Schaufenster

Gut hören senkt Demenzrisiko

Es ist möglich Demenz vorzubeugen, denn man weiss, dass Schwerhörige fünfmal häufiger daran erkranken - unter anderem wegen Mangel an akustischen Reizen im Gehirn. Tägliches Training ist die Lösung.

Lust, die Hörfitness-App auszuprobieren? Laden Sie die kostenlose Version auf Ihr Gerät und los geht das Training!

Wer schwer versteht läuft Gefahr, sich sozial zu isolieren. Soweit muss es nicht kommen! Haben Sie wieder Freude an Gesprächen, Treffen oder Meetings. Verstehbar versteht Sie – und Sie verstehen bald wieder gut. Nach einer ausführlichen Höranalyse erhalten Sie ein Hör-Trainingssystem, bestehend aus Hörfitnessgeräten und App für 14 Trainingstage. Die «Axone» Hörtherapie führt Sie dazu, wieder hinzuhören, gut zu verstehen und besser wahrzunehmen. Nach zwei Wochen erhalten Sie ein auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtetes Hörsystem, dessen präzise Anpassung bis zwei Monate dauert. Anschliessend beginnt das Hörfitness-Training nach Warnke.

Trainieren Sie Ihr Gehirn fit!

Auf ins Fitness-Studio – fordern Sie Gehirn und Gehör! Nicht irgendwo, sondern auf Ihrem Smartphone oder Tablet. Trainieren Sie jederzeit und überall. Die Hörfitness-App aktiviert wichtige neuronale Funktionen neu, steigert die Hörwahrnehmung und stärkt – bei täglich maximal 30 Minuten Aufwand – die geistige Fitness. Das Training hilft auch Menschen ohne Hörsystem, Kindern und Erwachsenen mit Lern-, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche sowie bei Rechen-, Lese-, und Rechtschreibschwäche. Der Abbauprozess im Gehirn wird gebremst, was zudem das Demenz-Risiko mindern kann.

Tonlänge-Training

Meist merken Betroffene nicht, warum sie nicht gut verstehen. Die Gründe sind vielfältig, denn Sprache besteht aus Teilen wie Worten, Silben, Silbenteilen, Tonhöhen, Tonlängen oder Pausen. Hörfitness bietet verschiedene Trainingsthemen. So sehen Sie selber, in welchen Bereichen ihre Defizite liegen und was Sie intensiv trainieren sollten.

Das Trainings-Thema «Tonlänge» hilft, die Bedeutng von Veränderungen im Sprechrythmus besser erkennen zu lernen. In der Übung geht es darum aus drei Tönen den längeren herauszuhören.

Verstehbar – ganz Ohr Niederurnen
Glarus, Kaltbrunn, Jona und Lachen
Telefon 058 300 60 20
www.verstehbar.ch

Immobilienkompetenz mit Geschichte

Das Traditionsunternehmen Ginesta Immobilien hat seine siebte Geschäftsstelle eröffnet und ist neu auch in Pfäffikon SZ präsent.

Das sind gute Nachrichten für alle, die eine Liegenschaft verkaufen, kaufen, vermieten oder mieten wollen. So kommt mit diesem renommierten Maklerunternehmen in einer Zeit, in der der Immobilienmarkt stark in Bewegung ist, eine geballte Ladung Kompetenz in die Region.

Denn nach einer langen Periode mit kurzen Verkaufszeiten und stetig steigenden Preisen hat sich dieser in den letzten Monaten mit der Erhöhung der Leitzinsen und einer medial verursachten Verunsicherung bereits verändert. Es braucht wieder mehr Vermarktungskompetenz, um die richtigen Interessenten mit der passenden Liegenschaft zusammenzubringen. Eine Sicherheit, die Ginesta mit bald 80-jähriger Geschichte und einem Team von über 60 Mitarbeitenden geben kann und sich damit deutlich vor allem von einer Konkurrenz mit Pauschalangeboten oder fehlendem Filialnetz abgrenzt. Denn mit den gesteigerten Anforderungen ist jetzt Handwerk aus der Region in Kombination mit hervorragender Online-Kompetenz gefragt. Genau das bietet Ginesta mit ausschliesslich bestens ausgebildeten Immobilienspezialisten in den Bereichen Schätzung, Verkauf, Erstvermietung und Neubau an.

