



Das Magazin für eigenverantwortliche Menschen ab 60 bis 120 Jahre

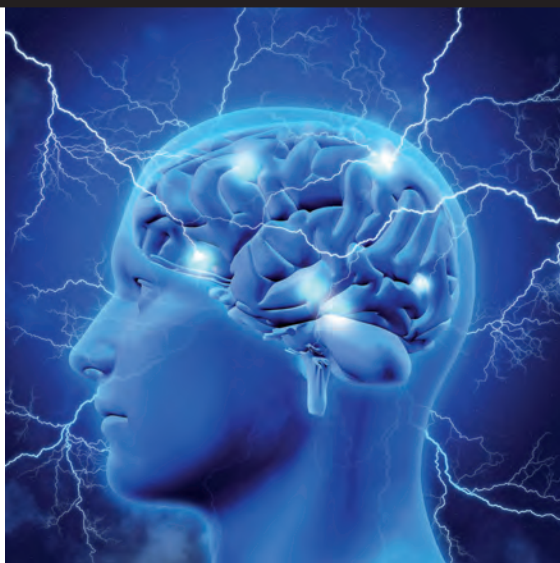
# STARK & VITAL

Nr. 2 - Oktober / November 2018

[www.starkvital.tv](http://www.starkvital.tv)

Deutschland u. Österreich EUR 5.00 | Schweiz CHF 5.00

- **Nach uns die Sintflut**
- **Das Alter ist nur eine Zahl**  
Sylvia Gattiker
- **Die Geschichte hinter Actvage**  
Katja Ekvall
- **Unser Muskeln, das Beste, das wir haben**  
Jürgen Woldt
- **Unter die Lupe genommen... Teil 2**  
Elikonida Yourievsky
- **Kraft lass nach, oder doch lieber kräftig altern?**  
Nicole Steinmann-Gartenmann



- **Ist die offizielle Ernährungsempfehlung SCHROTT?**  
Jürg Kuoni
- **Pressen macht alt**  
Yvonne Keller
- **EPILEPSIE**  
Ein unterschätztes Thema  
Julia Franke



# SensoPro

## KOORDINATION IST WICHTIG! «BLEIBE IM GLEICHGEWICHT»

→ Videobasiertes Training

→ Selbstständiges Training

→ 10 Minuten pro Training

→ Stabilität und Kraft

Vertrieb Schweiz: 031 382 52 10 · [info@sensopro.swiss](mailto:info@sensopro.swiss)

Vertrieb Deutschland: +49 40 49 29 70 66 · [info@crosscorpo.com](mailto:info@crosscorpo.com)

Vertrieb Österreich: +43 660 159 87 56 · [guido@sensopro.swiss](mailto:guido@sensopro.swiss)

**! WICHT»**





© Verena Meier Fotografie

DR. MED. GABRIELA KIESER:  
**VORTRAG „DER BECKENBODEN –  
UNSERE KÖRPERMITTE“**

**Die Kraft des Beckenbodens hält uns im Innersten sprichwörtlich zusammen. Ein starker Beckenboden ist nicht nur in körperlichen Ausnahmesituationen wie Geburt oder Prostata-Operation von Bedeutung. Er gibt uns Sicherheit und Stabilität. Er kann sogar unser sexuelles Empfinden verstärken. Gabriela Kieser zeigt, wie wir den Beckenboden stärken können und was er uns dafür zurückgibt.**

**Termine**

12.09.2018 **Bern Sulgenrain** | Sulgenrain 28 | Tel. 031 372 06 06  
27.09.2018 **Kreuzlingen** | Nationalstrasse 6 | Tel. 071 672 44 94  
07.11.2018 **Zürich-Prime Tower** | Hardstr. 223 | Tel. 044 446 80 90

Beginn jeweils **um 18:30 Uhr**. Die Teilnahme ist kostenlos.  
Wir bitten um Voranmeldung im jeweiligen Studio.

[kieser-training.ch](http://kieser-training.ch)

**KIESER  
TRAINING**

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

## NACH UNS DIE SINTFLUT ?

**Auf den Seiten 10 bis 13 geht es um die Zukunft, über die auch wir Senioren nachdenken sollten, auch wenn wir, die heutigen 60+-Jährigen, beispielsweise das Jahr 2068 mit ziemlicher Sicherheit nicht mehr auf dieser Erde erleben werden.**

Wollen Sie im Alter zehn, 20 oder 30 Jahre lang einen Rollator im Alters- und Pflegeheim herumbestossen oder sich jeden Tag im Rollstuhl herumschieben lassen?

Es gibt nur eine Lösung um das „kranke“ und wohl „korrupte“ Gesundheitswesen zu reformieren: Die Menschen müssen wieder GESUND werden, vor allem GESUND BLEIBEN.

Das geht aber nur mit eigenverantwortlichem Lebensstil. Von NICHTS KOMMT NICHTS. Wer AKTIV IM ALTER all das machen will, was er während eines langen Menschenlebens gemacht hat, MUSS SEINE MUSKULTUR KRÄFTIGEN, AUFBAUEN und PFLEGEN !

In den letzten Jahren habe ich Bekannte und Verwandte verloren. Sie wurden zwischen 85 und 95 Jahre alt. In ihren letzten Lebensjahren haben sie einen Rollator herumgeschoben oder wurden im Rollstuhl im Altersheim herumgeschoben. Am morgen vom Bett vor das Fenster im Saal, dann zum Essen vor den Tisch, dann wieder ins Bett und am Nachmittag dasselbe Programm, Tag ein, Tag aus! Was für ein deprimierendes Leben, das auch noch hohe Kosten verursacht. Viele meiner über 70-jährigen Bekannten, Frauen sowie Männer, hören nicht auf den wichtigen Ratschlag, UNBEDINGT mit dem Krafttraining zu beginnen. Einige starten zwar in einem Fitnessclub mit dem Training, hören aber dann schnell wieder auf, weil es ganz wenig speziell betreute Krafttrainingscenter für ältere Menschen ab 70 in Europa gibt.

Das Resultat: Ohne Muskeln beginnen sie zu stürzen, sie brechen sich hier die Nase, dort einen Arm usw. und landen bald auch im Rollstuhl.

Japan hat die meisten 100-jährigen Menschen auf der Welt und wohl auch die meisten 90-Jährigen. Bevor nun der japanische Staat im Gesundheitswesen den Bankrott anmelden musste, haben die weisen Gesundheitsexperten erkannt, dass 90 Prozent aller Pflegeeinsätze (z.B. Helfen, vom Bett aufzustehen, auf das WC zu gehen usw.) nur auf Mangel der Muskulatur zurückzuführen waren. Das heisst:

**Die meisten ALTEN MENSCHEN SIND EIGENTLICH NOCH ZIEMLICH GESUND, ES FEHLT NUR MUSKELMASSE!**

Heute gibt es in Japan über 7000 Fitnessclubs, in denen man 70 Jahre alt sein muss, um dort Mitglied zu werden. Wer in ein staatliches Altersheim in Japan aufgenommen werden will, kann zum KRAFTTRAINING verpflichtet werden.

Resultat: die meisten, vorher gebrechlichen, alten Frauen und Männer brauchen KEINEN ROLLATOR mehr, auch KEINEN ROLLSTUHL und viele brauchen auch keine Pflege mehr im Altersheim. Viele kehren wieder zurück nach Hause oder in spezielle Wohngemeinschaften und entlasten mit ihrer ZURÜCKGEKEHRTEN MOBILITÄT und somit GESUNDHEIT das japanische Gesundheitswesen enorm. Siehe Zahlen dazu auf der Seite 35 in dieser Ausgabe!

Die Pharma-Industrie, die meisten Chirurgen und die meisten, die im „kranken“ Gesundheitswesen tätig sind und hier in der Schweiz, in Deutschland oder in Europa ihren Firmensitz haben, profitieren hingegen vom KRANKEN PATIENTEN. Ein gesunder Mensch, oder gar eine gesunde Gesellschaft wären deren Bankrott.



**Jean-Pierre L. Schupp**

Jahrgang 1954

Lebenslauf und  
Kontaktaufnahme:  
siehe Seite 32

**Es ist praktisch nie zu spät, mit dem überlebenswichtigen Muskelaufbau zu beginnen, aber eben JETZT! Nicht immer alles auf morgen verschieben!**

Ihr Jean-Pierre Leonhard Schupp

## DAS ALTER IST NUR EINE ZAHL

«Ich bin 95 Jahre alt und renne das erste Mal...

*...in einem Indoor-Leichtathletikstadion. Nichts als Stille um mich. Ich stehe in meinem Laufband, fixiere mit den Augen meine Startblöcke und das 200 Meter Oval vor mir. Jeder kleinste Muskel in mir ist angespannt und mein Herz klopft. Dann die magischen Worte: On your marks. Ich positioniere mich in den Startblöcken und mein Adrenalinspiegel steigt. Neben mir die Läufer mit Spikeschuhen und tollen Outfits. Ich bin ein Amateur, laufe in einem Paar von alten, bequemen Sportschuhen, aber ich habe den Ehrgeiz zu gewinnen!*“

Das waren die Gedanken von Dr. Charles Eugster (1919-2017) vor seinem Trauflauf über 200 Meter Indoor. Mit diesem Lauf brach er den alten Weltrekord und setzte eine neue Marke, die bis heute Gültigkeit hat. 89 Jahre alt war Charles Eugster, als ich ihn kennenlernte.



Charles Eugster, an der WM in Korea 2011, wenige Monate vor seinem Tod mit S. Gattiker

Er wollte an einen Fitnesswettkampf teilnehmen und kontaktierte mich. Seine körperliche Verfassung war jedoch eine Katastrophe. Aufgrund falschen Trainings und übertriebenem Ehrgeiz hatte er einen Abriss des Bizeps, starre und entzündete Schultergelenke und eine Wirbelsäule, die einer Maschinengewehrsalve Konkurrenz machen konnte.

Er vertraute mir, begab sich in meine Hände und unter mein Coaching. Daraus entstanden neun wunderbare, erfolgreiche und lehrreiche Jahre für uns beide. Er verbesserte seine physische, psychische Leistungsfähigkeit, seinen Geist und das Reaktionsvermögen. Mit 97 Jahren begannen wir noch mit dem Weitsprung, der ihm einen weiteren Weltmeistertitel und den britischen Rekord brachte. Ich hatte somit ein „lebendiges Objekt“, an dem ich mein Konzept, das als Basis ganzheitliches und personalisiertes Muskeltraining hat, austesten und umsetzen konnte. Die Grundlage dafür fand ich einerseits in der Fiarone Studie und andererseits in Japan. Denn bereits vor mehr als zehn Jahren führte die Firma Proxomed erfolgreich in diesem Land eine Studie mit 90-jährigen Altersheimbewohnern durch.

**Das Resultat war, dass der Staat Trainingscenter für Ü70 errichtete, subventionierte und somit aktiv etwas gegen die steigenden Gesundheits- und Pflegekosten tat. Während man in der Schweiz im TV-Dienstagclub über überfüllte Pflegeheime, fehlenden Pflegepersonal und Auslagerung unserer pflegebedürftigen Senioren nach Thailand**



**diskutiert, ist Japan soweit, dass sich Menschen, die in ein Altersheim wollen, sich wohl zum Muskeltraining verpflichten müssen.**

Warum setzt man bei uns nicht auf Prävention? Warum lässt man es soweit kommen, dass man pflegebedürftig, unselbstständig, immobil wird? Braucht es nicht einen Paradigmenwechsel, ein Umdenken?! Das Augenmerk muss auf den aktiven Erhalt der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit gelegt werden. Dazu brauchen wir eine intakte, funktionierende und vorhandene Muskulatur. Um diese zu erhalten bzw. zu stärken, braucht es kompetentes Training, eine funktionierende Zellfunktion und ausreichend richtige Makro- und Mikronährstoffe.

