

# Sucht hat viele Gesichter und Ursachen = Les multiples visages de la dépendance et de ses origines

Autor(en): **Helfer, Monique**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **44 (2008)**

Heft 5

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-928790>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Sucht hat viele Gesichter und Ursachen

### Les multiples visages de la dépendance et de ses origines

MONIQUE HELFER, SCHWEIZERISCHE FACHSTELLE FÜR ALKOHOL- UND ANDERE  
DROGENPROBLEME SFA, LAUSANNE  
INSTITUT SUISSE DE PRÉVENTION DE L'ALCOOLISME ET AUTRES  
TOXICOMANIES ISPA, LAUSANNE

Eine Sucht beginnt oft harmlos. Hat sich eine Abhängigkeit einmal eingestellt, beeinträchtigt sie die Gesundheit und Lebensqualität des Menschen. Ursachen und Formen sind komplex. Die Prävention setzt daher auf mehreren Ebenen an. Sie fokussiert zum einen auf das individuelle Verhalten. Zum anderen will sie das Lebensumfeld verbessern.

**M**enschen werden nicht von heute auf morgen abhängig. Es ist ein schleichender Prozess, wobei es verschiedene Sucht- oder Abhängigkeitserkrankungen gibt: Alkoholabhängigkeit, die Abhängigkeit von Nikotin und illegalen Drogen, aber auch etwa die Ess-, Kauf-, Spiel-, Arbeits- oder Internetsucht. Und nicht alle Menschen reagieren gleich und entwickeln ein problematisches Verhalten. Die Wirkung von Substanzen variiert stark. Gemeint sind psychoaktive Substanzen, die auf das zentrale Nervensystem wirken. Sie können das Erleben, die Wahrnehmung, die Gefühle sowie das Denken beeinflussen. Sowohl bei einer substanzungebundenen Sucht als auch bei Substanzabhängigkeit kommt es bei exzessivem Gebrauch zu Veränderungen im Belohnungszentrum des Gehirns. Sie führen dazu, dass alltägliche Belohnungssituationen nicht mehr ausreichen.

Die Ursachen eines Suchtverhaltens sind komplex. Sie können in der Persönlichkeit eines Menschen, in der aktuellen Lebenssituation, der Konsumerwartung, in den Einflüssen aus der Umwelt, der gesellschaftlichen Einstellung zu einer Substanz, in der Konsumform oder in der Verfügbarkeit begründet sein (*siehe Grafik*).

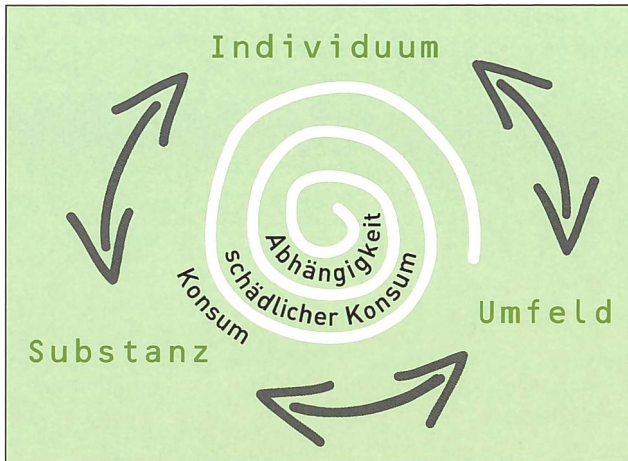
#### Psychische und körperliche Abhängigkeit

Üblicherweise wird zwischen psychischer und körperlicher Abhängigkeit unterschieden. Nicht alle psychoaktiven Sub-

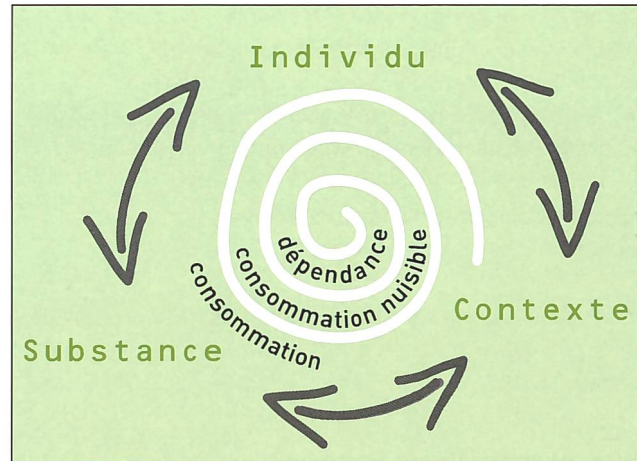
La dépendance s'installe souvent de façon anodine. Une fois présente, elle influe sur la santé et la qualité de vie des personnes dépendantes. Les causes et les formes de cette dépendance sont complexes. Par conséquent, la mise en place d'une prévention efficace doit se faire à plusieurs niveaux. Il faut d'une part agir sur le comportement individuel, et d'autre part tenter d'améliorer l'environnement social de la personne dépendante.

