

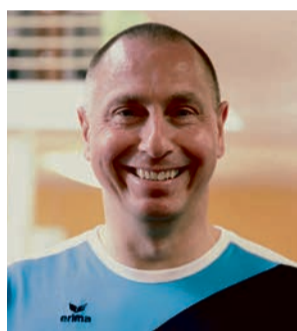


# GSUNDS FRICKTAL

GESUNDHEIT, BEWEGUNG & ERNÄHRUNG IM GSUNDS FRICKTAL

## HERZLICH WILLKOMMEN ZUR ERSTEN AUSGABE VON GSUNDS FRICKTAL

### Liebe Leserinnen und Leser



In dieser Ausgabe möchte ich Sie nicht nur zu verschiedenen gesundheitlichen Themen informieren, sondern auch einen Lösungsansatz bieten (siehe Seite 8). Es sollen in dieser Ausgabe bewusst auch kritische Stimmen zu Wort kommen, jedoch soll auch aufgezeigt werden, welche Alternativen einem offen stehen würden zu verschiedenen gesundheitlichen Problematiken, die zu einem nicht unwesentlichen Teil im Lebensstil seine Ursachen haben.

Laut jüngstem Bericht der WHO bewegen sich die Menschen zu wenig. Mindestens 150 Minuten werden in der Woche empfohlen. Über 40 % der Schweizer/innen kommen nicht auf diese minimal empfohlene Dosis. Gravierend ist, dass Jugendliche im Alter von 11 bis 17 Jahren zu fast 90 % diese 150 Minuten nicht erreichen. Was erwartet uns damit in 10, 20 oder 30 Jahren, wenn Jugendliche dies beibehalten?

Dazu eine kleine Zahlenübersicht zur Schweizer Bevölkerung, Stand 2022:

- 50 % ist übergewichtig oder stark übergewichtig
- 5 % hat Diabetes
- 18 % hat einen zu hohen Blutdruck
- 13 % hat einen zu hohen Cholesterinspiegel

Sämtliche oben genannten Problematiken haben wenige, jedoch bekannte Ursachen. Diese sind hauptsächlich in der schlechten Ernährungsgewohnheit und in viel zu wenig Bewegung zu suchen.

Zum einen entwickeln sich die Gesundheitskosten ins fast unermessliche und zum anderen finden sich zu wenig aktive Angebote zur Prävention. Wenn man bedenkt, dass 98 % der Kosten für Reparaturmedizin ausgegeben werden und nur 2 % für die Prävention, rangiert die Schweiz, eines der reichsten Länder der Welt, in der OECD-Rangliste in der unteren Hälfte.

Unter Prävention verstehe ich jedoch nicht nur Voruntersuchungen, welche sicherlich ihre Berechtigungen haben, sondern vor allem die Führung eines aktiven und gesunden Lebensstils. Damit bekommt man nicht nur ein besseres Lebensgefühl und mehr Lebensfreude, sondern kann von einer Vielzahl gesundheitlicher Vorzüge profitieren.

Ihren Lebensstil haben Sie in der Hand, Sie können diesen Schritt für Schritt zum Positiven verändern. Damit profitieren Sie nicht nur von vielen dieser gesundheitlichen Vorzüge, sondern fühlen sich auch wesentlich wohler in Ihrer Haut.

Um Ihnen den Einstieg in einen neuen Lebensstil zu vereinfachen, biete ich Ihnen ein kostenloses 8-wöchiges Programm «Gsunds Fricktal» an. Damit möchte ich einen aktiven, präventiven Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden im Fricktal leisten, für alle, die für ihr Wohlbefinden mehr tun wollen.

Sie wollen mehr wissen? Ja! Dann melden Sie sich doch zur unverbindlichen, kostenlosen Information am Samstag, 21. Januar, oder Sonntag, 22. Januar, jeweils um 14 Uhr am Gemeindeplatz 2, Gipf-Oberfrick an. Unter [info@gsunds-fricktal.ch](mailto:info@gsunds-fricktal.ch) freue ich mich auf Ihre unverbindliche Anmeldung und verbleibe

mit herzlichen Grüßen.

*Obrist Toni*



„*„Vorbeugen ist besser als heilen“, sagte der Arzt Christoph Wilhelm Hufeland (1762-1836) bereits vor gut 200 Jahren.*“

Ständig steigende Gesundheitskosten, COVID-19, der Anstieg von Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht sind nur einige Beweggründe, die mich dazu veranlassen, der Aufklärung und der Förderung der Gesundheit in Zukunft mehr Beachtung zu schenken. Sie wollen aktiv ihren gesundheitlichen Lebensstil verbessern? Ja! So machen Sie doch mit beim Programm GSUNDS FRICKTAL! Ich freue mich auf Sie.



