

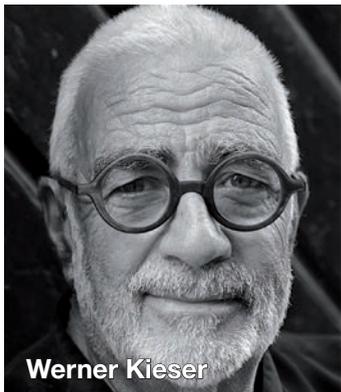
Das Magazin für eigenverantwortliche Menschen ab 60 bis 120 Jahre

STARK & VITAL

Nr. 1 - August / September 2018

www.starkvital.tv

Deutschland u. Österreich EUR 5.00 | Schweiz CHF 5.00



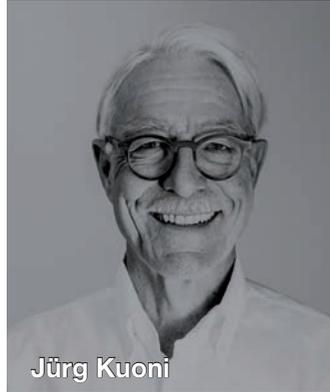
Werner Kieser

**Altern: eine Frage
der Kultur**



Yvonne Keller

**Die Entscheidung
liegt bei dir !**



Jürg Kuoni

**Dr. med. Kuoni's
Schrottmeldung Nr. 1**

DAS NEUE LIFESTYLE MAGAZIN FÜR AKTIVE DAMEN UND HERREN MIT LEBENSERFAHRUNG



Sylvia Gattiker

**Lebensqualität
benötigt Gesundheit**



Jürgen Woldt

**Unsere Muskeln als
Brücke zum Bewusstsein**



Elikonida Yourievsky

**Better-Aging klingt
besser als Anti-Aging**

**Warum müssen sich in Japan Menschen, die in ein
Altersheim wollen, bereit erklären, KRAFTTRAINING
zu betreiben? siehe S&V Nr. 2**

HARLEY-DAVIDSON CLUB TICINO
presents

**LOCARNO
ROMPO
DAYS
2018**
24-26 AUGUST



**EVERYONE'S
WELCOME**

**THE EVENT
WITHIN
THE EVENT**

**2ND EUROPEAN
LADIES
ON
THE
ROAD
2018**
LOCARNO
24-26 AUGUST



graphic.tobe.design



Città
di Locarno



TOBE.DESIGN
GRAPHIC - WEB - PRODUCT DESIGN

CHARITY EVENT OPEN TO ALL BIKERS AND THE PUBLIC



PROGRAM

Friday 24 august 2018

17:00 Opening
Live Concerts

Saturday 25 august 2018

Bike Show/Longest Trip/Largest Group
Parade
Live Concerts

Sunday 26 august 2018

US-Cars Oldtimer Contest
Grill, Bar & Buvette non-stop

2nd EUROPEAN LADIES ON THE ROAD - LOCARNO
A RUMBLE IN THE FIGHT AGAINST BREAST CANCER

WWW.HARLEYTICINO.CH - INFO@HARLEYTICINO.CH



energybalance®

✓ **VEGAN**
SELECTION

60+

WELLNESS
TARGET

Nahrungsergänzung Lebenskraft. Natürlich, rein und vegan

🕒 **EnergyBalance®:**
Hochwertige Qualität
aus der Schweiz



🕒 **Formuliert:** Für die
erste und bis zur
vierten Lebensphase

🕒 **Hohe Bioverfügbarkeit:**
Gebundene und
nahrungs-äquivalente
Vitamine und Mineralstoffe

🕒 **Die beste Form von
Nahrungsergänzung:**
Mundspray, Kapseln,
Instantpulver

🛒 **Das Schaufenster
im Online Shop:**



www.energybalance.com

☎ **Gratistelefon**
00800 0000 1000

Deutschland, Österreich, Schweiz
Wir sprechen DE, IT, FR, EN

15% Online Rabattcode
exclusiv für Stark&Vital Leser:

60VITAL

Bis zum 31.08.2018

Gesünder und stärker durch die Jahre

EnergyBalance AG | Via della Salina 2 | Postfach 48 | CH-6602 Muralto / **Versand CH**
EnergyBalance AG | c/o 3Sand GmbH | Kistlerhofstr. 70 | DE-81379 München / **Versand EU**

Leben Sie noch oder vegetieren Sie schon am Rollator, im Rollstuhl & Co in irgendeinem Altersheim dahin?

Wer VITAL LEBEN will, muss aktiv MUSKELTRAINING betreiben, vor allem im hohen Alter!

Die meisten Menschen, wenn sie auf die Welt kommen, sind GESUND. Wieso sollen die Menschen, wenn sie sehr alt werden, nicht auch GESUND sterben? Seit über 45 Jahren setze ich mich für das aktive Muskeltraining ein, denn der „Jungbrunnen“ des Menschen ist unsere MUSKULATUR.

Über 30 Jahre lang habe ich für die Präventionsbranche FITNESSCENTER das Fachmagazin FITNESS TRIBUNE als Verleger und Chefredakteur herausgegeben. Seit September 2017 führt dies nun mein Nachfolger und neuer Herausgeber Roger Gestach erfolgreich mit seiner Firma FITNESS EXPERT AG weiter. Das STARK & VITAL-Heft ist kein Hochglanzmagazin, sondern soll für eigenverantwortliche Frauen und Männer ab 60 Jahre als „Hellebarde“ im Kampf gegen Diskriminierung im Alter, falsche Politik, vor allem beim „kranken“ Gesundheitswesen, stehen.

Es soll Ihnen als Leserin und Leser, und hoffentlich bald Abonnentin und Abonnent ein Sprachrohr sein, denn es gibt in der Tat zu viele ältere, eigenverantwortliche Frauen und Männer mit DER FAUST IM SACK, die frustriert sind und manchmal nur noch den Kopf schütteln können über die SCHILDBÜRGER-Streiche einiger Politiker und Wirtschaftsbosse.

Die Kolumnistinnen und Kolumnisten im STARK & VITAL-Magazin zeigen mit ihren kritischen Berichten auch Lösungen auf. Der Mensch lebt schon seit Jahrtausenden auf dieser Erde und hat Grossartiges geleistet. Er muss nicht im Alter ab 70 aufwärts mit dem Rollator oder Rollstuhl in Pflegeheimen dahin vegetieren.

Japan hat dies bereits erkannt und geht mit gutem Beispiel voran. Wer ins Altersheim möchte, muss sich dort vertraglich verpflichten, Krafttraining zu betreiben. Das wäre auch für uns in Europa ein gute Idee. Holen wir die Menschen wieder aus ihren Rollstühlen, werfen wir die Rollatoren weg und lassen wir die Senioren autonom und gesund Zuhause ihren wohlverdienten Lebensabend geniessen! Schreiben Sie mir Ihre Anliegen und Verbesserungsvorschläge, aber auch Kritiken an info@topstenmedia.com. So wird die Rubrik LESERBRIEFE hoffentlich bald vor lauter guten Ideen überlaufen.

Folgend auf der Seite 6 ein Beispiel, wie ich seit Jahren z.B. gegen meine Krankenkasse kämpfe und versuche im KLEINEN auch GROSSES zu BEWEGEN.



Jean-Pierre L. Schupp

Jahrgang 1954

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe Seite 34

STARK & VITAL, das Magazin für Frauen und Männer, die wirklich ihr Leben verändern wollen, um gesund, vital und autonom im hohen Alter sterben zu können (so Gott will).

Ihr

Jean-Pierre Leonhard Schupp

OFFENER BRIEF AN:

CEO Daniel H. Schmutz, HELSANA
Zürcherstr. 130, 8600 D ü b e n d o r f
Minusio, 09. April 2018

**Diskriminierung oder Tod durch
Blutvergiftung ?**

Sehr geehrter Herr Schmutz
Beiliegend schon wieder eine Rechnung
vom Zahnarzt über 1521.00 (siehe Beilage).
Natürlich wird die HELSANA sich hinter den
diskriminierenden Regeln verstecken, dass
Zahnarzt-Rechnung selber zu zahlen sind
– PUNKT.

Nachdem ich letztes Jahr mein Fachmagazin nach 30 Jahren verkauft habe, wollte ich kein neues Magazin mehr herausbringen. Aber die gravierende Situation, wie ältere Frauen und Männer auch in unserem Land immer mehr diskriminiert werden, haben mich dazu bewegt, ab Ende Juni 2018 mit einem Fachmagazin für eigenverantwortliche Menschen zwischen 60 und 120 Jahre mit einer Erstauflage von 20'000 auf den Markt zu kommen. Ab 2019 dann 100'000 alleine in der Schweiz.

So wird mein erster Beitrag in Sachen DISKRIMINIERUNG folgendermassen aussehen:

Geehrte Leserinnen und Leser, leider ist der monatliche Krankenkassenbeitrag nicht mehr FREIWILLIG sondern per GESETZ (das Volk hat leider einmal dafür gestimmt) zu zahlen. Mit dieser für eigenverantwortlich lebende Menschen ein DUMMES KK-GESETZ, da so sich das „kranke“ Gesundheitswesen, alle Protagonisten SICH DUMM UND DÄMLICH an der Milchkuh (Schweizer Bevölkerung) verdienen können.

DUMM ist auch, dass man praktisch nicht mehr seine Zähne versichern kann. Obwohl Frau wie Mann, jedes Jahr mindestens brav 1 x in die Zahnhygiene gehen, kann es vor allem älteren Menschen passieren, da diese eben, weil sie älter werden, nebst grauen Haaren und Haarverlust, auch Zahnfleischverlust haben. D.h. das Zahnfleisch zieht sich ALTERSBEDINGT zurück und man KANN NICHTS DAGEGEN TUN. Mir ist als Chefredakteur und Herausgeber dieses

Magazins in den letzten 8 Monaten folgendes passiert. Erst anfangs Dezember 2017 hatte ich, wie immer zu dieser Zeit, die Zahnhygiene ALLES BESTENS. Im Januar 2018 hatte ich auf einmal extreme Zahnscherzen links unten. Resultat: Antibiotika wegen Entzündung und Gefahr auch durch BLUTVERGIFTUNG, dann WURZELBEHANDLUNG. Kosten: knapp 1000.-. Die HELSANA, meine KK, bezahlt natürlich NICHT. Genau zwei Monate später hatte ich links oben das gleiche Problem (Rechnung CHF 1521.00 – übrigens, für mich finanziell kein Problem, denn bei uns im Tessin wächst das Geld an den Bäumen, da kann man die 20iger und 50iger Nötli einfach vom Baum pflücken. Wieder Antibiotika wegen Entzündung und eventueller BLUTVERGIFTUNG. Meine Frage an den Zahnarzt: «Wenn ich jetzt nicht zu ihnen gekommen wäre und alles verschleppt hätte, dann wäre ich also früher oder später mit einer BLUTVERGIFTUNG ins Spital eingeliefert worden und die HELSANA hätte dann diese Spalkosten (nicht die Zahnarztkosten) übernehmen müssen – Korrekt? – KORREKT!»!

Was mich ärgert ist, dass ältere Menschen eben AUTOMATISCH wegen Rückgang des Zahnfleisches eher an einer Entzündung des Zahnknochens, dort wo die Zahnwurzeln stecken, erkranken können ABER DAS SAGT IHNEN WEDER DER ZAHNARZT, NOCH DIE KK-VER SICHERUNG (auch wenn Sie 10 x pro Tag Ihre Zähne putzen).

Geehrte Leserschaft, senden Sie mir auch Ihre Berichte ein, was Ihnen passiert ist und wo haben Sie das Gefühl, dass Sie DISKRIMINIERT WURDEN !

Es ist Zeit, dass wir das korrupte und kranke Gesundheitswesen STÜRZEN in dem wir es AUSTROCKNEN! Die Zeit einer REFORMATION ist gekommen !

WIR DIE GESUNDEN BABY-BOOMER HABEN DIE MACHT – NUTZEN WIR SIE ! Mehr darüber in der nächsten Ausgabe STARK & VITAL Nr. 2 !



John Harris
Fitness

Für immer gesund & fit - beim Fitness-Testsieger

John Harris
Fitness

WIEN

1010 Schillerplatz, Nibelungeng. 5
1050 Margaretenplatz, Strobachg. 7-9
1220 DC Tower, Donau-City-Straße 7
1100 Hauptbahnhof - ab Ende 2018!
1030 Sofiensäle, Marxergasse 17
1020 Uniqa Tower, Untere Donaustr. 21
1010 Le Méridien, Opernring 13-15
1010 Medical, Getreidemarkt 8

OBERÖSTERREICH

Linz Atrium City Center, Mozartstr. 7-11
Linz Donaupark, Untere Donaul. 21-25
Steyr CityPoint (derzeit Umbau)

STEIERMARK

Graz Thalia, Girardigasse 1c (4. Stock)

Bei John Harris Fitness bleiben oder werden Sie fit und gesund bis ins hohe Alter!

Je älter man wird, desto wichtiger ist es dem Muskelschwund entgegen zu wirken und mit gezielten Übungen den Körper fit zu halten. Österreichs Fitness-Nr. 1 bietet dafür beste Voraussetzungen: Professionelle Betreuung durch bestens ausgebildete Trainer. Neben modernster Ausstattung im luxuriösen Ambiente bietet John Harris exklusive Wellnessoasen mit Saunen und Pools, sowie zahlreiche Kurse (Gesunder Rücken, Yoga, etc.) Auch Fitnessstudio-Anfänger fühlen sich hier bestens aufgehoben!



www.johnharris.at

KONZEPT FÜR

STARK & VITAL

Das Magazin für eigenverantwortliche Menschen ab 60 bis 120 Jahre
www.starkvital.tv

Das S&V erscheint alle zwei Monate mit 32 bis 64 Seiten (vorerst) Inhalt. Format A5 (für kostengünstiger Versand und hohe Auflage, zudem Klimaneutral gedruckt, Farben sind Mineralölfrei). Auflage Nr. 1 = 10'000 (nur Schweiz, AT, DE), Nr. 2 = 20'000 im D-A-CH Europas, Ziel im 2019 über 600'000 und im 2020 über 1,2 Mio im Jahr (Gesamtauflage D-A-CH = Deutschland, Schweiz, Österreich).

