

Alter



ndern
ng rückt näher. Sie
ewisse Lethargie,
Einsamkeit. Die
mt deutlich ab.

ig ist: Akzeptieren
r Körper verändert,
ber weiterhin. Sport
ozialkontakte!
Mindestens dreimal
Gruppenlektionen
(Body Pump) – das
e lernen Leute ken-
ern tut gut – Sie ha-
t dafür und entde-
atland neu.

Viel mit Tomaten-
ark, nicht Ketchup)

Mit 70: Muskelaufbau

Sie haben alles erreicht – beruflich und privat. Doch der fehlende Druck, für Job und Partner attraktiv zu bleiben, macht schnell träge.

Was jetzt wichtig ist: Muskulatur trainieren! Das fördert Aussehen und Haltung, ist aber auch ein wichtiger Schutz bei Stürzen.

Beste Sport: Zu Hause einen kleinen Fitnessraum einrichten – Bank, Hanteln, Kugelhanteln. Trainieren Sie nach einem Plan und mit Unterstützung eines Trainers oder fachkundigen Freundes, der Sie antreibt.

Ernährungstipp: Kleinere Mahlzeiten. Sie brauchen mindestens ein

Currywurst gegen Heimweh



Eine deftige
Aufmunterung
für Deutsche
in der Schweiz.

Viele deutsche Zuwanderer kehren der Schweiz den Rücken, weil sie sich hier weder willkommen noch heimisch fühlen (SonntagsBlick berichtete). Jetzt will der Verein für Deutsche in der Schweiz das Heimweh seiner Landsleute mindern. Sie sollen nicht länger unglücklich in Rösti und Raclette stochern, sondern bei einer ordentlichen deutschen Currywurst die Freude am Leben in der Schweiz entdecken. Für kommenden Donnerstag hat

deshalb Vereinspräsident Matthias Estermann (43) in Bülach ZH ein Currywurst-Essen organisiert: «Dort sollen sich die Deutschen miteinander austauschen können, bevor sie gefrustet nach Deutschland zurückgehen.» Ungewiss ist, ob die Würste eigens importiert werden. Doch das ist Nebensache. Estermann gibt sich überzeugt: «Eine echte Berliner Currywurst hilft gegen Heimweh.» ●

Glupschaugen, hohe Stirn: So sehen wir in 100 000 Jahren aus



Seit der Steinzeit verändert sich das Aussehen der Menschen, passt sich den Bedürfnissen der Natur an. Und die Evolution geht weiter. Erstmals wagen der amerikanische Gen-Forscher

putersimulationen, wie wir in 100 000 Jahren aussehen. Grösser Kopf, grosses Hirn, dunklere Haut und Glupschaugen. Die grossen Augen machen Sinn, weil die Menschen andere Pla-