

FITNESS-TIPP

Fastenzeit



Der heutige *Fitnessstipp zur Fastenzeit stammt von Tanja Hess, Verantwortliche Ernährung von ONE Training Center.*

Was ist Fasten?

Fasten ist eine jahrhundertealte Tradition, die inzwischen gut erforscht ist. Sie ist eine der wirksamsten Entgiftungs- und Entschlackungsmassnahmen, die sich auf physischer wie auch auf psychischer Ebene auswirkt. Durch die Zellerneuerung, das sogenannte Zellrecycling, wird dem Körper eine Auszeit gegönnt, was wiederum das Immunsystem stärkt und die Darmfunktion stabilisiert. Körper und Geist fühlen sich jünger, vitaler und widerstandsfähiger. Die entgiftenden und entschlackenden Massnahmen wirken sich auch reinigend und entlastend auf die Leber aus.

Die Leber, eines der allerwichtigsten Organe, entlastet und schützt alle anderen Organe durch seine hoch effiziente Reinigungsfunktion. Die Leber gibt auch dem Herz und der Bauchspeicheldrüse täglich neue Impulse für deren Funktionen. Sobald die Leber überfordert wird, zum Beispiel durch schwer verdauliche Lebensmittel, Umwelteinflüsse, Schwermetalle, Medikamente, Stress oder Alkohol, wirkt sich dies auf die anderen Organe aus.

Wie funktioniert Fasten?

Das Prinzip des Fastens besteht darin, während einem Tag pro Woche oder 1 bis 2 Wochen auf feste Nahrung zu verzichten und dem Körper die benötigten Nährstoffe durch Flüssigkeit zuzuführen. Diese sind leichter verdaulich und helfen, Giftstoffe aus dem Körper zu schwemmen. Eine Fastenwoche bietet die Gelegenheit, die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu hinterfragen. Sie kann auch der Start für eine Ernährungsumstellung sein, die dir mit gesünderer Kost und ausreichend Bewegung zu einem bewussteren Lebensstil verhilft.

one-training.ch

Fahrfähigkeit an der Fasnacht bei über 96 Prozent

Auch während der diesjährigen Fasnachtszeit führten die Zentralschweizer Polizeikorps gezielte Verkehrskontrollen mit dem Schwerpunkt Fahrfähigkeit durch. Von den über 4'300 kontrollierten Fahrzeuglenkern waren 151 nicht fahrfähig und werden zur Anzeige gebracht.

Zentralschweiz Während der Fasnacht 2020 verzeichneten die Zentralschweizer Polizeikorps bei insgesamt 151 Verkehrsteilnehmern eine Fahrfähigkeit. Bei den Fahrzeuglenkern, die dem Verbot des Fahrens unter Alkoholeinfluss unterstehen, wie zum Beispiel Chauffeure im berufsmässigen Personentransport, wurde eine Zunahme verzeichnet. Setzten sich 2019 insgesamt 13 Personen mit einem Alkoholwert von 0.05mg/l oder mehr



An der Fasnacht 2020 wurden in der Zentralschweiz 4300 Fahrzeuglenker kontrolliert.

Zuger Polizei

ans Steuer, waren es in diesem Jahr deren 19.

Mehr Männer

Bei 29 Männern und drei Frauen wurde ein Alkoholwert zwischen 0.25 bis 0.39 mg/l gemessen (Vor-

jahr 25). Eine qualifizierte Alkoholkonzentration von 0.4mg/l oder mehr wiesen insgesamt 60 Personen auf, was im Vergleich zum Vorjahr ebenfalls eine leichte Zunahme von 4 Personen bedeutet.

Drogen

Unter Drogeneinfluss lenkten 30 Männer und 2 Frauen ein Fahrzeug (Vorjahr insgesamt 36). Die Fahrfähigkeit wegen Medikamenteneinnahme war bei 3 Personen nicht gegeben (Vorjahr 2) und 5 Fahrzeuglenker waren in übermüdetem Zustand unterwegs (Vorjahr 4). Der Führerausweis musste bei insgesamt 56 Männern (Vorjahr 81) und 6 Frauen (Vorjahr 2) von der Polizei auf der Stelle abgenommen werden. Eine Weiterfahrt wurde bei 82 Männern und 4 Frauen verhindert (Vorjahr insgesamt 78). PD/DK

Ärzte ohne Grenzen im Zuger Kino

Am 24. März 2020 ist **Ärzte ohne Grenzen/Médecins Sans Frontières (MSF) mit einer neuen Kampagne, rund um das Thema Engagement, im Kino Seehof in Zug zu Gast.**

Wissen Jahr für Jahr engagieren sich weltweit Menschen für MSF, weil sie nicht bloss zuschauen wollen, wie Menschen in Not sind. Sie akzeptieren nicht, dass Menschen auf der Flucht hilflos im Meer ertrinken. Sie tun alles, um Menschen, die auf medizinische Hilfe angewiesen sind, zu helfen – ob sie nun an Ebola erkrankt sind, an Mangelernährung leiden oder im Krieg verletzt wurden. Aus diesem Grunde startet MSF im März 2020 eine Kampagne zur Stärkung des humanitären Engagements in der Schweiz. Während mehreren Monaten tourt die Kam-

pagne mit dem Film «Egoisten – 40 humanitäre Helfer und ihre Angehörigen gewähren Einblick in ihr Innerstes» durch 20 Schweizer Städte. Die Filmtournee wird nach rund dreizehn Halten in der Deutschschweiz weiter in die Romandie und ins Tessin ziehen.