Doch das 0-8-15-Schema reicht nicht aus, es muss personalisiert sein! Auf Basis dieses Hintergrunds und dem Ansporn von Charles Eugster erarbeitete ich das Konzept „fit&gesund VIVO“. Ich eröffnete im Oktober 2017 das erste Trainings- und Kompetenzcenter für Ü60 in der Schweiz und in dieser Art wahrscheinlich auch eines der wenigen in Europa. Es ist eine Herzensangelegenheit von mir und meine Vision in den nächsten zwei bis drei Jahren zwanzig weitere Standorte in der Schweiz im Franchising oder in Eigenregie aufzubauen, sowie mein Wissen und Erfahrung

in Aus- und Weiterbildungen weiter zu geben. Diese Studios sind eine Angelegenheit von Menschen für Menschen im Dienste unserer Gesellschaft. Der Ansatz ist die Salutogenese, d.h. wir gehen von der Gesundheit aus und wollen diese erhalten und verbessern – in jedem Alter. Dr. Aaron Antonovsky (1923 – 1994, Soziologe) prägte den salutogenesen Ansatz, der sich nicht mit der Frage „Warum wird der Mensch krank?“, sondern mit der Frage „Was hält ihn gesund?“ beschäftigt. Die Krankheit wird dabei nicht ausser Acht gelassen, sondern man bedient sich ihrer als Ressource der Gesundheit.

Die so definierten „Alterskrankheiten“ nehmen wir zur Kenntnis und verhelfen mit unserem Konzept unseren Kunden zu neuer Lebensqualität und Lebensfreude. Heutzutage wird alles recycled – wir machen die „Recycled Teenager“

**DENN DAS ALTER IST NUR EINE ZAHL!**



**Sylvia Gattiker**

Jahrgang 1956

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe Seite 32

## DIE GESCHICHTE HINTER ACTIVAGE

**Die schwedische Unternehmerin Katja Ekvall suchte eine physische Therapie für ihren Vater, der im Alter an Parkinson litt.**

Ihr Vater war stets ihr Mentor gewesen und für sie eine sehr wichtige Person. Sie wollte ihm etwas von der Pflege und dem Esprit zurück geben, die er ihr immer entgegen gebracht hatte.

Frustriert stellte Katja fest, dass es keine Therapie für ihren Vater gab. Als Unternehmerin begann sie über eine Lösung des Problems nachzudenken.

Sie begann die Fitnessindustrie in den nordischen Ländern und im Rest Europas zu erforschen. Der Fokus lag auf der Arbeit mit ausschliesslich Senioren gerichtet. Es interessierten sie jene Senioren, die noch nicht in einem Gym trainierten (die meisten von ihnen) oder jene, die schon früher Mitglieder waren und sich nun nicht mehr in diesem Umfeld wohl fühlten, weil bzw. die Musik zu laut war, sie sich zwischen den jungen Leuten ausgeschlossen fühlten, nicht mehr die Leistungen erbrachten wie früher oder nun persönlich zugeschnittene Programme brauchten. Katja stellte fest, dass kein Gym ein Konzept erarbeitet hatte, dass sich ausschliesslich auf Senioren konzentrierte.



Es gab kein Konzept für Senioren, die ihr Leben in jedem Aspekt geniessen wollten, körperlich und geistig, um aktiv zu bleiben, aber in einem sicheren Umfeld mit qualifiziertem Personal, die auch, wenn nötig, mit gesundheitlichen Problemen wie Verletzungen oder Krankheiten umgehen können.



Viele der Senioren, die Katja befragte, waren top fit und aktiv, fühlten sich aber in den Gyms nicht mehr wohl und suchten ruhigere Orte, in denen sie sich Zuhause, wie richtige Mitglieder fühlen konnten, wo sie behandelt würden wie ein normaler Mensch im besten Alter.

Copyright Fotos: Patrick Degerman





Katja und ihr Team, das aus einem Physiotherapeuten, einem Arzt und erfahrenen Senior Trainer bestand, begannen mit Weiterbildungskursen für Activage Trainers. Die mehrmonatigen Kurse fokussierten auf den Körper des Seniors, auf das, was wirkungsvoll und passend war für das Training des Körper seines Seniors.

Nach der Ausbildung von spezialisierten Trainern folgten die Activage Center.

Im März 2016 eröffnete das erste Activage Center in Stockholm, das erste Gym mit 100 prozentigem Focus auf diese Zielgruppe. Ein Boutique-Gym, das die Hälfte der Fläche für soziale Aktivitäten zur Verfügung stellte und insgesamt über nicht mehr als 200 Quadratmeter verfügte. Die Botschaft war, dass Körper, Seele und Verstand gleichermaßen wichtig und miteinander verbunden sind.

Im November 2017 wurde das nächste Activage Center im Zentrum von Stockholm eröffnet. Ein weiteres wird im November dieses Jahres folgen.

Danach sind wir bereit für den nächsten Schritt: Die Eröffnung von Social- und Fitnessclubs für Senioren in vielen Plätzen und Ländern.

Was sagen unsere Mitglieder über uns? Wir befragen unsere Senioren in regelmäßigen Untersuchungen. Das Ergebnis: Unsere Mitglieder sind sehr zufrieden mit uns. Sie würden - oder tun es bereits - Verwandte und Freunde empfehlen, Mitglied bei Activage zu werden.

Sie schätzen unser Personal, die Art, wie wir ihnen begegnen, die gut ausgebildeten Trainer, die sozialen Aktivitäten, das Dazugehören und die Möglichkeit, neue Freundschaften zu schliessen.



Wie wir alle wissen, mit dem Alter wird man auch einsamer. Die Arbeit an den Nagel hängen, mag sich am Anfang gut anfühlen, aber nach einer Weile hast Du keine Menschen mehr um Dich herum, keinen Ort mehr, wo Du hingehen kannst und nichts mehr, das Du in den Kalender einträgst.

Wir haben viele Mitglieder, die vorher nie ein Gym besucht, nie trainiert haben. Jetzt sehen sie sich als Person, die zu einem Gym gehört, das nach ihrem körperlichen und geistigen Wohlbefinden schaut. Sie sind stolz darauf, dass sie nun auf ihren Körper achten. Und dazu ist es nie, nie zu spät!

**Wir haben Anfänger im Alter über 80. Sie rufen ihre Enkel aus dem Training an, um ihnen zu sagen, dass sie grad in einem Fitnessclub sind. Und diese sind nicht nur überrascht, sondern auch tief beeindruckt von ihren Grosseltern.**



**Katja Ekvall**

Jahrgang 1967

Gründerin  
ACTIVAGE AB.

Bachelor of Arts,  
Juriprudence

## Fabiola Gianotti, Chefin vom bekannten CERN in Genf zeigt Demut vor der Schöpfung

Im Magazin «IO Donna», Beilage in der bekannten italienischen Zeitung «Corriere della Sera» vom Sonntag, 5. August konnte man auf den Seiten 40 und 42 doch Interessantes über das CERN, aber auch über die Gedankengänge der 57-jährigen Frau Gianotti erfahren.



Auch ihr wurde die Frage der Fragen gestellt: «Gibt es einen Gott?». Sie antwortete wissenschaftlich: «Wir kennen heute nur 5% unseres Universums.

*Hinter 95% können wir nur ein grosses Fragezeichen setzen. Es ist für uns Menschen wichtig, neugierig zu sein aber man sollte auch die Demut nicht davor verlieren, dass alle Hypothesen möglich sind».*

## Nach uns die Sintflut

Während die Politiker in Europa noch «Kasperle-Theater» spielen, baut sich eine Mega-Immigrationswelle auf. So gelesen in der italienischen Zeitung «CdS» vom 23.

Juni, Seite 6. Der Artikel geht der Frage nach, wie viele Europäer wird es in 50 Jahren, also im Jahr 2068 geben? Und wie viele Menschen werden dann in Afrika (südlich der Sahelzone) leben?

**Heute leben In Europa 511 Millionen Menschen. In Afrika ist es eine Milliarde Menschen.**

**2068 werden in Europa 535 Millionen Menschen leben und in Afrika:**

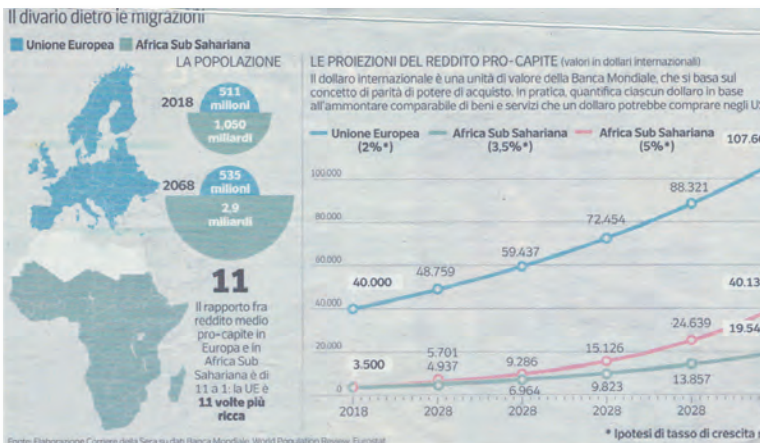
**2,9 Milliarden.**

Mehr gibt es darüber nicht zu schreiben, denn, wer das STARK & VITAL-Magazin liest, also Frauen und Männer über 60 Jahre, wird in 50 Jahren mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit sowieso nicht mehr leben. Eben, **NACH UNS DIE SINTFLUT**, oder?

## Klimaschutz

(die Erste)

Positives gibt es doch zu berichten. So haben Schweizer Forscher (siehe TAGI vom 9. Juli, Seite 34) festgestellt, dass Milliarden Tonnen von Treibhausgasen aus entwässerten Moorgebieten entweichen könnten, würde man die Weltmoore besser schützen, könnte man



effektiv und günstig das Klima schützen. Auch gibt es immer mehr Städte, die überall wo es geht, Bäume pflanzen und Töpfe mit grünem Gras usw. aufstellen. So wurde die «Sechseläutewiese» (eine der letzten Wiesen in der Stadt)

beim Bellevue am schönen Zürichsee gelegen, erst im Jahr 2012 zubetoniert (unterirdischer Parkplatz lässt grüssen) und heisst jetzt « Sechseläutenplatz». Nun ist es für alle klar, wo die Schildbürger leben. Nicht mehr im Ort Schilda, sondern wohl in der Stadt Zürich?