1. Titel STARK & VITAL

(STARK, weil ohne Krafttraining es im Alter NICHT geht! - VITAL geht! - VITAL vor allem im Alter wichtig, Autonom leben usw.)

2. Untertitel: Das Magazin für eigenverantwortliche Menschen ab 60 bis 120 Jahre.

3. Kolumnisten: Werden am Schluss im Magazin auf einer Doppelseite nach Alphabet ihrer Nachnamen abgedruckt, sollten mindestens 60 Jahre JUNG sein und stehen mit Passfoto und kurzem Statement zu ihren Aussagen z.B.:

«Schupp Jean-Pierre, Jahrgang 1954, Verleger, Buchautor, Gesundheitsexperte steht für ein aktives Leben auch im hohen Alter und ist der Chefredakteur und Herausgeber des STARK & VITAL Magazins. Seine Bücher handeln über den Sinn des Lebens. Als gläubiger Mensch und Bibelkenner steht er z.B. zu den Aussagen:

1.Mose,1.29 (wie sich gottgewollt der Mensch ernähren soll, z.B. VEGAN und 1. Mose,6.3 (wie viele Jahre gottgewollt der Mensch auf Erden leben kann, also bis 120 JAHRE). Politisch ist er neutral, gefühlt aber Mitte-Rechts. Er steht zu «Switzerland first» und akzeptiert auch andere Länder, die das gleiche für ihr Land fordern. Europa und die Schweiz können nicht die ganze Welt retten aber die Schweiz mit der direkten Demokratie kann als Vorbild für andere Länder fungieren. Familienvater von 3 erwachsenen

Kinder, bald Grossvater. Trainiert aktiv, kurz aber intensiv seine Muskeln und macht seit 2015 in den MASTERS 100m Sprint aktiv mit. Er setzt sich für eine REFORMATION nicht nur im «kranken» Gesundheitswesen ein».

So sieht jede Leserin und Leser, zu was die Kolumnisten stehen! Die Lebenserfahrung der 60 bis 120-jährigen, eigenverantwortlichen Menschen ist enorm und soll über das S&V Magazin mit entsprechenden Netzwerkmöglichkeiten, diesen POWER und dieses WISSEN in vielen Projekten gemeinsam umsetzen helfen!

4. Dieses Heft soll ältere Menschen dazu bringen DRINGEND MIT MUSKELTRAINING zu beginnen. Denn es ist wissenschaftlich bewiesen, dass der Jungbrunnen in der Muskulatur steckt d.h. die daraus beim Training fließenden BODENSTOFFE uns Menschen JUNG und GESUND erhalten können. **Auf den Nenner gebracht, ist das MUSKELTRAINING im ALTER „Überlebenswichtig“.**

5. Darum ist das Zielpublikum für S&V nicht nur für die bereits in Fitnesscenter und anderen Anlagen trainierenden 60+ Frauen und Männer, die dies schon verstanden haben, sondern noch viele andere potentielle Kontakte.

6. Austrocknen statt Volksinitiativen

S&V soll Menschen durch interessante Artikel, Seminare, Netzwerkverbindungen usw. dazu bringen, ein eigenverantwortliches, autonomes Leben bis ins hohe Alter führen zu können.

Obwohl die Schweiz als einziges Land die DIREKTE DEMOKRATIE kennt, kann man in vielen Dingen, z.B. im heutigen „KRANKEN“ GESUNDHEITSWESEN praktisch NICHTS verändern. Keiner der heutigen Protagonisten sagt freiwillig am Ast, auf dem er sitzt. Es geht nur über das System: „AUSTROCKNEN“ d.h.

je weniger Menschen KRANK werden, desto weniger Ärzte, Spitäler, Chemi-Multis, Krankenkassen usw. braucht es in der Gesellschaft (siehe auch Kutscher und Typografen, die gibt es auch nicht mehr und jede Gesellschaft hat immer wieder) neue Berufe entwickelt - z.B. NEUE GESUNDHEITSBERUFE in der Prävention).

Das Magazin für eigenverantwortliche Menschen ab 60 bis 120 Jahre.

DIE HEUTIGEN 60 BIS 120-JÄHRIGEN, SOLLEN DURCH IHR BEISPIELHAFTES MENSCHENLEBEN, DIESE UMSETZUNG UND ZIELE IHREN KINDER, ENKEL, UR-ENKEL UND UR-UR-ENKEL VORLEBEN !

7. Die Macht und die Power liegt bei den «GESUNDEN» in der BABY-BOOMER-Generation, da sie nicht mehr erpressbar sind und nur der GESUNDE hat 1000 Wünsche, der Kranke nur einen.

Hier einige Ansätze, was man an Themen in der PRINT- aber auch in der ON-LINE Version vom S&V Magazin umsetzen kann: Wie funktioniert die Vererbung, Hypothek auch im Alter, Die Diskriminierung im Alter, Versicherungsmodelle für das Alter, Lösungen gegen das „korrupte“ Gesundheitswesen, Umwelt, Reisen (Kreuzfahrten sehr bedenklich d.h. ein Kreuzfahrtschiff produziert pro Fahrt mit Schwerölantrieb so viel Schmutz wie 5 Millionen PKW), Therapie in Altersheimen falsch, d.h. es braucht weniger PFLEGEPERSONAL, dafür mehr GESUNDHEITS-Experten = NEUER BERUF, Es gibt eigenverantwortliche Ärzte – wie findet man diese?, Zweit Meinung einholen vor OP – wo findet man diese Ärzte?, Computerkurse z.B. für Internet und BLOGS für 60-120-jährige, wie kann man sich vernetzen und Ideen austauschen, Check-Up – welche Gesundheits-Check-up im Alter bringen etwas, Ernährung – wie muss man sich im Alter gesund ernähren. Fitness-, Physioclubs – Welche sind die besten für die ältere Generation. Welches Gesundheitstraining ist richtig und wie trainiert man für Fahrradfahren, Joggen, Schwimmen, Wandern, aber vor allem das KRAFTTRAINING !, Seminare für viele Bereiche (Ernährung Weiterbildung auch im Alter), Vereinsamung, wie lernt man neue GOLDEN AGER kennen, Start-Up – wie kann ich ab 65 eine neue Firma gründen?, Gesprächsgruppen (nicht wie viele Operationen man schon gehabt hat, sondern wie viele Liege-

stützen und Kniebeugen man noch schafft, POSITIVES DENKEN. Akademie für die 60 bis 120-jährigen, Partnerschaften z.B. LebenspartnerIn stirbt – auf einmal einsam und alleine, Gruppentreffen und Aktivitäten, Sport im Alter, Sex im Alter, Krankheitsrisiko im Alter und Präventionen, Politik im Alter und wie kann man sich im Alter vernetzen um etwas in der Politik zu BEWEGEN, Leben im Alters- und/oder Pflegeheim und wie man das umgehen kann, Eigenständig und Autonom im Alter zuhause Leben, wenn gewollt mit Wohngemeinschaft, Haustiere, Diskriminierung im Alter abschaffen, Missstände aufdecken, Religionen und Diskussionen über den Sinn des Lebens (Seminare usw.), Krankheiten im Alter wie z.B. Arthrose, geistige und körperliche Immobilität (durch Krankheit, Unfall oder Alter bedingt) und vieles mehr, mit welchen Mitteln begegnen? Es ist nie zu spät, mit dem TRAINING zu beginnen !, Zähne – Diskriminierung der Krankenkasse d.h. im Alter geht das Zahnfleisch (wie das Augenlicht) zurück – Kosten für Zähne und Augen OP müssen 100% von der KK übernommen werden etc., Übergewicht und Diabetes 2 – was kann man dagegen tun?, Schönheit im Alter, braucht es Zusatzstoffe wie Cremen usw.?, Sport - Reisen - Gesundheit - Ernährung - Frühpensionierung (Vor- und Nachteile), Startups, Weiterbildung, Beraterjobs, Teilzeitarbeit, Mode, Kultur, Lifestyle, Luxus-Camping (Glamping), Trekking (Wandern), sportliche Wettbewerbe usw., Messen und Seminare im Alter die etwas bringen für AKTIVE und Eigenverantwortliche Frauen und Männer, Leistung und Höchstleistung auch im Alter möglich, der Körper wie der Geist MÜSSEN gefordert werden - IMMER, Was bedeutet Eigenverantwortung in jeder Lebensphase und wie können 60-120 -jährige ihre Kinder, Enkel, Ur-Enkel und Ur-Ur-Enkel POSITIV beeinflussen z.B. auch über Netzwerke und Blogs.

Es liegt an UNS «Baby-Boomern», die Zukunft zu verändern, und NORMALITÄT und ETHIK in ein Menschenleben zu bringen! Die Umwelt und viele andere Faktoren werden es uns danken!

Jean-Pierre Schupp,

Chefredakteur und Herausgeber

STARK & VITAL Magazin

Sabotieren Chirurgen unsere Gesundheit?

Was passiert momentan eigentlich auf diesem Planeten? Immer mehr Menschen holen sich eine Zweit-, ja sogar Dritt- und Viertmeinung ein, bevor sie sich operieren lassen. Es liegt auf der Hand, Chirurgen müssen operieren, um Umsatz für sich selbst, aber auch für die Spitäler zu generieren. Das Image des Arztes leidet darunter sehr. Das heutige «kranke» Gesundheitswesen MUSS Umsatz generieren, um die hohen Chirurgenlöhne, Spitalunkosten usw. decken zu können. So viele Berichte, so viele TV-Sendungen zeigen klar auf - und werden auch von Chirurgen selber bestätigt -, dass man viel zu oft operiert, vor allem des GELDES wegen. Beispiel ist eine Doku in der ARD vom Montag, den 19. Juni 2017, von 22:45 bis 23:30 Uhr.

Die Sendung hiess «Operieren und kassieren - Ein Klinik-Daten-Krimi» (zu finden im Archiv der ARD, Episode 105, oder ähnlicher Bericht darüber im TAGI vom 7.Mai 2018, Seite 15). Dieses GEMETZEL in den OP-Sälen muss gestoppt werden. Die Frage scheint absolut berechtigt: *«Wer ist der wirkliche Feind der Bürgerinnen und Bürger?»*

Neuer KINO-FILM mit Jane Fonda



«Book Club» heisst der Film. V.l.n.r. mit Mary Steenburgen (65), Jane Fonda (80), Candice Bergen (70) und Diane Keaton (72)

Weniger Fleisch-Konsum heisst weniger Krebs

Man kann nicht von heute auf morgen alte Gewohnheiten abschaffen, aber man kann

Operieren und kassieren - Ein Klinik-Daten-Krimi

Das Erste | Gesundheit | D 2017 | Mo 19.6.22:45 - 23:30 | 45 Min

Episode 105: Ein Journalistentrupps hat die Daten des Statistischen Bundesamtes zu rund 130 Millionen Krankenhausaufenthalten analysiert. Die Auswertung zeigt, wie sehr die ärztliche Behandlung davon abhängt, wo ein Patient lebt und wie profitorientiert ein Krankenhaus ist. In manchen Regionen wird auffällig oft operiert, und die Patienten ahnen nicht, dass ihre Operation überflüssig oder sogar schädlich ist.

Anschauen | Aufnehmen | Episode löschen

Aufnahme aus Archiv entfernen | Serie verwalten

beginnen z.B. statt jeden Tag, vielleicht nur noch zweimal die Woche Fleisch zu konsumieren. Dann nur noch zweimal im Monat. Schliesslich ganz auf Fleisch verzichten. Und siehe da, Krankheitsbilder wie z.B. Gelenkschmerzen klingen ab oder verschwinden ganz.

Wieso gibt es in Japan über 67'000 hundertjährige Menschen und Hunderttausende von 80-, 90-Jährigen.

In Japan leben die ältesten Menschen der Welt und verursachen immense Pflegekosten. Aber je länger je weniger. Denn in Japan MUSS man, auch im Altersheim, seine Muskulatur an Kraftgeräten trainieren. So benötigen dort viele alte Frauen und Männer keinen Rollator oder Rollstuhl mehr, denn:

90% ALLER PFLEGE-EINSÄTZE BRAUCHT ES NUR, WEIL DER ALTE MENSCH KEINE ODER FAST KEINE MUSKULATUR MEHR HAT, UM VOM WC, VOM BETT ODER VOM STUHL AUFZUSTEHEN!

Die Lösung des Problems ist in Japan erkannt, in Europa dagegen nicht und zwar, weil man die Lösung vom wichtigen Krafttraining nicht kennen will.

GESUNDE, AUTONOM ZU HAUSE LEBENDE ALTE MENSCHEN WÜRDEN JA DAS HEUTIGE «KRANKE» GESUNDHEITSSYSTEM ZU FALL BRINGEN und die so armen Top-Manager der diversen Chemie-Multis, die hohen Chirurgen- und viele Arztlöhne, oder die gut bezahlten VR-Mandate vieler Politiker in Bern, könnten kein zweites Chalet zum Skifahren oder keine dritte Villa in Südfrankreich für die Sommerferien mehr kaufen können. Das WOLLEN DOCH SIE UND ICH tunlichst vermeiden. Wir wollen doch nicht die teuren Sportautos, Villen und Millionensaläre für Chirurgen und Top-Manager weiter finanzieren, indem diese **«GEMETZEL-INDUSTRIE»** an uns herum operieren und für viel Geld uns zum Pillenkonsum verdammen kann.