# KÜMMERN SIE SICH UM IHRE GESUNDHEIT?

Das Schweizer Gesundheitswesen ist grundsätzlich sehr gut, jedoch sind auch die Kosten für diese Leistungen immens. Ich habe Ihnen hier einen kleinen Überblick zu den Kosten zusammengestellt:

- ÜBER 10'000 FR. PRO KOPF/JAHR (2022)
- ODER RUND 90 MILLIARDEN SCHWEIZER FRANKEN (90'000'000'000).
- ODER ÜBER 12 % DES BIP, WAS DEM HÖCHSTEN WERT IN EUROPA ENTSpricht
- ODER JEDEN 8. FRANKEN DER SCHWEIZER WIRTSCHAFT

Keiner möchte eine gute Versorgung missen und ist froh, sollte er einen Notfall erleiden, dass ihm schnell, unbürokratisch und einfach geholfen wird. Dies kann sicherlich nicht mit einer Sparversion geleistet werden. Jedoch wirft dies hier die Frage auf, ob wir uns dies auch in den nächsten Jahrzehnten noch leisten können?

Es kursieren Zahlen, die uns in den nächsten 20 bis 30 Jahren Gesundheitskosten von 120-160 Milliarden voraussagen. Uto-

pisch meinen die einen, realistisch meinen die anderen. Ziehen wir jedoch die Zahlen des BFS der letzten 30 Jahre in Betracht, ist dieses Szenario gar nicht so unwahrscheinlich! Die Kosten 2020, bei 8.6 Mio. Einwohnern, lagen bei 85 Milliarden, 1990, bei 5.4 Mio. Einwohnern, lagen diese bei 27 Milliarden. Eine Kostenmehrung von 314 %, bei einem Bevölkerungswachstum von 61% in den letzten 30 Jahren. Umgerechnet auf Bevölkerungs- und Kostenentwicklungen, entspricht dies jedoch immer noch einer Steigerung um das Doppelte gegenüber 1990.

**Gibt es eine Lösung? Ich denke, die Lösung liegt in Ihrer Hand.** Nur wenn sich jede einzelne Person in der Schweiz bewusst ist und bereit ist, einen Beitrag zu einem tragenden Gesundheitssystem zu leisten, hier reicht die Prämienzahlung an die Krankenkasse leider nicht, werden wir auch in 20 oder 30 Jahren von einer guten Gesundheitsversorgung profitieren, unabhängig von Status und Einkommensverhältnissen jedes Einzelnen. Sogenannte NCD (Nichtübertragbare Krankheiten) machen 80 % der Gesundheitskosten aus. Diese sind Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten und Atemwegserkrankungen. Wissen Sie, dass der Lebensstil hier eine sehr wich-

tige, wenn nicht die wichtigste Rolle spielt? Qualitativ schlechte, unausgewogene Ernährung, viel zu wenig Bewegung im Alltag, Rauchen und Alkoholkonsum sind zu guter Letzt die kostentreibenden Faktoren. Weiter sind Übergewicht, hoher Blutdruck, hohe Blutfettwerte und der Cholesterinspiegel hauptsächlich auf die oben genannte ungesunde Lebensweise zurückzuführen.

Es gibt viele Faktoren, die Sie durch Ihr Verhalten, Ihren Lebensstil, positiv beeinflussen können. Der Anreiz für öffentliche Aufklärungsarbeit ist gering. In einer pillenorientierten Gesellschaft, die es liebt, sofortige Resultate mit einem Minimum an Aufwand zu erzielen, ist es nicht leicht, für eine gesündere Lebensweise zu werben, die den Menschen die Umstellung so mancher liebgewonnener Gewohnheit abverlangt. Mit Medikamenten lässt sich viel Geld verdienen, doch beim Versuch, den Menschen aufzuzeigen, wie man sich mit einem gesunden Lebensstil vor vielen Krankheiten schützen kann, schwindet der Enthusiasmus in der Gesellschaft leider oft sehr schnell. Sie haben viel in der Hand, werden Sie aktiv, Sie werden garantiert profitieren!

## WUSSTEN SIE, DASS....



Die Ursache für den Anstieg der globalen chronischen Krankheiten, laut WHO/FAO Report, ist die Veränderung der Lebensweise in der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts:

- Ernährungsgewohnheiten
- Bewegungsverhalten
- Tabakkonsum

**Fazit:** Der moderne Lebensstil macht Menschen krank. Die veränderten Ernährungsgewohnheiten sind die Hauptursache für chronische Krankheiten und frühzeitiges Sterben. Die Art und Weise der Ernährung bestimmt, ob ein Individuum im Laufe des Lebens Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes bekommt (Zitat WHO/FAO-Report 2003).

### Was hat sich verändert:

Traditionelle, pflanzenbetonte, naturbelassene Kost mit geringem Fleischverzehr und geringem Genussmittelkonsum wurde aufgegeben, stattdessen wird energiedichte Kost mit hohem Anteil an stark verarbeiteten Nahrungsmitteln und tierischen Produkten und zu geringem Verzehr an Gemüse und Obst bevorzugt.

