



IHR PARTNER SEIT 126 JAHREN

15%-PROMOTIONS-CODE

für unseren Webshop: **WEINGENUSS15**

Lösen Sie diesen Code bei Ihrer nächsten Bestellung unter www.zweifel1898.ch ein.

Ausgeschlossen: Nettoartikel und bereits rabattierte Weine



ZWEIFEL
1898

WEINGENUSS MIT HERZ

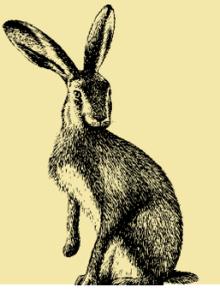
ZWEIFEL 1898 HÖNGG | 8049 Zürich

ZWEIFEL 1898 SANTÉ | 8003 Zürich

ZWEIFEL 1898 IM TRAMDEPOT USTER | 8610 Uster

ZWEIFEL 1898 IM LÄNDERPARK STANS | 6370 Stans

ZWEIFEL 1898 IM WY GUET | 8645 Jona



EINE PUBLIKATION VON SMART MEDIA

FOKUS.

Best Ager

April '24

Robert Downey Jr.

«Mit 26 denkt man, es geht immer in die richtige Richtung vorwärts – bis das Leben dazwischenkommt.»



Lesen Sie mehr auf fokus.swiss



Massagesessel

OSIM uLove 3



reddot winner 2023

OSIM uLove 3 ist ein Wohlfühlsessel, der eine KI-Stressanalyse mit Massage und Musik verbindet. uLove 3 misst das individuelle Stressniveau, um den Wert für die Körperspannung zu ermitteln, und empfiehlt auf der Grundlage des Wertes für die Körperspannung personalisierte Programme mit einzigartiger Musik und Massageformeln. Geführte Atemübungen stehen über die OSIM Well-Being-App zur Verfügung. Die Ganzkörpermassage lässt sich durch intuitive Bedienelemente an den Armlehnen steuern.



Ab zweiter Aprilwoche sehen, fühlen und testen bei



Massagesessel Welt
auf dem Dick Küchen Areal
Tullastraße 3, 79713 Bad Säckingen
an der Schweizer Grenze
www.massagesesselwelt.ch
info@massagesesselwelt.ch
Telefon: +41 52 588 00 64



Claudia Bally

«Willkommen zu Fokus Best Agers»

Wie viele andere begeisterte Freunde des Skisports, welchen ich leidenschaftlich betreibe, musste ich neulich in den Sportferien lernen, dass sich ganz schnell alles ändern kann. Seit über 50 Jahren laufe ich oft und begeistert Ski. Ich geniesse die Freiheit, schön präparierte Pisten runterzufahren und liebe es, an der frischen Luft zu sein. Nur Sekunden später ein kleiner Fehltritt, der Rettungsschlitzen und die Prognose, die bedeutet, dass ich definitiv einen Gang runterschalten muss. Die gut gefüllte Geschäftsagenda muss plötzlich neu priorisiert werden, die Einstellung zum Geschehenen rapide ändern. Wir werden nicht jünger und Unfälle passieren. Sich in Geduld zu üben wird Tagesordnung, jeder Schritt muss bewusst und in angemessenem Tempo getätigt werden.

Natürlich konnte ich mir nicht vorstellen, kürzerzutreten und einen Plan B zu haben. Ich dachte eigentlich, ich sei die Herrin meiner Agenda und hätte den Überblick. Von anderen abhängig zu sein, jemanden um Hilfe bitten, zu lernen, nicht alles perfekt zu machen, passte so gar nicht zu meinem Lebensstil. Doch ändern kann ich es nicht. Ich kann lediglich die Einstellung ändern und durch meine Lebenserfahrung habe ich das nötige Grundvertrauen, dass es gut kommt und ehrlich gesagt hatte der Unfall wohl seinen Sinn. Geht es ihnen manchmal auch so?

Ich gehöre ebenfalls zu den Best Agern, auch 50plus genannt. Ich arbeite gerne, bin sportlich aktiv und geniesse das Leben. Erst vor Kurzem habe ich eine erfahrene Mitarbeiterin eingestellt, um unsere Initiative focus50plus weiterzuentwickeln. Wir agieren als Drehscheibe zwischen Wirtschaft, Wissenschaft und Politik und unterstützen zusammen mit unseren Netzwerkpartnern Arbeitgebende darin, die Arbeitsmarktfähigkeit von älteren Mitarbeitenden zu fördern und den Nutzen einer erfolgreichen Zusammenarbeit der Generationen aufzuzeigen. Unter den zahlreichen Bewerbungen waren vor allem erfahrene Bewerbende mit nicht linearen Lebensläufen. Sie werden denken, logisch der Name 50plus lädt eher ältere Arbeitssuchende für eine Bewerbung ein. Doch nicht alle Firmen sind offen für die Best Agers im Team.

Für die Initiative focus50plus haben wir eine ältere Zielgruppe angesprochen und mich haben die spannenden und sehr unterschiedlichen Bewerbungen gefreut und motiviert, die richtige Person zu wählen. Schlussendlich zählt die Erfahrung und Sozialkompetenz einer Person sowie die Fähigkeit, sich für ein übergeordnetes Ziel einzusetzen. Jemand, der seine Stärken und Schwächen kennt und seine Ressourcen so einzusetzen weiss, dass sie effizient genutzt werden können. Jeder Mensch hat Stärken und



« Essenziell ist ein guter Ausgleich zwischen Gesundheit, Arbeit und Freizeit. Faktoren wie Motivation, Engagement und Struktur sind wichtig.»

– Claudia Bally

Schwächen. Es gilt herauszufinden, wo das Potenzial für ein optimales Miteinander liegt. Das benötigt etwas zusätzliche Zeit, lohnt sich aber in jedem Fall. Aufmerksam zuzuhören, auf den Gesprächspartner einzugehen und dabei authentisch zu bleiben, sind wichtige Faktoren. Zudem hilft es, bei der Entscheidungsfindung auf das Bauchgefühl zu hören.

In meinem Fall ein Glückstreffer. Die neue Mitarbeiterin 60plus hat ihre Stelle kurz vor meinem Skiurlaub begonnen und wurde durch meinen Ausfall leider auch gleich ins kalte Wasser geworfen. Doch sie bringt das nötige Selbstvertrauen, Flexibilität und Lebenserfahrung mit, ist motiviert und packt an. Sie entspricht nicht den gängigen Stereotypen, dass ältere Mitarbeitende innovationsmüde sind und sich scheuen, etwas Neues zu lernen. Zusammen mit der Altersquillotine und den erhöhten

BVG-Kosten sind solche Klischees heutzutage leider oft der Grund, weshalb ältere Bewerbende durch das Netz fallen und Mühe haben, eine Stelle zu finden. Andererseits sind Themen wie Fachkräftemangel nicht mehr aus der Presse wegzudenken und werden heiss diskutiert. Die meisten Best Agers fühlen sich jünger, als sie sind, und denken noch lange nicht an die Pension. Im Gegenteil, sie sind motiviert, ihre Erfahrung zu teilen, in gemischten Teams zu arbeiten und von Jüngeren zu lernen.

Essenziell ist ein guter Ausgleich zwischen Gesundheit, Arbeit und Freizeit. Faktoren wie Motivation, Engagement und Struktur sind wichtig. Dabei helfen flexible Arbeitsmodelle wie Telearbeit, Jobsharing, hybrides Arbeiten. Dies sind nur einige Stichworte, welche mithelfen, die Work-Life-Balance ausgewogen zu halten.

Wir leben heutzutage viel länger und möchten dabei länger gesund leben. Vorbilder helfen, sich in die richtige Richtung zu bewegen – in meinem Fall meine Eltern. Mein Vater wurde 92, hat sich geistig täglich gefordert, spazierte regelmässig mit meiner Mutter und sie strukturierten ihren Tag, als folgten sie einer Arbeit. Bis weit über 80 kam mein Vater täglich ins Büro und wir konnten von seinem enormen Erfahrungsschatz profitieren. Wer seine Arbeit gerne erledigt, ist auch bereit, länger zu arbeiten. Ich meine damit nicht, über den Tag hinaus zu arbeiten, sondern über das offizielle Rentenalter hinaus aktiv im Geschäftsleben involviert zu bleiben. Meine Mutter lernt mit ihren 88 Jahren von ihren Enkeln, wie sie digital à jour bleibt, liest viel, besucht regelmässig Kulturveranstaltungen und bewegt sich bei jedem Wetter an der frischen Luft.

Wichtige Faktoren bei der Generationenvielfalt sind die entgegengebrachte Wertschätzung und der Respekt, sowohl privat wie auch beruflich. Weshalb nicht einmal «Danke» sagen oder eine Herausforderung anders angehen als gewohnt? Diese sogenannten Softfaktoren sind natürlich monetär schwierig skalierbar, doch sie tragen Wesentliches zu einer guten Unternehmenskultur bei und damit auch zum Erfolg einer Firma. Hinzu kommt die intergenerationelle Durchmischung, in der die unterschiedlichen Protagonisten voneinander lernen und profitieren können. Schlussendlich ist die Firmenkultur die Persönlichkeit eines Unternehmens.

Blieben Sie aktiv, doch schalten sie zwischendurch freiwillig einen Gang zurück. Ich habe es gerade lernen müssen und weiss, dass ich dadurch stärker aus der Situation trete. Ich wünsche Ihnen alles Gute.

Text Claudia Bally,
Geschäftsführerin focus50plus

Lesen Sie mehr.

- 04 Gesundheit
- 06 Outdoorreisen
- 08 Genuss
- 10 Porträt:
Robert Downey Jr.
- 12 Gesundheitserhaltung
- 18 Vorsorge

Fokus Best Agers.

Projektleitung
Gianmarco AllegriniCountry Manager
Pascal BuckProduktionsleitung
Adriana ClementeLayout
Mathias Manner, Sara DavazText
Adriana Clemente, Cedric Keiser,
Kevin Meier, Linda Carstensen,
Marlène von Arx, SMATitelbild
Rich Polk/Golden Globes 2024Distributionskanal
Tages-AnzeigerDruckerei
DZZ Druckzentrum AG

Smart Media Agency.

Gerbergasse 5, 8001 Zürich, Schweiz

Tel +41 44 258 86 00

info@smartmediaagency.ch

redaktion@smartmediaagency.ch

fokus.swiss



Viel Spass beim Lesen!

Gianmarco Allegrini
Project Manager

ANZEIGE

terra
MONDO

Wohnen mit Zukunft

17 Wohnungen und 2 Einfamilienhäuser

65 m² bis 154 m² WohnflächeHöchste Wohnqualität in
nachhaltiger Minergie-Bauweise

An bester Lage

Ringstrasse, Wetzikon

www.terramondo.ch

☎ 044 220 71 83





Mit Oskar endlich wieder den Fernseher verstehen

Oskar bringt sprachoptimierten Fernsehton direkt an den Hörplatz.

Schlecht zu verstehende Dialoge und viel zu laute Nebengeräusche beim gemütlichen Fernsehen? Vielleicht sogar beschwerten sich Familienmitglieder, Freundinnen, Nachbarn häufig über eine stets zu hohe und damit störende TV-Lautstärke? Wenn man jetzt noch mit einem Hörverlust zu kämpfen hat, ist der Frust gross, dass der Fernseher nicht mehr richtig verstanden wird. Mit Oskar hört und versteht man endlich wieder die Lieblingsfilme, TV-Serien oder Unterhaltungssendungen.

Der tragbare TV-Hörverstärker bringt den Fernsehton direkt an den Hörplatz und hebt dank innovativer Technologie die Stimmen hervor. Störende Nebengeräusche werden dabei aktiv herausgefiltert, damit man jedes einzelne Wort noch besser versteht. Die klare Sprachwiedergabe sorgt so für unbeschwertes Fernsehen bei normaler Lautstärke. Mit Oskar kann man wieder unbeschwerte TV-Momente geniessen.



Der tragbare TV-Hörverstärker bringt den Fernsehton direkt an den Hörplatz und hebt dank innovativer Technologie die Stimmen hervor.

Oskar vereint eine einzigartige Technologie zur Dialogoptimierung in einem kompakten Design. Zwei Breitband-Lautsprecher und ein Passivtreiber sorgen für besten Klang und einer klaren Sprachwiedergabe. Man kann aus drei verschiedenen Sprachfiltereinstellungen wählen, um den persönlichen Wohlklang zu finden und keine Dialoge mehr zu verpassen, weil Soundeffekte oder Musik die Sprache überlagern. Ein intelligenter Algorithmus gewährleistet die kontinuierliche dynamische Anpassung des Fernsehtons an die individuelle Auswahl auch bei wechselnden Pegeln der Signalquelle und verbessert so den Sound des Fernsehers.

Bessere Sprachverständlichkeit mit Oskar

Mit modernster Technik wird der Fernsehabend wieder zum Genuss



Dialoge klarer hören und leichter verstehen

Speziell für Nutzer:innen mit nachlassendem Hörvermögen analysiert der Sprachverstärker Oskar den Ton des Fernsehers und optimiert diesen für stets verständliche Dialoge.



Endlich wieder mit Freude fernsehen

Eine klare Sprachwiedergabe sorgt für weniger Frust beim Fernsehen und weniger Ermüdungserscheinungen aufgrund anstrengenden Zuhörens.



Partner und Nachbarn bleiben ungestört

Mit dem TV-Lautsprecher kann man sich den Ton einfach zum Hörplatz holen und den Fernsehton bei normaler Lautstärke geniessen, ohne andere im Raum zu stören.



Einfache Anwendung

Es kann sofort losgehen. Einfach Oskar an den Fernseher anschliessen und fertig. Kein Rumärgeren mit komplizierten Einstellungen oder einer umständlichen Bedienung.

Der Oskar-Fachhändler

RHYNER Haushalt Multimedia AG
Gewerbstrasse 2-6
8132 Egg b. Zürich

Tel.: 044 986 38 00
E-Mail: info@rhyner.ch

store.rhyner.ch



NEU

Der tragbare
Sprachverstärker
für unbeschwerte
TV-Momente



Vorsorgeuntersuchungen ab dem 50. Lebensjahr

Eine Vorsorgeuntersuchung, in der Fachsprache «Screening» genannt, soll Krankheiten frühzeitig erkennen, bevor sie ausbrechen und erste Symptome auftreten. Dadurch können Krankheiten besser behandelt und zum Teil sogar geheilt werden. Ab dem 50. Lebensjahr steigt das Risiko für viele Krankheiten, weshalb regelmässige Vorsorgeuntersuchungen wichtig sind.

Bild: iStockphoto/Svitlana Hulko

Ab 50 ist es an der Zeit, der Gesundheit mehr Aufmerksamkeit zu schenken. In diesem Alter steigt das Risiko, an verschiedenen Krankheiten zu erkranken. Vorbeugende Massnahmen können dazu beitragen, die Lebensqualität zu erhalten und Krankheiten rechtzeitig zu bewältigen. Deshalb ist es wichtig, dass auch symptomfreie Menschen umfassende medizinische Vorsorgeuntersuchungen durchführen. Im Folgenden werden einige der wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen beschrieben.

Darmkrebs-Früherkennung

Darmspiegelungen zur Früherkennung von Darmkrebs sind unabdingbar, da Darmkrebs die dritthäufigste Krebserkrankung bei Erwachsenen ist. Auch ein Stuhltest auf verborgenes Blut ist sinnvoll. Diese Untersuchungen dienen der Früherkennung von Polypen oder Tumoren im Dickdarm, die behandelt werden können, bevor sie sich zu Krebs entwickeln. Eine solche Untersuchung wird allen Personen ab 50 Jahren empfohlen. Die Stuhluntersuchung sollte idealerweise alle zwei Jahre und die Darmspiegelung alle zehn Jahre durchgeführt werden. Bei familiärem Risiko oder entzündlichen Darmkrankungen lohnt sich eine frühere Untersuchung.

Früherkennung von Prostatakrebs

Männer sollten ab dem 50. Lebensjahr eine regelmässige Früherkennung von Prostatakrebs in Erwägung ziehen, insbesondere wenn sie Symptome wie Probleme beim Wasserlassen haben oder aufgrund einer familiären Vorbelastung einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind. Der Test auf das prostataspezifische Antigen (PSA) und die rektale Untersuchung sind gängige Methoden zur Früherkennung von Prostatakrebs. Eine frühe Diagnose kann die Behandlungschancen verbessern und die Ausbreitung des Krebses verhindern.

Früherkennung von Brustkrebs

Die Mammografie ist für Frauen ab 50 wichtig, um Veränderungen im Brustgewebe zu erkennen, bevor sie ertastbar sind. Bei diesem Verfahren werden mithilfe von Röntgenstrahlen Anomalien wie Knoten oder Verkalkungen sichtbar gemacht, die auf Krebs hinweisen können. Eine frühzeitige Diagnose ermöglicht eine effektivere Behandlung und verbessert die Überlebenschancen erheblich. Die Häufigkeit der Vorsorgeuntersuchung hängt von individuellen Risikofaktoren und der ärztlichen Empfehlung ab, wird aber in der Regel alle zwei Jahre empfohlen.

Augenuntersuchung

Bei einer Augenuntersuchung werden Sehschärfe und Augeninnendruck getestet sowie Netzhaut und Linse untersucht. Durch diese Untersuchung können Glaukome (Grüner Star), Katarakte (Grauer Star) und eine altersbedingte Makuladegeneration frühzeitig erkannt und rechtzeitig behandelt werden. Diese Erkrankungen können das Sehvermögen beeinträchtigen und unbehandelt zu schwerwiegenden Komplikationen führen. Durch rechtzeitige Intervention



Gesunde Ernährung, viel Bewegung und Gewichtskontrolle sind wichtige Massnahmen zur Vorbeugung und Behandlung von Diabetes.

können viele dieser Probleme jedoch wirksam behandelt oder zumindest verlangsamt werden.

Blutdruck- und Cholesterinmessung

Ab dem 50. Lebensjahr steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich. Eine der wirksamsten vorbeugenden Massnahmen ist die regelmässige Kontrolle des Blutdrucks und des Cholesterinspiegels. Erhöhter Blutdruck und hohe Cholesterinwerte sind bekannte Vorboten von Herzproblemen, weshalb regelmässige Messungen potenzielle Probleme frühzeitig erkennen können. Änderungen des Lebensstils wie gesunde Ernährung und viel Bewegung können helfen, diese Risikofaktoren in den Griff zu bekommen. Bei Bedarf können auch medikamentöse Therapien in Betracht gezogen werden.

Diabetes-Screening

Diabetes ist eine chronische Erkrankung, die immer häufiger auftritt. Regelmässige Blutzuckermessungen und der Hämoglobin-A1c-Test, der den durchschnittlichen Blutzuckerwert der letzten zwei bis drei Monate misst, können helfen, Diabetes frühzeitig zu erkennen und das Risiko von Komplikationen zu

minimieren. Gesunde Ernährung, viel Bewegung und Gewichtskontrolle sind wichtige Massnahmen zur Vorbeugung und Behandlung von Diabetes.

Knochendichtemessung

Die Knochendichtemessung untersucht, ob Knochenschwund vorliegt, um das Risiko für Osteoporose und Frakturen zu erkennen. Osteoporose ist eine Erkrankung, die vor allem ältere Menschen betrifft. Die Knochendichtemessung, auch DXA-Scan genannt, ermöglicht es, die Knochenmineraldichte zu bestimmen und das Frakturrisiko abzuschätzen. Mit zunehmendem Alter nimmt die Knochendichte tendenziell ab, was das Risiko von Knochenbrüchen erhöht. Ein gesunder Lebensstil, eine ausgewogene Ernährung und gezielte Bewegung können dazu beitragen, die Knochengesundheit zu erhalten.