Wieso leben eigentlich die ältesten Menschen in Japan?

Immer mehr Menschen werden in Japan 100 und 110 plus Jahre alt. Wieso eigentlich? Die Lösung ist ganz einfach. Der Japaner isst praktisch kein FLEISCH, sondern SUSHI, also frischen Fisch. So ab 50 Jahre verträgt auch der japanische Magen immer weniger frischen Fisch und so werden Japaner, eigentlich ungewollt zu

VEGETARIER. VEGETARIER und VEGANER leben nun mal einfach länger, darum haben die Japaner so viele Hundertjährige PLUS. Wer also in der Tat gesund 120 Jahre alt werden möchte (so Gott will), muss früh mit vegetarischer oder noch besser veganer Ernährung beginnen und vor allem INTENSIV KRAFTTRAINING betreiben.

Krafttraining hat auch einen positiven Einfluss auf das Gehirn

Bitte diesen langen LINK eintippen (ACHTUNG LEIDER NUR IN ENGLISCHER SPRACHE VERFÜGBAR)

https://www.ted.com/talks/lisa_genova_what_you_can_do_to_prevent_alzheimer_s#t-770955

und sich den ca. 13-minütigen Vortrag ansehen und anhören. Er ist vor allem auch wegen und gegen Alzheimer-Erkrankung interessant.

Das wäre doch auch ein schönes Titelfoto geworden mit Jane Fonda auf der Seite 1 der Erstausgabe des STARK & VITAL Heftes.



Die Ausbildung für angehende Ärzte an den UNI's muss unbedingt dringend geändert werden.

Man sollte angehende Ärzte wieder als GESUNDHEITSMACHER ausbilden und nicht als profitgierige Metzger von Menschen. Wir sind doch keine Schlachttiere, wir sind MENSCHEN!

Es gibt Lösungen für die Ausbildung von eigenverantwortlichen Ärztinnen und Ärzte, z.B. die **«Physiatre»** (Physiater), eine ganz neue, aber bald wegweisende Richtung, in die das heutige «kranke» Gesundheitswesen gehen muss. Bitte diesen Link eintippen (leider nur in französischer Sprache verfügbar)

<https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Physiatre>

Das LEHR-MODELL «Physiatre» ist für angehende Ärzte ideal, denn es geht um PRÄVENTION und nicht um OPERATION

Alkohol ist schädlich für das Hirn

Jeden Tag kann man in den Medien lesen, dass Alkohol, Rauchen, Fleisch essen schädlich für den Menschen sind. Im TAGI vom 7. Mai 2018, Seite 31, konnte man u.a. auch lesen, dass WER GESUND IST UND VIEL SPORT TREIBT, EIN ANDERES RISIKOPROFIL HAT ALS JEMAND, DER RAUCHT UND UNTER HOHEM BLUTDRUCK LEIDET. Nebst Sport, gesundem Essen und viel Schlaf müssen wir aber auch daran denken, wie wichtig das soziale Leben, vor allem im Alter, ist. Viele ältere Frauen und Männer sind einsam. Einerseits

macht ihnen die Pensionierung, das NICHTS MEHR TUN ZU KÖNNEN zu schaffen andererseits bleiben sie allein, beispielsweise nach dem Tod des Lebenspartners. Daher ist es wichtig, dass auch der ältere Mensch sich in Vereinen und Tagungen organisiert. Und, bitte nicht vergessen:

NUR DER GESUNDE HAT 1000 WÜNSCHE, DER KRANKE NUR EINEN

So arbeiten Sie bitte an Ihrer Gesundheit - es ist praktisch nie zu spät. Stellen Sie umgehend Ihre Ernährung um und beginnen Sie dann, wenn Sie weniger und weniger Gelenkschmerzen haben, mit dem ÜBERLEBENSWICHTIGEN «Krafttraining».

Chuck Norris holt sich mit 78 nochmals einen Schwarz-Gurt im BJJ



(Brazilian Jiu Jitsu)

Altern - eine Frage der Biologie oder der Kultur?

Die biologische Erklärung des Alterns ist einfach: Während Sie diesen Artikel lesen gehen tausende von Zellen Ihres Körpers zugrunde. Gleichzeitig werden Tausende aufgebaut. In der Jugend überwiegen die Aufbauprozesse - wir wachsen. Im Alter überwiegen die Abbauprozesse - wir sterben. Nachdem wir unsere Gene weitergegeben haben - so etwa ab 25 - beginnt schon der Abbau. Muskeln und Knochen-dichte nehmen ab. Offensichtlich hat die Evolution kein „Interesse“ daran, dass wir unsere Reproduktion allzu lange überleben.

So, das war die schlechte Nachricht. Was man lange nicht erkannte: Aufbauprozesse lassen sich auf Kosten der Abbauprozesse stimulieren. Diese Erkenntnis ist nicht alt. In den Neunzigerjahren setzte Maria Fiatarone - eine Professorin für Geriatrie - eine Gruppe 86-96-Jährige 12 Wochen auf ein Krafttrainingsprogramm für die Oberschenkel. Die Erfolge waren dramatisch. Durchschnittswerte: Kraftzuwachs 174%, Muskelmassezuwachs (computertomographisch festgestellt) 9%, Gehgeschwindigkeit (ohne Geh- oder Dehnübungen) 48%!

Selbst unter Fachleuten provozierten damals diese Daten die ketzerische Frage: Wie kommt das? Solche Werte erzielen nicht einmal Jugendliche? Die Antwort ist einfach: Weil die Probanden so schwach waren! Je schwächer, desto grösser und rascher der Trainingsfortschritt.

Man hat uns beigebracht: Wir sollen die Alten schonen, aufstehen in der Tram, in den Mantel helfen, Rollator bezahlt selbstverständlich die Krankenkasse, und so weiter - das sind Kulturbestandteile. So sind wir höflich - aber wir schonen die Alten zu Tode. Hilfe zu Selbsthilfe wäre hier angezeigt: den Alten vermitteln, wie sie ihre Kraft erhalten oder wiedergewinnen können. Das ist kein Votum gegen Höflichkeit. In vielen Fällen, wo eben Selbsthilfe (noch) nicht möglich ist, ist Hilfe oder auch ein Rollator unumgänglich.

Also, wie können wir die Evolution etwas austricksen? Mit der Ernährung? Mit Sport? Entspannungsübungen? Meditation? Oder von allem etwas? Nun, bei den Empfehlungen zur Ernährung beginnen schon die Schwierigkeiten. Es gibt Völker, die sich vegetarisch, ja vegan, ernähren und sich durch Langlebigkeit und körperliche Leistungsfähigkeit auszeichnen, beispielsweise die Hunzucuk in Pakistan. Dieselben Merkmale zeigen die Inuit, Völker, die im nördlichen Polargebiet leben, sich aber weitgehend von tierischen Produkten ernähren, also Fett und Eiweiss. Die Evolutionsforschung geht davon aus, dass der Homo sapiens ein „Allesfresser“ ist, bedingt durch die ungeheuren Zeiträume, in denen er die unterschiedlichsten Klimata überlebte.

Was diesen unterschiedlichen Völker aber gemeinsam eignet sind zwei Merkmale: karge Kost (bedingt durch Nahrungsmangel) und harte körperliche Arbeit. Womit wir bei der populären Empfehlung „Treibe mehr Sport“ ankommen. Doch hier ergibt sich ein weiteres Problem. „Sport“ hat im ursprünglichen Sinne und auch bei genauer Betrachtung wenig mit Gesundheit zu tun.

Natürlich ist es sinnvoll, die Pulsfrequenz durch muskuläre Anstrengung vorübergehend zu erhöhen und damit die Bildung von Kapillaren und Mitochondrien zu fördern. Doch ist dies eher ein Nebeneffekt, wenngleich ein willkommener. Die Frage ist hier, welche anderen – weniger willkommenen – Nebenwirkungen ergeben sich durch die verschiedenen sportlichen Tätigkeiten? Es wäre müßig und ein Kampf gegen „Windmühlen“, hier die Statistiken von Sportunfällen, Langzeitschäden und deren Kosten aufzuführen, die sportliche Aktivitäten verursachen. Die Ursache ist aus meiner Sicht die Verwechslung von (gesundheitsorientiertem) Training mit Sport. In der Tat handelt es sich hier um zwei völlig unterschiedliche Themen. Die betrifft insbesondere die Formen des Krafttrainings. Ein Übungsprogramm Leistungsverbesserung in einer bestimmten Sportart sieht anders aus als ein gesundheitsorientiertes Programm. Jede Sportart erfordert die Kraft bestimmter Muskelgruppen in bestimmten Gelenkwinkeln. Ein sportartspezifisches Kraftprogramm trainiert exakt diese Muskeln – und produziert damit zwangsläufig muskuläre Dysbalancen.

Diese sind gesundheitlich problematisch, für den Erfolg in der gewählten Sportart jedoch notwendig. Ein solches Training verändert das Kräfteverhältnis und die Statik des Bewegungsapparates.

Ein gesundheitsorientiertes Programm zielt auf die ausgewogene Kraft/Muskel-Entwicklung und deren Erhaltung. Der Zeitaufwand dazu ist relativ gering: zweimal pro Woche 30 Minuten! Als effiziente Methode eignet sich das HIT (High Intensity Training), da es nicht nur die Muskulatur trainiert, sondern auch das Herz-Kreislaufsystem. Ein regelmässiges Training zeitigt nachweislich folgende Resultate:

- Relation Kraft/Körpergewicht wird optimiert
- Muskuläre Dysbalancen werden eliminiert
- Kraft im Alter statt Altersschwäche
- Starke Knochen statt Osteoporose
- Höhere Lebenserwartung
- Gute Figur

Wenn Sie noch nicht dabei sind:

fangen Sie jetzt damit an!



Werner Kieser

Jahrgang 1940

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:

siehe Seite 34

Die Entscheidung liegt bei dir! Gedanken auf dem Jakobsweg.

Diesen Frühling entschied ich mich spontan, während neun Tagen auf dem Jakobsweg durch die Schweiz zu wandern. Ich wollte beim Wandern meinen Gedanken freien Lauf lassen, Gedanken über meine eigene und die geschäftliche Zukunft. Während weiten Strecken kamen keine Gedanken, denn ich war mit Schauen voll beschäftigt. Der Weg führte durch viele kleine hübsche Ortschaften und an unzähligen Bauernhöfen vorbei. Die Obstbäume waren in voller Blüte. Einfach zauberhaft und ich war von all den schmucken liebevoll gepflegten Häusern und Gärten, den sauberen Wegen und Strassen beeindruckt. Was sind wir für ein glückliches Land, in dem wir die Zeit und die Mittel haben, alles so schön zu hegen und pflegen.

Da setzten meine Gedanken ein. Worin investiere ich in meiner Zeit, in meiner Freizeit, meiner Lebenszeit? Setze ich diese besonders für die Pflege oder für andere sichtbare Dinge ein? Habe ich auch genügend Zeit für Familie, Freunde und für mich selbst? Stresse ich mich mit der Arbeit und der Pflege all meiner Besitztümer? Fühle ich mich im Hamsterrad? Oder bringt mir die Pflege aller Besitztümer Glück und Zufriedenheit? Ist dies mein Hobby?

Pflege ich mich auch selbst? Nicht nur mit Hygiene, Kleidung und Frisur, sondern auch den Körper, die Seele und den Geist? Je älter wir sind, desto mehr Aufmerksamkeit braucht unser Körper. Er braucht Pflege von innen und aussen. Viele von uns sind in der Pflege ihrer Muskeln ungenügend. Dieses Muskeltraining, meinen viele, sei nur für Sportler, Fitnessfanatiker und für solche, die schön sein wollen. Doch sind die Muskeln schwach, hält unser Skelett nicht mehr richtig zusammen: Haltungszerrfall, Rücken- und Gelenkprobleme sind die ersten Auswirkungen davon. Einige von uns profitieren jahrzehntelang von ihrem muskulären Guthaben, welches sie sich mit sportlichen Aktivitäten in jüngeren Jahren antrainiert haben. Doch ab 50 geht es mit den Muskeln steil bergab. Ich rede aus eigener Erfahrung! Es gibt genügend Studien, die belegen, wie wichtig Kraft im Alter ist, um gesund und selbständig zu bleiben. Auch alle Hobbies, sei dies Haus und Garten pflegen, Wandern, Skifahren etc. machen

nur richtig Freude, wenn der Körper fit ist, das heisst die Muskeln stark und beweglich sind. Da viele von uns alt oder sogar sehr alt werden und wir diese Zeit auch aktiv gestalten und erleben wollen, kommen wir nicht darum herum, regelmässig unsere Muskeln zu pflegen, das heisst zu trainieren mit gezieltem Krafttraining.

Wieso fällt es vielen schwer, sich für ein regelmässiges Krafttraining zu entscheiden? Ausreden, gibt es viele. Auch ich kämpfe immer mal wieder damit! Wir finden immer ein „Aber“. Mir fiel das Sachbuch „Die Entscheidung liegt bei dir!“^{*} ein, welches ich vor ein paar Jahren gelesen habe, darin heisst es: „*Jede Entscheidung hat ihren Preis!*“. Was ist der Preis, wenn ich mich für ein Krafttraining entscheide? Zeit, Abo-Kosten – mehr fällt mir nicht ein. Was ist aber der Preis, wenn ich mich gegen ein Krafttraining entscheide? Muskelabbau, Kraftabbau, verminderter Stoffwechsel... dadurch erhöhtes Sturz- und Verletzungsrisiko, erhöhte Gefahr an Diabetes, Arthrose und Herzkreislauf zu erkranken...

