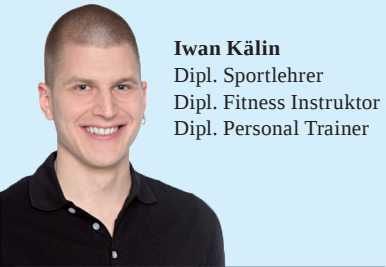


Ratgeber



Iwan Kälin
Dipl. Sportlehrer
Dipl. Fitness Instruktor
Dipl. Personal Trainer

Die Macht
unserer Gedanken

Kennen Sie den Placebo-Effekt? Medikamente ohne Wirkstoff können eine therapeutische Wirkung haben. Das ist durch zahlreiche Studien fundiert belegt. Einerseits basiert der Effekt auf der Erwartung, dass die Behandlung hilft, andererseits auf der Vorerfahrung, dass Medikamente eine positive Wirkung entfalten.

Genauso interessant ist der weniger bekannte Nocebo-Effekt. Er ist quasi der böse Bruder und für einen erheblichen Teil der Nebenwirkungen bei med. Behandlungen verantwortlich. Negative Erwartungen, Überzeugungen, Vorerfahrungen und Angst können Symptome hervorrufen oder verschlimmern.

Fit durch das Jahr

Wenn Sie den Beipackzettel ausführlich studieren und von Freunden und Dr. Google über allfällige Nebenwirkungen informiert wurden ist die Chance sehr hoch, dass Sie eben diese auch bekommen. Bei einer ausführlichen Risikoaufklärung durch Fachpersonal wurde der Effekt übrigens vermehrt nachgewiesen. Gerade in der aktuell laufenden Impf-Kampagne sehr spannend.

In unserem Praxisalltag tappen wir leider auch oft in diese Falle. Wenn der Physio z.B. nach der Behandlung dem Patienten sagt, dass er diese am nächsten Tag noch nachspüren wird. Oder wenn der Trainer nach absolvierter Einheit darauf hinweist, dass der Muskelkater fies sein wird. Das ist unnötig und kann das Prophezeite erst recht provozieren.

Allein schon das Wissen, dass es den Nocebo-Effekt gibt, kann helfen, diesen wirkungslos zu machen. Statistik auch: Wenn bei 5% Symptome auftreten, sollte man sich auf die 95% fokussieren, bei denen es keine gibt. Tönt besser, oder?

So, und wenn Sie bis hierhin gelesen haben, werden Sie ein tolles Wochenende haben.



TIME OUT
Training & Physiotherapie
www.timeouttraining.ch
Bodenstrasse 20 6403 Küsnacht

Musikschule

Live musizieren macht einfach Spass

Freude herrscht ... endlich sind wieder Live-Konzerte möglich. So sind in den letzten Tagen erste Konzerte erfolgt, weitere Konzerte stehen an. Für die Mitwirkenden, ihre Lehrpersonen und natürlich für die Zuhörer ein wahrer Genuss. So konnte das Schlusskonzert vom 17. Juni sogar im Freien vor dem Schulhaus Ebnet stattfinden. Freuen wir uns auf viele weitere Konzerte der Musikschule Küsnacht, in Zukunft wieder vor noch mehr Publikum.

Nach 39 Jahren in die Pension
Die Musikschüler von Michael Neumann gaben noch einmal ihr Bestes. Nach 39 Jahren Unterrichtstätigkeit an der MSK geht Michael Neumann in die verdiente Pension. Musikschulleiter Franz Hess bedankte sich bei ihm mit lieben Worten und einem würdigen Abschiedsgeschenk.
*Franz Hess
Musikschulleiter MSK*



Die Schüler der Musikschule Küsnacht dürfen wieder vor Publikum spielen.

Foto: zvg

Jugendanimation Küsnacht

Cooler Workshops und Konzerte in der Oase

Die Jugendanimation Küsnacht wagt einen weiteren Schritt hin zur Normalität und veranstaltet am nächsten Samstag, 3. Juli, den Konzert-Nachmittag «Jugend Jam».

pd. Der «Jugend Jam» Küsnacht ist ein Konzert, welches seit 2017 wiederkehrend von Jugendlichen des Bezirks, begleitet vom Team der Jugendanimation, veranstaltet wird. Die Jugendlichen haben selbst die Möglichkeit einer Performance auf der Bühne oder überlegen sich gemeinsam die Inhalte und den Ablauf des Programms. Die Idee ist es, den Jugendlichen eine Plattform zu bieten, wo sie ihre Fähigkeiten entfalten können. Von der Planung bis zur Umsetzung sind die Jugendlichen mit dabei und bestimmen den Kurs.

Workshops ab 13.00, ab 15.00 Uhr live
Dieses Jahr finden neben den Konzerten auch Workshops statt in den



Eindrücke der letzten «Jugend Jams». Am Samstag, 3. Juli, beginnen die Live-Konzerte um 15.00 Uhr.

Fotos: zvg

Bereichen «Scoot n' Skate» und «Hip Hop Dance Basics». Der Scoot n' Skate Workshop wird von Jugendli-

chen geleitet, der Dance Workshop von Artem Artzoul, einem externen Profi. Interessierte Jugendliche mel-

den sich für einen Workshop bitte via E-Mail info@jugendhaus-oase.ch oder Mobile 077 459 43 83 an.

