest AG
Flughafenstrasse 45
2540 Grenchen
www.huesler-nest.ch

ANZEIGE



Elektromuskelstimulation

- Ein **effizientes** und **effektives Training** mit hohem **Spassfaktor** für **mehr Zeit** im Leben
- **10-15 Minuten Krafftraining** mit EMS hat den gleichen Effekt wie stundenlanges Krafftraining im Fitnesscenter
- **Steigert** deine **Leistungsfähigkeit, Kraft, Ausdauer** und **Koordinationsfähigkeit**
- Trainiert gleichzeitig die tief liegende Muskulatur und **beugt** so **Beschwerden am Bewegungsapparat** vor
- **Komplett gelenkschonend**
- Lindert **Rückenbeschwerden**
- **Reduziert das Risiko an Herz-Kreislaufproblemen zu erkranken**
- **Aktiviert den Fettstoffwechsel** und reduziert das Risiko an **einem metabolischen Syndrom** oder **Diabetes Typ II** zu erkranken
- **Osteoporose Prophylaxe**

EMS
fitness
intensiv • effektiv • zeitsparend

- EMS Fitness
- Stoffwechselanalyse
- Ernährungsberatung
- Leistungsdiagnostik
- Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie
Höhentraining für gesunde, leistungsfähige Mitochondrien. Erhöht die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Lindert viele Beschwerden und beugt diese vor:
www.intervall-hypoxie-hyperoxie-training.ch

Jetzt Probetraining vereinbaren!

Gutschein
für Menschen über 50

40 EMS
Einzeltrainings

für nur
CHF 1'000.00
statt CHF 2'400.00

Der Gutschein ist gültig für Personen ab 50 Jahre.
Das Spezialangebot ist gültig bis zum 31.12.2020

Erfahrungsberichte von Infrarotkabinen lassen aufhorchen

Die Infrarotkabine ist – wie die bekannte finnische Sauna – im Winter ein gerne besuchter Ort. Doch die Infrarotkabine nur auf die Wärme zu beschränken, wird ihr bei Weitem nicht gerecht. Das breite Anwendungsspektrum überrascht ebenso wie die Erfahrungsberichte von Anwendern einer guten Infrarotkabine. Denn: die Wärmebehandlung geht weit in die Antike zurück.

Ansätze, die auch heute die Infrarotkabine nutzt, reichen bis in die Antike zurück. So lautet ein Zitat des griechischen Philosophen und Mediziners Hippokrates (460-370): «Wer Krankheit nicht mit Medizin heilen kann, soll operieren. Was er nicht operieren kann, soll er mit Wärme heilen. Wer mit Wärme nicht zu heilen ist, dem ist nicht zu helfen.» Auch die alten Römer legten bei Rückenbeschwerden heissen Schlamm auf die schmerzende Stelle und machten sich so die wärmespeichernden Eigenschaften der Erde zunutze. Im Mittelalter wiederum behandelte man viele Geschwulstarten mit Brandeisen. Die erste Infrarotkabine wurde Ende des 19. Jahrhunderts von einem Mann entwickelt, welcher Menschen rund um den Erdball für etwas anderes bekannt ist: John Harvey Kellogg. Drei Jahre vor der erstmaligen Herstellung von Cornflakes durch ihn stellte er 1891 sein «Electric Light Bath» vor – die weltweit erste Infrarotkabine überhaupt. Kellogg war der Ansicht, dass Licht eine ganze Reihe von Beschwerden heilen kann, darunter Diabetes und Typhus.

Wie funktionieren Infrarotkabinen?

Was John Harvey Kellogg damals für sein Sanatorium entwickelte, erfreut sich auch rund 130 Jahre später noch grosser Beliebtheit. Das Wirkungsfeld von Infrarotstrahlen wurde mit der Zeit immer detaillierter erforscht und ist heute besonders breit (siehe Infobox). Die Liste beschränkt sich dabei auf zehn Punkte; man könnte aber noch viele weitere aufzählen. Bezüglich der Funktion orientieren sich Infrarotkabinen an der Natur, konkret an der Sonne. Sie sendet permanent elektromagnetische Strahlen, von denen ein Teil die Erde erreicht, darunter auch Infrarotstrahlen. Diese transportieren die Wärme von der Sonne zur Erde; dank dieser Strahlen ist unsere Erde warm. Alles, was lebt, benötigt Infrarotstrahlung. Eine Infrarotkabine simuliert die Sonne: Sie produziert Infrarotstrahlung, welche die Hautoberfläche bis in eine Tiefe von 2 Millimetern erwärmt. Die angenehme Wärme gelangt bis zu den inneren Organen, weil die erwärmten Hautzellen die Wärme an das Blut und die Lymphströme weitergeben. Alle positiven Effekte auf den Körper lassen sich auf diese Tiefenwärme zurückführen. Da die Funktionsweise der Infrarotkabine natürlich ist, ist der menschliche Körper speziell empfänglich für Infrarot der Infrarotkabine.

Welche Vorteile bieten Infrarotkabinen?

Infrarotstrahlen verfügen unter anderem über die positive Eigenschaft, feste Gegenstände, nicht aber die Luft, zu erwärmen. Infolgedessen genügt eine tiefere und auch angenehmere Raumtemperatur in der Infrarotkabine, um bei einer rund dreiviertelstündigen Sitzung die gewünschte Wirkung zu erzielen. Der Energieverbrauch von circa 40 Rappen pro Sitzung hält sich somit in Grenzen, was die Infrarotkabine in Zeiten des Klimaschutzes besonders nachhaltig und umweltfreundlich macht. Auch wenn man dies aufgrund der Namensgebung denken könnte: Infrarotstrahlen stehen in keinerlei Verbindung zu Röntgenstrahlen, UV-Strahlen, Mikrowellen oder Radarwellen!

Bei hochwertigen Infrarotkabinen mit entsprechender Leistung beziehungsweise entsprechend hoher Infrarotproduktion löst das Schwitzen von innen sage und schreibe fünf bis sechs Mal mehr Gift- und Ballaststoffe als das Schwitzen von Aussen. Der Reinigungsprozess erfolgt dabei sanft und ohne jegliche Nebenwirkungen.

Infrarotkabinen für vielerlei Bedürfnisse

Die Firma «Allwaspa» im luzernischen Oberkirch hat sich unter anderem auf Infrarotkabinen spezialisiert. Es gibt nämlich nicht «die eine» bestimmte Infrarotkabine, denn je nach Bedürfnis eignet sich eine Infrarotkabine besser als eine andere. Die verschiedenen Modelle unterscheiden sich etwa in Bezug auf Personengrösse (eine bis fünf Personen): Das platzsparendste Modell weist eine Fläche von etwas mehr als einem Quadratmeter auf und ist 186 cm hoch. Ebenso kann man in bestimmten Kabinen auch liegen.

Gleichwohl gibt es Elemente, die in allen Varianten vertreten sind (siehe Infobox). «Allwaspa» bietet auch speziell angepasste Modelle an – darunter Eckmodelle, Anpassungen an Dachschrägen oder Anfertigungen nach Mass. Für die Infrarot-Wärmekabinen verwendet «Allwaspa» ausnahmslos hochwertiges rotes Zedernholz (Thuya gigantea). Dieses Holz ist besonders fest und dicht. Seine engen Poren sorgen für einen idealen Wärmeresonator, der den Schweiß nicht aufsaugt und rasch trocknet. Alle Modelle können übrigens sechs Wochen lang kostenlos zuhause getestet werden – schliesslich zeigt sich der effektive Nutzen erst im Zeitverlauf. Dies empfiehlt auch der Kassensturz im K-Tipp. «Allwaspa» ist ausserdem der einzige Anbieter auf dem Schweizer Markt, der das kostenlose Testen ermöglicht.

Erfolg auf ganzer Linie

Die Kunden liegen «Allwaspa» besonders am Herzen – das zahlt sich aus. Auszüge einer Umfrage von 2500 Nutzern sprechen eine deutliche Sprache: 99 Prozent aller Benutzer fühlen sich nach der Verwendung der Infrarotkabine besser, gleich viele Benutzer sind zufrieden. 88 Prozent konnten zudem mit der Nutzung einer Infrarotkabine Verspannungen lindern, während 46 Prozent eine bessere Durchblutung bemerkten. Etwas mehr als ein Fünftel stellt sogar eine Gewichtsreduktion fest und verspürt eine Linderung bei Hautunreinheiten. Allwaspa kann auch zahlreiche weitere Referenzen und Zertifikate vorweisen. Die guten Referenzen entstanden unter anderem, weil «Allwaspa» rund 49 % mehr Wirkung erzielt in den Kabinen als der Markt. Nicht zuletzt hebt sich «Allwaspa» in mehreren Punkten von anderen Vertreibern ab: «Allwaspa» besitzt als einziger Anbieter elektromogfreie Infrarotelemente – ein patentiertes Alleinstellungsmerkmal. Sogar global kann sich «Allwaspa» im Vergleich mit der Konkurrenz ohne Weiteres behaupten: Die Firma aus Oberkirch kann alle drei Nachhaltigkeitszertifikate – FSC, SFI, PEFC – vorweisen. Dies ist weltweit einmalig!

TEXT LARS MEIER

Zehn Beispiele, was Infrarotstrahlen positiv beeinflussen können:

1. Chronische Verspannungen lösen
2. Verbesserung der Schlafqualität
3. Schmerzlinderung auf natürliche Weise
4. Abbau von Stress
5. Linderung von Arthritis
6. Regulierung des Blutdrucks
7. Reduktion von Cellulite
8. Verbesserung von Gelenkproblemen
9. Gewichtsreduktion
10. Vorbeugung von Herz- und Gefässerkrankungen

Gemeinsamkeiten aller Infrarotkabinen von «Allwaspa»:

- Gratis sechs Wochen zu Hause testen
- Innen und aussen rote kanadische Zeder
- Elektromogfreie Strahler im sicheren Infrarot B- und C-Bereich
- Lendenwirbelstrahler
- Ergonomische Sitzbank und Rückenlehne
- 15 Jahre Garantie
- Bluetooth in allen Kabinen
- Digitales Display innen und aussen
- Verspiegeltes Sicherheitsglas
- patentierte Fussbodenheizung und permanent warme Frischluft

Weitere Informationen:

Allwaspa Infrarotkabinen
041 340 47 40 / 079 911 81 22
info@allwaspa.ch
www.allwaspa.ch



Die AL 180, das beliebteste Modell.



Die AL 110, das kleinste Modell.



Die AL 210, das komfortabelste Modell auf dem Schweizer Markt.

viterma: Ein zukunftssicheres Qualitätsbad in kürzester Zeit



viterma

Das Familienunternehmen viterma hat mit hochwertigen Badsanierungen und einem einzigartigen Konzept den Bädermarkt revolutioniert.



- SCHNELL
- SAUBER
- ZUVERLÄSSIG
- UMBAU IN KÜRZER ZEIT

Die Planung einer Badrenovation ist eine komplexe Angelegenheit. Auf der einen Seite sollen die individuellen Wünsche und Bedürfnisse an das Bad berücksichtigt werden, auf der anderen Seite gibt es gewisse Rahmenbedingungen, die bei der Planung einbezogen werden müssen. Dazu zählen beispielsweise der Grundriss des Badezimmers, tragende Wände, Fenster, Dachschrägen oder auch Strom- und Wasserleitungen.

Damit der Traum von einem neuen Bad ganz unkompliziert Wirklichkeit wird, hat das Traditionsunternehmen viterma ein innovatives Badsanierungskonzept entwickelt. Im Mittelpunkt steht dabei stets der Firmenleitsatz. Dieser lautet: „Unsere Leidenschaft ist es, die Lebensqualität unserer Kunden und Wegbegleiter nachhaltig zu verbessern. Wir nennen das ‚Better Life‘.“

Zu einem zukunftssicheren Bad von viterma gehört auch eine bodenebene eingebaute Dusche. Diese bietet einen flachen Einstieg ohne Stolperfallen und sorgt selbst in kleinen Badezimmern für eine komfortable Grösse der Dusche.



Nachhaltige und pflegeleichte Lösungen

viterma bietet nachhaltige Lösungen, die rasch und ohne viel Schmutz umgesetzt werden. Nach einer unverbindlichen Beratung bei Ihnen zu Hause erhalten Sie ein Fixpreisangebot. Auf diese Weise wissen Sie sofort, welche Kosten auf Sie zukommen und können sicher sein, dass nach Abschluss der Badrenovation keine zusätzlichen Kosten anfallen.

Im Vordergrund stehen für viterma vor allem Qualität und Kundenzufriedenheit. Aus diesem Grund setzt das Unternehmen auf hochwertige Produkte aus eigener Fertigung, die für jeden Kunden massgefertigt werden, sowie Materialien und Möbel namhafter Hersteller. Bei viterma greifen alle Arbeiten Hand in Hand, sodass die Badrenovation schon nach kürzester Zeit abgeschlossen ist.

Sie profitieren von einer pflegeleichten Lösung mit einem wasserabweisenden und absolut dichten Wandsystem sowie einer bodenebenen und rutschhemmenden Dusche, die ebenerdig zugänglich ist. Dank fugenloser Gestaltung wird das Reinigen des Badezimmers zum Kinderspiel und das lästige Schrubben dreckiger Fugen entfällt. So haben Sie mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben.

Individuelle Gestaltungsmöglichkeiten nach Ihren Wünschen

Das einzigartige Renovationskonzept von viterma ermöglicht Ihnen die individuelle Gestaltung des neuen Badezimmers ganz nach Ihren Wünschen. So steht beispielsweise das pflegeleichte viterma Wandsystem in über 1.900 Farben zur Auswahl und selbst Sonderfälle wie Dachschrägen, Nischen oder Fenster im Duschbereich stellen dank Massanfertigung kein Problem dar.

