

Unterhaltsame Reise mit viel Gesang

SCHWYZ Der Gemischte Chor Schwyz feiert sein 25-Jahr-Jubiläum. 650 Personen besuchten eine musikalische Reise am Jubiläumskonzert im MythenForum.

CHRISTOPH JUD

Die musikalische Geburtstagsreise führte mit viel Gesang und humorvoller Begleitung von London über Paris, Wien bis nach Istanbul. An den zwei Konzertabenden war das MythenForum mit je rund 325 Personen sehr gut besetzt. Die stimmungsvolle Reise war ein ganz spezieller Genuss für Auge und Ohr. Festlich gekleidet in historische Gewänder, überraschte der jubelnde Chor unter der Leitung von Barbara Suter-Kraft mit einem bunten Strauss an Melodien aus allen Destinationen. Charmant und humorvoll moderierten Marie-Louise Beffa und Alois Suter die Reise als Reiseleiterin und Zugbegleiter. Suter verkörperte verschiedene Figuren – so auch singend.

Auch Hans Moser war vertreten

Instrumental begleitet wurde der Chor durch die Ad-hoc-Formation mit Alain Valmond, Violine, Sven Bachmann, Klarinette, Sabine Bachmann, Klavier/Akkordeon, und Tony Renold, Schlagzeug. Mit einem Medley aus «My Fair Lady» startete der (Ch)orient-Express in London schwungvoll Richtung Paris, wo der Chor mit Joe Dassin's Hit «Aux Champs-Élysées» ankam. Weiter ging die Reise durch die Schweiz, wo als Überraschung für die Gäste das Jodelduett Monika Nötzli/Monika Steiner «Üse Jodelsangs» vortrug. Später in Salzburg glänzte der Chor mit Mozarts «Ave verum» und versüsste mit «Salzburger Nockerln» den Aufenthalt. In Wien angekommen, sorgte Alois Suter als Imitator des Wiener Originals Hans Moser mit dem Lied «Die Reblaus» für grosse Begeisterung. In Istanbul kamen die Gäste gar in den Genuss eines türkischen Volksliedes, gesungen von einem Trio aus den Reihen des Gemischten Chors Schwyz.



Jubiläum des Gemischten Chores Schwyz: Marie-Louise Beffa und Alois Suter moderierten die musikalische Reise humorvoll als Reiseleiterin und Zugbegleiter.

Bild Christoph Jud

ANZEIGE

Abgeschlagen, müde und viel zu schlapp – Eisenmangel?

Ein Eisenmangel kann einem das Leben zur Last werden lassen. Wer immer matt ist und das Gefühl hat, morgens erst gar nicht richtig wach zu werden, sollte als Ursache nicht zuletzt einen Eisenmangel in Betracht ziehen. Eisenmangel gehört zu den verbreitetsten Unterversorgungen in unserer Gesellschaft: Etwa 2 Milliarden Menschen weltweit, darunter überdurchschnittlich viele Frauen, nehmen zu wenig Eisen zu sich.



Adrian Imlig, dipl. Drogist HF, Naturheilpraktiker NVS

Eisen ist essenziell für die Bildung der roten Blutkörperchen und damit für den Sauerstofftransport in unserem Körper, was unsere Lebensgrundlage bildet. Ein Eisenmangel hat eine Reihe von wesentlichen Beeinträchtigungen unserer Lebensqualität zur Folge: Leistungsabfall, Tagesmüdigkeit, Frieren, Blässe, beschleunigte Atmung etc. Weiterhin spielt Eisen eine wichtige Rolle für die Erhaltung des Immunsystems und bei der Entwicklung der Denkfähigkeit von Kindern.

Diese Vielzahl an Symptomen macht es oft schwierig, einen Eisenmangel zu erkennen. Es empfehlen sich da-

her eine Kontrolle mit einem mittlerweile einfach anzuwendenden Selbsttest und eine gezielte Nährstoffversorgung mit Eisen. Daneben sind auch Kupfer und die Vitamine A, B2, B12 und C für den Stoffwechsel von Eisen notwendig.

Je nachdem wie ausgewogen die Nahrungszusammensetzung ausgestaltet wird, laufen insbesondere Vegetarier und Veganer Gefahr, mit rein pflanzlicher Nahrung zu wenig verwertbares Eisen aufzunehmen. Schwangere und stillende Frauen sowie Kinder in den Wachstumsphasen haben generell einen erhöhten Bedarf, der möglicherweise nicht mehr über die normale Ernährung ausgeglichen werden kann, sondern zusätzlich durch gezielte Supplementation gedeckt werden sollte.

