

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 10

Artikel: «Ich möchte 120 werden : ich liebe das Leben»
Autor: Vollenwyder, Usch / Hauzenberger, Martin / Gress, Gilbert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078396>

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: 05.04.2026

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

«Ich möchte 120 werden. Ich liebe das Leben»

Gilbert Gress ist wohl der populärste Fussballexperte der Schweiz und mit seiner typischen Frisur und der Brille zu einem Markenzeichen geworden. Zuvor war er als Spieler und Trainer sehr erfolgreich. Seiner Autobiografie hat er folgerichtig den Titel «Mein Leben für den Fussball» gegeben.

Von Usch Vollenwyder und Martin Hauzenberger, mit Bildern von Sonja Ruckstuhl

Sie schreiben in Ihrem Buch, Sie hätten immer auf Kontinuität gesetzt... ...das kann man schon sagen. Ich war vierzig Jahre lang in nur zwei Vereinen, bei Racing Strasbourg und Neuchâtel Xamax. Zuerst zehn Jahre bei den Junioren von Strasbourg, dann insgesamt 15 Jahre als Spieler und Trainer. Und im Ganzen 15 Jahre hier in Neuchâtel bei Xamax – da kann man schon von Kontinuität sprechen.

Jetzt setzt das Schweizer Fernsehen nicht auf Kontinuität mit Ihnen und beendet die Zusammenarbeit mit Ihnen als Experten... Ich sage nie Adieu, ich sage immer Au revoir. Mehr muss man dazu nicht sagen.

Sie werden vielen Fussballfans fehlen. Das ist schön. Der Abschied von Fernsehen SRF war auch für mich – wie für viele andere Leute, sogar beim Fernsehen – etwas überraschend. Schliesslich finden in zwei Jahren die Fussballeuropameisterschaften in Frankreich statt. Dort bin ich ja zu Hause, da hätte ich schon etwas dazu zu sagen. Wenn man am Fernsehen nicht populär ist, ist das nicht gut – und wenn

man zu populär ist, ist es offenbar auch nicht recht. Aber es könnte sein, dass Sie mich bald wieder sehen am Fernsehen.

Gibt es da schon konkrete Pläne? Es könnte Pläne geben, vielleicht sogar eine Überraschung. (Anmerkung der Redaktion: Das Gespräch fand am 4. August statt. Elf Tage später meldete Fernsehen SRF, Gress werde neues Jurymitglied der Sendung «Die grössten Schweizer Talente».)

Sie werden dem Fussball aber sicher erhalten bleiben. Wie sind Ihre Kontakte zu früheren Spielern? Die sind noch sehr gut. Ich treffe viele von ihnen und freue mich immer, wenn einer irgendwo auftaucht. Dann können wir uns an früher erinnern, etwa an 1986, als wir im Europacup nahe daran waren, Real Madrid auszuschalten. Zu Hause siegten wir 2:0, aber in Madrid hatten wir 3:0 verloren, der Schiedsrichter war eine Katastrophe.

Damals sagten Sie ja, die kleinen Klubs würden immer benachteiligt, man solle zwei Europacups durchführen, einen für die Grossen und einen für die Kleinen... Das stimmt auch, aber die Uefa hat mich damals dafür verwarnt.

Aus Ihrer damaligen erfolgreichen Xamax-Mannschaft sind viele Spieler später Trainer geworden: Claude Ryf, Philippe Perret, Uli Stielike, Didi Andrey, Michel Decastel, Karl Engel, Don Givens und einige weitere. Was haben diese Leute von Ihnen gelernt? Tragen sie Ihren Stil weiter? Das müssten Sie diese Ex-Spieler fragen. Wenn man sieht, welche Erfolge wir mit diesem Stil jahrelang gehabt haben, könnte das schon sein. In den frühen Achtzigerjahren bei Xamax in der höchsten Schweizer Liga haben alle Spieler noch in einem anderen Beruf gearbeitet – zumindest halbtags. Trotzdem hätten wir uns fast für den Final des Uefa-Pokals qualifiziert.

