



# Bergwandern ist kein Spaziergang

Baselbiet/Schweiz | Kampagne für mehr Sicherheit beim Wandern



Wer in den Bergen unterwegs ist, benötigt Trittsicherheit. Viele überschätzen sich.

vs. Jedes Jahr ziehen sich beim Wandern und Bergwandern rund 5000 in der Schweiz wohnhafte Personen mittelschwere oder schwere Verletzungen zu. Für Bergwanderungen sollte man trittsicher, schwindelfrei und fit sein. Selbstüberschätzung in einem dieser Bereiche erhöht die Wahrscheinlichkeit, einen zu schwie-

rigen und somit für einen selbst risikoreichen Bergwanderweg auszuwählen. Ein Selbsttest der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) hat nun bestätigt, dass Selbstüberschätzung weit verbreitet ist. Der Test umfasst unter anderem Fragen zur Fitness und Trittsicherheit; dazu enthält er praktische Übungen,

um die eigene Einschätzung zu überprüfen.

Von den mehr als 32 000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Jahr 2020 ist gemäss den Testresultaten rund jede zweite Person körperlich weniger fit, als sie sich einschätzte, teilt die BFU mit. Ebenfalls knapp die Hälfte schätzt die eigene Fitness kor-

rekt ein. Fitter als gedacht sind nur sehr wenige. Die Selbstüberschätzung ist sogar noch etwas stärker verbreitet, wenn es um die Trittsicherheit geht.

**Auf Wanderweg überfordert**  
«Meist wirkt sich eine Wanderung positiv auf die Gesundheit aus, doch

es kommt immer wieder vor, dass Wandernde sich überfordern», wird Monique Walter, Bergwander-Expertin der BFU, in der Mitteilung zitiert. «Dass die Fähigkeiten der Wandernden oft nicht zu den Anforderungen des gewählten Wanderwegs passen, wurde auch in der Bergwanderstudie der BFU ausgewiesen. Die Auswertung des Selbsttestes hat dies nun bestätigt», so Walter. Bei Überforderung könne es beispielsweise wegen Ermüdung zu Stürzen und Abstürzen kommen. Die BFU und die Schweizer Wanderwege geben mit der Präventionskampagne «sicherbergwandern.ch» Gegensteuer, indem sie für die Anforderungen von Bergwanderwegen sensibilisieren unter dem Motto: «Bergwandern ist kein Spaziergang».

**Pandemie-Effekt bei Unfällen**  
Immer wieder enden Wanderunfälle tödlich: Vergangenes Jahr verloren 55 Wanderinnen und Wanderer in der Schweiz ihr Leben. Diese Zahl liegt knapp über dem Durchschnitt der Jahre 2010-2019 (mit durchschnittlich 52 tödlichen Unfällen). Allerdings entfielen 2020 weniger tödliche Unfälle auf ausländische Gäste als sonst: Unter ihnen gab es drei tödlich Verunfallte gegenüber elf in einem durchschnittlichen Jahr. Dies ist auf Reisebeschränkungen zurückzuführen und somit eine Auswirkung der Covid-19-Pandemie.

www.sichern-bergwandern.ch und www.bfu.ch

# Gesundheit aktiv fördern

Liestal | Rotes Kreuz Baselland



Die eigene Gesundheit ist ein wertvolles Gut.

Möchten Sie die Genialität der Fussreflexzonen kennenlernen? Haben Sie schon vieles darüber gehört und möchten Ihre eigene Erfahrung machen? Oder führen Sie ein Leben im Hamsterrad und sind ständig müde? Anhand praktischer Beispiele im Kurs «Autogenes Training» erfahren Sie, was im Körper bei Stress passiert und wieso Entspannung wichtig ist. Im Kurs «Stress lösen und eine tiefe Entspannung erreichen» lernen Sie, den Alltagsstress oder auch chronischen Stress einfach abzuschütteln.

