

Athleticum-Velosaison 2009: Velos für Afrika

Die Velosaison hat begonnen. Athleticum lanciert dazu verschiedene Aktionen. Kunden profitieren beim Kauf eines neuen Zweirades von einer attraktiven Rücknahmeaktion. Bis zu 150 Franken erhält der Käufer für sein altes Modell. Damit aber nicht genug. Athleticum spendet diese Fahrräder der gemeinnützigen Organisation gump- & drahtesel. Menschen ohne Erwerbsarbeit reparieren in dieser sozialen Institution in Bern die alten Athleticum-Velos. Sobald diese auf Vordermann gebracht sind, werden sie nach Afrika verschifft.

Seit Ende März ist die neue Velokollektion in allen 22 Athleticum-Filialen erhältlich. «Über 70 neue Modelle haben wir zu bieten. Die Auswahl ist gross und der Service mit der Velowerkstatt in jeder Filiale nach wie

vor unübertroffen», erklärt Alain Baumann, Produkt Manager Velo bei Athleticum Sportmarkets AG.

Wer sich vor dem Besuch in der Filiale bereits ein Bild des grossen Velosortiments machen will, wird auf www.athleticum.ch fündig: «Kundenservice steht bei Athleticum im Zentrum. Zum Start der Velosaison 2009 haben wir deshalb unsere gesamte Velokollektion mit 3D-Bildern online gestellt. So können unsere Kunden bereits von zu Hause aus ihr Fahrrad von allen Seiten bestaunen. In den Filialen runden unsere kompetenten Berater und die integrierte Velowerkstatt das Serviceangebot ab», erklärt Olaf Wernas, Leiter Marketing & Kommunikation Athleticum Sportmarkets AG, die Beweggründe für das neue Angebot.

Weitere Informationen unter:

www.athleticum.ch
www.gumpesel.com
www.racerbikescup.ch



Sportliches Mountainbike mit Aluminium-Rahmen in höchster Qualität. Bild zVg

Frühling für den Körper



Insgesamt elf Flaschen Gemüse- und Fruchtsäfte helfen beim Entschlacken. Bild zVg

Mit den ersten wärmenden Strahlen der Frühlingssonne erwacht auch unser Körper aus seinem Winterschlaf. Um ihn wieder in Schwung zu bringen, braucht er einen Frühlingsputz, zum Beispiel mit der Biotta-Wellness-Woche.

Ein frischer Teint, ein klarer Kopf und eine Menge Elan – so bringt eine Entschlackungskur den Körper auf Tou-

ren. Die Ernährungsspezialisten von Biotta haben mit der Wellness-Woche eine Methode entwickelt, die den Körper dank der hochwertigen biologischen Frucht- und Gemüsesäfte mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Käufer bleiben während der Entschlackungskur komplett leistungsfähig, weil das Produkt nicht zu rigorosem Fasten führt.

Die Biotta-Wellness-Woche enthält elf Flaschen schmackhafter Gemüse- und Fruchtsäfte: je zwei Halbliterflaschen Biotta Vita7, Biotta Digest, Biotta-Tomatensaft und Biotta-Gemüse-Cocktail sowie drei Flaschen Biotta-Wellness-Drink. Hinzu kommen 75 Gramm Bio-Kräutertee und 100 Gramm Bio-Leinsamen, welche die Entschlackung unterstützen und die Verdauung anregen.

Um sich optimal auf die Wellness-Woche einstellen zu können, empfiehlt sich, diese rechtzeitig zu planen. So kann man in Ruhe in den Vorbereitungstag einsteigen. Anschliessend

folgen die fünf Safttage; und mit einem abschliessenden Aufbau-Tag geht es wieder über zum gewohnten Menüplan. Die Frucht- und Gemüsesäfte der Biotta-Wellness-Woche können auch sehr gut für einzelne Safttage zwischendurch verwendet werden.

Wer unter gesundheitlichen Beschwerden leidet, sollte die Wellness-Woche nur unter ärztlicher Aufsicht durchführen. Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte von der Wellness-Woche hingegen abgesehen werden. Damit die Entschlackungskur zu einem vollen Erfolg wird, liegt dem Package eine ansprechend gestaltete und leicht verständliche Begleitbroschüre bei. Sie enthält eine Schritt-für-Schritt-Anleitung sowie viele wertvolle Tipps. In einer Gruppe Gleichgesinnter fällt das Entschlacken überdies leichter.

Die Biotta-Wellness-Woche ist jetzt in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern in einer handlichen Box mit praktischem Transportgriff erhältlich.