Die Zeit auf dem Jakobsweg hat mein Denken beflügelt, meine Entscheidungen, die ich jeden Tag treffe aufs Neue zu überdenken. Was will ich wie in meinem Leben noch erreichen? Was ist dazu notwendig? Neben einigen persönlichen Änderungen fällte ich den Entscheid, wieder konsequent und regelmässig zweimal wöchentlich meine Muskeln zu trainieren. Wandern, Joggen und Gymnastik alleine genügen nicht, das spüre ich deutlich, seit mein Alter mit einer 5 beginnt. Ich brauche für ein gutes Leben auch die körperliche Kraft und diese Entscheidung liegt bei mir!

^{*} Quelle: Buch von Reinhard K. Sprenger
„Die Entscheidung liegt bei dir!“, Campus Verlag



Yvonne Keller

Jahrgang 1966

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:

siehe Seite 34



QualiCert

CERTIFIED QUALITY

QualiCert ist das führende Schweizer Prüfinstitut für gesundheitsfördernde Bewegung und Training.

Normen und Anforderungen

QualiCert überprüft aktuell die Konformität folgender anerkannter Normen und Anforderungskataloge:

- DIN 33961:2013 (offizielle Deutsche Norm für Fitness-Studios)
- Qualitop-Anforderungen für Fitness- + Trainingscenter inkl. Personalqualifikationen
- Qualitop-Anforderungen für Anbieter gesundheitsfördernder Kurse inkl. Leiterqualifikationen
- Sicherheitsnorm FitSafe für höchste Sicherheit beim Training
- Vibrationstraining
- EMS[Safe] für Sicherheit beim EMS-Training

- *über 20 Jahre Erfahrung*
- *über 25 000 Überprüfungen vor Ort*
- *über 20 Jahre führender Know-how-Träger in Zertifizierung und Normung*



QualiCert AG

Aepplistrasse 13 . CH-9008 St. Gallen
Telefon +41 71 246 55 33 . Telefax +41 71 246 55 39
info@qualicert.ch . www.qualicert.ch

Kuoni's Schrottmeldung Nummer 1:

Abnehmen = weniger essen und mehr trainieren.

Seit nun zwei Generationen predigen uns Ärzte, Ernährungsspezialisten, Fitnesstrainer, Gesundheitsratgeber, Ämter für Gesundheit, Hunderte von Websites und Magazine der Fitness- und Nahrungsmittel-Industrie, kurz alle die es eigentlich besser wissen sollten: Abnehmen geht nur, wenn mehr Kalorien verbraucht als zugeführt werden. Ist doch logisch? Wir alle haben doch in der Mittelschule den zweiten Hauptsatz der Thermodynamik gebüffelt.

Rechnen wir ein bisschen nach: 1 kg Körperfett = 7000 Kcal. Um dieses Kilogramm Fett loszuwerden, musst du zehn Tage lang 700 kcal weniger essen oder täglich rund 50 Minuten mit einer Geschwindigkeit von 10 km/h joggen oder dir eine passende Kombination davon auswählen. Alles klar?

Klar unter der Bedingung, dass der Mensch ein perfektes thermodynamisches System ist.

Was sagt das Experiment? (nicht, das mit den vorher – nachher Fotos und 100 Kilo Gewichtsverlust in 100 Tagen)

1944 rekrutierte der berühmte Ernährungswissenschaftler Ancel Keys in Minnesota aus 200 Dienstverweigerern 36 physisch gesunde und psychisch robuste Männer zwischen 22 und 33 Jahren.

Sie wurden sechs Monate im Stadion eingeschlossen und im dort eingerichteten medizinischen Labor regelmäßig medizinisch untersucht. Täglich mussten sie 45 – 60 Minuten „walken“. Ihre Mahlzeiten waren genau nach Kalorien ausgerechnet, das Kaloriendefizit betrug durchschnittlich 1600 kcal/Tag (1600 statt der errechneten 3200 kcal). Ein minutiös genau durchgeführtes und protokolliertes Experiment! wurde 1950 in Buchform („The Biology of Human Starvation“), 1385 Seiten schwer, von der Minnesota University Press veröffentlicht.

Nach dem Prinzip Gewichtsverlust, gleich Kaloriendefizit hätten die Teilnehmer durchschnittlich folgendermassen abnehmen müssen: 180 Tage mal 1600 kcal geteilt durch 7000 kcal gleich rund 40 Kilogramm. Der durchschnittliche Gewichtsverlust betrug aber nur 16 Kilogramm. Der leichteste Teilnehmer wog übrigens zu Beginn 59 Kilo, nach der Kalorienrechnung hätte er am Schluss noch 19 Kilo wiegen dürfen. Während des Experiments wurden zwei Teilnehmer ausgeschlossen, einer, weil er erwischt wurde, wie er in der Küche Eiscreme stahl, der andere wurde beobachtet, wie er Abfallbehälter nach Essbarem durchsuchte.

Der Mensch ist kein thermodynamisches System, sondern ein perfekt anpassungsfähiges Lebewesen mit hoher Energieeffizienz!

Kommt über einige Zeit, weniger (oder nichts) rein, passt sich der Grundsatz der neuen Realität an und wird heruntergefahren. Ohne diese Anpassungsfähigkeit gäbe es keine Menschheit auf dieser Erde! Stellen Sie sich unsere Vorfahren nach einer Hungersnot vor. Wären sie nach z.B. 30 Tagen Nahrungsknappheit noch fähig gewesen zu jagen und Nahrung zu suchen?

Auch umgekehrt funktioniert es nicht. Zehn Tage lang 700 kcal mehr rein als raus gleich Gewichtszunahme von einem Kilogramm Körperfett?

Was sagt hier das Experiment?

Claude Bouchard (New England Journal of Medicine 1990) „überfütterte“ zwölf eineiige Zwillingspaare, junge erwachsene Männer während 100 Tagen je sechs Tage die Woche mit je 1000 kcal täglich. Die errechnete Gewichtszunahme nach der Kalorienteorie: 84 Tage mal 1000 kcal gleich 84'000 kcal „Überschuss“ oder zwölf-Kilogramm Gewichtszunahme. Das Resultat? Der geringste Gewichtszuwachs betrug 4.3 Kilo, der Rekord lag bei 13.3 Kilo. Die Unterschiede innerhalb der Zwillingspaare waren weniger ausgeprägt.

Weder Gewichtszunahme noch Gewichtsabnahme lassen sich am Schreibtisch berechnen, weil der Mensch kein thermodynamisches System ist, sondern ein extrem anpassungsfähiges energieeffizientes Lebewesen. Dass der oder die Eine anpas-

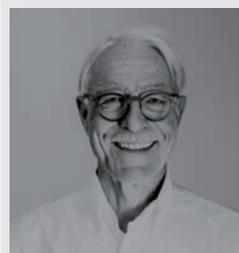
sungsfähiger als der/die Andere hat verschiedene Gründe: Woher kommen die Kalorien? Wie sah die Ernährung vor dem Experiment oder der Diät aus? Wie ernährten sich die Eltern? Bin ich eher quirlig oder kann ich fünf Stunden konzentriert am Schreibtisch arbeiten?

Die Formel

Abnehmen gleich weniger essen und mehr trainieren

ist grundfalsch,

auch wenn sie seit mehr als 50 Jahren Mantra artig heruntergebetet und von „Experten“ jeder Fachrichtung nachgeplappert wird. Was hunderttausendfach tagtäglich wiederholt wird, gehört bald einmal zum Grundwissen. Wer Fragen stellt, wird ignoriert. Nach Evidenz wird nicht gefragt. Sicher nicht, solange die Sport- und Fitnessindustrie ins gleiche Horn bläst. Noch sicherer nicht, solange die ach so eingängige Formel von einer milliardenschweren Diätindustrie schamlos missbraucht werden kann.



Jürg Kuoni

Jahrgang 1945

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe Seite 34

Training im Alter

Ein unpassender Titel

Gleich schlimm,
aber weniger ehrlich:

Training für Golden Agers, Silver Agers, graue Panther - all diese neudeutschen Wortschöpfungen sind eine Katastrophe, pressen die Leute in eine Schublade, hängen den Menschen ein einschränkendes Etikett an und sind trainingswissenschaftlich falsch.

Seit 45 Jahren messen meine Kollegen und ich jedes Jahr Hunderte von Menschen. Wir beurteilen sie nicht nach dem Alter, sondern nach der körperlichen Leistungsfähigkeit, nach ihrer Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Wir ermitteln ihre Erholungsfähigkeit, Schlafqualität, Stresstoleranz, Resilienz, geistige und körperliche Belastbarkeit. Wir erhalten Erkenntnisse über ihre Anpassungs-, Begeisterungs- und Lernfähigkeit. Neugierde und Aufgeschlossenheit für Neues, Zuversicht in die Zukunft, Freude am Leben lassen sich an der Stärke und Ausgewogenheit des Immun-, Hormon- und vegetativen Nervensystems erkennen.

Diese Analysen zeigen immer, dass die Werte nicht mit zunehmendem Alter abnehmen, sondern, dass sie zum grössten Teil vom Lebensstil abhängen. Die Wissenschaft geht davon aus, dass 80% der Lebensstil und nur 20% das Alter die Werte beeinflussen. Schlechte Werte mit 60 Jahren sind kein Ergebnis der gelebten Jahre, sondern des Lebensstils in diesen Jahren. Darum messen wir 25-Jährige mit einem schlechten Lebensstil, deren Werte schlechter sind als die vieler 60-jähriger mit einem guten Lebensstil.

Die intelligente Trainingsempfehlung, die richtige körperliche und auch geistige Belastung richtet sich individuell nach der körperlichen und geistigen Belastbarkeit, der Koordinationsfähigkeit, der Kraft und Beweglichkeit.

Genauso wichtig sind die Beurteilung von Erholungsfähigkeit, Stressbelastung, Schlafqualität und Schlafmenge.

Wir richten uns nach den bekannten trainingswissenschaftlichen Grundsätzen: *Vom Bekannten zum Unbekannten, vom jetzt Möglichen zum Gewünschten.*

Die Grundlage dazu bildet die Erfassung des Ist-Zustandes mit den am Anfang des Textes beschriebenen Tests. Dann erfolgt die Zielsetzung mit der SMART oder einer anderen Zielsetzungsmethode. Das chronologische Alter spielt eine sehr kleine Rolle und ist natürlich im Ist-Zustand abgebildet. Nicht Golden, Silver, grau oder die Frage ob jung oder alt zählt, sondern fit oder nicht fit sein, gestresst oder gelassen, erholungsfähig oder erschöpft, glücklich oder unzufrieden.



Ueli Schweizer

Jahrgang 1952

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:

siehe Seite 34

REGENERATION FÖRDERN UND NEUE KRAFT TANKEN



Avant Garde
DESIGN EDITION



DER KLASSIKER



FÜR UNTERWEGS

Auszeichnung:
Wissenschaftspreis der IPO
2014, Fitness Tribune -
„1912 - 2012“ Jahrhundert-
Award **2014**, Senses Well-
ness Award **2012**, European
Health & Spa Award **2010**

IHRE NEUE ENERGIEQUELLE: AIRNERGY

Wir bei Airnergy haben uns gefragt, wie wir den Luftsauerstoff, den wir unverbraucht ausatmen, so verändern können, dass dieser in jeder Zelle besser aufgenommen und in neue Energie umgewandelt werden kann - ohne Fremdstoffe und zu erwartende Nebenwirkungen.

Die Antwort fanden wir in der Natur. So entwickelten und patentierten wir ein kompaktes Gerät, das weder mit Ozon, ionisiertem Sauerstoff oder erhöhter Sauerstoffzufuhr wirkt, sondern einen wesentlichen Prozess der Photosynthese nachstellt und unsere Umgebungsluft so aufbereitet, wie der Körper sie kennt und am besten verwerten kann.

Heute finden Sie Airnergy im Sport- und Fitnessstudio, im Beauty-Institut und Spa, in einer Klinik und Arztpraxis, in einer Lifestyle-Lounge, im

Chefbüro, im Wohnzimmer eines Sängers oder im Reisegepäck eines internationalen Pianisten, einiger Formel 1-Fahrer und Fußballprofis, wie auch bei Familien zu Hause.

Probieren Sie es aus!

Kuren Sie bei Ihrem Airnergy Anbieter in der Nähe und buchen Sie dort 10, 20 oder 30 Einzelanwendungen je 21 Minuten - und lassen Sie es sich damit gut gehen.

Die Liste der Airnergy-Luftkurorte finden Sie auf unserer Website: www.airnergy.de

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

AIRNERGY+
ENERGIE VON INNEN

Unsere Muskeln als Brücke zum Bewusstsein

BodySense - Wie unsere Muskeln und Gefühle miteinander sprechen um gesund zu bleiben.

Über unsere Muskeln zum Bewusstsein? Und Muskeln und Gefühle, die miteinander sprechen? Und was hat all dies mit Wohlbefinden, Glück und Gesundheit zu tun? – Der Zusammenhang ist eigentlich einfacher als vermutet und beruht auf Jahrtausende alten Naturgesetzen. BodySense trägt diesen Naturgesetzen Rechnung und stellt den Körper auf eine Weise ins Zentrum seiner Philosophie, wie es bislang nirgends sonst in Wissenschaft und Literatur berücksichtigt wurde.