Negative Aspekte von Vorsorgeuntersuchungen

Trotz der vielen Vorteile bergen Vorsorgeuntersuchungen auch die Gefahr von Überdiagnosen. So werden Krankheiten behandelt, die sich gar nicht weiterentwickelt oder sogar zurückgebildet hätten. Screenings können auch falsche Ergebnisse liefern und ein falsch-positives Ergebnis kann für die Betroffenen über lange Zeit eine grosse Belastung darstellen. Falsch-negative Ergebnisse hingegen führen dazu, dass Symptome übersehen werden und die Diagnose zu spät gestellt wird. Darüber hinaus ist es wichtig zu betonen, dass diese Vorsorgeuntersuchungen je nach persönlicher und familiärer Krankheitsgeschichte sowie anderen Risikofaktoren individuell unterschiedlich ausfallen können. Ein offenes Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin über die eigenen Gesundheitsbedürfnisse und -ziele ist entscheidend, um einen persönlichen Plan für regelmässige Screenings aufzustellen.

Text **Cedric Keiser**

ANZEIGE



PARK HOTEL
VITZNAU

Mit dem SavSan Programm, einem innovativen und nachhaltigen Lifestyle Konzept, erleichtern wir Ihnen die Umstellung Ihrer Essgewohnheiten zur Senkung ihres individuellen Risikos für Herzinfarkte und Schlaganfälle.

Erleben Sie, wie Ernährung, die Ihren kulinarischen Vorlieben entspricht, gesund und aussergewöhnlich schmackhaft sein kann.

cereneo
CENTER FOR NEUROLOGY
& REHABILITATION

Saveur
SANTÉ

INNOVATIV, PERSONALISERT
& EINZIGARTIG

WEITERE INFORMATIONEN:



Den Blutdruck jederzeit und überall unter Kontrolle halten

Vor dem Hintergrund einer zunehmend strapaziösen Lebensweise und einer alternden Bevölkerung, gewinnt die Blutdruckgesundheit immer mehr an Bedeutung. Umso relevanter werden regelmässige Überwachung und Kontrolle des Blutdrucks, um potenzielle Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und entsprechende Massnahmen zu ergreifen.

«
Durch die Verwendung dieser innovativen Anwendung können Nutzende ihre Messergebnisse jederzeit und überall im Blick behalten, Engagement und Struktur sind wichtig.

Laut Universitätsspital Zürich leiden schweizweit etwa 1,5 Millionen Menschen an hohem Blutdruck – Tendenz steigend. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind eine der häufigsten Todesursachen weltweit. In vielen Fällen könnten sie jedoch durch eine frühzeitige Erkennung und eine effektive Kontrolle des Blutdrucks vermieden oder zumindest minimiert werden.

Mehr als nur Blutdruckmessung

Die Blutdruckmessgeräte von Hartmann bieten eine fortschrittliche Lösung, um die Blutdruckmessungen nicht nur einfach durchzuführen, sondern auch effektiv mittels der «medi.connect»-App zu überwachen. Durch die Verwendung dieser innovativen Anwendung können Nutzende ihre Messergebnisse jederzeit und überall im Blick behalten. Die Geräte ermöglichen nicht nur präzise

Blutdruckmessungen, sondern bieten mit der App zusammen auch eine Vielzahl zusätzlicher Funktionen, die dazu beitragen, die Gesundheit optimal zu unterstützen.

Dank der Bluetooth-Technologie können die Messdaten nahtlos zwischen den Messgeräten und der App übertragen werden. Dies gewährleistet eine zuverlässige und aktuelle Anzeige der Ergebnisse in Echtzeit. Darüber hinaus bietet die App eine übersichtliche Messhistorie für Langzeitauswertungen sowie benutzerdefinierte Erinnerungen für regelmässige Messungen und Medikamenteneinnahme. Diese Funktionen sind besonders für Menschen mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen von grossem Nutzen.

Das Oberarm-Druckmessgerät compact+ und das Handgelenk-Blutdruckmessgerät compact+, beide

von Veroval, sind für den klinischen und häuslichen Gebrauch empfohlen. Sie bieten nicht nur eine hohe Messgenauigkeit, sondern auch zusätzliche essenzielle Funktionen wie die Dreifachmessung und die Erkennung von Herzrhythmusstörungen. Das Oberarm-Druckmessgerät ermöglicht sogar die Erkennung von Vorhofflimmern (AFib) und ist auch für die Nutzung während der Schwangerschaft klinisch validiert. Durch das grosse Display sowie Ampelsystem bieten beide Geräte ein optimales und leichtes Ablesen der Messwerte. Die Integration mit der mobilen App ermöglicht eine ganzheitliche Betrachtung der Gesundheit und eine einfache Verwaltung dieser Messwerte.

Komfort und Präzision

Ein gesunder Blutdruck ist entscheidend für das allgemeine Wohlbefinden und die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Menschen mit Risikofaktoren wie Übergewicht, Diabetes oder familiärer Vorbelastung sollten besonders auf die regelmässige Überwachung ihres Blutdrucks achten.

Die Blutdruckmessgeräte sind somit eine unverzichtbare Ergänzung für alle, die ihre Gesundheit ernst nehmen und diese erhalten möchten. Ihre innovativen Funktionen und die nahtlose Integration mit der «medi.connect»-App bieten ein Höchstmass an Komfort und Präzision für die Blutdruckmessung und darüber hinaus.

Gesund bleiben mit den Veroval-Blutdruckmessgeräten sowie der «medi.connect»-App – jetzt kostenlos im App Store und auf Google Play erhältlich.



Die IVF Hartmann Gruppe, ein führendes Schweizer Unternehmen für medizinische Verbrauchsgüter mit Sitz in Neuhausen am Rheinfall, ist seit über 150 Jahren Teil der internationalen Hartmann Gruppe mit Sitz in Heidenheim, Deutschland. Mit rund 330 Mitarbeitenden in der Schweiz bietet sie Produkte für Inkontinenzversorgung, Wundbehandlung, Krankenhausprävention und Erste Hilfe. Zusätzlich zu diesen Geschäftsfeldern bietet sie kundenindividuelle Lösungen und Schulungen an. Ihr Kundenportfolio umfasst niedergelassene Ärzte, Krankenhäuser, Pflegeeinrichtungen, Fachhandel und Einzelhandel. Die IVF Hartmann Gruppe hat auch im Ausland erfolgreich Fuss gefasst.



Wirz Travel AG • Brandreport

Die erste Wahl für Reisen mit Stil



JP Wirz
Mitgründer und Geschäftsführer,
Wirz Travel AG

JP Wirz, Mitgründer und Geschäftsführer von Wirz Travel, beantwortet einige Fragen über die einzigartigen Angebote seines Reiseunternehmens.

JP Wirz, warum sollten reisebegeisterte Menschen mit Wirz Travel reisen?

Weil wir grossen Wert auf Qualität und Sicherheit legen, jede Reise minutiös vorbereiten, wir rund um die Uhr für die Gäste da sind und bei uns Gemütlichkeit grossgeschrieben wird.

Als Familienunternehmen mit 35 Jahren Erfahrung in der Organisation von stilvollen Gruppenreisen – wie zeigt sich diese Erfahrung in der Art und Weise, wie Sie Ihre Kund:innen begleiten?

Unsere langjährige Erfahrung spiegelt sich in jeder

Phase unserer Reisen wider. Mit Herz und Einfühlungsvermögen gestalten wir jede Reise so, als würden wir unsere eigene Familie begleiten. Das persönliche Engagement und die Erfahrung fliessen in die sorgfältige Organisation und Betreuung ein.

Warum sollten Reisende sich für Wirz Travel entscheiden, wenn sie nach einem Reiseunternehmen suchen, das nicht nur Kultur, Genuss, Geselligkeit und Kulinarik verbindet, sondern auch eine persönliche Note bietet?

Unsere Reisen sind keine Massenveranstaltungen. Ausserdem rekonozieren wir jede Reise, was einerseits sehr aufwendig ist, andererseits aber eine grosse Sicherheit für unsere Reiseleiter:innen bedeutet. Zur persönlichen Note: Als kleines Unternehmen kennen wir die Wünsche und Vorlieben unserer Gäste und gestalten unsere Reisen entsprechend.

Wie bereitet Wirz Travel ihre Kund:innen auf ihre Traumreise vor?

Eine optimale Reisevorbereitung ist uns wichtig. Drei bis vier Wochen vor Abreise laden wir unsere Kund:innen zu einem Informationstreffen in Sarnen ein. Hier erhalten sie nicht nur ausführliche Reiseunterlagen, sondern lernen auch ihre Mitreisenden bei einem gemütlichen Mittagessen kennen. Dies schafft eine besondere Atmosphäre und fördert den Gemeinschaftssinn.

Die Gesundheit und Sicherheit der Reisenden stehen bei Wirz Travel im Fokus. Wie gewährleisten Sie diese Aspekte auf Ihren Reisen?

Das Wohlbefinden und die Sicherheit haben oberste Priorität. Jede Reise mit Stil wird nicht nur von einem/einer Wirz-Travel-Reiseleiter:in begleitet, sondern auch von einer Reiseleitungsassistenz mit medizinischer Ausbildung. Diese Zusatzleistung ermöglicht es uns, auch während der Reise professionell auf etwaige Zwischenfälle einzugehen und die Reisenden bestmöglich zu betreuen.

Das Alles-inklusive-Konzept von Wirz Travel, das sogar Getränke und Trinkgelder einschliesst, klingt äusserst komfortabel. Warum haben Sie sich für



diese Herangehensweise entschieden und welche Vorteile bietet sie den Reisenden?

Wir möchten, dass unsere Kund:innen ihre Reise ohne finanzielle Sorgen geniessen können. Das Alles-inklusive-Konzept ermöglicht es den Reisenden, ohne Portemonnaie zu reisen, da sämtliche Leistungen bereits eingeschlossen sind. So wissen sie von Anfang an genau, wie viel ihre Reise kosten wird und können sich vollkommen auf die Erlebnisse konzentrieren. Ich freue mich zum Beispiel, einige unserer Traumreisen selbst als Reiseleiter zusammen mit lokalen Guides zu begleiten.

Welches wird Ihre nächste Traumreise sein?

Die Reise Neuseeland/Südsee vom 23. November bis 15. Dezember 2024. Die Reise beginnt mit einem Zwischenstopp in Singapur, um sicherzustellen, dass unsere Gäste ausgeruht und entspannt am Ziel ankommen. Die landschaftliche Schönheit Neuseelands, geprägt von majestätischen Bergen und dem wilden Pazifik, bildet den Rahmen für unsere faszinierende 25-tägige Insel-Reise. Gemeinsam mit unseren Gästen werde ich die landschaftlichen Höhepunkte der Nord- und Südinsel erleben, von tief eingeschnittenen Fjorden bis hin zu farnbewachsenen Wäldern und sprühenden Geysiren. Viele bewegendere Erlebnisse erwarten uns, bevor es weiter in die Südsee geht. Nach einer Nacht in Papeete fliegen wir zum bezaubernden Atoll Moorea. Hier beeindruckt nicht nur vulkanische Berge, sondern auch üppige Ananasplantagen.

Ein Höhepunkt der Reise ist der Aufenthalt auf Bora Bora im exklusiven Le Bora Bora by Pearl Resorts. In den «Overwater Bungalows» erleben unsere Gäste Ferientage pur – sogar nachts ermöglicht der Glasboden faszinierende Einblicke in die farbenfrohe Unterwasserwelt. Die Reise endet mit einer Inselrundfahrt auf der Hauptinsel Tahiti. Auf der Heimreise machen wir wiederum einen Zwischenstopp in Singapur. Zusammengefasst ist die Reise ein Verwöhnprogramm nach allen Regeln der Kunst und ein unvergessliches Inselerlebnis.



Nachhaltig beeindruckend: Umweltfreundliche Reisen durch die Schweiz

Der demografische Wandel stellt auch die Tourismusbranche vor neue Herausforderungen. Es gibt immer mehr Best Ager, die reisen wollen. Damit unser Planet nicht zu sehr darunter leidet, präsentiert «Fokus» einige nachhaltige Reiseideen, die nicht über die Landesgrenzen hinausreichen.

Im fortgeschrittenen Alter ist es wichtig, Verantwortung für den Planeten zu übernehmen und den zukünftigen Generationen ein funktionierendes Ökosystem zu hinterlassen. Die Entscheidung, umweltbewusst zu reisen, spiegelt nicht nur eine tiefe Wertschätzung für die Natur wider, sondern ist auch ein Statement für ökologische und soziale Nachhaltigkeit. In einem Lebensabschnitt, in dem die Sehnsucht nach Entschleunigung wächst, kann das Reisen innerhalb der eigenen Landesgrenzen nicht nur eine Bereicherung für die Seele, sondern auch ein Segen für die Umwelt sein.

Grünes Reiseziel Schweiz

Mit ihren majestätischen Alpen und kristallklaren Seen bietet die Schweiz eine Kulisse, die nicht nur die Herzen von Naturliebhaber:innen höherschlagen lässt. Die atemberaubende Landschaft und die saubere Luft machen die Schweiz zum optimalen Reiseziel für alle Schweizer:innen, denen nachhaltiges Reisen am Herzen liegt. Die Gewissheit, zum Schutz dieser einzigartigen Natur beizutragen, maximiert das Erholungslebnis.

Die Schweiz nimmt eine Vorreiterinnenrolle in Sachen umweltfreundlicher Innovationen und nachhaltiger Lebensweisen ein. Öko-Hotels fügen sich nahtlos in die Landschaft ein und servieren lokale Gerichte, die aus regionalen, saisonalen und biologischen Produkten hergestellt werden. Die öffentlichen Verkehrsmittel flitzen mit höchster Effizienz und geringen Emissionen durch das Land. Hierzulande ist nachhaltiges Reisen nicht nur eine Option, sondern eine Lebensart.

Öko-Hotels und nachhaltige Unterkünfte

In der Schweiz gibt es zahlreiche Unterkünfte, die sich dem Umweltschutz verschrieben haben. Viele dieser Betriebe nutzen erneuerbare Energiequellen für ihre Stromproduktion. Ausserdem bieten sie biologische und lokal produzierte Lebensmittel an und verwenden umweltfreundliche oder recycelte Materialien in ihren Einrichtungen. Sie spielen eine entscheidende Rolle im nachhaltigen Tourismus, indem sie umweltfreundliche Praktiken fördern und gleichzeitig ein erholsames oder auch luxuriöses Erlebnis bieten.

Responsible Hotels of Switzerland sind Betriebe an schönen, naturnahen Orten, die dazu beitragen, die Landschaftsqualität der Schweiz für künftige Generationen zu bewahren. «Unser Lebensraum verdient es, geschützt zu werden. Er ist unser grösster Luxus», heisst es auf der Website.

Die zugehörigen Hotels kochen primär mit Bio-Gemüse vom Nachbarhof, heizen mit Solarenergie und sind für Menschen ohne Auto gut erreichbar. Sie wollen Wasser sparen, ihren Stromverbrauch reduzieren und ihre Gäste für die fleischlose Küche sensibilisieren. Jedes Jahr treffen sich alle Mitglieder zum Responsible Talk – zum Austausch von Erfahrungen und Wissen.

Tourismus in den Alpen



Die wunderschönen Schweizer Alpen sind ein Paradies für alle, die Höhenmeter lieben. Reisende können alpine Naturschutzgebiete besuchen und Wanderungen unternehmen, die die lokale Flora und Fauna respektieren. Auch für Best Ager gibt es sichere Wanderwege, auf denen sie die Schönheit der Berge unbeschwert – ohne Angst vor Stürzen – geniessen können.

Nachhaltige Städtereisen



Auch die urbane Seite der Schweiz hat viel zu bieten: Städtereisen in der Schweiz sind kulturell bereichernd und gleichzeitig umweltfreundlich. In Zürich, Genf

und Bern gibt es zum Beispiel lehrreiche Stadtführungen. Lokale Reiseguides erzählen während der Führungen spannende Geschichten zu den bekanntesten Sehenswürdigkeiten und führen selbst Einheimische durch bisher unbekannte Gassen. Auch die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln kann äusserst spannend sein. Es empfiehlt sich hierbei, die Stosszeiten zu meiden, um eine gemütliche Fahrt mit Tram oder Bus in Ruhe geniessen zu können.

Kulinarische Ausflüge mit Fokus auf Nachhaltigkeit

In der Schweiz gibt es viele umweltfreundliche Einrichtungen und Betriebe zu besichtigen, wie zum Beispiel Bio-Bauernhöfe. Wer Wert auf einen nachhaltigen und gesunden Weingenuß legt, kann ein biologisches Weingut besuchen. Nachhaltigkeit auf dem Teller ist in vielen Schweizer Restaurants ebenfalls ein wichtiges Thema. Naturbewusste Betriebe kaufen ihre Produkte fast ausschliesslich saisonal und regional ein und vermeiden Food Waste.

E-Bike-Touren durch die Landschaft



Mit dem E-Bike kann die malerische Landschaft der Schweiz grossflächig erkundet werden. Mittlerweile verfügt die Schweiz über ein ausgezeichnetes Netz an Fahrradwegen. Der zunehmende Trend hat bereits viele Regionen dazu veranlasst, den Verleih von E-Bikes anzubieten. Mit dem E-Bike können sich Jung und Alt auf umweltfreundliche Weise durch Weinberge, historische

Städte und entlang von glasklaren Seen bewegen. Diese Kombination aus körperlicher Aktivität und umweltfreundlicher Mobilität machen E-Bike-Touren zu einer idealen Wahl für alle, die aktive Ferien verbringen wollen.

Bildungsreisen: Lernen und entdecken

In der Schweiz gibt es Institutionen, die Reisen in Kombination mit Bildungsprogrammen anbieten. So können Sprachinteressierte bei einem Aufenthalt in der Westschweiz ihre Französischkenntnisse vertiefen. Auch im Tessin können beispielsweise Italienisch- oder Philosophie Kurse in Kombination mit einem Reiseprogramm gebucht werden. Bildungsreisen sind eine geniale Möglichkeit für Neugierige, die die Schweiz entdecken und gleichzeitig ihr Wissen in einem bestimmten Bereich erweitern wollen.

Aktiv und sozial bleiben



Das Streben danach, aktiv, geistig rege und sozial eingebunden zu bleiben, ist vor allem im Alter eine wertvolle Lebenseinstellung. Dies spiegelt sich auch im Reiseverhalten wider. Unsere Zeit ist zwar begrenzt, jedoch fehlt es uns nicht an Möglichkeiten, die Welt um uns herum positiv zu beeinflussen. Eine Reise sollte nicht nur ein erfüllendes Erlebnis sein, sondern auch von einem tiefen Verantwortungsbewusstsein geprägt sein, das uns dazu bewegt, unseren ökologischen Fussabdruck zu verringern.