Beim Roten Kreuz Baselland in Liestal finden Sie alles, was Sie zur Förderung der eigenen Gesundheit und der Ihrer Familie brauchen: Massagekurse, Themen für die persönliche Entwicklung und zur Stressbewältigung sowie eine Vielzahl von Bewegungsangeboten für jedes Alter – für ein aktives Gesundheitsmanagement.

Auch für Eltern und Jugendliche bietet das Rote Kreuz Baselland spannende Kurse an und unterstützt die jungen Menschen in den Phasen der Pubertät. Denn diese ist wie ein Sturm, der über die Jugendlichen hinwegfegt. In einer anspruchsvollen Zeit begleiten unsere Kurse Sie ein Stück weit auf dem Weg zum Erwachsenenwerden.

Alle Kurse können online (www.srk-basel.ch/bildung) gebucht werden. Informieren Sie sich unverbindlich und rufen Sie uns an. Wir helfen Ihnen gerne, einen passenden Kurs zu finden.

Rotes Kreuz Baselland, Claudia Saladin oder Denise Mühry, Fichtenstrasse 17 Liestal, 061 905 82 99 bildung@srk-basel.ch www.srk-basel.ch

# Tennis im Grünen

Reigoldswil | Tennisklub mit Schnupperabos



Die idyllische Tennisanlage, umgeben von Wiesen, Wäldern und einem Bach.

Sie lieben frische Luft, Bewegung, Spiel und Spass? Dann sind Sie bei uns richtig. Unsere idyllische Tennisanlage ist umgeben von Wiesen, Wäldern und einem Bach. Verbringen Sie bei uns in ungezwungener Atmosphäre viele schöne Stunden im Freien und tanken Sie Energie für Körper, Seele und Geist.

Wir bieten jetzt für 100 Franken Schnupperabos an, die bis Ende 2022 gültig sind. Bei Bedarf bieten wir vier kostenlose Lektionen ins Tennis-Einmaleins an. Bei uns spielen Sie ohne Wartezeiten umgeben von der

grünen Natur. Lernen Sie uns und unsere pflegeleichten und gelenkschonenden Kunstrasen-/Quarzsandplätze ganz einfach und unverbindlich kennen.

Bei Fragen steht Ihnen Saulo Fischer gerne telefonisch zur Verfügung (078 755 89 40). Anmelden können sich Interessierte direkt auf der Website. Unser familienfreundlicher, unkomplizierter Tennisklub freut sich auf Sie.

TC Reigoldswil, Mittlere Chläberen 7 Reigoldswil, www.tcreigoldswil.ch

Frische Luft – Vitalität – Spiel – Spass

**Tennis Schnupperabo nur Fr. 100.– bis Ende 2022**

www.TCReigoldswil.ch

**fit mit Taichi in den Winter**

Gelterkinden und Liestal

Starte diesen Herbst mit Alfons Löttscher. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Gelterkinden Dienstagvormittag Liestal Mittwochmorgen und -abend www.taichi-basel.ch, 079 530 48 12



# Entspannung und Wohlbefinden

Gelterkinden | Alfons Löttscher – Taijiquan-Kurse



Fit und beweglich bleiben mit Taijiquan bei Alfons Löttscher.

Bild zvg

Mitten in Gelterkinden, in der Tanzarena und mitten in Liestal, in der Aikido Schule, können Sie jetzt in die Taijiquan-Kurse mit Alfons Löttscher einsteigen. Der Einstieg ist einfach und setzt keine Vorkenntnisse voraus. Taijiquan, auch Tai-chi genannt, wurde im 17. Jahrhundert von Chen Wangting in China entwickelt. Damit begründete er den Chen-Stil.

