

Anti-Aging-Box

Altern ist ein stetig voranschreitender biologischer Prozess, der von den Erbanlagen, den Umwelteinflüssen und unserem Lebensstil bestimmt wird. Neben allfälligen Erbkrankheiten werden uns auch die Veranlagung für Diabetes, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in die Wiege gelegt. Die gute Neuigkeit: Schlechte Gene sind kein unabwendbares Schicksal, sondern sie können durch einen gesunden Lebenswandel teilweise kompensiert werden. Der Lebensstil hat erwiesenermassen einen grösseren Einfluss auf die persönliche Lebensdauer und die Entstehung von Krankheiten als die Erbanlagen.



Epigenetik

Unsere Gene bleiben das ganze Leben lang identisch; entscheidend ist aber, dass sie durch entsprechendes Verhalten an- oder ausgeschaltet werden können. Das zeigt die junge Wissenschaft der Epigenetik, die sich unter anderem mit dieser Steuerung befasst. Infolgedessen ist es möglich, im Laufe des Lebens neue Informationen im Genpool zu speichern. Dies erlaubt einerseits Anpassungen an Umweltveränderungen und beein-

flusst andererseits die Lebenserwartung. Wir haben es also ein Stück weit selbst in der Hand, wie alt wir werden.

Einer von vielen Tipps

Mit einer ausgewogenen, gesunden Ernährung, genügend Bewegung, Nikotinabstinnung und andauernder intellektueller Herausforderung tun Sie nicht nur sich, sondern auch Ihren Nachkommen Gutes. Neben all diesen bestens bekannten Verhaltenswei-

sen gibt es Dutzende weitere Möglichkeiten, auf unsere Gene einzuwirken. So leben wir selbst länger und gesünder, und beeinflussen zugleich die genetischen Informationen, die wir an unsere Kinder weitervererben, positiv.

Robert G. Koch: *«Mein Anti-Aging-Coach»*
Beobachter-Edition

www.beobachter.ch/buchshop/noch-nicht-erhaeltlich/shop-produkt/mein-anti-aging-coach
oder www.beobachter.ch/buchshop

Publi-Reportage

Mit dem Jubiläum zurück zum Ursprung

bio-familia feiert im 2014 ihr 60-jähriges Bestehen. Dabei spiegelt sich der Ursprung der Müesli-Pionierin in zahlreichen Aktivitäten wider.

Der Ursprung für die Gründung des Unternehmens bio-familia liegt in der tiefen Verbundenheit der Gründerfamilie zum Kanton Obwalden. Der Standort Sachseln, die idyllische Gemeinde im Herzen der Schweiz, wurde 1954 Sitz für den Vertrieb vom Baby-nahrung.

Nach dem erfolglosen Versuch des Verkaufs von Babyprodukten folgte schon bald eine Pioniertat, welche Basis für den nachhaltigen Erfolg des Unternehmens sein sollte. Als erstes Unternehmen produzierte bio-familia 1959 ein Birmuesli, gleichzeitig nahm sie die Vorreiterrolle im Bio-Landbau ein. Das Birmuesli wurde unter der Marke «familia» auf den Markt gebracht. Der Markenname familia war da-

rauf abgestimmt, gesunde Nahrung für die ganze Familie anzubieten. Kaum ein Jahr später konnte das Bio-Birmuesli nach Deutschland, Österreich, England, Holland und die USA exportiert werden. So trat das Schweizer Nationalgericht seinen Siegeszug rund um den Erdball an.

Jubiläumsaktivitäten zur Heimat

Zahlreiche Aktivitäten umrahmen das 60-jährige Jubiläum der bio-familia und lassen die Konsumenten das ganze Jahr hindurch mitfeiern. Heimatgefühl und Verwurzelung sind Werte, welche für familia stehen und auch für die Konsumenten von Bedeutung sind. Diese werden in den Jubiläumsaktivitäten aufgenommen.

Im Zentrum davon steht ein Fotowettbewerb. Gesucht wird das familia Werbesujet für die neue familia Inseratekampagne. Auf der familia Tour quer durch die Deutsch-

weiz tauchen die Konsumenten in die Markenwelt von familia ein. Sie probieren dabei die neusten familia Müesli, setzen sich mit ihrer Heimat auseinander und können gratis ein Foto mit nach Hause nehmen. Weiter werden die Käufer mit Sofortpreisen belohnt. Insgesamt werden Familien-Ferien und Sofortpreise im Gesamtwert von über CHF 75000.- verteilt. Mehr Informationen zur Jubiläumstour und zum Wettbewerb befinden sich unter www.60-familia.ch.

Infos: www.bio-familia.com



das echte Schweizer Müesli