Denn der Körper mit seinen Muskeln ist weit mehr als nur Haltungsapparat, Antriebsstrang und Verbrennungsmotor – unsere Muskulatur ist auch ein Wahrnehmungs- und Empfindungsorgan. Ausgestattet mit Halbleiterstrukturen ist sie sozusagen eine Kommunikationsstrasse für Informationen, Botenstoffe und sämtliche Sinneserlebnisse. Man könnte auch sagen: unsere emotionale Regulationsinstitution. Die Muskulatur ist somit verbunden mit all unseren Sinneskanälen und kann über Sinnes-Impulse angesprochen und in ihrer natürlichen Oszillation unterstützt werden.

Der gute Kontakt zu sich selbst

Und so ist es auch unser Körper, über den wir Wohlbefinden, Glück und Gesundheit fühlen, und nicht, wie immer noch vielfach angenommen, unser Verstand. Das heisst, die eigentliche Wahrnehmung passiert nicht durch unsere Sinne, sondern durch unseren Körper - wir werden mit etwas konfrontiert und sofort reagiert der Körper; das Denken kommt erst viel später. Dies ist messbar, denn jede Irritation, jeder Reiz,

jeder Eindruck, der auf den Menschen wirkt, ist über die Oszillation der Muskulatur messbar. Die Oszillation verändert sich mit jedem eintretenden bzw. einwirkenden Ereignis.

Ständig pendelt die Muskulatur hin und her zwischen Regulation und Dysregulation des gesamten Körpersystems und strebt nach Balance, emotionaler Regulation, Homöostase, in welcher alles im Fluss ist. Ist dieses Pendeln, diese natürliche Oszillation der Muskulatur gestört, verliert der Mensch das Gefühl für sich selbst und den Zugang zu sich. Wissenschaften, die sich in diesem Themenfeld bewegen, beobachten schon seit Jahren, dass die Zahl der Menschen, die den Kontakt bzw. das Gefühl zu sich verloren haben, mehr und mehr zunimmt. Immer mehr Menschen haben kein Gespür mehr für das, was ihnen gut tut, was sie wollen, oder was sie können. Sie fragen nicht mehr voller Engagement und Neugier, wie sie ein entschlossen gesetztes Ziel am besten erreichen und suchen mit wachem Geist Wege dorthin, sondern sie sind unsicher auf ihrem Weg und fragen, was sie überhaupt denken, fühlen und tun sollen. Und genau hier, beim Weg zurück zu sich selbst setzt BodySense an.

25 Jahre Forschung mit mehr als 10.000 Menschen über die Kommunikationsprozesse und das Oszillationsverhalten der Muskulatur liegen BodySense zugrunde. Bewegung – und es geht hier nicht grundlegend um sportliche Bewegung, denn BodySense funktioniert auch über reine Bewegungsvorstellung – spielt in diesem Konzept eine zentrale Rolle. Denn die Untersuchungen des Gesundheitsforschers, spirituellen Lehrers und

Erfinders von BodySense Jürgen Woldt haben gezeigt, dass Bewegung die Kommunikation stark unterstützt, und dass es ganz bestimmte Muskeln gibt – ähnlich, wie es auch ganz bestimmte Informationsträger gibt, die ausschliesslich für ganz bestimmte Informationen zuständig sind -, die die Kommunikationsfähigkeit des Menschen mit sich selbst verbessern und in ausgeglichenen Fluss bringen. Das heisst, es handelt sich also um ausgesuchte Bewegungsmuster, die in einem ganz besonderen sensorischen Milieu von natürlichen Gegebenheiten in der Lage sind, die emotionale Rege-
rationskompetenz anzuregen.

Wenn die emotionale Regulationskompetenz aus dem gelungenen Gespräch zwischen Körper und Sinnen wächst, entsteht ein starker und guter Kontakt zu sich selbst, entstehen Bewusstsein und eine veränderte Wahrnehmung. Eine verbesserte körperliche Regulation ebnet somit den Weg, um Beschwerden zu lindern und Probleme jedweder Art besser zu bewältigen. Die Handlungsräume werden grösser, die Lösungsmöglichkeiten zahlreicher. Ein Mensch mit guter emotionaler Regulationskompetenz nimmt sich selbst bewusst wahr, er spürt sich, kann Einfluss nehmen auf seine Probleme, seine positiven Emotionen, seine Kommunikationsfähigkeit. Er ist in guter Beziehung zu sich selbst, und statt zu reagieren auf das, was ihm das Leben „vorsetzt“, agiert er. Er handelt selbst.

Besser „auf Empfang“ für Therapie und Heilung

Wie dies im praktischen Leben aussehen kann, zeigte bereits eine Pilotstudie in einem Gesundheitszentrum in Düsseldorf. Dort wurden mit BodySense spektakuläre Ergebnisse laut Rückmeldung des leitenden Therapeuten erzielt, was die Effektivität der Therapie- und Trainingsarbeit betrifft. Zu beachten ist hier stets,

dass nicht die bisherige Therapierichtung und Arbeit der jeweiligen Gesundheitseinrichtung verändert wird! Vielmehr geht es darum, durch das BodySense-Konzept zuvor den Menschen zu „bewegen“, seine Disposition zu verändern, Fähigkeiten zu entwickeln und die Menschen besser „auf Empfang zu bringen“ für die Therapie, welche ihm helfen soll. Im Wartezimmer, das gemäss BodySense-Konzept mit Naturbildern und den entsprechend zugehörigen Bewegungsbildern ausgestattet ist, navigiert sich der Wartende durch den blossen Aufenthalt in dieser Umgebung zu sich selbst und zu der bestmöglichen Disposition für die nachfolgende Therapie und somit zu grösseren Chancen auf Heilung und zurückgewonnenes Wohlbefinden.

Der Körper als Glücksbringer

Doch ein Mensch, der in bessere Disposition bzw. in besseren Kontakt mit sich selbst gelangt ist, hat nicht allein eine bessere Ausgangsposition für Heilung und Wohlbefinden durch Therapien oder für Problemlösungen. Er ist auch über den Körper der Fähigkeit, Glück zu spüren, ein Stück näher gekommen. Glück – das pure Gefühl zu sein. Zu spüren, dass man ist, bis in die letzte Faser seiner Existenz. Die Zusammenhänge sind nicht schwer. Wir haben gesehen, dass wir über gezielte und ausgesuchte Bewegungsmuster in Verbindung mit Naturerlebnissen durch den Körper gezielt navigieren können, dass also Bewegung wirklich ein Grund-

Fortsetzung Seite 30



Jürgen Woldt

Jahrgang 1948

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe Seite 34

Das Airnergy-Gerät imitiert den Wald

Fotosynthese in grünen Blättern: Vorbild für Airnergy-Energie-Kur

Bestehend aus Sauerstoff, Stickstoff und Edelgasen, umhüllt die Luft unsere Erde. Ihr Sauerstoff ist für den zellulären Stoffwechsel unentbehrlich: Mensch und Tier benötigen ihn zum Atmen; ohne ihn wäre kein Leben möglich. Die Luft ist somit unser wertvollstes Gut: Ohne Nahrungsmittel könnte der Mensch einige Wochen überleben, ohne Wasser ein paar Tage, ohne Sauerstoff jedoch nur wenige Minuten. Dass der Atem vom ersten bis zum letzten Zug den Faden des Lebens bildet, ist vielen nur vage bewusst.

Unsere Wälder und Wiesen kommen gigantischen Luftfiltern gleich. Nach Berechnungen der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald kann ein Hektar Fichtenwald – also Wald auf einer Fläche von etwa einem Fussballfeld – rund 420 Gramm Schmutzpartikel aus der Luft herausholen. Dazu filtert ein Wald dieser Grösse im Jahr auch noch die beeindruckende Menge von rund 50 Tonnen Russ und Feinstaub.

Wie gut uns der Wald tut und wie unverzichtbar die Energie ist, die wir daraus erhalten, erklärt sich allein aus der biologischen Bedeutung zellulären Lebens. Dies haben zudem zahlreiche Studien immer wieder bestätigt. So haben z. B. Forscher aus Südkorea ermittelt, dass Waldluft den

allein schon positiven Effekt von Bewegung auf das Herz-Kreislauf-System noch steigern kann: Nicht nur der Blutdruck sinke bei einem Waldspaziergang signifikant, auch die Lungenkapazität und die Elastizität der Arterien nähmen zu. Je mehr Bäume und Pflanzen in der Umgebung von Menschen sind, desto geringer ist somit das Risiko, sich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck oder andere Zivilisationskrankheiten zuzuziehen.

Der Wald gehört daher zu den besten „Tankstellen“, an denen man seine Zellorgane (Mitochondrien) wieder aufladen kann.

Auch der deutsche Medizinprodukte-Hersteller Airnergy aus Hennef/Sieg nutzt die seit Jahrmillionen existierenden Abläufe in der Natur für die von ihm entwickelte Atemluft-Technologie. *„Täglich atmet der Mensch etwa 21.000 Mal ein und aus, im Jahr sind dies rund 7,5 Millionen Atemzüge – und damit weit mehr als eine halbe Milliarde in seinem Leben. Dabei werden allerdings 75% des eingeatmeten Sauerstoffs ungenutzt wieder ausgeatmet“*, betonte Airnergy-Gründer und -Geschäftsführer Guido Bierther. So hat das Unternehmen ein patentgeschütztes, mehrfach ausge-

zeichnetes Verfahren entwickelt, das angelehnt ist an die natürlichen Vorgänge bei der Fotosynthese, beim Zusammenspiel von Sonnenlicht und Chlorophyll, dem Farbstoff der grünen Blätter.

Die patentierten Aktivierungseinheiten des Airnergy-Atemgeräts schalten den Luftsauerstoff der Umgebungsluft (21%) sozusagen in einen aktiven, energiereichen Zustand, den die Zelle besser



verstoffwechsell und in Energie (ATP) umwandeln kann. Der Moment der Energiebildung in den Zellen (Mitochondrien) ist so wichtig, weil damit unsere „Akkus“ geladen werden und nur so die Leistungsfähigkeit und Selbstheilungs- und besonders Regenerationsprozesse aufrechterhalten werden. Vor allem bei zunehmendem Alter, Erkrankungen, Stress, Bewegungsmangel, ungesunder Ernährung oder Umweltbelastungen benötigt der Mensch neue Energie, um ursprüngliche Leistungskraft und Wohlbefinden wiederherstellen zu können.

Das Airnergy-Verfahren hilft somit dem Körper auf natürlichste sowie sanfte Weise, die Energie zur Sauerstoffverwertung in den Zellen messbar zu optimieren.

Im Organismus wirkt die „Airnergy-Energie“ regulierend auf das vegetative Nervensystem und damit positiv auf zahlreiche Funktionen des Körpers – und das ganz ohne zusätzliche Sauerstoffzufuhr und ohne jegliche Fremdstoffen! Bei der sog. Spirovitaltherapie wird weder der Sauerstoff erhöht noch ionisiert, noch werden Ozon oder Chemikalien zugeführt. Ein Blick auf die Abläufe in der Natur machte diese zukunftsweisende Entwicklung, die dem Wissenschaftskreis der Bionik zugeordnet ist, möglich.

Dr. Alberto Duque, weit über die Grenzen seines Heimatlandes hinaus bekannter Dozent und Therapeut aus Kolumbien, hat in seiner Praxis mit der Airnergy-Therapie schon vielen Tausend seiner Patientinnen und Patienten nachhaltig geholfen. „Das Airnergy-Gerät arbeitet nach einem ganz simplen Prinzip: Es reinigt bzw. aktiviert den Sauerstoff. Und es imitiert damit den Wald, sodass wir seine Urenergie nun nahezu überall zu uns nehmen können“, hob Duque hervor.

Info: www.airnergy.de

STRONG[®]

Das Proteinpulver in richtiger Zusammensetzung für Frauen und Männer ab 60, 70, 80, 90 und 100 Lebensjahren.

100% VEGAN, ohne tierische Bestandteile, laktosefrei, glutenfrei, ohne Zuckerzusatz, ohne Doping und GMO-frei.

Mit zusätzlichen essentiellen Aminosäuren, Vitamin D, Vitamin B-Komplex und Kreatin für eine gesunde Muskulatur auch im sehr hohen Alter.

Auf wissenschaftlicher Basis für aktive „Better-Aging“ Menschen konzipiert.

STRONG Für vitale Menschen die sich **IN FORM** halten!

HAFER, das hochwertige Eiweiss aus der Mutter Erde gewonnen.

Nicht nur Pferde sind damit:



- STARK
- SCHÖN
- SCHNELL
- SCHLAU

Lieferbar ab 2019 in ausgesuchten Verkaufsstellen

Unter die Lupe genommen...

...Anti-Aging ist seit geraumer Zeit populär und bereits ein Unwort, weil Kosmetik- und Pharmakonzerne nicht selten Profit vor die Sinnhaftigkeit stellen. Zudem ist Altern ein natürlicher und unausweichlicher Prozess, weswegen das Präfix „anti“ (gegen/wider) schon ad absurdum geführt wird. Im Gegensatz dazu klingt Better Aging vielversprechend, quasi nach positiver Beeinflussung des Alterungsprozesses. Voraussetzung: Das persönliche Verhalten und die Lebensverhältnisse.

Ich habe mich mit einem führenden Experten der Epigenetik, Herrn Dr. Markus Rohner, unterhalten. Er hat ein Konzept erarbeitet, das gezielt Einfluss auf den Stoffwechsel nimmt.

ESY: Herr Rohner, was dürfen sich die LeserInnen unter Ihrem Better-Aging-Konzept vorstellen?

