

Was Bauchfett mit Stress zu tun hat

Bauchfett bei Männern ist nicht nur lästig und unschön, es stellt auch ein Gesundheitsrisiko dar. Dabei ist das Bauchfett nicht die Ursache, sondern das Resultat vieler Faktoren: Der wohl wichtigste ist Stress.

Die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol führt zu Fetteinlagerungen im Körper – bei Männern speziell in der Bauchregion. Oft nicht sichtbar und darum «viszerales» oder auch Organfett genannt, erhöht es das Risiko für eine Reihe von Krankheiten wie chronische Entzündungen, Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes etc. Hinzu kommen Nebenerscheinungen wie eine unausgewogene Ernährung, Bewegungsmangel oder auch Schlafstörungen. BB-Antiaging befasst sich schon seit über 20 Jahren mit diesen Themen. Dank dem einzigartigen Ansatz, der den Menschen als ganzheitliches Wesen betrachtet, sind wir in der Lage, rasche und nachhaltige Erfolge zu erzielen. Unser bewährtes 4-Säu-

lenkonzept basiert auf einer umfassenden Analyse, einem individuellen Behandlungs- und alltagstauglichen Ernährungsprogramm und ergänzenden erstklassigen Produkten. Wir nehmen uns Zeit für ein erstes Gespräch, in dem wir die Lebensumstände, Ess- und Schlafgewohnheiten sowie mögliche Stressfaktoren besprechen. Zudem erfassen wir Körperdaten wie Muskelmasse, Wasser- und Fettanteil. Ergänzend stehen uns spezifische Blut- und Gen-Analysen zur Verfügung. Der erste und wichtigste Schritt besteht darin, sich bei uns für eine Analyse anzumelden.

BB-Antiaging Body und Beauty Center
Rosenstrasse 13, 8600 Dübendorf, www.bb-antiaging.ch



Gesünderer Schlaf im Arvenbett

«Dass die Zirbe positive Eigenschaften auf den Menschen haben kann, ist im Alpenraum seit Jahrhunderten bekannt. Zirbenholz verbessert den Schlaf, beruhigt Menschen und macht sie gleichzeitig freier und gelöster, es senkt die Herzschlagfrequenz und erhöht den Vagustonus.» (Auszug aus dem Buch «Die Kraft der Zirbe» von Univ. Prof. Dr. Maximilian Moser) Dazu bietet sich das Bettsystem RELAX 2000 geradezu an, metallfrei und aus natürlichen Materialien. 45 verstellbare Spezialfederkörper passen sich perfekt der Schlafposition, den Bewegungen und der Körperform an. So wird die Wirbelsäule entlastet, auch Schulter-, Nacken- und Beckenbereich, die Bandscheiben können sich entspannen. Zigtausende begeisterte Benutzer dieses Bettsystems haben so ihre Schlaf- und damit auch Lebensqualität maßgeblich gesteigert. Die punktelastische Naturlatex-Matratze und die Wollauflage optimieren den Schlaf zusätzlich. Mit einem Massivholzbett in verschiedenen Holzarten wird die Oase des gesunden Schlafs komplett.



Arvenbett naturbelassen.

Dazu finden Sie im Naturbett-Center auch Nachttische, Kommoden und Schränke. Nutzen Sie die Aktion: bis am 17. Febr. gibt's zu jedem Relax-Bettsystem einen Rabatt von Fr. 150.-.

Naturbett-Center Jona
Möbelschreinerei Josef Dobler, Buechstrasse 2
Tel. 055 212 20 27, verkauf@naturbett-center.ch

Highlights im Restaurant Golfpark Zürichsee

Unterhalb des Buechbergs in Wangen SZ liegt der idyllische Golfpark Zürichsee und mittendrin das öffentliche Restaurant.

Diesen Winter bietet es diverse kulinarische und musikalische Leckerbissen: So geniesst man im Januar täglich feine Butterrösti, die man nach eigenem Gusto belegen kann. Bis Ende Februar stehen freitagabends grossartige Schweizer Fleischstücke auf der Speisekarte – wie Tomahawk vom Black Angus, Wagyu Beef oder Filet vom Walliser Eringer Rind – sorgfältig zubereitet und perfekt auf den Punkt gebracht. Und das «Fischbuffet» im Februar rückt Fisch und Meeresfrüchte in den Fokus, ein Genusserebnis in drei Gängen. Wer gerne in die Welt der Klänge abtaucht, der kommt jeweils am Donnerstagabend voll auf seine Kosten. Das Restaurant wird zum Hotspot für talentierte Künstler, die mit mitreissenden Melodien und beeindruckenden Performances rocken. Start ist jeweils um 20.00 Uhr, der Eintritt ist frei.



Eine Tischreservation lohnt sich, um vorgängig ein feines Abendessen zu geniessen. Wer also dem Winterblues entfliehen möchte, findet Abwechslung und Genuss im Restaurant Golfpark Zürichsee!

Restaurant Golfpark Zürichsee
Rüthof 3, 8855 Wangen SZ
Tel. 055 460 15 35, www.golfpark-restaurant.ch

Catwoman Nina Burri im Volkiland

Die Schlangenfrau Nina Burri zeigte zur Eröffnung der Roadshow im Volkiland nicht nur ihre Krallen.

Moderator Koray Sanchez begrüsst zur Promotions-Eröffnung von «Batman – Heroes in Training» neben vielen Helden auch die Schweizer Profi-Akrobatin Nina Burri. Während im Volkiland noch bis am 3. Februar Kunden im Schnelldurchlauf zu Superhelden trainiert werden, steht bei Kontorsionistin Nina Burri hartes Training schon seit vielen Jahren auf dem Programm. «Ich trainiere täglich 3 bis 4 Stunden, 6 Tage in der Woche. Nur so kann ich meine Form konservieren und über so viele Jahre als Künstlerin auf höchstem Niveau täglich Top-Leistungen für meine Kunden abrufen», erklärt Nina Burri. Darum sieht sie auch ihre eigene «Disziplin» als ihre grösste «Superkraft». Nina Burri betrachtet sich durchaus als mutige Zeitgenossin, verzichtet jedoch als professionelle Artistin konsequent auf gefährliche Sportarten wie Skifahren, um die Verletzungsgefahr zu minimieren.



Catwoman Nina Burri, Batman & Co. eroberten das Volkiland.

Ihre persönliche Dosis Adrenalin holt sie sich lieber bei ihren Vorführungen vor Publikum, beispielsweise bei minus 6 Grad Celsius im Freien während eines Ski-Weltcuprennens oder im Dunkeln auf der Bühne, weil ein Techniker vergessen hat, das Licht einzuschalten.

Einkaufszentrum Volkiland
Industriestrasse 1, 8604 Volketswil, www.volkiland.ch