

# IMPULSE

GESUNDHEIT UND SCHÖNHEIT

## Faceforming

In nur drei Wochen eine bessere Haltung und ein glatteres, straffereres Gesicht – das verspricht ein neuartiges Anti-Falten-Programm.

Das Doppelkinn war nach drei Wochen weg! Ich kann jetzt jede Migräne beim ersten Anzeichen verhindern! Ich sehe nicht nur besser aus, ich sehe auch besser!» Begeisterte Reaktionen auf ein neues Programm, das es jetzt in Buch- und Videoform gibt: «Fa-

ceforming», entwickelt von der Zürcher Fitnesspöpin und New Callanetics-Mitbegründerin Benita Cantieni. Eine tolle Idee: Drei Wochen intensives Gesichtsmuskel- und Haltungstraining für ein Lifting ohne Messer und für mehr Wohlbefinden.

So geht's: Falten entstehen, wenn die Gesichtsmuskeln erschlaffen. Durch zarte Stimulation mit den Fingerspitzen werden bestimmte Muskelpunkte reaktiviert – das Gesicht wird glatter, frischer und straffer. Extremer Faltenbildung aber auch Migäne, Nackenstarre und Verspannungen in den Schultern liegt oft eine schlechte Kopfhaltung zugrunde. Deshalb ist die Neu-Ausrichtung des Nackens ebenfalls fester Bestandteil des «Faceforming»-Programms.

Das anschaulich bebilderte Buch «Faceforming» (Verlag Gesundheit, Fr. 31.50) bringt die Übungen gut verständlich an die Frau (bzw. an den Mann) und ist mit vielen Tips und Tricks zum Thema Schönheit angereichert. Noch direkter werden die Übungen auf dem gleichnamigen Video vermittelt (Fr. 39.80, zu bestellen bei: Cantienica Ltd., Zürich, Tel. 01/388 72 72).



Oben: Um die Ohren herum befinden sich sehr effiziente Muskeln mit ausgesprochener Lifting-Power. Mitte: Mit dem Schläfenheber kann die Augenpartie zur Seite und nach oben geöffnet werden. Auch gut als Notfallübung bei Kopf- und Augenschmerzen. Unten: Der Stirnglätter strafft die Stirn und die oberen Augenlider.

WELLNESS

## Der persönliche Wetterbericht

«Bioswing» heisst ein neuer Biorhythmus-Kalender, der die körperliche, seelische und geistige Verfassung anzeigt. Ein Dreh, und schon kennt man seine täglichen Ups und Downs.

Unser Leben ist von einem genau definierten, rhythmischen Auf und Ab geprägt – ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Es gibt Tage, an denen wir uns rundum wohlfühlen, und andere, an denen will uns nichts so recht gelingen. «Wer seinen Biorhythmus kennt, kann seine Lebensenergie besser einteilen», sagt Anton Glanzmann.

### Drei Zyklen

Er hat den neuen Biorhythmus-Kalender entwickelt: «Der Bioswing ist wie ein persönlicher

Wetterbericht. Auf kritische Tage kann man sich einstellen. Genauso, wie man bei Gewitterneigung einen Regenschutz in die Berge mitnimmt.»

Drei unterschiedlich lange Zyklen prägen uns mit ihrem beständigen Auf und Ab: Der Körperhythmus (23 Tage, auf dem Bioswing rot dargestellt), der Seelenrhythmus (28 Tage, blau) und der Geistrhythmus (33 Tage, gelb). «Oft werden die Zyklen als Sinuskurven dargestellt, aber das ist falsch. Nach der positiven Periode fällt der Rhythmus abrupt auf die Nulllinie.

### Höhenflug und Gefahr

Darum fühlen wir uns nach einem Höhenflug oft von einem Tag auf den anderen «beschissen», erklärt Anton Glanzmann. Die schwierigsten Tage sind die, an denen eine oder gar zwei Rhythmen von der oberen positiven Phase auf die Nulllinie ab-



sacken. Glanzmann: «Das bedeutet Unfallgefahr. Dann sollte man vorsichtig sein und nichts riskieren.»

Wie vieles, das heute wiederentdeckt wird, ist auch das Wissen um die menschlichen Biorhythmen uralte. Schon Hippokrates wusste um das ständige Wechselspiel von Auf und Ab. Wissenschaftlich wurden die Zyklen erstmals vor rund 100 Jahren von Dr. Wilhelm Fliess erforscht. Er schrieb: «...und wie sie Tag auf Tag folgen lässt, so folgen auch die Wesen und Geschlechter aufeinander, unauflöslich in ihrem Lauf verknüpft, solange der Erdball rollt und schwingt.» Auch die Japaner haben längst erkannt, dass man sich das unabänderliche Naturgesetz von Ebbe und Flut zunutze machen kann. So gelang es der Taxigesellschaft Kokosai Taito in Tokio 1970, die Unfallquote ihrer 3000 Fahrer innert kurzer Zeit um 30% zu senken.

