

www.gesundheits-training.ch

JETZT DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN

**Kostenlos: Körperanalyse
und 1 Monat Gratis-Training**

Aktion gültig bis 31. Oktober

**1
MONAT
GRATIS!**

COVID-19 ÜBERSTANDEN DANK GUTEM IMMUNSYSTEM

Lesen Sie auf der Rückseite
die ganze Geschichte

Holen Sie sich gratis die aktuelle
Ausgabe «Sprechstunde Doktor
Stutz» in Ihrem Gesundheitscenter



Ihr Gesundheitscenter in der Region



ACTIVA Gesundheitszentrum Rothrist
Bernstrasse 36, 4852 Rothrist
T: +41 62 797 14 01
rothrist@activa-gesundheitszentrum.ch
www.activa-gesundheitszentrum.ch

Zum Glück habe ich ein gutes Immunsystem

Covid-19 überstanden, weil ihr Körper genügend Reserven hatte. Heidi Harms über die schlimmsten drei Wochen ihres Lebens und weshalb sie allen Gesundheitstraining empfiehlt.

Man sieht ihr die 74 Jahre nicht an und man sieht ihr auch nicht an, dass sie erst vor Kurzem die schwerste Krankheit ihres Lebens durchgemacht hat. Es begann mit einem leichten Hüsteln und einem Gefühl von Schwäche. «Ich dachte, ich sei am nächsten Tag wieder parat. Wie immer, denn ich war in meinem ganzen Leben nie länger als zwei, drei Tage krank im Bett.» Heidi Harms-Gloor aus Oberrieden ZH gibt selbst mit 74 jede Woche sieben bis acht Lektionen Kraft- und intensives Ausdauertraining. «Als mein Husten immer schlimmer wurde, schickte mich meine Tochter zum Arzt. Akute Lungenentzündung, Mittelohrentzündung und Stirnhöhlenentzündung lautete die Diagnose. Dass der Grund für die Entzündungen eigentlich Covid-19 war, fand man erst später beim Test heraus.» Heidi Harms bekam Antibiotika und musste alle zwei Tage zur Kontrolle. «Normalerweise muss man mich im Bett anbinden, weil ich immer aktiv bin. Aber nun war ich froh, wenn ich überhaupt ein Bein vors andere brachte. Der Arzt sagte, dass es eine Zeit dauern werde. Und ja, drei ganze Wochen verbrachte ich zu Hause, hustete heftig, spuckte Schleim, hörte auf beiden Ohren kaum etwas und fühlte mich so elend wie noch nie in meinem ganzen Leben.» Doch dann ging es aufwärts. «Ich bekam das Virus in den Griff. Atemnot hatte ich zum Glück nie, denn neben der Immunabwehr war auch meine Atemmuskulatur richtig stark. Dank dem Training hatte ich genau jene Reserven, die den entscheidenden Unterschied machen. Besonders in der Mikrozirkulation meiner

Lunge. Darum möchte ich jedem empfehlen, sofort mit dem Training zu beginnen. Wenn jemand sagt, er sei zu alt dafür, sage ich: Falsch! Das Alter spielt keine Rolle, Training wirkt immer. Jedes geführte Training wird dem Gesamtzustand und dem Alter angepasst. Es kommt auf die Art und die fachliche Begleitung an.»

Wer drei Monate durchgehalten hat, möchte nicht mehr aufhören, garantiert Heidi Harms. «Ich habe das Glücksgefühl auch nach über dreissig Jahren noch. Und weil ich Leiterin und Trainerin eines Milon-Centers bin, möchte ich alle motivieren, jetzt etwas für die Gesundheit zu tun. Für Herz und Lunge, für den Rücken, für die Gelenke und für die Figur. So hat das Virus auch bei einer möglichen zweiten Welle keine Chance.»



Gratis Körperanalyse und 1 Monat Gratis-Training Aktion gültig bis Ende Oktober

- Sichern Sie sich jetzt Ihren Termin für eine
- detaillierte Körperanalyse, Verhältnis Muskel- zu Fettmasse, Anteil und Entwicklungsprognose viszerales Fett
 - Klärung muskulärer Dysbalancen
 - Analyse des Wasserhaushaltes
 - Beratung für geeignete Ernährungs- und Bewegungsmassnahmen zum gesunden und nachhaltigen Abnehmen



ACTIVA Gesundheitszentrum Rothrist
Bernstrasse 36, 4852 Rothrist
T: +41 62 797 14 01
rothrist@activa-gesundheitszentrum.ch
www.activa-gesundheitszentrum.ch