

**Zeitschrift:** Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 14 (2008)  
**Heft:** 28  
  
**Rubrik:** Natur ; Gesundheit

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Natur Gesundheit

---

Physik 52

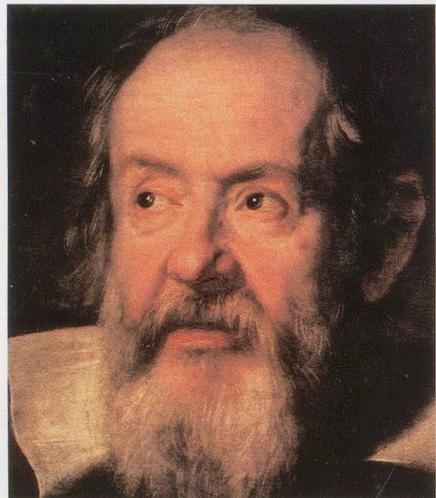
---

Gesundheit 53

# Physik

Das Wort Physik leitet sich aus dem griechischen Wort *Physis* (Natur, Körper) ab. Heute versteht man unter Physik die Lehre der Vorgänge in der unbelebten Natur. Als Begründer der neuzeitlichen, experimentell orientierten Methoden der Physik gilt Galileo Galilei (1564–1642). Aus einer Naturbeobachtung kann der Wissenschaftler eine Hypothese (eine wissenschaftliche Vermutung) ableiten. Wird diese Hypothese in unabhängigen Experimenten bestätigt, so kann daraus ein neues Gesetz entstehen.

In einer losen Reihe von Kursen werden Fragestellungen, Erkenntnisse und Gesetzmäßigkeiten aus der Physik verständlich vermittelt und auch Themen berücksichtigt und diskutiert, die Sie interessieren und über die Sie mehr erfahren wollen.



Galileo Galilei (1564–1642)



Kursnummer: 5.1101.2

## Alles schwingt

Einführung in die Wellenlehre

Wir sind Tag und Nacht von Wellen umgeben und durchdrungen! Schallwellen und Licht sind dabei für uns offensichtlich. Für die meisten elektromagnetischen Wellen haben wir Menschen aber keine Sensoren, weshalb wir diese normalerweise nicht spüren.

Was sind Wellen? Was sind Schallwellen? Was sind elektromagnetische Wellen? Was ist Licht? Auf diese und weitere Fragen im Zusammenhang mit Schwingungen und Wellen wollen wir eingehen. Bilder und kurze Filme werden die Theorie veranschaulichen.

Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 1 und 4

Mit Thomas Iten, dipl. El.-Ing. ETH

4 Doppelstunden

Dienstag von 17.30 bis 19.30 Uhr

11. November bis 2. Dezember 2008

CHF 180.–

Anmeldung bis 22. Oktober 2008

## Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

[anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)

## Mit einem Legat

können Sie gemeinnützige Institutionen berücksichtigen, deren Dienstleistungen Sie als hilfreich empfunden haben. Dadurch ermöglichen Sie anderen Menschen, dass auch sie Hilfe erhalten.  
Herzlichen Dank.

Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug  
[www.zg.pro-senectute.ch](http://www.zg.pro-senectute.ch); [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)

# Gesundheit

Angebotsnummer: 5.3004.1

## Sinn oder Unsinn unseres Krankwerdens und Krankseins



In diesem Vortrag geht es darum, die vielfältigen Hintergründe und Zusammenhänge darzustellen, weshalb wir Menschen überhaupt krank werden oder krank werden müssen und welcher grösste Sinn sich dahinter verstecken könnte. Sind es die bösen Viren, Bakterien oder andere Erreger, oder ist es wirklich nur das falsche Essen, das uns so krank macht? Es wird aufgezeigt, welcher Art die Mechanismen auf geistiger Ebene sind, die zu unserem Krankwerden führen, und welche Gesetzmässigkeiten oder Missachtungen von Gesetzmässigkeiten sich dahinter verstecken. Dies führt uns zu Erkenntnisansätzen, was der Mensch tun könnte, um möglichst gesund zu bleiben, abgesehen von richtig essen und genügend Bewegung haben. Was wäre eine richtige Psychohygiene und wo fängt diese an? Welche denkwürdigen Schlussfolgerungen und möglichen Therapieableitungen gäbe es daraus zu ziehen und wie können solche umgesetzt werden?

