

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