Das Unternehmen verfügt über langjährige Erfahrungen und hat bereits mehr als 15.000 Badezimmer umgebaut. Die Qualität der Badrenovationen sichert viterma im letzten Schritt durch die zweistufige Endabnahme. In der ersten Stufe kontrolliert der Kunde zusammen mit den Monteuren, ob im frisch renovierten Bad optisch alles zufriedenstellend ist. In der zweiten Stufe kommt der Badberater persönlich vorbei, um Feedback einzuholen, die Arbeit der Monteure zu kontrollieren und sicherzustellen, dass fachlich alles richtig umgesetzt wurde.

Das Besondere am Montageteam von viterma

Kunden von viterma können sich auf speziell ausgebildete Handwerker, absolute Sauberkeit, Freundlichkeit sowie genaues und geräuscharmes Arbeiten verlassen. Alle Arbeiten erfolgen beim Bäderprofi aus einer Hand und es wird nicht nur in der Planung sondern auch während des Umbaus stets auf die Kundenwünsche eingegangen. Das gesamte Team von viterma begeistert durch Zuverlässigkeit, Leidenschaft, hohe Kundenorientierung und Qualitätsdenken. Dies spiegelt sich auch in der hohen Kundenzufriedenheit von 98 % wider.

Eine Menge Vorteile

Ob Komplett- oder Teilsanierung: Die Vorteile von viterma liegen auf der Hand:

- Schnelligkeit und hohe Qualität
- Barrierefreiheit und optimale Raumnutzung
- Fugenlose, wasserabweisende Materialien
- Langlebige und pflegeleichte Produkte
- Unverbindliche und kompetente Beratung beim Kunden zu Hause
- Fixpreisgarantie

Als regionaler Badexperte vor Ort steht Ihnen viterma mit Rat und Tat zur Seite, denn vor allem die gute Planung des Bades ist entscheidend. Vereinbaren Sie jetzt einen unverbindlichen Beratungstermin bei sich zu Hause.

viterma AG
regionaler Ansprechpartner
Jetzt anrufen und Termin vereinbaren!
Tel. 079 837 81 70
www.viterma.ch

«Man kriegt eins auf den Deckel und steht wieder auf»

Im Interview erzählt die ehemalige Skirennfahrerin Vreni Schneider, wie ein Poster sie inspirierte. Sie verrät auch, weshalb man sie höchstwahrscheinlich nie auf einem Schlitten antrifft. Ein Gespräch über Schicksalsschläge, Schwierigkeiten und darüber, was der Sportlerin hilft, gesund und erfolgreich zu bleiben.

INTERVIEW ANTONIA VOGLER BILD PHILIPP MUELLER / WWW.PHILIPPMUELLER.CO.UK

Welchen Beruf hätten Sie erlernt, wenn Sie nicht Skirennfahrerin geworden wären?

Dann wäre ich wohl Schaufensterdekorateurin oder Floristin geworden. Ich besitze ein Flair für Blumen und bin immer wieder fasziniert, wenn ich einen Blumenladen betrete. Es fühlt sich jeweils an, als wäre ich in einer anderen Welt. Blumensträuße sind Kunstwerke.

Nebst dem Skifahren und den Blumen: Was mögen Sie noch?

Als junges Mädchen habe ich recht gut Volleyball gespielt. Die wollten mich als Angreiferin. Aber ich wollte beim Skirennsport bleiben. Es gab damals Poster der Nationalmannschaften. Ich hatte so eines über meinem Bett hängen und sagte mir stets: «Ich will auch mal auf so ein Poster!» Da war mir jeweils klar: «Ich gehe erst Skifahren, danach kann ich immer noch zum Volleyball zurückkehren.» Klar habe ich mir damals gewünscht, es als Skirennfahrerin an die Spitze zu schaffen. Trotzdem hätte ich mir nie erträumt, dass ich jemals Olympia-Gold oder WM-Gold gewinnen werde.

Sie sind nun 55 Jahre alt.

Welches ist die wichtigste Lebenslektion, die Sie bis anhin gelernt haben?

Eine Lektion war, auf keinen Fall aufzugeben, wenn man einen Traum vor Augen hat. Im Spitzensport hatte ich mir den Erfolg gewünscht, erlitt Rückfälle und arbeitete dennoch immer weiter. Ich gurkte drei Jahre im C-Kader rum bevor ich durchstartete. Ausserdem ist es wichtig, dankbar dafür zu sein, was man hat. Ich habe auch gelernt, dass die Gesundheit das Allerwichtigste ist. Für mich selbst, aber auch für meine Liebsten. Ich mache mir manchmal Sorgen um unsere zwei Söhne. In solchen Momenten kann ich nachfühlen, wie das für meine Eltern war, als ich selbst jung war. Früher bereite ich die Welt und heute habe ich bereits Angst, wenn unsere Jungs nach Österreich ins Trainingslager fahren.

Was würden Sie gerne Ihrem 20-jährigen Ich sagen?

Dass sie es wieder genauso angehen sollte, wie ich das damals getan habe. Denn der Sport war die beste Lebensschule für mich. Die hilft mir bis heute, wenn es mal eine Niederlage gibt. Man kriegt eins auf den Deckel und steht wieder auf.

Gibt es etwas, das Sie bereuen?

Klar gibt es Dinge, die man im Nachhinein anders tun würde. Aber bereuen? Nein. Gab es mal einen Rückschlag, stand ich zu meinen Fehlern. Ich habe mir immer vorgenommen, ein guter Mensch und eine gute

Mutter zu sein. Es übertrifft den Skirennsport, wenn man Mutter werden darf. Vielleicht würde ich früher in den Weltcup, früher Mutter werden und eins, zwei Kinder mehr haben, wenn ich etwas ändern könnte. Aber das war nicht falsch, das passte damals zu mir.

Ihre Medaillen als Skirennfahrerin sind zahlreich. Was bedeuten diese für Sie persönlich?

Die bedeuten mir sehr, sehr viel. Jede einzelne Medaille. Und natürlich die Momente, als ich auf dem Siegerpodest stehen durfte und die Landeshymne gespielt wurde. Ich hatte jeweils bereits vor dem Start weiche Knie, aber auf dem Podest dann erst recht. In Calgary redete ich mir selbst zu: «Steh jetzt. Du fällst sonst noch vom Podest runter.» Crans-Montana, das war etwas vom Grössten – im eigenen Land zu gewinnen. Bei der Siegerehrung dachte ich an meine Mutter, die an Krebs starb, als ich 16 war. Daran, was ich damals durchmachte und wie gut mir der Sport tat – ich bin noch heute so dankbar dafür. Ich erinnere mich noch daran, dass ich am Morgen des Rennens vor lauter Nervosität erbrechen musste und mich selbst zurechtwies: «Also bitte, Schneiderlein, reiss dich zusammen! Es ist nur ein Rennen. Es geht zwar um Gold, Silber und Bronze. Aber die Gesundheit ist wichtiger.» Das wird einem bewusst, wenn man ein Familienmitglied verliert. Der Sport brachte mich und meine Liebsten zurück ins Leben. Und gleichzeitig tat es weh, zu wissen, dass die eigene Mutter den Erfolg nicht miterleben kann. Solch tiefe Emotionen kommen zum Vorschein, wenn man auf dem Podest steht.

Apropos Gesundheit: Was hält Sie fit und gesund – körperlich und seelisch?

Die Natur. Immer, wenn ich eine Krise habe, muss ich raus in die Natur. Ich habe meine Lieblingsplätze. Dort realisiere ich jeweils, dass meine Probleme eigentlich gar keine Probleme sind. Dass man alles meistern kann, wenn man gesund ist. Fit halte ich mich durch das Biken. Obwohl, eigentlich bin ich zu wenig aktiv. Aber unsere Jungs halten mich schon auf Trab.

Sie haben inzwischen auch Ihre eigene Ski-, Snowboard- und Rennschule in Elm. Was bewegte Sie dazu, diese zu eröffnen?

Es war naheliegend, meine Leidenschaft weiterzugeben. Jakob, mein ältester Bruder, gründete die Skischule damals. Ich übernahm sie später. Es war eine schwierige Zeit, die wir meistern mussten. Meine Brüder motivierten mich, nicht einfach aufzugeben. Mit den Jahren wird man gelassener. Wir haben ein tolles Team und machen gute Arbeit.

Weshalb suchten Sie sich als Standort der Schule Elm aus?

Das war klar für mich. Elm ist meine Heimat. Hier bin ich gross geworden und lernte das Skifahren. Ich sah viele schöne Orte, aber ich wollte hierbleiben. Meine Familie und meine Geschwister leben schliesslich auch hier.

Welches sind die grössten Herausforderungen beim Leiten der eigenen Skischule?

Ich bin Perfektionistin und musste für den Profisport extrem hart trainieren. Dadurch musste ich erst lernen, unsere Gäste an die Lehrerinnen und Lehrer abzugeben. Nicht immer alles selbst machen zu wollen und zu realisieren, dass es andere auch gut machen oder vielleicht sogar noch besser. Ich bin eine umgängliche Person. Das kam der Firma entgegen. Wir waren stets offen für gute Neuerungen und Vorschläge der Mitarbeitenden. Es ist einfach anders als im Profisport. Die strahlenden Kinderaugen geben einem viel zurück. Und diejenige der Eltern, wenn ihr Kind zum ersten Mal auf den Skiern steht und es klappt. Wir unterrichten auch Erwachsene. Ich unterrichte viele Privat-Skitage, an denen Fans mit mir Skifahren können. Da ergeben sich viele tolle Gespräche und Begegnungen.

Was bereitet Ihnen als Skilehrerin mehr Spass: Rennschultraining oder herkömmliches Skifahren?

Ich mag beides. Das Rennfahren ist natürlich schön. Ich habe das selbst erlebt und sehe nun die jungen Menschen, die ganz viel Eifer haben und tolle Fortschritte machen. Aber ich fahre auch mit Anfängern eine Abfahrt in einer Stunde, weil wir Stemm Bögen fahren müssen. Wenn man dann merkt, jetzt hat es «klick!» gemacht, dann ist das wahnsinnig schön. Mit den Kindern im Kinderland zu fahren ist streng, aber etwas vom Schönsten.

Als Leiterin einer Skischule ist der Winter omnipräsent. Was tun Sie im Sommer?

Diesen Sommer gab es einiges zu tun, weil wir neue Bekleidung angeschafft haben. Da hatten wir viele Besprechungen bezüglich der Mengen, Sujets und Farben. Da bin ich Perfektionistin, das musste 120 Prozent stimmen. Vor einer Woche ist die Kleidung bei uns angekommen und sie ist sagenhaft gut. Sensationell, es passt alles. Zusätzlich habe ich ein grosses Haus mit einem grossen Garten. Ich bin zudem Taxifahrerin für die Jungs: in die Schule, ins Konditionstraining, zum Zahnarzt und zum Doktor.

Sie selbst haben zwei Söhne im Teenageralter und unterrichten viele Kinder und Jugendliche im Skifahren. Welche Generationenunterschiede bemerken Sie?

Es ist alles ganz anders, das ist einfach die Zeit. Wir jassten früher auf den Flughäfen – heute werden dort Selfies gemacht. Das heisst aber nicht, dass das Heute nicht gut ist. Jede Zeit ist eine gute Zeit, meine ich immer. Wir durften vielleicht einfach noch etwas länger Kind bleiben, bis wir merkten, dass es ernst wird.

Welche Werte geben Sie Ihren Kindern mit?

Dass sie wissen, wo sie daheim sind. Eigentlich wollte ich die Kinder viel bescheidener erziehen, aber das hat nicht geklappt. Sie kriegten immer viel zu viele Geschenke. Wichtig ist für mich, dass unsere Kinder anständig und dankbar sind. Es ist nicht alles selbstverständlich und es ist wichtig, das schätzen zu können.

Was sagt Ihnen mehr zu?

Tee oder Punsch? Punsch.

Raclette oder Fondue?

Puh, ist beides sehr fein... Raclette.

Hund oder Katze? Katze. Wir haben eine.

Schreiben oder lesen? Schreiben. Eindeutig.

Nefflix oder TV? TV.

Plattenspieler oder Radiogerät? Radio.

Das läuft immer im Auto.

Im Sommer: Strand- oder Wanderferien?

Wanderferien. Ich bin eine richtige Berglerin.

Stadt oder Land? Land, ganz klar.

Die Stadt ist schön, für mich aber keine Option.

Bier oder Wein? Keines von beiden.

Schlitteln oder Schlittschuh laufen? Schlittschuh

laufen. Schlitteln kann ganz schön kriminell sein.

Vreni Schneider

Die ehemalige Skirennfahrerin Vreni Schneider gewann mit 20 Jahren ihren ersten Weltcup. Die Glarnerin kann zahlreiche Erfolge verbuchen. Zu den Höhepunkten ihrer Karriere gehören die Riesenslalom-Medaille in Crans-Montana 1987 und Doppelgold an den Olympischen Winterspielen 1988 in Calgary. Vreni Schneider gewann drei Mal WM- sowie Olympiagold. Sie kann auf 55 Weltcup Siege sowie drei Gesamtweltcup Siege zurückschauen. Privat ist Vreni Schneider seit 20 Jahren verheiratet und hat zwei Söhne. In Elm, ihrer Heimat, leitet sie eine eigene Ski-, Snowboard und Rennschule.