Text **Linda Carstensen**

ANZEIGE

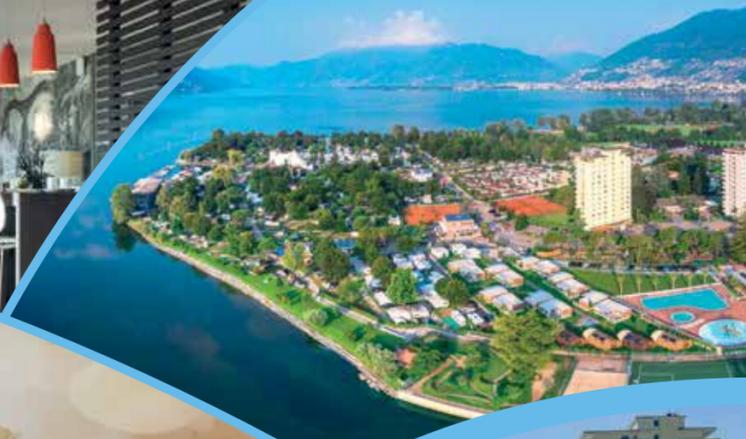


★★★
campofelice
HOTEL VILLAGE

1.1.-31.12.
2024



Komplett renovierte Wohnungen
und Hotelzimmer



Campofelice Hotel Village
Tenero · Ticino · Switzerland
Tel. +41 91 735 63 00



%

Sichern Sie sich jetzt
Ihre Ermässigung!
www.campofelice.ch/tagi

Wasserperlen des Thurgaus

Das schillernde Blau des Wassers geht an verschiedenen Orten sogar ins tiefe Türkis, so als befände man sich in einer paradisiischen Bucht des Südpazifiks oder mitten auf dem Amazonas: Bodensee, Untersee und Rhein sind besondere Perlen des Kantons. Über 72 Uferkilometer laden im Thurgau für Badevergnügen und weitere Erlebnisse auf und am Wasser ein.

Wo die offenen Weiten des Bodensees in den Seerhein münden, wo das Gewässer im Untersee sich wieder aufzut und schliesslich in den Rhein übergeht – hier ist die Schifffahrtsgesellschaft Untersee und Rhein (URh) unterwegs. Von Kreuzlingen bis Schaffhausen, von Bodensee bis Rheinfall geniessen Gäste von April bis Oktober die abwechslungsreiche Uferlandschaft des sich stetig verändernden Gewässers. Hier finden sich schmucke Städtchen, malerische Fischerdörfer, grüne Ufer, zahlreiche Wasservögel, Böttlifahrer, Stand-up-Paddelnde und Aussichten auf Schlösser, Weinberge und historische Brücken. Ausflugsziele wie Stein am Rhein, die Insel Reichenau oder Gottlieben – wo die berühmten cremig gefüllten Waffelröllchen «Gottlieberrüppchen» herkommen – bezaubern mit ihrem Charme.

«Whale watching am Untersee!»

Am 1./2. Juni 2024 findet die exklusive Walbeobachtungsfahrt «See, the Whale!» auf dem Untersee statt. Noeise ist eine interdisziplinäre Konzertreihe mit interaktivem Programm, initiiert vom Weinfelder Musiker Christoph Luchsinger. Die aktuelle Saison 2023/24 trägt den Titel «Stadt – Land – See» und wird von der Kulturstiftung Thurgau unterstützt.

Wer Wale sehen will, muss genau hinhören. Wale verständigen sich mit ihren Gesängen unter Wasser. Um das Hinhören zu üben und die Chancen einer Walsichtung zu erhöhen, gibt es an Bord ein vielfältiges und spannendes Unterhaltungsprogramm – eine unvergessliche Tour für die ganze Familie!

«Vogelschaufahrt»

Für Ruhesuchende und stille Beobachter bietet die bewährte «Vogelschaufahrt» ab Kreuzlingen



ein besonderes Erlebnis. Während spannender Fachinformationen zur Natur- und Kulturlandschaft und den heimischen Vogelarten des Bodensees kann die Vogelwelt des Wollmatinger Rieds und des Ermatinger Beckens durch ein Fernglas beobachtet werden. Die Sonderfahrt findet jeden zweiten Mittwoch und letzten Samstag von April bis Juni sowie im September und Oktober statt.

Die schönste Stromfahrt Europas

Gemeinsam Zeit verbringen, Erlebnisse teilen, sich von der Bord-Kulinarik verwöhnen lassen und dem

Alltag entfliehen – der Thurgau macht's möglich. Die URh kennt sich bestens aus mit Gruppenausflügen, Vereinsreisen oder Firmenerlebnistagen. Auch Kinderwagen und Velos sind willkommen und gelangen gut an Bord der Flotte. Übrigens: Die Brückendurchfahrt bei Diessenhofen ist ein besonderes Highlight. Da muss sogar der Kapitän den Kopf einziehen! Ahoi!

Für aktive Entdecker

Nicht mit der URh-Flotte, sondern aus eigener Muskelkraft führt mit 44 Kilometern Fahrtlänge auch der Bodensee-Kanuweg von Kreuzlingen

nach Schaffhausen. Gemächlich gleitet man im Kanu vorbei an historischen Schlössern und imposanten Klosteranlagen. Besonders faszinierend lässt sich dabei die von Wind und Wellen gewiegte Ufernatur mit all ihren Bewohnenden beobachten. Auf der zweitägigen Tour besteht die Möglichkeit, charmante Badeplätze, gemütliche Hafenrestaurants und beschauliche Fischerdörfer zu besuchen. Kanu-Mietstationen finden sich entlang des ganzen Bodenseeuferes.

Für Radler statt Paddler lässt sich die Region aktiv auf zwei Rädern entdecken. Die E-Bike-Route «RheinWelten» verknüpft auf 435 Kilometern die Veloland-Schweiz-«Rhein-Route 2» mit 15 Erlebniswelten voller regionaler, kultureller und kulinarischer Highlights. Einzigartiges Zweirad-Abenteuer von der Rheinquelle bis Basel für genussvolle Entdecker. Im Thurgau erwarten die Gäste zwei Erlebniswelten: «Blütenpracht und Apfelsaft» mit Apfel- und Blüten-Erlebnissen sowie «Kaiser und Wasserwege» am Untersee und Rhein mit charmanten Fischerdörfern, Fachwerkhäusern und vielem mehr.

Aloha-Places und Strandoasen

Und nach fleissigem Paddeln und in die Pedale treten, lässt man den Tag in den lauschigen Uferoasen mit feinen Erfrischungen und Snacks ausklingen. Von gemütlichen Restaurants am Wasser über hippe Strandbars und trendige Foodtrucks; für alle Geschmäcker ist im Thurgau von Bodensee bis Rhein etwas dabei. Auch kulinarisch.

Weiter Informationen:
thurgau-bodensee.ch
urh.ch/events

ANZEIGE

Die 5 besten Gründe, Troyes La Champagne zu entdecken



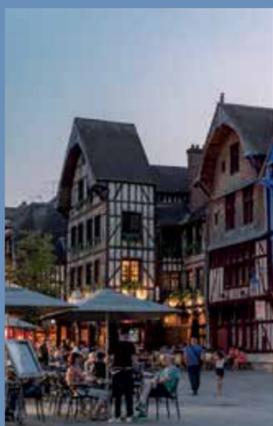
Gourmet-Kulinarik geniessen



In ein aussergewöhnliches Kulturerbe eintauchen



Monumentale Kunstwerke entdecken



Einzigartiges Shopping erleben



Neue Kraft schöpfen



L'Art est dans le pré

vom 3. Mai bis 3. November 2024



Ein geselliger Abend unter Freund:innen

In einer Zeit, in der die Digitalisierung unsere sozialen Interaktionen oft auf virtuelle Plattformen verlagert, erleben Dinnerpartys eine Renaissance als einen Ort der echten zwischenmenschlichen Verbindung. Abseits von Bildschirmen und Likes bieten diese Zusammenkünfte eine Gelegenheit, Freundschaften zu vertiefen, kulinarische Genüsse zu teilen und gemeinsam unvergessliche Erinnerungen zu schaffen. «Fokus» zeigt auf, wie die Kunst der Dinnerparty entdeckt werden kann und warum sie mehr als nur eine Mahlzeit ist, sondern vielmehr ein Fest der Freundschaft.

Die Einladung

Der Abend beginnt bei der Einladung. Diese eignet sich gut, um eine persönliche Note einfließen zu lassen und bei den Gästen bereits einen Vorgeschmack dessen zu geben, was sie erwarten wird. Ob per Post oder digital, um eine Menge Vorfreude zu verbreiten, braucht es persönliche Details. Eine kurze Anekdote aus vergangenen Treffen sorgt dafür, dass sich die Gäste besonders geschätzt fühlen.

Thema und Dekoration

Beim Thema gilt: Alles kann, nichts muss. Doch ein vorgegebenes Thema bringt Schwung in den Abend, egal ob es sich um eine Farbe, ein Land oder eine Zeit handelt. Ideen für Themen gibt es reichlich auf Social Media. Dabei ist es nur wichtig, dass es den Gästen viel Spielraum lässt, kreativ zu sein. Passende Dekorationen und Accessoires können das Ambiente perfekt abrunden und sorgen für ein unvergessliches Erlebnis.

Es ist eine wunderschöne Geste, den Gästen ein kleines Geschenk zu übergeben. Oft kennt

man es von Hochzeiten oder anderen Feiertagen, doch die kleinen Aufmerksamkeiten haben es in sich. Das kann ein kleiner Schlüsselanhänger, Schokolade oder etwas Selbstgemachtes sein. Sollte es als Erinnerung an den Abend dienen, sollte es jedoch nichts Essbares sein.

von feinen Getränken wie fruchtigen Aperitifs und vollmundigen Weinen – vielleicht sogar ein Mitbringsel aus dem Urlaub. Ein feines Tiramisu rundet das mediterrane Menü gelungen ab – vielleicht aber eine spezielle Variante mit Pistazien, die die Gaumen der Gäste auf Entdeckungsreise schicken.

Appelliert man doch eher auf «Teamwork», so können alle Gäste ihre Lieblingsspeise mitnehmen und man lernt beim Genuss des reichhaltigen Buffets den Freundeskreis nochmal besser kennen.

Unterhaltung

Für eine gelungene Dinnerparty ist neben einem grandiosen Motto, kreativer Dekoration und köstlichem Essen auch die passende Atmosphäre entscheidend. Eine vorbereitete Playlist kann dabei helfen, für die richtige musikalische Stimmung zu sorgen. Wenn man selbst keine musikalische Begabung hat, kann man sich auf eine Playlist verlassen, die zum Motto passt, oder den Gästen die Möglichkeit geben, die Musik mitzubestimmen. Möglicherweise holt sogar der ein oder andere Freund ein altes Instrument aus dem Keller und sorgt für stimmungsvolle Livemusik.

In den besten Jahren darf man durchaus auch auf Gemeinschaftsspiele zurückgreifen und für Interaktion zwischen den Gästen sorgen. Ob ein Brettspiel, eine Pantomime oder doch ein klassisches «Wahrheit oder Pflicht» – Spiele sorgen definitiv für eine fröhliche Atmosphäre.

Ein gemeinschaftlicher Abend inmitten guter Freund:innen kann nicht nur Freude und Gelächter bringen, sondern auch das Gefühl von Verbundenheit und Wärme stärken. Warum also nicht direkt die Gelegenheit ergreifen und einen unvergesslichen Abend mit den Liebsten planen?

Text SMA

Ein gemeinschaftlicher Abend inmitten guter Freund:innen kann nicht nur Freude und Gelächter bringen, sondern auch das Gefühl von Verbundenheit und Wärme stärken.

Das Essen

Essen verbindet Menschen auf eine einzigartige Weise. Hierbei sind allerdings die Möglichkeiten fast unendlich. Um nicht «die Qual der Wahl» zu haben, macht es Sinn, sich dem Motto des Abends anzupassen. Nimmt man das Motto «Italien», inspiriert von der kürzlichen Toskanareise, passen als Vorspeise die exotischen Antipasti, die seitdem unvergessen geblieben sind. Als Hauptspeise ergibt sich eine selbst gemachte Pasta, die vielleicht sogar gemeinsam mit den Gästen durch die Nudelmaschine gekurbelt wird. Begleitet wird der Abend natürlich

Wenn man die aktuellen Social-Media-Trends verfolgt, fällt auf, dass Farb-Mottos immer beliebter werden. «Pink makes me happy when I'm blue» klingt wie eine verlockende Devise, insbesondere wenn man sich die Vielfalt an Snack- und Cocktail-Möglichkeiten in lebhaftem Pink vorstellt. Nahezu alle Lebensmittel lassen sich mit schonender Lebensmittelfarbe in den entsprechenden Tönen einfärben. Idealerweise wird auch der Dresscode passend zum Farbmotto gewählt, was möglicherweise für den ein oder anderen amüsanten Moment sorgt.

Brandreport • Kopfwehzentrum Hirslanden Zürich

Kopfschmerzen im Alter: erkennen, behandeln, vorbeugen

Spezialistinnen und Spezialisten unterscheiden mittlerweile über 200 verschiedene Kopfschmerzformen. Während Migräne oft mit jüngeren Jahren assoziiert wird, treten im Alter verschiedene andere Kopfschmerzformen gehäuft auf, die nicht nur lästig, sondern auch potenziell gefährlich sein können. Von harmlosen nächtlichen Kopfschmerzen bis hin zur bedrohlichen Schläfenarterien-Entzündung – eine Übersicht, wann schnelles Handeln erforderlich ist.



Dr. med. Reto Agosti
Facharzt für Neurologie FMH
Gründer und Chefarzt Kopfwehzentrum
Hirslanden & Neurologica

Behandlung mit hoch dosiertem Kortison ist erforderlich, da andernfalls Erblindung und Hirnschläge folgen können.

Eine weitere im Alter gehäuft auftretende Kopfschmerzform ist der «gutartige nächtliche Kopfschmerz», der Menschen mit hoher Schmerzintensität nachts aufweckt. Einige Betroffene finden Linderung, indem sie einen Espresso (mit oder ohne Zitrone) trinken und danach wieder einschlafen können. Andere benötigen verschreibungspflichtige Triptane oder Prophylaxen. Obwohl dieser Kopfschmerz harmlos ist, kann er äusserst lästig sein.

Die Gürtelrose am Kopf und im Nacken tritt ebenfalls im Alter vermehrt auf. Die durch die Gürtelrose (Herpes

Zoster) verursachten heftigen Schmerzen verschwinden im Alter oft nicht wie üblich nach drei Monaten, sondern können anhalten und extrem berührungsempfindlich sein. Eine gezielte, oft permanente, medizinische Behandlung ist notwendig. Da die Gürtelrose mit zunehmendem Alter auftritt und mit intensiven bleibenden Schmerzen verbunden ist, wird die Herpes-Zoster-Impfung ab dem 65. Altersjahr empfohlen und die Impfkosten von den Krankenkassen übernommen.

Die Trigeminusneuralgie ist charakterisiert durch Salven von ultrakurzen, heftigen Schmerzstössen im Gesicht, die häufig als «Stromschläge» beschrieben werden. Durch einen Kontakt einer kleinen Arterie

mit dem Trigeminusnerv in der Nähe des Hirnstammes kommt es zu einer Nervenreizung im Schädel und es werden eine Art Kurzschlüsse ausgelöst. In vielen Fällen kann ein eher kleiner neurochirurgischer Eingriff das Problem dauerhaft lösen.

Weitere Informationen unter:
www.kopfwww.ch

NEUROLOGICA | KOPFWEHZENTRUM
HIRSLANDEN ZÜRICH

Kopfschmerz- und Migränetag
Hybride Infoveranstaltung – 12. September
2024 – jetzt anmelden!



Der bekannteste «Alterskopfschmerz» ist die Schläfenarterien-Entzündung, auch Arteriitis temporalis genannt. Dabei handelt es sich um eine charakteristische Entzündung von Schläfenarterien, die ein- oder beidseitig auftreten kann und ein absoluter Notfall ist. Die Patientinnen und Patienten fühlen sich krank und klagen über seitliche Kopf- und Schläfenschmerzen beim Kauen. Typischerweise ist die Blutsenkungsreaktion beziehungsweise das CRP stark erhöht. Eine sofortige

Der bekannteste «Alterskopfschmerz» ist die Schläfenarterien-Entzündung.

Gepflegte und entspannte Kopfhaut mit EROL®

SWISS MADE



27% Hamamelis virginiana

EROL® beruhigt die Kopfhaut und schützt vor Juckreiz, Spannungen und Rötungen

Gebro Pharma | Mehr vom Leben

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie oder unter www.gebro-shop.ch

Eine Reise so edel wie die toskanischen Weine

Dieser wunderschöne Flecken Erde steht im Zentrum der Sehnsuchtsträume ganzer Generationen von Weinliebhaberinnen und Weinliebhabern.

Juni ist der beste Monat, um die liebevollen, von Olivenhainen und Zypressen umgarneten Hügellandschaften der Toskana zu genießen. Entlang der Mythen von Mohnblumen und Ginster-Sträuchern, historischen Gebäuden und Kirchen, bereisen Sie die Weinregionen und besuchen idyllische Weingüter. Viva la Toscana!

Genuss-Programm

Tag 1 - Die Genussreise beginnt mit einem Besuch des Relais Biserno oberhalb der weltbekannten «Zypressenallee Bolgheri». Die Weitsicht bezaubert genauso wie die eleganten und charaktervollen Weine der Tenuta Biserno begleitet von den «typischen Aperitivi locali».

Tag 2 - Die Tenuta Vallocaia ist die Herzensangelegenheit der Familie Bindella. Nach der Besichtigung des kunstvoll eingerichteten Keller-Neubaus verkosten Sie den Vino Nobile in unterschiedlichster Form und exzellente Super-toskaner, gepaart mit lokalen Gaumenfreuden. Im märchenhaften Schloss «Poggio alle Mura» von Banfi erfahren Sie nicht nur wo die exzellenten Weine produziert werden, sondern besuchen auch die Balsameria. Beim Aperitivo und Nachtessen auf dem Schloss lassen Sie den Tag ausklingen

Tag 3 - Exklusiv auf dieser Reise besuchen Sie die atemberaubend schöne, ehemals private Sommerresidenz der Familie Antinori «Tenuta Tignanello» – wo nur Gäste und Freunde geladen werden. Ein Kochkurs auf der «Fonte de Medici» sowie eine Stadtbesichtigung in Siena runden das Programm ab!

Tag 4 - Zum Abschluss ein Monument und Lebenswerk: Der unterirdische Chianti-Classico-Keller von Antinori ist Kathedrale, Museum, Produktionsort und Firmensitz zugleich.



Winedreams
info@winedreams.ch, winedreams.ch



Facts & Figures

4 Tage Toskana, 05.–08. Juni 2024
CHF 2'950.–* pro Person im Doppelzimmer
CHF 3'490.–* im Einzelzimmer

Inklusiv im Preis

- Swiss Flüge
- Zürich – Florenz / Florenz– Zürich
- komfortable Reisebusfahrten
- 3 Übernachtungen
- Hotel Villa Scacciapensieri****, Siena
- Verpflegungen inkl. Getränke / Weine
- 3 Frühstücke, 3 Aperitivi
- 3 Mittagessen und 3 Nachtessen mit Weinbegleitung
- Kochkurs
- Stadtführung in Siena
- 5 geführte Top-Degustationen
- Trinkgelder

Detailprogramm und Anmeldung unter:
winedreams.ch, info@winedreams.ch

Programmänderungen vorbehalten, exklusiv persönliche Auslagen



#fokusbestagers

Mehr entdecken auf

fokus.swiss



Robert Downey Jr.

Ins Leben zurück geliebt

Mitte zwanzig war Robert Downey Jr. ein vielversprechendes, grosses Schauspieltalent – mit einem ebenso grossen Drogenproblem. Schliesslich lenkte er sein Leben aber wieder in die richtigen Bahnen, wurde als «Iron Man» zu einem der bestbezahlten Hollywood-Stars und kann sich nun dank «Oppenheimer» auch Oscar-Preisträger nennen.