Möchten Sie noch einmal eine Mannschaft trainieren? Ja, natürlich. Meine letzten beiden Mannschaften in der Schweiz, das war einmal das «Wunder von Aarau», als ich 2007 den FC Aarau drei Runden vor Schluss übernahm und den sicher geglaubten Abstieg noch verhindern konnte. Und zum Zweiten der FC Sion, mit dem ich 2004/2005 in 18 Spielen nur ein einziges Mal verloren habe. Ich habe also in meinen bisher letzten 23 Spielen in der

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 28



Aufgenommen im Stade de la Maladière, Neuchâtel

MEIER + CO



Elektroscooter Elektromobile

**Extra starke Motoren
für die Schweiz**

**Kostenlose Beratung und
Vorführung vor Ort
Führerschein- und zulassungsfrei**



Treppenlifte

**Sitzlifte | Aufzüge
Plattformlifte**

**Service schweizweit,
kostenlose Beratung**

MEICOLIFT | MEICOMOBILE

Meier + Co. AG
Oltnerstrasse 92, 5013 Niedergösgen
T 062 858 67 00
www.meico.ch, info@meico.ch

Schweiz nur einmal verloren. Da dachte ich, jetzt kämen alle möglichen Vereine auf mich zu, aber es kam niemand.

Haben Sie nie Angebote von den reichen Vereinen in der Türkei und vom Persischen Golf erhalten? Ich spreche kein Englisch. Vor Jahren hat mich einmal jemand aus der Golfregion angerufen und hat mit mir Englisch gesprochen. Ich habe ihm zu verstehen gegeben, dass ich nur Deutsch und Französisch verstehe, und das konnte er nicht. Da haben wir eben wieder aufgehängt.

Sie haben ja immer klar gesagt, dass es Ihnen nur um den sportlichen, nicht um den finanziellen Erfolg geht. Und bei diesen Vereinen gehts nur ums Geld. Das stimmt. Aber wenn mir jemand zwei Millionen anbieten würde, würde ich auch nicht Nein sagen... Ich hatte allerdings nie einen Agenten, und im modernen Fussball muss man einen Agenten haben. Es gibt Trainer, die haben noch nie einen Titel gewonnen, aber wenn sie am Sonntag irgendwo rausfliegen, haben sie am Montag dank ihrem Agenten schon wieder einen neuen Verein.

Welche Mannschaft ist für Sie die beste, die Sie je spielen gesehen haben? Barcelona vor drei Jahren: das 5:0 gegen Real Madrid in der Meisterschaft oder der Sieg in der Champions League gegen Manchester United. Da hat alles gestimmt, alle beherrschten dieselbe Fußballsprache. Das ist das grosse Verdienst eines Trainers wie damals Pep Guardiola. Sie hatten Verteidiger wie Puyol, die auch Tore geschossen haben. Und die Stürmer – auch Messi – haben effizient mitverteidigt. Heute tut Messi das nicht mehr. Schon zwei Jahre lang geht er nur noch spazieren auf dem Spielfeld. Oft hat man den Eindruck, er habe gar keine Lust mehr zu spielen.

Sie kümmern sich auch um unbekannte Fussballer: Sie unterstützen den FC Traktor Strengebach im Aargau, ein Team von geistig Behinderten. Schon seit 15 Jahren, und da gehe ich immer wieder hin. Ich habe sie ein paarmal trainiert, aber es geht vor allem ums Zusammensein: Wir essen gemeinsam, und sie freuen sich, wenn ich zu Besuch komme und sie meinen Namen verwenden können. Da gibt es jeweils ein Gilbert-Gress-Turnier.

Sie haben erklärt, Sie hätten jetzt mehr Zeit für Ihre Familie. Wie werden Sie diese verbringen? Gehen Sie mit Ihrer Frau vermehrt

auf Reisen? Wir waren eben im Tessin, und im Winter fahren wir wieder nach Zermatt. Früher machten wir immer Ferien in Juan-les-Pins an der Côte d'Azur. Jetzt ist der Hotelier dort in den Ruhestand gegangen. Und im Winter führen wir nach La Clusaz in der Nähe von Genf, wo ein Freund von mir ein kleines Hotel hatte. Jetzt sind wir immer in Zermatt. Wir bleiben unseren Ferienhotels immer sehr treu.

