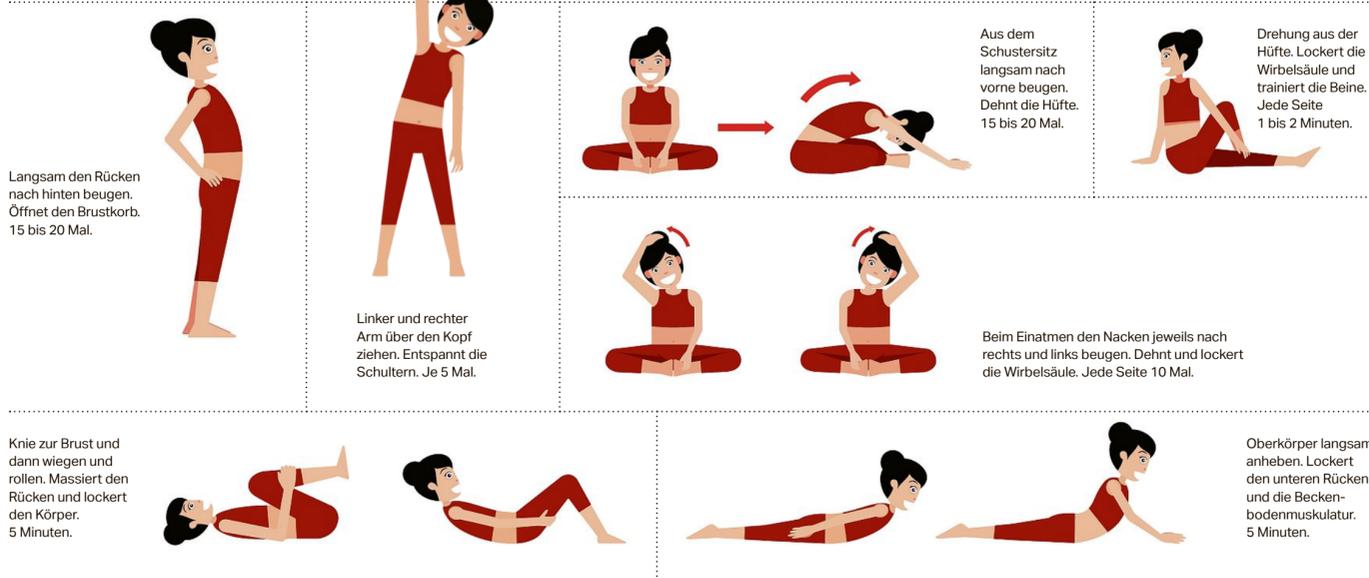


Illustrationen: Getty Images



Muskeln gut, alles gut

Ein paar einfache Übungen reichen – und die Muskeln sind wieder fit für Sport und Outdoor-Aktivitäten

Antonia Blum

Im Winter macht sich bei vielen Menschen eine gewisse Unlust breit, wenn es um körperliche Fitness geht. Auch dass die Sportstudios seit längerer Zeit geschlossen sind, ist für viele eine gute Ausrede, um sich ganz und gar dem Laissez-faire hinzugeben. Wer sich in den letzten Wochen und Monaten tagsüber wenig bewegt hat oder in schlechter Haltung lange am Bürotisch gesessen hat, hat seine Muskulatur oft nur einseitig belastet. So konnten sich manche Muskeln verkürzen und die sogenannten Gegenspieler überdehnen. Auf Dauer kann so eine muskuläre Dysbalance entstehen, die nicht nur den Bewegungsapparat, sondern auch andere Organe belastet.

Doch jetzt, wo der Frühling in voller Blüte steht, werden sogar Couch-Potatoes wieder aktiv. Denn: Bewegung macht einfach glücklich, vor allem wenn sie bei

schönem Wetter und angenehmen Temperaturen stattfinden kann. Während wir wandern, schwimmen, joggen und tanzen, schüttet unser Körper Endorphine aus, ein Hormon mit euphorisierender Wirkung. Unser Gehirn wird besser mit Sauerstoff durchblutet, und der Transport biochemischer Substanzen beschleunigt. Durch regelmässigen Sport können sich so neue Synapsen bilden. Diese positiven Effekte führen zu mehr Konzentration und Kreativität. Und was gerade in der heutigen Zeit besonders wichtig ist: Regelmässiges körperliches Training stärkt unser Immunsystem und hilft so, schädliche Viren zu bekämpfen.