MR: *Besser älter werden bedeutet aktiv, vital und gesund über eine möglichst lange Lebensspanne zu sein. Unser Better-Aging-Konzept bietet pflanzliche Kombi-Nahrungspräparate, welche wichtige pflanzliche Inhaltstoffe und weitere ausgewählte*

Vitalstoffstoffe liefern, die bei der heutigen Ernährungssituation in der Einnahme oftmals zu kurz kommen. Wir bieten zu unseren Produkten immer epigenetische Ernährungstipps für gesunde Mahlzeiten an. Möchte jemand seine Ernährung also optimieren, kann er dies mit unserer personalisierten epigenetischen Ernährung unkompliziert und einfach bewerkstelligen. Das Layout ist ganzheitlich und nachhaltig wirksam. Es ist so konzipiert, dass es Spass macht und leicht in den Alltag zu integrieren ist. Wir alle müssen schliesslich essen, schlafen und haben Aktivitäten im täglichen Leben. Doch WIE wir dies tun, davon hängt unsere Lebensqualität ab und diese lässt sich mit unserem Konzept vorteilhaft beeinflussen.

ESY: Für wen eignet es sich?

MR: *Unsere Produkte, sowie auch die Dienstleistungen (personalisierte epigenetische Ernährung), eignen sich für alle Personen, die vital und gesund älter werden möchten und Interesse für ihre Ernährung haben. ‚Du bist was du isst‘ mag zwar ein alter Spruch sein, doch er trifft den Nagel auf den Kopf.*

ESY: Was ist dabei besonders zu beachten?

MR: *Nebst einer gesunden Ernährung braucht es auch einen aktiven Lebensstil mit u. a. aktiver Bewegung (z. B. Sport) und genügend Schlaf. Entspannungselemente wie z. B. Atemtechniken oder Achtsamkeitsübungen*



Elikonida Yourievsky
Jahrgang 1968
Lebenslauf und Kontaktaufnahme:
siehe Seite 34

mit einfließen zu lassen sind ebenfalls unterstützende Aspekte für ein ganzheitlich nachhaltiges Programm.

ESY: Welche Kosten kommen auf einen zu?

MR: *Jeder Mensch ist individuell und wertvoll. Jeder Mensch hat es verdient analog behandelt zu werden. Unsere EPIBerater sind speziell dafür ausgebildet und holen die Klienten daher dort ab, wo diese gerade stehen. Entsprechend fallen die Kosten je nach Nutzung von unseren Produkten und/oder personalisierter epigenetischer Ernährung unterschiedlich aus. Fakt ist dabei: Es ist so oder so eine Investition in die eigene Gesundheit, das eigene Wohlbefinden und damit in die eigene Lebensqualität. Nach dem Motto: „Das bin ich mir wert!“*

ESY: Gibt es Kontraindikationen?

MR: *Nein, es sind keine bekannt.*

ESY: Vielen Dank für Ihre Zeit. Das klingt wahrhaft nach in Würde altern mit Spassfaktor. Wer mehr darüber und noch zusätzliche Details zur Epigenetik erfahren will, findet unter:

www.epigeneticbalance.com

Antworten. Dort sind viele weitere interessante Informationen ersichtlich. Übrigens: Auch ich lebe schon vital & stark mit dem EPIKonzept®. Es hat meinen Lebensstil positiv verändert.

Und Sie?

Ihr gesunder Körper =

Ihr gesundes Leben.



Bestseller 2018 ?

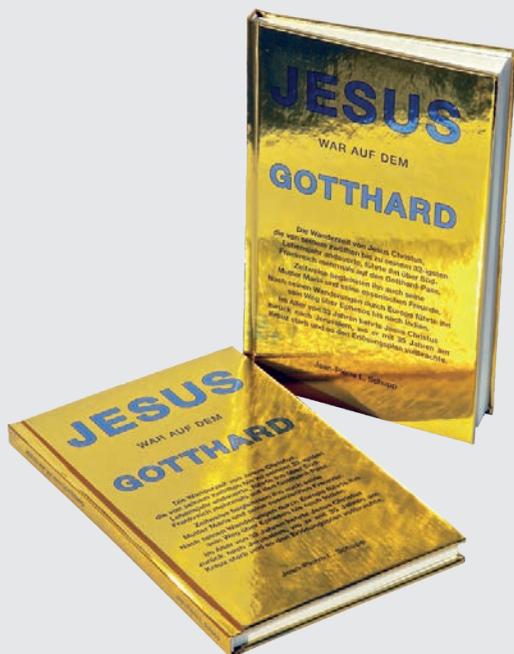
Das 96-seitige Buch

JESUS war auf dem GOTTHARD

ist Mitte Januar 2018 in der ersten Auflage erschienen.

Bereits Ende Mai 2018 erschien die 2. Auflage.

Wer die Wahrheit des Seins, vor allem angesichts der unnötigen Religionskriege, erkennen will, ist mit diesem Buch gut bedient.



Ist in fast jeder Buchhandlung oder auf dem GOTTHARD-PASS (Kiosk) erhältlich

Preis: 24.00

ISBN Nr. 978-3-033-06571-0

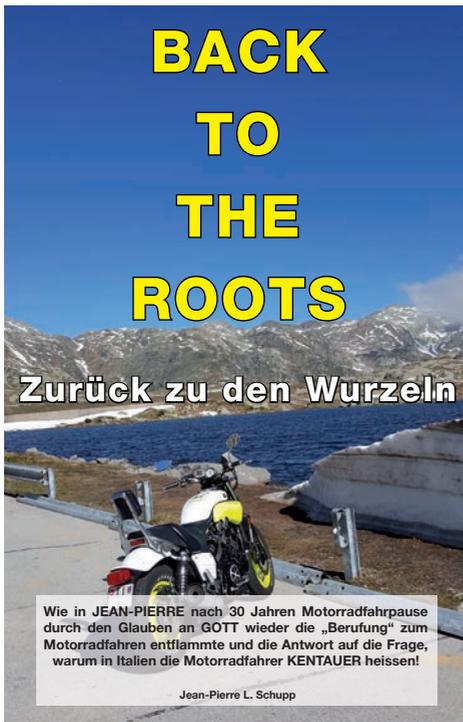
Info:

verlag@toptenmedia.com

Wer wollte nicht schon einmal ein eigenes Buch schreiben oder einen YouTube Auftritt aufnehmen?

WIR ORGANISIEREN IHNEN EINEN TV-YOUTUBE AUFTRITT ODER EIN EIGENES BUCH

Geehrter zukünftiger YouTuber und/oder Schriftsteller(in). Folgend sehen Sie eine Ausgabe vom gebundenen Buch: **BACK TO THE ROOTS**.



Ist in fast jeder Buchhandlung oder auf dem GOTTHARD-PASS (Kiosk) erhältlich.
Preis: 20.00 - ISBN Nr. 978-3-033-06589-5
Info: verlag@toptenmedia.com

Die Idee dieses Buches ist natürlich, dass sich doch viele Motorradfahrerinnen und Motorradfahrer aber natürlich auch jeder Mensch, sich von der Idee begeistern lassen, auch selber ein Buch zu schreiben (Lebensgeschichte, Hobby usw.), und durch meinen Verlag begleiten und verlegen zu lassen.

Wäre in der Tat genial doch einmalig, wenn Sie selber ein Buch schreiben

KOSTENVORANSCHLAG zu Ihrem Buch:

1. ein fertig gedrucktes Buch gebunden wie Foto links.
2. mit 48 Seiten Inhalt - 4-farbig (oder 64 S. Inhalt) mehr Inhaltsseiten - Angebot verlangen)
3. Ghost-Writer-Arbeit 6 Std à 150.- im Angebot siehe Punkt 9 und 10, inbegriffen (exkl. eventuelle Anreisepesen und Übernachtung usw.)
4. mit Fotos von Ihnen genehmigt (Copyright) und geliefert und bereits ausgesucht.

5. inkl. Layout durch Top Ten Media und Abnahme von Ihnen zum Gut zum Druck.
6. inkl. Auflage 100 Bücher und Versand bis zu Ihrem Wohnort im D-A-CH Europas (Deutschland etc).
7. inkl. ISBN-Registrierung, Ihr Buch kann praktisch in jeder Buchhandlung bestellt werden.
8. Lieferung an Sie, ca. 30 Tage nach Gut zum Druck Erteilung
9. Pauschalpreis:
100 Bücher = 4800.-
exkl. 2,5% Mwst
(KEINE KORREKTUREN MEHR NÖTIG, d.h. Text druckfertig angeliefert nur 3'900.-),
10. Pauschalpreis:
1000 Bücher = 7500.-
exkl. 2,5% Mwst

(KEINE KORREKTUREN MEHR NÖTIG, d.h. Text druckfertig angeliefert nur 6'600.-)

50% Anzahlung bei Auftragserteilung, 50%, 30 Tage nach Auslieferung der 100 (oder 1000) Bücher.

Sollten nach dem Layout doch noch diverse Korrekturen und weitere Änderungen anfallen, werden pro Stunde CHF 150.00 in Rechnung gestellt. Ebenfalls kann man auch weitere Bücher in einer höheren Auflage bestellen, dies dann nach weiterem Angebot.

Stehe Ihnen für weitere Abklärungen gerne zur Verfügung.

Würde mich freuen, Sie bald als Buchautor begrüßen zu können.

Jean-Pierre L. Schupp
www.toptenmedia.com
www.healthtribune.tv



Anzeige

Das Original!
www.swissmoto.org

LEBENSFREUDE und LEBENSQUALITÄT benötigt GESUNDHEIT

Chronischen Erkrankungen sind eine zentrale Herausforderung des Gesundheitssystems.

Unter chronischen Erkrankungen versteht man nicht-übertragbare, langdauernde Krankheiten, die nicht durch Infektionen verursacht werden. Zumeist wird bei der Nutzung dieses Begriffs nur an die nicht-übertragbaren Krankheiten gedacht und die chronisch übertragbaren Krankheiten, wie z.B. HIV/AIDS werden ausgeschlossen. Die Bedeutung und die Verwendung des Begriffs „chronische Krankheiten“ spiegelt jedoch das Erleben der Erkrankten besser wider, müssen sich doch diese auf eine jahrelange Krankheit einstellen.

Der Lebensstil der Menschen hat sich geändert. Wir haben ein verändertes Konsumverhalten, aber auch ein verändertes Konsumangebot. Es leben mehr Menschen in städtischer Umgebung, als in ländlicher, ein grösserer Anteil der Menschheit ist übergewichtig und auch in den Entwicklungs- und Schwellenländer sterben mehr Menschen als Folge eines veränderten Lebensstils.

Folgende chronische Erkrankungen stehen im Focus:

- Krebs
- Diabetes
- Herzkreislauf- und Atemwegs-erkrankungen
- Muskuloskeletale Erkrankungen
- Depressionen und Demenzerkrankungen

Viele dieser Erkrankungen haben die Ursache in unserem Lebensstil und in unserer Verhaltensweise.

Die Schweiz weist eine der höchsten Lebenserwartungen auf – doch um welchen Preis? Das Augenmerk sollte auf die Erhöhung der Lebensjahre, die man bei guter Gesundheit verbringt, gelegt werden sowie die Förderung der Gesundheitsressourcen bereits erkrankter Personen. Laut WHO, 2008, verursachen chronische, nicht übertragbare Krankheiten bereits heute eine Krankheitslast von knapp 90%. Somit stellt dies ein zentrales Problem für die Schweiz dar. Für die Zukunft ist eine weitere Zunahme prognostiziert. Das ist eine Herausforderung, sowohl individuell als auch kollektiv, für die unser Gesundheitssystem noch nicht ausgerichtet ist.

Sicherlich liegt es in der Selbstverantwortung jedes Einzelnen, doch prägt doch auch das Angebot die Nachfrage. Wer bietet Hilfe zur Selbsthilfe an? Wer motiviert das einzelne Individuum, dass es bereit ist sich für Gesundheit und Wohlbefinden einzusetzen? Dazu braucht es Personal, das sich mit dieser Thematik befasst und die nötige Ausbildung mitbringt. Die „neuen“ Gesundheitsfachpersonen müssen die Handlungsfähigkeit und Fachkompetenz mitbringen, damit sie Personen helfen können, die bereits an einer Krankheit leiden. Es liegt auf der Hand, dass die meisten Risikofaktoren verhaltensbezogene Faktoren sind, doch darf die Psyche und das soziale Umfeld nicht ausser Acht gelassen werden.

Nicht nur psychische Faktoren (Stress, Angst, Depression, Einsamkeit), sondern auch soziale Faktoren beeinflussen das Risikoverhalten wie Rauchen und ungesunde Ernährung. Es ist bekannt, dass bildungsferne Personen, Personen mit geringen finanziellen Ressourcen und tieferen beruflichen Status vermehrt das Risiko aufweisen an chronischen Krankheiten zu erkranken. Aufklärung und Unterstützung ist da von Nöten sowie Anstrengungen zur Verbesserung der Teilhabe an Präventionsprogrammen.

Die Förderung der aktiven Mobilität wird exemplarisch als eine geeignete präventive Strategie dargestellt, doch ist dies aus meiner Sichtweise heraus zu einseitig, zu wenig präzise und reicht nicht aus, da der ganzheitliche und individuelle Ansatz fehlt. Die Definition der Aktiven Mobilität im Gesundheitsbericht 2015 lautet so:

„Aktive Mobilität“ umfasst alle Formen der Fortbewegung durch menschliche Muskelkraft. In erster Linie zählen das zu Fuss Gehen und Radfahren dazu. Im Transportsektor wird üblicherweise der Begriff „Langsamverkehr“ für diese Arten der Fortbewegung verwendet. In der angelsächsischen Literatur spricht man von „activetransport“ oder „activetravel“. Gesundheitsbericht 2015, S. 226

Nun sind wir an den Punkt gelangt, wo sich „die Katze in den Schwanz beißt“ - der Terminus „menschliche Muskelkraft“! Wir alle wissen, dass der altersbedingte Muskelschwund bereits im Alter von 50 Jahren einsetzt und ab 70 Jahre wird dieser Prozess beschleunigt. Der jährliche Verlust an Muskelmasse beträgt bei einem 50-jährigen ca. 1-2% und der Verlust der Muskelkraft bis zum 60. Lebensjahr sogar 1,5% und danach sogar 3% pro Jahr.

