

Welche individuellen Ziele können mit der Ernährungsumstellung erreicht werden?

Je nach Bedürfnis des Kunden wird eine nachhaltige Gewichtsreduktion angestrebt, andere wiederum möchten sich bewusster ernähren oder brauchen Tipps, weil sie aufgrund einer Laktoseintoleranz auf Milchprodukte verzichten müssen. Die Folge ist auch immer ein verbessertes Wohlbefinden und Körpergefühl, das eine ausgewogene gesunde Ernährung automatisch mit sich bringt. Generell gilt: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Wie wir aber alle wissen, sind zu radikale Umstellungen – sei es fünfmal pro Woche Sport zu treiben oder ganz auf Kohlenhydrate zu verzichten – oftmals schwierig, über längere Zeit beizubehalten. Deshalb ist mein Credo: mit möglichst wenig Aufwand eine möglichst grosse Wirkung erzielen.

Welche Lebensmittel werden bei Ihnen nie zu finden sein?

Chips und panierte, frittierte Lebensmittel kommen nie auf meine Einkaufsliste. Es kann allerdings vorkommen, dass ich diese Speisen auswärts angeboten bekomme und dann nicht ablehne. Zwar bin ich der Meinung, dass es keine Verbote geben soll, aber grenzenlose Schlemmerei liegt auch nicht drin. Bei den Genussmitteln – die auch in den Alltag gehören sollen – muss man Prioritäten setzen. Da mir Schokolade und Süssgebäck wichtiger sind, kann ich Chips und Frittiertes gut weglassen.

Eines Ihrer weiteren Standbeine ist das Spirotiger®-Atemmuskeltraining: Wie funktioniert diese Methode, und an wen richtet sie sich?

Durch das Ein- und Ausatmen mithilfe eines Handgeräts, das einen Atmungsbeutel bein-

hält, lässt sich mit gezieltem Training der Atmungsmuskulatur die gesamte Ausdauer verbessern. Neben der Leistungsfähigkeit verbessert sich auch die Erholungsfähigkeit. Spürbar wird dies rasch in Alltagssituationen wie Treppensteigen, Bergwanderungen, beim Sport, beim Singen, im Feuerwehreinsatz usw. Zur Zielgruppe gehört somit jedermann, insbesondere Hobbysportler, Senioren, Musiker, aber auch Patienten mit Asthma, Schlafapnoe, COPD usw. Auch

Profisportler wie Lara Gut, Nino Schurter oder Nicola Spirig nutzen den Spirotiger® als unterstützendes Trainingstool.

In welcher Häufigkeit empfehlen Sie das Spirotiger®-Atemmuskeltraining?

Um Fortschritte zu erzielen, sind drei bis fünf Trainingseinheiten pro Woche empfohlen. Zur Leistungserhaltung genügen deren zwei in der Woche. Das etwa 15-minütige Training kann am Stück oder in mehreren



*Spirotiger®-Atemmuskeltraining:
Atemzug für Atemzug zu mehr Leistungsfähigkeit und besserem Wohlbefinden.*