# KLARTEXT VON DR. AXEL GOTTLOB ZUM THEMA OSTEOPOROSE

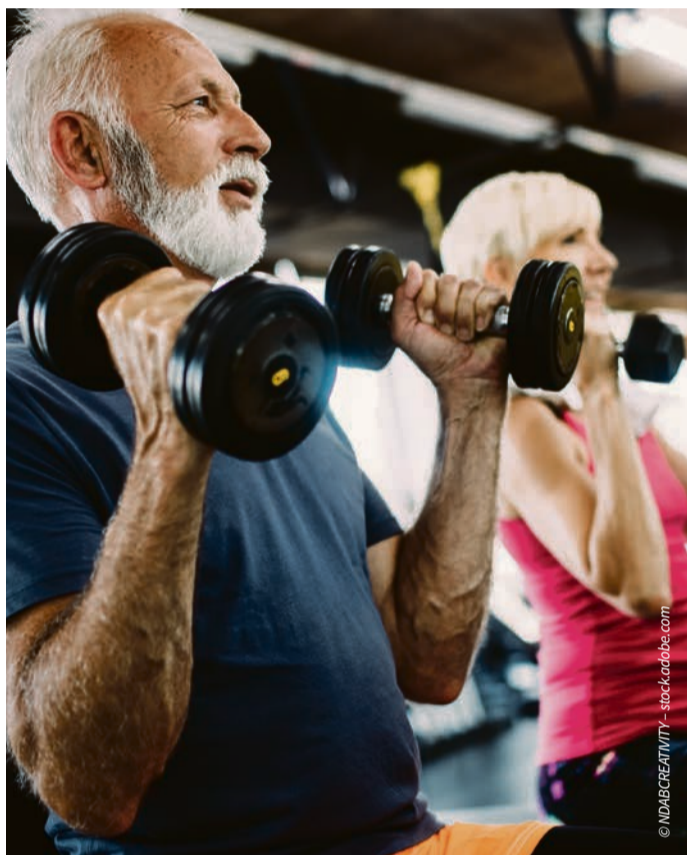
**Gesundheit gestalten - fremddelegiert oder selbstbestimmt? Unser Gastautor Dr. Axel Gottlob warnt vor blindem Vertrauen in den medizinisch-industriellen Komplex. Hier verrät er, warum es sich stattdessen lohnt, Menschen aufzuklären und den Körper adäquat zu fordern**

Für oder besser gegen alles gibt es Tabletten, Spritzen, Salben oder Operationen. Die Industrie bietet eine Flut an Therapie- und Diagnoseverfahren. Aber eines dürfen wir nie vergessen: Gesundheit ist für Big Pharma und den medizinisch-industriellen Komplex kein tragfähiges Wirtschaftsmodell. Denn gesunde Bürger bedeuten reduzierte Gewinne. Gar zu gern wird die Bequemlichkeit und Ungeduld der Menschen von der Industrie ausgenutzt. Eine Tablette, die das lästige Symptom beseitigt, scheint oft verlockender als ein längerfristiges

Auseinandersetzen mit der Symptom-Kausalität. Am Beispiel der Osteoporose, der Knochenschwund-Krankheit, an der die Pharmabranche jährlich viele Milliarden verdient, sei dieses Vorgehen kurz erläutert. Eine pharmagesponserte Studien-Gruppe der WHO ermittelte in den 90er Jahren «Grenzwerte», ab wann man als Mensch Osteoporotiker sei. Seitdem werden Knochendichten der Menschen fleissig gemessen und, falls «auffällig», gleich die passende Medikation, wie etwa Bisphosphonate verschrieben. Spätere Untersuchungen zeigen dichtere Knochen. Ein Erfolg also? Nein, es handelt sich nicht um gebaute Funktionsknochen, sondern nur um angehäuften Mineralienmüll im Knochen. Messtechnisch lässt sich dieser Müll zwar als «erhöhte Knochendichte» interpretieren, aber der Knochen wurde durch dieses Medikament nicht gestärkt, viel schwerwiegender: Er wurde seiner ständigen Knochen-Neu-

bau-Fähigkeit fulminant beraubt. So ergaben langfristige Studien, dass Biophosphonat-Therapien nicht nur de facto keine Fraktur verhindern, sondern es sogar zu einer Risikoerhöhung kommt. Dabei zeigen Untersuchungsergebnisse, dass jeder Mensch jeden Alters seine Knochenarchitektur positiv beeinflussen kann: durch adäquat abgestimmtes Training. Es ist höchste Zeit, den einschüchternden Entmündigungsmechanismen von Medizin und Big Pharma zu widerstehen und jeden Menschen in der vollen Entfaltung seiner Reparatur-, Heilungs-, und Anpassungsfähigkeiten zu unterstützen.

Top betreuende und vor allem differenziert arbeitende, feinfühligke Trainer, ausgestattet mit ausgezeichnetem Know-how, können Menschen auf dem Weg zu selbstbestimmter Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Resilienz unterstützen.