### Auszug aus NZZ Artikel

von Chefredakteur Eric Gujer vom 1.6.18  
Link:

<https://www.nzz.ch/meinung/der-andere-blick-die-migration-muss-reguliert-werden-wenn-wir-den-sozialstaat-erhalten-wollen-id.1390734>

**... «Historisch betrachtet, entstand die Linke im Kampf für die Rechte der Unterprivilegierten. Aus den «Mühseligen und Beladenen» von einst sind unterdessen die gut versorgten Nutzniesser öffentlicher Wohlfahrt geworden» ....**

### Jetzt spielen wir auch noch Gott, oder?

Artenschutz wird neuerdings am Schreibtisch entschieden. Im TAGI vom 7. August Seite 36 konnte man unter «Kein Ticket für die Arche Noah» nachlesen, dass immer mehr Tiere und ganze Spezies auf der Erde vom Aussterben bedroht sind. Dies stellt natürlich Biologen und andere Menschen vor folgendes Problem:

Welche Tierart sollen wir retten?



Unfallchirurgen kennen ein ähnliches Problem schon lange: *«Welchem Unfallopfer operiere ich z.B. nun ein neues Herz in den Körper? Einem 24-jährigen, gesunden Mann oder einem 45-jährigen, der eine Leberzirrhose vom Alkoholkonsum hat, er aber eigentlich an der Reihe wäre die Leber zu erhalten, nach Organspenden-Richtlinien?»*

### Aktiv ins Alter - Film

Der erfolgreiche Schweizer Kinofilm von Regisseur Manuel Schweizer wurde zum Glück, als Information für die Bevölkerung,

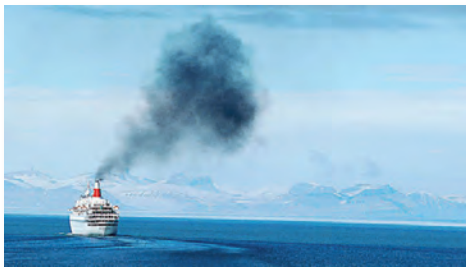


zusätzlich am 20. Juli 2018 um 22:25 Uhr bei SRF1 ausgestrahlt und kann somit jetzt auch im Archiv bei SRF1 jederzeit angesehen werden.

## Können Sie Kreuzfahrt-Reisen mit ruhigem Gewissen antreten?

(Klimaschutz - die Zweite)

Im World Wide Web gibt es so viele Statistiken über die Schifffahrt, vor allem von den grossen Ozeanriesen, ob Transport oder Kreuzfahrt. Es gibt hunderte, tausende von so grossen Schiffen auf den Weltmeeren und über den Daumen gepeilt, kann man sagen, dass jedes dieser Schiffe so viel vom billigsten und schlechtesten und giftigsten Schwer-Altöl verbrauchen wie 5 Millionen Autos.



So pusten wohl die 20 grössten Ozeandampfer mehr Dreck in die Atmosphäre als alle Autos (ca. 1,2 Milliarden) auf der Erde (ähnlicher Artikel <https://www.zeit.de/2017/36/kreuzfahrtschiffe-co2-ausstoss-dreck> - DIE ZEIT vom 30.8.2017). Wenn also schon 15 oder 20 Ozeandampfer solchen Schaden anrichten, wie gross ist denn der Schaden, wenn man alle Schiffe, die sich auf den Weltmeeren bewegen, zusammenzählt? Vom Flugverkehr gar nicht zu reden. Aber wie bereits erwähnt, wir sind ja über 60 - **NACH UNS DIE SINTFLUT**, oder?

## Immer mehr Chirurgen stehen dazu, mehr zu operieren, um den Umsatz zu steigern.

Wer hätte das gedacht. Es vergeht praktisch kein Tag, an dem man nicht in irgend einem Medium, Zeitung, Magazin, TV, Social Media usw. etwas lesen kann darüber, dass vor allem Chirurgen mehr operieren als nötig, um den Umsatz bei sich,

in den Spitälern und Kliniken nach oben zu treiben. So will es das «Schildbürger-Krankenkassen-Gesetz». Auch werden durch auswärtige Ärzte (ausserhalb eines Kantons), Patienten in andere Kantonsspitäler verlegt, nur damit ein Spital es schafft im «Budget» zu bleiben. Eben, was viele Bürgerinnen und Bürger vermutet haben:

## SIE SIND NUR EINE ZAHL, EIN ZAHNRAD IM SYSTEM,

um möglichst vielen Protagonisten im «kranken» Gesundheitswesen hohe Saläre zu finanzieren?

## Mega-Löhne bei Chefärzten in vielen Spitälern in der Schweiz.

Bis zu einer Mio. Franken kann ein Chefarzt (-ärztin) oder Spezialist pro Jahr verdienen, die Hälfte bei den Assistenzärzten. Das Spital in Bülach macht es vor. Fixlohn: 300'000.- Franken im Jahr sind gut genug. Man sollte das italienische Honorarsystem für die Schweiz übernehmen (*der Staat bezahlt die Löhne, die um einiges tiefer liegen, z.B. Einsteig ca. 2500.- Euro im Monat, Chefarzt um 4500.- bis 6000.-, trotzdem stehen dort die Jungen Menschen schlange um den Beruf des Arztes zu erlernen, rein aus Berufung*) und auf einmal würden nicht jedes Jahr die Krankenkassenbeiträge steigen - ob man es glauben will oder nicht, sie würden zum ersten Mal überhaupt SINKEN!

**Jedes Jahr wird mehr operiert, mehr verdient, mehr ausgegeben und die DUMMEN, die Krankenkassenmitglieder, sind dazu VERPFLICHTET zu zahlen.**

Zu \* - Aber haben Sie schon einmal gehört, dass bei einem Arztfehler irgendwie Geld an einen Patienten bezahlt wurde (ohne langjährige und teure Gerichtskosten)? Oder, dass ein sogenannter Spezialist, dadurch weniger verdient hat?

«Die Götter in Weiss» heissen Götter in Weiss, weil sie UNANTASTBAR sind, vom System «wohl vom korrupten Gesundheitssystem in höchsten Regierungskreisen» geschützt werden».



Wir Bürgerinnen und Bürger hätten es mit unserer Wahlstimme in der Hand, aber eben: **NACH UNS DIE SINTFLUT!**

## Diskriminierung im Alter?

Ein wichtiges Thema: wer nicht über 60 Jahre alt ist, hat KEINE AHNUNG, wie man überall diskriminiert wird.



Immer mehr Medien (NEUE POST z.B.) haben den Mut, darüber Artikel abzudrucken.

## Wir gehören noch lange nicht zum alten Eisen!



## Vivai, das Wohlfühlheft der MIGROS hört auf

Die Beilage des Migros-Magazins «Vivai» gibt es bald nicht mehr.

Die letzte Ausgabe erscheint am 1. 10.2018.

## Vegan, glutenfrei Mega-Trend in Italien

In den meisten grossen Lebensmittel-Kaufhäuser sieht man lange Verkaufsstelle mit veganen und immer mehr glutenfreien Lebensmitteln. In 100 Jahren, also 2118, wird es praktisch kein Fleischkonsum mehr auf der Erde geben. Unmöglich, denken Sie. Stellen Sie sich vor, wir schreiben das Jahr 1918 und jemand würde

Ihnen sagen: «in Hundert Jahren wird das Militär keine Pferde mehr haben und es werden keine Kutschen mehr auf der Strasse verkehren, der Beruf des Hufschmids wird praktisch ausgestorben sein»



2 x 20 Meter lange Verkaufsstelle nur mit Veganer und/oder glutenfreier Nahrung

FAST NICHTS IST IN STEIN GEMEISSELT

## Mit dem Latein (fast) am Ende?

Im TAGI vom 18. Juli auf der Seite 8 konnte man lesen, dass die COOP-Metzgereitochter BELL auf «Kunstfleisch» setzt. Der Hitzesommer 2018 sorgte für Tragödien.

Bauern hatten beispielsweise kein Heu mehr, um es an ihre Kühen zu verfüttern, die deswegen frühzeitig zum Schlachten gebracht werden mussten.



Das sind auch Gründe dafür, warum der Mensch eben viel weniger Fleisch konsumieren sollte - auch der Umwelt zuliebe! Aber wenn man nun «Kunstfleisch» konsumieren kann, das im «Reagenzglas» gezüchtet wird, ist man dann immer noch ein Fleischesser oder ein Vegetarier oder gar Veganer? Schliesslich musste für ein Kunstfleisch-Burger kein Tier sterben!?

## Epilepsie – ein unterschätztes Thema

**Epilepsie – betrifft das nicht eher junge Menschen? Das stimmt schon längst nicht mehr: Zunehmend sind Ältere neu damit konfrontiert.**

Ein etwa 70-jähriger Bekannter meiner Mutter, nennen wir ihn Paul, erhielt kürzlich die Diagnose Epilepsie. Paul ist keine Ausnahme: Heutzutage beginnen Epilepsien häufiger im Rentenalter als in den ersten 20 Lebensjahren. Bei älteren Menschen ist Epilepsie die dritthäufigste Krankheit des Nervensystems, nach Demenzen und Schlaganfällen.

Pauls Epilepsie wurde erst erkannt, als er einen «Grand-Mal-Anfall» erlitt, der so aussah, wie wir uns einen epileptischen Anfall vorstellen: Er begann mit einem Schrei und setzte sich mit heftigen Zuckungen und Krämpfen fort. Seine Frau erzählte aber, Paul sei vorher häufig schon «komisch» gewesen. Vermutlich hatte er bereits schwierig zu bemerkende Anfälle wie kurze Verwirrungszustände oder Vor-sich-hin-Starren ohne Reaktion auf Ansprache (auch als «Absenzen» bezeichnet).

### «Gewitter im Hirn»



Egal wie er sich äussert, ein epileptischer Anfall bedeutet eine vorübergehende Funktionsstörung im Gehirn. Anschliessend brauchen viele Betroffene etwas Zeit, bis sie wieder voll

einsatzfähig sind. Gerade bei Älteren kann das einige Tage dauern. Diesen Zustand deuten viele Angehörige und auch manche Ärzte als beginnende Demenz, statt die wahre Ursache zu erkennen.

Noch schlimmer ist es, wenn ein Anfall nicht von allein aufhört; dies ist bei Menschen über 60 Jahren bis zu sechsmal häufiger als bei jüngeren Erwachsenen.

Ein «Status epilepticus» kann lebensgefährlich sein. Geht er mit Krämpfen einher, ist unübersehbar, dass dringend Hilfe gebraucht wird. Doch auch die «stillen» Anfälle können andauern. Im schlimmsten Fall landen Betroffene damit in der Psychiatrie.

### Medis helfen – wenn man sie verträgt

Die gute Nachricht: Epilepsie im Alter ist die am besten behandelbare Epilepsie überhaupt: ca. 80 bis 90 Prozent der Betroffenen werden unter einem Medikament anfallsfrei. Das richtige der über 15 verfügbaren Medikamente zu finden, ist dennoch eine Herausforderung, denn viele Betroffene leiden unter Nebenwirkungen. Hinzu können Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten kommen.

Auch wenn niemand gerne für den Rest seines Lebens täglich mehrere (zusätzliche) Tabletten nimmt, bedeutet dies bei älteren Epilepsiebetreffenen wie Paul fast immer das kleinere Übel. Nur so bleibt er mit grosser Wahrscheinlichkeit anfallsfrei. Das ist wichtig, denn Anfälle sind nicht nur belastend, sondern auch gefährlich: Gerade im höheren Alter sollte man keine Sturzverletzung riskieren.