Ursachen dafür sind die altersbedingte Verringerung der anabolen Prozesse, Fehlfunktionen zellulärer Prozesse in den Muskelfasern, Malnutrition, Bewegungsmangel, Abbau der Proteinsynthese und somit ein erhöhter Proteinbedarf, aber auch die Nervenversorgung.

Krafttraining ist das geeignete Mittel um vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Durch das Muskeltraining beugt man der Sarkopenie vor, verbessert Ganggeschwindigkeit und Muskelkraft. Hinzu kommt, dass auch die Ernährung angepasst werden muss und dabei sollte besonders auf die Zufuhr von Aminosäuren geachtet werden, wobei als sehr wichtig Leucin und Iso-Leucin sowie L- Arginin zu erwähnen sind.

Es muss etwas geschehen! In der Schweiz leiden derzeit 2,2 Millionen an einer chronischen Krankheit und ein Fünftel der über 50-jährigen leidet gleichzeitig an mehreren chronischen Krankheiten (Multimorbidität). Quelle: Gesundheitsbericht 2015, S. 21.

Setzen wir uns doch dafür ein, dass Gesundheitsvorsorge und Prävention oberste Priorität haben!

Sylvia Gattiker, MA

Prävention & Gesundheitsmanagement



Sylvia Gattiker

Jahrgang 1956

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:

siehe Seite 34

▶ Fortsetzung von Seite 21

kriterium für Leben ist, für unsere Orientierung in unserer Umgebung und die Orientierung innerhalb unserer selbst. Und Leben, Lebendigkeit, Lebensglück wiederum sind eng verbunden mit dem Bewusstsein der eigenen Möglichkeiten zu handeln und Einfluss zu nehmen auf etwas. Wenn wir also über die BodySense-Kommunikation in nahe und gute Beziehung zu uns selbst gelangen, dann erreichen wir damit gleichermaßen das Bewusstsein unserer eigenen Fähigkeiten, Räume zu öffnen, kreativ und selbstbestimmt zu handeln und folglich: glücklich zu sein. Ein solches Glück ist ein ganz anderes als 6 Richtige im Lotto. Denn den glücklichen Lottogewinn können wir nicht beeinflussen, das Glück als pure empfundene Lebensfreude aber schon. Denn dieses Glück ist Kommunikation durch uns, in uns, mit uns und mit unserem Umfeld; es ist Glück, das durch die bewusst erlebte Fähigkeit des Handelns und Lenkens fühlbar wird. Es ist wie eine Leiter, die wir durch eigene Aktivität, durch eigene Bewegung empor klettern, immer näher zu uns selbst.

Nutzen Sie 4 Wochen gratis die erforschten Körperfeldcoaching Clips und buchen Sie hier ein. Sie erhalten dies sofort zugesandt.

<https://www.digistore24.com/product/58827>

Anzeige

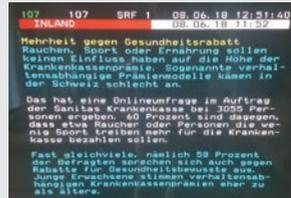


1. TRAININGSCENTER IN DER SCHWEIZ
FÜR Ü60

Expertenwissen + Dienstleistung exzellent kombiniert!

fit & gesund VIVO, Bottensteinerstr. 4a, www.fitgesund-vivo.ch, Tel. 062 745 18 00

Bitte senden Sie an info@toptenmedia.com Ihren Leserbrief, maximal 200 Wörter. Hier ein Beispiel: Am 8. Juni 2018 konnte man unter Teletext folgende Meldung lesen:



Vor 20 Jahren war es genau umgekehrt. Da haben alleine in der Romandie 63% der Befragten erklärt, dass Sie bereit wären MEHR für die Kranken-

kassenkosten zu bezahlen, weil sie Rauchen oder Alkohol konsumieren. In der Zwischenzeit sind die KK-Kosten so hoch, dass auch diese sich nun auf die SOLIDARITÄTS-Bestimmung berufen. Als Herausgeber des S&V-Magazins bin ich klar der Meinung, wer raucht, viel Alkohol trinkt, Doping und andere Drogen zu sich nimmt, sollte viel mehr für die Krankenkasse bezahlen, wer eigenverantwortlich lebt, viel weniger!

Was ist Ihre Meinung dazu?
Kommentare einsenden an:
info@toptenmedia.com

Anzeige



med. Rücken-Center

**Stark und vital
bis ins hohe Alter?**

Mit unserm **Aufbautraining 60^{Plus}**
erreichen Sie dies mit Freude!

seit 1993
kompetent,
persönlich,
zentral.

med. Rücken-Center Therapie und Training
Nüscherstrasse 45, 8001 Zürich
Phone 044 211 60 80, info@rueckencenter.com www.rueckencenter.com



PREISE PRO KLEINANZEIGEN

120.- inkl. Foto, (ohne 80.- und (plus 25.- bei Chiffre) bis max. 35 Wörter:



BrainLight Massagestuhl, BrainLight XXL, Touch Synchro complete + D FLOAT PLUS, absolut NEU, nie gebraucht, **Abholpreis: 5'000.-** (Neupreis war 7'350.-, plus 500 Transport),
Kontakt: Top Ten Media AG, Chiffre 2018019, Postfach, 6648 Minusio, Schweiz

1 x BioPhysio Licht-Impuls-Therapiegerät (kann z.T. Skelett der Menschen gerade stellen), absolut neuwertig,
Abholpreis pro Gerät: **2'995.-** (Neupreis für ein Gerät war 3'995.-),
Kontakt: www.light-moments.com.



Yamaha Vmax Egli, 145 PS, Jahrgang 2006, nur 23'500km, absolut gepflegt ab MFK, neu bereift, Farbe, weiss/gelb, **Preis 3'180.-**,
Kontakt:
Tel. 079 400 33 22.

Diverse antike Möbel (über 140 Jahre alt), z.B. grosser Eichentisch mit 6 Stühlen (Masse 200x100cm, ausgezogen 300x100cm), 1 x Vitrine, 2 x Mittelhohe und hohe antike Schränke mit einmaliger Handarbeit alles passend !

Ebenfalls 12/24-teiliges **Porzellan von Limoges** (Décor Réserve, Haute-Epoque) mit Silberbesteck.

Kontakt: Top Ten Media AG, Chiffre 2018021, Postfach, 6648 Minusio



Villa direkt an der Seepromenade am Lago Maggiore

Region - Locarno.

Ref. Nr. 88261,

Haus: 245m², Land: über 575m²

7 Zimmer, davon 4 Schlafzimmer,

5 WC davon 4 mit Badezimmer.

Kontakt: www.wetag.ch

BUCHEN SIE JETZT IHRE KLEINANZEIGE: www.toptenmedia.com

Lebensläufe aller Autorinnen und Autoren nach Alphabet

Gattiker Sylvia (1956), Studium Handelswissenschaften Wirtschaftsuniversität Wien. Österreichische Staatsmeisterin im Kunstturnen und Olympischen Achtkampf & Stufenbarren (1972). Fitnessclub-Besitzerin. Referentin & Ausbilderin im Fitness-Bereich. Seit 2014: Master of Arts in Prävention und Gesundheitsförderung, Schwerpunkt BGM im Alter. Fachtherapeutin für moderne Orthomolekular Medizin und Medical Wellness SFGU.

Email: blaueshaus@bluewin.ch

Kieser Werner (1940), Diplomtrainer, studierter Philosoph (MA) Gründer der Kieser Training AG, Buchautor. Brachte (vor 50 Jahren) das High Intensity Training (HIT) aus den USA nach Europa. Seine Frau, Dr. med. Gabriela Kieser eröffnete die erste Praxis für medizinische Kräftigungstherapie. Hat die Firma im Januar 2017 an das Management verkauft. Bietet philosophische Hilfe zur Selbsthilfe. Ist überzeugt, dass die Relevanz des gesundheitsorientierten Krafttrainings auch von der Fachwelt noch nicht voll wahrgenommen wird.

Email: Werner.Kieser@kieser-training.com

Keller Yvonne (1966), Inhaberin und Geschäftsführerin vom med. Rücken-Center in Zürich, welches seit 1993 kompetentes Gesundheitstraining und Therapie anbietet (www.rueckencenter.com). Ursprünglich war Yvonne Keller Pflegefachfrau, leitete während sieben Jahre ein Fitnesscenter, gründete BeBo@Gesundheitstraining – ein Trainingskonzept für den Beckenboden und schrieb zwei Fachbücher über Beckenbodentraining („Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“ und „die versteckte Kraft im Mann“). Sie lebt seit über 20 Jahren vegetarisch, ist Mutter von zwei Teenagern und wohnt in Zürich. Die Freizeit verbringt sie in den Bergen.

Email: yvonne@yke.ch

Kuoni Jürg Dr. med (1945), Facharzt für Allgemeinmedizin seit mehr als 30 Jahren. Zusatzausbildungen in Sport-, Ernährungs-, Stress- und Chronomedizin. Nach der Praxisaufgabe Fokussierung auf Präventivmedizin. Bis zur Einsicht, dass Präventivmedizin zu 90% ein Businessmodell ist. Dass auch die publizierte biomedizinische Forschung ein Businessmodell ist. Einerseits finanziert von der Öffentlichkeit und zu gutem Geld gemacht von ein paar wenigen Mega-Verlagen. Die damit auch die Kontrolle haben, dass nichts ausserhalb des Mainstream-Modells publiziert wird. Andererseits finanziert von der Pharma- und Apparate-Industrie, um das Dogma „a pill for every ill“ aufrecht zu erhalten. Darum sind biomedizinische Publikationen a priori zu 90% Schrott. Der Mensch neigt dazu, für bare Münze zu nehmen, was er täglich, freiwillig oder unfreiwillig, zu hören oder zu sehen bekommt: Fett macht dick, Cholesterin verstopft die Arterien und verursacht Herzinfarkte, Sport ist gesund, Abnehmen heisst weniger essen und mehr trainieren, Stress macht krank. Alles Schrott, darum bin ich Agnostiker, in jeder Hinsicht. Ärzte sollen sich mehr um die Erhaltung der Gesundheit statt nur um die Behandlung von Krankheiten bemühen? Nur das nicht! Dazu fehlt uns jede Voraussetzung!

Email: jkuoni@heartcheck.ch

Schupp Jean-Pierre (1954), Verleger, Buchautor, Gesundheitsexperte steht für ein aktives Leben auch im hohen Alter und ist der Chefredakteur und Herausgeber des STARK & VITAL Magazins. Seine Bücher handeln über den Sinn des Lebens. Als gläubiger Mensch und Bibelkenner steht er z.B. zu den Aussagen: 1.Mose,1,29 (wie sich gottgewollt der Mensch ernähren soll, z.B. VEGAN und 1. Mose,6,3 (wie viele Jahre gottgewollt der Mensch auf Erden leben kann, also bis 120 JAHRE). Politisch ist er neutral, gefühlt aber Mitte-Rechts. Er steht zu «Switzerland first» und akzeptiert auch ander Länder, die das gleiche für ihr Land fordern. Europa und die Schweiz können nicht die ganze Welt retten aber die Schweiz mit der direkten Demokratie

kann als Vorbild für andere Länder fungieren. Familienvater von 3 erwachsenen Kinder, bald Grossvater. Trainiert aktiv, kurz aber intensiv seine Muskeln und macht seit 2015 in den MASTERS 100m Sprint aktiv mit. Er setzt sich für eine REFORMATION nicht nur im «kranken» Gesundheitswesen ein».

Email: info@toptenmedia.com

Schweizer Ueli (1952), Seit Jahrzehnten ist er in Bereichen Sport- und Gesundheitswissenschaften, Leistungsdiagnostik, Lebensstilanalysen und –beratungen tätig. Er ist selbstständiger Unternehmer als international bekannter Referent und Seminarleiter, Consultant bekannter Firmen, Ausbilder von Trainern. Seine Kunden sind in den USA, Europa, im mittleren Osten und Asien zu Hause. Er ist zudem Berufsschullehrer im neuen Beruf "Bewegung und Gesundheitsförderung". Mehr leisten, weniger ermüden, schneller erholen, besser leben – so könnte man seine Tätigkeiten und Beratungen beschreiben.