Über 600 Muskeln versetzen unser Skelett in Bewegung

Damit unsere Bewegungsabläufe einwandfrei funktionieren, brauchen wir unsere Muskeln und Gelenke. Über 600 Muskeln versetzen jeden Teil unseres Skeletts

in Bewegung. Sie wirken wie Schutzschilder für die Gelenke und andere lebenswichtige Teile des Körpers, umhüllen jedes Blutgefäss, den Magen und den Darm. Und natürlich ist auch das Herz ein Muskel. Rund drei Milliarden Mal schlägt es im Laufe eines Menschenlebens und pumpt dabei etwa 250 Millionen Liter Blut durch unseren Körper.

Der Zeitpunkt, körperlich wieder aktiver zu werden, ist also optimal. Was aber ist zu beachten, wenn wir länger keinen Sport mehr getrieben haben? Fachleute empfehlen, das Training langsam und mit einer gewissen Vorsicht zu starten. Wer gleich Höchstleistungen von sich verlangt, läuft Gefahr, dass er sich überfordert und so die Lust am Trainingsprogramm schnell wieder verliert. Oder noch schlimmer, sich eine Verletzung der Gelenke, Sehnen oder Knochen holt. Wichtig ist es nach längeren Pausen auf jeden Fall, sich

vor dem Laufen aufzuwärmen und seine Muskeln zu dehnen – diese sind nach längerer Inaktivität besonders empfindlich. Auch wenn der Körper mit all seinen Abläufen ein Wunderwerk ist, er ist keine Maschine, die auf Knopfdruck funktioniert. Darum ist es vor allem am Anfang sportlicher Betätigung wichtig, auf körperliche Reaktionen und allfällige Beschwerden zu achten.

Vorsicht ist bei Sehnen, Knochen und Bändern angesagt

Auch wer längere Zeit nicht mehr aktiv war, muss keine Angst haben, dass er wieder bei Null beginnen muss. Muskeln, Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel passen sich schnell wieder dem Training an. Besondere Vorsicht ist allerdings bei Sehnen, Knochen und Bändern angesagt. Denn überstrapaziert man diese, ist eine Verletzung möglich. In diesem Fall können etwa die CHI Energy Pro-

dukte von Piniol vor und nach dem Training gute Dienste leisten. Vor dem Sport erhöht das Emulgel die Spannkraft und belebt den Körper. Nach dem Training trägt es zur Entspannung und Lockerung von Muskeln und Gelenken bei.

Die CHI Energy Produkte vereinen Jahrtausende altes traditionelles chinesisches Wissen über das Zusammenspiel von Körper und Geist mit Schweizer Qualitätsansprüchen. Die Geschichte der Piniol AG begann übrigens bereits 1926, als der Luzerner Apotheker Jean Mahler aus dem Wirkstoff der Pinie verschiedene Heilmittel entwickelte. So entstand der Name Piniol. Die Produkte sind nicht nur für Muskeln und Gelenke optimal, sie lösen auch Blockaden zwischen den Meridianen und stärken so den Energiefluss im Körper zur Entspannung, Lockerung und schnelleren Regeneration. Mit so viel Unterstützung steht einem Fitnessstart nichts mehr im Weg.

Der Ästhet und seine 13 Hunde

Er hat die grösste private Klinik für Dermatologie und plastische Chirurgie in der Schweiz aufgebaut. Doch der innovative Arzt und Unternehmer Felix Bertram hat auch ein Herz für herrenlose Tiere

Silvia Aeschbach

Die Fakten sprechen für sich: In den letzten 15 Jahren hat der Dermatologe und Unternehmer Felix Bertram zwei Kliniken in Lenzburg und Aarau gegründet. Mit rund 6000 Operationen pro Jahr und über achtzig Mitarbeitenden ist Skinmed die grösste Privatklinik für Dermatologie und Plastische Chirurgie in der Schweiz. Was aber treibt den 46-jährigen Besitzer der Klinikgruppe an, der 2007 von Hamburg in die Schweiz kam, um im Kanton Aargau eine kleine Hautarztpraxis zu übernehmen?

Heute umfassen die Praxisräume von Skinmed in Lenzburg rund 2500 Quadratmeter auf vier Etagen in einem modernen Hochhaus. Das ästhetische Empfinden des Spezialisten für Schönheitsmedizin fließt nicht nur in seine Arbeit als Arzt ein, sondern findet sich auch im Einrichtungsstil der Räumlichkeiten wieder. Modern, in blassen, kühlen Farben gehalten, hat man hier eher das Gefühl sich in einem eleganten Stadthotel aufzuhalten als in einer Klinik. An der Türe zum Büro von Felix Bertram sind unter seinem Namen auch jene seiner 13 Hunde aufgelistet. Ein unkonventioneller, aber sympathischer Zug.