Eisenspeicher füllen

Geht es darum, die Eisenreserven aufzufüllen, empfehle ich unseren Nährstoffkomplex «Ferrovit» mit Eisen. Nährstoffkomplexe sind zusammengesetzt aus mehreren Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren. Viele Vitamine entfalten ihre volle Wirkung erst im Zusammenspiel mit anderen, z. B. B1, B6 oder B12. Zudem wird die Aufnahme von Eisen durch andere Mikronährstoffe verbessert (Vitamin C erhöht die resorbierbare Menge an Eisen). Mit diesem Hintergrund wird deutlich: Oftmals ist die Kombination bestimmter Substanzen sinnvoller als der Einsatz einzelner Stoffe. Ideal ist eine

Kur von ein bis zwei Monaten. Begleitend zur reinen Ergänzung der stofflichen Mängel empfehle ich eine regulative Begleittherapie mit unserem Oligokomplex Eisen. Der Körper «lernt» durch die feinstoffliche Gabe von spezifischen Mineralstoffen, vorhandenes Eisen besser zu verwerten. Eisenreserven werden mit dieser kombinierten Therapie effizienter aufgefüllt und der Eisenstoffwechsel stabilisiert.

Parallel dazu sollte die Ernährung entsprechend ausgerichtet werden. Da Eisen am besten resorbiert wird, wenn es auf nüchternen Magen eingenommen wird, kann dies zu Problemen führen. Insbesondere bei hoch dosierten Präparaten können Nebenwirkungen wie Magenschmerzen, Übelkeit und Verstopfung auftreten.

Eisenspender und Eisenräuber

Eisen ist ein Mineralstoff, der vom Körper nur schlecht aufgenommen werden kann. Einfache Tricks helfen jedoch, das Eisen besser zu resorbieren. Mit Vitamin C beispielsweise lässt sich die verwertbare Menge an Eisen aus pflanzlichen Produkten – also an Nicht-Häm-Eisen – verdoppeln. Auch wer zum Gemüse etwas Fleisch, Fisch oder Geflügel isst, sorgt dafür, dass seine Eisenspeicher gefüllt werden. Weitere Tipps zur eisenhaltigen Ernährung, die speziell auch Vegetariern bei der Eisenaufnahme helfen können, sind:

- Trinken Sie zu den Mahlzeiten öfters ein Glas Orangensaft.
- Verfeinern Sie das Essen mit etwas Zitronen.
- Essen Sie beispielsweise zu Vollkornbrot ein Stück rote Peperoni.
- Nehmen Sie ein Vitamin-C-Zusatzpräparat ein.

Kaffee, Tee, Wein, Traubensaft und Milch hemmen dagegen die Eisenaufnahme. Deshalb sollten Sie diese Getränke eine Stunde vor und nach dem Essen besser meiden. Fertiggerichte können Zusatzstoffe enthalten, die die Aufnahme von Eisen ebenfalls erschweren. Gewisse Medikamente beeinträchtigen die Eisenaufnahme.

Eisenmangel wegen Medikamenten?

Medikamente gegen Sodbrennen und Magenschmerzen, die sogenannten Antazida und Säureblocker, stören die Aufnahme von Mineralstoffen. Der durch die Einnahme erhöhte pH-Wert im Magen führt dazu, dass Mineralstoffe wie zum Beispiel Calcium und Magnesium sowie zum aktuellen Thema Spurenelemente wie Eisen nicht mehr richtig vom Körper aufgenommen werden. Dadurch können Mängel entstehen. Säureblocker beeinflussen ebenfalls die Aufnahme von Vitamin B12 negativ, was sich störend auf die Blutbildung auswirkt. Zu weiteren Medikamenten, die bei langfristiger Einnahme den Eisenstoffwechsel stören, gehören zum Beispiel Kortison, Antibiotika und Diuretika zur Entwässerung.

HCK®
Mikronährstoffe nach Mass.

Das Original in Swiss Quality



Mit HCK®-Mikronährstoffen regulieren wir sanft Ihren Eisenspiegel und helfen Ihnen, aktiv den Symptomen der unzureichenden Eisenzufuhr und des Eisenmangels entgegenzuwirken.

Ihre massgeschneiderte HCK®-Mikronährstoffmischung zusammen mit einer hervorragenden fachlichen Beratung erhalten Sie hier!

imlig
gesund und schön

DROGERIEN in SCHWYZ und IBACH
Ihre erste Adresse für Naturheilmittel
www.imlig.ch