Die häufigste Ursache von Altersepilepsie sind Durchblutungsstörungen des Gehirns. Ein gesunder Lebensstil mit Krafttraining und Bewegung fördert die Durchblutung und senkt die Wahrscheinlichkeit, dass die Erkrankung ausbricht. Garantien gibt es allerdings keine, denn Epilepsie kann auch andere Ursachen haben.



**Dr. Julia Franke**

Jahrgang 1969

CEO der Schweiz.  
Epilepsie-Liga.

Info: [www.epi.ch](http://www.epi.ch)



# 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

# Unsere Muskeln das Beste, das wir haben

## Verlust des Bewegungsbedürfnisses verkürzt unser Leben

Es gibt vier Kriterien, oder Bedürfnisse, die Leben ausmachen: Bewegung, Atmung, Stoffwechsel und Fortpflanzung. Sie sorgen dafür, dass unser Leben funktioniert und wir gesund, vital und lebensfroh bleiben.

Ein ganz entscheidender Aspekt ist dabei der Zusammenhang dieser Bedürfnisse mit individuellen Lebensbedürfnissen. Dazu gehören beispielsweise die richtige Berufsentscheidung, die Partnerwahl, die Zuwendung zu unseren Hobbys oder das Fühlen der Lebensaktivitäten, die uns begeistern. Man spricht hier von einer sogenannten Bedürfnislandschaft, die jedem Menschen individuell zur Verfügung steht, wenn die eingangs genannten vier Lebenskriterien gut funktionieren.

In Verbindung mit der individuellen Bedürfnislandschaft ist unser bedeutendstes Lebenskriterium die Bewegung mit der damit verbundenen Muskelaktivität. Ohne Muskelaktivität kein optimaler Stoffwechsel, keine gesunde Organfunktion und physische Gesundheit. Aber ebenso kein Lernen, kein Wachstum, kein gelungenes gefühlt erfülltes Leben. Muskelaktivität ist nämlich nicht nur für die Regulation sämtlicher physischer Prozesse essentiell.

Sie verbessert auch unsere Fähigkeit, in der Welt des Lernens, Wissens und Wachstums, die für uns richtigen Entscheidungen zu treffen. Muskelaktivität ermöglicht bessere Entscheidungen und die Fähigkeit des Handelns.



Es wird deutlich, dass Muskelaktivität somit nicht alleine dazu angelegt ist, die Funktionen der Muskulatur als Antriebsstrang zu verstärken, sondern unsere gesamten körperlichen, emotionalen und mentalen Regulationen zu steuern und folglich die Lebensqualität aufrechtzuerhalten und zu verbessern.

Es gibt eine Vielzahl muskelbezogener Aktivitäten, die neben dem Krafttraining einen großen Ertrag für uns Menschen haben, zum Beispiel Ausdauertraining, Yoga, Meditation, Tai Chi, Mentaltraining, Pilates, Zumba, Autogenes Training (auch jegliche Entspannung geht nur mit der Muskulatur).



### Jürgen Woldt

Jahrgang 1948

Lebenslauf und  
Kontaktaufnahme:

siehe Seite 32



Siehe hier das e-book von Jürgen Woldt (36 Seiten) **Sensorisches Training**.

Kostenlos downloadbar:

<http://bodysense.de/bodysense-e-book-sensorisches-training/>

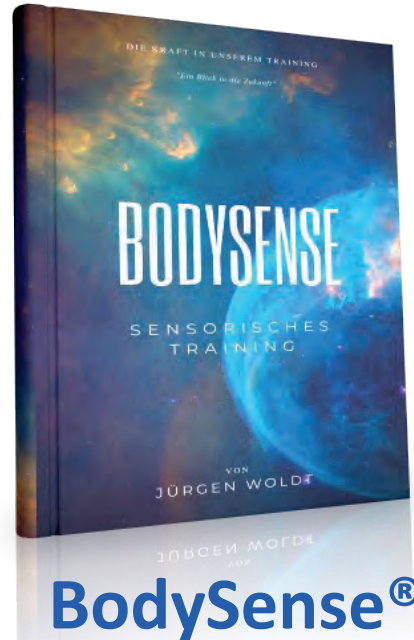
Bei unserer Arbeit in der Fitness- und Gesundheitsindustrie müssen wir uns daher stets bewusst sein, dass die Muskulatur eine tragende Säule im Organismus ist und dem Menschen in vielfältiger Art und Weise Nutzen bringt. Sie ist nicht nur ein körperlicher „Zustandsverbesserer“. Durch ihre Eigenschaft, auch auf unsere emotionale Befindlichkeit zu wirken, kann man die Muskulatur als Schlüssel zu einem glücklichen Leben bezeichnen; als Schlüssel zu der Fähigkeit, glücklich in Gemeinschaft mit anderen Menschen leben zu können und sich in der Interaktion mit anderen und der Umwelt wohlfühlen. Muskeln sind Befindlichkeitssensoren und dabei zugleich Emotionsspeicher für erlebtes Leben. Sie reagieren auf alles bewusst und unbewusst Erlebte. Sie reagieren auf unser unmittelbares Umfeld und helfen, uns in diesem zurechtzufinden.

Diese faszinierenden Zusammenhänge haben sich bei meinen Forschungen der vergangenen Jahre immer wieder auf eindrucksvolle Weise bestätigt. Tausendmal habe ich das Verhalten der Muskulatur in verschiedenen Situationen beobachtet und ein immer wiederkehrendes Verhalten bei Bewegungsausführungen festgestellt: eine Reaktionsweise, die einem allgemeinen Naturgesetz gleicht.

Bewegung in Verbindung mit Natur ist ein unterschätzter Regulationsfaktor, den wir seit 25 Jahren untersuchen. Mehr Infos unter:

<http://bodysense.de/koerperfeld-coaching-clips/>

# Die Intelligenz der Natur nutzen



## Sensorisches Training

Sensorisches Training ist eine weltweit einmalige außergewöhnliche Anwendung im Bereich Sport und Fitness, das deine bisherigen Ergebnisse verbessert.

- Trainingsmotivation verbessern
- Erfolge beim Abnehmen verbessern
- Leistungsverbesserung
- Aufrechterhaltung deiner Fitness auch bei längeren Trainingspausen

**Gratis E-Book hier erhältlich:**

<http://bodysense.de/bodysense-e-book-sensorisches-training/>

## Kopfverletzungen durch E-Bike-Unfälle - Stürze für Senioren besonders gefährlich

E-Bikes ermöglichen schnelles Fahrradfahren ohne grosse Anstrengung – das ist besonders für Senioren interessant, die beim Radfahren mit ihren Kräften haushalten müssen. Allerdings unterschätzen ältere Elektroradler oft die Geschwindigkeit der motorisierten Fahrräder und sind deshalb häufiger in schwere Unfälle verwickelt. Aber auch scheinbar leichte Stürze können zu gefährlichen Kopfverletzungen führen. Die Deutsche Gesellschaft für Klinische Neuropsychologie und Funktionelle Bildgebung (DGKN) erklärt, warum Senioren nach einem Sturz auf den Kopf zum Arzt gehen sollten.

Mehr als 700'000 E-Bikes wurden im Jahr 2017 in Deutschland verkauft – das sind fast 25 Prozent mehr als im Vorjahr. Damit steigt auch die Zahl der Unfälle: Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes sind 2017 bis September 55 Pedelec-Fahrer ums Leben gekommen, die meisten Opfer waren älter als 65 Jahre.

Foto: bfu - Schweiz:



### TIPP:

Muskel- und somit Krafttraining helfen sehr gegen Stürze im Alter in allen Lebenslagen.

**Das Gesundheitswesen (-unwesen) versucht langsam, leider viel zu langsam, Kosten einzusparen, wo es geht.**

Hier mit folgender Kampagne: [www.ihre-apothekerin.ch](http://www.ihre-apothekerin.ch) (gilt auch für apotheker.ch)



## Kunden fragen 300 000 Mal pro Tag ihren Apotheker

Die Politik übergibt Apotheken mehr Verantwortung und sieht sie als erste Anlaufstellen bei Gesundheitsfragen. Das schätzt auch die Schweizer Bevölkerung, die die Apotheken rund 100 Millionen Mal pro Jahr aufsucht und von deren vielfältigen Beratungsangeboten profitiert. Das Kostenwachstum im Schweizer Gesundheitswesen ist eine grosse Herausforderung. Die nötigen Einsparungen sollten nicht zulasten der Gesundheit der Bevölkerung gehen, auch wenn die Nachfrage von Herr und Frau Schweizer nach leicht zugänglichen gesundheitsdienstleistungen steigt. Angesichts des Mangels an Hausärzten sind deshalb clevere Lösungen gefragt. Das Parlament hat dies erkannt und beschlossen, die Kompetenzen der Apothekerinnen und Apotheker besser als bisher zu nutzen.

**TIPP:** Oft lohnt sich ein Besuch beim Apotheker oder der Apothekerin, bevor man die TEURE KOSTENSCHLAUFE beim Hausarzt startet.

## Lebenslust statt Blasenfrust

Fast jede zweite Frau über 40 leidet unter einer schwachen Blase. Eine überaktive Blase oder eine Blasenchwäche können ständigen Harndrang verursachen und die Lebensqualität extrem beeinträchtigen. Durch hormonelle Veränderungen wie Schwangerschaft oder Wechseljahre wird das Leiden oft noch verstärkt. Aber auch

psychischer Stress, Nervosität, Ängste und Überbelastung führen bisweilen dazu, dass der Mensch immerzu das Bedürfnis verspürt, auf die Toilette zu gehen, oder unwillkürlich kleine Mengen Urin verliert. Wenn die Gedanken ständig darum kreisen, wo das nächste stille Örtchen ist, oder dass beim Einkaufen, Sport, Lachen, Niesen usw. etwas „danebengehen“ könnte, wird der Alltag zur Qual.

GRANUFINK® ist seit über 40 Jahren auf die Herstellung von hochwertigen Arzneimitteln auf der Basis pflanzlicher Wirkstoffe für verschiedenste urologische Beschwerden spezialisiert. Ihre schonende und nachhaltige Herstellung erfolgt mittels hochmodernem Phyto-Engineering und speziellen Extraktionsverfahren.

**TIPP:** Wer nicht gerne Medikamente oder generell Heilmittel schluckt, ist mit BECKENBODEN-Training sowohl als Frau wie als Mann gut beraten. Viele gute Reha-, Fitnesspraxen, auch eigenverantwortlich geführte Altersheime und Spitäler bieten immer mehr BECKENBODEN-Training-Lektionen an.



Das Buch «Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte» ist sehr empfehlenswert.