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Dr. med. Jürg Hess, Arzt für allgemeine Medizin FMH und Komplementärmedizin  
Donnerstag, 16. Oktober 2008

18.30 bis 20.00 Uhr

CHF 20.–, an der Kasse zu bezahlen

Anmeldung bis 24. September 2008

Angebotsnummer: 5.3005.1

## Was können Schulmedizin und Komplementärmedizin alleine oder zusammen?

In diesem Vortrag geht es darum, mal grundlegend und klar die Unterschiede zwischen Schulmedizin und Komplementärmedizin aufzuzeigen. Da dies zwei sehr unterschiedliche Denk- und Wahrnehmungssysteme sind – was meist völlig übersehen wird –, ist es eigentlich nur logisch, dass diese zwei Systeme nicht viel miteinander zu tun haben wollen und sich auch in den meisten Fällen nicht verstehen können oder wollen. Im Vortrag soll es darum gehen, auch die berührenden und ergänzenden Schnittstellen aufzuzeigen, wo sich diese zwei Systeme treffen und eine wunderbare Erweiterung der Therapiemöglichkeiten uns zur Verfügung stellen, die wirklich zum Wohle des Menschen ungeahnte und unermessliche Perspektiven eröffnen. Es wird gezeigt, welche Prinzipien hinter welchen komplementären Therapiemethoden (z.B. Homöopathie, Akupunktur, Pflanzenheilkunde usw.) stecken und wie sie mit der Schulmedizin ganzheitlich heilbringend eingesetzt werden können. Die richtige Synthese von Schulmedizin und Komplementärmedizin ist die Bereicherung unserer Gesundheitsszene, aber nur im Zusammenspiel.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Dr. med. Jürg Hess, Arzt für allgemeine Medizin FMH und Komplementärmedizin

Donnerstag, 4. Dezember 2008

18.30 bis 20.00 Uhr

CHF 20.–, an der Kasse zu bezahlen

Anmeldung bis 12. November 2008

Strassenbau  
Tiefbau  
Gartenbau

Vonplon Strassenbau AG Tel: 041 760 16 16 | www.vonplon.ch  
6340 Baar Fax: 041 760 17 57 | info@vonplon.ch

Angebotsnummer: 5.3105.1

## 1. Oktober Tag der älteren Menschen

### Gesund im Geist



### Psychische Gesundheit im Alter

Im Referat sollen die Fehl-Urteile zum Alter kritisch hinterfragt werden. Welche Einstellungen und Haltungen erlauben es einem Menschen sein Altern erfolgreich zu gestalten? Woher nimmt ein Mensch seine psychische Widerstandskraft (Resilienz), um den Verlust von nahen Angehörigen oder das Nachlassen der körperlichen Fitness zu verkraften?

Zug, Pro Senectute, Café PS

Mit Evelyne Bucher, lic. phil.

Mittwoch, 1. Oktober 2008

20.00 bis 21.00 Uhr

Anschliessend Apéro

Teilnahme kostenlos, Kollekte

**gärtner**  
bösch & hürlmann

hinterbergstrasse 6c  
6318 walchwil  
telefon/fax 041 758 19 70  
www.boeschhuerlimann.ch

# Physik

# Gesundheit

Angebotsnummer: 5.3201.1

## Ernährung nach den fünf Elementen

Die Ernährung nach den fünf Elementen hat ihren Ursprung in China und bedeutet, dass alle unsere Nahrungsmittel den fünf Grundelementen (Feuer, Wasser, Metall, Erde und Holz) zugeordnet werden können. Wer sich dementsprechend ausgewogen ernährt, erfährt eine wesentliche Verbesserung des Wohlfühlens und gibt dem Körper, was er braucht.

Es bedeutet: Zurück zur Basis einer natürlichen Ernährung, wobei wir die einheimischen Produkte für uns nutzen. Zurück zu dem, was unsere Mütter noch wussten und was für unseren Körper und unsere Seele gut ist.

Bei dieser Ernährung wird nicht nach der Anzahl der Kalorien gefragt, sondern nach dem Gleichgewicht bzw. Ungleichgewicht in unserem Körper. Die fünf Elemente sind den fünf grossen Organbereichen unseres Körpers zugeordnet. Hier bedeutet Gesundheit, dass jedes Organ in harmonischem Gleichgewicht steht. Falls in einem Organbereich ein Energie-Ungleichgewicht vorliegt, kann dies durch eine gezielte Anwendung der fünf Elemente wieder ausgeglichen werden.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Daniela Lüthi-Müller, Ernährungsberaterin nach den fünf Elementen

