

HUTTWIL

Eine gute Gesundheit beugt Burnouts vor

Damit die Manager des örtlichen Gewerbes gesund bleiben, hat der Huttwiler Gewerbeverein einen Weiterbildungshöck zum Thema «Gesundheit der Manager» organisiert. Referiert hat darüber die studierte Apothekerin Monika Gerlach. Sie hat mit vielen direkten Aussagen Tipps gegeben, wie man die Gesundheit im Alltag verbessern kann.

Von Leroy Ryser

Den meisten ist es bewusst, dass man für die eigene Gesundheit mehr tun könnte. Beim Weiterbildungshöck wurden nicht nur Möglichkeiten wiederholt, sondern auch Chancen vertieft dargegeben. «Wer die Gesundheit erhält und aufbaut, leistet Burnout-Prophylaxe», stellte die Referentin von Beginn weg klar, umso wichtiger ist es denn auch, solche Chancen zu nutzen.

Eine erfolgreiche Vorbeugung bestehe letztlich aus verschiedenen Komponenten. Guter Schlaf, gesunde Ernährung, ein intaktes Immunsystem, ein gesunder Darm und genügend Entspannung seien dafür entscheidend, so die Referentin. Sie, die als Apothekerin arbeitet und im medizinischen Bereich diverse Aus- und Weiterbildungen genoss, ging während etwas mehr als einer Stunde auf diese ent-

scheidenden Bausteine ein und gab den rund 30 Anwesenden Gewerblern diverse Tipps ab.

Abends ist rotes Licht besser

Entscheidend beim Schlaf sei, dass jeder Mensch unterschiedlich schläft und unterschiedlichen Schlaf benötigt, stellte Monika Gerlach gleich zu Beginn fest. «Es gibt Leute, die haben nicht einmal einen Tiefschlaf.» Häufig seien indes Schlafstörungen, die zu meist einfach bekämpft werden könnten. «Licht ist sehr entscheidend. Grelles Licht vor dem Schlafen gehen, ist nicht optimal.» Wer in seinem Badezimmer rötliches Licht hat, erfährt eher Müdigkeit, so der Tenor. Daneben seien eine gute Matratze, eine genügend kühle Temperatur und wenig Lärm ebenso wichtig. «Abends sollte man derweil nicht zu fettig essen, weil es länger dauert, bis Fett abgebaut wird. Und wer über den Tag hinweg bereits viel schläft, kann in der Nacht weniger schlafen», so die Referentin weiter. Mit einer Grafik unterstrich sie ausserdem die Wichtigkeit von genügend Schlaf, denn an Montagen nach der Umstellung auf Sommerzeit, würden sich Unfälle exponentiell mehren. «Eine Stunde weniger Schlaf ist entscheidend. An Montagen nach der Zeitumstellung gehe ich deshalb niemals mit dem Auto arbeiten», sagte sie weiter. Ganz wichtig, um gesund zu sein, sei ausserdem ein intaktes Immunsystem. Zucker sei besonders schädlich, ohne ihn zu leben aber in der heutigen Zeit schwer. Bevorzugen solle man dafür «gute Fette», Kohlenhydrate seien derweil zum grossen Teil für den menschlichen Körper kaum nötig. «Der Darm mag Gemüse, Fleisch



Rund 30 Gewerbler haben von zahlreichen Tipps profitiert. Sie wissen nun, wie man Krankheiten vorbeugt.

Bilder: Leroy Ryser

aber weniger. Letztlich ist eine ausgewogene Ernährung notwendig.»

Vitamin D – ein Tausendsassa

Um gesund zu sein, lohne es sich im Winter mit Vitamin-D-Präparaten nachzuhelfen. «Vitamin D ist der Tausendsassa unter den Vitaminen. Der hilft für alles Mögliche», sagte sie und riet den Anwesenden, über dessen vermehrte Einnahme nachzudenken. «Es kostet fast nichts und hilft viel. Beispielsweise unterstützt es das Herz oder hilft gegen chronische Erkrankungen», so Monika Gerlach. Daneben sei letztlich auch Entspannung und Regeneration wichtig, vor allem Musik habe eine erwiesene gute Wirkung auf Menschen, daneben könne auch autogenes Training nicht schaden. «Ganz allgemein können wir sagen, dass Bewegung das beste Mittel gegen Depressionen ist.» Zu viel sei schädlich, wandern, walken, Velo fahren und ähnliches helfe dem menschlichen Körper aber, sich wohl zu fühlen. Ebenfalls wichtig war ihr zuletzt, aufs Thema Medikamente einzugehen.