Alfons Löttscher wurde vom heutigen Nachfolger, Grossmeister Chen Xiaowang, in mehreren Disziplinen zertifiziert. Taijiquan ist eine Kampfkunst. Diesen Aspekt konnte er in China kennenlernen. In seinen Kursen wird Taijiquan eher mit dem Fo-

kus auf tiefe Entspannung und Wohlbefinden geübt, ohne die ursprüngliche Absicht zu vergessen. Dadurch kann man stressfrei an die eigenen Grenzen gehen und fast unbemerkt wird man fit, stärker und beweglicher. Die Taiji-Bewegungen sind natürlich und tun richtig gut. Im Durchlaufen der schönen Formen können Sie inneren Frieden finden und bringen Körper und Geist zusammen – und auf einmal stehen Sie im Bus oder Tram und brauchen sich nicht festzuhalten.

Alfons Löttscher, Taijiquan-Kurse in Gelterkinden und Liestal, 079 530 48 12 www.taichi-basel.ch

# Mit Sport und Spass durch den Winter

Sissach | Curling-Club Sissach – Schnupperkurse

Möchten Sie ausprobieren, ob Ihnen das «coole» Spiel mit Stein und Besen zusagt? Der Curling-Club Sissach lädt alle neugierigen und interessierten Personen ein, die kostenlosen Schnupperkurse zu besuchen.

Interessierte werden während zweier Stunden unter fachkundiger Leitung in die Geheimnisse des Curlingsports eingeführt. Sie lernen die wichtigsten Curlingbegriffe und -regeln kennen. Sie werden mit geeigneten Übungen versuchen, die Eis-Balance zu finden. Sie werden herausfinden, warum der Besen eine wichtige Funktion hat. Auch werden Sie selbstverständlich Ihre ersten Steine «stossen» und versuchen, gegen ein anderes Team zu gewinnen.

Die Schnupperkurse finden am 29. September (19 bis 21 Uhr), am 16. Oktober (13 bis 15 Uhr) und am 11. November (19 bis 21 Uhr) statt. Interessierte sind gebeten, sich anzumelden. Das Anmeldeformular ist auf der Website des Curling-Clubs Sissach aufgeschaltet.

Wenn Sie nach dem Besuch eines Schnupperkurses noch Lust auf mehr Curling haben, organisieren wir im Oktober und November sowie Dezember und Januar auch Einstiegerskurse. An jeweils vier Samstagmorgens erlernen Sie die Curlingtechnik von Grund auf. Näheres dazu finden Sie auf unserer Website.

Curling-Club Sissach Schnupper- und Einstiegerskurse www.curlingclub-sissach.ch



Das Spiel mit Stein und Besen: Curling.

Bild zvg

# Dunkelfeld- und HLB-Blutanalyse

Zunzgen | Sabiki GmbH – Praxis für Naturheilkunde

Wollen Sie Ihrem Körper einmal bei der Arbeit zusehen und verstehen, warum Sie immer so müde sind oder sich einfach nicht fit fühlen? In einem Tropfen Blut sehen wir das ganze Immunsystem. Alle Blutzellen enthalten Informationen über den Säure-Basen-Haushalt und den Stoffwechsel. In der Naturheilkunde wird der Mensch immer in seiner Gesamtheit betrachtet und somit nicht nur da, wo der Schuh gerade drückt. Man sucht den Ort, an dem alles angefangen hat. Neben der Dunkelfeld-Vitalblut-Analyse wende ich auch den HLB-Bluttest an, bei dem man mit fünf Tropfen Kapillarblut anschaulich aufzeigen kann, was aktuell, im vergangenen Jahr respektive in den vergangenen Jahren den Körper belastet hat.



Sabina Kilchenmann, eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TEN.

Bild zvg

Mit diesen beiden Formen der Blutbetrachtung kann ein Blick in das eigene Gesundheitssystem nicht einfacher sein. Ergänzende Untersuchungsmethoden wie Stuhl-, Urin-

und Speicheldiagnostik helfen, die richtige und helfende Therapiemethode zu finden.