Sebastian Koch

Die Stimme von Schauspieler Sebastian Koch führt durch den in Zusammenarbeit mit der Produktionsfirma Aftermedia entstandenen Film. Sebastian Koch war unter anderem in «Das Leben der Anderen» (2006) zu sehen. Der Film «Egoisten» porträtiert 40 humanitäre Einsatzkräfte und ihre Angehörigen, die über ihre Einsätze, Risiken, das Gefühl von Machtlosigkeit und die Rückkehr erzählen. Es geht um das Engagement für andere und

zwangsläufig auch um die Frage nach dem Egoismus. Kann ein humanitärer Einsatz, für den die eigenen Interessen über die der Familie gestellt werden, ein selbstloser Akt sein? Losgelöst vom jeweiligen Einsatzgebiet zeichnet der Film ein sehr persönliches Bild von den porträtierten Helfern.

Vom Irak zurück in die Schweiz

Der Abend wird in Anwesenheit von Carolina Penteado stattfinden. Die in Cham wohnhafte Psychiaterin ist kürzlich von ihrem Feldeinsatz im Irak zurückgekehrt. Im Anschluss an die Filmvorführung wird sie von ihrer persönlichen Einsatzerfahrung erzählen und dem Publikum für Fragen zur Verfügung stehen. Die Aufführung findet am 24. März, um 20 Uhr im Kino Seehof 1 an der Schmidgasse 8, in Zug statt. PD/DK

GV Frauensportverein Hochwacht Zug

Am 26. Februar hat der Frauensportverein Hochwacht Zug zur Generalversammlung ins Restaurant Fontana eingeladen.

Verein Nach einer kurzen Begrüssung kündete Sabine Feierabend die Zumba Kids an, die zur Eröffnung eine tänzerische Einlage zum Besten gaben. 43 Mitglieder und drei Gäste nahmen an der GV teil. Cornelia Simeon wurde einstimmig zur Tagespräsidentin gewählt.

Fleissige Turnerinnen

Jede Turnerin hatte im vergangenen Jahr das Ziel möglichst wenig



Die fitten Turnerinnen des Frauensportverein Hochwacht Zug mit den wenigsten Absenzen an der GV.

z.v.g.

Turnstunden zu verpassen. Allen voran hatte Helen Fraefel nur eine Absenz. Elf Turnerinnen hatten nur zwei bis fünf Absenzen. Die Frauen

wurden mit einem kleinen Geschenk geehrt. Die Leiterinnen der Kinder- und Jugendturnen bekamen als Dank Zugerlandtaler.

Vorstand bleibt ziemlich gleich

Die Vorstandsmitglieder Esther Hediger, Cornelia Simeon, Irene Fischer, Susann Luthiger, Sabine Feierabend, Dorine Walker und Vreni Horat stellen sich erneut zur Wahl und werden mit Applaus wiedergewählt. Sonja Kutz wird als neue Revisorin gewählt und löst Anita Rohrer ab. Weitere Informationen und das Trainingsangebot gibt es unter: www.suktzug.ch. PD/DW

Seerettungsdienste

Kanton Die Rettung von Verunglückten auf dem Zuger- und auf dem Ägerisee ist Sache der Seeufergemeinden. Gleichzeitig mit der Schiffssteuerpflicht wurde per 1. Januar 2019 ins Gesetz aufgenommen, dass sich der Kanton an den Kosten der kommunalen Seerettungsdienste beteiligen kann. Der Regierungsrat hat nun die Zuständigkeiten und das Verfahren dazu geregelt. Das Strassenverkehrsamt erhebt die Schiffssteuern. Sie werden primär für die Seerettungsdienste, für Sturmwarnungen und Schiffsfahrtszeichen verwendet. Die Sicherheitsdirektion nimmt Finanzierungsgesuche der Gemeinden entgegen und entscheidet über die Ausrichtung eines kantonalen Beitrags. Ein solcher ist abhängig von Steuereinnahmen und Aufwendungen im Schiffsfahrtsbereich. Die Seeufergemeinden konnten sich in einem Vernehmlassungsverfahren dazu einbringen. PD/DK

S'PFÖTLI



Haustiere Die beiden weiblichen Meerschweinchen Litschi (auf dem Bild) und Teddy kamen im Jahr 2018 auf die Welt. Sie sind beide anfangs sehr zurückhaltend, werden jedoch mit der Zeit neugierig und zutraulicher. Das Tierheim Allenwinden sucht für beide Meerschweinchen zusammen ein neues Zuhause, in einem grossen Aussengehege. Da sie zuvor schon in einer grossen Gruppe lebten, sollte es auch kein Problem sein, die beiden in eine bereits bestehende Gruppe zu integrieren.

Tierheim Allenwinden

Im Tierheim Allenwinden suchen immer wieder einsame Tiere ein neues Zuhause oder liebevolle Menschen, die es gut mit Ihnen meinen. Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, sich ein Haustier anzuschaffen, fragen Sie doch erst im Tierheim Allenwinden nach: 041 711 00 33. Weiterführende Informationen finden Sie auch im Internet unter: www.tsvzug.ch. PD/DW