Diese würden nämlich sehr oft wenig zielbringend verabreicht, stellte die Apothekerin fest. «Dafalgan ist ein schlechtes Schmerzmittel», betonte sie, andere Wirkstoffe als das darin enthaltene Paracetamol seien deutlich effektiver. Ärzte sind aber meist nur bedingt eine gute Hilfe, das komplette Gesundheitssystem spiele hier übel mit. «Heutzutage werden schätzungsweise 20 bis 40 Prozent an Behandlungen verschrieben, die keinen Nutzen haben», erklärte sie weiter. Gerade vor Operationen solle man deshalb Nutzen und Gefahren gut abwägen.

Willkommene Auffrischung

Dass dieses Thema die anwesenden Gewerbetreibenden bewegt, war spätestens beim nachfolgenden Apéro im Schultheissenbad klar, die Diskussionen hallten teilweise noch lange nach. «Es ist gut, wieder einmal solche Tipps zu hören, auch wenn man viele davon eigentlich kennen würde», kommentierten gleich mehrere Anwesende den interessanten Vortrag von Monika Gerlach. Bei all der Prophylaxe dürfe



Monika Gerlach gab interessante Tipps während ihrem Vortrag in Huttwil.

man eines aber nicht vergessen, so die Referentin am Schluss: «Es ist auch kein Weltuntergang, wenn man einmal im Geschäft krankheitshalber fehlt.» Und ansonsten dürfte nun immerhin das Vorbeugen nach dem Vortrag besser gelingen.

HUTTWIL

Neue Website

Ebenfalls kurz vorgestellt wurde die neue Website vom Gewerbeverein. Diese ist erst in der letzten Woche aufgeschaltet worden und wird nun fertig gepflegt. Diese bietet die Möglichkeit, Newsletter der breiten Öffentlichkeit zu versenden, Aktionen zu bewerben und Berichte übers Gewerbe aufzuschalten. Die Gewerbetreibenden sollen dafür noch per Newsletter informiert werden, damit die Informationen übers örtliche Gewerbe fertiggepflegt und ergänzt werden können.

ryl



Von links: Nicole Dubach (Vorstand), Matthias Mürner (abtretender Korpsleiter), Erika Kleeb (abtretende Präsidentin), André Schärer (neuer Präsident), Alicia Ottiger (Korpsleitung) und Ursula Schmid (Korpsleitung)

Bild: zvg

HUTTWIL

Erika Kleeb übergibt an André Schärer

So gut besucht wie dieses Jahr war die Hauptversammlung der Kadetten Huttwil wohl schon lange nicht mehr. Gleich 20 Vereinsmitglieder waren anwesend, sicherlich auch, um die abtretende Präsidentin Erika Kleeb sowie den abtretenden Korpsleiter Matthias Mürner gebührend zu verabschieden. Gewiss mit einem lachenden, aber auch mit einem weinenden Auge führte Erika Kleeb durch die Hauptversammlung. Sowohl ihr Rückblick auf das Vereinsjahr 2018 als auch jener aus den Bereichen Musik und Sport sowie aus dem Bereich Finanzen fielen sehr positiv aus. Somit können die Kadetten Huttwil auf ein erfolgreiches Jahr zurück-

schauen. Man denke dabei beispielsweise an die Kadettentage vom 1./2. September 2018, welche zum zweiten Mal nacheinander in Huttwil stattfanden, oder an das im Juni dieses Jahres stattgefundene Kadettenmusikkonzert, welches sehr positiv in Erinnerung bleiben wird. Wie auch schon im letzten Jahr waren wiederum die Wahlen eines der zeitintensivsten Traktanden. Christian Heiniger (Kassier), André Gygli (Leiter Bereich Musik) und Denise Bärtschi (Beisitzerin) wurden einstimmig wiedergewählt. Zudem wurde als neue Vertretung der Stadtmusik Nicole Dubach in den Vorstand gewählt. Einige Veränderungen gab es in der Führung der Kadetten Huttwil: Erika Kleeb wie auch Matthias Mürner wurden zu Ehrenmitgliedern ernannt. Die nach 12 Jahren abtretende Präsidentin übergab ihr Amt an André