Text **Marlène von Arx**

Robert Downey Jr. weiss, wie man eine lustige Dankesrede hält. Das hat er in den letzten Monaten mehrmals beweisen können, als er für seine Nebenrolle in «Oppenheimer» unter anderem den Golden Globe, den SAG-Award und den BAFTA gewann. Am 10. März, knapp vier Wochen vor seinem 60. Geburtstag, wurde er als Höhepunkt dann auch noch mit seinem ersten Oscar ausgezeichnet. Er bedankte sich bei seiner «furchtbaren Kindheit und der Academy – in dieser Reihenfolge. Und meinem Tierarzt... äh... ich meine, meiner Frau Susan Downey, die mich als knurrenden Streuner aufgegebelt und mich ins Leben zurück geliebt hat.» Sein Dank ging auch an seinen Anwalt, den er seit 40 Jahren beschäftigt: «Die Hälfte dieser Zeit verbrachte er damit, Agenturen zu finden, die mich versichern würden oder damit, mich auf Kautio irgendwo rauszuholen.»

Wie haben sich die Zeiten für den talentierten Schauspieler, der bereits zweimal für einen Oscar nominiert war, geändert? Wie er in der Talk-Show von Jimmy Kimmel Live erklärte, dachte er bereits 1993, er würde den begehrtesten Schauspielerepreis für «Chaplin» gewinnen: «Mit 26 denkt man, es geht immer in die richtige Richtung vorwärts – bis das Leben dazwischenkommt.»

Und das Leben sollte deftig dazwischenkommen: Vom Rolling Stone Magazine zum «Heissesten Schauspieler von 1988» gekürt, verbrachte er die Neunzigerjahre mehrheitlich im Drogenrausch. Zu unserem ersten Interview anlässlich der Komödie «Soap Dish» (1991) erschien ein zappelnder Robert Downey Jr. im Bademantel. Nach dem ersten Karriere-Höhepunkt als Stummfilm-Legende Charlie Chaplin unter der Regie des Altmeisters Richard Attenborough holte ihn die Alkohol- und Drogensucht schliesslich ein: Downey Jr. wurde verhaftet, verbrachte ein Jahr im Gefängnis und Monate in Entzugskliniken. Seine erste Ehe ging in die Brüche und das Geld wurde beängstigend knapp. Schliesslich schaffte er es, sein Leben wieder in die richtigen Bahnen zu lenken. «Wenn ich aus heutiger Sicht meinem jungen Selbst etwas ins Ohr flüstern würde, dann das: «Du hast keine Ahnung, was um die nächste Ecke kommt, also pass auf dich auch und bleib dran!», philosophierte er in unserem Interview zu «Avengers: Endgame» 2019.

Comeback mithilfe von Mel Gibson

Es war kein Geringerer als Mel Gibson, der Robert Downey Jr. damals mit seinem Glauben an die Vergebung unterstützte und ihm beruflich mit dem Job in «The Singing Detective» (2003) wieder auf die Beine half, als ihn in Hollywood sonst niemand mehr engagieren wollte. Das hat Robert Downey Jr. nie vergessen. Als sich Gibson in diverse Kontroversen verstrickte, war es der inzwischen zum Marvel-Star emporgestiegene Downey Jr., der 2012 bei einem American Cinematheque Anlass für Vergebung für seinen Freund

bat: «Vergebt ihm seine Sünden und offeriert ihm einen Neuanfang wie mir damals, damit er seinen Beitrag an unsere Kunst ohne Scham weiter leisten kann.»

Ein Leben im Showbusiness mit Höhen und Tiefen wurde dem schlagfertigen Schauspieler quasi in die Wiege gelegt: Seine Mutter Elsie Ford war Schauspielerin, sein Vater Robert Downey, ein Avantgarde-Filmemacher und Provocateur, der es mit Hollywood schnell verscherzte und der seinen Sohn angeblich schon als Kind mit Marihuana versorgte. Im Netflix-Dokumentarfilm «Sr.» blickt der Junior gemeinsam mit seinem Vater auf dessen exzentrisches Leben zurück. Es ist ein Home-Movie der besonderen Art – gleichzeitig Spurensuche und Annäherung sowie ein langsames Verabschieden. Robert Downey Sr. stirbt 2021 im Alter von 85 Jahren an Parkinson.

Ein wichtiger Grundstein der Kehrtwende und anhaltendes Element des beruflichen Erfolgs von Robert Downey Jr. ist Susan Levin, seit 2005 Susan Downey. Die Produzentin ist an allen Filmen ihres Ehemannes beteiligt. Er nennt sie «mein Alpha und Omega» und «ein Geschenk Gottes»: «Ich bin vollkommen von meiner Frau abhängig», behauptet er. «Sie managt zwei Kinder, unsere Produktionsfirma und mich. Und das charmant und mit Leichtigkeit.» Mit den zwei Kindern ist Sohn Exton Elias (12) und Tochter Avri (10) gemeint. Sein Sohn aus erster Ehe, Indio Falconer Downey, ist 30 Jahre alt, Musiker und gemäss Medienberichten seit einer Weile drogenfrei.

Es gibt tatsächlich kaum jemand in Hollywood, der sich erfolgreicher von ganz unten zurück nach oben gekämpft hat als Robert Downey Jr.. Ab 2008 spielt er Tony Stark, besser bekannt als «Iron Man» und tritt damit die Kino-Dominanz des Marvel Universums los. Er spielt in drei «Iron Man»-Filmen mit, in drei «Avengers»-Blockbustern sowie in «Captain America: Civil War» und in «Spider-Man: Homecoming». Die Marvel-Filme machen ihn zu einem der bestbezahlten Schauspieler und inzwischen zum Vorbild für die nächste Generation von Superhelden wie Spider-Man-Darsteller Tom Holland. «Ich habe dieses «Chaplin»-Poster hervorgekramt, was viele Erinnerungen an diesen brillanten Regisseur und Mentor Richard Attenborough wachrief», erzählt Downey Jr. über die Zusammenarbeit mit seinem jungen Schauspielkollegen. «Er war damals 62 und ich dachte, er sei der älteste Mensch im Universum und ich sei jung und perfekt und er würde mir einfach ein bisschen unter die Arme greifen. Ich will mich nicht als grosser Mentor bezeichnen, aber ich mache das nun doch auch schon eine Weile. Tom weiss jedoch, was er tut. Das Beste, was ich machen kann, ist ihn in seiner Arbeit zu bestätigen.»

Die Marvel-Jahre lockerte Downey Jr. unter der Regie von Guy Ritchie mit den «Sherlock Holmes»-Komödien auf. Immer wieder wurde er jedoch



Bild Gilbert Flores/Golden Globes 2024

«
**Wenn ich aus heutiger Sicht
 meinem jungen Selbst etwas ins Ohr
 flüstern würde, dann das: «Du hast keine
 Ahnung, was um die nächste Ecke kommt,
 also pass auf dich auch und bleib dran.»**

– Robert Downey Jr.,
 Schauspieler



Bild HFPA

nach einer Rückkehr zu seriöseren Stoffen gefragt. Schliesslich drehte er 2014 «The Judge» mit Robert Duvall. Er spielte darin einen Grossstadt-Anwalt, der zur Beerdigung seiner Mutter nach Hause aufs Land zurückkehrt und sich plötzlich um seinen hilfsbedürftigen Vater, den Dorf-Richter, kümmern muss. «Da dachte ich: So, jetzt mach ich wieder mal einen richtigen Film!», witzelte er damals. «Der Groove und die Ziele bei der Arbeit waren jedoch eigentlich dieselben wie bei einem Marvel-Film. Aber keine Angst, ich werde mich schon wieder mehr fordern.» Zehn Jahre sollte es dauern. Als selbst seine Agenten ihm sagten, es sei Zeit für einen Karriere-Restart, tat er das mit «Oppenheimer». Oder wie er es in der Oscar-Rede ausdrückte: «Hier ist mein kleines Geheimnis: Ich brauchte diesen Job mehr, als der Job mich brauchte.»

Vom Blockbuster-Star zum Oscar-Preisträger und Buchautor

In Christopher Nolans dreistündigem Opus über Robert Oppenheimer, den Vater der Atom-Bombe, verkörpert Downey Jr. den Vorsitzenden der Atomenergie-Kommission Lewis Strauss. Strauss hatte persönliche Auseinandersetzungen mit Oppenheimer und verdächtigte ihn, für die Sowjets zu spionieren. Er sorgte dafür, dass Oppenheimer

sein Securityclearing verlor und von FBI-Chef J. Edgar Hoover überwacht wurde. Robert Downey Jr. glückte der Spagat vom anfänglichen Verbündeten zum späteren Bösewicht des Films hervorragend.

Nach Blockbuster-Star und Oscar-Preisträger kann sich Robert Downey Jr. nun auch noch Buchautor nennen: Zusammen mit dem Klima-Journalisten Thomas Kostigen hat er soeben das Kochbuch «Cool Food – Erasing Your Carbon Foot Print One Bite at a Time» herausgegeben. Und Träume hat er auch weiterhin: «Manchmal wünschte ich, ich würde als Chris Hemsworth aufwachen. Dann ginge ich surfen», scherzte er während eines Marvel-Interviews. Und bereits 2016 versprach er: «Ich will sicher bald einmal Regie führen. Wenn ich dann mit einem kleinen Kunst-Filmchen daherkomme, das ich selber geschrieben und inszeniert habe, seid ihr dann aber hoffentlich nett zu mir. Ich will mich nicht wie ein Idiot fühlen, weil ich etwas Neues probiert habe. Das würde ich nicht überleben», dramatisierte er die Tatsache, dass auch erfolgreiche Schauspieler nicht immer vor Selbstvertrauen strotzen.

Zuerst geht es aber wieder in vertraute Gefilde: Bald steht Robert Downey Jr. nämlich zum dritten Mal als Sherlock Holmes vor der Kamera.



Kollagen – ein kraftvolles Anti-Aging-Protein

Falten, Trockenheit oder eine fehlende Ausstrahlung? Kollagen kann als Antwort auf viele Anzeichen der Hautalterung gesehen werden.

Kollagenpräparate sind überall und gehören für Schönheitsexpert:innen mittlerweile ebenso zur täglichen Schönheitspflege wie Seren und Feuchtigkeitscremen.

Aber was genau ist Kollagen? Von Tausenden von Proteinen im menschlichen Körper ist Kollagen das am häufigsten vorkommende. Dieses leistungsstarke Molekül hat viele wertvolle Funktionen: Es ist der Hauptbestandteil von Bindegewebe, Haut, Haaren, Nägeln, Knochen und Gelenken. Es dient als strukturelles Gerüst, das die Zellen zusammenhält, und spielt eine entscheidende Rolle dabei, uns jung und fit zu halten.

Kollagen ist vor allem in der Haut allgegenwärtig, wo es sowohl für Festigkeit als auch für Elastizität sorgt – Eigenschaften, die ihm den Ruf als eine Art Elixier gegeben haben. Während Kollagen im Körper bis zum Alter von zwanzig Jahren am reichlichsten vorhanden ist, nimmt es ab Mitte zwanzig tendenziell ab. Mit jedem Lebensjahr produziert der Körper weniger Kollagen, was den Alterungsprozess und das Auftreten von Falten vorantreibt.

Wissenschaftlich untermauerte Vorteile
Um die Auswirkungen der Hautalterung zu reduzieren, empfehlen Experten die Einnahme von hydrolysiertem Kollagenpulver. Zahlreiche klinische Studien zeigen, dass es die Hautalterung verzögert, indem es die Kollagenstrukturen verbessert und die körpereigene Kollagenproduktion anregt. Für ein optimales Ergebnis ist es wichtig, hochwertiges Kollagen mit niedrigem Molekulargewicht zu verwenden.

Andererseits hat eine aktuelle Studie ergeben, dass die Einnahme von Kollagenpulver die Haut vor UV-Schäden schützen kann und wie ein Sonnenschutzmittel von innen wirkt.

Dr. Diana Cerutti, eine Genfer Spezialistin für präventive Ästhetik, weist auf die Notwendigkeit hin, die Haut von innen heraus zu unterstützen. Laut Dr. Cerutti sollten Kollagenpräparate, wie die der Schweizer Marke Collamin, in jedes Schönheitsprogramm aufgenommen werden, da sie die tiefsten Schichten der Haut am effektivsten ansprechen.

«
Es ist notwendig, die Haut von innen heraus mit einem hochwertigen Kollagenpräparat, wie dem Collamin, zu schützen.

– Dr. Diana Cerutti,
Spezialistin für präventive Ästhetik

Bei Prominenten beliebt

Die verjüngende Wirkung von Kollagen ist bei Prominenten längst erwiesen. Die amerikanische Schauspielerin Jennifer Aniston ist der lebende Beweis für diese positiven Effekte. Aniston hat bei mehreren Gelegenheiten verraten, dass die Einnahme von Kollagen ihr Geheimnis ist, um ihre Haut jung und straff zu halten. Alles, was es braucht, sind Geduld und Konsequenz, um spürbare Ergebnisse zu erzielen, die sich in der Regel nach vier bis sechs Wochen täglicher Anwendung erweisen.



Wie wähle ich das passende Kollagen aus?

Angesichts der grossen Auswahl auf dem Markt kann die Wahl des richtigen Präparats überwältigend sein. Eine kleine Recherche führt zum Kollagen von Collamin. Die Marke aus Luzern bietet eine Reihe von Ergänzungsmitteln an, die in der Schweiz entwickelt und hergestellt werden. Collamin-Produkte bieten maximale Wirksamkeit für die Haut dank ihrer einzigartigen Kombination aus hoch bioverfügbarem Kollagen mit spezifischen hautschonenden Nährstoffen. Darüber hinaus verwendet Collamin nur Kollagen aus nachhaltiger Rinderhaltung sowie MSC-zertifiziertes Meereskollagen.

YOU ARE
COLLAMIN

Collamin ist in Schweizer Apotheken und Drogerien sowie unter www.collamin.ch erhältlich.



Dr. med. Diana Cerutti
Spezialistin für präventive Ästhetik

Q&A mit Dr. med. Diana Cerutti

Wann ist es ratsam, Kollagen einzunehmen?

Ich empfehle es ab einem Alter von 25 Jahren, um Faktoren zu bekämpfen, die eine vorzeitige Alterung verursachen können, wie oxidativer Stress, Sonneneinstrahlung und Umweltschäden. Besonders rate ich es denjenigen an, die mit Falten, trockener Haut, Cellulite oder Dehnungstreifen zu kämpfen haben. Kollagen führt in diesem Falle dazu, dass es das erschlaffte Bindegewebe stärkt.

Warum entscheidest du dich für Collamin und nicht für eine andere Marke?

Ich habe mich für Collamin entschieden, weil es hochwertige Wirkstoffe enthält. Es ist auch einfach anwendbar, da es in Pulverform kommt und leicht in ein Getränk gemischt werden kann. Ausserdem kenne ich das Schweizer Unternehmen und die Produktionsquelle persönlich, sodass ich ihnen zu 100 Prozent vertrauen kann.

Welche Nährstoffe – nebst dem Kollagen – hältst du für wichtig, um eine gesunde Haut zu halten?

Vitamin C, Hyaluronsäure, Omega-3-Fettsäuren, Zink und Biotin sind ein Muss in jeder Hautpflegeroutine. Collamin Derm/Nutrition enthält all diese leistungsstarken Inhaltsstoffe zusammen mit hydrolysiertem Kollagen und Tripeptid-Kollagen und ist damit das fortschrittlichste Hautpflegepräparat auf dem Markt.

Was kann ich nach einigen Wochen der täglichen Einnahme erwarten?

Eine verbesserte Feuchtigkeitsbarriere, sichtbar hellere Haut und einen jugendlicheren Teint. Die tägliche Einnahme ist entscheidend für optimale Ergebnisse.



Wie guter Wein altern

So positiv wie wir das Altern mit Wein assoziieren, können wir es wohl kaum auf uns Menschen übertragen. Mit Altern verbinden wir stumpfe Schmerzen, trübe Augen und matte Haare. Doch so muss es nicht sein: Das Altern ist zwar ein natürlicher und unumgänglicher Prozess, er kann jedoch verlangsamt und zu einem gewissen Mass gesteuert werden. Während einige der Faktoren wie die genetische Veranlagung ausserhalb unserer Kontrolle liegen, können wir durch bewusste Entscheidungen und präventive Massnahmen einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit erzielen.

Die Komplexität des Alterns

Altern ist mehr als nur das Voranschreiten der Zeit. Es beinhaltet eine Vielzahl biologischer Veränderungen, die unsere Fähigkeit zur Anpassung und Regeneration beeinflussen. Im Laufe der Zeit nimmt die interzelluläre Kommunikation ab, Stammzellen werden verbraucht und oxidative Schäden beeinträchtigen die Funktion unserer Organe.

Oxidativer Stress und Entzündungen

Eine der Hauptursachen für altersbedingte Gesundheitsprobleme ist oxidativer Stress, der durch die Akkumulation von freien Radikalen und Sauerstoffionen entsteht. Diese schädigen unsere Zellen und können zu Funktionsstörungen führen. Oxidativer Stress geht oft mit chronischen Entzündungen einher, die ebenfalls unsere Gesundheit beeinträchtigen können. Es existieren eine Vielzahl von Inhaltsstoffen, die dabei helfen können, oxidativen Stress zu reduzieren und das Immunsystem zu stärken. Grüner Tee, Hagebutte und Granatapfel enthalten Antioxidantien und entzündungshemmende Verbindungen, die dazu beitragen, solchen Beschwerden entgegenzuwirken.

Die Rolle der Menopause

Die Menopause ist ein natürlicher Teil des Lebens jeder Frau und kann verschiedene Symptome wie

Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Gewichtszunahme mit sich bringen. Viele Frauen leiden auch an Schlafstörungen, welche ihren Alltag und die psychische Gesundheit erheblich beeinträchtigen. Um den hormonellen Veränderungen entgegenzuwirken, können pflanzliche Verbindungen namens Phytoöstrogene, die dem körpereigenen Hormon Östrogen ähneln, aufgenommen werden. Sojabohnen und -produkte wie Tofu und Sojamilch sind bekannte Quellen für Phytoöstrogene. Weitere Lebensmittel, die Phytoöstrogene enthalten, sind beispielsweise Leinsamen, Kichererbsen und Vollkornprodukte.

– B-Vitamine

Die insgesamt acht B-Vitamine beeinflussen zahlreiche zelluläre Prozesse. Ein Mangel konnte mit einigen Funktionsstörungen des Immun-, Entzündungs- und Nervensystems in Verbindung gebracht werden. Die Wirkungen der B-Vitamine sind breit gefächert, weshalb sie beinahe wie ein Wundermittel vielfältig einsetzbar sind.

– Vitamin D

Auch bekannt als das Sonnenvitamin. Vitamin D wird grösstenteils vom Körper bei Sonnenein-

Eine ausreichende Zufuhr von Nährstoffen wie Kalzium, Magnesium, Zink und Vitamin K kann dazu beitragen, die Knochengesundheit zu erhalten und das Risiko von Osteoporose und Gelenkerkrankungen zu verringern. Lebensmittel wie Milchprodukte, grünes Blattgemüse, Nüsse, Samen und Fisch enthalten diese Elemente. Doch nicht nur die Nahrungszufuhr sollte in der Knochen- und Gelenkpflege berücksichtigt werden: Regelmässige körperliche Aktivität in Form von Gewichtstraining oder Übungen führt zu einer Verbesserung der Balance und der Flexibilität des Bewegungsapparats.