Handelsregister

C. Matzenbacher Immobilien AG, in Küsnacht SZ, CHE-105.341.957, Aktiengesellschaft. Statutenänderung: 13.4.2021. Zweck neu: Die Gesellschaft bezweckt den Erwerb, Verwaltung, Vermietung, Verpachtung, Finanzierung und Verkauf von Immobilien und Grundstücken aller Art, Organisation, Planung und Durchführung von Um- und Neubauten, Übernahme von Baumanagement- und Bautreuhandmandaten sowie Handel mit Waren aller Art. Die Gesellschaft kann als Makler tätig sein, Wertschriften, Patente und Lizenzen kaufen, verkaufen, verwerten und verwalten sowie Unternehmen erwerben oder errichten. Aktien neu: 100 Namenaktien zu CHF 1000.- [bisher: 100 Inhaberaktien zu CHF 1000.-]. Vinkulierung neu: Die Übertragbarkeit der Namenaktien ist nach Massgabe der Statuten beschränkt. [Weitere Statutenänderungen nicht publikationspflichtiger Tatsachen]. Eingetragene Personen neu oder mutierend: Matzenbacher, Carsten, deutscher Staatsangehöriger, in Küsnacht SZ, Mitglied, mit Einzelunterschrift.

Tierarztpraxis Rigi Nord AG, in Küsnacht SZ, CHE-270.775.107, Aktiengesellschaft. Statutenänderung: 4.3.2021.

7.4.2021. Aktienkapital neu: CHF 200 000.- [bisher: CHF 100 000.-]. Liberierung Aktienkapital neu: CHF 200 000.- [bisher: CHF 100 000.-]. Aktien neu: 200 Namenaktien zu CHF 1000.- [bisher: 100 Namenaktien zu CHF 1000.-]. Ordentliche Kapitalerhöhung. [Weitere Statutenänderungen sind nicht publikationspflichtig]. Ausgeschiedene Personen und erloschene Unterschriften: Bucher, Stefan, von Wolhusen, in Küsnacht SZ, mit Einzelunterschrift. Eingetragene Personen neu oder mutierend: Baggenstos, Dr. Rhea, von Gersau, in Küsnacht SZ, Präsidentin, mit Einzelunterschrift [bisher: Mitglied, mit Einzelunterschrift]; Hönicke, Sabrina, von Meggen, in Meggen, Mitglied, mit Einzelunterschrift.

Magische Reinigungen GmbH, in Küsnacht SZ, CHE-115.849.329, Gesellschaft mit beschränkter Haftung. Ausgeschiedene Personen und erloschene Unterschriften: Lüönd, Nadine, von Steinen, in Schwyz, Geschäftsführerin, mit Einzelunterschrift. Eingetragene Personen neu oder mutierend: De Sousa Coelho, Claudia Cristina, portugiesische Staatsangehörige,

in Küsnacht SZ, Gesellschafterin und Geschäftsführerin, mit Einzelunterschrift, mit 20 Stammanteilen zu je CHF 1000.- [bisher: Gesellschafterin und Vorsitzende der Geschäftsführung, mit Einzelunterschrift].

SWISS AMG Holdings AG, in Küsnacht SZ, CHE-115. 992. 033, Aktiengesellschaft. Statutenänderung: 26.3.2021. Domizil neu: Bahnhofstrasse 57, 6403 Küsnacht am Rigi. Aktien neu: 100 000 Namenaktien zu CHF 1.- [bisher: 100 000 Inhaberaktien zu CHF 1.-]. Mitteilungen neu: Mitteilungen an die Aktionäre erfolgen per Brief, Telefax oder E-Mail an die im Aktienbuch verzeichneten Adressen. Vinkulierung neu: Die Übertragbarkeit der Namenaktien ist nach Massgabe der Statuten beschränkt. [Weitere Statutenänderungen sind nicht publikationspflichtig.] Eingetragene Personen neu oder mutierend: Arnott, John Michael Maclean, britischer Staatsangehöriger, in Ingenbohl, Präsident, mit Kollektivunterschrift zu zweien; Geisen, Hans Jörg, von Luzern, in Küsnacht SZ, Mitglied, mit Kollektivunterschrift zu zweien [bisher: in Küsnacht ZH, Mitglied, mit Einzelunterschrift].

Korrigenda

In der letzten Ausgabe des «FS» haben wir falsche Öffnungszeiten der Kinderkleiderbörse (KIBÖ) an der Riggasse 12 in Küsnacht veröffentlicht. Die korrekten Öffnungszeiten sind: Dienstag, von 9.00 bis 11.00 Uhr. Unter der Leitung von Jeannine Studer engagieren sich weitere sechs Frauen.

Seniorentreff

Ausflug
ins Sägewerk

pd. Am Montag, 5. Juli, 14.00 Uhr, werden wir von Beat Schilliger in Haltikon empfangen. Er wird uns einen interessanten Einblick in die Familiengeschichte geben. Auf einem Rundgang durch das Werkgelände werden wir mit grossen Augen den modernen Betrieb kennen lernen. Nach einer Stunde werden wir uns bei einem Umtrunk erholen.