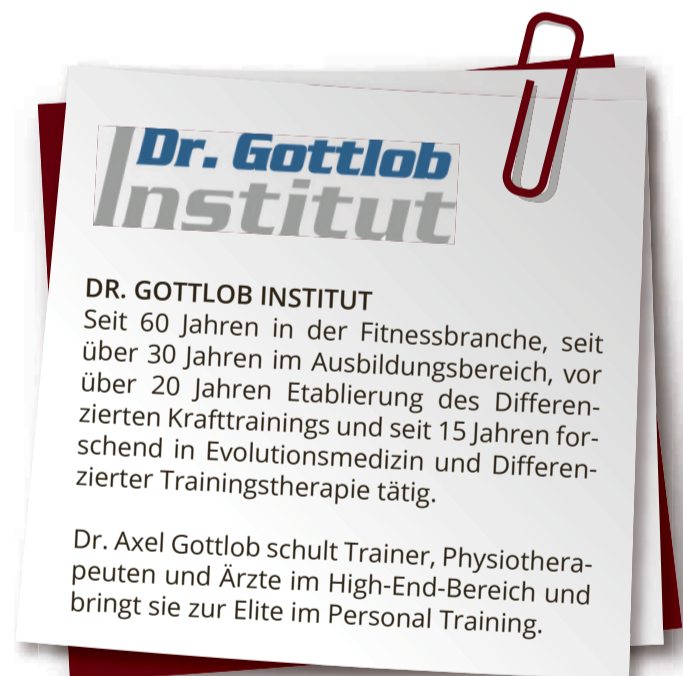
## ZUNAHME DER KNOCHENDICHTE DURCH KRAFTTRAINING

Was ein regelmässiges Krafttraining in punkto Knochendichte bewirken kann, zeigen vielfältige Untersuchungen mit unterschiedlichen Altersgruppen, variierenden Trainingszeiträumen und verschiedenen Trainingsintensitäten.

So konnte mit einem Training von mindestens 2mal pro Woche, über 3 bis 18 Monate, eine Steigerung der Knochendichte von

1 bis 12 %, je nach Alter der Teilnehmer, Trainingsintensität und Widerstandshöhe gemessen werden. In den jeweiligen Kontrollgruppen, die kein Krafttraining absolvierten, wurde dagegen eine Konstanz oder sogar ein Abbau der Knochendichte verzeichnet. Krafttraining minimiert das Osteoporose-Risiko und den Osteoporose-Fortschritt.

*(Dr. Axel Gottlob Differenziertes Krafttraining)*

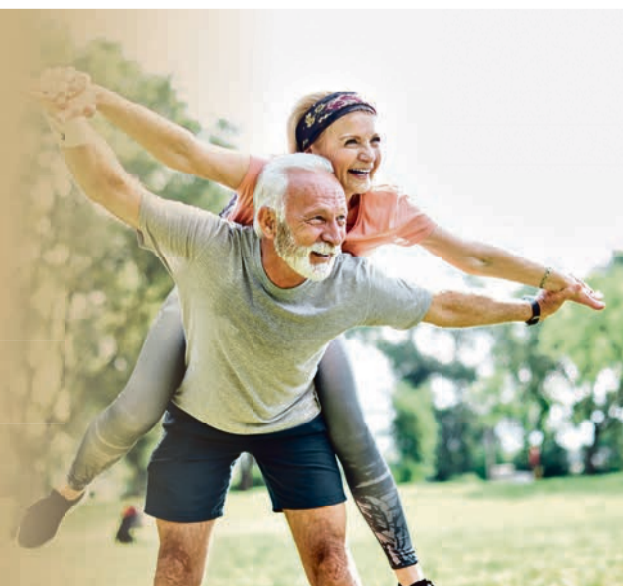


**Kostenloses  
8-wöchiges  
Programm  
«Gsunds Fricktal»**

### Sie wollen mehr Wissen?

**Ja!** Dann melden Sie sich doch zur unverbindlichen **kostenlosen Information** am **Samstag, 21. Januar**, oder **Sonntag, 22. Januar**, jeweils um **14 Uhr** am **Gemeindeplatz 2, Gipf-Oberfrick** an.

Unter [info@gsunds-fricktal.ch](mailto:info@gsunds-fricktal.ch) freue ich mich auf Ihre **unverbindliche Anmeldung**.





© Tanja Bagusat - stock.adobe.com

# BLUTHOCHDRUCK / HYPERTONIE:

Rund 18 % der Schweizer Bevölkerung hat einen zu hohen Blutdruck. Von arterieller Hypertonie (Bluthochdruck) spricht man bei einem dauerhaft, nicht situationsabhängigen Blutdruck ab 140/90mmHg und höher. Bluthochdruck ist eine der häufigsten Erkrankungen überhaupt. Sie hat durch Spät komplikationen auch eine grosse soziale Bedeutung. Etwa 25 % aller Todesfälle sind Folgen einer Hypertonie. Die Ursachen dafür sind in den meisten Fällen im eigenen Verhalten und Lebensstil zu suchen.