2. Oktober 2008

Donnerstag, 18.30 bis 20.00 Uhr

CHF 20.–, an der Kasse zu bezahlen

Anmeldung bis 10. September 2008

Kursnummer: 5.3101.2

## Gedächtnistraining

Geistig fit bleiben

In diesem Kurs verbessern wir mit gezielten Übungen die Konzentrations- und Merkfähigkeit. Wir trainieren die raschere Wortfindung und erweitern unseren Wortschatz. Wir lernen unsere Sinnesorgane bewusster zu gebrauchen und steigern damit unsere Aufmerksamkeit. Und es macht Spass, die grauen Zellen zu aktivieren.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6

Mit Heidi Meienberg,  
eduQua-zertif. Gedächtnistrainerin SVGT,  
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

6 Doppelstunden

Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr

22. Oktober bis 26. November 2008

CHF 170.–

Anmeldung bis 1. Oktober 2008

## Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Kursnummern: siehe unten

## Gedächtnistraining

Fortsetzung

Sie haben schon einmal einen Gedächtnistrainingskurs besucht und möchten gerne in einer Gruppe üben und trainieren. In einer entspannten Atmosphäre werden Sie das Gelernte anwenden, vertiefen und natürlich auch Neues lernen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6

Mit Heidi Meienberg  
eduQua-zertif. Gedächtnistrainerin SVGT,  
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis  
6 Doppelstunden

Kursnummer: 5.3102.2

Mittwoch von 9.30 bis 11.30 Uhr

22. Oktober bis 26. November 2008

CHF 170.–

Anmeldung bis 1. Oktober 2008

Kursnummer: 5.3102.3

Mittwoch von 16.15 bis 18.15 Uhr

22. Oktober bis 26. November 2008

CHF 170.–

Anmeldung bis 1. Oktober 2008

## Pflegezentrum Baar TAGESHEIM

Suchen Sie eine tageweise Entlastung? Dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung  
Tagesheim im Pflegezentrum Baar

Kontaktadresse: Frau Rita Merz, Leiterin Tagesheim, Landhausstrasse 17, 6340 Baar  
Tel. 041 767 52 55, Fax 041 767 57 57

[www.pflegezentrum-baar.ch](http://www.pflegezentrum-baar.ch)



Kursnummer: 5.3303.2

### Tai-Chi/Qi Gong

Anfänger

Tai-Chi/Qi Gong besteht aus Elementen wie Entspannung, Bewegung, Ruhe und Konzentration. In diesem Kurs werden wir vor allem langsame und entspannte Bewegungsformen und -abläufe üben, die dazu beitragen, unsere Gesundheit «ganzheitlich» – im Sinne von Körper, Geist und Seele – zu erhalten und zu fördern. Geduld und eine positive Einstellung sind die einzigen Voraussetzungen.

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2

Mit Jon Carl Tall

12 Lektionen

Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

8. September bis 15. Dezember 2008

ohne 6. und 13. Oktober

sowie 8. Dezember

CHF 276.– ab 8 Personen

CHF 336.– bei 5 bis 7 Personen

Anmeldung bis 20. August 2008

Kursnummer: 5.3304.2

### Tai-Chi/Qi Gong

Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die den Grundkurs bereits mindestens zweimal besucht haben. Nebst der Vertiefung des Gelernten können Sie neue Formen kennenlernen.

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2

Mit Jon Carl Tall

12 Lektionen

Montag von 11.00 bis 12.00 Uhr

8. September bis 15. Dezember 2008

ohne 6. und 13. Oktober

sowie 8. Dezember

CHF 276.– ab 8 Personen

CHF 336.– bei 5 bis 7 Personen

Anmeldung bis 20. August 2008

Kursnummern: siehe unten

### Yoga für Anfängerinnen und Anfänger

Der altbewährte Übungsweg

Möchten Sie Ihren Körper bewusster spüren, geistig fitter werden und sich dabei noch entspannen – dann ist Yoga genau das Richtige. Machen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

Was gewinnen Sie durch Yoga?