Bewahrung der Muskelmasse

Sarkopenie, der altersbedingte Verlust von Muskelmasse und -kraft, kann die Mobilität und Lebensqualität im Alter beeinträchtigen. Bewegung in Form von Widerstandsübungen sowie eine proteinreiche Ernährung tragen dazu bei, die Muskelmasse zu erhalten und dessen Funktionalität zu verbessern. Der Proteinbedarf der Ernährung steigt mit zunehmendem Alter, weshalb der Einsatz von Proteinpulver hier von Vorteil wäre. Auch die Substanz «Keratin» die natürlicherweise in den Muskeln vorkommt, spielt eine wichtige Rolle beim Erhalt der Muskulatur – bestenfalls in Kombination mit sportlicher Aktivität. Zudem helfen Omega-3-Fettsäuren, da sie Entzündungen hemmen und die Muskelregeneration fördern.

Das Altern ist ein natürlicher Prozess, der nicht vollständig vermieden werden kann. Indem wir allerdings auf unsere Ernährung achten, regelmässig Sport treiben und unseren Körper mit den richtigen Nährstoffen versorgen, können wir durchaus den Alterungsprozess verlangsamen und dazu beitragen, ein langes und erfülltes Leben mit möglichst wenigen Beschwerden zu führen. Auf ein gesundes und angenehmes altern – chin-chin!

Text **Adriana Clemente**

Das Altern ist ein natürlicher Prozess, der nicht vollständig vermieden werden kann.

Die Bedeutung eines starken Immunsystems

Das Immunsystem ist für den Erhalt unserer Gesundheit in allen Lebensphasen von Bedeutung. Es ist essenziell für das Überleben und äusserst komplex. Um unser Immunsystem bei der Bekämpfung von Krankheitserregern zu unterstützen, sollte unser täglicher Vitaminbedarf ausreichend gedeckt sein.

– Vitamin C

Trägt dazu bei, die normale Funktion des Immunsystems aufrechtzuerhalten. Ausserdem schützt das Vitamin Zellen vor oxidativem Stress und verringert Ermüdungserscheinungen.

strahlung auf die Haut synthetisiert. Laut EFSA ist es ein wesentliches Element, das zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt. Es bindet Immunzellen an Rezeptoren und kann somit angeborene und adaptive Reaktionen modulieren. Vitamin D ermöglicht es den Zellen auch, Stress besser zu widerstehen. In vielen Studien wird ein Vitamin-D-Mangel mit Autoimmunerkrankungen und Infektionsanfälligkeit in Verbindung gebracht.

Pflege von Knochen und Gelenken

Mit zunehmendem Alter wird die Gesundheit von Knochen und Gelenken zu einem wichtigen Anliegen.

Brandreport • Fondation Barry du Grand-St-Bernard

Treue Gefährten: Die Welt der Bernhardiner

Im Barryland in Martigny können Tierfreunde die berühmten Bernhardiner hautnah erleben. Die lebendigen und gleichzeitig sanftmütigen Hunde sorgen für Unterhaltung und viel Jö-Effekt. Im Museum können Wissbegierige die jahrhundertelange Geschichte des Schweizer Nationalhundes erfahren.



Bild Iris Kuerschner

Bernhardiner live bewundern und den Tierpfleger:innen bei ihrer täglichen Arbeit über die Schultern schauen: Das können Besucher:innen des Barrylands im Walliser Martigny erleben. Die majestätischen Hunde können beim Spielen, Schlafen, Trainieren und Herumtollen beobachtet werden – es ist immer ein unvergessliches Erlebnis.

Wissen und Spass für die ganze Familie

Das zugehörige Museum ist eine Hommage an den Bernhardiner und seiner Herkunftsregion. Hier wird die 300-jährige Geschichte des Schweizer Nationalhundes erzählt und in verschiedenen

Formen präsentiert: von Kunstwerken in Form von gemalten Bildern und Fotografien, in Comics sowie in der über 100-jährigen Werbung.

Des Weiteren zeigt die Ausstellung die Rolle und die Aufgaben des Bernhardiners im Wandel der Zeit – vom ehemaligen Lawenhund zum Sozialhund für Menschen, die sich in herausfordernden Lebenssituationen befinden.

Vom Menschenretter zum seelischen Unterstützer

Ursprünglich wurden Bernhardiner als Rettungshunde in den Schweizer Alpen eingesetzt. Sie wurden wegen ihrer aussergewöhnlichen Fähigkeit geschätzt, verschüttete Personen im Schnee aufzuspüren und zu retten. Unter anderem aufgrund modernisierter Rettungstechniken wurden Bernhardiner irgendwann nicht mehr als Rettungshunde benötigt.

Heutzutage übernehmen Bernhardiner oft die Funktion eines Besuchs- und Therapiebegleithundes. Ihr sanftmütiger und ruhiger Charakter qualifiziert sie für die Arbeit mit Menschen in verschiedenen therapeutischen Bereichen. Ihre Grösse und Stärke können Menschen

Sicherheit und Trost spenden, während ihr liebevolles Wesen positiv und beruhigend wirkt.

Unvergessliches Erlebnis

Wer eine Erinnerung an den unvergesslichen Besuch im Barryland mit nach Hause nehmen möchte, kann sich in der Fotobox mit frei wählbaren Sujets ablichten lassen. Im zweiten Stock gibt es einen «Barry Family»-Bereich, der Spiel und Spass für die kleinen Hundefans bietet. Das Restaurant «Café de Barry» hat vielfältige Snacks, Speisen und Getränke im Angebot für eine Stärkung zwischendurch.



Bild Tamara Berger

Infos zum Barryland

- Täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet (ausser am 24. und 25. Dezember).
- Barrierefrei
- Restaurant: durchgehend warme Küche von 11.00 bis 16.30 Uhr

Insgesamt ist das Barryland ein absolutes Muss für Hundefans, Geschichtsinteressierte und Naturliebhaber:innen. Mehr Informationen gibt es hier:



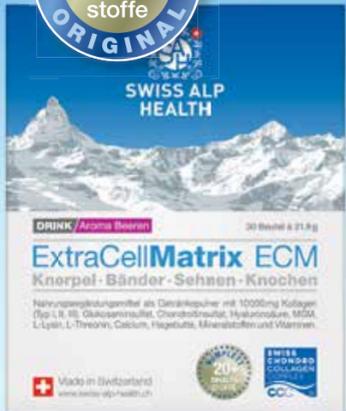


SWISS ALP HEALTH

complete formulations

Komplette Formulierungen für Knorpel, Bänder, Sehnen, Knochen, Muskeln und Energie.

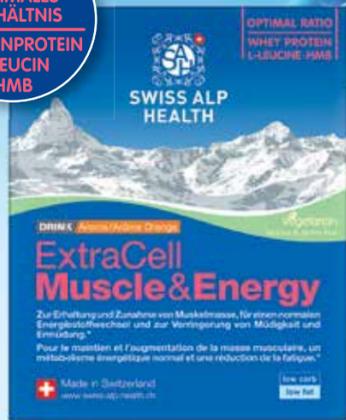
GRÜNDERS ORIGINAL 20+ Inhaltsstoffe



COMPLETE SWISS FORMULA PRO 25+ INHALTSSTOFFE

PREMIUM TABLETTEN C-II CURMA PLUS 12 INHALTSSTOFFE

Vegetarisch OPTIMALES VERHÄLTNIS MOLKENPROTEIN L-LEUCIN HMB



↑ Weitere Informationen

ExtraCell Matrix ECM, Drink

Aroma Orange oder Beeren, **das Original des Gründers**. Mit 10'000 mg Kollagenpeptiden (Typ I, II, III), Glucosamin- und Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure, MSM, L-Lysin, L-Threonin, Edelweiss, Enzian, Hagebutte, Vitaminen und Mineralstoffen.

ExtraCell Matrix PRO, Drink

Aroma Orange, **das Nonplusultra**. Mit 10'000 mg Kollagenpeptiden (Typ I, III und UC-II), veganem Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure, MSM, L-Lysin, L-Threonin, Lycopin, Kurkuma, Weihrauch, Granatapfel, Magnesium, Hagebutte, Edelweiss, Enzian, Vitaminen und Mineralstoffen.

ExtraCell Matrix C-II CURMA PLUS, Tabs

Die kompletteste und exklusive Gelenk-Tablette für Knorpel, Bänder und Sehnen. Mit Kollagen Typ II, Chondroitin, Glucosamin, Kurkuma, Hagebutte, MSM, Vitaminen und Mineralstoffen.

ExtraCell Muscle & Energy, Drink

Muskelerhalt, Muskelaufbau und Energie. Für Erwachsene, Sportler und Senioren (Männer und Frauen). Feines Orangen-Aroma. Kombiniert mit regelmässiger sportlicher Aktivität, hilft ExtraCell Muscle & Energy Ihre Muskeln aufzubauen und zu erhalten, Ihren Energiestoffwechsel zu normalisieren und die Müdigkeit zu verringern. Dies in jedem Alter!

Diese Nahrungsergänzungsmittel sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.

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

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

Geschenk!
1 ExtraCell Brain & Eyes

Swiss Alp Health schenkt Ihnen ein **ExtraCell Brain & Eyes** beim gleichzeitigen Kauf von 2 **Swiss Alp Health** Produkten in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Senden Sie uns Ihre **vollständigen Kontaktdaten mit der Originalquittung** per Post an **Swiss Alp Health, Route d'Arnier 4, 1092 Belmont-sur-Lausanne** oder per E-mail: **info(at)swiss-alp-health.ch**

Gültig bis 30.06.2024

Vegetarisch

ExtraCell Brain & Eyes

trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und Sehkraft bei. Kapseln mit DHA Omega-3, Phosphatidylserin (PS), Lutein, Zeaxanthin, Lycopin, Q10, Zink, Vitamine C, E und Gruppe B.

Nur beim Kauf in einer stationären Apotheke oder Drogerie gültig. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten oder Promotionen. **Nicht gültig in Onlineshops.**



SWISS ALP HEALTH

complete formulations

Aussergewöhnlich komplett für die Frau und den Mann.



ExtraCell Woman

Haut, Haare & Wohlbefinden

& ExtraCell Man

Vitalität, Energie, Haut & Haare

KOMPLETT 30+ INHALTSSTOFFE

ExtraCell Woman trägt zur Erhaltung von verschiedenen Funktionen des Körpers bei:

- Haut, Schleimhaut, Hautpigmentierung und Bindegewebe
- Haare und Nägel
- Muskulatur
- Energiestoffwechsel
- Müdigkeit und Ermüdung
- Nervensystem
- kognitive Funktion
- geistige Leistung
- Immunsystem
- Sehkraft
- Cholesterinspiegel
- Fettstoffwechsel
- Leberfunktion
- Blutzuckerspiegel



Zusätzliche Informationen:

Ohne Zuckerzusatz, natürlicher Farbstoff, laktosefrei, mit Stevia. Drink, Beeren-Aroma, 25 Beutel pro Packung. Pharmacode: 621 37 31

ExtraCell Man trägt zur Erhaltung von verschiedenen Funktionen des Körpers bei:

- Testosteronspiegel, Fruchtbarkeit, Spermabildung und Reproduktion
- Haut, Schleimhaut, Hautpigmentierung und Bindegewebe
- Haare und Nägel
- Muskulatur
- Energiestoffwechsel
- Müdigkeit und Ermüdung
- Nervensystem
- kognitive Funktion
- geistige Leistung
- Immunsystem
- Sehkraft
- Cholesterinspiegel
- Fettstoffwechsel
- Leberfunktion

Zusätzliche Informationen:

Ohne Zuckerzusatz, natürlicher Farbstoff, laktosefrei, mit Stevia.

Drink, Orangen Aroma, 20 Beutel pro Packung.

Pharmacode: 781 18 05

COMPLETE SWISS FORMULA no 1 40+ INHALTSSTOFFE



Diese Nahrungsergänzungsmittel sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.



Weitere Informationen

Geschenk!
1 ExtraCell Brain & Eyes

Swiss Alp Health schenkt Ihnen ein **ExtraCell Brain & Eyes** beim gleichzeitigen Kauf von 2 **Swiss Alp Health** Produkten in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Senden Sie uns Ihre **vollständigen Kontaktdaten mit der Originalquittung** per Post an **Swiss Alp Health, Route d'Arnier 4, 1092 Belmont-sur-Lausanne** oder per E-mail: **info(at)swiss-alp-health.ch**

Gültig bis 30.06.2024

Vegetarisch

ExtraCell Brain & Eyes

trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und Sehkraft bei. Kapseln mit DHA Omega-3, Phosphatidylserin (PS), Lutein, Zeaxanthin, Lycopin, Q10, Zink, Vitamine C, E und Gruppe B.

Nur beim Kauf in einer stationären Apotheke oder Drogerie gültig. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten oder Promotionen. **Nicht gültig in Onlineshops.**

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

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

Jetzt neu –
All-inclusive*



Hurtigruten Expeditions – Ihr All-Inclusive Abenteuer

Auf Ihrer Reisen mit Hurtigruten Expeditions ist alles inbegriffen – von täglichen Ausflügen und Aktivitäten sowie freiem Zugang zum bordeigenen Science Center bis hin zu Mahlzeiten, Trinkgeldern, Getränken und vielem mehr.



Antarktis – Tauchen Sie ein in die einzigartige Atmosphäre der Antarktis, jenen eisigen Kontinent am entlegensten Ende der Welt, und entdecken Sie die faszinierende Vielfalt an Tieren – Pinguine, Wale und Robben -, die hier in ihrer natürlichen Umgebung leben. Früh buchen lohnt sich, sparen sie bis zu 25% auf Expeditionen in der Saison 2025/2026.

Ein All-inclusive-Paket, wie Sie es sich vorstellen:

- Tägliches Frühstück, Mittag- und Abendessen
- Freier Zugang zu Sauna, Whirlpool und mehr
- Köstlicher Kaffee, Tee und alkoholfreie Getränke den ganzen Tag
- Getränke sind all-inclusive
- Trinkgelder sind inbegriffen

*Spezielle Ausschlüsse seitens der Reederei.



Jetzt detailliertes Reiseprogramm entdecken
oder direkt anfragen unter:
Glur Reisen, Spalenring 111, 4009 Basel
E-Mail: reisen@glur.ch, Telefon: 061 205 94 94
www.glur.ch



Gute Nacht. Guten Tag.

Die Kraft der Natur. Für einen gesunden Schlaf.

Wer schon einmal in einem Naturbett von Hüsler Nest geschlafen hat, fühlt den Unterschied und erlebt Schlafkomfort auf einem neuen Level.

Das einzigartige Liforma-Schlafsystem passt sich jedem Körper flexibel an und sorgt für einen wohligen, erholsamen Schlaf und ein energiegelobtes Aufwachen. Auflagen aus 100 % naturbelassener Schafschurwolle, Naturlatex-Matratzen sowie Decken, Kissen und Bezüge runden den Schlafkomfort ab.

Umgeben von ökologisch einwandfreien Materialien verwöhnen die Naturbetten mit einem unvergleichlichen Schlaferlebnis. Damit schaffen wir perfekte Bedingungen zum Auftanken in der Nacht. Denn natürlich schlafen entspricht unserem Wesen und macht uns fit für einen bewegten Alltag mit zahlreichen Herausforderungen.



Hüsler Nest auffrischen & sparen!
Aktion gültig bis 27.04.24
Scannen für mehr Informationen.



«Gesunde Ernährung im Alter ist essenziell – sie sollte aber auch zur Lebensfreude beitragen»



Prof. Dr. med. Reto W. Kressig
Chief Medical Officer an der
Universitären Altersmedizin Felix Platter, Basel

Eine ausgewogene Ernährungsweise ist für Menschen aller Altersstufen wichtig. Doch insbesondere ältere Menschen profitieren hinsichtlich Gesundheit sowie Wohlbefinden massiv, wenn sie sich die richtigen Lebensmittel auf den Teller schöpfen. Welche dies sind und welche Vorteile die passende Ernährung mit sich bringt, fragte «Fokus» bei einem Experten nach.

Reto Kressig, welchen Stellenwert hat die Ernährung für Menschen im höheren Alter aus gesundheitlicher Sicht?

Interessanterweise haben sich die Erkenntnisse zu diesem Thema in den letzten 20 Jahren stark gewandelt. Früher dachte man, der Alterungsprozess sei hauptsächlich genetisch bedingt, doch heute wissen wir, dass die meisten Faktoren (bis 80 Prozent) dazu selbstbestimmt sind. Die Ernährung bildet hierbei ein zentrales Element, ist aber natürlich nicht das einzige. Der Lebensstil insgesamt spielt eine grosse Rolle. Mittlerweile gibt es auch Interventionsstudien, die dies belegen und uns neue, spannende Erkenntnisse liefern.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Eine Studie aus dem Jahr 2015 in Finnland hat etwa gezeigt, dass sich durch spezifische Lebensstiländerungen – und hierzu gehört natürlich auch die Ernährung – das Risiko von Hirnleistungsabbau minimieren lässt. Die Ergebnisse belegen, dass sich die Teilnehmerinnen und

Teilnehmer kognitiv massiv verbessern konnten. Hier spielte insbesondere die «Mind-Diät», die auf der mediterranen Ernährungsweise basiert, eine Schlüsselrolle.

Wie sieht demnach die «ideale Ernährung» im Alter aus?

Als ganz wichtig erachte ich die Tatsache, dass Ernährung Teil der Lebensfreude sein sollte – und nicht nur medizinische Therapie. Wer sich aber gesund und bewusst ernähren möchte im Alter, sollte den Fokus auf grünblättriges Gemüse, Nüsse, Olivenöl, Bohnen und Vollkorn legen. Bei Fleisch empfehle ich vor allem weisses Fleisch wie Geflügel und Fisch. Butter, fetter Käse, Süssigkeiten sowie Fast Food sollte man nach Möglichkeit vermeiden. Eine weitere gute Nachricht: Moderater Rotweinkonsum ist in Ordnung (*lacht*).

Oft wird der altersbedingte Muskelschwund als Problem für ältere Menschen angeführt. Wie kann man diesem mit der Ernährung entgegenwirken?

Es stimmt, dass wir mit zunehmendem Alter – und bei zusätzlicher Erkrankung erst recht – Muskelmasse abbauen. Doch durch die richtige Ernährung kann dieser Prozess verlangsamt, gestoppt und dank spezifischer Proteinsupplemente sogar umgekehrt werden. Hier hat sich Molkeprotein mit einem hohen Anteil von Leucin als effektiv erwiesen. Es gibt auch vielversprechende Entwicklungen bei Nahrungsergänzungsmitteln, zum Beispiel durch ein junges Start-up namens Moltein.

Wie kann man ältere Menschen für eine ausgewogene Ernährungsweise motivieren?

Die grösste Herausforderung besteht darin, sie dazu zu bringen, mehr Proteine zu essen und die Kohlenhydrate zu reduzieren. Dies ist nicht einfach, aber nebst Fleisch und Fisch gibt es ja viele vegetarische Proteinquellen und leicht verdauliche Milchprodukte, die diesen Schritt erleichtern. Auch Eier eignen sich sehr gut. Und nein, keine Angst: Cholesterin ist



praktisch nicht ernährungsabhängig. Zusammen mit Betty Bossi haben wir hierzu ein informatives Heft erstellt, das einen guten Überblick über das Thema und viele genussvolle, konkrete Menü-Vorschläge bietet.

Haben Sie abschliessend noch ein paar Tipps für ausgewogene Snacks?

Nüsse sind sehr proteinreich und enthalten gute Omega-3-Fettsäuren. Generell sind essenzielle Fettsäuren wichtig, was uns in den mediterranen Raum führt. Verarbeitete Lebensmittel wiederum sollte man, wenn immer möglich, vermeiden. Doch trotz der Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung sollte man nicht zum Gesundheitsapostel werden, denn es ist absolut in Ordnung, auch mal etwas «Ungesundes» zu essen – solange es die Ausnahme bleibt und nicht zur Regel wird.

