



# STARK & VITAL 60+

Nr. 3 - Dezember 18 / Januar 2019

www.starkvital.tv

Deutschland u. Österreich EUR 2.50 | Schweiz CHF 2.50

- **Die Zauberformel:**  
„Dancing Through Life“  
Myrta Schorer
- **Projekt „60 plus“**  
Vincenzo Materia
- **Staatlich geförderte Tötung?**  
Kaspar Zimmermann
- **Diskriminierung, speziell im Alter**  
Jean-Pierre Schupp
- **Unter die Lupe genommen... Teil 3**  
Elikonida Yourievsky
- **Tanz mit dem Rollator**  
Jane Rudigier-Weber



**SensoPro - Unternehmen des Jahres**



- **90 Prozent der Zivilisationskrankheiten vermeiden!**  
Sylvia Gattiker
- **Schönheit ist Haltung! Auch im Alter**  
Yvonne Keller
- **Die hohe Kunst des Angstmachens**  
Jürg Kuoni
- **Carla Del Ponte**  
Vortrag: Im Namen der Opfer



# 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)



G!  
EWICHT»

**FITNESS  
TRIBUNE**  
Unternehmer des Jahres 2018

[www.sensopro.swiss](http://www.sensopro.swiss)



# 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**

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

# Tanz mit dem Rollator Zum Lachen oder zum Weinen?

Als ich in einem Einkaufscenter aus Neugier auf eine Informationswand schaute, sah ich eine Werbung für ältere Menschen, die einen Rollator benützen. Es war eine Aufforderung, doch mit diesem in einen Rollator-Tanzkurs zu gehen.

Zuerst musste ich schmunzeln, dann musste ich sogar richtig lachen. Schliesslich aber stockte mir mein wohl schadenfrohes Lachen doch im Hals.

Lachte ich nicht indirekt über meine Mutter, die viele Jahre im Altersheim, bevor sie im hohen Alter von 93 Jahren verstorben ist, froh war, ihren Rollator herumstossen zu dürfen? Haben nicht auch Sie Verwandtschaft, die irgendwo in diesem Moment einen Rollator in der Gegend herumschiebt?

Natürlich wissen wir Trainingsspezialisten, dass 90 Prozent aller Pflegeeinsätze von Menschen über 70, 80, 90, 100 Jahre notwendig sind, weil diese Frauen und Männer zu wenig Muskelmasse haben, um nur vom Bett aufzustehen oder vom Stuhl oder vom WC. Natürlich wissen wir Trainingsexperten, dass nur aktives Muskeltraining diesen älteren und sehr alten Menschen helfen könnte.

Ich habe es bei meiner Mutter versucht, ich habe es bei meiner Verwandtschaft versucht und bin wie so viele von uns kläglich gescheitert. Viele ältere Menschen, die noch den zweiten Weltkrieg erlebt haben, hatten ein hartes Menschenleben. Sie sind sprichwörtlich lebensmüde. Viele wollen nicht mehr mit über 80 intensives Krafttraining beginnen. Nur ganz wenige wollen dies.

Schon bei den Frauen und Männern ab 70 ist es schwer, diese zu überzeugen, jetzt mit einem Krafttraining zu beginnen. Die meisten sind komplett arthörig und lassen sich lieber unnötigerweise operieren z.B. an der Hüfte, als die Muskeln zu trainieren.

Zudem sind die meisten Fitnessclubanlagen überhaupt nicht eingerichtet, vor allem mental, um diese 70+ Altersgruppe auch professionell motivieren und trainieren zu können.

Die Lösung liegt in der Tat darin, unseren Eltern, unserer alten Verwandtschaft ihr Lebensende noch so schön wie möglich gestalten zu helfen und wenn diese halt Freude am Rollator-Tanz-Training haben, so sollten wir sie dazu motivieren, dies zu tun!

Freuen wir uns, dass wir, die zeitlebens immer eigenverantwortlich gesunde Lebensmittel gegessen haben und vor allem das überlebenswichtige KRAFTTRAINING seit Jahrzehnten absolvieren und zu unserem Lebensstil gemacht haben (wie Zähneputzen, Haare schneiden), voraussichtlich noch bis zum 100sten Lebensjahr oder noch darüber hinaus genau so aktiv Leben können wie mit 20 oder 30 Jahren.



**Jean-Pierre L. Schupp**

Jahrgang 1954

Lebenslauf und  
Kontaktaufnahme:  
siehe Seite 32

Eigenverantwortung muss man lernen, diese Eigenschaft ist nicht einfach so in unseren Genen!

