

# SCHWEIZER ILLUSTRIERT

Nr. 9 / 2. März 2018 / CHF 4.90



## SILBER & GOLD

**RAMON ZENHÄUSERN &  
NEVIN GALMARINI**  
So geniessen sie ihre  
Olympia-Medaillen!

## MAFIA-KRIMI

**RINGIER-JOURNALIST  
ERMORDET!**  
Die Hintergründe der  
Bluttat in der Slowakei

**MICHELLE  
GISIN**

# Unsere Ski- Königin

**Ihre Wurzeln. Ihre Familie.  
Ihr Temperament**



**Fernseher an, Lieblingssong wählen, und los gehts. Die Choreografien zu den Musikstücken haben Profitänzer erarbeitet.**



# Abnehmen mit dem Donauwalzer

Tanzen unterstützt das Abnehmen, trainiert das Gehirn, stärkt das Gleichgewicht und macht Spass. Mit dem **«TANZBODEN»** kann man das alles bequem zu Hause haben.

TEXT DR. MED. SAMUEL STUTZ

**G**esundes Abnehmen braucht tägliche Bewegung. Das war Heidi Häusler immer klar. Aber sie schaffte es einfach nicht neben ihren Alltagsverpflichtungen. Irgendwann merkte sie, so kann es nicht weitergehen. «Tanzen habe ich immer geliebt. Aber die Kurszeiten passten nicht. Zudem fühlte ich mich mit meinen Problemzonen fehl am Platz.» Über einen Zeitungsbericht stiess sie auf den «Tanzboden».

## Das Prinzip ist einfach.

«Zu Hause mache ich den Fernseher an, stehe auf den Tanzboden und wähle meinen Lieblingssong. Das Besondere: Der Tanzboden erkennt meine Schritte. Die Choreografie gibt einen Schritt links vor, ich mache den Schritt taktgenau auf die linke Taste des Tanzbodens. Oder nach rechts, nach vorn,

zurück.» Getanzt wird zu Originalsongs renommierter Künstler. Die Choreografien wurden von Profitänzern erarbeitet.

**Die Auswertung** am Ende des getanzen Songs zeigt: Wie gut habe ich dieses Mal getanzt? Wie viele Kalorien verbraucht? Wie viele Schritte gemacht? «Das Tanzerlebnis und die Rückmeldung dazu motivieren mich, es immer wieder zu versuchen. So kommen schnell viele Schritte zusammen.»

**Tanzen tut Körper** und Geist gut. Der Tanzboden Redance unterstützt das Abnehmen, trainiert das Gehirn und hilft dem Gleichgewicht. Musik motiviert, sie macht froh und hilft über Kummer und Sorgen hinweg. Unzählige Studien zeigen weniger Demenzrisiko, Stress, niedrigeren Blutdruck, grösseres Wohlbefinden. «Und das kriege ich jetzt zu Hause.»

«Wir wollten ein Produkt schaffen, das wirklich genutzt wird. Wer einen Sport findet, der Spass macht, hat viel bessere Chancen, ihn langfristig beizubehalten», sagt die Sportgerontologin und Geschäftsführerin von Redance, Andrea Dinevski. «Dafür wurden wir 2016 mit dem Swiss Quality Award belohnt, das hat uns riesig gefreut.»

**Mehr Infos unter** [www.redance.ch](http://www.redance.ch) oder Redance GmbH, Steinwiesstr. 32, 8032 Zürich, 044 302 30 40



**Heidi Häusler hat mit dem «Tanzboden» die Bewegungsform gefunden, die ihr entspricht.**

## Tipp

Moderater Sport sorgt bei Männern für Fruchtbarkeit. Eine deutsche Studie zeigt, dass Sport die Spermienqualität verbessert.

## Cannabis lindert Epilepsie

**Boston** Cannabidiol, ein Bestandteil der Hanfpflanze, hilft bei der Epilepsitherapie. Eine internationale Studie bestätigt jetzt, dass Patienten mit dem schweren Lennox-Gastaut-Syndrom dank dem Wirkstoff deutlich weniger Anfälle haben.

[www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de)

## Rheuma erschwert Job

**Zürich** Ein Grossteil der Rheumakranken fühlt sich im Job durch die Beschwerden benachteiligt. Gemäss einer Umfrage der Rheuma-Liga sind es 59 Prozent der 374 Teilnehmenden. 18 Prozent fühlen sich gar sehr benachteiligt.

[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

## Glück hält Kids gesund

**Göteborg** Laut einer schwedischen Studie mit Daten von mehr als 16 000 Kindern ernähren sich Mädchen und Jungen ausgewogener, wenn es ihnen gut geht. Auch umgekehrt gilt: Obst, Gemüse und Vollkorn stärken das Selbstwertgefühl.

[www.medical-tribune.ch](http://www.medical-tribune.ch)