Die Eröffnung der Ginesta-Geschäftsstelle in den renovierten Räumlichkeiten im Herzen von Pfäffikon ist aber nicht nur als Bereicherung und Komplettierung des Angebotes in diesem Bereich zu begrüssen, sondern auch als Wirtschaftsfaktor. Nämlich indem das Unternehmen hier neue Arbeitsplätze geschaffen hat und insgesamt zur Attraktivität der Region Höfe/March beiträgt.

Ginesta Immobilien AG
Churerstrasse 23, 8808 Pfäffikon

Global vernetzt, national tätig und regional verankert: das Ginesta-Team Pfäffikon.

Baumaschinen-Messe 2023

Vom 26. bis 29. Januar findet die national top etablierte Baumaschinen-Messe für Fachleute aus dem Bauhaupt- und Baunebengewerbe wieder statt – ein unschlagbarer Branchen-Event von Profis für Profis.

Erstklassiger Branchen-Event für Fachleute: Die Baumag 2023.

Die Baumag 2023 ist die einzige spezialisierte Schweizer Fachmesse in diesem Sektor und nach langem Warten kann sich die Branche in Kürze endlich wieder persönlich treffen.

Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren und die Vorfreude ist nicht nur bei Messeleiter Andreas Hauenstein sichtlich spürbar: «Wir sind komplett ausgebucht. Darauf sind wir sehr stolz. Dies zeigt, dass die Baumag für die Branche die wichtigste Schweizer Verkaufs- und Präsentations-Plattform ist und ein Garant für nachhaltige Kundenkontakte und ein solides Netzwerk. Auch Aussteller aus Italien, Deutschland, Frankreich und Österreich sind mittlerweile fester Bestandteil der Messe. Unsere renommierten Marktgrössen und Newcomer freuen sich, ihre effizienten Maschinen, innovativen Baugeräte, Werkzeuge und Dienstleistungen auf dem modernen Luzerner Messegelände einem interessierten Fachpublikum zu präsentieren. Man darf sich auf einen gut funktionierenden Messebetrieb im bekannten Umfeld freuen.» Dem Publikum wird ein sehr spannender Branchenquerschnitt mit einer geballten Ladung Innovationskraft präsentiert. Ein wichtiges Thema bildet unter anderem der Elektrobetrieb im Klein- und Grossmaschinenbereich.

Auch in diesem Jahr erhalten Jugendliche mit dem Berufswunsch Maurer/-in beim «Schaumauern» wieder die Möglichkeit, Fachkräften in Ausbildung über die Schultern zu schauen und Maurerluft zu schnuppern. Mattia Plattner aus Oeschgen erstellt an der Baumag ein interessantes Schauobjekt.

Die 20. Baumag vom 26. bis 29. Januar wird, auch für viele Besucher aus der Westschweiz und dem Tessin, einmal mehr zum Garanten für neue und nachhaltige Geschäftsbeziehungen.

BAUMAG 2023 l 26. – 29. Januar
Do – So, 9 – 17 Uhr l Messe Luzern
www.baumaschinen-messe.ch

Verrückte Gäule im Wortreich in Glarus

Greta lockt ihren Bruno aus dem Stall und der Reserve.

«Bruno? Kannst du dich noch an Gian Rupf erinnern?» «Nein.»

«Wir haben ihn schon mehrmals im Wortreich gesehen.» «Ja.»

«Ganze Sätze gibt's nur noch gegen Aufpreis?» «Greta, ich kann mich an ihn erinnern. Besser so?» «Und du hast jeweils gesagt, dass er dein Lieblingsschauspieler ist.» «Kann sein.»

«Deine Antworten heute, immerhin hast du von einem Verb Gebrauch gemacht. Was ist denn mit dir los?» «Hmpf.» Ein nicht zu identifizierbares Geräusch entschlüpft Brunos Lippen. Greta verwirft die Hände, verlässt den Wintergarten und geht in die Küche. Sie beginnt mit dem Brotteig, denn sie braucht eine Beschäftigung, damit sie sich nicht länger über Bruno ärgern muss. Als Greta gerade dabei ist, ein nasses Küchentuch über den Teig zu drapieren, damit er schön aufgehen kann, schlurft Bruno an die Küchentheke. Greta sagt schaut ihn an und sagt leise, «du scheinst in letzter Zeit etwas gelangweilt vom Leben zu sein. Es scheint, als würdest du neue Inspiration brauchen.» Bruno schaut sie ertappt an. «Deshalb habe ich von Gian Rupf angefangen, er hat ein neues Programm, Crazy Horses, das findet am Dienstag, 24. Januar im Wortreich statt. Und es scheint ein testosterongeladenes Programm zu sein. Eine Klang- und Lust-Show.» «Lust-Show? Oh, wo willst du denn mit mir hin, Greta?»