Diesen Winter das Beste aus zwei Welten geniessen

Etwas mehr als zwei Stunden Fahrt von Zürich entfernt liegt die Walliser «Région Dents du Midi» – als Teil des grenzüberschreitenden Skigebiets «Portes du Soleil». Die dortige Bergwelt ist nicht nur atemberaubend – sondern hat sowohl für Sportler, Familien als auch für Feinschmecker enorm viel zu bieten.

Die Schönheit der Natur geniessen, auf der Skipiste dem Temporausch frönen – und anschliessend den Tag bei einem delikaten Abendessen ausklingen lassen. «Genau dies zeichnet unser hochwertiges grenzüberschreitendes Skigebiet «Portes du Soleil aus», sagt Sébastien Epiney, CEO der «Région Dents du Midi». «Bei uns trifft Schweizer Qualität auf französische Gastronomie – eingebettet in die atemberaubende Bergwelt der Walliser Alpen». Die «Région Dents du Midi» ist die Bezeichnung für die Schweizer Seite des internationalen Skigebiets «Portes du Soleil» – eines der grössten internationalen verbundenen Skigebiete auf der Welt. Mit der Eröffnung des Sesselliftes am Pas de Chavanette stellte damals im Jahr 1969 der Ort Champéry in der Schweiz die erste Verbindung mit der französischen Seite sicher. Die Gründung des grenzüberschreitenden Skigebiets in Folge war für die damalige Zeit ein waghalsiges, aber lohnendes Unterfangen. Heute besticht das Gebiet nach wie vor mit Weiläufigkeit und Vielseitigkeit.

Sobald der erste Schnee fällt, stehen in dem Gebiet den Skiliebhabern rund 300 Pisten und 200 Liftanlagen zur Verfügung. Dank der Vielfältigkeit des Pistenetzes ist für jeden Skifahrer, jeden Geschmack und jedes Alter etwas dabei – ob steile Pisten, Snow Parks, gesicherte Gebiete zum Freeriden oder Slow-Down-Pisten, die sich durch die Wälder schlängeln – das Angebot stellt jeden zufrieden. Dort reist man zum Beispiel auf Skiern von einem Tal zum nächsten, ohne je eine Piste zweimal gefahren zu haben. Erlebnis pur! Insgesamt fünf Schweizer und acht französische Destinationen gehören dazu. Skifahren in les «Portes du Soleil» ist finanziell mehr als erschwinglich – gemessen an der Weitläufigkeit bzw. Anzahl Pistenkilometer und der

Vielseitigkeit des Gebiets: Der Tagespass für Erwachsene mit Zugang zu allen Pisten kostet im Web CHF 64.–

Nebst dem traditionellen Skifahren lockt die Schweizer Seite mit Schneeschuhtrails in einer magischen Landschaft sowie einem einzigartigen Rando-Parc für Tourenskifahrer aller Stärkeklassen mit blauen, roten und schwarzen Pisten. Die Touren (mit einer neuen Handy-Applikation und Zeitmesssystemen) sind in zwischen anderthalb Stunden bis zu knapp drei Stunden zu bewältigen. Im Schnitt sind jeweils rund 600 Höhenmeter zu erklimmen. Dieser gesicherte Sektor ist der ideale Rahmen zur Einführung ins Tourenfahren am Massiv der Dents du Midi und der Dents Blanches.

Auch Musikfans kommen auf ihre Kosten: Vom 15 März bis 21 März findet zum zehnten Mal das Festival «Rock

the Pistes» statt. Während einer Woche performen internationale Bands auf Bühnen mitten in der Natur, die nur mit Skiern erreichbar sind. Ein einzigartiges Erlebnis.

Ist ein Urlaub in den Bergen ohne Skifahren spannend? «Bei uns in der «Région Dents du Midi» definitiv», betont Epiney. In Champéry zum Beispiel bietet das Sportzentrum «Palladium» eine Vielzahl von Indoor-Aktivitäten wie Curling, Eislaufen, Schwimmen oder Klettern. Und auf den unzähligen Wanderwegen der Region tauchen Besucher beim Schneeschuhwandern oder Reiten im Schnee in eine magische Landschaft ein.

Die Verantwortlichen haben zudem keine Kosten gescheut, um für die Winter-Saison 2019/2020 optimale Bedingungen für die Skifahrer zu schaffen: «Mehr als 40 Millionen Franken wurden in den «Portes du Soleil» in

neue innovative und umweltschonende Beschneigungsanlagen investiert, um die Schneesicherheit von der Öffnung der Pisten bis zum Saisonende sicherzustellen», so Sébastien Epiney. Drei neue Sessellifte auf der französischen Seite sowie mehrere neue Pisten schaffen einen grossen Mehrwert und ziehen Ski-Fans an. Damit wird sichergestellt, dass das Gebiet seine Attraktivität beibehält. Der Saisonstart in diesem Jahr verlief perfekt: «Der Schnee, die Pistenqualität und das anhaltend schöne Wetter waren ideal. Das Gebiet bleibt offen bis am 13. April», so Epiney.

Die Destinationen Champéry, Val d'Iliez, Morgins, les Crosets und Champoussin der «Région Dents du Midi» sind ab Zürich in rund zweieinhalb Stunden und von Basel in etwa zwei Stunden mit dem Auto zu erreichen. Schnell und bequem lässt es sich auch mit dem Zug bis nach Champéry reisen – ab Monthey schlängelt sich die Zahnradbahn steil durch das Tal «Val d'Iliez» und durchquert typische Dörfer, um schlussendlich in Champéry an der Teilstation der Seilbahn zu gelangen. Alle weiteren Destinationen sind ebenfalls mit den öffentlichen Verkehrsmitteln mühelos erreichbar.

Wohnen lässt es sich auch ursprünglich oder zeitgemäss in den zahlreichen zum Teil vollständig erneuerten Hotels der Region. «Es warten viele attraktive Übernachtungsmöglichkeiten auf Wintersportler. Ob Alleinreisende, Paare oder Familien – alle finden ihr malerisches Plätzchen!», so Sébastien Epiney.

Weitere Informationen unter www.regiondentsdumidi.ch



ANZEIGE



SWISS ALP HEALTH
complete formulations

Gelenkbeschwerden?

Swiss Alp Health entwickelt und produziert hochwertige und exklusive Gesundheitsprodukte für den Bewegungsapparat: Gelenke, Knochen und Muskeln





20+ INHALTSSTOFFE



5g Leucin + Molke
Gluten- und laktosefrei

Muskeln schützen Ihre Gelenke und helfen Ihnen beweglich zu bleiben!

ExtraCellMuscle für Muskeln & Energie. Diese Formulierung eignet sich sowohl für Sportler als auch für Senioren (Mann und Frau) die ihre Muskelmasse aufbauen oder erhalten wollen und für mehr Energie. Die Muskelförderung wird unterstützt mit 5g Leucine (eine essentielle Aminosäure) zusammen mit Molkenproteinen, gemäss den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen*. Weitere Aminosäure Kreatin, Arginin und Citrullin spielen eine wichtige Rolle in der zellulären Energiegewinnung um die Müdigkeitsempfindung zu reduzieren.

*British Journal of Nutrition, Zhe-rong Xu et al, 2015; American Journal of Clinical Nutrition, Tyler A Churchward Venne et al, 2014.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Informationen auf www.swiss-alp-health.ch

GESCHENK!

Swiss Alp Health schenkt Ihnen ein Mikrofasertuch für Fitness, Yoga, Spa, Wandern und Reisen. Schnelltrocknend, hautfreundlich und superleicht.

Beim gleichzeitigen Kauf von 2 Swiss Alp Health Produkten in Ihrer Apotheke, Drogerie oder auf www.swiss-alp-health.ch erhalten Sie 1 hochwertiges Fitnessstuch.

Senden Sie den Bon mit der Originalquittung und mit Ihrer Anschrift an Swiss Alp Health, Route d'Arnier 4, 1092 Belmont-sur-Lausanne.

Bitte Tuchfarbe ankreuzen:
 Rosa Grau (je 65 x 140 cm)

Ihre Adresse:
 Vorname/Name: _____
 Strasse: _____
 PLZ/Ort: _____

Gültig bis Ende April 2020 (solange der Vorrat reicht). Nicht mit anderen Promotionen kumulierbar. Nur für den Endkonsument.



Made in Switzerland
www.swiss-alp-health.ch

Swiss Alp Health
Tel: +41 21 711 33 11
info(at)swiss-alp-health.ch

Verschwommen, verzerrt, vernebelt – Makuladegeneration?

Wenn im Alter die Sehkraft nachlässt, kann das verschiedene Ursachen haben. Statistisch gesehen ist die häufigste Ursache jedoch die Altersbedingte Makuladegeneration (AMD). Eine frühzeitige Erkennung ist wichtig, denn das Fortschreiten der AMD kann verlangsamt werden.

TEXT SMA

Eine AMD macht sich meist nach dem sechzigsten Lebensjahr bemerkbar. Die gute Nachricht gleich vorweg: Es kommt in keinem Fall zu einer kompletten Erblindung. Denn der Rest der Netzhaut, mit Ausnahme der Makula, bleibt intakt. Dennoch kann die AMD zu erheblichen Einbussen der Sehkraft führen – nämlich in der Mitte des Sichtfeldes.

Was passiert hier?

Betroffene verspüren zwar keine Schmerzen, bemerken aber Veränderungen in der visuellen Wahrnehmung. Zum Beispiel, dass sie Dinge verzerrt wahrnehmen. Es ist möglich, dass das Lesen auf einmal schwerfällt und die Beleuchtung immer ausgeprägter werden muss. Oder es wird auf einmal zur Herausforderung, Gesichter zu erkennen.

Wieso ich?

Verständlicherweise löst die Situation Angst aus. Viele Betroffene reagieren zunächst verzweifelt und hadern mit dem Schicksal. Die Ursachen der AMD sind leider nicht restlos geklärt. Es gibt jedoch einige bekannte Risikofaktoren (siehe Infobox). Klar ist, dass dabei der Zellstoffwechsel Ablagerungen unter der Netzhaut festsetzt. Dies hat Auswirkungen auf die Netzhautmitte, auch Makula genannt.

Zwei Arten

Es gibt zwei Varianten der AMD – die «trockene» und die «feuchte» Makuladegeneration. Die trockene

“ Verständlicherweise löst die Situation Angst aus.

Makuladegeneration verläuft langsamer und äussert sich typischerweise durch langsames Abnehmen der Sehschärfe. Die feuchte Makuladegeneration ist seltener und macht sich oft durch Formverzerrungen und «neblige» Stellen im Sehfeld bemerkbar. Diese Form der AMD kann sich aus der trockenen Makuladegeneration entwickeln. Zwar verläuft sie schneller als die trockene Makuladegeneration, sie ist aber behandelbar!

Ärztliche Kontrollen essenziell

Ein Besuch in der Augenpraxis bringt Klarheit und kann nur nutzen. Bei Verdacht auf eine AMD wird die Krankengeschichte durchgegangen, ein Amsler-Gitterlini-Test durchgeführt und gegebenenfalls mithilfe einer Tomografie die Netzhaut genauer untersucht. Nicht nur im «Verdachtsfall», dass etwas mit den Augen nicht stimmt: Regelmässige Besuche beim Augenarzt beziehungsweise der Augenärztin des Vertrauens sind essenziell. Für die feuchte AMD gibt es verschiedenste Therapieformen, welche den Verlauf verlangsamen oder gar die Sehkraft etwas verbessern können. Dazu eignen

sich eine medikamentöse Behandlung sowie die Injektionstherapie. Anders sieht es bei der trockenen AMD aus, denn sie ist nicht medikamentös behandelbar. Wer an einer trockenen AMD leidet, sollte aber trotzdem unbedingt regelmässig zur ärztlichen Kontrolle, um bei einem möglichen Übergang zur feuchten AMD rechtzeitig reagieren zu können!

Wissen verschafft Vorsprung

Ein wichtiger Garant für Lebensqualität mit einer AMD ist, den Alltag gut meistern zu können. Hier kann die kostenlose Fachberatung des Schweizerischen Blindenbunds helfen. Denn die «Low Vision Beratung» informiert über nützliche Hilfsmittel. Dazu gehören beispielsweise optische Hilfsmittel, welche die Lesefähigkeit erhöhen. Der Schweizerische Blindenbund schult ebenso sicheres Fortbewegen im Alltag. Ein Austausch mit anderen Betroffenen ist, falls erwünscht, auch möglich.

Die Makula

- befindet sich in der Mitte der Netzhaut.
- wird auch «gelber Fleck» genannt.
- hat einen Durchmesser von zirka vier Millimetern.
- ermöglicht es, den Blick auf etwas zu fokussieren.
- sorgt für scharfes Sehen.
- macht es möglich, Farben zu unterscheiden.

Risikofaktoren der AMD besiegen

Nebst genetischer Disposition und Alter gibt es auch Risikofaktoren, die man beeinflussen kann. So schützt man seine Augen vor AMD:

- Gesunde, ausgewogene Ernährung
- Bei Diabetes: gute Einstellung von Blutzucker
- Nichtraucher/in sein
- Sich vor Sonneneinstrahlung schützen
- Ausreichend Bewegung
- Exposition von blauem Licht (Bildschirme) minimieren: Schutzfolien, Blaulichtfilter (auch: Nachtmodus) auf den Geräten aktivieren, begrenzte Nutzung von Fernseher, Computer, Smartphone und Tablet.

Weiterführende Informationen für Betroffene

- Zum Amsler-Gitter-Selbsttest: www.dbsv.org/amsler-gitter-test.html
- Zur Augenklinik des Universitätsspital Zürich: www.augenklinik.usz.ch
- Zum Schweizerischen Blindenbund: www.blind.ch/unsere-angebote/beratung.html

ANZEIGE

Wenn mehr in der Luft liegt als die Liebe.