- Verbesserung der Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Körpers
- Abbau von Verspannungen und Schmerzen
- Vergrösserung des Atemvolumens
- Zunahme an Vitalität, Kraft, innerer Ausgeglichenheit und Ruhe
- Besseres Wohlbefinden und geistige Flexibilität

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137

Mit Ursula von Matt, dipl. Yogalehrerin SYG

Kursnummer: 5.3301.3

Donnerstag von 15.00 bis 16.15 Uhr

14. August bis 2. Oktober 2008

CHF 176.– für 8 Lektionen

Anmeldung bis 23. Juli 2008

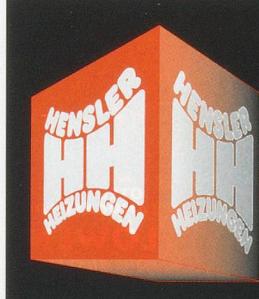
Kursnummer: 5.3301.4

Donnerstag von 15.00 bis 16.15 Uhr

23. Oktober bis 18. Dezember 2008

CHF 198.– für 9 Lektionen

Anmeldung bis 1. Oktober 2008

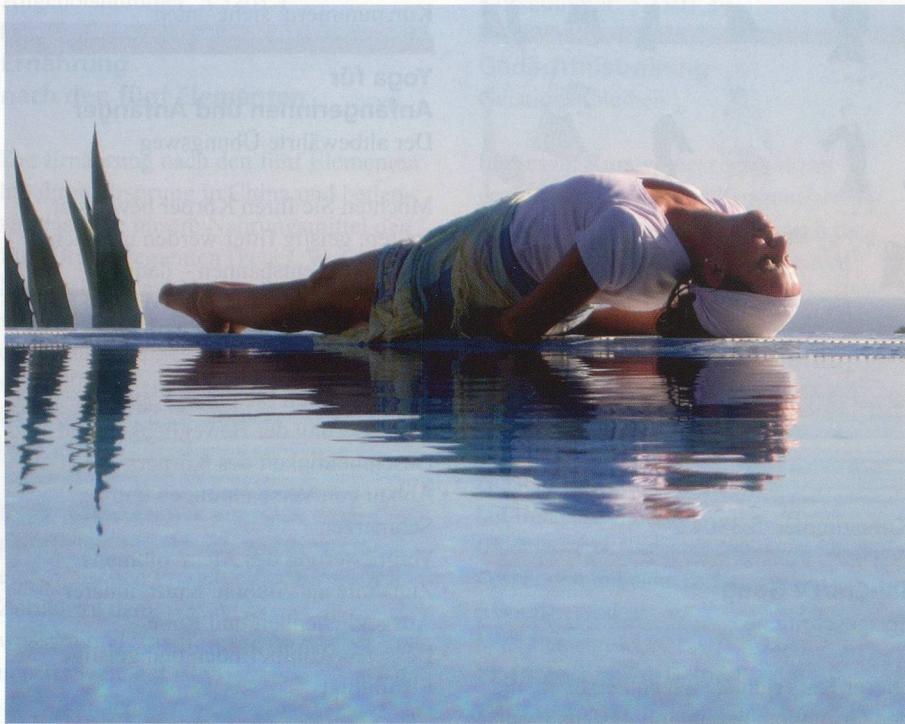


## HEIZUNGS - UND KÄLTEANLAGEN **HENSLER HEIZUNGEN**

PROJEKTIERUNG - PLANUNG - AUSFÜHRUNG

JÖCHLERWEG 4 - 6340 BAAR

TEL. NR. 041 761 03 80 FAX NR. 041 760 13 22  
E-MAIL [bruno.hensler@hensler.ch](mailto:bruno.hensler@hensler.ch)



Kursnummern: siehe unten

### **Yoga**

Der altbewährte Übungsweg

In meinen Yogastunden geht es nicht darum, den Körper in akrobatische Stellungen zu zwängen, nicht um das «Können» einer sichtbaren Leistung, sondern um einen inneren Gewinn. Wir üben ohne Anstrengung, ohne Ehrgeiz und ohne Bewertungen.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137

Mit Ursula von Matt, dipl. Yogalehrerin SYG

Kursnummer: 5.3302.5

Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr

14. August bis 2. Oktober 2008

CHF 176.– für 8 Lektionen

Anmeldung bis 23. Juli 2008

Kursnummer: 5.3302.6

Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr

14. August bis 2. Oktober 2008

CHF 176.– für 8 Lektionen

Anmeldung bis 23. Juli 2008

Kursnummer: 5.3302.7

Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr

23. Oktober bis 18. Dezember 2008

CHF 198.– für 9 Lektionen

Anmeldung bis 1. Oktober 2008

Kursnummer: 5.3302.8

Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr

23. Oktober bis 18. Dezember 2008

CHF 198.– für 9 Lektionen

Anmeldung bis 1. Oktober 2008

Kursnummer: 5.3305.2

### **Beckenboden-Gymnastik**

für Frauen, Grundkurs

Es steht neben der Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Spüren und Kräftigen des Beckenbodens im Mittelpunkt. Zusammenhänge wie Beckenboden und Haltung werden genau instruiert, ebenso gibt es praktische Anregungen für das Verhalten im Alltag. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt. Beckenboden-Gymnastik ist empfehlenswert zum Vorbeugen von Beckenbodenschwächen und Behandeln von Beschwerden wie Blasenschwäche, Harninkontinenz, Senkungsbeschwerden und Kreuzschmerzen. Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137