# REGENERATION FÖRDERN UND NEUE KRAFT TANKEN

*Avant Garde*  
DESIGN EDITION



Professional Plus



DER KLASSIKER

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

Travel Plus



FÜR UNTERWEGS

## 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 Fremdstoffen 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 Fotosynthese 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](http://www.airnergy.de)

**Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.**

**AIRNERGY+**  
ENERGI E VON INNEN

## Unter die Lupe genommen...

### Teil 2. Anti-Aging, Better Aging

DER Trend – für den Moment? In der ersten Ausgabe haben wir bereits eine Expertenmeinung dazu gelesen. Heute schauen wir uns diese noch etwas näher an. Wer will nicht länger jung bleiben? Das ist ein durchaus verständlicher Wunsch. Denn mit Jugend verbinden wir Fitness, Vitalität, Geistesgegenwart, Leistungsfähigkeit, Genuss und vieles mehr. Doch was macht hinsichtlich Better Aging eigentlich Sinn? Die Jahre hinterlassen nun einmal ihre Spuren. Wie kann man das Alter überlisten, den Alterungsprozess hinauszögern und seine Vitalität, seine Gesundheit sowie seine geistigen Kräfte möglichst lange bewahren? Hier gehen die Meinungen weit auseinander. Die einen Experten empfehlen mehr Sport, andere setzen nur auf Ernährung und wiederum manche sind der Ansicht, dass nur die Schönheitschirurgie Einfluss nehmen kann – korrigierend, wohlgermerkt. Aber natürlich wollen wir in Würde altern. Viele eben natürlich. Hierfür empfehlen jedoch die meisten den Klassiker: Vollwertige Ernährung in Form von viel frischem Obst, Gemüse, viele pflanzliche aber wenig tierische Fette, wenig Fleisch, einmal pro Woche Fisch, selten ein Gläschen Rotwein.



**Elikonida  
Yourievsky**

Jahrgang 1968

Lebenslauf und  
Kontaktaufnahme:

siehe Seite 32

Und: Sport. Regelmässig. So. Wer mag, kann natürlich noch das eine oder andere Vitaminpillchen einwerfen und runterspülen. Super! Na, wenn es so einfach wäre, dann würden ja unzählige Menschen vor Vitalität und Gesundheit fast platzen. Bei genauerer Betrachtung wird allerdings deutlich, dass diese Form der Ernährung zur Übersäuerung führt... Hmm... Ach, und ohnehin kann man ja weiter machen wie bisher, es gibt schliesslich unzählige-Tablettchen, um die Symptome der früheren "Sünden" anzugehen. Bleibt jedoch immer das Problem selbst, dass meist auch mit Tabletten sehr unangenehme Erscheinungsformen man annimmt.

Also gilt es doch eher nach der Ursache zu forschen und dann die Weichen gemäss der daraus resultierenden Erkenntnisse zu stellen – auf Better Aging.

Wie bereits erwähnt, unterliegt der Alterungsprozess primär den Lebensstileinflüssen, welche epigenetisch übertragen werden. Epige...was bitte?

### Epigenetik!

**Da ist es schon wieder, dieses Wort.**

Wie auch schon in der ersten Ausgabe. Der Begriff Epigenetik lässt sich in „epi“ und „genetik“ unterteilen. Epi kommt aus dem griechischen und heisst „über“ oder „darüber“. Somit bedeutet Epigenetik im Grunde genommen „über der Genetik“, was gleich bedeutend ist mit einem bisher nicht bekannten Code zur Steuerung der Gene über der eigentlichen Genetik. Die Epigenetik ist ein aktuelles und aufstrebendes Forschungsgebiet der Biologie. Sie befasst sich mit Veränderungen

der Zelleigenschaften im menschlichen Körper, die durch Lebensstil und Umwelteinflüsse verursacht werden.

In der Epigenetik spricht man von einem An- und Ausschalten der Gene. Das basiert darauf, dass viel mehr Gene existieren, als von der DNA abgelesen werden, nur sind diese Gene „stillgelegt“ (meist durch unser Fehlverhalten in puncto Nahrungsauswahl, Bewegungsmangel usw.). Chemische Substanzen, sogenannte Methylgruppen, heften sich an einen bestimmten Baustein (Cytosin) der Erbsubstanz und schalten die Aktivität eines Gens an oder aus. Dabei bleibt der Bauplan der Erbsubstanz unverändert. Beim Älterwerden sind bestimmte Gene mit Methylgruppen unterversorgt, andere Genbereiche wiederum sind überversorgt. Die Ursache ist oftmals eine Unterversorgung mit sekundären Pflanzenstoffen wie Polyphenole aber auch eine Unterversorgung mit Methylendonoren, oftmals Mikronährstoffen, und eine Überversorgung mit zumeist gesättigten Fetten. Denn eine „normale“ Ernährung reicht beim älter werden oft nicht mehr aus, um den epigenetischen Alterungsprozess zu entschleunigen. Doch es gibt Lösungen. Prävention und aktives Eingreifen. In Teil 3 erfahren Sie dazu mehr.

**Also alles neu oder was? Nicht so ganz... Wie machen denn das die Japaner? Sie sind weltweit an der Spitze – über 100-jährige, fitte Menschen sind dort keine Seltenheit. Raten Sie mal, wie die sich ernähren und bewegen? ;-)**

Teil 3 in S&V Nr. 3

# STRONG<sup>©</sup>

**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**

# Kraft lass nach ...oder doch lieber kräftig altern ?

Nach der Pensionierung beginnt für viele Menschen die Umsetzung ihrer Wünsche und Träume.

Mehr Zeit für Hobbys, mehr Zeit für Enkel, mehr Zeit für Freunde, mehr Zeit für Reisen, mehr Zeit zum Ausschlafen und Lesen.

Im Alter von 20-30 Jahren erreicht der Körper sein Maximum an Muskelmasse. Wissenschaftler sprechen von 30-40% normalen Verlust an Muskelmasse im Leben (Prof. Bollheimer Professor am Institut für Biomedizin des Alterns, Universität Erlangen Nürnberg)

Was tun, wenn der Verlust von Muskelmasse die altersbedingte Abnutzungen der Gelenke fördert und Schmerzen erzeugt? Die Lebensqualität und Selbständigkeit ist stark davon abhängig, ob der Körper bei der Verwirklichung dieser Träume überhaupt mitmacht.

Das Erhalten oder Verbessern der Muskelkraft und des Gleichgewichts ist die einzige Medizin, die hier hilft. Die gute Nachricht: Muskelkraft und Gleichgewicht lassen sich bis ins hohe Alter verbessern und trainieren. Mit der Muskelkraft wird ebenfalls die Knochendichte erhöht. Der trainierte ältere Mensch hat ein verringertes Sturzrisiko. Krafttraining baut bis ins hohe Alter Muskelmasse auf und Fettmasse ab, dies verringert das Risiko eines Altersdiabetes. Muskeltraining, Krafttraining ist sogar eine aktive Möglichkeit, Altersdepression vorzubeugen.

Wo soll nun dieses Training durchgeführt werden? Ein gesundheitsorientiertes Training wie das «medlake Training» in Küssnacht bietet gute Instruktion mit medizinischen «Know How» von Ärzten und Physiotherapeuten, sowie gut geschultem Fitness Personal.



Der soziale Aspekt, zweimal in der Woche ins Krafttraining zu gehen, ist im Alter ebenfalls ein nicht zu unterschätzender Faktor. Die geduldige Instruktion der geeigneten Maschinen sowie Gleichgewichtsübungen und das Ausdauertraining auf Crosstrainern und Velo ermöglicht dem Trainierenden, bei jeder Jahreszeit und Wetterkomponente in Bewegung und Belastung zu bleiben. Im Alter ist die zunehmende Entlas-

tung der grösste Feind der Muskulatur.

Dies zeigt sich besonders in Altersheimen, wo durch die Betreuung, die Belastung der Bewohner kontinuierlich abnimmt. Immer mehr Altersheime führen jedoch neuerdings Trainingsprogramme zur Sturzprophylaxe durch oder planen bereits bei Um- oder Neubau ein kleines Fitness Center ein.



Mit einem Gruppen- oder Einzeltraining kann so die Kraft bis ins hohe Alter erhalten bleiben und beugt Pflege-Abhängigkeit und Unselbständigkeit vor.

Es ist für die Lebensqualität der Senioren unabdinglich, dass ihr regelmässiges Krafttraining im Altersheim weiter geführt werden kann.

Der Vorteil von modernen, technisch ausgeklügelten Kraftmaschinen liegt eindeutig in der Fein-einstellung mit kleineren Gewichten und dosierbarem, schmerzfreiem Bewegungsausmass. Der entscheidende Wachstumsreiz wird über die kontinuierliche Steigerung der Gewichte erzeugt. Das isolierte Ansteuern des Muskels, sowie der geführten Bewegungsweg von A nach B, verbessern das Gefühl für die Bewegungsabläufe und vermindern das Verletzungs-Risiko. Die immer wieder gleich ausgeführten Bewegungsabläufe helfen dem Nervensystem und der Muskulatur mit den verändernden Gewichten, sich immer wieder neu zu koordinieren.

In warmen Ländern wie Spanien, USA oder Israel findet man in öffentlichen Parks oder

Strandpromenaden, einfache Kraftgeräte, die zur freien Benützung aufgebaut wurden. In unseren Breitengraden gibt es zwar Vita Parcours, jedoch dezentral am Waldrand gelegen, zu verletzungsgefährlich und daher eher ungeeignet für Senioren, sondern eher für jüngere Menschen ausgerichtet.

Immer mehr Krankenkassen sind bereit, bei regelmässigem Besuch eines Fitness Centers ein Anteil der Kosten für das Jahresabonnement zu übernehmen.

Krankenkassen handeln schlau, ein selbständig bleibender Senior spart enorme Kosten.

Einfache Teste ermöglichen es zu überprüfen, ob zum Beispiel genügend Kraft der Beinmuskulatur vorhanden ist:

Sitz auf einem Stuhl, Arme verschränkt, 5 mal vom Stuhl aufstehen, sich setzen und wieder aufstehen. Benötigen Sie dafür mehr als 10 Sekunden haben Sie zu wenig Kraft in den Beinen.

Wird die Diagnose der Sarcopenie gestellt, gehört zur Behandlung aber nicht nur ein Krafttraining, sondern auch die richtige Ernährung.

25-30 Gramm Eiweiss sollten in verschiedenen Mahlzeiten aufgenommen werden. Viele ältere Menschen essen immer weniger Fleisch und haben deshalb oft einen Eiweissmangel, der mit Fisch, Eiern, Milchprodukten, Hülsenfrüchten oder Nüssen ausgeglichen werden kann.



**Nicole Steinmann-Gartenmann**

Jahrgang 1960

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe Seite 32

## Kuoni's - Schrottmeldung Nummer 2:

### Werden auch bei uns Gerichte entscheiden müssen, dass die offiziellen Ernährungsempfehlungen Schrott sind?

So geschehen in Kapstadt, Südafrika, nach einem vier Jahre dauernden Prozess. Angeklagt war der weltweit renommierteste Sportmediziner, Tim Noakes. Die Klägerinnen: Ernährungsgesellschaft (ADSA) und Ärztesgesellschaft (HPCSA) Südafrikas. Schattenklägerin: Die Universität, die ihren Weltruhm Tim Noakes verdankt.

Angeklagt wurde Tim, „nicht evidenzbasierte Ernährungsempfehlungen“ abgegeben zu haben, von der Ärztesgesellschaft ausserdem wegen „schändlichem, die medizinische Ethik verletzendem Verhalten“.

Die Klage war von langer Hand vorbereitet, Auslöser vordergründig eine Twitter-Meldung von Tim an eine stillende Mutter.

Was sind denn „evidenzbasierte Ernährungsempfehlungen“? Evidenzbasiert bedeutet, dass die überwältigende Mehrheit wissenschaftlicher Studien die Empfehlungen bestätigen und dass keine Studie die Empfehlungen widerlegen kann. „Evidenzbasiert“ ist in der Ernährungswissenschaft sehr wenig:

- Der Mensch braucht Proteine
- Der Mensch braucht Fette
- Der Mensch braucht Mikronährstoffe (Spurenelemente, Vitamine)
- Kohlehydrate sind optional.