**O**n ne devient pas dépendant du jour au lendemain. C'est un processus lent et insidieux. Il existe différentes maladies liées à la dépendance: dépendance à l'alcool, dépendance à la nicotine et aux drogues illicites, mais aussi les dépendances liées à l'alimentation, la consommation, le jeu, le travail et internet. Les individus ne réagissent pas tous de la même manière et ne développent pas tous un comportement problématique. L'effet provoqué par les substances varie fortement d'un individu à l'autre. On entend par là les substances psychoactives qui agissent sur le système nerveux central. Elles peuvent influencer sur l'expérience, la perception, les sentiments et la réflexion d'un individu. La consommation excessive en cas de dépendance à une substance peut entraîner des altérations du système de récompense du cerveau. A tel point que des situations de récompense banales ne suffisent plus.

Les causes d'un comportement addictif sont complexes. Elles peuvent trouver leur origine dans le caractère de la personne, son environnement social, l'envie de consommer, les influences de l'environnement, l'attitude de la société face à une substance, la manière de consommer ou encore dans la disponibilité (*voir graphique*).



**Grafik:** Ob jemand massvoll Alkohol konsumiert, in schädlicher Weise konsumiert oder gar abhängig wird, steht in Zusammenhang mit Merkmalen der Person, des Umfelds und der Substanz. Diese Merkmale beeinflussen sich auch gegenseitig.



**Graphique:** Savoir si un individu consomme de l'alcool de manière modérée, nocive ou dépendante dépend des caractéristiques de la personne, de son environnement et de la substance. Ces caractéristiques s'influencent mutuellement.

stanzen rufen eine körperliche Abhängigkeit hervor, aber alle können zu einer psychischen Abhängigkeit führen. Psychisch abhängig zu sein bedeutet, «im Kopf» nicht mehr auf die Wirkung der Droge verzichten zu können, einen unbezwingbaren Drang zum Konsum zu verspüren. Eine körperliche Abhängigkeit liegt dann vor, wenn eine Substanz Teil des Stoffwechsels ist. Bei Absetzen oder Reduktion kommt es zu körperlichen Entzugssymptomen. Eine körperliche Abhängigkeit zu überwinden, dauert in der Regel einige Tage. Oft ist eine ärztliche Begleitung nötig. So kann ein körperlicher Entzug von Alkohol zu lebensgefährlichen Komplikationen führen. Suchterkrankungen bedeuten für die Betroffenen und Nahestehende grosses Leid. Daneben erwachsen der schweizerischen Volkswirtschaft jährlich Kosten in Milliardenhöhe. Allein die alkoholbedingten sozialen Kosten belaufen sich auf gut 6,5 Milliarden Franken. Gemeint sind nicht nur die Sach- und Personenschäden, sondern auch der Wert der ausgefallenen Produktionskraft durch Krankheit, Invalidität oder frühen Tod.

In der Umgangssprache gebrauchen wir bis heute den Begriff «Sucht», obwohl die Weltgesundheitsorganisation diesen 1964 durch «Abhängigkeit» ersetzte.

### Beispiel Alkoholabhängigkeit

Der Übergang von einem problematischen zu einem abhängigen Alkoholkonsum ist fließend. Eine Alkoholabhängigkeit wird nicht über die Menge des getrunkenen Alkohols definiert. Sie ist eine Krankheit, die anhand bestimmter, international geltender Kriterien diagnostiziert wird. Für die Diagnose «Alkoholabhängigkeit», im alltäglichen Sprachgebrauch als «Alkoholismus» oder «Alkoholsucht» bezeichnet, hat die Welt-

### La dépendance psychique et physique

On fait habituellement une distinction entre la dépendance psychique et physique. Toutes les substances psychoactives n'entraînent pas une dépendance physique, mais toutes peuvent mener à une dépendance psychique. Être psychologiquement dépendant veut dire ne plus pouvoir se passer, «dans sa tête», de l'effet de la drogue et avoir un besoin insurmontable de la consommer.