Befeuchten, beruhigen und pflegen trockene Augen.

– Nachhaltig feuchtigkeits-spendend
– Ohne Konservierungsstoffe
– Für Kontaktlinsenträger empfohlen

Schweizerischer Blindenbund

Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



Wir helfen, wenn das Augenlicht unwiederbringlich abnimmt. Kostenlos seit 1958. Kommen Sie auf uns zu. Wir freuen uns auf Sie.

GEMEINSAM NACH VORNE SEHEN.
Schweizerischer Blindenbund

info@blind.ch Tel 044 317 90 00 Friedackerstrasse 8
www.blind.ch Postkonto 80-11151-1 8050 Zürich



75 Jahre



Gesunde Augen in jedem Lebensabschnitt

Das Auge ist unser meistbeanspruchtes Sinnesorgan. Folglich benötigen unsere Augen auch die richtige Pflege – im Alter noch umso mehr. Gleichwohl sind unsere Sehorgane sehr empfindlich; Eingriffe daran gehen nicht selten mit Ängsten einher. Warum man sich deswegen aber keine Sorgen machen muss und wie man zur Gesundheit der Augen beitragen kann.

Timo Stern, Sie sind gesamtverantwortlicher Betriebsleiter der Klinik ZüriSeh AG in Wollishofen – woher kommt dieser interessante Name?

Er geht letztlich auf einen langen Brainstormingprozess zurück, den wir im Team geführt hatten. Da wir uns in direkter Nähe zum Zürichsee befinden und gleichzeitig eine Augenpraxis und -klinik sind, die beide mit «sehen» zu tun haben, hat sich dieses Wortspiel gut geeignet.

Welche Dienstleistungen bieten Ihre Praxis und Ihre Klinik an?

In der Praxis halten wir Sprechstunden ab und führen Beratungen durch; unter anderem für allgemeine Augenkontrollen oder auch spezifische Fragestellungen. Wir untersuchen und behandeln alle Augenabschnitte. Dabei prüfen wir trockene Augen, messen den Augendruck und nehmen uns unter anderem der Makula, einem wichtigen Teil der Netzhaut an. Dabei kann, falls notwendig, in den Operationssälen der Klinik ZüriSeh AG die entsprechende Therapie sogleich durchgeführt werden. Auch auf den Grauen Star (Katarakt), eine Linsentrübung mit Sehverschlechterung, die bei den meisten früher oder später auftritt und somit noch immer eine der häufigsten Operationen weltweit darstellt, ist unser Team spezialisiert. Die Klinik ZüriSeh AG ist eine der wenigen Kliniken, die über einen Femtosekundenlaser verfügt, welcher die bestmögliche und schonendste Operationstechnik für die Behandlung des Grauen Star darstellt.

Operative Eingriffe an den Augen gehen oft mit Ängsten einher. Wie gehen Sie damit um?

Für viele Patienten ist das tatsächlich ein grosses Thema. Wir nehmen uns dabei jeweils viel Zeit, insbesondere für die Aufklärung. Wenn sich die Patienten gut aufgehoben fühlen und ihre Fragen auch stellen können, kann dies bereits einen grossen Teil der Angst nehmen. Genauso werden sie im Detail über den Ablauf am Tag der Operation informiert und worauf sie achten müssen. Die behandelnden Operateure haben diese Eingriffe bereits viele Male durchgeführt und verfügen über jahrelange Erfahrung und Routine.

Wie kann man im Allgemeinen zur Gesundheit seiner Augen beitragen?

Viele der häufigsten Augenerkrankungen gehen ohne Schmerzen und Symptome einher, weshalb die Vorstellung beim Augenarzt oft zu spät erfolgt. Lassen Sie deshalb Ihre Augen regelmässig kontrollieren.

Und noch ein kleiner Tipp: Guter Schutz ist wichtig, im Sommer also nicht auf Sonnenhut und -brille verzichten. Eine gesunde Ernährung hilft auch.

Weitere Informationen:

www.klinikzueriseh.ch

TEXT LARS MEIER

züriseh
AUGENKLINIK

Sicher auf den Beinen

Stürze sind für ältere Menschen ein grosses Thema. Mit den folgenden Tipps lässt sich das Sturzrisiko verringern.

Rund ein Drittel der über 65-Jährigen stürzt einmal pro Jahr oder öfters – mit teils schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit und die Selbstständigkeit. Zum Glück lässt sich das Sturzrisiko senken! So zum Beispiel durch regelmässige Bewegung wie täglich 30 Minuten Spazieren, Gymnastik oder Treppensteigen. Anleitungen für Übungen zu Hause und Informationen zu Kursangeboten finden sich auf der Website www.sichergehen.ch.

Auch im Alltag und zu Hause gibt es einfache Möglichkeiten, um das Sturzrisiko zu senken: das Tragen von rutschfesten und gut sitzenden Schuhen und das Entfernen von Stolperfallen wie herumliegenden Gegenständen oder Teppichen. Mehr Sicherheit bringt auch eine gute Beleuchtung.

Gute Ernährung für einen starken Körper

Die Ernährung kann das Sturzrisiko ebenfalls positiv beeinflussen. Dazu gehört die ausreichende Zufuhr von Proteinen, die in möglichst jeder Mahlzeit vorkommen sollten. Mageres Fleisch, Fisch, Milchprodukte oder Hülsenfrüchte erhalten besonders viele Proteine. Der Abbau der Knochenmasse lässt sich durch eine ausreichende Kalzium- und Vitamin D-Zufuhr verlangsamen. Dies ist deshalb wichtig, weil im Alter Stürze häufig mit Knochenbrüchen einhergehen. Kalzium ist unter anderem in Milch und Milchprodukten, kalziumreichem Mineralwasser (siehe Etikett) und Gemüse wie Brokkoli, Rucola, grünem Kohl oder Fenchel enthalten. Für eine ausreichende Vitamin D-Versorgung empfehlen Fachpersonen vor allem für ältere Menschen, ein Präparat einzunehmen.

Kontrollen beim Arzt oder der Ärztin

Für das sichere Stehen und Gehen sind auch ein gutes Hör- und Sehvermögen wichtig. Dafür empfiehlt sich ein regelmässiger Besuch beim Arzt oder der Ärztin und die Kontrolle der einzunehmenden Medikamente von Zeit zu Zeit. Gewisse Kombinationen von Arzneimitteln können das Sturzrisiko erhöhen. Mit all diesen Massnahmen kann man sich gegen Stürze wappnen und die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bewahren.

Text: Manuela Kobelt, Programmkoordination «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» Kanton Zürich



Regelmässige Bewegung wie Gymnastik kann das Sturzrisiko verringern.

© Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen

Von Bern bis St.Gallen - Persönliche Augenmedizin auf höchstem Niveau

Die Praxisgemeinschaft Gutblick AG kümmert sich um die Augengesundheit ihrer Patientinnen und Patienten. Die Vorteile dieser Idee liegen auf der Hand: Patienten profitieren von ihrem ganz persönlichen Augenarzt, sind aber auch bei Nofällen und Ferienabsenzen perfekt betreut. Ein Erfolgsmodell: Gutblick hat gerade ihren neunten Schweizer Standort eröffnet. Mitinhaber und ärztlicher Direktor Darius Madjpour gibt im Interview Einblick ins Konzept.



Darius Madjpour

Ärztlicher Direktor Gutblick AG

Vor fünf Jahren gegründet, ist die Praxisgemeinschaft Gutblick AG heute bereits mit neun Standorten in der ganzen Schweiz vertreten. Was macht diesen Erfolg aus?

Die Kunst ist es, trotz des medizinischen Bereichs mit einem so grossen Spektrum an Gerätschaften und Messungen das Zwischenmenschliche nicht zu vergessen. Die Zufriedenheit, Gesundheit und vor allem auch die Nähe zu unseren Patientinnen und Patienten stehen für uns im Mittelpunkt. Wir sind lokal und bieten an allen Standorten das gesamte Gebiet der Augenheilkunde auf höchstem Niveau an – technologisch und fachlich. Jeder Arzt bei uns ist, genau wie in einer Einzelpraxis, für seine Patientinnen und Patienten zuständig. Da wir jedoch mehrere Fachärzte an einem Standort sind, ist es uns auch bei Nofällen oder Ferienabwesenheiten möglich, die medizinische Betreuung jederzeit zu gewährleisten.

Sind in den nächsten Jahren weitere Standorte geplant?

Ja. In St. Gallen eröffneten wir gerade Anfang Februar 2020 unseren neunten Standort. In den nächsten Monaten wird

zudem ein Standort in der Stadt Zürich folgen. Viele ältere Augenärzte, die eine Nachfolge suchen, sind froh, dass wir ihre Praxen übernehmen und ihren treuen Patientinnen und Patienten eine gute Weiterbetreuung anbieten können.

«Augenmedizin auf höchstem Niveau», heisst das Versprechen Ihres Unternehmens.

Was heisst das genau und was grenzt Sie von Ihren Mitbewerbern ab?

Die Ausbildungen und die Qualifikationen unserer Mitarbeitenden haben für uns höchste Priorität. Dabei kommt dem fachlichen Austausch in unserem Netzwerk besondere Wichtigkeit zu, sodass wir selbst Patientinnen und Patienten mit seltenen und komplexen Erkrankungen gezielt und wirksam helfen können. Den Austausch unter den Ärzten stellen wir durch regelmässige Treffen sicher. Gepaart mit modernster Infrastruktur können wir so Augenmedizin auf Spitzenniveau betreiben.

Sie gehen davon aus, dass der technologische Wandel und neue medizinische Erkenntnisse die Augenheilkunde sowie die Interaktion mit Patienten in Zukunft stark verändern werden. Was heisst das konkret?

Technische Geräte erhalten immer mehr Einzug in unser Leben, so auch in der Augenmedizin. Gerätschaften zur automatisierten Messung der Gegebenheiten

werden unsere Spezialisten bei der individuellen und professionellen Analyse zukünftig noch stärker unterstützen. Die Prüfung durch den Arzt muss dabei nicht zwingend in einer Augenarztpraxis stattfinden, wodurch die Augenkontrolle für Patientinnen und Patienten spürbar einfacher wird.

Und nun etwas mehr zu Ihrer Rolle als ärztlicher Direktor. Die Alterssichtigkeit macht das Lesen in der zweiten Lebenshälfte ohne Brille immer schwieriger. Genügt es, eine Lesebrille zu kaufen oder empfehlen Sie eine augenärztliche Untersuchung, wenn die Sehkraft schwächer wird?

Von der Alterssichtigkeit, die zwischen dem 40. und 45. Lebensjahr einsetzt, ist jeder betroffen. Dieses Alter bietet sich für eine Augenkontrolle generell an. Denn es gibt gefährliche Augenerkrankungen, wie z.B. den grünen Star (Glaukom), die man selber nicht bemerkt. Der grüne Star ist eine Erkrankung des Sehnervs, die unbehandelt zur Blindheit führt. Er wird meistens durch einen zu hohen Augendruck verursacht. Es gibt aber auch Varianten des grünen Stars, die bei normalem Augendruck entstehen. Daher ist es leider nicht ausreichend, alleine den Augendruck (z.B. beim Optiker) messen zu lassen, da auch eine qualifizierte Beurteilung des Sehnervs erforderlich ist.

Vor allem junge Brillenträger/-innen entscheiden sich für eine Laseroperation. Ist das auch im Alter von 50+ noch möglich oder ist sie mit grösseren Risiken verbunden?

Prinzipiell gibt es für den Lasereingriff zur Korrektur der Fehlsichtigkeit keine Obergrenze. Da die Alterssichtigkeit grundsätzlich, auch wenn das leider so angepriesen wird, nicht problemlos behandelt werden kann, gilt es, den Sinn eines solchen Eingriffs in fortgeschrittenen Alter zu hinterfragen. Sollte der Wunsch nach Brillenfreiheit für die Fernsicht da sein, kann man dies auch gut ab 50+ durchführen. Eine Möglichkeit ist zum Beispiel, ein Auge in die Nähe («Leseauge») und eines in die Ferne («Fernauge») zu korrigieren. Dies muss jedoch vorgängig getestet werden, um sicherzustellen, dass sich der Patient damit im Alltag wohlfühlt.

Ihre Tipps, um die Gesundheit der Augen zu erhalten?

Der jungen Generation empfehlen wir, ab und zu eine Pause von Smartphone und Computer einzulegen und die Augen zu entspannen. Kinder sollen sich viel im Freien aufhalten und das Lesen bei schlechtem Licht vermeiden. So kann einer Zunahme der Kurzsichtigkeit entgegen gewirkt werden. Bei uns behandeln wir Kinder, die an einer zunehmenden Kurzsichtigkeit leiden, mittels spezieller Augentropfen (Atropin 0,01%). Neuste Studien haben gezeigt, dass damit das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit wirksam verlangsamt werden kann.

Die Standorte und weitere Informationen finden Sie unter: www.gutblick.ch

“ Die Kunst ist es trotz dem medizinischen Bereich das Zwischenmenschliche nicht zu vergessen. Wir gehen auf jeden Patienten individuell ein.

Gutblick.

Besseres Verstehen kann man auch trainieren

Egal, ob beim Fernsehen oder einer Familienfeier – nur, wenn man gut hört, kann man Gesprächen problemlos folgen. Weil Hören eng mit dem Verstehen zusammenhängt. Wer sich damit schwer tut, profitiert vom Hörtraining von Neuroth.