Interview SMA

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
www.felixplatter.ch



Über die Universitäre Altersmedizin Felix Platter

Die Universitäre Altersmedizin Felix Platter vereint die spezialisierten Bereiche Akute Altersmedizin, Alterspsychiatrie und Rehabilitation unter dem Dach eines der innovativsten Gebäude dieser Art. Angeboten wird ein breites Leistungsangebot von der Prävention und Frühdiagnostik über die Behandlung und Therapie bis hin zur Nachsorge. Die Fachleute des Spitals arbeiten interdisziplinär und in interprofessionellen Teams, um den Menschen im Alter ganzheitlich und individuell – das heisst physisch wie psychisch auf den einzelnen Patienten ausgerichtet – zu betreuen. Jährlich werden über 5000 Patientinnen und Patienten stationär behandelt, ambulante Leistungen nehmen jährlich über 3000 Patientinnen und Patienten in Anspruch.



PUBLIREPORTAGE

Beweglichkeit und Lebensqualität

Die dänische Hagebutte wurde erfolgreich wissenschaftlich untersucht.

Gesunde Gelenke: Das Bundesamt für Sport empfiehlt Erwachsenen pro Woche mindestens zweieinhalb Stunden Bewegung mittlerer Intensität. Für viele ist dies bereits eine Belastung. Das englische "National Institut for Health and Care Excellence" (NICE) empfiehlt nun das dänische Hagebuttenpulver zur Steigerung der Beweglichkeit und der Lebensqualität. Dieses Hagebuttenpulver konnte sich in den wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigen.



Analysen zeigen: LitoFlex® besitzt den weitaus höchsten Gehalt an Galactolipiden.

Bessere Lebensqualität

Die dänische Hagebutte wurde diesbezüglich als einzige Hagebutte mehrfach erfolgreich wissenschaftlich untersucht.

Dabei hat man unter anderem festgestellt, dass sich die Beweglichkeit der Teilnehmer erhöht und Tätigkeiten im Alltag leichter von der Hand gingen. Dazu gehören zum Beispiel spazieren gehen, einkaufen, Strümpfe anziehen, ins Auto ein- und wieder aussteigen oder sich hinsetzen und wieder aufstehen. Es wurde nachgewiesen, dass sich das allgemeine Wohlbefinden steigert. So ist es nicht verwunderlich, dass viele Konsumenten auf die Hagebutte schwören und sich namhafte Spezialisten wie Frau Prof. Dr. med. Sigrun

Chrubasik, Dr. med. Kai Winther oder Prof. M. Cohen den Einsatz der dänischen Hagebutte aufgrund Ihrer Untersuchungen empfehlen.

Die Hagebutte braucht Geduld. 3-4 Wochen sollte man ihr geben, bis sie ihren Effekt zu entfalten beginnt, nach 2-3 Monaten hat sie ihre volle Kraft entfaltet.

LitoFlex® erhalten Sie mit guter Beratung in Ihrer Apotheke oder Drogerie, sowie online im hagebutten-shop.ch

hagebutten-shop.ch



20% Rabatt
Code: TALA24
gültig bis 21.04.2024

Freude an der Bewegung
An den Küsten Dänemarks wachsen besonders robuste Hagebutten. Sie haben etwas in sich, wovon andere Hagebutten nur träumen können: Einen hohen Gehalt an sehr gesunden Galactolipiden. Diese Hagebutten unterstützen unsere Beweglichkeit, in dem sie die Knorpelfunktion in den Gelenken erhalten¹.

¹LitoFlex® enthält 32.8 mg hagebutteneigenes Vitamin C pro 5g Tagesportion. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion und eine normale Funktion der Knochen bei. Bilder: stock.adobe.com

Gesunde Proteinversorgung ab 50

Aminosäuren statt Protein-Shakes

Im menschlichen Körper existieren bis zu 400'000 verschiedene Proteine und über 2700 Enzyme. Ihre Bausteine sind die Aminosäuren. Proteine sind wichtig für den Aufbau von Muskeln, ein straffes Bindegewebe, eine schöne Haut, sowie für viele Stoffwechselforgänge. Mit Smart Protein und Bewegung werden Kraft und Vitalität von innen aufgebaut.

Rechtzeitig fit bleiben

Mit zunehmendem Alter, das heisst ab rund 50 Jahren, verlieren wir jährlich rund 1-2% Muskelmasse und Muskelkraft. Krafttraining kann diesem Verlust entgegenwirken, wenn die Muskeln auch entsprechend ernährt werden. Doch ein verändertes Appetitverhalten und eine verringerte Proteinaufnahmefähigkeit spielen da entgegen. Ist die Ernährung ungenügend, kann sich der Abbau noch beschleunigen. Gebrechlichkeit ist eine Folge davon.

Die Krux mit der Verdauung

Unser Körper kann nur die Bausteine der Proteine, die Aminosäuren, aufnehmen. Im Magen werden die Proteine zu kürzeren Ketten verdaut, bevor sie im Dünndarm in die einzelnen Aminosäuren aufgespalten werden. So kann der Körper pro Stunde nur 5-10 g Proteine verwerten. Smart Protein ist von der Verdauung unabhängig und liefert direkt die für Bildung der Proteine benötigten Aminosäuren.

Human Amino Pattern

Für einen guten Erfolg ist das richtige Produkt entscheidend. SMART PROTEIN ist genau auf die Bedürfnisse des menschlichen Körpers angepasst und folgt den Vorgaben der DNA.



Es ist die menschliche DNA, welche genau die Zusammensetzung der Proteine vorgibt. Smart Protein besteht aus allen 8 essenziellen Aminosäuren, welche genau im richtigen Verhältnis gemischt sind, dem

Körper produziert eigenständig die restlichen 13 Aminosäuren, die es für die Proteinsynthese braucht.

Entscheidend ist, was im Körper ankommt und für die Proteinsynthese verwendet werden kann. Durch das Human Amino Pattern Mischverhältnis kann der Körper alle Aminosäuren zum Aufbau von Proteinen und Enzymen verwenden: 99% Proteinverwertbarkeit und lediglich 1% Stoffwechselfall sind das grosse Plus. Es bleibt kein unverdautes Protein liegen,

was, wie bei vielen Shakes, zu Blähungen und Verdauungsbeschwerden führen kann. Die Proteinversorgung mit SMART PROTEIN ist einfach und kalorienfrei. Die Tabletten sind leicht einzunehmen.

Sie bestehen aus reinen Aminosäuren, gewonnen aus Hülsenfrüchten, ohne weitere Zusatzstoffe und frei von Allergenen.

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten oder besuchen Sie uns online im everydays-shop.ch.

everydays-shop.ch



20% Rabatt
Code: TASA24
gültig bis 21.04.2024



Wie wird man glücklich?

Es ist eine Frage, die mindestens so alt ist wie die Menschheit. Glücklich sein ist ein scheinbar einfaches Konzept, das alle gerne realisieren würden. Und doch scheitern viele Menschen seit Jahrhunderten daran.

Bild: iStockphoto/Ellen Moran

Zum Wort «Glück» schrieb Herman Hesse Folgendes: «Ich fand, dieses Wort habe trotz seiner Kürze etwas erstaunlich Schweres und Volles, etwas, was an Gold erinnerte.» Das mag eine schwammige Beschreibung sein. Und doch trifft Hesse ins Schwarze. Es erscheint uns wie ein alltägliches Wort. Unter der Oberfläche versteckt sich aber ein komplexes Netz an Bedeutungen und Assoziationen.

Die Amerikaner:innen kennen das Recht, das Glück zu verfolgen. Es ist etwas Zufälliges, das einem zustösst. Zur selben Zeit sind wir aber doch alle unseres eigenen Glückes Schmied. Die Biologie beschreibt Endorphine, Dopamin und Serotonin als physiologische Verursacher des Glücks. Die Philosophie beschäftigt sich mit einem Konzept und untersucht es aus einer Vielzahl an Perspektiven. Naturwissenschaftler:innen, Künstler und unsere Nachbar:innen scheinen zu wissen, wovon sie bei «Glück» reden. Und trotzdem: Das persönliche Glück bleibt ein vages Gespenst, das sich kaum greifen, noch weniger einfangen lässt.

Kontaktpflege, um sich selbst zu pflegen
Einerseits banal, andererseits herausfordernd. Die Suche nach Glück war noch nie einfach. Neben den althergebrachten Lebensphilosophien und -praktiken gibt es heutzutage unzählige Ratgeber und Kurse, die allen den Weg zum Glück ebnen sollen. Ob man mit diesen gut beraten ist oder sie doch eher die Unglücklichen für andere Zwecke manipulieren sollen, muss jeder: für sich selbst herausfinden.

Tatsächlich ist auch die Wissenschaft auf der Suche nach dem flüchtigen Glück. Die «Harvard Study of Adult Development» versucht seit 80 Jahren mittels empirischer Daten und Teilnehmendenbefragungen zu verstehen, was den Menschen glücklich macht. Der Leiter der Studie Robert Waldinger und sein Stellvertreter Marc Schulz präsentieren in ihrem Buch «The Good Life» die ersten Einsichten der Langzeitstudie.

Die Autoren warnen davor, das Glück als finites Ziel, als einen finalen Preis oder lediglich als Zufall zu betrachten. Diese oft wiederholte Ansicht führe eher zum Gegenteil. Glück soll weder etwas sein, das man erreichen muss, noch etwas, das man sich hart erarbeiten soll. Vielmehr ist es ein Zustand, den man tagtäglich reproduziert.

Die Formel zum Glücklichsein
Müssten sie Faktoren eines glücklichen Lebens aufzählen, würden viele Menschen vermutlich

Glücksgefühl, sondern auch unsere Gesundheit nachhaltig: Sozial vernetzte Menschen weisen gesündere Stresshormonlevels und Blutwerte auf.

Das Unglücklichsein und eine schlechte Gesundheit lassen sich also zum Teil auf das individuelle Beziehungsnetzwerk und dessen Qualität zurückführen. Doch für isolierte Menschen muss das nicht heissen, dass sie ihre Chancen verspielt haben. Denn die Harvard-Langzeitstudie zeigt auch, dass es nie zu spät ist, das Leben glücklicher zu gestalten.

an. Da kann der Wunsch, in unschuldigere Zeiten zurückzukehren, schon mal vorkommen.

Die Wahrnehmung des Glücks verändert sich demnach mit dem Alter. Aber sie wird nicht geradlinig schlechter mit einer höheren Anzahl Jahre auf dem Buckel. Ganz im Gegenteil. Tendenziell ist zu beobachten, dass das persönliche Glücksempfinden mit 60 Jahren wieder zunimmt. Tobias Esch, Professor an der Universität Witten/Herdecke, sieht das Alter ebenfalls als förderlichen Faktor des Glücks. Junge Menschen seien bemüht, vom einen Glücksmoment zum nächsten zu eilen. In der Lebensmitte können Karriereplanung, Kindererziehung oder Beziehungsprobleme das Glück trüben, bis im höheren Alter schliesslich die Bescheidenheit das Wohlbefinden stärkt.

Das Problem ist die Lösung
«L'enfer c'est les autres.» Die Hölle, das sind die anderen. Wohl kaum jemand wird diese Aussage von Jean-Paul Sartre als realitätsfern abtun. Im Lichte zahlloser Studien in der Glücks- und Gesundheitsforschung müsste man aber den Spruch «Le ciel c'est les autres» auch als wahr anerkennen. Genauso wie uns andere Menschen unglücklich machen können, sind sie doch die Lösung zu unserem persönlichen Glück und individueller Gesundheit. Zwar ist es mit zunehmendem Alter einfacher zu erkennen, was uns im Leben wirklich wichtig ist. Doch Glück ist nicht etwas, das uns in den Schoss fällt. Vielmehr ist es eine bewusste und tägliche Entscheidung, mit den Mitmenschen etwas Besseres zu gestalten. Als erster Schritt reicht dafür bereits ein nettes Wort für die Nachbarin oder ein Lächeln für den Kassierer.

Text Kevin Meier

«
Glück ist ein Zustand, den man tagtäglich reproduziert.

Dinge nennen wie beruflichen Erfolg, Wohlstand, ausreichend Bewegung oder gesunde Ernährung. Zweifellos beeinflussen diese Aspekte das eigene Leben und Wohlbefinden. Doch die Glücksformel ist laut Waldinger und Schulz eine andere: «Gute Beziehungen machen uns gesünder und glücklicher.» Damit sind nicht nur Partnerschaften und Partnerschaften gemeint. Genauso sollen die Familienbande, das Verhältnis zur Nachbarschaft und Mitarbeitenden sowie Zufallsbekanntschaften gepflegt werden. Dies beeinflusst nicht nur unser

Glück wächst mit
Der kulturelle Inbegriff des Glücks und der Sorglosigkeit – zumindest im Westen – ist das Kleinkind. Es scheint, als sei Kindern intrinsisch klar, was sie glücklich macht, und das lassen sie die Eltern auch wissen. Für Kinder ist die Welt noch klein, sie leben im Moment und befassen sich kaum mit Geld oder anderen abstrakten Konzepten. Während der Pubertät mögen Teenager alles unnötig verkomplizieren, doch als Erwachsene kommen sie in einer Welt voller Komplexität und Unsicherheit



Die überragendsten sportlichen Leistungen im Alter

Mag sein, dass die körperliche Leistungsfähigkeit mit zunehmenden Lebensjahren abnimmt. Trotzdem heisst das nicht, dass herausragende Errungenschaften nach 50 nicht mehr möglich sind. Unzählige Frauen und Männer haben immer wieder bewiesen, dass das Alter eben doch nur eine Zahl ist, die nicht das ganze Leben beeinflussen muss.

Mit Ausdauer ans Ziel

Im Amateursport sind grundsätzlich keine Altersgrenzen gesetzt. Beispielsweise darf sich jeder bei den Triathlon-Wettkämpfen Ironman bewerben. Seit deren Bestehen haben auch unzählige Menschen in höherem Alter daran teilgenommen. Eine davon ist die Amerikanerin Madonna Buder. Sie gilt als die älteste Ironman-Absolventin, seit sie 2012 mit 82 Jahren den Subaru Ironman Canada abschloss. Gleichzeitig hat sie damit zum zweiten Mal ihren eigenen Rekord gebrochen, den sie erstmalig mit 76 eingeleistet hat. Kein Wunder, wird die ehemalige Nonne oft bei ihrem Spitznamen «Iron Nun» genannt.

In der Kategorie 80+ des Ironman sind auch Männer vertreten. Aufsehen erregte der Japaner Hiromu Inada an den Ironman World Championships 2018 in Hawaii. Der zu jener Zeit 85-Jährige schlug damit den zweitplatzierten ältesten Mann um neun Jahre. Analog zu Buder wird er von Medien bisweilen als «Iron-Opa» bezeichnet. Eine treffende Bezeichnung, denn der heute 89-Jährige hat erst nach seiner Pensionierung mit dem Sport angefangen – und hört seitdem nicht mehr auf. Im Gegenteil, Inada plant, den nächsten Ironman im hawaiianischen Kona als erster Mensch mit 90 Jahren zu vollenden.

100 im Quadrat

Insbesondere in der Leichtathletik machen Senior:innen von sich reden. Ein Beispiel ist der Amerikaner Donald Pellmann. 2015 nahm er an den Senior Games in San Diego in der Kategorie 100+ teil und konnte erstaunliche fünf Weltrekorde setzen, unter anderem im Kugelstossen, Diskuswerfen und Weitsprung. Für Furore sorgte aber seine neue Bestzeit im 100-Meter-Lauf. Mit 26,99 Sekunden unterbot er den bisherigen Rekordhalter, den 100-jährigen Japaner Miyazaki Hidekichi, um 2,84 Sekunden.

Der Japaner Yūichirō Miura machte sich nicht nur mit Sport im hohen Alter einen Namen, sondern vor allem durch seine Risikobereitschaft.

Ein Schwumm im freien Stil

Mieko Nagaoka erlangte erstmals Bekanntheit in ihrem Heimatland Japan, als sie mit 90 Jahren einen Weltrekord im 800-Meter-Freistilschwimmen aufstellte. Erstaunlicherweise begann sie erst ein Jahrzehnt davor mit Schwimmen, um das Knie nach einer Verletzung zu stärken. Bald danach fing sie an, ernsthaft zu trainieren. Beim ersten Rekord sollte es aber nicht bleiben. 2015 schrieb sie erneut Sportgeschichte, als die mittlerweile 100-Jährige 1500 Meter in einem Freistilwettkampf schwamm. Sie legte die gesamte Strecke in Rückenlage in einer Stunde und 15 Minuten zurück. Bis zu ihrem Tod mit 106 Jahren galt sie als die älteste japanische Schwimmerin beider Geschlechter.

Auf zwei Rädern zur ausserordentlichen Leistung

Nicht nur Mieko Nagaoka galt als eine der ältesten Sporttreibenden. Dieselbe Ehre wurde dem Franzosen Robert Marchand zuteil, der bis ins hohe Alter von 105 Jahren aktiv war, bevor er 2021 mit beinahe 110 verstarb. Marchand betätigte sich sein ganzes Leben im Radsport, obwohl er dazwischen einige längere Pausen einlegte. 2012

gelang ihm schliesslich im Alter von 100 der erste Stundenrekord der Kategorie 100+ auf der Radrennbahn. Die Kategorie wurde sogar nur aufgrund seiner Leistung eingeführt und er brach seine eigene Bestleistung zwei weitere Male. Seinen letzten Rekord stellte er 2017 mit 105 Jahren im französischen Vélodrome National in der neuen Kategorie 105+ auf. Kurz darauf musste er seine Radkarriere aus gesundheitlichen Gründen aufgeben.

Auf der schneeweissen Spitze

Der Japaner Yūichirō Miura machte sich nicht nur mit Sport im hohen Alter einen Namen, sondern vor allem durch seine Risikobereitschaft. Der Alpinist sorgte 1970 international für Schlagzeilen, als er zwei Monate lang den Mount Everest bestieg, um den Berg auf Ski herunterzufahren. Der damals 38-Jährige erreichte während der Abfahrt eine Geschwindigkeit von 160 km/h. Allerdings verlor er die Kontrolle und trug schwerste Verletzungen davon. Seinem Wagemut tat dies keinen Abbruch. Denn im Alter von 70 Jahren erklomm er 2003 den Mount Everest erneut und wurde der älteste Bergsteiger, dem dies gelang. Aber aller guten Dinge sind drei. So überbot er

seine eigene Leistung mit 80 Jahren. Ein Weltrekord, der bis heute seinesgleichen sucht.

Der Altersrekord einer Frau für die Besteigung des Mount Everest kommt ebenfalls aus Japan. Die Bergsteigerin Tamae Watanabe stieg schon in jungen Jahren auf den Mount McKinley, den Mont Blanc, den Kilimandscharo und den Aconcagua. Erst nach ihrer Pensionierung wagte sie sich 2002 an den Mount Everest. Mit 63 Jahren war sie zu dieser Zeit die älteste Frau auf dem Gipfel des höchsten Berges der Welt. Ähnlich wie Miura schien ihr das aber nicht genug zu sein. Denn zehn Jahre später bestieg sie den Riesen erneut und brach mit 73 ihren eigenen Rekord.

Die Ältesten auf dem Feld

Je nach Disziplin ist die Auffassung von «Alter» unterschiedlich. Was ausserhalb der Sportwelt die Mitte des Lebens bezeichnet, gilt im Fussball bereits als fortgeschrittene Altersklasse. So scheinen die ältesten Teilnehmenden an einer Fussballweltmeisterschaft mittleren Alters zu sein. Im Kontext des Ballspiels sind sie aber tatsächlich eine Ausnahmeerscheinung. Der Rekord als ältester WM-Spieler der Geschichte gehört dem ehemaligen ägyptischen Torwart Essam El-Hadary. An den Spielen in Russland 2018 war er 45 Jahre alt und somit zwei Jahre älter als der zweitplatzierte kolumbianische Torhüter Faryd Mondragón mit 43 Jahren an der Weltmeisterschaft 2014 in Brasilien.