## Folgendes kann einen hohen Blutdruck begünstigen:

- zu hohe Salzaufnahme
- ungesunde Ernährung
- Rauchen
- Übergewicht
- Mangel an körperlicher Aktivität
- zu hoher Alkoholkonsum
- Einnahme bestimmter Medikamente
- Stress
- Alter
- nicht beeinflussbare Faktoren

## Welche Risiken birgt ein unbehandelter Bluthochdruck:

- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Arteriosklerose
- Augenschäden
- Nierenversagen
- Demenz
- Erektile Dysfunktion

Hypertonie ist im Alltag nicht direkt spürbar. Sie schmerzt nicht.

Die Folgen von erhöhtem Blutdruck sind gravierend für die Gefässe, das Herz, das Gehirn, für die Augen und die Nieren.

Folgende Massnahmen unterstützen die Normalisierung des Blutdrucks auf natürlicher Weise:

- Weniger als 6 Gramm Salz pro Tag
- Gewichtsreduktion
- mehr bewegen, Ihre Muskeln wollen bewegt sein
- Kaffee mit Mass
- Alkohol mit Mass
- Rauchverzicht
- Stressreduktion
- genügend Schlaf
- natürliche, blutdrucksenkende Kräuter



Bei familiären Belastungen, wenn also Eltern oder Grosseltern bereits Bluthochdruck haben, ist die Wahrscheinlichkeit bei Ihnen und Ihren Nachkommen ebenfalls erhöht.

Mit einem gesunden Lebensstil jedoch verbessern Sie, trotz ungünstiger Vorzeichen, die Chancen, von erhöhtem Blutdruck lebenslang verschont zu bleiben, deutlich.

Die medikamentöse Blutdruckregulierung hat oftmals ungünstige Nebenwirkungen, wie Schlafstörungen, Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Kopfschmerzen, Hautreaktionen, Diabetesbegünstigung, Mundtrockenheit, Durstgefühl, häufiger Harndrang, um nur einige zu nennen.

## SIE WISSEN DAS...



Diäten sind in der Regel immer verbunden mit weniger Essen. Man kämpft mit Hungergefühlen und dies führt dann oft zum Scheitern der anfänglich guten Vorsätze. Wie so oft hat es wieder mal nicht geklappt. Das Kasteien über eine kurze Zeit mag funktionieren, jedoch sein Gewicht Schritt für Schritt und dauerhaft in einen gesünderen Bereich zu bekommen, funktioniert nur über gesündere Strategien. Ein Gefühl zu haben, dass man angenehm satt ist, muss langfristig möglich sein, wenn man auf sein Gewicht achten will, jedoch wird dies mit Schokolade nicht von Erfolg gekrönt sein.

Hier mal am Beispiel, welche Mengen ich denn essen könnte, anstatt einer halben Tafel oder 50 Gramm Schokolade, die so zwischen 250 und 300 kcal hat. (Mittelwert 275 kcal.)

- bei Emmentaler Käse sind es 70 Gramm, die ich essen könnte
- bei Äpfeln sind es bereits 460 Gramm oder etwa 3-4 Äpfel
- bei Spargel sind es unglaubliche 1300 Gramm, die man essen könnte anstatt 50 Gramm Schokolade

Entscheidet man sich für mehr pflanzliche Kost, kann man nicht nur mehr essen, sondern man hat auch gleich den Vorzug dabei, viele Faserstoffe zu sich zu nehmen die sehr positive Auswirkungen auf Ihre Verdauung haben. Weiter erhält man gesunde, natürliche Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Sie sehen, ein Pluspunkt für pflanzliche Kost. Dadurch können Sie nicht nur mehr essen, sondern tun gleichzeitig etwas Gutes für Gesundheit und Figur.



# ÜBERGEWICHT / ADIPOSITAS

© artmim - stock.adobe.com

Ab einem Body Mass Index von 25 bis 30 spricht man von Übergewicht, über 30 von Adipositas.

## Welchen BMI haben Sie?

Grösse:	BMI 20-25	BMI 25-30	BMI über 30
150 cm	45-56 Kilo	56-67 Kilo	Ab 67 Kilo
155 cm	48-60 Kilo	60-72 Kilo	Ab 72 Kilo
160 cm	51-64 Kilo	64-77 Kilo	Ab 77 Kilo
165 cm	54-68 Kilo	68-81 Kilo	Ab 81 Kilo
170 cm	58-72 Kilo	72-87 Kilo	Ab 87 Kilo
175 cm	61-76 Kilo	76,5-92 Kilo	Ab 92 Kilo
180 cm	65-81 Kilo	81-97 Kilo	Ab 97 Kilo
185 cm	68-85 Kilo	85-102 Kilo	Ab 102 Kilo
190 cm	72-90 Kilo	90-108 Kilo	Ab 108 Kilo
195 cm	76-95 Kilo	95-114 Kilo	Ab 114 Kilo
200 cm	80-100 Kilo	100-120 Kilo	Ab 120 Kilo