Schärer. Sein Amt als Vize-Präsident übergibt André Schärer an Andrea Mathys. Der abtretende Korpsleiter Matthias Mürner war seit 15 Jahren im Amt und zuvor selber aktiver Kadett und Sportleiter. Er übergab schon zu Beginn des Schuljahres 2019/20 sein Amt an Ursula Schmid und Alicia Ottiger, welche ihrerseits beide einstimmig als Korpsleiterinnen beziehungsweise stellvertretende Korpsleiter in den Vorstand gewählt wurden. Was sowohl Erika Kleeb als auch Matthias Mürner in ihren Amtszeiten geleistet haben, ist kaum in Worte zu fassen, und weder der kaum enden wollende Applaus noch die Abschiedsgeschenke, welche die beiden erhielten, konnten dem genügen. Im Anschluss an die Hauptversammlung liess man das vergangene Jahr bei gemeinsamem Zusammensitzen noch einmal Revue passieren.

Eng.

PUBLIC RELATIONS

WILLISAU/HUTTWIL

Made in Switzerland: erhältlich bei Drunger&Drüber LINGERIE

Die konventionelle Modeindustrie gehört zu den grössten Umweltverschmutzern der Welt. Die Diskussion um den Klimawandel begünstigt Alternativen, die auf eine nachhaltige und faire Produktion setzen. Die Innerschweizerin Claudine Tanner hat mit moya kala ein Lingerie- und Loungewear-Unternehmen gegründet, das mehr sein will als eine weitere Modemarke. Aktuell wird eine Loungewear-Kollektion in Willisau produziert, die auch bei Drunger&Drüber Lingerie GmbH in Huttwil erhältlich ist.

«Wir verstehen uns als eine Bewegung, die sich für die Würde der Frau einsetzt», sagt Claudine Tanner, die Gründerin von moya kala. Das ist ein umfassender Anspruch: «Wir kaufen bewusst umweltfreundliche Materialien ein, damit die Frauen in der textilen Wertschöpfungskette möglichst nicht mit giftigen Chemikalien in Berührung kommen. Und wir machen uns für faire Löhne und gute Arbeitsbedingungen in unserer Partnerproduktion stark.» Wer auf diese Weise produzierte Wäsche trage, stärke sein Selbstwertgefühl, die innere Schönheit ermögliche so ein selbstbewusstes Auftreten.

Das ist im Fall von Claudine Tanner nicht nur eine Marketing-Story. Die ausgebildete Textilwirtschafterin will mehr als einfach Unterwäsche entwerfen und verkaufen. Sie will langlebige, bequeme und fair produzierte Stücke anbieten, die rundum Gutes auslösen. Der Hauptteil der Linie wird in Bulgarien in einem kleinen, erfahrenen Familienunternehmen produziert. Zum Einsatz kommen dabei Recycling-Po-

lyamide, die aus Italien bezogen werden und zu 100 Prozent aus Industrieabfällen bestehen, und Jersey aus GOTS-zertifizierter Bio-Baumwolle.

Kollektion in Willisau produziert

Jetzt will Claudine Tanner einen Schritt weitergehen: Made in Switzerland! Aktuell wird die Loungewear-Kollektion in Willisau bei LU Couture produziert. Diese limitierte Auflage in einer neuen Herbstfarbe soll dem Konsumenten die Möglichkeit geben, das textile Handwerk in der Schweiz zu unterstützen. «Wir möchten herausfinden, ob die Kunden bereit sind, lokal genähte Loungewear-Produkte zu kaufen und ob es einen Unterschied macht, ob die Konfektion in der Schweiz oder in Bulgarien stattfindet», sagt Claudine Tanner.

Für das Start-up geht es hierbei nicht um den Umsatz, sondern darum, herauszufinden, inwieweit die Bereitschaft bei den Schweizern vorhanden ist, nachhaltige Textilien zu kaufen. Deshalb bleiben die Preise trotz höherer Konfektionspreisen gleich. PR