Une dépendance physique existe dans le cas où une substance fait partie du métabolisme. Un arrêt ou une réduction entraînent alors des symptômes physiques de sevrage. Il faut en général plusieurs jours pour vaincre une dépendance physique, souvent avec un accompagnement médical. Ainsi, le sevrage de l'alcool peut entraîner de graves complications.

Les maladies liées à la dépendance représentent une grande souffrance pour les personnes dépendantes et leurs proches. Les dépenses occasionnées pour la société suisse se chiffrent à plusieurs milliards. Les dépenses liées à l'alcoolisme s'élèvent à elles seules à environ 6,5 milliards de francs. Elles ne découlent pas seulement des dommages corporels et matériels, mais aussi de la perte de productivité liée à la maladie, de l'invalidité ou d'une mort précoce.

### Le cas de la dépendance à l'alcool

Le passage d'une consommation problématique à une consommation dépendante de l'alcool se fait de manière fluide. Une dépendance à l'alcool n'est pas en rapport avec la quantité d'alcool consommée. C'est une maladie diagnostiquée selon des critères précis reconnus au plan international. L'organisation mondiale de la santé (OMS) a retenu les critères

gesundheitsorganisation (WHO) folgende Kriterien festgelegt:

- Ein starker Wunsch, Alkohol einzunehmen
- Schwierigkeiten, den Konsum zu kontrollieren
- Anhaltender Substanzgebrauch trotz schädlicher Folgen
- Dem Substanzgebrauch wird Vorrang vor anderen Aktivitäten und Verpflichtungen gegeben
- Entwicklung einer Toleranzhöhung
- Körperliches Entzugssyndrom

Eine Abhängigkeit wird dann diagnostiziert, wenn mindestens drei dieser Kriterien erfüllt sind. Diese gelten auch bei anderen Substanzen wie Nikotin oder Cannabis.

### Wie erkenne ich ein Problem?

Manchmal ist es schwierig zu wissen, wo man mit dem eigenen Konsum von Alkohol oder anderen Substanzen steht. Die SFA erhält hierzu zahlreiche Fragen von Betroffenen. *«Wie viel Alkohol kann ich trinken, ohne meiner Gesundheit oder meinem Umfeld zu schaden? Wie viel ist zu viel?»*

Risikoarm mit Alkohol umzugehen, bedeutet für gesunde erwachsene Männer, maximal zwei Standardgetränke pro Tag zu trinken. Mit Standardgetränk ist gemeint: Ein Bier (ca. 3 dl) oder ein Ballon Wein (1 dl) oder ein kleines Gläschen Schnaps (0,2 dl). Frauen sollten vorsichtiger sein und pro Tag höchstens eines dieser Getränke trinken. Die Trinkmengen sind lediglich Anhaltspunkte und dürfen nicht als Norm verstanden werden. Schwangeren raten Fachleute, keinen Alkohol zu konsumieren. Wer Medikamente einnimmt oder an einer Krankheit leidet, sollte sich bei seinem Arzt erkundigen, ob und wie viel Alkohol zuträglich ist.

*«Wenn ich mit Freunden zusammen bin und eine tolle Stimmung herrscht, kommt es vor, dass ich mich nicht mehr bremsen kann. Ich merke nicht mehr, dass ich mich betrinke. Riskiere ich mit meinem Trinkverhalten, dass ich Alkoholiker werde? Wie kann ich meinen Konsum bremsen?»*

Die Antwort fällt individuell unterschiedlich aus. In gewissen Situationen und bei bestimmten Menschen ist schon wenig Alkohol zu viel. Ein Alkoholmissbrauch kann zu einem vollständigen Verlust der Kontrolle über den Konsum, das heisst zu einer Abhängigkeit führen. Es gibt eine einfache Regel: Ein risikoarmer Alkoholkonsum ist ein massvoller Konsum. Wenn ausnahmsweise mehr getrunken wird, dann nicht mehr als vier Gläser pro Gelegenheit.