**Jürg Kuoni**

Jahrgang 1945

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe Seite 32

Beim letzten Satz sträuben sich bei Sportcoaches, Ernährungskolumnisten und andern Geschichtenerzählern die Haare. Sie blenden aus, dass wir eine wunderbare chemische Fabrik in unsern Körper haben: Die Leber. Sie produziert **Zucker**, auch wenn wir keinen brauchen, und bei Bedarf kann sie die Produktion auf das Mehrfache steigern.

Zurück zu Tim: Aus eigener schmerzlicher Erfahrung musste er feststellen, dass etwas nicht stimmte mit der auch von ihm über alle Jahre hochgehaltenen Meinung, Sportler bräuchten reichlich Kohlehydrate. Trotz ununterbrochener sportlicher Aktivität (über siebzig gelaufene Marathons) ging seine Gewichtskurve stetig nach oben, 2012 stellte er bei sich eine Diabetes fest. Er ging über die Bücher. Das Resultat seiner jahrelangen Recherche sind zwei Bücher: „The Real Meal Revolution“ und „Diabetes unpacked. Just Science and Sense, no Sugar Coating“.

Der Inhalt: Den offiziellen Ernährungsempfehlungen fehlt die wissenschaftliche Grundlage. Sie sind nicht nur Schrott, oft auch gesundheitsschädigend.

Dafür sollte er auf den „Scheiterhaufen“, finanziell ruiniert und mit verlorener Glaubwürdigkeit.

Es kam anders. Dank Unterstützung der obersten Liga der Ernährungswissenschaft und dank der ehrenamtlichen Verteidigung ging Tim Noakes als klarer Sieger hervor. Die offiziellen Ernährungsempfehlungen, in welchem Land auch immer, haben keine solide wissenschaftliche Grundlage. In meinen Worten: Sie sind Schrott.



## Mit Krafttraining ein selbstbestimmtes Leben, hohe Lebensqualität und Mobilität im Alter fördern.



Die terzStiftung setzt sich genau die Marksteine aus der Überschrift zum Ziel. Wir wissen aus Erfahrungen wie auch aus der Altersforschung: Sowohl die körperliche als auch die seelische und geistige Entwicklung sind bis ins hohe Alter positiv beeinflussbar. Sich Ziele und Aufgaben zu setzen, Neues zu lernen, sich im privaten wie im gesellschaftlichen Umfeld zu engagieren – all dies sind wichtige Formen der Selbstentfaltung. Mit Hilfe von neuen Formen des Wohnens, der Mobilität, der wohnortnahen Versorgung, der gegenseitigen Hilfe über Familiengrenzen hinweg und mit neuen Engagementsstrukturen können Kantone und der Staat Rahmenbedingungen schaffen, die es erleichtern, bis ins hohe Alter aktiv und selbstbestimmt zu leben. Ganz wichtige präventive Bausteine sind gezieltes Kraft-, Ausdauer- und Gleichgewichtstraining um geistig und körperlich fit, aktiv, mobil und gesund zu bleiben. Dies verbunden mit gesunder Ernährung schafft die Voraussetzungen für ein würdevolles und selbstbestimmtes gutes Altern.

Sportvereine verdienen daher Unterstützung, das Ehrenamt ist zu fördern. Dazu ist auch die Vermittlung realer Altersbilder erforderlich, was beinhaltet, in unserer Gesellschaft, in Medien, Kirchen, Sport und Kultur die grossen Potenziale des Alters

deutlicher anzusprechen und zu nutzen. Unsere Gesellschaft profitiert von dem zusätzlichen sozialen Wohlstand, der so geschaffen wird.

Bund und Kantone müssen in der Schaffung von Rahmenbedingungen für ein selbstbestimmtes Leben und für Aktivität im Alter eine Schwerpunktaufgabe der Demographiepolitik erkennen. Sie soll das Interesse insbesondere auch der älteren Menschen an gesellschaftlicher Mitverantwortung aufgreifen, die Rahmenbedingungen für ein selbstbestimmtes und aktiv gestaltetes Alter verbessern sowie zu differenzierten und realistischen Altersbildern beitragen. Die Gefahr der Überversorgung durch unlimitierte ambulante Leistungen muss überdacht werden. Sie führt genau in die Gegenrichtung: Zu schnellerem Verlust der Selbstbestimmung, Selbständigkeit, rapide abnehmender geistiger und körperlicher Mobilität, sinkender Lebensqualität und schnellerer Pflegebedürftigkeit. Der momentane Trend und die Anreize für die Leistungserbringer laufen heute in die völlig falsche Richtung.

Selbstbestimmtes und selbständiges Leben bis ins hohe Alter kann nur dann mehrheitlich erreicht werden, wenn unterstützende Dienstleistungen immer mit dem Ziel erbracht

werden, den älteren Menschen möglichst schnell wieder in die Selbständigkeit zu führen. Doch daran sind die Leistungserbringer so wenig wie die Leistungsempfänger interessiert. Für die Erbringer sind es die sprudelnden Einnahmen und/oder das Prestige und für die Empfänger die Annehmlichkeit. Diese verhängnisvolle Symbiose birgt die grosse Gefahr der Überversorgung, die ältere Menschen schneller in die Abhängigkeit führt, ihre Lebensqualität negativ beeinflusst und die Kosten in die Höhe treibt. Das wiederum belastet massiv die nachfolgenden Generationen. Das regelmässige körperliche Training, auch in den stationären Einrichtungen, verbunden mit Kontakte zu Menschen sind für ein gutes Altern ganz entscheidend. Selbstbestimmung und Selbständigkeit sind ohne eigenverantwortliches Handeln und an sich arbeiten nicht zu haben. Der Staat ist für die Rahmenbedingungen zuständig, das Individuum für sich.



René Künzli  
Präsident der terzStiftung  
Seestr. 112, 8267 Berlingen

[www.terzstiftung.ch](http://www.terzstiftung.ch)

# Wer braucht Hilfe bei der Erstellung seines ersten Buches?

Geehrte zukünftige Schriftstellerin, geehrter zukünftiger Schriftsteller, folgend sehen Sie eine Ausgabe vom gebundenen Buch BACK TO THE ROOTS.

Es soll all jenen Mut machen, die sich von der Idee begeistern lassen, selbst ein Buch zu schreiben; über beispielsweise die eigene Lebensgeschichte, über eine Leidenschaft, über ein Hobby. Unser Verlag hilft Ihnen dabei, diesen Wunsch professionell aufs Papier zu bringen und in gebundener Form vielleicht auch auf den Markt.

Wäre ein eigenes Buch nicht genial?

Es muss nicht ein Traum bleiben.

## KOSTENVORANSCHLAG zu Ihrem Buch:

1. ein fertig gedrucktes Buch gebunden wie Titelfoto unten.
2. mit 48 Seiten Inhalt - 4-farbig (Bei mehr Inhaltsseiten, bitte Angebot verlangen)



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](mailto:verlag@toptenmedia.com)

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 von Ihnen abgeklärt), 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 (z.B. Schweiz 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.

Top Ten Media Verlag

Jean-Pierre L. Schupp



Gesunde Ernährung muss nicht eintönig und anstrengend sein! Lynn Hoefler zeigt in «Himmlisch gesund» in kreativen Rezepten - von einfach bis ausgefallen - mit welcher Leichtigkeit gesunde Ernährung auch ganz ohne Industrieprodukte, raffinierten Zucker und Gluten funktionieren kann. Ihr Buch

ist mehr als nur ein Kochbuch - es ist ein Lebensgefühl voller Spass an guten Produkten, leckeren Rezepten und einem rundum gesunden Lebensstil! Fast alle Rezepte sind dabei vegan oder es gibt eine vegane Variante.



Sport ist bei Krebserkrankungen so wichtig wie Medikamente – das belegen weltweit über 2000 Studien. Denn insbesondere Bewegung im Freien aktiviert das Immunsystem, reguliert den Stoffwechsel und sorgt für gute Laune und ein besseres Körperbewusstsein. Diese Erfahrung machte auch Petra Thaller, als sie selbst mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert war.

Ihr Leitspruch: Der wichtigste Schritt ist der vor die Haustür.

KALISAH Verlag, ISBN 978-3-424-63166-4



Was weiss die Wissenschaft heute über Depression und Burnout? Ein Expertenteam hat das relevante Wissen allgemeinverständlich für Betroffene und deren Angehörige zusammengefasst. Nicht ohne Grund wird heute immer wieder von der „Burnout-Gesellschaft“ gesprochen. .

Das Autorenteam gibt einen Überblick über gesichertes Wissen, Meinungen und Erfahrungen zu diesem vieldiskutierten Thema und zeigt Zusammenhänge und Ansätze auf, um den Betroffenen den Einstieg in tragfähige Veränderungsprozesse zu erleichtern. TRIAS - ISBN 9783432103334.

**25 Jahre Lassalle-Haus**

Zeit zum Innehalten und Vorausschauen. Am Sonntag, 14. Oktober 2018, um 15 Uhr, lädt der Veranstalter ins Lassalle-Haus ein. Es erwartet alle ein spannendes Programm: Die Vorstellung der Neuauflage «Mein Weg zum Zen» von Hugo Enomiya Lassalle SJ sowie die Vorstellung des neuen Buches «Ich habe zu wenig geflucht» von Niklaus Brantschen und Ursula Eichenberger. Beide Veröffentlichungen sind Zeugnisse der Inspiration, die das Lassalle-Haus seit seiner Neukonzeptionierung durch Niklaus Brantschen vor 25 Jahren massgeblich geprägt haben. Info und Anmeldung:

[www.lassalle-haus.org](http://www.lassalle-haus.org)

Auf der Rückseite der STARK & VITAL Ausgabe Nr. 2 sind pro Land verschiedene Anzeigen von eigenverantwortlichen Betreiber(innen) abgedruckt: D.h. für Deutschland ist die Anlage von Franko Rinner - SHINTO in Dormagen, für Österreich die Anlage von Alois Fauster - ALFA Premium-Club in Innsbruck und für die Schweiz die von Yvonne Keller - Med. Rücken-Center in Zürich zu sehen!

**ALFA SPORTS & SPA**

**IHR PREMIUM-CLUB FÜR FITNESS UND WELLNESS IN TIROL**

Unsere Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9.30 bis 22.30 Uhr

Alfa Sports & Spa, Skizizent Innsbruck: Innsbruck 6020, Innsbruck, Tirol, Österreich 0352/78.04.04

**ÄLTER werden, aber KRAFTVOLL UND GESUND dabei bleiben !**

**MIT 50 JAHREN WIE 30  
MIT 60 JAHREN WIE 40  
MIT 70 JAHREN WIE 50**

- ✓ **LEBENSQUALITÄT** erheblich steigern und halten.
- ✓ **OPTIMALER BLUTDRUCK** ohne Pharma.
- ✓ **LYMPHPROBLEME BESEITIGEN** und Cellulite lindern.
- ✓ **STURZPROPHYLAXE** - sicher unterwegs.
- ✓ **MUSKULATUR** zurückholen und halten.
- ✓ **DIABETES II** bekämpfen & besiegen.
- ✓ **RÜCKENKURS** Krankenkassen zertifiziert.

