

Dienstag 18.04.2017 18.30 Uhr

**Vortragsmeeting zum Thema neue medizinische Erkenntnisse für ein gesundes Altern**

Ort: Hotel Post  
 Referent: Dr. med. Richard Imoberdorf  
 Vorsitz: Roger Petrig  
 Bericht: Roger Petrig  
 Präsenz: 19 Rotarier und 1 Dame

Dienstag 02.05.2017 12.00 Uhr

**Lunchmeeting**

Ort: China Garden  
 Zeit: 12.00 Uhr  
 Vorsitz: Zurbriggen Georges  
 Bericht: Stoffel Mario  
 Präsenz: -

Dienstag 09.05.2017 18.30 Uhr

**Plaudermeeting**

Ort: Hotel Post  
 Vorsitz: Zurbriggen Georges  
 Bericht: Bürgin Christoph

Dienstag 16.05.2017 18.30 Uhr

**Plaudermeeting mit Auswertung der Kamingespräche**

Ort: Hotel Post  
 Vorsitz: Roger Petrig  
 Bericht: Sieber André

- Der Präsident begrüsst die Rotarier und weist auf die nächsten Meetings hin. Den Vorsitz an den nächsten Meetings vom 02.05 respektive vom 09.05 wird der incoming Präsident Georges Zurbriggen haben da Roger in den Ferien weilt.
  - Das Datum der Amtsübergabe wurde auf den 20.06 festgelegt. Weitere Infos werden folgen.
  - Mitrotarier Dr. Richard Imoberdorf hält ein sehr lehrreichen und spannenden Vortrag zum Thema: neue medizinische Erkenntnisse für ein gesundes Altern. Richi spannte einen weiten Bogen von der Geburt über die ersten Impfungen zur Ernährung, dem Gebrauch von Genussmitteln, Vitaminen, Viren und Bakterien diversen Krankheiten welche auf uns lauern bis hin zu den Stoffen welche der Körper im Alter immer mehr braucht. Mangels Fachwissen beschränkt sich der Berichterstatter auf einige pointierte Aussage des Referenten und dies auch absolut ohne Gewähr diese richtig gehört oder verstanden zu haben.
1. Die positiven Auswirkungen von Früchten und Gemüse auf die Gesundheit werden massiv überschätzt

2. Die positiven Auswirkungen von Fleisch und Käse (Eiweiss) auf die Gesundheit, vor allem im Alter, werden massiv unterschätzt.
3. Mit fortschreitendem Alter immer weniger Kohlenhydrate und immer mehr Eiweiss zu sich nehmen
4. Schulmedizin und Impfungen sind die wahren Helfer, Homöopathie nützt wenig bis nichts
5. Sport macht nur massvoll betrieben Sinn. Spitzensport und extreme Belastung führen zu frühzeitigem altern.
6. Genussmittel mit Mass, ein paar Gläschen Wein sind besser als kein Wein. Rauchen ist jedoch zu vermeiden.
7. Ein kleines Bäuchlein ist durchaus gesund
8. Allem voran hilft eine positive Lebenseinstellung und die Gewissheit das doch das meiste in oder an den Genen liegt.

Deshalb gilt:

**Mens sana in corpore sano**