Also auch hier Kontinuität – wie in Ihrer Ehe. Sie und Ihre Frau haben kürzlich Goldene Hochzeit gefeiert. Nach Ihrem Buch «Mein Leben für den Fussball» sollten Sie auch ein Buch mit dem Titel «Mein Leben für die Familie» schreiben – meint Ihre Frau. Was würde in diesem Buch stehen? Wohl vor allem das, was ich in der Familie falsch gemacht habe: etwa, dass unsere Kinder nicht bei uns, sondern bei meinen Schwiegereltern aufgewachsen sind. Heute würde ich das anders machen und sie trotz aller Schwierigkeiten bei uns behalten. Für meine Frau war diese Trennung sehr schwer. Die Kinder waren in Strasbourg, und wir lebten im belgischen Brügge, kannten die flämische Sprache nicht, meine Frau war den ganzen Tag allein zu Hause... Nein, das war keine einfache Zeit!

Wie war es für die Kinder? Die Kinder waren glücklich. Sie fühlten sich bei meinen damals noch relativ jungen Schwiegereltern zu Hause und haben uns nie einen Vorwurf gemacht. Sie freuten sich immer, wenn wir auf Besuch kamen. Sie waren aber auch nicht unglücklich, wenn wir wieder weggingen.

Als Sie Ihre Frau kennenlernten, waren Sie knapp zwanzig Jahre alt. Wie kam es dazu? Sie war mit ihrer Freundin im Schwimmbad, wo ich mit meinen damaligen Fussballkollegen gegen ein deutsches Team trainierte: zwei Blondinen, die eine fünfzehn, die andere sechzehn. Ich sagte zu den beiden, ich würde am nächsten Tag wieder kommen. Die Ältere meinte, sie müsse dann arbeiten. Die andere schwänzte die Schule. So hat es begonnen – und inzwischen sind wir seit mehr als fünfzig Jahren verheiratet.

Also hat sich das Schuleschwänzen gelohnt? Wenn man ein halbes Jahrhundert lang zusammenbleibt, hat es sich sicher gelohnt. Ob meine Frau immer glücklich war, das ist eine andere Frage. Ihr Leben an meiner Seite war – wegen der ständigen Wohnortswechsel, der Trennung von

den Kindern, dem Fussball überhaupt – bestimmt nicht immer einfach. Der Fussball hat bis heute Priorität: Kommt am Wochenende ein Spiel am Fernsehen, das für mich wichtig ist, sitze ich vor dem Bildschirm und gehe nicht wie andere Männer mit ihrer Frau spazieren.

War der Fussball für Ihre Frau jeweils die grösste Konkurrenz?

Ja, ganz klar. Aber sie wusste das. Sie hat mich kennengelernt, als ich bereits auf dem Weg zu einer Profikarriere war. Als wir heirateten, wurde ich von ihrer ganzen Familie unterstützt – auch von meinem Schwiegervater, der es zuvor immer lächerlich gefunden hatte, dass auf einem Fussballplatz 22 Männer dem gleichen Ball nachrennen können.

Und mit welchen Gefühlen blicken Sie auf die vergangenen fünfzig Jahre zurück? Sie gingen unglaublich schnell vorbei. Ich frage mich manchmal, wo die Jahre geblieben sind! Ich hatte nie Zeit für Langeweile und habe wohl auch deshalb gar nie bemerkt, wie schnell sie verfliegt. Schon ist man fünfzig, dann sechzig und jetzt bereits mehr als siebzig ... Dabei fühle ich mich erst etwa 41 – wie mein Jahrgang.

Sie wollen 120 Jahre alt werden... Mindestens! Ich liebe das Leben! Aber ich möchte natürlich nur 120 Jahre alt werden, wenn ich gesund bleibe. Gesundheit ist das Wichtigste überhaupt! Das sagte ich auch immer zu meinen Spielern: Nicht möglichst viele Tore sind wichtig in eurem Fussballerleben, sondern die Gesundheit. Nur wenn man gesund ist, kann man auch Tore schießen.

Welche Rolle spielt die Religion in Ihrem Leben? In der Strassburger Kirche St-Léon, meiner

Mit ganzem Herzen Fussballer

Gilbert Gress wurde 1941 in Strassburg geboren. Mit elf Jahren bestritt er sein erstes Fussballspiel für Racing Strasbourg, mit dem er 1966 den französischen Cup gewann. Im gleichen Jahr ging er als erster Franzose in die deutsche Bundesliga zum VfB Stuttgart («der einzige der Klubs, in denen ich mehr als ein Jahr lang tätig war, mit dem ich keinen Titel gewann») und fünf Jahre später zu Olympique Marseille, mit dem er zweimal französischer Meister wurde.