Gegen die Schwierigkeiten, die eigenen Grenzen zu spüren, können folgende Tipps helfen: Sich vor dem Ausgang entscheiden, wie viele Gläser Alkohol drin liegen und nicht auf leeren Magen trinken. Zwischendurch Nichtalkoholisches zu sich nehmen. Wer merkt, sich nicht an die Vorsätze halten zu können, sollte das Lokal für eine Weile verlassen. An der frischen Luft fällt es leichter, sich neu zu motivieren, um den Brummschädel am nächsten Tag zu vermeiden.

res suivants dans le diagnostic d'une «dépendance à l'alcool», couramment appelée «alcoolisme»:

- une forte envie de boire de l'alcool
- des difficultés à contrôler sa consommation
- une utilisation persistante de la substance malgré ses effets nocifs
- la consommation d'alcool devient plus importante que toute autre activité et obligation quotidienne
- développement d'une tolérance accrue
- syndrome de sevrage physique

La dépendance est diagnostiquée lorsqu'un individu répond à trois de ces critères au moins. Ceux-ci sont également valables pour d'autres substances, telles que la nicotine ou le cannabis.

### Comment voir si j'ai un problème?

Il est parfois difficile de savoir où l'on se situe dans sa propre consommation d'alcool ou d'autres substances. L'ISPA reçoit de nombreuses questions sur le sujet. *«Quelle quantité d'alcool puis-je boire sans mettre en danger ma santé ou ceux qui m'entourent? Quand peut-on parler du verre de trop?»*

Boire sans risque signifie, pour un homme adulte en bonne santé, au maximum deux verres d'alcool standard par jour. Par alcool standard on entend: une bière (env. 3 dl) ou un ballon de rouge (1 dl) ou un petit verre d'alcool fort (0,2 dl). Les femmes devraient être plus prudentes et ne boire qu'une de ces boissons par jour. Les quantités données sont purement indicatives et ne doivent pas être considérées comme une norme. Les spécialistes conseillent aux femmes enceintes de ne pas boire d'alcool. En cas de prise de médicament ou encore de maladie, il faudrait demander à son médecin traitant si l'alcool est permis et en quelle quantité.

*«Lorsque je suis avec des amis et que l'ambiance est bonne, il arrive que je ne puisse plus m'arrêter. Je ne remarque plus que je me saoule. Est-ce que je présente un comportement à risque? Comment puis-je restreindre ma consommation?»*

La réponse reste individuelle. Dans certaines situations et pour certains individus, un peu d'alcool c'est déjà trop. Un abus d'alcool peut mener à une perte de contrôle totale de la consommation, c'est-à-dire à une dépendance. Il y a une règle toute simple à respecter: une consommation d'alcool sans risque est une consommation modérée. Et en cas de consommation exceptionnelle, ne pas dépasser plus de 4 verres par occasion.

Quelques conseils pour parvenir à ressentir ses propres limites: décider avant une sortie combien de verres on boira et ne pas boire avec l'estomac vide. Boire une boisson non alcoolisée entre deux. Si vous remarquez que vous ne pouvez pas vous en tenir à ce que vous avez décidé, quittez le

## Was will die Prävention?

Spricht man generell von Suchtprävention, so ist es deren primäres Ziel, den Einstieg in den Konsum psychoaktiver Substanzen zu verhindern. Das ist nicht in jedem Fall möglich. Ein Teilziel lautet deshalb, den Konsumeinstieg so weit wie möglich hinauszuschieben. Bei beidem will die Präventionsarbeit individuelle Ressourcen und Kompetenzen stärken sowie dazu befähigen, die Gefahren und Risiken des Konsums einzuschätzen. Strukturelle Massnahmen (z.B. Jugendschutzbestimmungen, Preispolitik) leisten einen wichtigen Beitrag. Ein weiteres Ziel ist, weniger häufig zu konsumieren. Neben einem starken Selbstbewusstsein haben auch hier strukturelle Ansätze wie Verkaufsverbote präventive Wirkung.

In einem weiteren Schritt beschäftigt sich die Prävention mit der Schadensminderung. Hier will sie Krankheiten, Verelendung und Desintegration vermeiden.

## Grundhaltungen der Prävention

Die Prävention stellt positive Aspekte in den Vordergrund. Sie motiviert, stärkt und fördert. Prävention will nicht verbieten, ängstigen oder moralisieren. Sie muss sich daran orientieren, was das Wohlbefinden, die Gesundheit, Lebensfreude und den Lebenssinn stärkt.

Die Prävention weiss letztlich nicht, was für den einzelnen Menschen richtig und gut ist. Deshalb ist es wichtig, aufmerksam hinzuhören, um die Motivation und Bedürfnisse der Menschen kennen zu lernen. Die Prävention muss über die Beweggründe der Menschen Bescheid wissen, um ihnen bessere Problemlösungsstrategien und Verhaltensmöglichkeiten anzubieten.