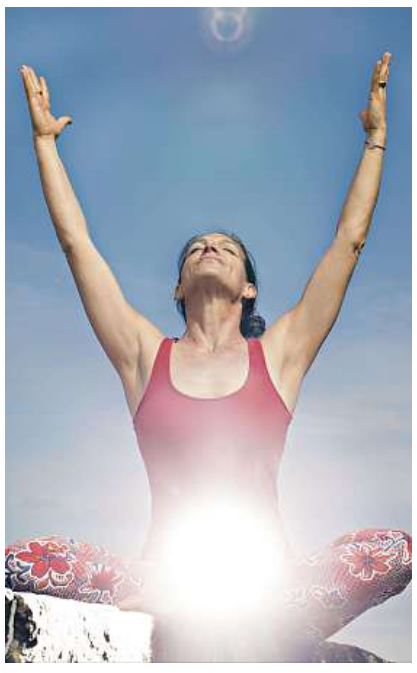
«Ach Bruno, es ist ein Theaterstück mit Musik; Gian Rupf zeigt, so heisst es, eine intensive Darbietung, scheinbar wälzt er sich sogar noch am Boden rum. Stell dir vor Bruno, ich glaube, das wird sehr energetisch.» «Aber es ist niemand nackt?» Greta schaut ihren Bruno an, lächelt und ist zufrieden, dass ihr Mann wenigstens wieder in ganzen Sätzen spricht.

Buchhandlung Wortreich, Abläschstrasse 79, 8750 Glarus
www.wortreich-glarus.ch

Greta will «Crazy Horses» live anschauen am Dienstag, 24. Januar 2023.

Richtig atmen – falsch atmen?!

Wussten Sie, dass man falsch atmen kann und welche weitreichenden Folgen das auf Ihre Gesundheit haben kann? Es lohnt sich, die Grundlagen einer gesunden Atmung kennenzulernen und zu üben.



Eine gesunde Atmung fliesst durch die Nase, ist klein, sanft, regelmässig und lautlos.

Obwohl wir es kaum für wahr halten möchten: Die für uns natürliche Atmung ist nicht automatisch eine gesunde. Denn vielleicht haben wir uns über die Jahre der unbewussten Atmung Gewohnheiten angeeignet, die wir zwar als natürlich wahrnehmen, die jedoch vielleicht gar nicht gesund sind. So meinen die meisten Menschen, dass sie vorwiegend durch die Nase atmen. Leider jedoch entspricht das oft nicht der Realität. Die Folgen der dauerhaften Atmung durch den Mund sind schwerwiegend und die Liste der daraus folgenden Beschwerden lang. Ebenso atmen die meisten Menschen zu viel. Auch das mag erstaunen, meinen wir doch, immer möglichst tief und viel zu atmen sei gesund. Doch auch das ist ein Irrtum. Was die Yogis seit Jahrtausenden lehren, gilt heute als wissenschaftlich erwiesen.

Es ist irritierend, wie sehr man falsch atmen kann und wie viele Menschen sich nicht bewusst sind, wie eine sogenannt funktionale und gesunde Atmung geht. Man wird kaum auf die eigene Atmung aufmerksam gemacht, geschweige denn, jemand untersucht seine persönlichen Atemgewohnheiten.

In einem Tageskurs, am Samstag, 28. Januar zur funktionalen Atmung lernen wir buchstäblich von Anfang an, was eine gesunde Atmung ausmacht. Wir besprechen die komplexe Mechanik und Chemie der Atmung, um die Anleitungen für eine gesunde Atmung nachvollziehen zu können. Auch beleuchten wir die Anzeichen und Folgen einer dysfunktionalen Atmung. Kern dieses Kurses jedoch sind die vielen Übungen, die uns das Besprochene erfahren lassen; denn nur, was Sie selbst erleben können, soll für Sie relevant sein. Seien Sie versichert, dass Sie am Ende dieses Tages motiviert sein werden, Ihre Atemgewohnheiten zu beobachten und alles erfahren haben, um zu einer gesunden und funktionalen Atmung zurückzufinden.

Samstag, 28. Januar, 9 – 16 Uhr
Yogaloft, Holzwiesstr. 37, 8645 Jona
www.yogaloft.ch, 076 344 50 44