Email: uelischweizer@bluewin.ch

Woldt Jürgen (1948), Gesundheitsforscher, Geschäftsführer der doIt Akademie, Ausbildungsleiter Vater von 5 Kindern Hobbys sind Philosophieren, Golfen, Gitarre spielen. Er ist Pionier der praktischen Bewegungsforschung und Begründer der Quantenmotorik, die sich mit myofascialen Oszillationsprozessen während der Bewegung beschäftigt. Verschiedene Bewegungskonzepte sind daraus entstanden wie z. B. das Neurovitale Training, das sensorische Training für Trainingsgeräte, oder die Bewegung nach den fünf Elementen und BodySense®. Er ist Buchautor und hat in verschiedenen Fachzeitschriften seine Forschungsergebnisse publiziert. Als Inhaber und Ausbildungsleiter des Bildungs- und Forschungsinstitutes für Gesundheit, der doIt Akademie, forscht und lehrt er seit 1982. Er ist Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK) im Bereich Arbeitsschutz. Entwickler mehrerer Patente im Bereich von sensorischer Bewegung und Selbstregulation. Erfinder von sensorischen Bewegungs-, Kraft- und Ausdauergeräten für Fitness, Prävention und Rehabilitation Erfinder der sensorischen BodySense-Liege „Senselligence“. Erfinder des BodySense Gesundheitsraums

Email: Juergen.Woldt@doit.akademie.de

Elikonida Silvia Yourievsky (1968) stammt aus einer Unternehmerfamilie (Vater Deutscher, Mutter Schweizerin). Vor dem Abschluss der Fachhochschulreife war sie als Fremdsprachensekretärin tätig und hat diese kaufmännischen Kenntnisse und Fähigkeiten danach einige Jahre als Assistentin der Geschäftsführung in unterschiedlichen Branchen eingebracht. Auf dem 2. Bildungsweg hat sich Frau Yourievsky dann therapeutischen Aufgaben, der holistischen Körperarbeit, verschrieben und ist mit ihrem Unternehmen, dem Gesundheitsstudio „light moments“, erfolgreich. Ihr Abschluss - Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement – rundet das ganzheitliche Programm ab, welches vor allem die Prävention im Fokus hat. Elikonida Yourievsky ist verheiratet. Und diesen Erfahrungsschatz zu teilen, ist Teil ihrer Berufung. Unter www.light-moments.com sind neben dem Angebot weitere Details ihres facettenreichen Werdegangs zu ersehen.

Email: fly@light-moments.com

STARK & VITAL sucht pensionierte Finanzexperten (-innen) die über die katastrophalen Märkte im Finanzwesen mit interessanten Themen auch AUFKLÄRUNG schaffen z.B. Thema Vollgeld-Politik (noch nicht vom Tisch), Finanzierung von Hypotheken ab 65 und weitere dringend benötigte FINANZ-REFORMEN usw. Bitte melden Sie sich unter: info@toptenmedia.com Danke !

Möchten Sie als Autorin oder Autor

oder sogar als feste Kolumnistin oder Kolumnist für das



Magazin schreiben?

Senden Sie uns einen kurzen Lebenslauf und ein Probebericht,
maximal 600 Wörter zu an: info@toptenmedia.com

Wir werden uns auf jeden Fall bei Ihnen melden und ohne Ihre
Bewilligung auf keinen Fall Ihren Probetext abdrucken.

Nicht nur das heutige «kranke» Gesundheitswesen
benötigt dringend eine REFORMATION.

**Eine Reformation benötigt aber STARKE MENSCHEN,
Sie kennen bestimmt folgendes Zitat:**

**SCHLECHTE ZEITEN MACHEN STARKE MÄNNER
STARKE MÄNNER MACHEN RUHIGE ZEITEN
RUHIGE ZEITEN MACHEN SCHWACHE MÄNNER
SCHWACHE MÄNNER MACHEN SCHLECHTE ZEITEN**

Es ist Zeit, dass die GOLDEN AGER Generation,
also wir über 60-jährigen beginnen,
die FEHLER nach und nach zu korrigieren

SIND SIE DABEI ?

Inserentenverzeichnis - SV 1 Seite

Titelseite - Diverse KolumnistInnen	1
Harley Davidson Club Ticino	2,3
EnergyBalance	4
John Harris Fitnessclubs	7
QualiCert	15
AIRNERGY	19
STRONG Natürliche Zusatznahrung	23
Top Ten Media - Buch-Verlag	25
Eigenes Buch oder YouTube-Auftritt	26-27
FMS Schweiz. Motorrad-Verband	27
Fit Gesund VIVO - Training im Alter	30
med. Rücken Center Zürich	30
Kleininserate	31
STARK & VITAL Anzeigenpreise	35
STARK & VITAL Abo für Clubs	36

Messe & Event-Termine:

Deutschland:

13. bis 16. November 2018
MEDICA, Düsseldorf

Österreich:

SENDEN SIE UNS IHRE VORSCHLÄGE VON
 WICHTIGEN MESSEN EIN - DANKE!

Schweiz:

SENDEN SIE UNS IHRE VORSCHLÄGE VON
 WICHTIGEN MESSEN EIN - DANKE!

Internationale Messen:

17. bis 20.11.2018
Gluten Free Expo, Rimini/Italien

Internationale Kongresse:

SENDEN SIE UNS IHRE VORSCHLÄGE VON
 WICHTIGEN KONGRESSEN EIN - DANKE!

info@toptenmedia.com

Gesundheitsförderung seit 1979 mit Top Ten Media AG

Das **STARK & VITAL** Heft erscheint in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Das **STARK & VITAL** Heft erscheint 6-mal jährlich in einer Auflage von ca. je 20'000 bis 265'000 Exemplaren und ist im Abonnement oder in vielen Clubs, Praxen und Heimen erhältlich.

Verlags- und Anzeigenadresse sowie ABOs:

Top Ten Media AG, Postfach, 6648 Minusio - Schweiz
 Tel. +41 79 400 33 22 eMail: info@toptenmedia.com

Chefredaktor und Herausgeber:

Jean-Pierre L. Schupp

Der schweizerische Schriftsatz hat kein Zeichen für ß; es wird „ss“ für ß gesetzt

Abo-Preis (6x) Schweiz, Deutschland und Österreich:

CHF 24.- inkl.Versand, EURO 30.- inkl. Versand

Buchbestellungen: eMail: verlag@toptenmedia.com

ISSN Nr: 1424-1609

Druckerei: Prospektus Nyomda, Ungarn

(MWST Nr. Schweiz: CHE-109.065.294 oder Deutschland:

UST ID Nr. DE225 416 720 - Steuernr 09431 / 19557)

Bank- oder Postbankverbindungen:

Schweiz: UBS Locarno IBAN CH51 0024 6246 3361 7408 P
 DE: Postbank Karlsruhe IBAN DE19 6601 0075 0607 2037 56

© 1988-2018 für Beiträge von TOP TEN MEDIA.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Gerichtsstand: Sitz des Verlages.

Haftung: Artikel, die mit Namen oder Initialen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Für unverlangte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Generell wird jede Haftung abgelehnt. Durch Annahme von Manuskripten und Fotomaterial erwirbt der Verlag exklusiv alle Rechte. Höhere Gewalt entbindet den Verlag von der Lieferungspflicht. Ersatzansprüche können in solchen Fällen nicht anerkannt werden.

Redaktionsschlussdaten 2018-2019 :

Einsendeschluss für Redaktion:

Nr. 2, Oktober/November 2018 23.07.18

für Anzeigen: 13.08.2018 - Erscheint: 1. Woche September 2018

Nr. 3, Dezember 2018/Januar 2019 24.09.18

für Anzeigen: 15.10.2018 - Erscheint: 1. Woche November 2018

Nr. 4, Februar/März 2019 15.11.18

für Anzeigen: 03.12.2018 - Erscheint:1. Woche Januar 2019

Nr. 5, April/Mail 2019 22.01.19

für Anzeigen: 12.02.2019 - Erscheint:4. Woche März 2019

Nr. 6, Juni/Juli 2019 19.03.19

für Anzeigen: 09.04.2019 - Erscheint:1. Woche Mai 2019

Nr. 7, August/September 2019 20.05.19

für Anzeigen: 11.06.2019 - Erscheint:1. Woche Juli 2019

Anzeigen Preise gleich in CHF oder EURO

1/8 Seite (nur auf Seite Kleininserate)	524.00
1/4 Seite (hoch od. quer)	1048.00
1/3 Seite (hoch od. quer)	1398.00
1/2 Seite (hoch od. quer)	2096.00
1/1 Seite	3'993.00
3. U-Seite	4'992.00
1. U-Seite (Titelseite)	6'990.00
Titelseite-Paket (Seiten 1,2,3)	9'906.00
4. U-Seite (Rückseite)	5'991.00

Einleger

bis 20 gr. (nur Standard Auflage + Anteil Postspesen) 1'995.00
ab 20 gr. (nur Standard Auflage + Postspesen) Preis auf Anfrage

Wiederholungs-Rabatte und weitere Abzüge

12 Anzeigen / Einleger - 2-Jahres-Abschluss	20 %
6 Anzeigen / Einleger - 1-Jahres-Abschluss	10 %

nur DE, nur AT, nur CH = 50% auf Anzeigen ohne weitere Abzüge

Provisionen

Anerkannte Agenturen erhalten 10 % BK vom Netto-RE-B

Bezahlungsmodus

Neukunden: Vorauszahlung (via unten stehende Konten)
Vorauszahlung vor jeder Ausgabe: 5 % Skonto oder
Vorauszahlung für 6 Ausgaben: 10 % Zusatz-Rabatt

Bankverbindungen & MWST Nr.

CH: UBS AG, CH-6600 Locarno

CHF IBAN CH51 0024 6246 3361 7408 P

D: Postbank Karlsruhe, D-76127 Karlsruhe

IBAN DE19 6601 0075 0607 2037 56 BIC PBNKDEFF

MWST-Nr. CHE-109.065.294

Drucktechnisches

Vorlagen: Druckfähige pdf-Datei per E-Mail an info@toptenmedia.com (bis zu 100MB), ab Ihrem FTP-Server, auf USB Sticks, CD-R/CD-RW/DVD-R/DVD-RW,

Formate: A5*, 1/2 hoch/quer*, 1/3 hoch/quer*, 1/4 hoch/quer*, 1/8 quer

A4 (auf 2 x A5* teilen. Achtung Falz!)

*Randabfallend: 3mm Beschnitt pro Rand dazu rechnen!

Farben: 4-farbig (cmyk),

Bilder 300 dpi, jpg, tif, eps oder pdf

Internet: www.starkvital.tv

Formate (Masse in mm, in Klammern: Randbeschnitt)

1/1 A5 148B (+2x3) 210H (+2x3)	1/4 37B (+2x3) 210H (+2x3)	1/2 74B (+2x3) 210H (+2x3)
1/2 148B (+2x3) 105H (+3)		

1/4 128B x 50	1/3 50B (+2x3) 210H (+2x3)	1/4 74Bx100 1/8 74Bx50
------------------	----------------------------------	---------------------------------

Auflage pro Ausgabe (die S&V erscheint alle 2 Monate)

Auflageziel 2018: D: -8'000, + A: -2'000, + CH: -10'000 = -20'000
2019: 100'000 und 2020: D: -155'000, A: -22'500, CH: -22'500 = -200'000
Messe Auflage (6x8000= ca.48'000) = -8'000

Gesamtauflageziel S&V pro Jahr ab 2020~ 1,2 Mio.

Erscheinungsweise - Preise gleich in EUR oder CHF

6 mal pro Jahr (1 Heft für 5.00 x 6 = 30.00) 5.00

Abonnement 1 Jahr (inkl. Versand im D-A-CH) 24.00

Abos für ca. 100 Exemplare für Clubs, Praxen, Vereine, Heime

6 x bis 100 Exemplare pro Ausgabe mit eigener Firmenwerbung auf der Rückseite vom S&V Heft für nur 480.- (6 x 80) im Jahr

Warum müssen sich in Japan Menschen, die in ein Altersheim wollen, bereit erklären, KRAFTTRAINING zu betreiben? *

Sind Sie ein eigenverantwortlicher STUDIO-BETREIBER **, der Reha, Fitness und Gymnastik anbietet?

Möchten Sie Ihren MitgliederInnen, die über 60 Jahre alt sind, KOSTENLOS mit dem STARK & VITAL-Heft eine Freude machen und auf dieser Rückseite für Ihre STUDIO werben?

Dann buchen Sie für nur Euro/CHF 80.- pro Ausgabe (480.- im Jahr für 6 Ausgaben) jeweils 6 x 100 STARK & VITAL-Hefte und verteilen Sie sie in Ihrem Studio, in ihrer Anlage oder Praxis an 100 eigenverantwortliche Frauen und Männer im Golden Age.

**Jawohl, Sie haben richtig gelesen! Für nur 480.-
im Jahr bekommen Sie 6 x 100 «STARK & VITAL»
Hefte und auf der Rückseite ist Ihre persönliche
Firmenanzeige im Format A5.**

(PDF muss natürlich pünktlich bei Redaktionsschluss eingesendet werden)

**JETZT IST DIE ZEIT GEKOMMEN, WO SIE DAFÜR BELOHNT WERDEN, DASS
SIE IN IHREM STUDIO STET'S DIE 60+ GENERATION BEIM KRAFTTRAINING
UNTERSTÜTZT HABEN!**

*** Der Markt der muskeltrainierenden Senioren kommt massiv, wie nach Japan so
auch nach Europa, vor allem nach Deutschland, Österreich und in die Schweiz !**

Machen Sie jetzt mit und bestellen Sie unter info@toptenmedia.com Ihr Abo für 6 x 80.- Euro/Franken, um dafür 6 x 100 Exemplare des STARK & VITAL-Hefts pro Jahr zu erhalten mit Ihrer persönlichen Werbung auf der Rückseite dieser 100 Exemplare!

SO EIN ANGEBOT KOMMT WOHL NIE WIEDER!

** dieses Angebot gilt auch für Altersheime, Physiotherapien, Fitnessclubs oder Arztpraxen, die aktiv Krafttraining anbieten oder empfehlen möchten, damit ihre MitbewohnerInnen oder PatientInnen endlich vom Rollstuhl aufstehen oder den Rollator wegschmeissen können!

STARK & VITAL

Das Magazin für eigenverantwortliche Menschen ab 60 bis 120 Jahre