



GSUNDS FRICKTAL

GESUNDHEIT, BEWEGUNG & ERNÄHRUNG IM GSUNDS FRICKTAL

Verlieren Sie **6 Kilos** in **6 Wochen!**



HERZLICH WILLKOMMEN ZUR ZWEITEN AUSGABE VON GSUNDS FRICKTAL

Liebe Leserinnen und Leser



Diese Ausgabe widmet sich dem Übergewicht und bietet einen Lösungsansatz, seinen Lebensstil und sein Gewicht reduzieren zu können. Übergewicht ist Ursache für viele gesundheitliche Problematiken, die mit einem guten und gesünderen Lebensstil wesentlich verbessert oder ganz beseitigt werden könnten.

Über 50 % der Schweizer Bevölkerung ist übergewichtig. Damit verbunden sind Zivilisationserkrankungen, wie hoher Blutdruck, Diabetes mellitus Typ 2 oder hohe Blutfettwerte. Dies verursacht auch enorme Kosten im schweizerischen Gesundheitswesen, die früher oder später nicht mehr finanzierbar sind.

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 der Länder, die viel für Prävention ausgeben in der unteren Hälfte.

Ein gesunder Lebensstil hat vor allem 2 grundlegende Aspekte, zum einen eine gesunde, ausgewogene Ernährung zum anderen wesentlich mehr Bewegung.

Starten Sie jetzt mit einem aktiven und gesunden Lebensstil! Damit bekommt man nicht nur ein besseres Lebensgefühl und mehr Lebensfreude, sondern kann von einer Vielzahl gesundheitlicher Vorzüge profitieren. Sie werden sich garantiert wesentlich wohler fühlen in Ihrer Haut.

Um Ihnen den Einstieg in einen neuen Lebensstil zu vereinfachen sowie Ihr Körpergewicht in den Griff zu bekommen, biete ich Ihnen das **Programm 6 Kilos in 6 Wochen** an. Damit schenken Sie sich nicht nur Wohlbefinden, sondern leisten auch gleichzeitig einen präventiven Beitrag.

Sie wollen mehr wissen?

Ja! Dann melden Sie sich doch zur unverbindlichen, kostenlosen Information am **Samstag 6. Mai** oder **Sonntag 7. Mai**, jeweils um 14 Uhr im Juraweg 13, 5070 Frick an. Unter info@gsunds-fricktal.ch freue ich mich auf Ihre unverbindliche Anmeldung

Herzlichen Grüssen.

Obrist Toni

Viel Spass beim Lesen dieser Zeitung!



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 Spätkomplikationen 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. **Übergewicht und zu wenig Bewegung sind hier die grössten Risikofaktoren.**

Folgendes kann einen hohen Blutdruck begünstigen:

- Übergewicht
- Mangel an körperlicher Aktivität
- zu hohe Salzaufnahme
- ungesunde Ernährung
- Rauchen
- 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 natürliche Weise:

- Gewichtsreduktion
- mehr bewegen, Ihre Muskeln wollen bewegt sein
- weniger als 6 Gramm Salz pro Tag
- 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 deutlich, von erhöhtem Blutdruck lebenslang verschont zu bleiben.





© iadlmove - stock.adobe.com

ÜBERGEWICHT / ADIPOSITAS

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 |
|---------|------------|--------------|-------------|
| 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 |

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. Frauen sollten nicht über 80cm und Männer nicht über 94 cm Bauchumfang haben. Bei einem Wert über 88 cm bei Frauen und 102 cm bei Männern steigt das Risiko für Folgeerkrankungen massiv. 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 Todesrisiko
- Demenz und Depressionen

Was kann ich dagegen tun?

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



Sie wollen mehr Wissen?

Ja! Dann melden Sie sich doch zur unverbindlichen, kostenlosen Information am Samstag, 6. Mai, oder Sonntag, 7. Mai, jeweils um 14 Uhr im Juraweg 13, 5070 Frick an.

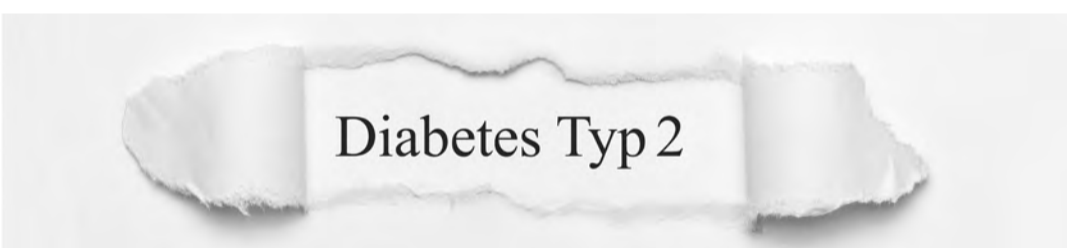
Unter info@gsunds-fricktal.ch freue ich mich auf Ihre unverbindliche Anmeldung.