Die Trainerkarriere startete er als Spieler-Trainer bei Neuchâtel Xamax in den 1970er-Jahren, bevor er seinen Stammklub Racing Strasbourg 1979 zum ersten und bisher einzigen französischen Meistertitel führte. In den 1980er-Jahren wurde er mit Xamax zweimal Schweizer Meister und machte im Europacup Furore. Nach weiteren Stationen, unter anderen als Schweizer Nationaltrainer und 2000 als Cupsieger mit dem FC Zürich, war er zuletzt 2009 als Trainer tätig.

Seither schuf er sich als Experte am Fernsehen eine grosse Fangemeinde. Im Frühjahr 2014 erschien sein Buch «Mein Leben für den Fussball» im Giger-Verlag in Altendorf SZ. Gilbert Gress wohnt mit Gattin Béatrice, mit der er seit fünfzig Jahren verheiratet ist, in St-Blaise bei Neuenburg und in Strassburg. Das Paar hat zwei Kinder und vier Enkel.

Das Gespräch fand im Stadion La Maladière in Neuenburg statt.

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 30



IM TV GESEHEN



ERHÄLTlich IN APOTHEKEN

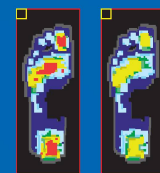
FUSSSOHLENSCHMERZEN, SCHWIELEN

FUSSSOHLENKISSEN



Das sich unter dem Vorderfuss befindende Fusspolster verteilt Druck. Mit zunehmendem Alter wird dieses abgenützt und verursacht Schmerzen, ein brennendes Gefühl und Schwielen. Die Epitact® Fusssohlenkissen mit dem Epithelium 26®, welches das natürliche Fusspolster ersetzt, sind in der Maschine waschbar, über längere Zeit tragbar und werden diskret in Ihren gewohnten Schuhen getragen.

EPITHELIUM 26® PATENTIERTES SILIKONGEL



OHNE E26® MIT E26®

Fusssohlenkissen: 1 Paar
S(36-38) Code : 3443732 M(39-41) Code : 3443749
L(42-45) Code : 3443755

Waschbar und wiederverwendbar

FUSSSOHLENSCHMERZEN + HALLUX VALGUS

DOPPELSCHUTZKISSEN



Wenn Sie sowohl an schmerzenden Fusssohlen, als auch an einem Hallux Valgus leiden, entscheiden Sie sich für die Doppelschutzkissen. Sie sind waschbar und wiederverwendbar und lassen sich über mehrere Monate tragen.

Doppelschutzkissen: 1 Paar
S (<24 cm*) Code : 3692257 M (24-27 cm*) Code : 3692240
L (>27 cm*) Code : 3692234

*Fussumfang messen

HÜHNERAUGEN

DIGITUBES®



Mit der nur 1mm dünnen Epithelium™ Schicht schützen die Digitubes® Zehen und lindern den Schmerz. Dieser waschbare und wiederverwendbare Schutz hilft Hühneraugen zum Verschwinden zu bringen, sofern er während mindestens einem Monat getragen wird.

Digitubes® : 1 x 10 cm zum Zuschneiden
S (Ø 22 mm) Code : 3446653 M (Ø 25 mm) Code : 3446682
L (Ø 33 mm) Code : 3446707

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und spezialisierten Verkaufsstellen.

Vertrieb: F. Uhlmann-Eyraud SA - 1217 MEYRIN
www.uhlmann.ch - Email : epitact@uhlmann.ch

DF01SU-AL

Kirchgemeinde, gab es jeweils eine Frühmesse um sieben Uhr, eine weitere um acht Uhr, ein Messamt um halb zehn und schliesslich noch die Kindermesse um elf Uhr. Heute gibt es dort leider nur noch eine Messe alle zwei Wochen. Messe, Frühstück, Fussball – so sahen meine Sonntagvormittage aus. Auch dann noch, als ich Profi war, und auch, wenn wir auswärts spielten. Ich besuche bis heute wenn immer möglich den Sonntagsgottesdienst. Ich wurde von meinen Eltern dazu erzogen und habe meine religiöse Erziehung nie infrage gestellt.