Der BMI gibt keine zuverlässige Auskunft über Körperzusammensetzung (Höhe des Muskel- und Fettanteils) und Fettverteilung. Bezüglich Prognose für die Entwicklung chronischer Krankheiten ist der Bauch- bzw. Taillenumfang ein besserer Indikator. (siehe Seite 6: Wussten Sie, dass Fett nicht gleich Fett ist) Waren 1992 noch 30 % der Schweizer Bevölkerung übergewichtig, waren es 25 Jahre später bereits über 42 %. Die Anzahl an adipösen Menschen (BMI über 30) hat sich im gleichen Zeitraum verdoppelt. Übergewicht, im speziellen Fall Adipositas, zählt zu den wichtigsten Risikofaktoren für Diabetes Typ 2, die häufigste Form von Diabetes, welche 9 von 10 Fälle betrifft.

Welche Risiken können mit Übergewicht verbunden sein?

- Hoher Blutdruck
- Diabetes Typ 2
- Erhöhte Blutfettwerte
- Herzinfarkt
- Hirnschlag
- Schlafapnoe-Syndrom
- Leberverfettung
- Arthrosen
- Tumore
- Erhöhtes Todesfallrisiko
- Demenz und Depressionen

Was kann ich dagegen tun?

- Wichtigster Aspekt ist eine Gewichtsreduktion
- Ernährungsumstellung mit Kalorienreduktion
- Mehr Bewegung in den Alltag bringen

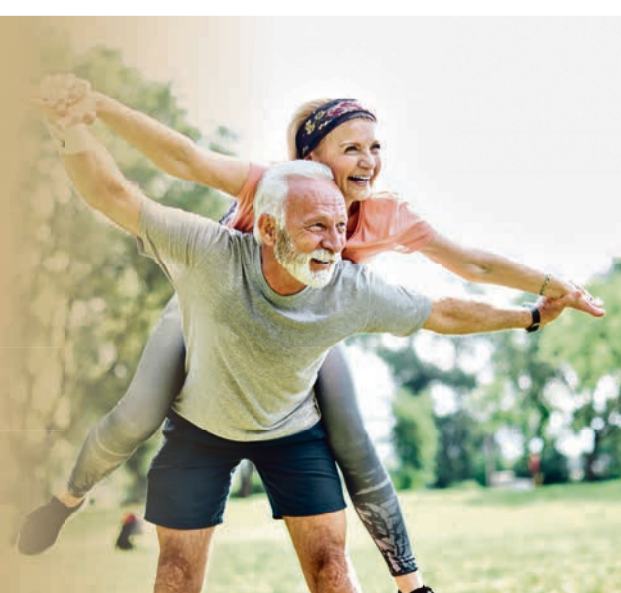


**Kostenloses  
8-wöchiges  
Programm  
«Gsunds Fricktal»**

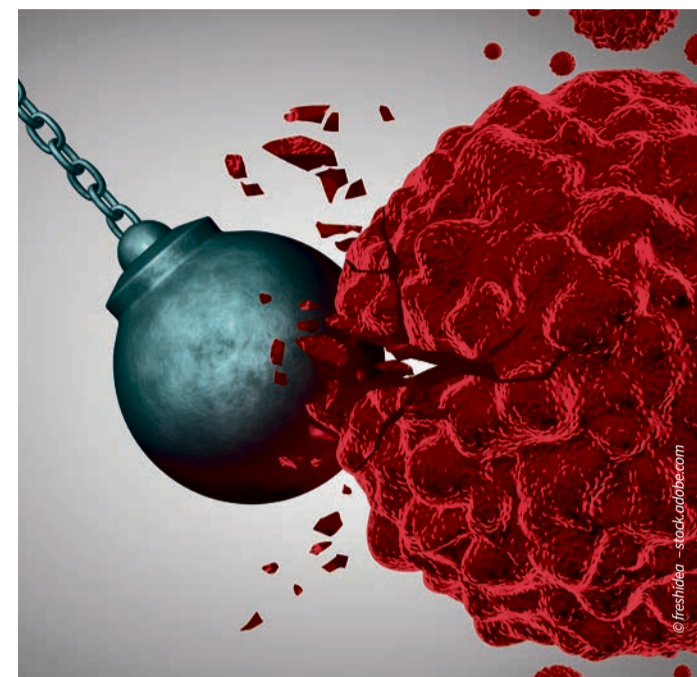
## Sie wollen mehr Wissen?

**Ja!** Dann melden Sie sich doch zur unverbindlichen **kostenlosen Information** am **Samstag, 21. Januar**, oder **Sonntag, 22. Januar**, jeweils um **14 Uhr** am **Gemeindeplatz 2, Gipf-Oberfrick** an.

Unter [info@gsunds-fricktal.ch](mailto:info@gsunds-fricktal.ch) freue ich mich auf Ihre **unverbindliche Anmeldung**.