STARTEN SIE
JETZT MIT DEM
6 KILOS IN
6 WOCHEN
Programm



ÜBERGEWICHT UND DIABETES

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



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

Welche Risiken birgt Diabetes Typ 2:

- Schlaganfallrisiko steigt
- Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Sehstörung
- Nierenversagen
- Nervenschäden
- Durchblutungsstörungen (Hauptursache für Fussamputationen)

Welche natürlichen diabetessenkende Möglichkeiten haben Sie:

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

In einer englischen Studie, deren Ergebnisse jetzt von dem britischen Forscherteam um Michael Lean (Glasgow) und Roy Taylor (Newcastle) präsentiert wurde, stand ein strenges Gewichtsreduktionsprogramm, das durch Haus-

arztpraxen medizinisch begleitet wurde. Fast die Hälfte der teilnehmenden übergewichtigen Typ 2 Diabetiker hatte nach einem Jahr völlig ohne Arzneimitteltherapie normale Blutzucker- und oft auch wieder normale Blutdruckwerte. Die Erfolgsrate war dabei proportional zur erzielten Gewichtsabnahme. Damit sieht sich Roy Taylor bestätigt, dass das pathophysiologische Hauptproblem des Diabetes Typ 2 die Verfettung von Leber und Bauchspeicheldrüse ist. In der weiteren Analyse konnte gezeigt werden, dass der Therapieerfolg proportional zur Gewichtsabnahme der Patienten war: Während keiner der Patienten, die zugenommen hatten, eine Diabetes-Remission (Rückgang) erreichte, stieg der Anteil der Diabetes-Remission direkt mit dem Ausmass der Gewichtsreduktion:

- **0 - 5 kg Gewichtsverlust:** 7 % der Patienten mit Diabetes-Remission
- **5 - 10 kg Gewichtsverlust:** 34 % der Patienten mit Diabetes-Remission
- **10 - 15 kg Gewichtsverlust:** 57 % der Patienten mit Diabetes-Remission
- **> 15 kg Gewichtsverlust:** 86 % der Patienten mit Diabetes-Remission



STIMMEN AUS UNSEREM LETZTEN KURS:



“

Feedback von Susanna:

Gesundheit und Fitness sind sehr wichtige Themen für mich. Töni bringt gute Inputs und geht gerne auf Fragen ein. Interessant sind auch die Messungen, welche mich motivieren. Die Zungendiagnose fand ich spannend und das Qigong war super. Danke Töni!



“

Feedback von Edith:

Der Kampf mit dem inneren Schweinehund. Die Ausschreibung kam zum richtigen Zeitpunkt. Mein Fitness-Abo lief schon seit einem Jahr und seit einem Jahr kam ich nie wirklich richtig in die Gänge. So meldete ich mich zur Infoveranstaltung und zur Teilnahme am «Gsunds Fricktal» an. Fitness in der Gruppe, Hand- und Beinkraftmessung, Körperanalyse und Zungendiagnostik, Qigong und Stretching sowie verschiedene Vorträge waren die Themen während dieser Wochen. Und siehe da: auf einmal funktionierte es. Die Veränderungen waren auf der Waage sowie auch bei den Messungen sichtbar. Der innere Schweinehund ist nicht verschwunden, aber seine Stimme hat ganz klar an Kraft verloren. Ich kann nur jedem empfehlen, mehr in Bewegung zu kommen. Unter fachkundiger und sympathischer Anleitung geht's gleich nochmals besser. Danke für die Unterstützung.



“

Feedback von Gisela:

Durch die Zeitung «Gsunds Fricktal» wurde ich auf das 8-wöchige Programm Gsunds Fricktal aufmerksam. Der Inhalt dieser Zeitung hat mich sehr angesprochen und so habe ich mich zum kostenlosen Infotermin angemeldet. Was ich an diesem 8-wöchigen Programm toll fand, waren nicht nur die diversen Messungen wie Blutdruck, Blutzucker und Körperanalyse, sondern auch die Zungendiagnose. Für mich war es eine sehr positive Erfahrung und habe die Teilnahme nie bereut. Ein grosses Dankeschön möchte ich Töni aussprechen für die Zeit und Unterstützung die er uns zukommen liess.



“

Feedback von Claudia:

Ich bin sehr froh, dass ich bei diesem Programm Gsunds Fricktal mitgemacht habe. Es waren lehrreiche, interessante Wochen. Ich bin sehr motiviert, mehr Bewegung in meinen Alltag einzubringen. Es war einfach alles super. Ihr macht das sehr gut. Danke, dass ich dabei sein durfte.



“

Feedback von Michaela:

Ich finde es eine tolle Idee, dass du dieses Programm anbietest. Obwohl ich schon sehr gesund unterwegs bin, habe ich doch noch einiges dazu gelernt, in Ernährung sowie auch in Bewegung. Mir macht es mega Spass in dieser tollen Gruppe und ich finde es toll, dass ich auch endlich Leute in meiner näheren Umgebung kennengelernt habe.