Im Frauenfussball liegt die Situation nicht anders. Die Rekordhalterin als älteste Spielerin an einer Weltmeisterschaft ist die Brasilianerin Miraildes Maciel Mota, Formiga genannt. Während ihrer siebten WM in Frankreich 2019 war die Mittelfeldspielerin 42 Jahre alt. Davor hielt die noch aktive Christie Rampone den Titel, die 2015 am Weltcup 40 Jahre alt war.

Text Kevin Meier

Sorgenfrei weiterleben – Vorsorge für das Alter

Viele Erwerbstätige machen sich Sorgen um ihre finanzielle Altersvorsorge. Wer den gewohnten Lebensstandard nach der Pensionierung halten will, muss die Vorsorge selbst anpacken – bestenfalls frühzeitig.

Best Agers sollten sich angesichts der näher rückenden Pensionierung folgende drei Fragen stellen:

- Was für ein Leben wünsche ich mir?
- Wie lange möchte ich arbeiten?
- Reicht mein Budget, um meinen Lebensstandard zu sichern?

Das Ziel ist eine finanzielle Sicherheit, um der Pensionierung entspannt entgegenzusehen und diese sorgenfrei geniessen zu können. Doch woher kommt diese Zuversicht? Eine finanzielle Absicherung passiert in vielen Schritten – und beginnt bei dem Pensionär oder der Pensionärin selbst.

Budget planen

Es gibt zahlreiche Portale, die einen Pensionsrechner anbieten. Zukünftige Rentner:innen können herausfinden, wie viel Geld ihnen nach der Pensionierung zur Verfügung steht und ihr Budget planen. Diese Planung beginnt mit einer Übersicht über die Einnahmen: AHV und PK – und allenfalls die Säule 3a.

AHV und PK sollen zusammen den Lebensstandard nach der Pensionierung gewährleisten. Die AHV deckt die Grundbedürfnisse, während das in der PK angesparte Kapital in eine lebenslange Rente umgerechnet (Umwandlungssatz von mindestens 6,8 Prozent) oder einmalig als Kapital bezogen werden kann.

Wer ein AHV-pflichtiges Einkommen hat, darf auch in die Säule 3a einzahlen. Bei Ehepaaren dürfen beide Partner:innen einzahlen, sofern beide ein AHV-pflichtiges Einkommen erzielen. Die Höhe der Einzahlung ist begrenzt: Angestellte mit PK-Anschluss dürfen derzeit maximal 7056 Franken einzahlen, Selbstständigerwerbende ohne

PK-Anschluss höchstens 20 Prozent des AHV-Lohnes und maximal 35 280 Franken (Stand 2024).

Personen, die über das ordentliche Rentenalter hinaus erwerbstätig sind, dürfen maximal fünf weitere Jahre in die Säule 3a einzahlen. Eine vorzeitige Auszahlung ist nur in Ausnahmefällen möglich, zum Beispiel bei Wechsel in die Selbstständigkeit, Finanzierung von selbst genutztem Wohneigentum, Rückzahlung einer Hypothek, Umzug ins Ausland, Invalidität oder Tod.

Möglichkeiten einer Frühpensionierung

Seit dem 1. Januar 2024 liegt das ordentliche Rentenalter bei 65 Jahren. Jedoch ist auch eine frühzeitige Pensionierung oder eine Teilpensionierung, ein schrittweiser Rückzug aus dem Berufsleben, möglich. Allerdings nicht ohne finanzielle Einbussen. Wer sich vor dem 65. Geburtstag pensionieren lässt, erhält eine gekürzte Rente. Wird die Rente ein Jahr vorgezogen, wird sie lebenslang um 6,8 Prozent gekürzt. Wird die Rente zwei Jahre vor dem Rentenalter bezogen, beträgt die Kürzung 13,6 Prozent.

Steuern sparen

Wer richtig plant, kann die Steuerbelastung deutlich senken und viel Geld sparen. Dabei geht es um Themen wie Altersvorsorge, Kapitalanlagen, Wohneigentum, Erbschaften und Schenkungen.

Erbe für einen guten Zweck

Wer nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere vorsorgen will, kann Personen oder Institutionen in Form einer Erbschaft, einem Legat oder einer Schenkung begünstigen.

- Bei einer Erbschaft hinterlässt eine verstorbene Person einen prozentualen Anteil an Vermögen und Schulden der Erbengemeinschaft.
- Mit einem Legat – auch Vermächtnis genannt – wird der oder die Begünstigte nicht Teil der Erbengemeinschaft, sondern erhält einen fixierten Geldbetrag oder bestimmte Sachwerte.
- Bei einer Schenkung überlässt der oder die Schenkende einer Person zu Lebzeiten Geld oder eine Sache ohne Gegenleistung.

Ab 2026 haben Rentnerinnen und Rentner Anspruch auf eine 13. AHV-Rente. Wie die jährlichen Mehrkosten finanziert werden sollen, muss das Parlament entscheiden. Diskutiert werden höhere Lohnabzüge, eine Erhöhung der Mehrwertsteuer, andere Finanzierungsmaßnahmen oder eine Kombination davon.

Die Annahme der Initiative bedeutet zwar mehr Geld für die Rentner:innen, allerdings soll die AHV «bloss» den Existenzbedarf im Alter oder im Todesfall decken. Gemeinsam mit der zweiten Säule (Pensionskasse) soll die Alters- und Hinterlassenenversicherung rund 60 Prozent des letzten Lohnes abdecken. Wer im Alter auf mehr Geld angewiesen ist, sollte unbedingt in die dritte Säule einzahlen.

Text **Linda Carstensen**

Das Ziel ist eine finanzielle Sicherheit, um der Pensionierung entspannt entgegenzusehen und diese sorgenfrei geniessen zu können.

Viele Erwerbstätige zahlen jährlich den maximalen Betrag in die Säule 3a ein. Das lohnt sich, weil der Betrag im Jahr der Einzahlung von den Steuern abgezogen werden kann. So fällt die Steuerrechnung tiefer aus. Lässt sich ein Rentner oder eine Rentnerin die Säule 3a auszahlen, wird das Guthaben jedoch ebenfalls besteuert – zu einem reduzierten Steuersatz. Die Steuersätze variieren von Kanton zu Kanton. Ein Wechsel des Wohnorts in eine steuergünstige Gemeinde vor dem Bezug der Säule 3a kann sich lohnen. Relevant sind tiefe Kapitalauszahlungs-, Einkommens- und Vermögenssteuern. In Appenzell Innerrhoden, Uri, Schaffhausen und Zug ist die Steuerbelastung bei Kapitalbezug eher tief. In den Kantonen Zürich, Tessin und Waadt ist die Steuerbelastung gut dreimal so hoch.

Entscheiden sich Erwerbstätige, über das Rentenalter hinaus zu arbeiten, wird die monatliche Rente um einen Zuschlag erhöht. Die Höhe des Zuschlags hängt von der Dauer der Verschiebung der Pensionierung ab.

Anlagestrategie

Geld anlegen ist sinnvoll, um Vermögen aufzubauen und zuversichtlich in die Zukunft blicken zu können. Ein entscheidender Faktor für eine erfolgreiche Anlagestrategie ist ihre Langfristigkeit. Zudem sollte sie auf persönliche Ziele zugeschnitten sein. Eine individuelle Vermögensberatung kann helfen, massgeschneiderte Lösungen zu finden und ein optimales Risikomanagement zu betreiben.

ANZEIGE

Hunger ist vererbbar.



Ihn zu beenden auch.

Vererben Sie Zuversicht und Lebensfreude

Mit einem Legat oder Vermächtnis an Fastenaktion ermöglichen Sie vielen Familien in Afrika, Lateinamerika und Südostasien den Zugang zu Essen. So lernen zum Beispiel Bäuerinnen und Bauern in den Projekten von Fastenaktion, wie sie trotz vermehrter Trockenheit Lebensmittel produzieren können.



Informationen/Bestellung
Testament-Ratgeber:
Telefon 041 227 59 59
fastenaktion.ch/testament



Fastenaktion
Gemeinsam Hunger beenden

Wir suchen Dich!



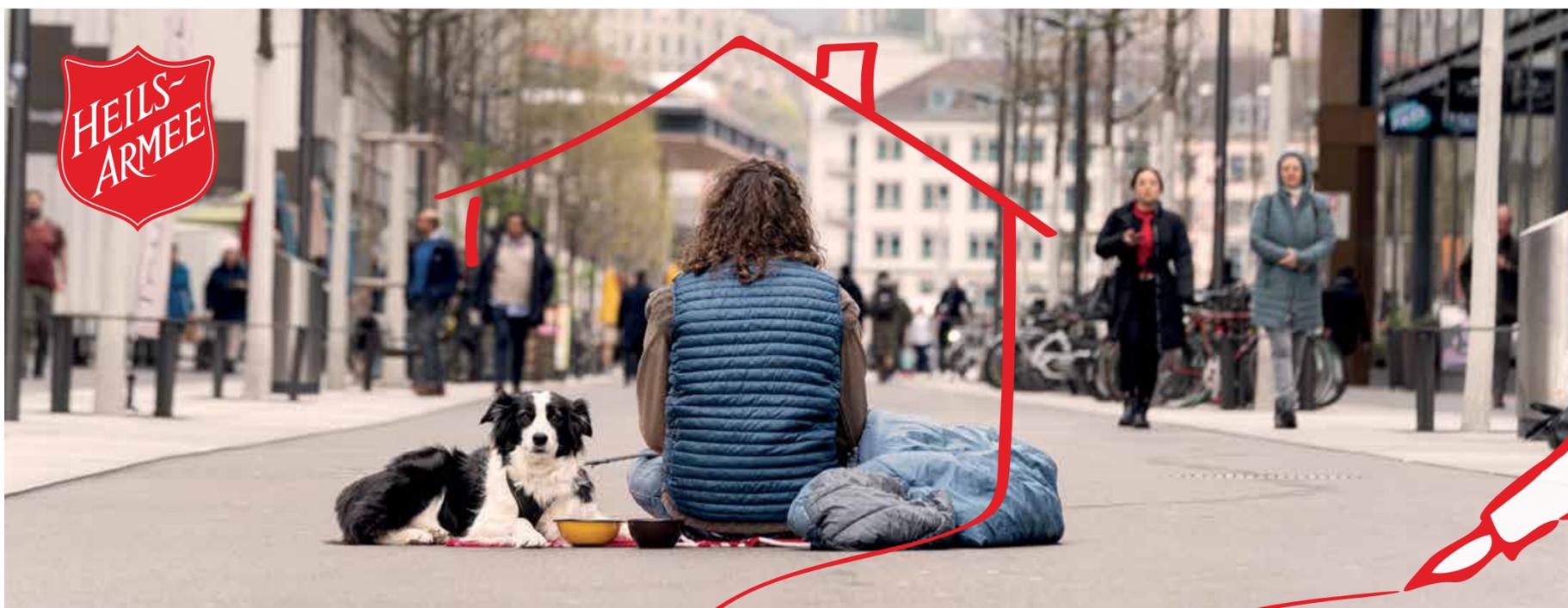
Project Manager Sales 100% - in Zürich

Bist du auf der Suche nach einer Herausforderung in einer professionellen Arbeitsumgebung, in der du deine Projektmanagement-Fähigkeiten einsetzen und gleichzeitig eine erstklassige Vertriebsperson werden kannst?
Dann werde Content Hero!

Jetzt QR-Code scannen und bewerben.



Finde uns auf smartmediaagency.com
oder sende eine Mail an vanessa.wenger@smartmediaagency.ch

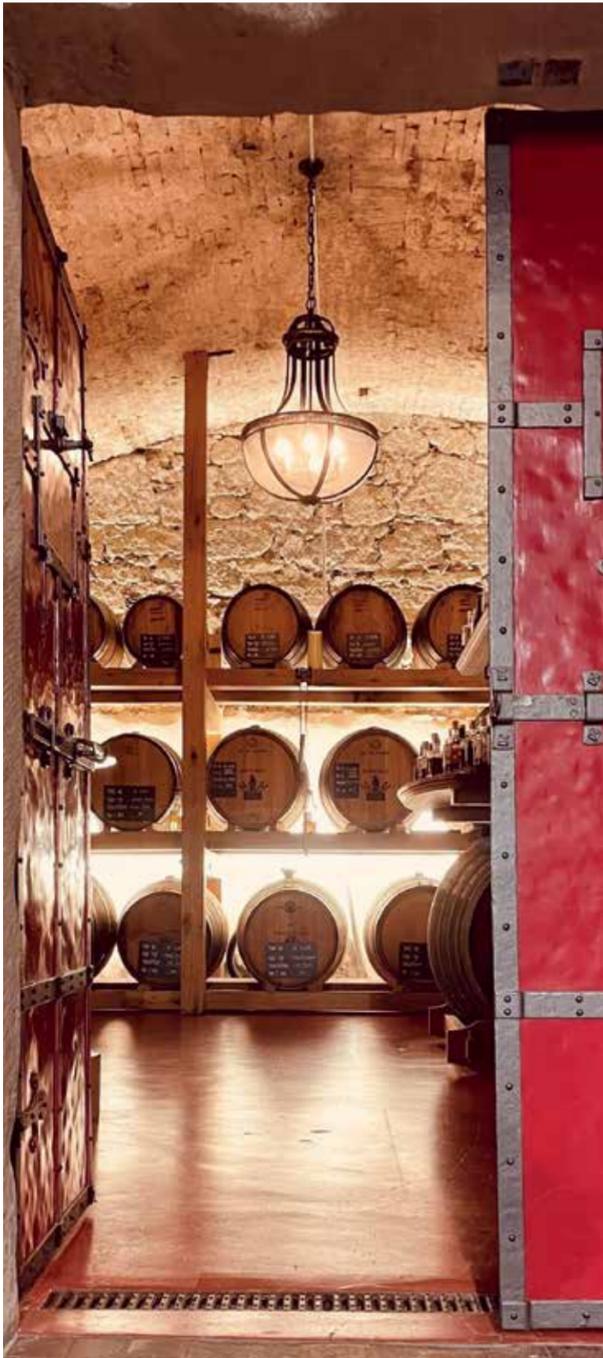


WÜRDE SCHENKEN – IHR WERTVOLLSTES VERMÄCHTNIS!

Es ist würdelos, kein Dach über dem Kopf zu haben. Doch vielen Menschen in der Schweiz geht es so. Mit einem Legat bewirken Sie viel Gutes – über Ihr Leben hinaus. Herzlichen Dank im Namen der Bedürftigen, denen Sie helfen.

Ratgeber jetzt gratis bestellen und
individuelle Beratung anfragen.





Im hölzernen Tresor schlummert Köstliches

Geniessen ist etwas Wundervolles – und das Erlebnis immer höchst individuell. Diesem Umstand trägt die Sántis Malt Destillerie der Brauerei Locher mit ihrem Angebot «Whisky Safe» Rechnung: Dabei kann man den eigenen Whisky im Fasskeller reifen lassen und Aspekte wie Fasstyp, Holzart, Grösse, Lagerdauer sowie Abfüllstärke selbst bestimmen. Das Resultat ist ein einzigartiges Whisky-Unikat – auf Wunsch sogar mit personalisierter Etikette.

Mit erfahreinem Kennerblick prüft Kuno Mock die grossen Eichenfässer, die im historischen Keller der Brauerei Locher aufgereiht sind. In diesen hölzernen «Tresoren» reifen flüssige Schätze heran: hochwertige Whiskys, manche gerade frisch abgefüllt, andere schon seit Jahren eingelagert. Die Fässer sind Teil des Angebots «Whisky Safe». Damit bietet die Brauerei Locher, die man schweizweit vor allem für ihre Bierspezialitäten kennt, Whisky-Liebhaberinnen und -Liebhabern die Möglichkeit, ihren eigenen Spiritus zu kreieren. Kuno Mock ist als Brand Manager dafür verantwortlich, dieses Angebot zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen. «Mit unserem Konzept sprechen wir insbesondere Vereine, Freundeskreise sowie passionierte Einzelpersonen an, die auf der Suche nach einer spannenden Alternative zu herkömmlichen Investments sind.» Allerdings, betont Mock, verstehe die Brauerei Locher ihren «Whisky Safe» nicht primär als finanzielles Investment. «Bei unserem Angebot stehen vielmehr die Freude am eigenen Whisky sowie der Genussgedanke im Vordergrund.» Daher werde es auch gerne von Unternehmen und Führungspersönlichkeiten in Anspruch genommen, um Kundinnen und Kunden oder Mitarbeitenden ein aussergewöhnliches Geschenk zu machen.

Individuell – bis zur Etikette
Das Grundkonzept des «Whisky Safes» ist ebenso einfach wie faszinierend: Kundinnen und Kunden «reservieren» ein Whiskyfass im Keller der Brauerei für einen Zeitraum von mindestens drei Jahren. Während dieser Zeit haben sie die Möglichkeit, jährlich den Inhalt ihres Fasses zu verkosten und zu entscheiden, ob der Whisky bereits abgefüllt werden soll oder nicht. «Ein besonderes Highlight ist zudem die Möglichkeit, eine individuelle Etikette für die Flaschen zu gestalten, was das Ganze noch persönlicher macht», erklärt Mock. Die meisten Kundinnen und Kunden machen davon Gebrauch und kreieren ein Unikat, welches durch seine Limitiertheit und Einmaligkeit über Jahre Freude bereitet.

Je nach Fassart können 80 bis 600 Flaschen des hochwertigen Whiskys pro Fass produziert werden. Ab einer Fassgrösse von 50 Litern kann eine mindestens drei Jahre dauernde Lagerung einen exquisiten Whisky hervorbringen. Kuno Mock und das Sántis-Malt-Team achten dabei auf die gleichen typischen Schweizer Werte, welche die Brauerei Locher seit jeher auszeichnen: Qualität, Präzision sowie ein Auge fürs Detail. Darum reift in den Whiskyfässern ein Genussmittel heran, das auch eine emotionale sowie lang anhaltende Erinnerung

darstellt. «Mit unserem Angebot unterstreichen wir auch die Bedeutung von Geduld und die Schönheit der Vergänglichkeit – denn jeder Whisky ist ein Unikat, das es in dieser Form nie wieder geben wird.»

Ein besonderes Erlebnis

Diese persönliche Note setzt die Brauerei Locher bewusst in Szene: Statt eines rein digitalen Erlebnisses über eine Webseite werden Kundinnen und Kunden zu einem persönlichen Besuch nach Appenzell eingeladen, um gemeinsam das perfekte Fass auszuwählen. Dieses Full-Service-Paket wird durch ein kleines, aber feines Team betreut, bestehend aus einem Brennmeister mit Gehilfen, einem Mitarbeiter für den Export sowie Brand Manager Kuno Mock, der auch als Bindeglied zwischen Produktion und Verkauf fungiert. Mit «Whisky Safe» hat die Brauerei Locher ein Erlebnis geschaffen, das Schweizer Tradition und Innovation verbindet und gleichzeitig Handwerk sowie die Freude am Genuss zelebriert. Ein Angebot, das nicht nur den Gaumen, sondern auch das Herz berührt.