# MIT EINER GESUNDEN LEBENSWEISE DAS KREBSRISIKO REDUZIEREN



In der Schweiz erkranken jedes Jahr mehr als 40'000 Menschen neu an Krebs. «Rund 40 Prozent aller Krebserkrankungen könnten durch die Umsetzung des uns zur Verfügung stehenden Wissens verhindert werden», sagt Daniela de la Cruz, Geschäftsführerin der Krebsliga Schweiz. Damit gehört Krebs zu jenen Krankheiten, die ein sehr hohes Präventionspotenzial aufweisen. In den meisten Fällen ist die Ursache der Krebserkrankung zwar nicht klar, allerdings gibt es Risikofaktoren wie Rauchen, ungesunde Ernährung, mangelnder Sonnenschutz oder negative Umwelteinflüsse, die erwiesenermassen die Wahrscheinlichkeit erhöhen, an Krebs zu erkranken.

## Tabak ist der grösste vermeidbare Risikofaktor für Krebs

Am offensichtlichsten zeigt sich das beim Tabak: Rauchen ist weltweit die häufigste Ursache für Krebs. Bei Lungenkrebs gehen 80 Prozent der Fälle auf das Konto von Tabak. Doch krebsauslösende Stoffe im Rauch schädigen nicht nur die Lunge, sondern den gesamten Körper. Deshalb haben Raucherinnen und Raucher auch eine mehrfach grössere Wahrscheinlichkeit,

an weiteren Krebsarten wie beispielsweise Krebs der Mundhöhle, des Kehlkopfes, der Speiseröhre, der Bauchspeicheldrüse, der Nieren, der Harnblase, der Gebärmutter, der Brust, des Knochenmarks und des Dickdarms zu erkranken. Bei 19 Krebsarten ist Rauchen ein erwiesener Risikofaktor.

## 12 Tipps, um das Krebsrisiko zu senken

In ihren Präventionsmassnahmen orientiert sich die Krebsliga am sog. Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung. Dieser umfasst 12 wirksame und wissenschaftlich fundierte Empfehlungen zur Senkung des Krebsrisikos. Nebst dem Verzicht aufs Rauchen werden dabei zum Beispiel auch Bewegung, Ernährung, Alkoholkonsum, Sonnenschutz oder Umweltfaktoren thematisiert.

## Nicht beeinflussbare Faktoren

Doch auch wenn das persönliche Risiko gesenkt werden kann, ganz vor der Erkrankung schützen kann man sich nicht. Krebs entsteht aus einem komplexen Zusammenspiel verschiedener beeinflussbarer und nicht beeinflussbarer Faktoren. So spielen auch genetische Faktoren und der Zufall eine grosse Rolle. Fünf bis zehn Prozent aller

Krebsbetroffenen haben eine angeborene Mutation im Erbgut, welche die Entstehung von Krebs begünstigt. Man spricht auch von einer erblichen Veranlagung. Personen mit einer erblichen Veranlagung haben ein höheres Risiko, an bestimmten Krebsarten, wie zum Beispiel Brust- und Eierstockkrebs zu erkranken. Aber nicht alle Personen mit einer Veranlagung erkranken an Krebs.

## Bessere Heilungschancen dank Früherkennung

In der Früherkennung gibt es für Krebsarten wie Darm- oder Brustkrebs Untersuchungen, die Tumore entdecken können, bevor sie Symptome verursachen. Wenn Krebs frühzeitig erkannt wird, sind die Heilungschancen grundsätzlich besser. Die Krebsliga empfiehlt, sich bei der zuständigen Ärztin, dem zuständigen Arzt über die Möglichkeiten zur Früherkennung zu informieren.

Umfassende Informationen zur Prävention finden Interessierte hier: [www.krebsliga.ch/krebs-vorbeugen](http://www.krebsliga.ch/krebs-vorbeugen)

Unterstützung, Broschüren und kostenlose Beratung bietet die Krebsliga Aargau hier: [www.krebsliga-aargau.ch](http://www.krebsliga-aargau.ch)

## WUSSTEN SIE, DASS... FETT NICHT GLEICH FETT IST!

Beim Bauchfett unterscheiden wir zwischen Unterhautfett, sogenanntem subkutanen Fett und viszeralem Fett. Unterhautfett kann man gut mit den Fingern zwicken, viszerale Fett dagegen sind Fettablagerungen im Bauchraum.



### Ist viszerale Fett gefährlich?

Ja, inneres Bauchfett ist besonders stoffwechselaktiv. Es bildet Botenstoffe, die verschiedene Prozesse im Körper beeinflussen. Sie setzen unter anderem Entzündungsprozesse in Gang, fördern Bluthochdruck und begünstigen eine Insulinresistenz. Je mehr Bauchfett, desto grösser ist das Risiko für:

- Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Arteriosklerose
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit)

### Ist mein Bauch zu dick? Wann Bauchfett gefährlich wird:

Welchen Anteil bei Übergewicht am Bauch das Unterhautfett und das Viszeralfett ausmachen, können nur bildgebende Verfahren genau feststellen. Mithilfe eines Massbandes können Sie Ihren Bauchumfang messen und so herausfinden, ob Sie zu viel Bauchfett haben. Bei Männern birgt ein Bauchumfang von mehr als 94 Zentimetern ein erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Krankheiten (siehe oben). Bei Frauen ist ein Taillenumfang ab 80 Zentimetern mit einem erhöhten Gesundheitsrisiko verbunden. Im 8-wöchigen kostenlosen Programm «Gsunds Fricktal» bieten wir Ihnen eine Bioelektrische Impedanz Analyse an, welche Ihnen genaue Anhaltspunkte dazu gibt.