Nach einer kurzen Wartezeit stürmt Bertram in den Raum. Seine kurze, aber herzliche Begrüssung lässt vermuten, dass der Doktor wieder einmal «im Schuss» ist. Und dass es keinen langen Smalltalk zum Aufwärmen geben wird. Irrtum, denn unser Gespräch dreht sich am Anfang nicht um seine Rolle als Arzt und Unternehmer, sondern um seine Hunde, die er aus spanischen Tierheimen gerettet hat. Einer seiner letzten Neuzugänge heisst Felix. In einer Kolumne in der «Aargauer Zeitung» beschreibt Bertram seine enge Verbindung zum ihm. Und dass er viele Parallelen im Umgang zwischen Menschen und Tieren sieht: Nämlich, dass es für Heilerfolge unabhängig sei, eine vertrauensvolle Energie aufzubauen.

Solche Zeilen von einem Chirurgen zu lesen erstaunt. Zeichnen sich diese doch in erster Linie eher

durch ihr technisches Interesse und ihr pragmatisches Denken und Handeln aus. Was seine eigenen chirurgischen Fähigkeiten betrifft, ist Bertram vor allem auch durch seine Kreativität bekannt geworden. «Mir liegt der gestalterische Aspekt, mehr als die akademische Arbeit», beschreibt er seine Arbeitsphilosophie.

Eine Philosophie, die sich beim Schüler einer Waldorfschule, die auf den anthroposophischen Erziehungsgrundlagen von Rudolf Steiner basiert, schon früh abzeichnete. «Ich wusste schon damals, dass ich etwas Besonderes schaffen wollte, und dass ich dazu immer mein Ziel vor Augen haben musste.» Darum wollte er die Waldorfschule auch verlassen und ein öffentliches Gymnasium besuchen. Dass sein damaliger Lehrer ihm diesen Schritt nicht zutraute, habe seinen Ehrgeiz nur noch mehr geweckt, um zu beweisen, dass dieser im Unrecht war. «Ich wollte mich nicht auf vorgegebenen Pfaden bewegen, sondern meinen eigenen Weg gehen.»

Seinen Traum, Schauspieler zu werden, musste er aufgeben

Sein Ehrgeiz und seine Liebe zum Wettkampf brachte auch gewisse familiäre Konflikte mit sich. «Als Student interessierte ich mich für die Börse. Ein Interesse, das mein Vater nicht nachvollziehen konnte, und mit den Worten kommentierte: «Ich habe in meine Kinder und nicht in die Börse investiert.» Obwohl Felix Bertram diese Erinnerung als Anekdote erzählt, schwingt in seinen Worten doch eine leichte Verletztheit mit.

Doch seine Sturm- und Drangzeit wurde erst einmal brutal gestoppt. Als 19-Jähriger erlitt er einen lebensgefährlichen Motorradunfall, der zur Folge hatte, dass ihm ein Bein amputiert werden musste. Seinen Traum, Schauspieler zu werden, musste er aufgeben. Doch statt über sein schweres Schicksal zu brüten, kam er zum Entschluss, Medizin zu studieren. Einen wichtigen Beitrag dazu habe ein junger Arzt geleistet, der ihn in den Monaten, in denen er im Spital bleiben musste, betreute: «Er nahm sich Zeit für mich und gab



«Schlauchboot-Lippen gibt es bei mir nicht»: Felix Bertram Foto: Tom Egli

Alles für Haut und Schönheit

Die Skinmed-Kliniken in Lenzburg und Aarau – ab Herbst auch in Olten und ab nächstem Jahr in Zürich – bieten nahezu alle Leistungen im Bereich Dermatologie, Plastische und Ästhetische Chirurgie an. Bei der Dermatologie stehen kassenpflichtige Leistungen wie Hautkrebsoperationen im Vordergrund. Skinmed gilt als führend bei Lippenunterspritzungen und Haartransplantationen. Das Unternehmen beschäftigt 15 Ärztinnen und Ärzte sowie rund 80 Mitarbeiter.

mir Zuwendung, wenn ich sie brauchte.» Man ahnt, dass die Unterstützung, die Felix damals bekommen hat, auch einer der Gründe für seine Menschen- und Tierliebe ist. Drei Wochen nachdem er aus dem Koma erwacht war, begann Bertram für seine neue Leidenschaft, die Medizin, zu lernen.