Der «Whisky Safe» in Zahlen und Fakten

Die Fässer werden frisch abgefüllt und der Whisky muss mindestens drei Jahre lang reifen. Ein 50-Liter-Fass ergibt nach der Abfüllung in 0,5-Liter-Flaschen ungefähr 106 Flaschen, bei Abfüllung mit 48 Volumenprozent. Ein 100-Liter-Fass wiederum bringt nach fünf Jahren eine Ausbeute von etwa 210 Flaschen. Bei der grössten Variante, dem 230-Liter-Fass, verfügt man am Schluss über etwa 490 Flaschen.

Für Ungeduldige besonders interessant: Wer nicht drei Jahre lang warten möchte, hat die Möglichkeit, bereits vorgelagerten Spirit oder Whisky zu kaufen und diesen nach Wunsch im Fass zu verfeinern.

Text SMA

SÁNTIS MALT SWISS ALPINE WHISKY

Für weitere Informationen:
info@whiskysafe.ch



Mit unserem Konzept sprechen wir insbesondere Vereine, Freundeskreise sowie passionierte Einzelpersonen an, die auf der Suche nach einer spannenden Alternative zu herkömmlichen Investments sind.

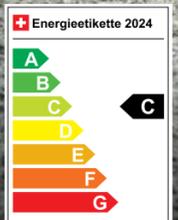
Kuno Mock, Brand Manger Sántis Malt Whisky

BEREIT FÜRS ABENTEUER?



Toyota RAV4 Adventure Hybrid erleben
Bis zu CHF 7'500.– Kundenvorteil.

RAV4 Hybrid Adventure, 4x4, 2,5 HSD, 163 kW/222 PS. Empf. Netto-Verkaufspreis, inkl. MwSt. = CHF 59'100.–, abzgl. Prämie von CHF 4'000.– = CHF 55'100.–, inkl. Mehrausstattungs-vorteil im Wert von CHF 3'500.– = total Kundenvorteil CHF 7'500.–. Ø Verbr. 5,9 l/100 km, CO₂ 132 g/km, En.-Eff. C. Die Verkaufsaktionen sind gültig für Vertragsabschlüsse vom 1.3.–30.4.2024 oder bis auf Widerruf. Service-aktivierte 10-Jahres-Garantie und Assistance oder 185'000 km ab 1. Immatrikulation für alle Toyota Fahrzeuge (es gilt das zuerst Erreichte). Detaillierte Informationen finden Sie in den Garantiebestimmungen auf toyota.ch.



10 JAHRE GARANTIE & ASSISTANCE

Unsere Frühlingsausstellung findet vom 08.04 – 13.04.2024 statt.



Emil Frey Schlieren

Zürcherstrasse 94/104, 8952 Schlieren
T +41 44 733 63 63

schlieren@emilfrey.ch, www.emilfrey.ch/schlieren



QR-Code scannen und Wunsch-Fahrzeug finden.

Dahause und Zuheim Spiel rund ums Wohnen im Alter

Wie möchten Sie im Alter wohnen? Finden Sie es auf spielerische Art und Weise heraus: Das Lern- und Rollenspiel «Dahause und Zuheim» hilft Ihnen, Ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse herauszufinden. Spielen Sie mit offenen Karten und erfahren Sie mehr von sich und Ihrem Gegenüber.

Innovatives Spiel zum Wohnen im Alter

«Dahause und Zuheim» unterstützt Sie in der selbstbestimmten Suche nach der passenden Wohnform im Alter. Das Spiel lädt Sie ein, in der Partnerschaft, der Familie oder mit Freundinnen und Freunden über Ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse zum Wohnen im Alter nachzudenken. Durch offene und ehrliche Gespräche während des Spiels gewinnen Sie überraschende Einsichten und klären Ihre Vorstellungen von der idealen Wohnform im Alter.

Was macht «Dahause und Zuheim» besonders?

Wohnen im Alter stellt viele Menschen vor grosse Herausforderungen und Fragen. «Dahause und Zuheim» bietet Personen ab 55 Jahren die Möglichkeit, das Thema Wohnen im Alter interaktiv und ungezwungen anzusprechen. Zudem kann es eine professionelle Wohnberatung sinnvoll



ergänzen: Es dient Fachpersonen als wertvolles Tool, um Seniorinnen und Senioren zu wichtigen Aspekten des Wohnens im Alter zu beraten.

So funktioniert «Dahause und Zuheim»

«Dahause und Zuheim» bietet mit seiner flexiblen Spieldauer von 90 bis 180 Minuten Raum für ausführliche Diskussionen und Reflexionen. Sie können das Spiel jederzeit unterbrechen und später fortführen. Das Spiel endet nicht mit Sieg oder Niederlage, sondern mit wertvollen Erkenntnissen über die persönlichen Wohnvorstellungen.

Nach dem Spiel die Erkenntnisse aufbewahren

Sammeln Sie nach dem Spiel Ihre Erkenntnisse im beiliegenden Fächer. Dieser enthält die 25 wichtigsten Bedürfnisse und Wünsche. Er dient Ihnen als Grundlage für Ihre künftigen Wohnentscheidungen. Ein Glossar mit 12 Wohnformen im Infoblatt der Spielschachtel bietet Ihnen zusätzliche Orientierungshilfen und Anregungen für weitere Gespräche.

Bestellen Sie «Dahause und Zuheim» für sich und für Ihre Liebsten.

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.prosenectute.ch



Die Hochschule Luzern, die Gebrüder Frei GmbH und Pro Senectute haben gemeinsam das Gesellschaftsspiel «Dahause und Zuheim» entwickelt, um das Thema «Wohnen im Alter» spielerisch und informativ anzugehen. Das Spiel fördert nicht nur das Verständnis für die eigenen Bedürfnisse und Wünsche, sondern trägt auch zu einer nachhaltigen Wohnkultur bei. Die frühzeitige Auseinandersetzung mit der passenden Wohnform ermöglicht ökologisch sinnvolle Schritte, die beispielsweise den Wohnflächenverbrauch reduzieren.

ANZEIGE

SLEEPESCAPE

An der Talstrasse 66 in Zürich verbirgt sich ein wahres Schlafparadies. Dort finden Sie eine beeindruckende Auswahl an hochwertigen Betten von renommierten Traditionsmarken wie Vispring aus Großbritannien und Mattsons Beds aus Schweden. In unseren Betten fühlen sich auch unsere vierbeinigen Begleiter wohl und Hunde haben bekanntlich ein untrügliches Gespür für gute Energie und gemütliche Schlafplätze. Warum also in die Ferne schweifen, wenn das Paradies direkt vor Ihrer Haustür liegt?

**passion
for
beds.**

VISPRING
Luxury Beds - London 1901

MATTSONS BEDS
HANDMADE IN SWEDEN SINCE 1851

passion for beds, Talstrasse 66, 8001 Zürich
passion for beds, Freie Strasse 88, 4051 Basel

<https://passion-for-beds.com/>

VISPRING
Luxury Beds - London 1901

Kopf- und Körperschmerzen? Behandeln, nicht leiden.

Immer mehr Menschen leiden unter:
**Nacken-/Rückenschmerzen,
Kopfschmerzen, Migräne,
Verdauungsstörungen,
Erschöpfung, Angst, Unruhe,
Schlafstörungen, Müdigkeit,...**

Nach einer Therapie bei TongTu fühlen Sie sich befreit, leistungsfähig und spüren wieder uneingeschränkte Lebensfreude. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) wirkt nachhaltig, natürlich und ohne Nebenwirkungen.

Seit 20 Jahren
mit 18 Standorten
in der Schweiz

 Pengjun FU über 34 Jahre Berufserfahrung	 Li CHEN über 37 Jahre Berufserfahrung	 Lisa YUAN über 34 Jahre Berufserfahrung
 Huagang LIU über 21 Jahre Berufserfahrung	 Shubao LIU über 34 Jahre Berufserfahrung	 Guanwei MENG über 38 Jahre Berufserfahrung
 Wanjie SUN über 30 Jahre Berufserfahrung	 Yijiang WU über 36 Jahre Berufserfahrung	
 Wei BIAN mehrfährige Berufserfahrung	 Guijuan ZHANG über 21 Jahre Berufserfahrung	
 Libo WANG über 15 Jahre Berufserfahrung	 Chao XIONG über 12 Jahre Berufserfahrung	



**Gesamt
Empfehlung**



4.6 von 5 Sternen
98%
Empfehlung

Provided by Swiss QualiQuest

1,567 Bewertungen

Die 18 Zentren von TongTu

Bülach	043 422 99 88
Frauenfeld	052 721 18 18
Heerbrugg	071 799 18 18
Luzern	041 521 18 18
Meilen	044 527 18 18
Romanshorn	071 777 18 18
St.Gallen	071 290 18 18
Thalwil	044 720 18 18
Uster	044 999 18 18
Weinfelden	044 521 18 18
Wil SG	071 280 18 18
Winterthur	052 223 18 18
Zug	041 750 18 18
Zürich beim HB	044 211 18 18
ZH-Altstetten	044 440 18 18
ZH-Höngg	044 340 18 18
ZH-Oerlikon	044 240 18 18
ZH-Stadelhofen	044 225 18 18

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin –
telefonisch oder auf www.tongtu.ch.

«Auch Ihr Gehör ist trainierbar.»

Wer sein Gehör trainiert, trainiert auch sein Gehirn und steigert so seine geistige Leistungsfähigkeit und sein Wohlbefinden. Mit der KOJ-Gehörtherapie kann jetzt jeder sein Gehör bequem zu Hause trainieren.



Dr. med. Marc Unkelbach
Ohrenarzt

Was auch immer wir tun, was auch immer wir geniessen – und selbst wenn wir schlafen: Unser Gehirn ist dauerhaft im Einsatz, damit wir unser Leben selbstbestimmt führen können. «Die wichtigste Aufgabe unseres Gehirns ist die Verarbeitung von Sinneseindrücken, dabei spielt das Hören die grösste Rolle», betont Dr. med. Marc Unkelbach, Facharzt für ORL.

Denn Hören ist für das Gehirn echte Arbeit, betont der Ohrenarzt: «Beim Hören entsteht im Gehirn ein regelrechtes Feuerwerk der Synapsen.» Dieses Feuerwerk ist eine Feier für unser Gehirn. Es tut uns gut – und es tut unserem Gehirn gut. Deshalb ist es für uns Menschen so wichtig, uns mit anderen zu treffen, mit ihnen zu sprechen, zu lachen und auch mal die Sorgen zu teilen. Dr. Unkelbach: «Unser tägliches Leben fordert unser Gehirn immer wieder zu Höchstleistungen heraus.»

Was aber, wenn unser Gehirn weniger gefordert ist, weil es weniger Reize empfängt? Dann hilft, aktiv zu trainieren: Wer sich körperlich fit halten will, der geht walken, joggen oder tanzen, wer sich geistig fit halten will, macht am besten ein kognitives Hör-Training. Hier bietet sich die KOJ-Gehörtherapie besonders an, denn sie verbessert unser Gedächtnis, unsere Konzentrationsfähigkeit und das Hörverstehen. So gelangt mit dem Gehör auch das Gehirn zu neuem Potenzial.

Gehörtraining für ein aktives Leben

«Wenn wir unser Gehör trainieren, dann trainieren wir unser Gehirn», so Andreas Koj, Audiotherapeut und Entwickler der KOJ-Gehörtherapie. Weit mehr als 100 Millionen Nervenzellen kann unser Gehirn für die Hörverarbeitung nutzen. Wenn aber nicht mehr genügend Reize im Gehirn ankommen, weil in unseren Ohren ein gewisser ‚Verschleiss‘ aufgetreten ist, dann lassen wir dieses Potenzial verkümmern. Hören hat unmittelbar etwas mit Lebensfreude zu tun. Denn wenn wir gut hören, nehmen wir auch aktiver am Leben teil. Wir haben mehr Freude daran, mit Bekannten essen zu gehen – weil wir der Unterhaltung mühelos folgen können, wir gehen wieder ins Konzert – weil es gut klingt. Das ist eine Aufwärtsspirale.

Entwickelt in der Schweiz

Das clevere Gehörtraining des Schweizer KOJ-Instituts passt sich jedem Benutzer individuell an und trainiert dadurch besonders effektiv das Sprachverstehen, die Konzentration, die Aufmerksamkeit, die Wahrnehmung, das Gedächtnis und sogar das Richtungshören. Die Systematik des Gehörtrainings ist dabei so innovativ, dass dem KOJ-Institut ein internationales Patent erteilt wurde. So wundert es nicht, dass die KOJ-Gehörtherapie als die modernste und erfolgreichste therapeutische Anwendung gilt, mit der Menschen jeden Alters das eigene Gehör aktiv verbessern können. Jedes Jahr trainieren über 10'000 Männer und Frauen ihr Gehör mit der KOJ-Gehörtherapie. Dabei ist das Training spielend einfach. Jeder Nutzer erhält einen kleinen Lerncomputer mit dem die Gehörtherapie bequem zu Hause durchgeführt werden kann. Jeden Tag werden neue Übungen, Aufgaben und Messungen zur Verfügung gestellt. Etwa 30 bis 45 Minuten Training fordern das Gehirn so effektiv, dass das Tagesziel erreicht wurde und Fortschritte sichtbar werden. Nach wenigen Wochen haben die meisten Nutzer bereits ihre eigens gesteckten Hörziele erreicht und sind fit für die komplexe Akustik des Alltags.

Der Schlüssel zu mehr Potenzial des Gehörs

Das Gehirn gilt als das grösste Potenzial bei der Behandlung von Hörproblemen, darüber sind sich Ohrenärzte wie Dr. med. Marc Unkelbach längst einig. Doch Betroffenen ist diese Tatsache kaum bewusst, sie setzen alle Erwartungen in ein Hörgerät und werden enttäuscht: Das Hörgerät hilft nur dem Ohr und macht alles lauter, aber kaum verständlicher. Verstehen ist eine Aufgabe des Gehirns: Das KOJ-Institut gilt als Pionier und bietet eine Gehörtherapie an, mit der Betroffene das Hören im Gehirn trainieren können.

«Viele Betroffene glauben, dass sich alles in den Ohren entscheidet, aber das ist falsch. Wir hören mit den Ohren, aber das Verstehen passiert erst im Gehirn», erklärt Dr. med. Unkelbach. Das KOJ-Institut hat mit seiner eigens entwickelten Gehörtherapie den Schlüssel zu mehr Potenzial des Gehörs entdeckt. Hörakustiker, Audiotherapeuten, Neurowissenschaftler, Ohrenärzte und Ingenieure arbeiten als interdisziplinäres Team zusammen, um Betroffenen die besten Chancen für ihr Gehör zu bieten. Gehörtherapeuten begleiten jeden Patienten mit regelmässigen Terminen, bei denen mit audiologischen Messungen die Fortschritte überprüft werden. Bei Bedarf werden angepasste Hörsysteme zur Verfügung gestellt, um Schädigungen im Ohr zu kompensieren und das Training noch effektiver zu gestalten.

Mehr Info auf www.koj.training

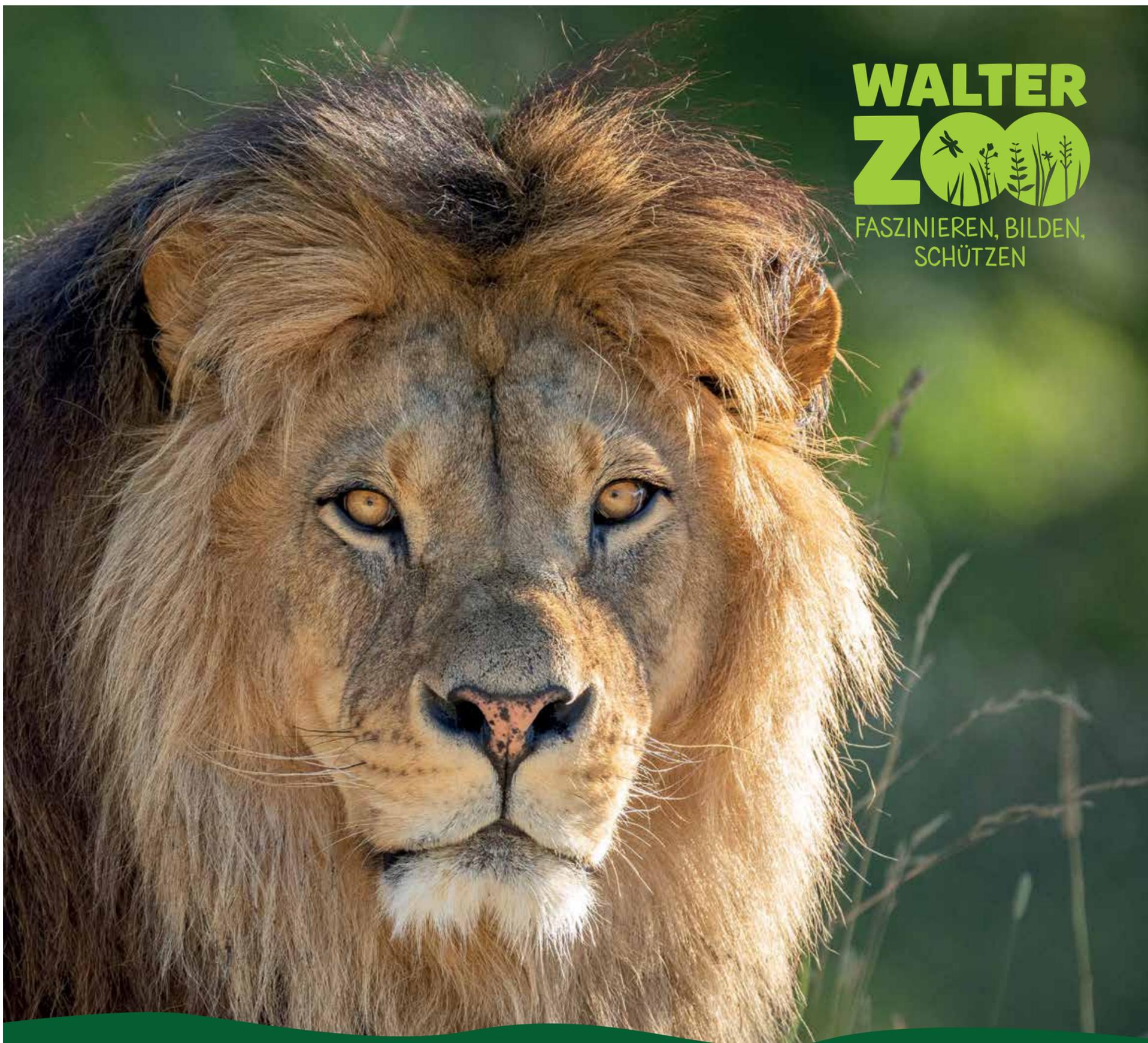
KOJ®Gehörtherapie

Die KOJ-Gehörtherapie führen Sie bequem zu Hause mit dem KOJ-Lerncomputer durch. Alle Materialien werden Ihnen eine ganze Woche gratis zur Verfügung gestellt (Wert: 250 SFr). Nach dem Testzeitraum können Sie die Gehörtherapie nach individuellem Bedarf und Therapieplan weiterführen. Jetzt anmelden und das Gehör trainieren!

JETZT GRATIS TRAINIEREN

Anmeldung bis **30.04.24** Gutscheincode: Tagi24
Limitiert auf 200 Teilnehmer
TEL: **0840 565 565** oder
MAIL: anmeldung@koj.training oder
ONLINE: www.koj.training/agenda

5x Zürich - Zug - Winterthur - Luzern - St. Gallen



Tierische Begegnungen mit allen Sinnen erleben

Im Walter Zoo in Gossau SG wartet an jeder Ecke eine Überraschung: Kleine Pandas, Tiger, Zebras, Schimpansen ... Unvergessliche Einblicke in die Tierwelt sind garantiert. Täglich wird um 11 und 15 Uhr die Geschichte im Zootheater aufgeführt.