Ein gebrülltes «Ich glaube, du hörst schlecht!» am Familientisch, ein zögerliches «Könnten Sie das bitte noch einmal wiederholen?» in einer Besprechung. So gut wie jeder Mensch hat die eine oder andere Situation bereits selbst erlebt. Die erste Reaktion ist meist, lauter zu sprechen. Doch das ist meist falsch, denn: Mehr Lautstärke bedeutet nicht besseres Verstehen.

Während es relativ einfach ist, die Lautstärke aufzudrehen, ist das Verstehen von Sprache schon um einiges komplizierter. «Hören findet nicht ausschliesslich mit den Ohren statt – es ist vor allem ein Vorgang im Gehirn, bei dem Signale zu Tönen und Klängen verarbeitet und dann mit Bildern und Erinnerungen verknüpft werden. Erst das Zusammenspiel zwischen Gehör und Gehirn lässt uns verstehen», so Hörakustikexperte Fabian Heeg vom Neuroth Hörcenter. Ähnlich wie ein Muskel sollte also auch das Gehör trainiert werden. Macht man das, versteht man wieder besser.

Hörentwöhnung – was ist das?

«Bei einem schleichenden Hörverlust kann das Gehirn mit der Zeit verlernen, Sprache richtig wahrzunehmen», erklärt Fabian Heeg. «Die Weiterleitung der Informationen vom Innenohr zum zentralen Nervensystem ist dann gestört, und Schall kann im Gehirn nicht mehr komplett wahrgenommen und verarbeitet werden.» Der eigentliche Hörverlust, das periphere Gehör, kann mit einem Hörtraining zwar nicht beeinflusst werden. Das zentrale Hören, die Hörverarbeitung, aber schon. In einem ersten Test wird geprüft, ob tatsächlich eine Hörminderung vorliegt. Basis dafür ist eine speziell dafür entwickelte App. Ein zweiter Test zeigt dann, wo eine Hörentwöhnung vorliegt und ob ein Hörtraining eine Verbesserung bringen kann. An dieser Stelle folgt die entscheidende Frage: Ist man selbst bereit dazu, täglich zwei Stunden in ein Trainingsprogramm zu investieren?

Tägliches Training – der Schlüssel zum Erfolg

«Die Verantwortung liegt beim Kunden, er macht das Training bei sich zuhause», erklärt der Hörtrainer. Stimmt der Kunde zu, wird ein persönlich zugeschnittenes Trainingsprogramm erstellt und das Trainingsgerät

angepasst, das er für die Dauer des Trainings zur Verfügung gestellt bekommt. In vier Modulen wird nun das Gehör auf Geräuscherkennung, räumliches Hören, Lautstärkeerkennung und Sprachdifferenzierung trainiert. Das heisst für den Teilnehmer, täglich 90 Minuten konzentriert einer Sprachquelle zuzuhören, um die Wahrnehmung zu fördern. Nach 90 Minuten fokussiertem Zuhören darf er dann eine halbe Stunde Entspannungsklänge genießen. Auch diese Entspannung ist wichtig, betont der Hörtrainer: Nur so kann sich das Gelernte im Hirn festsetzen. Mindestens vier Wochen muss dieses Training gewissenhaft absolviert werden, je nach Grad der Entwöhnung kann es auch bis zu acht Wochen dauern, bis das Gehirn sich wieder daran gewöhnt, Schall richtig wahrzunehmen. Einmal pro Woche wird der Erfolg im Hörcenter kontrolliert. Auch für junge Leute, die Probleme haben, sich zu fokussieren, wenn Nebengeräusche da sind, eignet sich das Hörtraining, betont Hörtrainer Heeg. «Für sie ist nicht ein Hörsystem die Lösung, sondern das Training.» Schliesslich profitiert auch, wer bereits ein Hörsystem benutzt: «Die Gewöhnung geht deutlich schneller! Ohne Hörtraining kann es acht bis zwölf Monate dauern, bis man sich an ein neues Hörsystem gewöhnt hat. Mit dem Hörtraining rechnet man mit sechs bis zwölf Wochen!»

Mehr Lebensqualität dank Hörtraining

Wer also das Gefühl hat, sein Umfeld nicht mehr so gut zu verstehen, kann seine eigene Hörleistung und das Sprachverstehen mit dem Neuroth-Hörtraining wieder auf Vordermann bringen. Das Hörtraining wurde vom deutschen Unternehmen Sentibo auf Basis 15-jähriger Forschung entwickelt. Es wird nun von Neuroth schweizweit in 68 Hörcentern angeboten und ist das Mittel der Wahl für alle, die das Gefühl haben, ihr Umfeld nicht mehr so gut zu verstehen. Während der gesamten Trainingsdauer stehen erfahrene Neuroth-Mitarbeiter beratend zur Seite und messen die Trainingserfolge. Nach vier Wochen sind die Unterschiede erkennbar: Nutz- und Störgeräusche können besser unterschieden werden, die Hörerinnerung wurde ausgebaut und das Hörvermögen gefestigt. Sprache zu verstehen fällt auch in schwierigen Situationen wieder einfacher.



Fabian Heeg

Hörakustik-Meister und Hörtrainer von Neuroth

Das Resultat macht Freude

Sechs Fragen an Hörakustik-Meister und Hörtrainer Fabian Heeg von Neuroth

Fabian Heeg, wem ist ein Hörtraining zu empfehlen?

Grundsätzlich jedem, der Probleme hat, gut zu verstehen – in Gesellschaft, aber auch in ruhigen Situationen und ob er bereits ein Hörsystem hat oder nicht.

Kann das Hörtraining verlorene Fähigkeiten zurückbringen?

Ja, wir versuchen dafür die Wahrnehmung im Hirn etwas mehr aufs Hören anstatt aufs Sehen auszurichten und nehmen damit die Hörentwöhnung weg.

Gibt es Fälle, in denen man nach dem Training ohne Hörsystem auskommt?

Ja. Es kommt aber auf den Hörverlust an. Bei einem leichten oder mittelgradigen Hörverlust, ist es empfehlenswert, nach dem Hörtraining Hörsysteme zumindest auszuprobieren, um zu schauen, ob es eine Verbesserung im Alltag bringt. Grundsätzlich verbessern wir mit dem Hörtraining das Sprachverstehen, das heisst, wir brauchen nach dem Hörtraining weniger Lautstärke, um besser zu verstehen. Ob das dann dem Kunden bereits reicht, entscheidet er selber.

Kann es zu spät sein für ein Hörtraining?

Wenn jemand 20, 30 Jahre mit einem Hörverlust gelebt hat, kann das Hirn dies nicht mehr kompensieren. Wir erreichen zwar eine Verbesserung, aber die Ansprüche des Kunden sind damit wahrscheinlich nicht erfüllbar.

Braucht das Hörtraining Disziplin?

Und Willen! Kunden sollten davon überzeugt sein und es durchziehen. Die ersten zwei Wochen sind meistens hart, aber danach haben viele auch Spass am Training, wenn sie die Fortschritte erkennen. Es macht Freude, zu sehen, was wir mit dem Training erreichen können – auch uns!

Jetzt informieren und Einführungs-Rabatt von CHF 100.- sichern.

Mehr Informationen zum Neuroth-Hörtraining gibt es online oder unter der kostenlosen Serviceline:

www.neuroth.com/hoertraining
00800 8001 8001



Bei Hörminderung rasch reagieren

«Wie bitte?» Diese Frage ist im Alltag häufig zu hören. Rund jeder sechste Schweizer ist von einer Hörminderung betroffen. Besonders wichtig ist es, sie rechtzeitig zu versorgen.

Sieben bis zehn Jahre dauert es im Durchschnitt, bis eine diagnostizierte Hörminderung behandelt wird, bis der Betroffene sich ihrer bewusst wird und den Spezialisten aufsucht. Das ist eine lange Zeit. Ein Hörverlust wirkt sich in erster Linie auf das Sprachverstehen aus. Gewisse Laute und bestimmte Tonfrequenzen verabschieden sich schleichend aus der Verständnisbibliothek im Gehirn. Gespräche fallen immer schwerer. Einen Witz verstehen? Einen Sachverhalt erfassen? Geht nicht mehr. Erst fragt man nach, bittet darum, das Gesagte zu wiederholen. Bald aber zieht man sich sozial zurück. Freunde besuchen? Heute lieber nicht. Betroffene einer Hörminderung drohen zu vereinsamen, Depressionen werden häufiger, das Demenzrisiko steigt, die körperliche Fitness schwindet. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig aktiv zu werden. Denn bereits nach wenigen Wochen einer eingetretenen Hörminderung können sich im Gehirn die ersten Bedeutungsanker von Worten und Geräuschen lösen. Unser Hörsinn ist von allen fünf Sinnen der differenzierteste. Das Ohr ist sensibler und genauer als das Auge. Und auch leistungsfähiger: Der Hörsinn ermöglicht es uns, 400 000 Töne zu unterscheiden – und die Richtung, aus der sie kommen. Gleichzeitig ist das Ohr anfällig. Neben der Altersschwerhörigkeit zählt vor allem der zunehmende Umgebungslärm zu den häufigsten Ursachen. Auch Vererbung, bakterielle Infektionen und Viruserkrankungen können einen Hörverlust verursachen. Erkrankungen des Gehörs wie Tinnitus – ein stetes Pfeifen –, ein Hörsturz, der sich häufig nicht erklären lässt, oder eine Mittelohrentzündung sind gängige Ursachen.

NEUROTH

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

Neuroth: Besser Hören seit 1907

«Besser hören. Besser leben»: Das österreichische Familienunternehmen Neuroth verhilft Menschen mit einer Hörminderung seit 110 Jahren zu höherer Lebensqualität. Die Neuroth-Gruppe beschäftigt europaweit ca. 1200 Mitarbeitende an rund 240 Standorten. In der Schweiz und Liechtenstein ist Neuroth seit 2001 mit nunmehr 68 Hörcentern vertreten. Neben Hörsystemen und Hörtraining zählt auch der Gehörschutz zu den Geschäftsbereichen von Neuroth.



Je früher, desto besser – Administrative Hilfe für Senioren

Jahrelang arbeitete Marcel Wyss in verschiedenen Funktionen im Bankwesen, bis er ausstieg und städtischer Beistand wurde. Dabei musste er feststellen, dass er oft zu spät beigezogen wurde. Nun bietet er einen eigenen Service, der Seniorinnen und Senioren in administrativen Belangen schon rechtzeitig unterstützt – nämlich dann, wenn es ihnen noch gut geht.



Marcel Wyss

Als offiziell akkreditierter Beistand der Stadt Zürich unterstützt der ehemalige Banker Marcel Wyss (43) ältere Menschen ehrenamtlich in administrativen und finanziellen Belangen, wenn sie dazu alleine nicht mehr in der Lage sind. Dabei habe er selber viel gelernt, sagt er. Doch sei er auch zur Erkenntnis gelangt, dass er zu spät beigezogen werde. «Diesen Leuten geht es oft sehr schlecht und die Kommunikation ist nur noch beschränkt oder gar nicht mehr möglich», erzählt er, «das macht es schwierig, ihren Willen zu erfahren und diesen umzusetzen.» Es liege zwar in der Natur der Sache, dass Beistandschaften erst errichtet werden, wenn die Betroffenen alleine nicht mehr handlungsfähig sind, doch habe er sich gefragt, ob man nicht früher eingreifen, unterstützen und helfen könnte – was die Arbeit für beide Seiten erleichtern würde.

Ältere Menschen frühzeitig vom «Bürokram» entlasten

Damit war die Geschäftsidee für seine Dienstleistung «Wyss Vorsorge» geboren. Seit 2017 bietet Marcel Wyss Seniorinnen und Senioren Begleitung und Betreuung in administrativen, organisatorischen und finanziellen Fragen an. «Der Gedanke dahinter ist, dass ich bereits beigezogen werde, wenn es den Leuten noch gut geht», erklärt er, «das beginnt mit einfacheren, kleineren Büroarbeiten, mit all dem administrativen und behördlichen «Kleinkram», der mit zunehmendem Alter mehr Mühe bereitet». Damit meint er konkret: Das Bezahlen von Rechnungen, das Ausfüllen der Steuererklärung, das Führen der Korrespondenz und der Buchhaltung, Abklärungen und Beratung in rechtlichen Fragen, Kontakte mit Behörden oder Handwerkern etc.

Eine «Putzfrau für Administratives»

Diese Leistungen erbringt Wyss als kontinuierliche Begleitung im Abonnement: Dafür kommt er in regelmäßigen Intervallen ins Haus, sozusagen als «Putzfrau für Administratives». «Zuerst überreiche ich meinen Seniorinnen und Senioren immer ein Post-Körbchen, in das sie alle ihre Pendenzen hineinlegen können», erklärt er, «dann besuche ich sie einmal im Monat für zwei Stunden, um das Anstehende mit ihnen gemeinsam abzuarbeiten.» Das sei nicht nur gut, um Fragen zu klären, ihren Willen oder ihre Wünsche zu erfahren und Entscheidungen zu treffen: «So leiste ich den Senioren auch ein bisschen Gesellschaft, bringe Abwechslung in ihr Leben und trage zur Erhaltung ihrer Unabhängigkeit bei.» Selbstverständlich hat er bei seinen Besuchen den Laptop sowie einen mobilen Drucker dabei.