Muskulatur Beweglichkeit Nährstoffe

**INFOTERMIN UNTER: 0 21 33- 4 30 61**

Knechtstedenr Straße 2-4  
41549 Dormagen  
[www.shinto.de/fit-und-aktiv-50](http://www.shinto.de/fit-und-aktiv-50)  
facebook: SHINTO

**SHINTO**  
VitalGesundBotschaft

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

Mit unserem Aufbautraining 60<sup>plus</sup> erreichen Sie dies mit Freude!

med. Rücken-Center

seit 1993 Kompetenz, persönliche Anlauf.

med. Rücken-Center | Rheingoldstrasse  
Nuchelstrasse 45, 8011 Zurich  
Phone: 044.211.60.80 | [www.medruickencenter.com](http://www.medruickencenter.com)

## Pressen macht alt

Meine Kosmetikerin meinte zu mir, ich solle meine Creme immer in Richtung nach oben einreiben, da das Gewebe von sich aus „runter komme“. Dies erlebe ich zur Zeit mit dem Gewebe nicht nur an Gesicht und Hals, sondern auch an ganz anderen Stellen und versuche mit Krafttraining gegen die Schwerkraft zu wirken.

### Eine Körperregion, die mir seit über 20 Jahren sehr am Herzen liegt, ist der Beckenboden.



**Yvonne Keller**, Jahrgang 1965, Info: Seite 32

Doch der Reihe nach: Eigentlich hatte ich als Krankenschwester einfach genug vom hektischen Alltag im Spital. So war ich hell begeistert, als ich die Möglichkeit bekam, die Leitung eines Fitness-Centers zu übernehmen. Hier war ich auch zuständig für das Rückentraining. Bei dieser Tätigkeit sagten Rücken-Kundinnen einige Male zu mir: „*Seit ich zu Dir komme, habe ich keine schwache Blase mehr*“. Ich ging auf die Suche und erfuhr von den Zusammenhänge der Rückenmuskulatur mit dem Beckenboden, wie auch der Körperhaltung und Atmung und wie alles zusammenspielt. Ich war (und bin es immer noch) fasziniert! So entstand der erste Beckenbodenkurs und viele Kurse, Workshops und Lehrgänge folgten. Es entstanden das BeBo-Konzept und das Buch „*Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte*“, „*Die versteckte Kraft im Mann*“ folgte. Jetzt, Jahre später, bin ich wieder am Rückentraining geben, selbstverständlich ist der Beckenboden integriert! Zur Gesundheit von

Und auch dieser kommt mit dem Alter gerne etwas mehr nach unten, als uns lieb ist und verursacht dabei unschöne Alterserscheinungen wie Inkontinenz und Senkung.

Rücken und Beckenboden spielt ein Thema eine wichtige Rolle, darüber jedoch wird so gut wie nie gesprochen. Nämlich das richtige WC-Verhalten. Der grösste Fehler auf dem WC (wie auch beim Training) ist das Pressen. Pressen erzeugt einen enormen Druck. Diesen Druck wenden viele an, die auf dem WC keine Geduld haben und das Geschäft schnell gehen muss. Pressen wird auch oft bei hartem Stuhlgang und Verstopfung angewendet. Es gibt sogar Frauen, die um das Wasserlösen zu beschleunigen mehrmals täglich Pressen. Wenn täglich gepresst wird, wird über die Zeit das Gewebe des Beckenbodens nachgeben und senkt sich ab. Der Beckenboden besteht aus verschiedenen verlaufenden Muskelschichten mit Bindegewebe und Fetteinlagerungen. Wer immer wieder auf dieses Gewebe runter drückt, bekommt eine Senkung des Beckenbodens und der Organe. Im gesenkten Zustand kann der Beckenboden nur noch ungenügend die Harnröhre (und auch den Darm) bei erhöhtem Druck verschliessen - zum Beispiel beim Husten, Niesen, Hüpfen, Springen etc. Eine Inkontinenz beginnt.

Doch wie kann ich das Pressen vermeiden? Dafür gibt es drei Massnahmen: Erstens, Zeit nehmen und richtig absitzen; zweitens für weichen aber geformten Stuhlgang sorgen (mehr trinken, Ballaststoffe, Magnesium, Bewegung etc.) und drittens spielt die Position auf dem WC eine wichtige Rolle: die Knie sollen höher als das Hüftgelenk sein! Das heisst die Füsse auf eine Unterlage (siehe [www.squatipott.de](http://www.squatipott.de)) stellen! Nur so befindet sich der End-Darm in einer perfekten Haltung, um gut ausscheiden zu können. Bleiben Sie auch mit dem Oberkörper aufrecht, kein nach vorne neigen also, um zu lesen. Dies entspricht etwa der Haltung einer tiefen Hocke, wie sie von den meisten Menschen dieser Erde zur Darmentleerung eingenommen wird. Da wir für die Entleerung auf dem Thron sitzen, sollten wir bei Entleerungsstörungen auch auf dem Thron eine Hocke-ähnliche Position einnehmen.

Wer auf das Pressen verzichtet, tut sich viel Gutes. Nicht nur der Beckenboden bleibt gesund und kann seine Funktionen wahrnehmen, sondern auch der untere Rücken wird geschont und die Gefahr von Gefässverletzungen im Kopf (Schlaganfall) durch den hohen Druck ist reduziert. **Wer auf dem WC presst, beschleunigt das Altern. Also wirken wir dagegen, schauen für eine gute Ausscheidung, trainieren die Muskelkraft....!**

# Übergewicht? Diabetes? Bluthochdruck? Cholesterin? Stress? Darmprobleme?

*Sie möchten Ihre Gesundheit stärken und bis ins hohe Alter erhalten? Mit gezielter Ernährungs- und Stoffwechseltherapie gewinnen Sie spürbar mehr Vitalität und Wohlbefinden.*

*Wir zeigen Ihnen neue Wege. Aktive Massnahmen gegen chronische Erkrankungen sind ein wichtiger Bestandteil. Dazu hilft unsere erfolgreiche, über 25-jährige Erfahrung.*

**M**it gezielter Ernährungs- und Stoffwechseltherapie zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität. Gesundheit stärken und erhalten bis ins hohe Alter, ursächlich etwas gegen chronische Erkrankungen selber und aktiv tun. Wir zeigen Ihnen, was und wie es geht, mit über 25-jähriger Erfahrung, nachhaltig und erfolgreich.

Das Fachkurhaus in Berlingen ist ein spezialisierter Erholungsort für komplementäre Medizin. Als Schwerpunkte wirken Ernährungs- und Stoffwechseltherapie. Die ganzheitliche Philosophie, moderne Behandlungs- und Schulungsmethoden sowie die idyllische Lage am Bodensee bieten perfekte Voraussetzungen für einen nachhaltigen Therapieerfolg. Ob bei Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, hohem Cholesterin, Darmproblemen oder Stress – seit mehr als 25 Jahren profitieren Menschen mit den unterschiedlichsten Problemen von Intensiv-Kur(s)wochen im „Seeblick“.

## Vorbeugen ist besser als heilen

Um Ihre Gesundheit zu erhalten, hilft es sehr, Ihrem Körper eine Auszeit zu gönnen. Mit unserem EPD®-Ernährungsprogramm regen Sie Ihren Stoffwechsel an und bringen ihn ins Gleichgewicht. Dazu ermitteln wir Ihren individuellen Bedarf an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Ballast- und Aufbaustoffen. Parallel gleichen wir Defizite mit unseren massgeschnei-

## Spezialangebot:

1 Woche im Doppelzimmer pro Person ab CHF 998.– statt CHF 1242.–

1 Woche im Einzelzimmer ab CHF 1218.– statt CHF 1400.–

Im Preis inbegriffen sind: 6 Übernachtungen (Sa – Fr), Kurse und Vorträge, komplette Verpflegung (EPD®-Ernährungsprogramm) inkl. Getränke, Benutzung Whirlpool und Tepidarium, Morgengymnastik, Fitness-Center Kronenhof.

derten HCK®-Mikronährstoffrezepturen gezielt aus. So bekommt Ihr Körper exakt, was er braucht. Schon nach kurzer Zeit spüren Sie die positive Wirkung.

## «Erfollos habe ich mich von Diät zu Diät gehungert»

Jene Aussage stammt von vielen Hilfesuchenden. Sie beschreibt den so genannten Jo-Jo-Effekt: Die störende, schnelle Gewichtszunahme nach einer Reduktionsdiät kann jede Motivation lähmen. Dagegen wird Ihnen während einer Intensiv-Kur(s)woche gezeigt, wie Sie dank der EPD®-Ernährungstherapie diesen Teufelskreis beenden.

## Ziele des Aufenthaltes im Fachkurhaus Seeblick

- Rasch und gesund Depotfett abbauen
- Cholesterinwerte und Blutdruck reduzieren
- Körperfunktionen regenerieren und vitalisieren
- Körpereigene Abwehrkräfte gezielt stärken
- Nachhaltig entgiften



FACHKURHAUS  
SEEBLICK

Wieslistrasse 34  
Postfach 35  
8267 Berlingen  
Telefon +41 (0)52 762 00 70  
Fax +41 (0)52 762 00 71  
info@seeblick-berlingen.ch  
www.seeblick-berlingen.ch

Ich interessiere mich für eine Intensiv-Kur(s)woche

Mein Wunschtermin:

Bitte senden Sie mir kostenlos und unverbindlich Unterlagen zu:

Name

Adresse

Telefon

E-Mail

S&V 09/2018

Anzeige




**myrta deNia**  
Wellness – Art – Fitness

**Kurse in**  
*Kloten, Lindau, Effretikon & Bülach*

- Nia – Body Mind Spirit
- Tai Ji / Qi Gong
- Personal Coaching
- Tanz + Bewegungstherapie

**Ferienkurse am Meer**  
*Spanien & Karibik*

Myrta Schorer, +41 52 345 14 44  
info@myrtadeNia.ch  
www.myrtadeNia.ch



Anzeige




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

Mit unserm **Aufbautraining 60<sup>Plus</sup>**  
erreichen Sie dies mit Freude!

med. Rücken-Center

**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

Anzeige



**1. TRAININGSCENTER IN DER SCHWEIZ  
FÜR Ü60**

**Expertenwissen + Dienstleistung exzellent kombiniert!**

fit & gesund VIVO, Bottensteinerstr. 4a, [www.fitgesund-vivo.ch](http://www.fitgesund-vivo.ch), Tel. 062 745 18 00

Anzeige




**Das Original!**  
[www.swissmoto.org](http://www.swissmoto.org)

## BrainLight Massagestuhl

BrainLight XXL, Touch Synchro complete + D FLOAT PLUS, absolut NEU, nie gebraucht, **Abholpreis: 4'850.-** (Neupreis war 7'350.-, plus 500 Transport),



Kontakt: Top Ten Media AG, Chiffre 2018019, Postfach, 6648 Minusio, Schweiz

**Yamaha Vmax Egli**, 145 PS, Jahrgang 2006, nur 23'500km, absolut



gepflegt ab MFK, neu bereift, Farbe, weiss/gelb, **Preis 4'000.-**, Kontakt: Tel. 079 400 33 22.