Prävention kann einiges zu einem gesunden Leben beitragen, aber sie kann nicht alle Risiken ausschalten und jedes schädliche Verhalten verhindern. Man darf nicht vergessen, dass sogar die Sorge um die Gesundheit zur Besessenheit

bar pour quelques instants. Il est plus facile de se remotiver à l'air frais et ainsi d'éviter la gueule de bois du lendemain.

## Quels sont les buts de la prévention?

Le but premier est d'empêcher la prise de substances psychoactives. Cela n'est pas toujours possible. C'est pourquoi l'un des objectifs partiels consiste à différer l'âge de la consommation. Dans les deux cas, le travail de prévention vise à fortifier les ressources et les compétences individuelles, et à donner aux personnes la capacité d'évaluer les effets et les risques liés à la consommation. Des mesures structurelles (par ex. des lois pour la protection de la jeunesse, une politique des prix) sont également très efficaces.

La diminution de la consommation est un autre objectif de la prévention. En plus du renforcement de l'estime de soi, les mesures structurelles telles que l'interdiction à la vente sont efficaces. La prévention s'emploie aussi à réduire les risques liés à la consommation et à éviter les maladies, l'appauvrissement et la désintégration.

## Postulats

La prévention est positive et veut motiver, fortifier et encourager plutôt qu'interdire, faire peur ou moraliser. Elle se doit d'œuvrer dans le sens d'un mieux-être, de la joie de vivre et du sens à donner à la vie.

La prévention ne détient finalement pas la connaissance de ce qui est juste et bien pour chaque individu. C'est pourquoi il est important d'écouter les personnes, pour mieux saisir leurs motivations et leurs besoins. La prévention doit connaître les choix de comportement des individus afin de pouvoir leur offrir de meilleures stratégies pour résoudre leurs problèmes, ainsi que des alternatives de comportement.

La prévention contribue à une vie saine jusqu'à un certain point, mais elle ne peut pas exclure tous les dangers et empêcher tout comportement à risque. Il ne faut pas oublier que



Monique Helfer

**Zur Autorin |** Monique Helfer ist Medienverantwortliche der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA), Lausanne. Die SFA will Probleme verhüten, die aus dem Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen hervorgehen. Das Ziel ist, Leiden und Schäden zu vermindern, die durch den Konsum für die Betroffenen, ihre Nahestehenden und die Gesellschaft entstehen. Die Tätigkeiten der SFA tragen vereint dazu bei: Forschung, Prävention, Direkthilfe und Information. Die Autorin ist für den Bereich Kommunikation und Dokumentation zuständig.

**A propos de l'auteur |** Monique Helfer est responsable de la communication à l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA), Lausanne. L'ISPA lutte contre les problèmes générés par la consommation d'alcool et autres substances psychoactives. Son but est de diminuer les souffrances et les dommages que la consommation inflige aux personnes dépendantes, à leurs proches et à la société. Toutes les activités de l'ISPA – recherche, prévention, aide directe et information – tendent toutes vers ce même objectif. L'auteur est responsable du secteur communication et documentation.

werden und Sicherheitsfanatismus in eine Abhängigkeit führen kann.

Prävention kann nicht verhindern, dass Menschen mit Drogen in Kontakt kommen. Aber sie kann einen Beitrag dazu leisten, dass Personen Probleme bewältigen können und nicht zu psychoaktiven Substanzen greifen, um sich zu entlasten. Und sie kann dazu beitragen, dass jemand, der Drogen konsumiert, sich so wenig wie möglich schadet und den Ausstieg schafft.

### Kontaktstellen

Erste Kontaktstelle bei Fragen rund um Alkohol: SFA, Tel. 021 321 29 76; Internet: [www.sfa-isp.ch](http://www.sfa-isp.ch). Die SFA berät Hilfesuchende auch bei Fragen zu weiteren psychoaktiven Substanzen. Sie verweist Betroffene oder Nahestehende bei Bedarf an eine Beratungsstelle in der Nähe des Wohnorts der Personen. In der Schweiz gibt es eine Vielzahl an staatlichen oder privaten Beratungsstellen, Therapiezentren und Kliniken. Diese sind teilweise auf spezifische Abhängigkeitserkrankungen spezialisiert. Die Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht, kurz Info Drog, kann Adressen von Kliniken und Therapieeinrichtungen vermitteln ([www.infodrog.ch](http://www.infodrog.ch)).

toute inquiétude excessive pour la santé et les dérives sécuritaires peuvent mener à une dépendance.