Vertrauen langfristig aufbauen

Mit zunehmendem Alter kommen bei seinen Mandantinnen und Mandanten weitere Bedürfnisse hinzu, bei denen sie der erfahrene Bankkaufmann und eidgenössisch diplomierte Anlage- und Finanzexperte fachmännisch beraten und begleiten kann. Das sind etwa vertrauliche Fragen



rund um das Thema «Vorsorge zu Lebzeiten» (wie Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Testamentsberatung, Willensvollstreckung, Nachlassregelung), aber auch Hilfe und Unterstützung, wenn die Umsiedlung in eine altersgerechte Wohnform nötig wird: Hier reicht sein Service von der Suche nach der geeigneten Wohnform über die Organisation des Umzugs, der Wohnungsabgabe bis hin zum Verkauf einer Immobilie. Dabei wird er von seinem Geschäftspartner, dem ehemaligen Altersheimleiter und diplomierten Liegenschaftsverwalter Hans Büchi, unterstützt.

Alles aus einer Hand

«Dass mich meine Klientinnen und Klienten bereits von den einfacheren Betreuungs- und Beratungsleistungen her kennen, ist später eindeutig ein Vorteil», sagt Wyss. «Die Leute wissen, dass ich zuverlässig arbeite, sie gut und uneigennützig berate und dass sie mir

vertrauen können. Durch die frühe Zusammenarbeit ist ein Vertrauensverhältnis entstanden.» Und wenn sich der Gesundheitszustand von Mandanten plötzlich verschlechtert, müssen nicht unter Zeitdruck externe Fachpersonen wie Treuhänder, Rechtsanwalt, Makler evaluiert und eingeschaltet werden. Dann ist Marcel Wyss mit den persönlichen Verhältnissen und Wünschen «seiner» Seniorinnen und Senioren bereits bestens vertraut und kann sie in deren Sinn umsetzen.

www.wyss-vorsorge.com, Tel. 043 537 72 86



ZAHNARZTZENTRUM.CH AG BRANDREPORT

High-Tech in der Zahnmedizin

Im Interview erklärt die diplomierte Zahnärztin und Zentrumsleiterin Fatime Kalayci, warum moderne Methoden den Wunsch nach einem schönen Lächeln in greifbare Nähe rücken lassen.

Fatime Kalayci, schöne Zähne und ein zauberhaftes Lächeln sind Herzenswünsche, die wohl in jedem Menschen schlummern. Kann mit ästhetischer Zahnmedizin nur bei Kindern und Jugendlichen etwas ausgerichtet werden?

Für ein schönes Lächeln ist es nie zu spät, auch Erwachsenen können wir ein neues Lächeln zaubern. Mit modernen digitalen Methoden lässt sich sogar vor der Behandlung das zu erwartende Ergebnis darstellen.

Behandlungen sind bequemer und angenehmer geworden. Können Sie ein Beispiel nennen?

Bei uns erfolgt die Abdrucknahme mittlerweile digital, was definitiv angenehmer als die herkömmliche Abdrucktechnik ist. Anders ausgedrückt: Anstatt klebriges, unangenehm riechendes Abformmaterial in den Mund einzubringen, scannen wir die Situation mit einer Intraoralen-Videokamera (oder Spezial-Videokamera). Es ist sehr eindrücklich seine eigenen Zähne und Kiefer live sehen zu können.

Durch digitale Abformung können Sie zeigen, wie das eigene Lächeln aussehen könnte?

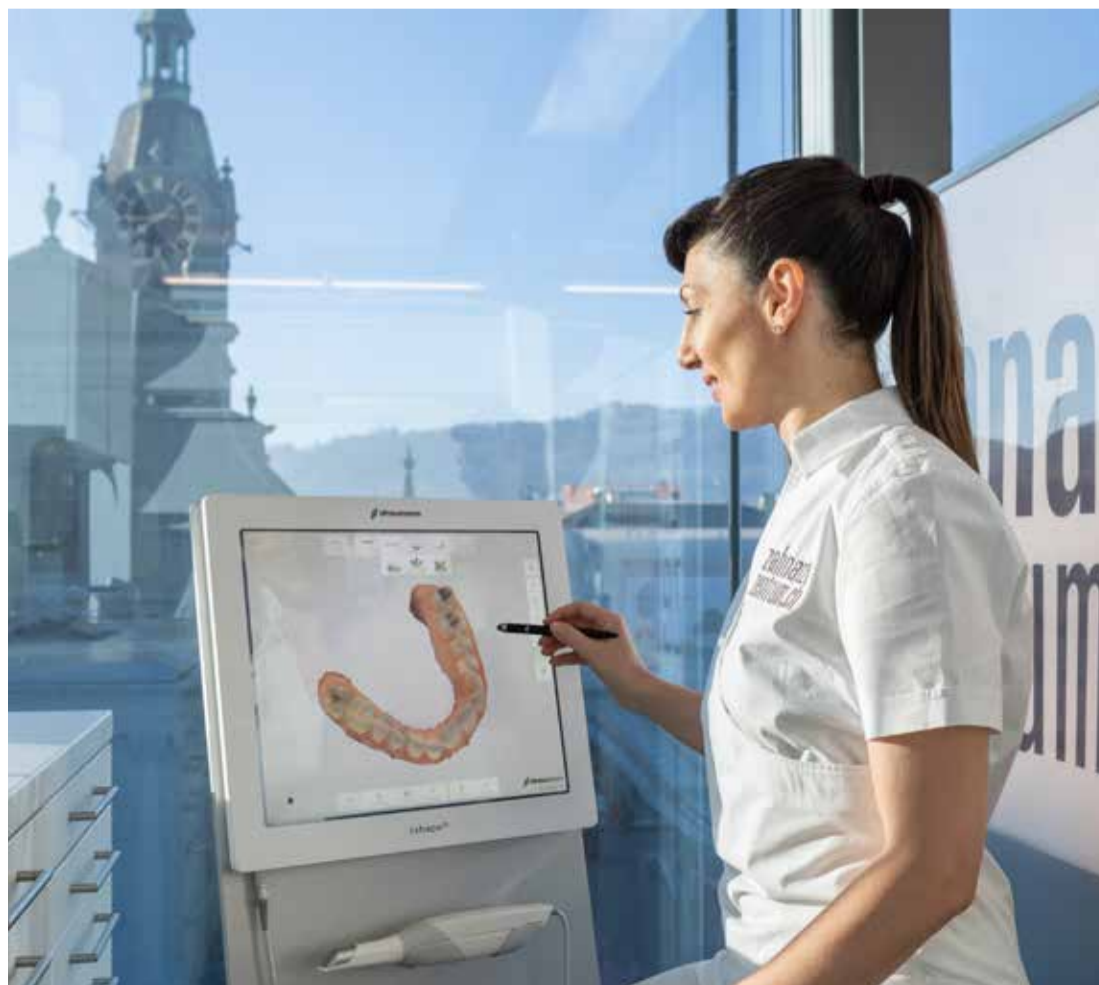
Ja, damit haben wir ein sehr genaues Bild der Situation. Danach designen wir das zukünftige Lächeln, welches wir zusammen mit der Kundin oder dem Kunden individuell optimieren können. Erst wenn wir zufrieden sind mit dem geplanten Lächeln, beginnen wir mit der Behandlung.

Das ist ja schon fast Science-Fiction, wird der Scanner auch für andere Dinge benützt?

Grundsätzlich verwenden wir den digitalen Abdruck für Kronen, Brücken, Inlays, Veneers, Prothesen, Zahnspangen und Schienen, zum Beispiel gegen das Knirschen oder gegen das Schnarchen. Letzteres ist mein Geheimtipp: Passgenaue Schnarchschiene. Ich hatte beispielsweise eine Patientin, die ihren Ehemann zu

mir geschickt hat, da sie wegen des Schnarchens nicht mehr im gleichen Zimmer schlafen konnten. Wir haben mit dem Scanner passgenaue Schnarchschiene für ihn

angefertigt. Nach zwanzig Jahren hat er dadurch sein Schnarchen endlich in den Griff bekommen und beide sind überglücklich.



Mithilfe des Intraoral-scanners kann die diplomierte Zahnärztin Fatime Kalayci digitale Abdrücke nehmen.

Zurück zu Zahnkorrekturen bei Erwachsenen: Viele haben Horrorvorstellungen von metallenen Zahnspangen, wie man sie früher bei Jugendlichen verwendet hat. Was sagen Sie dazu?

Das geistert zum Teil noch in den Köpfen der Menschen herum. Es gibt jedoch zahlreiche elegante und unsichtbare Möglichkeiten. Beispielsweise so genannte «Aligner» (vom englischen Verb «to align», was «ausrichten» bedeutet). Es handelt sich um transparente, herausnehmbare und unsichtbare Schienen, welche im Alltag getragen werden können.

Welche Angebote überraschen Ihr Klientel am meisten?

Ganz klar das «Digital Design» des Lächelns. Hiermit können wir präzise simulieren, wie das Ergebnis aussehen wird. Hat man das Endziel nicht visuell vor Augen, kann das verunsichernd sein. Wer jedoch weiss, wie schön das eigene Lächeln aussehen kann, freut sich auf das Ergebnis.

Wenn Sie mehr darüber wissen wollen, wie Ihnen das Zahnarztzentrum ein schönes Lächeln ins Gesicht zaubern kann, finden Sie weitere Informationen unter:

zahnarztzentrum.ch

Fatime Kalayci ist diplomierte Zahnärztin und Zentrumsleiterin der beiden Zahnarztzentren Bern Bahnhof und Bern Marktgasse. Die allgemeinpraktizierende Zahnärztin absolvierte ihr Zahnarztstudium an der Universität Frankfurt am Main und ihren Masterstudiengang (MSc) für zahnmedizinische Prothetik an der Universität Greifswald.

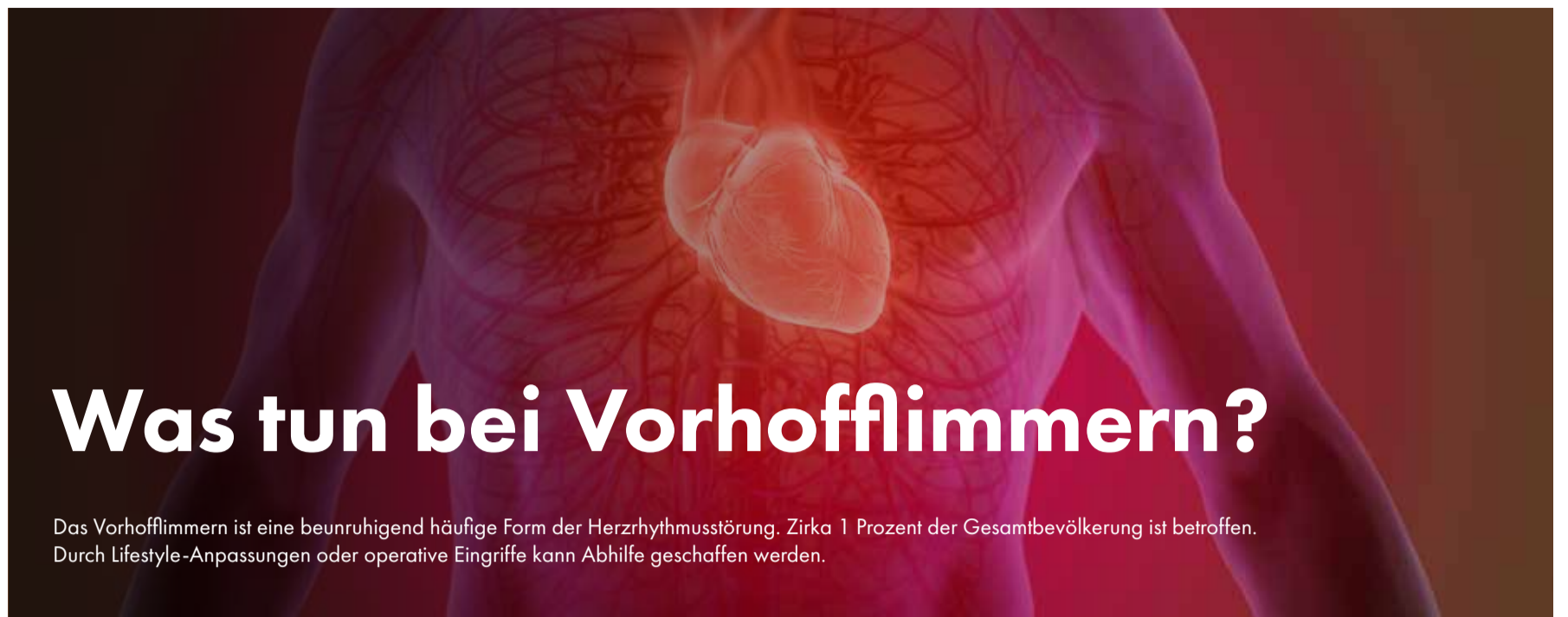
SPONSORED

**SCHWIERIG ZU BESCHREIBEN...
MUSS MAN ERLEBEN.**

Ein begeisterter Gast hat das Saanenland einmal mit der Harmonie einer schönen Melodie verglichen. Nichts ist übertrieben, alles atmet stille Schönheit in Grün für die Wiesen und Wälder, in Blau für Seen und Himmel, in Weiss für Wolken und Schnee. Man steht da und genießt, umringt von einem Kranz hochragender Berge. Einer der schönsten trägt den Namen Spitzhorn. Er ist ein Schönwetterberg, er teilt die Wolken. Daran orientiert sich das Hotel: Wer hier eintritt, lässt die Eile und die Hektik des Alltags hinter sich und betritt das Paradies der Gastlichkeit und des Genusses. Die Leichtigkeit des Seins soll die Gäste so sehr verzaubern, dass sie sich aufs Wiederkommen freuen.