Waren Sie nie in der Situation, wo Sie dachten, der Fussball sei völlig nebensächlich? Nur einmal, für ein paar Stunden – als ich nach einem Meisterschaftsspiel das Verhalten meines damaligen Klubvorstands überhaupt nicht verstehen konnte. Ich weiss natürlich, dass es im Leben ganz andere Tragödien geben kann. Und dass Freude und Leid sehr nah beieinanderliegen. Mein vor drei Jahren verstorbener Bruder zum Beispiel hatte insgesamt siebzehn Operationen und sagte mir einmal, er habe mir alle Krankheiten abgenommen – sonst hätte ich nie Fussball spielen können. Zurzeit mache ich

«Ich bin schon in meiner Jugend oft hingefallen, aber ich bin immer wieder aufgestanden. So bleibt man auf dem Boden der Realität.»

mir Gedanken über einen Vortrag, den ich vor Onkologen halten soll: über Krebs und Fussball ... In meiner Karriere bekam ich unzählige Briefe auch von sehr kranken Menschen, die mir geschrieben haben, was ihnen der Fussball alles geben könne.

Dann stimmt also der Spruch: «Beim Fussball könnte man meinen, es ginge um Leben und Tod. Das stimmt aber nicht, es geht um mehr»? Dazu erzähle ich zwei Anekdoten: In Lyon spielten wir mit Racing Strasbourg um den französischen Meistertitel und holten ihn. Auf dem Heimweg hörte ich, wie ein älterer Mann zu

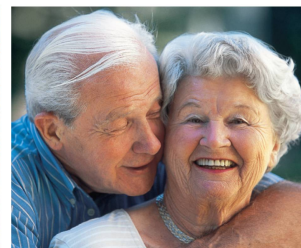
einem anderen sagte: «Jetzt kann ich beruhigt sterben, denn ich habe Strasbourg als französischen Meister erlebt.» Ein andermal sass ich in einem Restaurant, als ein Kellner zu mir trat und sagte: «Monsieur Gress, ohne Sie gäbe es mich nicht.» Dann erzählte er, wie unser Klub 1979 gegen Nancy mit Michel Platini das Spiel gewonnen und seine Eltern damit so glücklich gemacht habe, dass neun Monate später er auf die Welt gekommen sei: «Hätten Sie das Spiel verloren, wäre ich heute nicht da!» Das sind doch Beispiele, die zeigen, dass es beim Fussball wirklich um Leben und Tod gehen kann!

Zeitweise bekamen Sie 170 Fanbriefe – pro Tag! Besteht da nicht die Gefahr, dass man den Bezug zur Realität verliert? Nein, bei mir war es nie so. In den Ferien in Ascona hielt ein Velofahrer neben mir an und sagte: «Herr Gress, an Ihrem Buch hat mir gefallen, dass Sie nach jedem Hinfallen wieder aufgestanden sind.» Das stimmt: Ich bin schon in jungen Jahren mehrmals hingefallen, ich musste meinen Militärdienst in Algerien leisten, ich traf berufliche Fehlentscheide... Da bleibt man schon auf dem Boden der Realität!

Inserat

www.novavita.com

NOVA VITA
Residenz Montreux



Ein neues Leben im Herzen von Montreux!

NOVA VITA, die erste zweisprachige Seniorenresidenz (D/F) bietet Ihnen eine neue Lebensform im Zeichen der Unabhängigkeit und Sicherheit. Auch Rekonvaleszenz- und Ferienaufenthalte können Sie bei uns planen.

**Rufen Sie uns an! Wir unterbreiten Ihnen gerne ein unverbindliches Angebot.
Tel. 021 / 965 90 90**

Place de la Paix • CP 256 • CH-1820 Montreux • Fax 021/965 99 99 • montreux@novavita.com



Treiben Sie heute noch Sport? Ich spielte Fussball, bis ich im Jahr 1998 Schweizer Nationaltrainer wurde. Dann hatte ich keine Zeit mehr dafür. Ich spiele auch nicht mit den Veteranen. Dafür wohne ich in Strassbourg im fünften und in St-Blaise bei Neuchâtel im dritten Stock – und nehme immer die Treppen! Das ist der einzige Sport, den ich noch treibe.