“

Feedback von Moritz:

Ich spüre bereits nach 5 Wochen Training, dass ich mich um einiges „fitter“ fühle und mehr Kraft in den Beinen verspüre. Meine Schmerzen am linken Hüftgelenk und im linken Knie sind zwar immer noch vorhanden, trotzdem kann ich das Training nach Plan weiterführen und sogar ausbauen. Die Ratschläge zur Ernährung sind gut und sehe ich als wichtigen Beitrag. Bezüglich meiner Gewichtsreduktion sehe ich leider noch keine grossen Veränderungen. Wir wurden immer freundlich und aufgestellt empfangen. Das Klima in der Gruppe ist gut. Die Trainingsmöglichkeiten sind sehr vielfältig. Danke, dass wir an dem Programm teilnehmen durften.

“

Feedback von Marita:

Ich finde es schön, dass mir so eine Möglichkeit geboten wurde und ich meine Fitness verbessern konnte. Wenn viele Menschen davon profitieren können, wäre es eine gute Prävention für das Gesundheitswesen und würde auch unsere Krankenkassen schonen. Ich habe mich sehr wohl gefühlt, meine sportliche Leistungsfähigkeit wurde auf den Prüfstand gestellt und der Empfang war auch immer sehr freundlich. Auch die Ratschläge zur Ernährung und die gesundheitlichen Checkups fand ich sehr gut. Vielen Dank.



Sie wollen mehr Wissen?

Ja! Dann melden Sie sich doch zur unverbindlichen, kostenlosen Information am Samstag, 6. Mai, oder Sonntag, 7. Mai, jeweils um 14 Uhr im Juraweg 13, 5070 Frick an. Unter info@gsunds-fricktal.ch freue ich mich auf Ihre unverbindliche Anmeldung.

STARTEN SIE
JETZT MIT DEM
6 KILOS IN
6 WOCHEN
Programm

Verlieren Sie **6 Kilos** in **6 Wochen!**

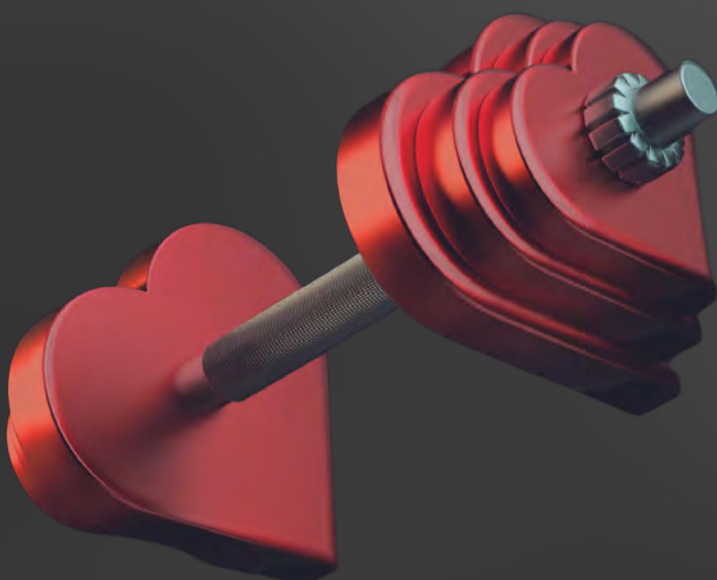
Es erwartet Sie ein professionelles Team,
das Sie durch diese 6 Wochen begleitet.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

Sie profitieren von:

- Sie finden Ihre maximale Fettverbrennung
- Sie verlieren bis zu 6 Kilos in 6 Wochen
- Sie verringern Ihren Fettanteil
- Ihre Leistungsfähigkeit erhöht sich spürbar
- Der Stoffwechsel wird verbessert
- Sie bekommen deutlich mehr Selbstvertrauen
und Lebensfreude
- 6 Wochen Aufbau von Rücken- und Bauchmuskulatur
- Fachvorträge und Ernährungsvorschläge
- Interessante Infos zu verschiedenen Ernährungsformen
- Kurzreferate zu verschiedenen Themen wie
Herz-Kreislauf, Zellversorgung etc.
- Wöchentlichen Körperanalysen
- Tipps zu intelligentem Lebensmitteleinkauf
- Spezifisches Bewegungsprogramm
& Outdoorprogramm

Start
13. Mai - 24. Juni
2023



Sie wollen mehr Wissen?

Ja! Dann melden Sie sich doch zur unverbindlichen,
kostenlosen Information am Samstag, 6. Mai,
oder Sonntag, 7. Mai, jeweils um 14 Uhr
im Juraweg 13, 5070 Frick an.

Unter info@gsunds-fricktal.ch

freue ich mich auf Ihre unverbindliche Anmeldung.

**STARTEN SIE
JETZT MIT DEM
6 KILOS IN
6 WOCHEN
Programm**