Alles ist eine Nuance grosszügiger, die Gänge breiter, die Zimmer heller, die Teller tiefer, die Drinks grösser, der Champagner perlender, das Wetter besser, die Gästekinder glücklicher, die Berge höher, der Swimmingpool einladender, die Alpwiesen farbiger, das Internet interessanter, die Gesichter der Crew strahlender. Nur Ihre Rechnung, die spiegelt all diesen Ferienkomfort in still-glückseliger Bescheidenheit. Man muss es erlebt haben, man spricht davon...

Hotel Spitzhorn
Saanen- Gstaad
033 748 41 41

www.spitzhorn.ch

Was tun bei Vorhofflimmern?

Das Vorhofflimmern ist eine beunruhigend häufige Form der Herzrhythmusstörung. Zirka 1 Prozent der Gesamtbevölkerung ist betroffen. Durch Lifestyle-Anpassungen oder operative Eingriffe kann Abhilfe geschaffen werden.

Das Wort Vorhofflimmern ist Vielen bekannt. Doch was versteckt sich hinter dem Begriff? Vorhofflimmern bezeichnet eine Herzrhythmusstörung der kleinen Herzkammern, bei welcher das Herz sich nicht den Bedürfnissen des Körpers anpasst. Dies resultiert in Symptomen wie raschem Herzklopfen, stundenlangem Herzasen und Enge- oder Druckgefühlen in der Brust. Die Störung betrifft etwa 1 Prozent der Gesamtbevölkerung. Aktuell liegt bei einem 50-Jährigen die Wahrscheinlichkeit bei über 40 Prozent, einmal im Leben davon betroffen zu sein.

Elektrische Störimpulse

Doch wie entsteht Vorhofflimmern überhaupt? Das Problem beginnt tief im Inneren des Herzens. Wo die Venen, von den Lungen kommend, in das Herz münden, entstehen lokal kleine, elektrische Störimpulse, die dann den Vorhof in ein elektrisches Chaos versetzen können. Dadurch wird dann keine rhythmische Herzkontraktion mehr erreicht, der Puls wird unregelmässig, was als störend wahrgenommen wird.

Bekannte Risikofaktoren

Die Symptome bleiben oftmals unbemerkt, eine Früherkennung ist jedoch essenziell. Nur so können katastrophalen Komplikationen, wie einem Hirnschlag, vorgebeugt werden.

Vorhofflimmern kann durch sogenannte Trigger ausgelöst werden. Für diese gibt es einige bekannte Risikofaktoren. Übergewicht, Bluthochdruck, Schilddrüsenerkrankung sowie Alkohol- und Kaffeekonsum können allesamt Vorhofflimmern auslösen.

Risiko Hochleistungssport

Mit dem Alkohol besteht eine dosisabhängige Verbindung – je mehr konsumiert wird, desto höher ist das Risiko, an Vorhofflimmern zu erkranken. Intensiver und jahrelanger Hochleistungssport kann zu einer Vernarbung des Vorhofs führen, was wiederum Vorhofflimmern unterstützt. Bemerkbar man Vorhofflimmern frühzeitig, kann dies durch Verminderung der Trigger oftmals eliminiert werden. Wenn das Vorhofflimmern aber schon länger präsent ist, wird es schwieriger.

Neue Ablationsmethoden

Heikel wird es, wenn eine Abnahme der Pumpfunktion des Herzens für einen Leistungseinbruch und die Symptome verantwortlich ist. Aber moderne Behandlungsstrategien ermöglichen es, das Vorhofflimmern gut kontrollieren zu können. Neue Ablationsmethoden, mit 3D-Mapping, neuen Verödungsverfahren und der chirurgischen Ablation, können bei hartnäckigem Vorhofflimmern ausgezeichnete Resultate erreichen und Patienten von Medikamenteneinnahme und Symptomen befreien.

Veränderung des Lebensstils

Als erstes sollte der Lebensstil angepasst werden. Abnehmen, weniger Alkoholkonsum und ein angemessenes Mass an Sport und Schlaf stehen auf dem Programm. Danach wird der Grossteil der Patienten medikamentös behandelt. Diese dient der Stabilisierung des Herzrhythmus und der Prophylaxe des Hirnschlags. Wenn keine lebenslange Medikation

erwünscht oder diese nicht effektiv ist, wird eine Ablation empfohlen.

Sperren störender Signale

Das Ziel einer Ablation ist es, eine Narbe zu schaffen, die der elektrischen Isolation dient. Diese Narbe sperrt dann die störenden Signale, die das Vorhofflimmern verursachen, in den Lungenvenen ein. Heutzutage gibt es moderne Katheter, mit denen die Narbe gemacht werden kann. Einfaches Vorhofflimmern kann so meistens in einer oder selten zwei Sitzungen erfolgreich behandelt werden. Bei hartnäckigem Vorhofflimmern ist die Situation schwieriger. Hier müssen Katheter-Ablationen oft mehrmals durchgeführt werden. Manchmal kann die Situation gar nicht verbessert werden.

Die Katheter-Ablation

Es gibt die Katheter-Ablation und die chirurgische Ablation. Bei der Katheter-Ablation wird ein Katheter über die Leiste in das Herz geschoben. Dazu werden Röntgenstrahlen verwendet. Der Katheter wird dann durch die Herztrennwand in den linken Vorhof manövriert. Dort werden gezielt die Lungenvenen verodet.

Bei der Katheter-Ablation wird Strom- oder Kälteenergie abgegeben, was zur gewünschten Narbe führt. Der grosse Vorteil der Katheter-Ablation ist, dass der Eingriff mehrmals wiederholt werden kann und die elektrischen Ströme im Herzzinneren auch dargestellt werden können. Leider sind diese Eingriffe nicht immer zielführend und müssen wiederholt werden. In diesen Situationen bietet die chirurgische Ablation eine sinnvolle Alternative.

Die chirurgische Ablation

Eine chirurgische Ablation ist dank der Entwicklung von endoskopischen Techniken sehr schonend. Die Instrumente für die Ablation werden über kleine Schnitte seitlich an der Brust, an der Lunge vorbei, direkt zum Herz gebracht. Dann wird die Energie sicher und kontrolliert auf der Herzoberfläche abgegeben – am schlagenden Herzen und unter Vollnarkose. Am Ende des Eingriffs wird das linke Herzrohr verschlossen, was den Patienten ermöglicht, die Blutverdünner endgültig abzusetzen. Der Eingriff dauert in der Regel 90 Minuten. Die Patienten verlassen die Klinik nach drei bis vier Tagen.

Zwei Methoden, ein Ziel

Beide Methoden der Ablation haben das gleiche Ziel – die Isolation der Lungenvene. Dies verbessert die Symptome, und darum geht es. Die Zusammenarbeit von Elektrophysiologen und Herzchirurgen ist essenziell, um das optimale Vorgehen für alle Patienten individuell festzulegen. Nur so können die besten Resultate individuell erreicht werden. Für den Katheter (Mehrheit) sprechen das einfachere Vorgehen und die Möglichkeit den Eingriff zu wiederholen. Für die Operation aber die höhere Effektivität und die Möglichkeit nach der Operation Medikamente abzusetzen. Viele Patienten empfinden dies als überzeugendes Argument für die Operation.

TEXT SMA,

PROF. DR. MED. SACHA P. SALZBERG

BRANDREPORT HERZ UND RHYTHMUS ZENTRUM

Gemeinsam gegen Herzrhythmusstörungen

Ein neues, auf Vorhofflimmern spezialisiertes Ärzteteam hat das neue Herz & Rhythmus Zentrum Zürich, eine einzigartige Ressource für Menschen mit Herzrhythmusstörungen, geschaffen. Prof. Dr. med. Sacha P. Salzberg erläutert die Risikofaktoren für Vorhofflimmern und spricht über die Vorzüge des Zentrums.

Sacha Salzberg, wie gefährlich ist Vorhofflimmern?

Vorhofflimmern per se ist nicht gefährlich, solange ein Blutverdünner eingenommen wird – dies wird anhand vom Risikoprofil individuell festgelegt. Dieser Blutverdünner verhindert den Hirnschlag. Wenn das Vorhofflimmern zu lang und zu schnell auftritt kann möglicherweise eine Herzmuskelschwäche entstehen. Deshalb ist es wichtig, diesem vorzubeugen und frühzeitig den Spezialisten aufzusuchen.

Wer ist von Vorhofflimmern hauptsächlich betroffen?

Es gibt viele Risikofaktoren, welche das Auftreten von Vorhofflimmern begünstigen. Dazu gehören Bluthochdruck, Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen, Übergewicht, eine defekte Herzklappe und mehr. Es gibt aber auch Auslöser wie Stress, Kaffee und Alkohol. Grundsätzlich steigt die Prävalenz von Vorhofflimmern mit dem Alter. Auch ältere Ausdauersportler können von Vorhofflimmern betroffen sein.

Welches ist der wichtigste Risikofaktor, den es bei der Vorbeugung zu beachten gilt?

Das ist ganz individuell festzulegen. Wenn jemand übergewichtig ist und dann Vorhofflimmern hat, führt die Gewichtsabnahme zur Verbesserung der Symptome oder gar zu Heilung. Beim Alkohol gibt es eine klare Verbindung zwischen der Menge, die konsumiert wird, und der Häufigkeit und Schweregrad des Vorhofflimmerns – aber wiederum nur, wenn jemand darauf so reagiert. Beim Stress ist es das Gleiche. Es wurde auch nachgewiesen, dass Yoga Vorhofflimmern verbessert.

Was hat Sie dazu bewegt, das Herz & Rhythmus Zentrum zu gründen?

Ich habe es für die Patienten mit Herzrhythmusstörungen gemacht. Bis anhin waren diese Patienten an verschiedene Spezialisten gebunden, welche leider nicht über ihren Kompetenzbereich hinweg denken. Patienten mit Herzrhythmusstörungen profitieren von einem neuen Denkansatz «Thinking outside the Box», wo auch andere Fachrichtungen, wie beispielsweise ein Herzchirurg oder ein Kardiologe der Sache etwas beitragen können. Ich wollte den Status Quo brechen und innovativ ein altes Problem angehen. Und auch der Drang nach Selbstständigkeit – mein eigener Boss zu sein.

Sie trumpfen am Herz & Rhythmus Zentrum mit einem interdisziplinären Team auf. Welche Vorteile entstehen dadurch für die Patienten?

Bei uns bekommt der Patient nicht das, was ich am besten kann. Er bekommt das, was für ihn am besten ist! Unabhängig von finanziellen Interessen oder von Machtspielen zwischen verschiedenen Abteilungen. Wir offerieren diese Herangehensweise in Verbindung mit der besten Qualität und den neusten Techniken. So können wir jedem Patienten ein individualisiertes Therapiekonzept in enger Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzten bieten.

Web: www.swiss-ablation.com
Tel.: 044 209 25 48
E-Mail: info@swiss-ablation.com

TEXT FATIMA DI PANE



Prof. Dr. med. Sacha P. Salzberg
Gründer vom Herz & Rhythmus Zentrum
Facharzt Herz und Thorakale Gefässchirurgie



Dr. med. Thomas Zerm
Facharzt Innere Medizin und Kardiologie,
Schwerpunkt Elektrophysiologie

 **HERZ & RHYTHMUS
ZENTRUM**

Migräne und Kopfschmerzen sind keine Einbildung

In den letzten 20-30 Jahren wurden weltweit Fortschritte auf dem Gebiet der Kopfschmerzforschung gemacht. Diese Bemühungen haben dazu geführt, dass man inzwischen deutlich mehr darüber Bescheid weiss, welche Prozesse im Gehirn eines Migränepatienten vor sich gehen, und dass diese Prozesse organische Ursachen haben.



Dr. med. Gantenbein

Chefarzt Neurologie RehaClinic Region Aargau

Früher galt die Migräne eher als «eingebildete Krankheit», die körperlich nicht nachweisbar ist. «Migränepatienten haben lange unter einem Stigma gelitten: Ihre Erkrankung wurde nicht richtig ernst genommen und sie wurden – und werden leider teilweise immer noch – als Simulanten abgestempelt», erklärt Privatdozent Dr. med. Gantenbein, Chefarzt Neurologie RehaClinic Region Aargau.

Organische Erkrankung

Eine Situation, die sich in den vergangenen Jahren geändert hat. Dazu beigetragen hat auch die Einstellung der Medizin und der Politik. So zählt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Migräne zu den häufigsten Erkrankungen, welche die Lebensqualität negativ beeinflussen. Aufgrund des genaueren Verständnisses, welche Prozesse bei einem Migräneanfall im Gehirn ablaufen, ist heute klar, dass es sich bei der Migräne primär um eine organische Störung handelt. «Es zeigt sich, dass bei Migränepatienten der Stoffwechsel im Hirnstamm verändert ist und das Gehirn auch in beschwerdefreien Phasen anders funktioniert», so Herr Dr. Gantenbein. Auch die

Genetik spielt eine Rolle. «Patienten mit Migräne haben mit grosser Wahrscheinlichkeit Familienangehörige, die ebenfalls an Migräne leiden», erklärt der Facharzt.

Migränehirne funktionieren anders

Es konnte nachgewiesen werden, dass die Hirnrinde überempfindlich auf Reize reagiert. Migränepatienten sind deshalb empfindlicher für Sinneswahrnehmungen und verbrauchen auch mehr Energie für deren Verarbeitung. «Wir denken, dass es dadurch zu Migräneattacken kommen kann», erklärt Gantenbein. Obschon ein Migräneanfall mit grossen Schmerzen und Leid verbunden ist, bringt diese Überempfindlichkeit auf Sinneswahrnehmungen möglicherweise auch Vorteile mit sich, wie Forschungsergebnisse nahelegen. Bei einer so häufigen Krankheit – so seltsam wie es sich auch anhört – kann es fast nicht anders sein. «Es ist zum Beispiel möglich, dass Migränepatienten gewisse Aufgaben besser erledigen oder ihre Empathiefähigkeit ausgeprägter ist», weiss Gantenbein.