Outpresso trennt Kapsel und Kaffee



Mit Outpresso alte Kaffeekapseln umweltgerecht entsorgen. Bild zVg

Die aus Aluminium bestehenden Kapseln von Nespresso schützen den Kaffee vor Licht, Sauerstoff und Feuchtigkeit und sorgen für ein einwandfreies Kaffeearoma. Nur leider ist die Herstellung von Aluminium äusserst energieintensiv. Wird Aluminium aber recycelt, können 95 Pro-

zent der bei der Produktion aufgewendeten Energie wieder eingespart werden – und dies ohne jeglichen Materialverlust. Nespresso bietet der Kundschaft zwar die Möglichkeit, gebrauchte Kapseln an über 1800 Sammelstellen abzugeben. Die Rücklaufquote beträgt nach Angaben von Nespresso aber lediglich 54 Prozent. Ausserdem steht das Sammelsystem von Nespresso nur in der Schweiz zur Verfügung, obwohl das Bedürfnis nach einem nachhaltigen Umgang mit den Aluminiumkapseln von Nespresso auch auf internationaler Ebene sehr gross ist. Mit Outpresso entfällt der Gang zur Nespresso-Sammelstelle, die einfache Entsorgung kann nach jedem Kaffeegenuss erfolgen. Die neue einzigartige Recyclepresse der Firma Insent ermöglicht den ab-

solut umweltfreundlichen Genuss von Nespresso-Kaffee. Mit nur einem Druck wird die Aluminiumkapsel vom Kaffeesatz getrennt. Damit leidet der Genuss nicht unter dem Gewissen. Die Energie-Einsparung von nur einer recycelten Nespresso-Kapsel ist grösser als der Energieverbrauch für eine Stunde Licht aus einer 11-W Energiesparlampe. Die durch den Druck gepresste Kapsel kann in jeder Aluminiumsammelstelle entsorgt und zu 100 Prozent wiederverwertet werden – aus 100 gebrauchten Kapseln entstehen 100 neue Kapseln. Der ausgepresste Kaffeesatz kommt auf den Kompost, in den Grünabfall oder als Naturdünger auf die Rosen.

Outpresso ist im Fachhandel oder im Internet unter www.outpresso.com erhältlich.

Stressfaktoren im Griff

Der Risikofaktor Stress kostet allein in der Schweiz mehrere Milliarden Franken pro Jahr. Viele Arbeitende geraten in eine Negativspirale und kommen mit der alltäglichen Arbeit kaum mehr zurecht. Ein Burn-out kann dann die Folge sein.

Deshalb ist es wichtig, dass im Vorhinein vorbeugende Massnahmen getroffen werden. Sie spielen für ein gesundes und erfolgreiches Umfeld eine Schlüsselrolle. Der diplomierte integrative Kinesiologe und Kommunikationsfachmann Flurin Caviezel bietet in Einzelsitzungen Hilfe gegen Stress und Unterstützung zur Burnout-Prävention an.

Nähere Informationen zu Workshops und Einzelsitzungen gibt es auf www.koerperundgeist.org oder unter der Telefonnummer 079 708 20 25.

Wohnen und Schlafen

Bed for Living kombiniert auf elegante Weise den Wohn- mit dem Schlafbereich. Ob in kleinen Singlewohnungen, in Lofts, Gäste- oder Teenagerzimmern: Bed for Living ist die ideale und formschöne Kombination eines Designsofas mit einem gesunden, hygienischen Schlafsystem. Die Rückenelemente können an verschiedenen Positionen platziert werden. Dadurch kann Bed for Living in ein Sofa, eine Couch oder ein Tagesbett verwandelt werden. Bed for Living ist eine Kreation von Bico und Swissplus für optische Schönheit und komfortables Schlafen. Die Betten gibt es in verschiedenen Ausführungen, Materialien und Farben. Sie sind zum Probieren und zur Besichtigung der ganzen Musterkollektion bei Betten Studio Body Designer verfügbar.

Betten Studio Body Designer
 Gäugelstrasse 25, 7000 Chur
 Telefon 081 252 44 60
www.bodydesigner.ch



Sich wohl fühlen mit den Bed-for-Living-Betten. Bild zVg

Schlafsystem von Sanapur

In Zusammenarbeit mit erfahrenen Physiotherapeuten hat das St. Galler Unternehmen Doc AG ein Schlafsystem für Personen mit Rücken-, Bein- oder Gelenkschmerzen entwickelt. Mit dabei ist ein ergonomisches Kopfkissen. Die aussergewöhnliche Formgebung und die Materialbeschaffenheit ermöglichen einen spürbar besseren Liegekomfort. Dank einer Vertiefung in der Kissenmitte wird sowohl in der Seiten- als auch in der Rückenlage eine Druckentlastung der Kopf- und Nackenpartie erreicht. Sanapur kann an der Higa in Chur unverbindlich getestet werden (Halle 10/Stand 1309).

Doc AG
 Jacqueline Süssli-Wyler
 Mövenstrasse 8
 9015 St.Gallen
 Telefon 071 313 90 80
www.sanapur.ch



Durch die ergonomische Form des Kissens von Sanapur bleiben Kopf und Nacken entlastet. Bild zVg

«Schaufenster der Region» wird betreut durch die Südostschweiz Publicitas AG

Comercialstrasse 20, 7000 Chur
 Telefon 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59
robert.altherr@so-publicitas.ch, www.so-publicitas.ch
 Agenturen: Arosa, Ilanz, Lenzerheide, Samedan, Thusis