Wie viel Disziplin und Resilienz sind nötig, um einen solchen Schicksalsschlag zu überwinden? Bertram winkt ab: «Ich musste mich zu gar nichts zwingen, denn ich bin von Natur aus ein unerschütterlicher Optimist.» Natürlich habe es auch schwierige Mo-

mente gegeben, aber er habe immer seiner Intuition und seiner inneren Sicherheit vertraut, dass dies sein neuer Schicksalsweg sei. «Ich liebe die Leichtigkeit des Seins.»

Nach seinem Studium führte ihn sein Weg als Arzt von Hamburg, Sylt und Südafrika nach Stuttgart, wo er sich auf die operative Dermatologie und plastische Chirurgie spezialisierte. Und wie ist er dann in einer Hautarztpraxis im Kanton Aargau gelandet? «Die Arbeitsbedingungen in der Schweiz erschienen mir sehr gut. Also suchte ich im Internet nach Dermatologen, die kurz vor dem Pensionsalter standen und eventuell an einem Nachfolger für ihre

Praxis interessiert waren.» Es dauerte nicht lange, bis er mit einem Besitzer einig war.

Eine gesunde Haut strahlt innere Zufriedenheit aus

«Dadurch, dass wir ständig Masken tragen, fällt ein müder Blick oder eine schlaffe Augenpartie viel stärker auf.» Also möglichst wenig Falten? «Überhaupt nicht!», sagt er dezidiert. Ihm gehe es nicht um ein glattgebügeltes Gesicht, sondern um eine gesunde und strahlende Haut, die eine innere Zufriedenheit ausstrahlen soll. Und Unterspritzungen und Botox seien eine Möglichkeit, die Haut aufzufrischen. «Ich betrachte Schönheit ganzheitlich.»

Dazu gehöre nicht nur eine schöne Haut, sondern auch eine gesunde Ernährung, der Lebenswandel und eine positive Einstellung. Und was hält er von den sogenannten Instagram-Lippen? «Heutzutage meint jeder Anfänger, er könne Lippen aufspritzen»

Praxis interessiert waren.» Es dauerte nicht lange, bis er mit einem Besitzer einig war.

«Die ersten fünf bis sechs Jahre habe er Tag und Nacht gearbeitet. Seine Kreativität, «aus der Box heraus zu denken», die Freude und Leidenschaft am Beruf und die Dankbarkeit, seine Berufung gefunden zu haben, seien stets sein Antrieb gewesen. Dass er mit seiner forschenden Art und seinem direkten Naturell seine Schweizer Mitarbeiter auch immer wieder mal irritiert, ist ihm bewusst. «Der starke Fokus auf meine Ideen bringt auch eine gewisse Sturheit mit sich», räumt er ein. «Das kann anecken, aber auch motivieren. Ich versuche, den Ausgleich zu wahren.» Vielleicht helfe ja auch der Fakt, dass er seit letztem Jahr eingebürgert Schweizer sei, lacht er.

Wie hat sich Corona auf das Geschäft ausgewirkt? «Wir können trotz aller Schwierigkeiten auf ein gutes Jahr zurückblicken. Die sechs Wochen, in denen wir nicht ope-

rieren konnten, waren eine grosse Herausforderung. Wir haben sie zum Glück aber erfolgreich gemeistert und an die positive Entwicklung vor Corona anknüpfen können.» Heute gebe es eine dreimonatige Wartezeit für gewisse Operationen. Was die Wünsche der Kunden angehe, sei sowohl bei Frauen wie bei Männern neben den Lippen die Augenpartie vermehrt in den Fokus gerückt.

«Dazu gehöre nicht nur eine schöne Haut, sondern auch eine gesunde Ernährung, der Lebenswandel und eine positive Einstellung. Und was hält er von den sogenannten Instagram-Lippen? «Heutzutage meint jeder Anfänger, er könne Lippen aufspritzen»

«Dazu gehöre nicht nur eine schöne Haut, sondern auch eine gesunde Ernährung, der Lebenswandel und eine positive Einstellung. Und was hält er von den sogenannten Instagram-Lippen? «Heutzutage meint jeder Anfänger, er könne Lippen aufspritzen»

Anzeige

Hautbeschwerden?

Selomida hilft!

- Hautausschlag
- Juckreiz
- Hautverletzungen

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Omidia AG, Küsnacht am Rigi.



Anzeige



Taschenapotheke mit 32 Einzelmitteln



Homöopathie von Omidia.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung.



Omidia AG, Küsnacht am Rigi