Sie leben sowohl in Strassburg wie in St-Blaise bei Neuenburg an der Sprachgrenze. Lieben Sie die Grenzregionen zwischen den Kulturen? Ja. Das hat mich zu Beginn, als ich zum ersten Mal nach Neuchâtel gekommen bin, übrigens immer gewundert, dass die Leute hier nicht Deutsch sprachen, obwohl die Deutschschweiz doch nur gerade ein paar Hundert Meter weit entfernt ist.

Sie haben sowohl das französische als das Schweizer Bürgerrecht. Als was fühlen Sie sich? Ganz klar als Schweizer. Ich bin häufiger in der Schweiz, fühle mich hier wohl, und dank dem Fernsehen kennt man mich hier auch viel besser als in Frankreich.

Mehr Bilder auf www.zeitlupe.ch

Keines Ihrer Grosskinder ist Fussballer oder Fussballerin geworden. War der Einfluss des Grossvaters zu wenig gross? Natürlich wollte ich meinen Enkel Robin Fussballer werden lassen. Aber es zeigte sich schon bald, dass er viel lieber schreibt

und liest. Und die Enkelinnen wollten schon gar nie Fussball spielen. Dabei finde ich Frauenfussball schön; ich schaue ihn auch hin und wieder am Fernsehen, vor allem an Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen.

Inserat

Tina Wohlwend, 50, dipl. med. Therapeutin mit eidg. Fachausweis in der Gesundheitspraxis in Binningen/Basel.



Gesunde Ernährung und tägliche Bewegung.

Unser Wohlbefinden hängt stark von unserer körperlichen Mobilität ab. Ist sie reduziert, helfen uns medizinische Therapeuten und Therapeutinnen wie Tina Wohlwend, sie wiederherzustellen. Vorbeugen ist aber auch in diesem Fall besser als heilen.

Frau Wohlwend, worin besteht die Hauptaufgabe einer medizinischen Therapeutin?

Ganz allgemein gesagt verbessern wir die Lebensqualität unserer Patienten, indem wir die Mobilisation unterstützen und so ihr Wohlbefinden steigern.

Wann kommt ein Patient zu Ihnen?

In der Regel bei Erkrankungen am Bewegungsapparat, ausgelöst durch Krankheit, Arbeits- oder Sportunfälle. Altersbeschwerden oder körperliche Belastung sind weitere mögliche Gründe.

Woraus besteht eine Therapie?

Wir unterscheiden zwischen aktiven und passiven Therapien. Zu den aktiven gehören z.B. Muskelaufbau, Stabilisation der Gelenke sowie Bewegungstherapie. Passive Therapien enthalten unter anderem Massage, Ultraschall oder Fango.

Wie können wir einer Therapie vorbeugen?

Schiessen wir Krankheit und Unfälle aus, sind eine ausgewogene Ernährung und tägliche Bewegung ein gutes Rezept. Die körperliche Mobilität ist jedoch abhängig von funktionierenden Gelenken sowie elastischen Sehnen und Bändern.

Was können wir dafür tun?

Schwimmen, Nordic Walking, Gymnastik oder Ähnliches sind gute präventive Massnahmen. Für Menschen ab 40 lohnt es sich, den Körper zusätzlich mit dem Original-Perna-Extrakt aus der neuseeländischen Grünlippmuschel sowohl durch innerliche als auch äusserliche Anwendung zu versorgen. Der Original-Perna-Extrakt ist Lieferant wertvoller Nährstoffe, die unter anderem die Funktion der Gelenke wesentlich unterstützen.

Die Kraft aus der Muschel für Ihre Gelenke.

PERNATON® enthält den natürlichen Original-Perna-Extrakt aus der Grünlippmuschel. Er versorgt Ihren Körper mit wichtigen Nähr- und Aufbaustoffen und spendet wertvolle Vitamine und Spurenelemente. Täglich und über längere Zeit eingenommen, unterstützt PERNATON® die Beweglichkeit Ihrer Gelenke, Bänder und Sehnen. PERNATON® gibt es als Kapseln, Gel, Bad und auch als Gel forte für intensives Wärmegefühl. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie individuell beraten. www.pernaton.ch