# DIABETES

**Rund 5 % oder fast 500'000 der Schweizer Bevölkerung hat Diabetes, Tendenz stark steigend. Über 90 % der Diabetes Erkrankten hat Diabetes Typ 2.**

**Diabetes mellitus Typ 2** wurde früher oft auch als Altersdiabetes bezeichnet. Diese Bezeichnung ist nicht mehr korrekt in der heutigen Zeit, da immer mehr junge Menschen daran erkranken. Hauptursache in 80-90 % der Fälle ist Übergewicht. Der eigene Lebensstil hat auch bei dieser Erkrankung einen enorm grossen Einfluss.

#### **Folgendes kann Diabetes Typ 2 Begünstigen:**

- Übergewicht ist als Hauptursache zu sehen
- Chronisch überhöhte Nahrungsaufnahme
- Bewegungsmangel, zu wenig aktive Muskelmasse
- Metabolisches Syndrom (Übergewicht, hohe Blutfettwerte, Bluthochdruck)
- Alter, jedoch kein zwingender Faktor
- Nicht beeinflussbare Faktoren

#### **Welche Risiken birgt Diabetes Typ 2:**

- Schlaganfallrisiko steigt
- Herz-Kreislauf-Krankheiten

- Sehstörungen
- Nierenversagen
- Nervenschäden
- Durchblutungsstörungen Hauptursache für Fussamputationen
- Sexualstörungen
- Leistungsabbau

#### **Welche natürlichen diabetessenkende Möglichkeiten haben Sie:**

- Übergewicht reduzieren
- Grundsätzlich mehr Bewegung
- Mehr Muskelmasse
- Gesunde, ausgewogene Ernährung, die auch schmeckt

Massnahmen wie Gewichtsreduktion, Ernährungsumstellung und ein Trainingsplan können in einer Anfangsphase der Krankheit bereits ausreichen.

Nebenwirkungen von Medikamenten sind oft Gelenkschmerzen, Nasen-Rachen Entzündungen, Harnwegsinfekte, Durchfall, Blähungen, Übelkeit, Erbrechen, um hier nur einige zu nennen.

## WAS ALLES MÖGLICH IST MIT EINEM GESUNDEN LEBENSSTIL:

Dr. Inder Singh berichtete im Lancet über eine bemerkenswerte Studie, in der 80 Diabetes-Patienten eine sehr fettarme Kost verabreicht bekamen, die nur 20-30 Gramm Fett pro Tag enthielt. Ausserdem mussten die Diabetiker jede Art von Zucker vermeiden. Nach nur sechs Wochen benötigten über 60 % der Patienten keine Insulinbehandlung mehr. In den darauffolgenden Wochen stieg die Zahl auf über 70 %. Diejenigen, die noch immer auf Insulintherapie angewiesen waren, benötigten fortan nur noch einen Bruchteil des von ihnen vor der Ernährungsumstellung benötigten Insulins. Alle 80 Fälle wurden über Zeiträume, die zwischen sechs Monaten und fünf Jahren lagen, beobachtet.

Diese langfristigen Beobachtungen führten zu einer Bestätigung der Erfolge, die durch die Ernährungsumstellung erzielt wurden.



Kostenloses  
8-wöchiges  
Programm  
«Gsunds Fricktal»



# «GSUNDS FRICKTAL»

Start  
28. Januar  
bis  
25. März 2023

## Sie profitieren von:

- Einfachen, verständlichen & umsetzbaren Ernährungsgrundsätzen
- Kurzreferaten zu Herz-Kreislauf, Ernährung, Bewegung etc.
- Entspannungstechniken
- Körperanalysen
- Hand- und Beinkraftmessungen mit Verlaufsaufzeichnung
- Blutdruck-, Blutzuckermessungen mit Verlaufsaufzeichnung
- Einer Zungendiagnose nach TCM
- Tipps zu intelligentem Lebensmitteleinkauf
- Einem spezifischen Bewegungsprogramm

Am **Samstag, 21.** und **Sonntag, 22. Januar 2023** jeweils, um **14 Uhr** führt **Töni Obrist** eine **kostenlose, unverbindliche Infoveranstaltung** durch. Diese findet im **Mehrzweckraum am Gemeindeplatz 2 in Gipf-Oberfrick** statt. Ihre **Anmeldung mit Terminangabe** nehmen wir gerne ab sofort unter **info@gsunds-fricktal.ch** entgegen.



Es erwartet Sie ein professionelles Team das Sie durch diese 8 Wochen begleitet.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!