

Lunchblatt Nr. 13 vom 21.09.2026

Vorsitz: Rot. Markus Bertschi
Ort: Hotel Zofingen, Zofingen

12.15 Uhr – 1. Teil – Begrüssung

Gäste

Vorname, Name	Club / Organisation	Klassifikation / Funktion
Dr. Stefan Fischli	Referent	Diabetes Pandemie
Claudio Welert	RC Aarau Alpenzeiger	Gast

13.00 Uhr – 2. Teil - Geschäftlicher Teil

Präsenz

Anwesend: 22 = 30% der Clubmitglieder (75)

Geburtstage

Name	Datum	Alter	Ereignisse im Geburtsjahr	Über- gabe
Hans Koller	26.09.1945	81	Rund 29'600 Lebenserfahrung. V om Krieg zurück zum Frieden. Ende des Krieges 08.05.1945 in EUR.06.08 A tombombe über Hiroshima und am 09.08. über Nagasaki - JAP kapituliert. Die CH Fussballnationalmannschaft gewinnt alle 4 Nachkriegsspiele, eines davon 3:1 gegen ENG vor 50'000 Zuschauer im Berner Wankdorf. Musik: Frank Sinatra, Bing Corsby "Let it snow". Jahrgänger: Bob Marley oder Eric Clapton	ja
Christian Widmer	27.09.1975	51	Schlaghosen, Plattenspieler. ABBA spielte Mamma mia oder Queen Bohemian Rhapsody. Der Vietnamkrieg endete durch den Zerfall von Südvietnam. Nikki Lauda wurde im Ferrari zum ersten mal F1-Weltmeister oder Microsoft wurde gegründet. Jahrgänger: David Beckham, Kate Winselet, Christian Glur und Markus Bertschi.	nein

Herzliche Gratulation zum Geburtstag. Geniesst euren Ehrentag und lasst euch feiern!

Informationen:

Rückblick auf das Partnertreffen mit den Freunden vom RC Ellwangen

- Freitag
 - o Waldhütte
- Samstag
 - o Regierungsgebäude (Regierungsrätin Michaela Tschuor)
 - o Lunch im Grottino 1313
 - o Verkehrshaus / Bourbaki-Panorama
 - o Dinner im Wasserturm

Herzlichen Dank für die Grosszügige Spende des RC Ellwangen zu Gunsten von RoKi von EUR 2'000 und ein grosses Dankeschön an Christoph Fehr und Flurin Tschuor. Für das wunderbare Programm und die reibungslose Organisation.





Vortrag von PD Dr. Stefan Fischli

Thema: «Diabetes Pandemie»

Mit PD Dr. Stefan Fischli von der Abteilung für Endokrinologie, Diabetologie und klinische Ernährung am Luzerner Kantonsspital führte uns ein ausgewiesener Fachmann durch ein vielschichtiges Thema. Diabetes mellitus ist eine chronische Erkrankung, bei der der Blutzuckerspiegel über lange Zeit erhöht ist. Normalerweise sorgt das Insulin dafür, dass der Zucker aus dem Blut in die Zellen gelangt. Fehlt Insulin – wie beim Typ-1-Diabetes – oder sprechen die Zellen nicht mehr genügend darauf an, bleibt der Zucker im Blut. Diese sogenannte Insulinresistenz kennzeichnet den weit verbreiteten Typ-2-Diabetes.

Die Zahlen sind eindrücklich: Weltweit stieg die Zahl der Betroffenen seit 2000 von 151 auf 589 Millionen, bis 2050 werden rund 850 Millionen erwartet. Auch in der Schweiz nimmt Diabetes zu – 2022 waren 6,2 Prozent der Bevölkerung ab 15 Jahren betroffen, rund eine halbe Million Menschen. Die Veranlagung spielt zwar mit, entscheidend sind aber Lebensstil und Umfeld: Wir bewegen uns deutlich weniger als früher und essen mehr Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel – während unser Körper, wie schon jener von Ötzi, noch immer darauf programmiert ist, Energie zu sparen und Vorräte anzulegen.

Als eigentlicher Kern des Problems gilt das Bauchfett. Es belastet Leber, Muskeln, Bauchspeicheldrüse, Herz, Gefässe und Nieren – Typ-2-Diabetes ist damit eine Multi-Organerkrankung. Die gute Nachricht: Heute lässt sich Diabetes gut behandeln. Regelmässige Kontrollen, ein gesünderer Lebensstil und moderne Medikamente wie die GLP-1-Rezeptoragonisten haben die Folgeschäden in den letzten Jahrzehnten deutlich reduziert.

Wirksame Prävention beginnt im Kindesalter. Im Kinderfernsehen entfällt rund ein Viertel der Werbung auf Lebensmittel – gezielt dort platziert, wo die Aufmerksamkeit am grössten ist. Dass konsequentes Handeln wirkt, zeigt Chile: Warnhinweise auf Verpackungen, Werbeeinschränkungen und ein Verkaufsverbot an Schulen haben nicht nur den Konsum von Süssgetränken gesenkt, sondern nachweislich auch das Übergewicht bei Kindern.

Herzlichen Dank an Dr. Fischli für diesen ebenso fundierten wie anschaulichen Vortrag, der uns allen einiges zum Nachdenken mitgegeben hat.

Ausblick

Datum	Zeit	Anlass	Ort	Hinweis
28.09.	12:15	Vortragslunch – in den Krallen der Vogelgrippe – Dr. Barbara Wieland	Hotel Zofingen	
02.10.	7:15	Gipfeli-Treffen	Restaurant Pure, Olten	
05.10.	12:15	Vortragslunch, Regionalspitäler, mit Stephan Schärli	Hotel Sonne, Reiden	
12.10.	12:15	Plauderlunch	Hotel Zofingen	
14.10.	18:00	Regio Apéro	Café Vaudois, Olten	
15.10.	06:15	Early Bird	Restaurant Pure, Olten	

Wir wünschen Euch allen einen guten Start in die neue Woche!

Vorsitz

Markus Bertschi

Bulletinier

Claudio Galasso