**BUCHEN SIE JETZT IHRE KLEINANZEIGE:**

**Preise:** 80.-, (mit Foto 120.- und (plus 25.- bei Chiffre) bis max. 35 Wörter: [www.toptenmedia.com](http://www.toptenmedia.com)

## Sagen oder Legenden

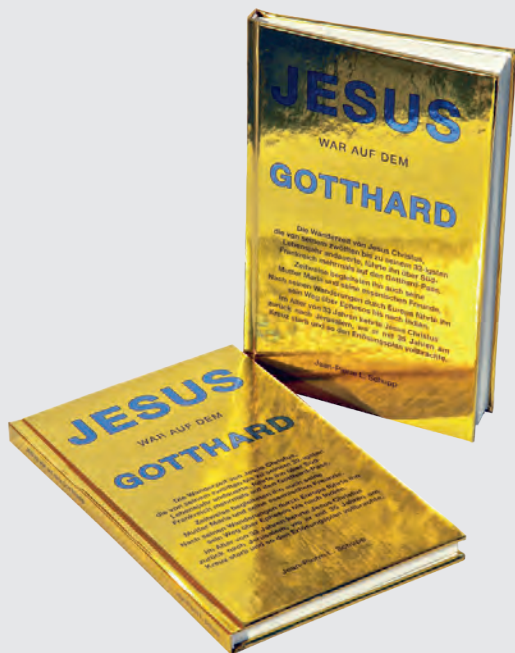
Teufelsbrücke in Andermatt, Teufelstein in Göschenen oder im Maggia-Tal.  
Wolfstüre am Dom zu Aachen.

### JESUS war auf dem GOTTHARD

Sind das alles nur Sagen und Legenden?

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

Das 96-seitige Buch,



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](mailto:verlag@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](mailto:blaueshaus@bluewin.ch)

**Kieser Werner** (1940), Diplomentrainer, 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](mailto:Werner.Kieser@kieser-training.com)

**Keller Yvonne** (1965), Inhaberin und Geschäftsführerin vom med. Rücken-Center in Zürich, welches seit 1993 kompetentes Gesundheitstraining und Therapie anbietet ([www.rueckencenter.com](http://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](mailto: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: [jkui@heartcheck.ch](mailto:jkui@heartcheck.ch)

**Schupp Jean-Pierre** (1954), Verleger, Buchautor, Gesundheits-experte 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.  
Email: [info@toptenmedia.com](mailto: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: [uelis@schweizer@bluewin.ch](mailto:uelis@schweizer@bluewin.ch)

**Steinmann-Gartenmann Nicole** (1960), Nach Matura Typ E, schloss sie ihr Physiotherapie Diplom am Universitätsklinikum Spital Zürich 1985 ab. Als Dozentin für funktionelle Bewegungslehre und Rheumatologie unterrichtete Sie 20 Jahre an der Schule für Physiotherapie 4 Jahre war Sie als Chefphysiotherapeutin in der Rheumaklinik und dozierte für die schweizerische Rheumaliga oder Konzepte wie Bewegte Schule. Das aktive Bewegungs-Konzept als Instruktorin bei Kieser-Training sowie als Trainingsleiterin im Akademischen Sport Verband Zürich kombinierte sie immer mit dem Basis Wissen der Physiotherapie. Ihr Hobby Golf liess in den letzten 10 Jahren „Ausbildungen in Miami, Australien und England absolvieren um sich als Golfphysiotherapeutin spezialisieren zu können. Als Golf Physiotherapeutin ist sie momentan für den schweizerischen Nationalen Kader der ASG im Golf als Master Coach verantwortlich.Verheiratet mit einem Rheumatologen, drei erwachsene Söhne. Dipl. Physiotherapeutin HF, Diploma of advanced studies mental Coaching in Sports and Team IAP/ZHAW, Inhaberin Praxis BELARIA Allmendstrasse 14 in 8700 Küsnacht, Physiotherapie Instruktorin in Medlake Training Seestrasse 39 8700 Küsnacht  
Email: [steinmann@gartenmann@hotmail.de](mailto:steinmann@gartenmann@hotmail.de)

**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 sensorisches 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 „Sensellintelligence“. Erfinder des BodySense Gesundheitsraums  
Email: [Juergen.Woldt@doit.akademie.de](mailto: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](http://www.light-moments.com) sind neben dem Angebot weitere Details ihres facettenreichen Werdegangs zu sehen.  
Email: [fly@light-moments.com](mailto:fly@light-moments.com)



# 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 300 Wörter zu, an: [info@toptenmedia.com](mailto: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.

## **Auch andere «heisse Eisen» müssen dringend angepackt werden:**

**FINANZ-POLITIK** - die Finanzmärkte drohen weltweit zu kollabieren.

**UMWELTSCHUTZ-POLITIK** - in der Weltklima-Politik läuft es katastrophal

**MIGRATIONS-POLITIK** - in der Einwanderungspolitik kann man schon von „Schildbürgertum“ reden, vor allem in Europa.

**GESUNDHEITS-POLITIK** - es krankt an allen Ecken im wohl korrupten Gesundheitssystem

**RENTEN-, und VERSICHERUNGS-POLITIK** - immer mehr unhaltbare Zustände. Der Mittelstand wird bald bis ins hohe Alter oder gar bis zum Tod arbeiten müssen.

## **Wir müssen AUFKLÄRUNG schaffen:**

Z.B. zum Thema Vollgeld (noch nicht vom Tisch), zur Finanzierung von Hypotheken ab 65 und zu weiteren dringend benötigten FINANZ-, UMWELT-, MIGRATIONS-, GESUNDHEITS- oder RENTEN-

# **R E F O R M E N**

Bitte melden Sie sich unter: [info@toptenmedia.com](mailto:info@toptenmedia.com) Danke !



## Inserentenverzeichnis - SV 2 Seite

SensoPro	2,3
KIESER TRAINING	4
QualiCert	14
BodySense	17
AIRNERGY	19
STRONG Natürliche Zusatznahrung	21
Fachkurhaus SEEBLICK	29
FMS Schweiz. Motorrad-Verband	30
Fit Gesund VIVO - Training im Alter	30
med. Rücken Center Zürich	30
myrta deNia	30
Kleininserate	31
Top Ten Media - Buch-Verlag	31
STARK & VITAL Abo für Clubs	34



[www.toptenmedia.com](http://www.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](mailto:info@toptenmedia.com)

### Chefredaktor und Herausgeber:

Jean-Pierre L. Schupp

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

## Rückseite 4U des STARK & VITAL Heftes für: Deutschland Österreich Schweiz



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

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

### Buchbestellungen:

eMail: [verlag@toptenmedia.com](mailto: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.

## Welche Wünsche haben wir 60 plus jährige beim Älter werden:

- Selbstständigkeit bewahren
  - Mobil bleiben
  - Soziale Kontakte pflegen
  - Wertschätzung erleben
- und für viele
- noch etwas für die Gesellschaft beitragen

Dazu sind körperliche und geistige Fähigkeiten („Gesundheit“) nötig.

Zitat 2016: Dr. med. Bertino Somaini

## Redaktionsschlussdaten 2018-2019 :

### Einsendeschluss für Redaktion:

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

Nr. 8, Oktober/November 2019 **23.07.19**

für Anzeigen: 13.08.2019 - Erscheint: 1. Woche September 2019

Für nur 80.- pro Ausgabe bekommen Sie 100 Exemplare von



Hefte zugestellt und auf der Rückseite (4U, also Seite 36) ist Ihre persönliche Firmenanzeige im Format A5 abgedruckt

(PDF mit Ihrer Anzeige muss natürlich pünktlich bei Redaktionsschluss eingesendet werden)

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

Während man also in Japan als Pensionär einen Vertrag unterschreiben kann, in dem man sich VERPFLICHTET, KRAFTTRAINING zu machen, wenn man in ein Altersheim aufgenommen werden möchte, reden Gesundheits-TV-Sendungen im D-A-CH Europas immer noch von mehr Pflegepersonal und nehmen das Wort KRAFTTRAINING, oder generell TRAINING «NICHT» in den Mund.

Die Entwicklung in Japan wird auch uns erreichen. Das bedeutet für den Markt der diversen KRAFTTRAININGSANBIETER ein Mega-Boom, der auch hier JETZT ankommen wird!

Wenn es also in Japan über 7000 Fitnesscenter für Menschen über 70 gibt, bei einer Bevölkerung von 127 Millionen Menschen (Japan hat auch am meisten Hundertjährige, gut 70'000 Frauen und Männer sind dort über 100 Jahre alt), dann bedeutet dies:

**über 440 Center für Menschen ab 70 Jahre für die Schweiz**

**über 440 Center für Menschen ab 70 Jahre für Österreich**

**über 4500 Center für Menschen ab 70 Jahre für Deutschland**

**ABER WO SIND DIESE «70+» Fitnesscenter ALLE in Deutschland, Österreich und der Schweiz? - Es GIBT (FAST) KEINE !**

Nicht einmal die aktuellen FITNESSCLUB-Verbände im D-A-CH Europas haben so viele ALLGEMEINE FITNESSCLUBS als Mitgliedercenter !

Machen Sie jetzt mit und bestellen Sie unter [info@toptenmedia.com](mailto: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!

Dieses Angebot gilt nicht nur für Altersheime, Physiotherapien, Fitnessclubs, Arztpraxen oder Spitäler, die aktiv Krafttraining anbieten oder empfehlen möchten, sondern auch für Vereine, Firmen usw.!

**STARK & VITAL - Das Magazin für eigenverantwortliche Menschen ab 60 bis 120 Jahre**



# 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 Donau. 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](http://www.johnharris.at)

# IHR PREMIUM-CLUB FÜR FITNESS UND WELLNESS IN TIROL



## Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 6.30 bis 22.30 Uhr  
Samstag und Sonntag von 9 bis 21 Uhr

## Alfa Sports & Spa, Medicent Innsbruck:

Innrain 143, 6020 Innsbruck, Telefon: 0512 / 56 04 04  
Mail: [welcome@alfatirol.at](mailto:welcome@alfatirol.at), Web: [www.alfatirol.at](http://www.alfatirol.at)

**ÄLTER** werden, aber **KRAFTVOLL**  
**UND GESUND** dabei bleiben !

**MIT 50 JAHREN WIE 30** !  
**MIT 60 JAHREN WIE 40** !  
**MIT 70 JAHREN WIE 50** !

- ✓ **LEBENSQUALITÄT** erheblich steigern und halten.
- ✓ **OPTIMALER BLUTDRUCK** ohne Pharma.
- ✓ **LYMPHPROBLEME BESEITIGEN** und Cellulite lindern.
- ✓ **STURZPROPHYLAXE** - sicher unterwegs.
- ✓ **MUSKULATUR** zurückholen und halten.
- ✓ **DIABETES II** bekämpfen & besiegen.
- ✓ **RÜCKENKURS** Krankenkassen zertifiziert.



**INFOTERMIN UNTER: 0 21 33 - 4 30 61**

Knechtstedener Straße 2-4  
41540 Dormagen  
[www.shinto.de/fit-und-aktiv-50](http://www.shinto.de/fit-und-aktiv-50)  
facebook: SHINTO

**SHINTO**  
Vital **Gesund** Schlank



med. Rücken-Center

# Stark und vital bis ins hohe Alter?

Mit unserm Aufbautraining 60<sup>Plus</sup>  
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](mailto:info@rueckencenter.com) [www.rueckencenter.com](http://www.rueckencenter.com)