Als eidgenössisch diplomierte Naturheilpraktikerin TEN, arbeite ich seit über 25 Jahren in der Gesundheitsvorsorge und seit 16 Jahren als Naturheilpraktikerin mit eigener Praxis. Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung biete ich ein umfassendes Angebot von ganzheitlichen Therapiemethoden, wie beispielsweise Bioresonanz, Laser-Elektro-Akupunktur, Stosswellentherapie, Pflanzenheilkunde als Alternativen oder in Kombination zur Schulmedizin an.

Sabiki GmbH – Praxis für Naturheilkunde Sabina Kilchenmann, Alte Landstrasse 5 Zunzgen, 061 515 20 01 info@sabiki.ch; www.sabiki.ch

# Hilfe in schwierigen Situationen

Liestal | Rudolf Flach – psychologischer Coach



In seiner Praxis in Liestal führt Rudolf Flach Coachings durch.

Bild zvg

Seit etwas mehr als einem Jahr bietet Rudolf Flach professionelle Hilfe auch in seiner Praxis (siehe Inserat) an. Es war ihm immer ein Anliegen, seine grosse Lebenserfahrung und die

vielen Ausbildungen für andere zu nutzen. Als Familienvater, Vorgesetzter, Eigentümer einer international tätigen Firma und durch unzählige Begegnungen mit anderen Mentalität-

ten und anders Denkenden sind wertvolle Grundlagen für den Beruf als Coach entstanden. Weil ihm die zwischenmenschlichen Zusammenhänge besonders interessierten, ergänzte Flach sein Wissen mit der Weiterbildung zum psychologischen Coach.

Sei es durch Betreuung in der Praxis oder auf elektronischem Weg, freut er sich über jede erfolgreich gegebene Hilfe. Diese hat er vor vielen Jahren nach einer Trennung selber in Anspruch nehmen dürfen und so viel über Verletzlichkeit verstehen gelernt.

Rudolf Flach, psychologischer Coach Kasernenstrasse 23, Liestal, 079 320 30 22 www.coaching-bl.ch

# Behandlungen in vertrauter Atmosphäre

Sissach | Sanavit



Seit 20 Jahren betreibt Silvia Plüss ihr Gesundheitsinstitut.

Bild zvg

Das Sanavit-Gesundheitsinstitut Silvia Plüss, Praxis für medizinische Massagen, steht seinen treuen Kunden seit 20 Jahren in Sissach (vormals in Zunzgen) zum Wohl ihrer Gesundheit in freundlicher Atmosphäre weiterhin gerne zur Seite.

Das vielfältige Angebot im prophylaktischen und physikalisch-therapeutischen Bereich, vor allem in der medizinischen Massage sowie auch im Wellness-Bereich (für Selbstzahler) umfasst unter anderem die

klassische und die Funktions-Massage, manuelle Lymphdrainage, Fussreflexzonen- und Hot-Stone-Massage, Bindegewebs- oder Akupunktur-Massage. Diese Behandlungen dienen der Linderung multipler Beschwerden, vor allem jedoch der gezielten Schmerzbehandlung durch Lockerung der Gewebe. Aber auch der allgemeinen Funktionsverbesserung diverser Strukturen, Anregung der Lymphgefässe, dem Abfluss von Stoffwechsel-Endprodukten und

Lymphflüssigkeit, der damit verbundenen Druckverminderung im Gewebe, der Lösung von Blockaden über die Meridiane und vielem mehr.

Ihr profundes Wissen, das Silvia Plüss durch praxisbezogene Aus- und Weiterbildungen erlangt hat, ergänzt durch ihre 20-jährige Tätigkeit als MM EFA, Dozentin und Prüfungsexpertin an diversen Schulen und bei Verbänden, wie auch als Expertin zur Prüfung von medizinischen Masseuren FA SRK, stellt sie nun ausschliesslich in den Dienst ihrer Kundschaft.