Mit Marianne Hossle-Nussbaum, dipl. Bewegungspädagogin BGB und Seniorensport-Expertin

6 Doppellectionen

Montag von 14.00 bis 15.30 Uhr

15. September bis 3. November 2008

ohne 6. und 13. Oktober

CHF 160.–

Anmeldung bis 27. August 2008

## **Forellenspezialitäten**

Erich und Barbara  
Huwyler-Merkli  
Luzernerstrasse 22  
5643 Sins  
Tel. 041 787 11 32  
Fax 041 787 17 51  
www.loewen-sins.ch

Unser Platzangebot

- Restaurant 80 Plätze
- Speisesaal 40 Plätze
- Stübli 16 Plätze
- Kleiner Saal 40 Plätze
- Grosser Saal 180 Plätze
- Garten 80 Plätze

- Komfortable Zimmer
- Kinderspielplatz
- Mitglied Gilde etablierter Köche
- Mittwoch ab 14 Uhr und Donnerstag geschlossen



Kursnummer: 5.3307.2

## Beckenboden-Training für Männer «Nicht bloss ein Muskel»

Der Beckenboden ist Abschluss unseres Rumpfes nach unten, stützt alle Organe des kleinen Beckens, sorgt für eine gute Haltung, ist Kraftzentrum unseres Körpers und gibt uns Halt, Sicherheit, Stabilität und Bodenständigkeit. Jedermann sollte wissen, wo der Beckenboden liegt, wie er funktioniert und wie man ihn spezifisch trainieren kann, damit die Lebensqualität mit einem aktiven Beckenboden im Alter erhalten bleibt. In diesem Kurs werden Sie etwas über die Anatomie erfahren, den Beckenboden durch Wahrnehmungsübungen besser spüren und durch gezielte Übungen kräftigen und lösen. Das Beckenboden-Training eignet sich hervorragend zur Vorbeugung und Behandlung von Inkontinenz (ausser Überlaufinkontinenz) und ist empfehlenswert nach Prostata- und Darmoperationen.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137

Mit Susanne Flühler-Müller,  
dipl. Bewegungspädagogin und  
dipl. Pilates-Trainerin

Montag von 11.00 bis 12.00 Uhr

18. August bis 29. September 2008

CHF 140.– für 7 Lektionen

Anmeldung bis 30. Juli 2008

Kursnummern: siehe unten

## Pilates

Joseph Pilates, 1880 in Deutschland geboren, entwickelte eine sanfte Trainingsmethode, mit der Sie vor allem Ihre Rücken-, Beckenboden- und Ihre Schultermuskulatur stärken und beweglicher machen. Es erfordert keine aufwendige Ausrüstung. Alles, was Sie brauchen, ist lockere, bequeme Kleidung. Sie können einzelne Übungen jeweils zu Hause wiederholen und schon nach kurzer Zeit werden Sie sich vitaler fühlen.

«Wahres Alter wird nicht in Jahren gemessen» (J. Pilates).

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137

Mit Susanne Flühler-Müller,  
dipl. Bewegungspädagogin und  
dipl. Pilates-Trainerin

## für Anfängerinnen und Anfänger

Kursnummer: 5.3308.3

Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

18. August bis 1. Dezember 2008

ohne 6. und 13. Oktober

CHF 280.– für 14 Lektionen

Anmeldung bis 30. Juli 2008

## für Fortgeschrittene

Kursnummer: 5.3309.3

Montag von 9.00 bis 10.00 Uhr

18. August bis 1. Dezember 2008

ohne 6. und 13. Oktober

CHF 280.– für 14 Lektionen

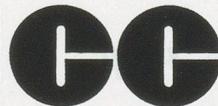
Anmeldung bis 30. Juli 2008

## Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch



CESI CANEPA AG  
Gewerbestrasse 9  
6330 Cham  
Tel. 041 748 18 18  
[www.canepa.ch](http://www.canepa.ch)

# sträuli optik

Bahnhofstrasse 25  
6300 Zug

Tel. 041 711 01 49  
Fax 041 711 03 48

[info@straeuli-optik.ch](mailto:info@straeuli-optik.ch)  
[www.straeuli-optik.ch](http://www.straeuli-optik.ch)