### Die Kräfte einteilen

Mit Bioswing kann jeder seine Lebenskraft besser einteilen, findet Anton Glanzmann: «Schreibarbeiten erledige ich möglichst an Tagen, an denen ich ein geistiges Hoch habe – dann geht es vell schneller!»

Nelly Andris

### Infos und Buchtips

Bioswing gibt Auskunft über den persönlichen Biorhythmus der nächsten 3 Jahre und beinhaltet auch einen Mondkalender. Kosten: Fr. 139.– (plus Versandkosten).

**Bestelladresse:** Biotrend Vertrieb, Postfach 7060, 6000 Luzern, Tel. 041/410 16 23, Fax 041/410 16 22. Geburtsdatum nicht vergessen!

**Buchtips:** «Aus eigener Kraft» von Johanna Paungger & Thomas Poppe (Goldmann); «Dein Biorhythmus» von Hans Peter Janssen (Oesch); «Unsere innere Uhr» von Werner Thumshirr (Schweizer Verlagshaus AG).

## WIEDEREINSTIEG



## Kurs für bessere Chancen

**Wiedereinstieg in den Beruf: Nach Jahren der Familienbetreuung für viele Frauen kein leichtes Unterfangen.**

Ein, zwei oder drei Kinder erziehen, einen Haushalt führen, ein gesundes Klima schaffen – all das ist nichts anderes als Familien-Management. Wenn für Familienfrauen die Rückkehr in die Berufstätigkeit angesagt ist, wissen sie oft gar nicht, welches Kapital sie für eine neue Arbeitsstelle mitbringen: Praktische Intelligenz, Kreativität, Intuition und Einfühlungsvermögen sind hochkarätige «Wertpapiere» oder «Bluechips», in der modernen Arbeitswelt auch Schlüsselqualifikationen genannt.

### Seriöse Vorbereitung

Auf den ersten Blick wird der Wiedereinstieg jedoch durch die aktuelle Wirtschaftslage erschwert. Andererseits ist gerade eine breite Flexibilität heute sehr gefragt. Sollen jedoch Wiedereinsteigerinnen nicht als

blasse Lückenbüsserinnen dienen, sondern als vollwertige Arbeitskräfte angesehen werden, so müssen sie ihren Wiedereinstieg längerfristig planen und sich seriös darauf vorbereiten. Genau dafür bietet die Organisation WEFA (Wiedereinstieg für Frauen in die Arbeitswelt) einen Kurs, der neben fachlicher Weiterbildung einen Schwerpunkt auf die praktische Anwendung setzt, also «learning

by doing» trainiert. Die 47jährige Marianne Steinacher hat den Wiedereinstiegskurs besucht und sagt rückblickend: «Ganz am Anfang des Kurses hatte ich den Mut für eine Bewerbung nicht, obwohl eine Stelle, die mich reizte, ausgeschrieben war. Am Ende des Kurses meldete ich mich. Neben der fachlichen Weiterbildung brachte mir der elfwöchige Kurs auch die Erfahrung, wie es dann mal sein wird, wenn ich täglich in einem 50-Prozent-Job von der Familie abwesend bin.»

Zu den Aufnahmekriterien gehören eine Berufsausbildung, gute Deutschkenntnisse und ein Alter bis 60 Jahre. Eine beschränkte Teilnehmerzahl von maximal 18 Frauen bietet Gewähr für eine sorgfältige, individuelle Kursbetreuung. Oft sind es geschiedene und alleinerziehende Frauen, welche die Kurskosten wegen wirtschaftlichem Engpass nicht aufbringen können. Sie haben die Möglichkeit, beim Arbeitsamt ihrer Wohngemeinde einen Antrag auf Übernahme der Kosten zu stellen. WEFA-Schulleiterin Anne Forrer spricht aus Erfahrung, wenn sie sagt: «Wir machen Mut, festigen die Kompetenzen der Frauen und geben ihnen bessere Chancen.»

Ursula Oberholzer

### Wiedereinstiegskurs

**Inhalt:** Standortbestimmung; Laufbahnberatung; Stellenmarkt heute; Bewerbungs-Know-how; PC-Einführungskurs; Kommunikation und Team; Rhetorik; moderne Bürokommunikationsmittel; Rechts-, Wirtschafts- und Bankkunde; Dt., Franz., Engl. Korrespondenz. **Kursdauer:** 11 1/2 Wochen/Mo-Fr 8.30–12 Uhr. **Kurskosten:** Fr. 2500.– + Fr. 100.– Kursmaterial. **Daten 1998:** Zürich: 4. März, 26. Oktober 1998; Winterthur: 24. August; Aarau: 24. August. **Infos:** WEFA, Josefstrasse 79, 8005 Zürich, Tel. 01/272 39 39; Wefa, Postfach, 8401 Winterthur, Tel. 052/213 18 21