Ausserdem ist Silvia Plüss seit vielen Jahren EMR-registriert und Mitglied der Naturärzte-Vereinigung Schweiz und vertritt somit deren Qualitätslabel als Gütesiegel einer seriösen Ausbildung und Praxisführung. Somit stehen die Aussichten auf eine Kostenbeteiligung der erfahrungsmethodischen Behandlungen durch Ihren Versicherer eher gut.

Silvia Plüss, med. Masseurin EFA Ittingenstrasse 5, Sissach, 061 971 91 90 sanavit@bluewin.ch

sabiki praxis für naturheilkunde

Dunkelfeld, Global Diagnostics, Bioresonanz Ganzheitlicher Check und Therapie bei chron. Erkrankungen. Spezial-Labor: Stuhl, Haare, Urin Hilfreich bei unklaren Beschwerden und Allergien.

**Jetzt! Termin vereinbaren: 061 515 20 01**

Ihre Sabina Kilchenmann, eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TEN Alte Landstrasse 5 | 4455 Zunzgen | sabiki.ch | info@sabiki.ch

# PROFESSIONELLES COACHING UND HILFE

- in schwierigen Lebenssituationen
- bei einer Neuorientierung im Leben
- bei Überlastung und Angstzuständen
- bei Stress und Konflikten
- bei einem Schicksalsschlag

In der Gesundheitspraxis Liestal Rudolf Flach-Ryf Telefon 079 320 30 22 Kasernenstrasse 23, 4410 Liestal coaching-bl.ch



**Curlingkurse Herbst 2021**

- ☑ Schnupperkurse
- ☑ Einsteigerkurse

Anmeldung / Details: curlingclub-sissach.ch

**PRAXIS FÜR MEDIZINISCHE MASSAGEN**

**Behandlungen/Therapien/Wellness**

- Klassische- und Funktions-Massage
- Fussreflexzonen-Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Bindegewebs-Massage
- Akupunktur-Massage
- Hot-Stones-Massage

Termine nur nach Tel. Vereinbarung: Tel: 061 971 91 90 (Combobox/Teil-/Beantworter) Praxis-Adresse: Ittingenstrasse 5, 4450 Sissach Email: sanavit@bluewin.ch (siehe auch PR-Bericht!)

**20 Jahre in Sissach**

EMR-registriert und Mitglied NVS/ Naturärzte-Vereinigung

**Autogenes Training Grundkurs**

Entspannung stärkt Ressourcen, z.B. Gelassenheit, Konzentration, das Immunsystem und wirkt gegen die Auswirkungen von Stress.

**6 x mittwochs: 20. Oktober – 24. November 2021**  
18.00 – 19.15 Uhr, CHF 200.–, Kursnr. 441.2

**Grundkurs Klassische Massage**

In der Geschichte der Menschheit ist Massage wohl die älteste Therapie zur Behandlung von unterschiedlichen Beschwerden und Erkrankungen.

**7 x freitags: 22. Oktober – 03. Dezember 2021**  
19.00 – 22.00 Uhr, CHF 450.–, Kursnr. 410.1

**Stress lösen – tiefe Entspannung**

Dr. David Berelli hat mit TRE (Tension Releasing Exercises) eine Methode entwickelt, mit der Sie die tiefliegenden muskulären Verspannungen, die durch Stress entstehen, lösen können.

**3 x mittwochs: 10. – 24. November 2021**  
19.30 – 20.45 Uhr, CHF 90.–, Kursnr. 536.5

**Fussmassage**

Lernen Sie die Kraft einer Fussmassage kennen!

**4 x donnerstags: 04. – 25. November 2021**  
19.00 – 22.00 Uhr, CHF 220.–, Kursnr. 408.1

Anmeldung: 061 905 82 99 bildung@srk-basel.ch www.srk-basel.ch

Alle Kurse in Liestal!

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Baselland