Ein häufiges Leiden

Kopfschmerzen und Migräne sind weit verbreitet und beeinträchtigen oftmals die Lebensqualität der Betroffenen erheblich. Insgesamt werden heute fast 300 verschiedene Kopfschmerzformen unterschieden. Die Häufigsten lassen sich aber an einer Hand abzählen: Migräne, Spannungskopfschmerzen, Medikamentenübergebrauchskopfschmerzen, Clusterkopfschmerzen und Trigeminusneuralgie.

Die Migräne spielt unter den Kopfschmerzkrankungen eine besondere Rolle. Knapp 20 Prozent der weiblichen und mindestens 5 Prozent der männlichen Bevölkerung sind davon betroffen. «Migräne tritt anfallartig auf und

macht sich durch starke Kopfschmerzen sowie Begleitsymptome wie Übelkeit, Erbrechen, Licht-, Geräusch- und Geruchsüberempfindlichkeit bemerkbar», erklärt Gantenbein.

Neue Therapien zur Basisbehandlung

Botulinumtoxin

In den letzten Jahren etablieren konnte sich die Injektion von Botulinumtoxin bei der chronischen Migräne (15 oder mehr Kopfschmerztagen im Monat) und ist unter anderem in Deutschland zugelassen. Die Behandlung verläuft wie folgt: Es wird den Patienten Botulinumtoxin an 31 Stellen in die Kopfmuskeln gespritzt. Bei rund 50 Prozent der Betroffenen wirkt das Verfahren und zeigt eine dreimonatige Beschwerdereduktion. In der Schweiz ist die Behandlung allerdings weiterhin nicht gegen Migräne zugelassen.

Antikörper CGRP

In den letzten Jahren wurden von verschiedenen Pharmafirmen neue Antikörper gegen CGRP («Calcitonin Gene Related Peptide») oder den CGRP-Rezeptor entwickelt. Seit über 30 Jahren ist bekannt, dass das CGRP in der Entstehung der Migränekopfschmerzen eine wichtige Rolle spielt. Durch die Blockade dieses Systems kann die Migräne behandelt oder verhindert werden. In der Schweiz sind drei Substanzen dieser spezifischen Migränetherapie zugelassen. Die Medikamente zeichnen sich v.a. durch die sehr gute Verträglichkeit, aber auch die Wirksamkeit aus. Auf der Minusseite stehen die fehlenden Langzeiterfahrungen und der hohe Preis. Der Zugang für die Patienten ist entsprechend limitiert und gewisse Bedingungen (Vorbehandlung mit anderen prophylaktischen Medikamenten etc.) müssen vor dem Behandlungsbeginn erfüllt sein.

Komplementärmedizin kann helfen

Bei Kopfschmerzen aller Art kann neben der medikamentösen Therapie auch dem komplementärmedizinischen Bereich eine Bedeutung zukommen. «Als besonders wirksam haben sich verschiedene Entspannungstechniken sowie die Akupunktur erwiesen», so Gantenbein abschliessend.

Kopfschmerz Takeaways für den Alltag

(in Anlehnung an die Empfehlungen der Schweizerischen Kopfwehgesellschaft, www.headache.ch)

- Medikamente absetzen, die nichts nützen oder sogar schaden.
- Noxen kontrollieren (Alkohol, Koffein, Nikotin, etc.).
- Innere Ökonomie überprüfen (Freizeit, Tagesrhythmus, Selbstbestimmung, Stressmanagement, regelmässige, ausgeglichene Ernährung etc.).
- Kopfwehkalender führen (möglichst schon 1-3 Monat vor Behandlungsbeginn).
- Bei Veränderungen der Kopfschmerzen den Arzt aufsuchen.

Kontakt

RehaClinic Bad Zurzach, Schmerzzentrum
Email: schmerzzentrum@rehaclinic.ch
Telefon: 056 269 51 51
Webseite: www.rehaclinic.ch

ANZEIGE

RehaCenter
Ambulante Rehabilitation
und Prävention



**GANZ
IN IHRER NÄHE**

Schmerz-, Trainings-,
Physio-, Ergotherapie,
Logopädie

DAS BRINGEN WIR WIEDER IN ORDNUNG.

Im RehaCenter Ihrer Wahl

Baden • Bad Zurzach • RehaCity Basel • Kilchberg • Lenzburg
Wil • Winterthur • Zollikerberg • Zürich Airport • Zug

www.rehaclinic.ch

RehaCenter
Ambulante Rehabilitation
und Prävention

Fit und gesund

Ein gesunder Rücken

Wussten Sie bereits, dass eine bewusste Ernährung auch Einfluss auf Ihre Rückengesundheit haben kann? Dies und weitere Informationen erhalten Sie an unserer Informationsveranstaltung «gesunder Rücken».

Ort:	RehaCenter Bad Zurzach, Quellenstrasse 34, Bad Zurzach, Empfang RehaClinic
Datum und Zeit:	17. März 2020, 18.00 bis 19.00 Uhr
Referenten:	Dr. med. Stephan Erni, Leitender Arzt RehaCenter Bad Zurzach Lars Künzel, Teamleiter Physiotherapie RehaCenter Bad Zurzach
Inhalt:	Welche Einflussfaktoren und Möglichkeiten gibt es, um Rückengesundheit zu fördern und Rückenschmerzen vorzubeugen?
Anmeldung:	RehaCenter, E-Mail rehacenter.badzurzach@rehaclinic.ch , Telefon 056 269 51 52



OTTO'S



Ichnusa Anima Sarda Bier

Birra di Sardegna



24.95
statt 39.60

24 x 33 cl



J. P. Chenet Cabernet Sauvignon-Syrah

Vin de Pays d'Oc, Jahrgang 2018*
- Traubensorten: Cabernet Sauvignon, Syrah



19.80
statt 35.70

6 x 75 cl



El Vinculo Viña Alameda

La Mancha DO, Jahrgang 2013*
- Traubensorte: Tempranillo
- Ausbau 16 Monate in Barriques aus amerikanischer Eiche
- 14,5% Vol.



9.95
Konkurrenzvergleich 22.-

75 cl



Corona Extra XXL-Flasche



2.95
Preis-Hit

71 cl

12 e mezzo Biologico

di Puglia IGP Primitivo Jahrgang 2016*
- Traubensorte: Primitivo

Bianco Jahrgang 2018*
- Traubensorten: Chardonnay, Malvasia Bianca, Fiano



6.50
statt 9.95

75 cl



Auch online erhältlich: ottos.ch

Yllera 12 meses

VdT de Castilla y Leon, Jahrgang 2014*
- Traubensorte: Tempranillo
- Barriqueausbau 12 Monate in französischen und amerikanischen Barriques
- 14,5% Vol.



8.95
Konkurrenzvergleich 16.90

75 cl

Auch online erhältlich: ottos.ch

Matsu El Recio

Toro DO, Jahrgang 2017*
- Traubensorte: Tempranillo
- Ausbau 14 Monate im Eichenfass



14.50
statt 27.-

75 cl

Auch online erhältlich: ottos.ch

Infiniti Primitivo oder Negroamaro

Puglia IGP, Jahrgang 2018*



4.95
Preis-Hit

je 75 cl

Auch online erhältlich: ottos.ch

Casal Garcia Vinho Verde DOC

- Traubensorten: Loureiro, Trajadura, Pederna, Azal



4.60
statt 6.50

27.60
statt 39.-

75 cl

Auch online erhältlich: ottos.ch

Segredos de São Miguel Reserva

Vinho tinto Regional Alentejano, Jahrgang 2016*
- Traubensorten: Alicante Bouschet, Aragonez, Touriga Franca, Touriga Nacional



8.90
statt 17.50

75 cl

Auch online erhältlich: ottos.ch

Pata Negra Toro

Toro DO, Jahrgang 2018*
- Traubensorte: Tempranillo
- Ausbau drei Monate in Barriques aus französischer Eiche



Auszeichnung:
Decanter 95/100 Punkte

4.95
statt 9.90

75 cl

Auch online erhältlich: ottos.ch

Sessantanni Primitivo di Manduria DOP

Jahrgang 2015*
- Traubensorte: Primitivo



20.90
statt 29.90

75 cl

Auch online erhältlich: ottos.ch

Lumà Nero d'Avola Syrah

Terre Siciliane IGT, Jahrgang 2018*
- Traubensorten: Nero d'Avola, Syrah



7.95
statt 13.50

75 cl

Auch online erhältlich: ottos.ch

Zonin Amarone della Valpolicella DOCG

Jahrgang 2016*
- Traubensorten: Corvina, Rondinella, Molinara



21.90
Konkurrenzvergleich 34.90

75 cl

Auch online erhältlich: ottos.ch

Kaiken Terroir Series Malbec

Mendoza, Argentinien
- Traubensorten: Malbec, Bonarda, Petit Verdot
- Ausbau in Fässern aus französischer Eiche



9.95
statt 15.90

75 cl

Auch online erhältlich: ottos.ch

Riesenauswahl. Immer. Günstig.

ottos.ch

ZUSAMMEN SEIT 1908

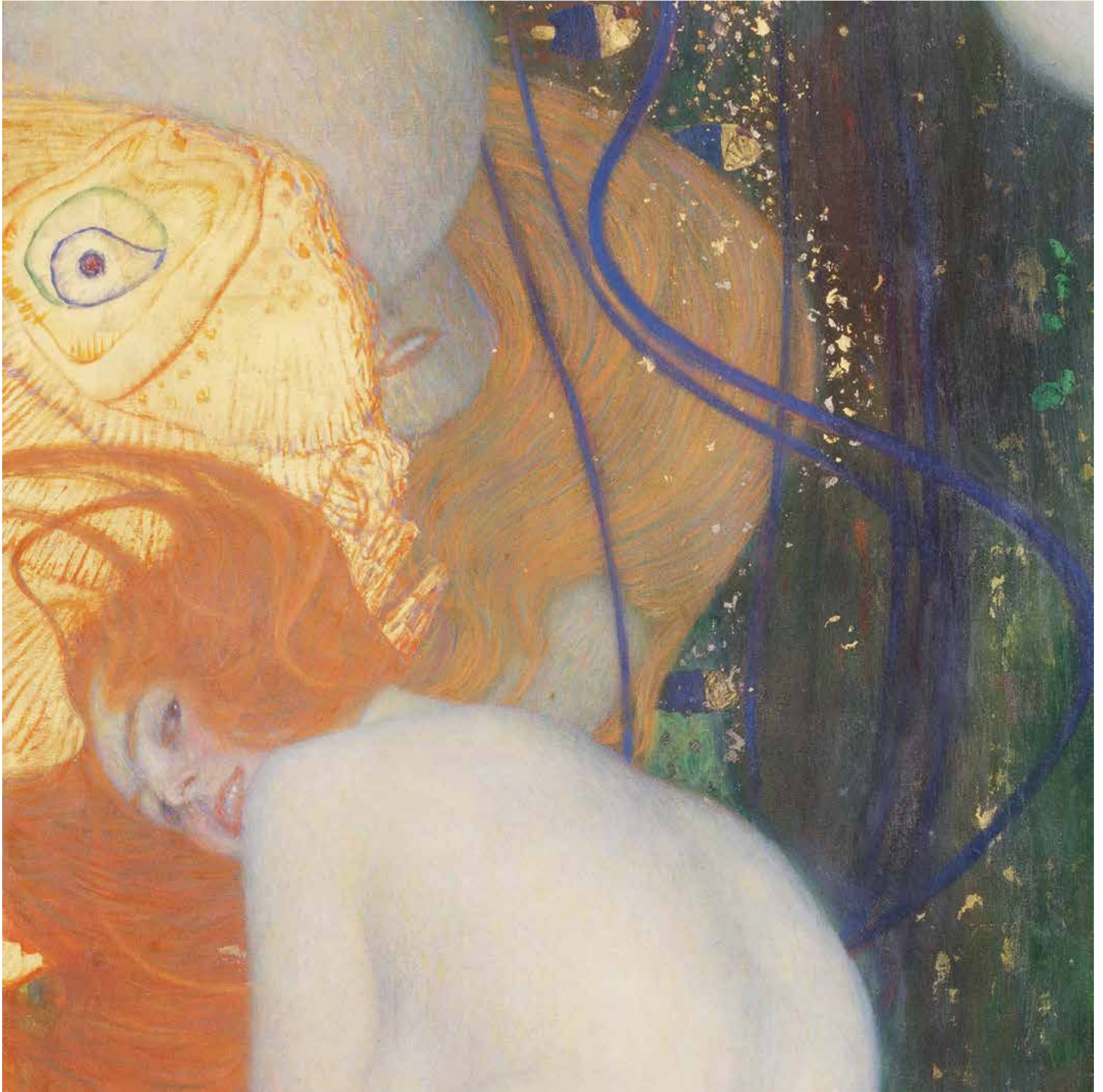


BADOUX

LE VIN DES
MURAILLES

badoux-vins.ch

ENNASNAI STRA-XNAEB SED LANOTNAC EÉSNIΣ



Gustav Klimt, Goldfische (Detail), 1901-1902, Kunstmuseum Solothurn, Dübli-Müller-Stiftung © SIK-ISEA, Zürich

Hautnah. Wien 1900,
von Klimt bis Schiele und Kokoschka
14.2 – 24.5.2020

mcba.ch