La prévention ne peut empêcher les individus d'entrer en contact avec la drogue. Mais elle peut contribuer à aider les personnes à maîtriser leur problème et à ne pas prendre de substances psychoactives pour se soulager. Elle peut également aider un toxicodépendant à se faire le moins de mal possible et à réussir son sevrage.

### Contact

Pour toutes questions concernant l'alcool: ISPA, Téléphone 021 321 29 76; Internet: [www.sfa-isp.ch](http://www.sfa-isp.ch). L'ISPA conseille ceux qui ont besoin d'aide, également en ce qui concerne les autres substances psychoactives. En cas de besoin, elle adresse les personnes dépendantes et leurs proches à un lieu de consultation proche de leur domicile. Il existe en Suisse de nombreux lieux de consultation publics ou privés, centres thérapeutiques et cliniques. Ils sont en partie spécialisés dans les maladies liées à la dépendance. Le site suisse du domaine des dépendances, en bref Info Drog, peut vous fournir les adresses de ces cliniques et de ces centres thérapeutiques ([www.infodrog.ch](http://www.infodrog.ch)).



## Mehr Vorteile für Sie

### Mehr Chancen dank einem Zusatzeintrag:

Directories ist die Datenquelle für 90% aller Verzeichnisse. Darum werden Sie mit einem Eintrag bei Directories in allen wichtigen Verzeichnissen gefunden. In den Telefonbüchern, auf [www.local.ch](http://www.local.ch), in allen Auskunftsdiensten und Suchmaschinen wie Google. Ihr Eintrag bei Directories multipliziert sich für Sie.

### Mehr Neukunden durch Rubrikeinträge:

Gut ist, wenn Sie unter Ihrem Firmennamen eingetragen sind. Besser ist, wenn Sie zusätzlich unter den für Ihre Kunden relevanten Rubriken eingetragen sind. So verdreifachen Sie Ihre Chancen, von Neukunden kontaktiert zu werden. Denn in 65% der Fälle werden Firmen in Verzeichnissen nicht namentlich, sondern nach Stichworten, Dienstleistungen oder Produkten gesucht.

### Mehr Aufträge durch vollständige Einträge:

Tragen Sie ausser Ihrer Telefonnummer unbedingt auch Ihre E-Mail-Adresse, Fax- und Mobilnummer, Öffnungszeiten und Geschäftstätigkeiten ein. Damit machen Sie es potenziellen Kunden einfacher, Sie zu kontaktieren.

Mehr Infos auf [www.directories.ch](http://www.directories.ch) oder unter Tel. 0848 86 80 86



Ihre Verzeichnisse, online und zum Nachschlagen

POWER PLATE®  
Original



«Ein Tipp vom Olympiasieger an alle Schweizer Trainer:  
Power Plate® ist eine legale Leistungssteigerung!»

*Fabian Cancellara, Weltmeister und Olympiasieger*

## Verstärkt Ihre Behandlung bis auf 8G



«Die Power Plate® Therapie trägt sowohl zum besseren Knochenstoffwechsel bei, als auch zur Verbesserung der Muskelkraft und Koordination. Das ist ganzheitliches Körpertraining.»

*Dr. med. Simon Feldhaus, Facharzt für Allgemeinmedizin und dipl. Naturheilpraktiker*

### Der Osteoporose-Facharzt meint:

«Es gibt Untersuchungen und Studien, die zeigen, dass Power Plate® auf die Knochen einen positiven Effekt hat. Sie hat auch einen positiven Effekt auf die Kraft, vor allem nimmt die Koordination zu. Das ist etwas Wichtiges, gerade bei Menschen, die nicht mehr so stark sind und erste Anzeichen von Osteoporose haben, damit sie auch fitter bleiben. Die Power Plate® ist sehr verbreitet und wird weiterhin Verbreitung finden.»

*Professor Beat Michel, Leiter der Rheumaklinik und des Instituts für Physikalische Medizin am Universitätsspital Zürich*

## Wer sonst bringt Ihnen so viele Patienten?

**Vorsicht: Diese Aussagen gelten nur für die original Power Plate®!**

Power Plate® Schweiz · Fit³ GmbH · Churerstrasse 160a · 8808 Pfäffikon · Telefon: 058 580 02 22 · Fax: 058 580 02 10 · info@powerplate.ch · www.powerplate.ch

Jetzt neu vertreten in



Ich wünsche ...

- eine Power Plate ohne finanzielles Risiko
- einen Besuch in Ihrem Showroom
- Infos und Info-CD über aktuelle wissenschaftliche Studien zu Power Plate®

Vorname, Name:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Handy:

E-Mail:
