

JOURNAL

**Schüssler-Salze:
Naturmedizin für alle**

e. Schüssler-Salze sind beliebt. Dieses überschaubare, ideologie- und nebenwirkungsfreie System von Naturheilmitteln findet immer mehr begeisterte Anwenderinnen und Anwender. Es ist für alle einsetzbar, vom Neugeborenen bis zur Hochbetagten sowie für Schwangere, geschwächte und allergische Menschen.

Eine besonders sympathische Gelegenheit, die Schüssler-Mineralstoffe besser kennenzulernen, bietet die Dropa-Drogerie Davos allen Interessierten: Am Dienstag, 2. Dezember, findet um 19.30 Uhr im Landratssaal ein Einführungsvortrag mit Walter Käch, dem bekannten Naturheil-Spezialisten, Schüssler-Ausbildner und eidg. dipl. Drogisten, statt. Anschaulich, verständlich und mit vielen lebensnahen Beispielen bringt er seinen Zuhörenden dieses biochemische Naturheil-System nahe, das oft so verblüffend gut wirkt.

Schüssler-Mineralstoffe wurden vor 150 Jahren vom deutschen Arzt und Medizinforscher Dr. W.H. Schüssler entdeckt und entwickelt. Mit den zwölf Basis-Mineralstoffen und den 14 Ergänzungs-Salzen, die seither dazugekommen sind, lassen sich bei vielen sehr verbreiteten und hartnäckigen Beschwerdebildern die Selbstheilungskräfte unterstützen. Dies auf Ebene des Zellstoffwechsels, also bei der eigentlichen Ursache des Übels. In fein verteilten geringsten Mengen können die Mineralstoffe hier besonders kraftvoll wirken. Schüssler-Salze sind rezeptfrei erhältlich und frei von unerwünschten Nebenwirkungen. Der 2. Dezember: Ein Abend, der die Gesundheit verändern kann.

REKLAME

Wir bringen



**Farbe
ins Spiel**

Buchdruckerei Davos AG

«Setzt Karriere nicht so aufs Spiel»

Fussballer Kresimir Stanic sprach bei einem Anlass zur Verkehrsunfallprävention zu jungen HCD-Spielern

Trotz rückgängiger Zahlen starben auf Schweizer Strassen auch im Jahr 2007 fast 400 Menschen. Diese Zahl zu minimieren ist das Ziel von Roadcross, der Stiftung für Unfallprävention und -bewältigung. In der vergangenen Woche unterrichtete Roadcross mit der Unterstützung der Zürich Versicherung den Nachwuchs des HC Davos.

BERNHARD CAMENISCH

Fast täglich machen in den Schweizer Medien Meldungen über Raserunfälle die Runde, meist verursacht von jungen Männern. «Der Hauptgrund ist euer Alter und euer Geschlecht», erklärte Ivo Kuster von Roadcross den 15- bis 19-jährigen HCD-Nachwuchsspielern dann auch, wieso sie an diesem Abend seine Zuhörer waren.

Über ein Drittel wegen Tempo

36 Prozent aller Unfälle in der Schweiz passieren wegen überhöhter Geschwindigkeit, 18 Prozent wegen Alkohol und 46 Prozent wegen anderer Ursachen wie Wetter- und Strassenbedingungen, Ablenkung, nicht eingehaltenem Abstand oder der Missachtung von Vorrang. Kuster demonstrierte den Auto-Fahreranfängern und zukünftigen Automobilisten, um wie viele Meter sich die Reaktionszeit innert einer Sekunde bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten verlängert. Er zeigte auf, wie sich die Fahrtüchtigkeit unter Drogen- und/oder Alkoholeinfluss verändert, und wies auf die massive Gefahr hin, die beispielsweise besteht, wenn man beim Autofahren kurz auf das Handy schaut.

Ein fataler Gedanke

Sollte es bis dahin noch HCD-Junioren gegeben haben, die sich der Ernsthaftigkeit des Themas nicht richtig bewusst waren, änderte sich dies spätestens durch den Auftritt des Überraschungsgastes Kresimir Stanic. Der heute 23-jährige Fussballer vom FC Zürich verursachte in der Nacht vom 16. auf den 17. September 2006 unter Alkoholeinfluss einen schweren Selbstunfall, indem er auf einen Findling geprallt war. «Wir hatten ein Spiel gegen Thun mit 5:0 gewonnen. Mir glückte ein Tor», blickte Stanic zurück. Nach dem Spiel sei er auf eine Party gegangen und habe später den genialen Gedanken gehabt, selbst nach Hause zu fahren, sagte er weiter. «Ich fuhr zu schnell wegen des Alkohols.» Der



Für einen Beitrag von «Schweiz aktuell» wurden die HCD-Junioren während des Vortrags gefilmt.

Fotos bca.

Schweizer U-21-Nationalspieler verletzte sich am linken Unterschenkel schwer, musste mehrfach operiert werden. Im Spital sei er sauer auf sich selbst gewesen, und der Unfall sei ihm peinlich gewesen, sagt der 23-Jährige. Tagelang wurde sein Un-

fall im Schweizer Blätterwald ausgeschlachtet.

Auch die Privatsphäre von Stanics Familie wurde massiv gestört, was für den Fussballer zur zusätzlichen Belastung wurde. Heute kann der Stürmer über seinen Unfall spre-

chen, sagt aber, dass er immer noch Gänsehaut bekomme, wenn er die Bilder seines demolierten Wagens sieht. Stanics Appell an die jungen HCD-Spieler lautete: «Setzt eure Karriere nicht so leichtfertig aufs Spiel.» Der Fussballer hat es getan. Nicht nur ist das juristische Verfahren noch hängig, Stanic ist wegen seines mehr mit der ersten Mannschaft des FC Zürich aufgelaufen, obwohl ihn die Zürcher immer noch unter Vertrag halten. «Es sieht nicht so aus, als könnte ich nochmals spielen», sagte Stanic traurig.

«Weil es die Realität ist»

Zum Schluss seines Referats führte Kuster zwei Videosequenzen vor. Die eine mit schonungslos Bildern von Verkehrsunfallopfern. «Ich zeige euch die Bilder nicht, um zu schockieren, sondern weil es die Realität auf Schweizer Strassen ist. Das zweite Video wurde von Polizisten in zivil aufgenommen und zeigt, wie sie auf der kurvenreichen Hauptstrasse zwischen Schmerikon und Rapperswil-Jona ein Raserauto mit teilweise 180 Stundenkilometern verfolgen.

Alles zur Roadcross, der Stiftung für Unfallprävention und -bewältigung gibt es auf www.roadcross.ch.



Fussballer Kresimir Stanic spricht mit Ivo Kuster von Roadcross über seinen Unfall.

Herbstseminar und Gürtelprüfungen

pd. Kürzlich fanden in Neuenburg bei der Westschweizer Sektion des Tae Kwon-Do International ein Seminar und die Gürtelprüfungen statt. Matthias Hoppler absolvierte dabei erfolgreich die Prüfung zum schwarzen Gurt.

Renato Marni (Schwarzgurt, 5. Dan) und Fadri Erni (Schwarzgurt, 4. Dan) führten erst ein Training durch. In einem ersten Teil wurden die Teilnehmer einem eigentlichen Konditionstest unterworfen, im zweiten Teil wurden Grundübungen, Formen und Selbstverteidigung geübt.

Disziplin, Respekt gehören dazu

Anschliessend wurden die Kämpfer in den verschiedensten Bereichen geprüft. Demonstriert wurde das Können der Grundformen und Grundstellungen, Kampf, Beherrschung der Formen, Beherrschung der verschiedenen 1- bis 3-Schritten,

Selbstverteidigung und theoretische Grundlagen des Taekwondo. Den Schülern wurde nicht nur rein kämpferisches Können und technisches

Wissen vermittelt, sondern auch die geistigen Grundsätze und Ziele des Taekwondo, wie Selbstdisziplin, Durchhaltevermögen, Respekt und

Höflichkeit. Auch Kenntnisse über die Geschichte des Taekwondo bildeten einen Bestandteil.

Höhepunkt war die Schwarzgurt-Prüfung von Matthias Hoppler. Er wurde einer sehr anspruchsvollen Prüfung unterzogen. Es mussten drei verschiedene von insgesamt neun möglichen Tuls vorgeführt werden. Eine solche Form kann aus bis zu 39 verschiedenen Bewegungen und Schlägen bestehen. Weiter waren neben den vorgeschriebenen 1-, 2- und 3-Schritten auch Selbstverteidigungstechniken (Ho-Sin-Sul) Bestandteil der Prüfung. In der Disziplin «Kampf» beispielsweise musste der Prüfling gegen zwei Gegner gleichzeitig antreten. Hoppler bestand die Schwarzgurt-Prüfung mit Bravour, und es wurden ihm der schwarze Gurt sowie ein Dobuk (Trainingsanzug) für Schwarzgurte überreicht.

Luca Giuri legte die beste Prüfung ab und wurde doppelt befördert. Auch sein Teamkollege Guillermo

Dietrich wurde aufgrund der guten Leistungen doppelt befördert. Beide konnten den grünen Gurt entgegennehmen. Tae Kwon-Do International, Davos, ehrte kürzlich seine langjährigen Mitglieder. Beni Garrido (Schwarzgurt, 2. Dan) trainiert bereits seit 20 Jahren bei ihnen, Susanna Vogel (Schwarzgurt, 1. Dan) ebenfalls seit 20 Jahren und Peter Dauwalder (Schwarzgurt 1. Dan) ist seit zehn Jahren dabei.

Im Training für den Heimevent

Die Kämpfer von Tae Kwon-Do International, Davos, und der Sektion Westschweiz bereiten sich intensiv auf die Continental Championships vom 3. bis 5. April 2009 in Davos vor. An diesem Anlass werden voraussichtlich mehr als 500 Kämpfer aus aller Welt teilnehmen.

Die Resultate der Davoser
1. Dan: Matthias Hoppler. 5. Kup*: René Klaussegger und Raffaele Balsano. 6. Kup: Luca Giuri und Guillermo Dietrich.
* Der 1. Kup bedeutet ein roter Gurt mit schwarzen Streifen, der 10. Kup ist gleichbedeutend mit dem weissen Gurt.



In den schwarzen Dobuks die Trainer Fadri Erni (links) und Renato Marni (rechts) mit ihren erfolgreichen Prüflingen Matthias Hoppler, Raffaele Balsano, Luca Giuri, René Klaussegger und Guillermo Dietrich (v.l.). Foto zVg.