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp

## Rollator-Tanztraining, kurios oder sinnvoll?

Das Tanzen mit dem Rollator ist keineswegs lächerlich, sondern für eingeschränkt bewegungsfähige Menschen, eine gesunde Aktivität, die zahlreiche positive Effekte für Körper und Seele mit sich bringt. Studien belegen, dass Tanzen und vor allem Musik bei betagten Menschen Erinnerungen wachrufen, das Gehirn wird vielfältig angeregt, der Körper wird gerne zur Musik bewegt und ausserdem ist es schön.

Das Rollator-Tanztraining wurde in Holland entwickelt, hat seit ein paar Jahren Deutschland erobert und beginnt nach und nach auch in der Schweiz bei Rollator-Fahrern auf Interesse zu stossen. Eigentlich müsste ich Rollator-Fahrerinnen sagen.

Im wöchentlich stattfindenden Rollator-Tanzkurs sind bisher nur Frauen. Das macht den Frauen

jedoch nichts aus, ihr Tanzpartner ist der Rollator.

Schon zu Beginn des Rollator-Tanztrainings ist die Stimmung richtig gut, die Augen leuchten und die Teilnehmerinnen konzentrieren sich auf die Übungen. Mit jeder Kursstunde haben die Seniorinnen immer mehr Zutrauen zu sich selbst und ihrem Rollator.

Wir beginnen die Tanzstunde zur Lockerung der Muskeln mit einem «Warm-up» im Sitzen. Dann tanzen wir uns mit einer einfachen Formation zu langsamem Walzer ein. Wir tanzen im Kreis, auf der Linie, im Block, sternförmig, zu Paaren, mal Volkstänze, oder Line-Dance, mal auch einen ChaChaCha, Samba oder eine

Rumba. Auch Sitztänze sind immer willkommen. Zu einem Foxtrott schwingen wir die Beine,



kreisen die Schultern und klatschen in die Hände. Nach einer kurzen Teepause üben wir im praktischen Teil der Stunde jeweils an einem Thema, wie z.B. Treppen steigen, Schrägen überwinden. Die TeilnehmerInnen können auswählen, woran sie gerne arbeiten möchten.

Wichtig bei aller Theorie ist auch immer wie der die Praxis und deshalb gehen wir drei bis vier Trainingsstunden pro Semester vor die Tür. Wir fahren Bus und üben allgemeines Verhalten im Strassenverkehr. Das gezielte Üben häufiger Situationen des Alltags gibt Sicherheit und Mobilität auch in anspruchsvollen Situationen.

Das Rollator-Tanztraining ist ein ganzheitliches Aktivierungskonzept. Die regelmässigen Bewegungsabläufe zur Musik entwickeln ein gutes Körpergefühl, sorgen für gute Haltung und Balance. Dies gibt Stabilität und schützt vor Stürzen. Nicht zuletzt trainieren Schrittfolgen und Rhythmus das Gedächtnis. Die Trainingseinheiten im praktischen Teil der Stunde verhelfen zu mehr Sicherheit und Mobilität, Zuhause und im Strassenverkehr.

### **Rollator-Tanz:**

- verbessert die Kontrolle von Gleichgewicht und Muskulatur
- regt die Durchblutung an
- verbessert die Reaktion und Koordination beansprucht das Herz- Kreislaufsystem positiv
- verbessert die Körperhaltung
- stärkt das Selbstvertrauen durch Erfolgserlebnisse und macht Freude
- Rollator-Tanz trainiert die Konzentration und
- verbessert die Gedächtnisleistung

Rollator-Tanz in der Gruppe motiviert und fördert gute Laune.

Im praktischen Teil des Rollator-Tanztrainings werden die TeilnehmerInnen fit für den Alltag gemacht. Wir trainieren wie man mit einem Minimum von Belastung für den Körper den Rollator benutzt, dazu gehört auch die richtige Einstellung der Griffhöhe, wir üben das richtige Gehen im Rollator, das Überwinden von Hürden und Hindernissen, wie Randsteinkanten, Treppen und vieles mehr. Auch das sichere Hinsetzen und wieder Aufstehen vom Stuhl mit und ohne Armlehne wird immer wieder geübt. Wir fahren mit dem Bus und trainieren wie man den Rollator zum Ein- und Aussteigen richtig ankippt und mit der Bremse stabilisiert und wie man sich bei Dämmerung und Dunkelheit verhält und vieles mehr. Wie überall, wirklich sicher macht auch hier nur viel Übung.



Das Rollator-Tanztraining ist eine charmante Art, Gymnastik zu treiben, denn diese Art der Bewegung wird nicht als anstrengend empfunden. Rollator-Tanz ist eine Einladung, mit seinen eigenen vitalen Kräften in Kontakt zu kommen. Bewegung kennt kein Alter! Dazu lernen die Teilnehmer mit einer grossen Prise Fröhlichkeit den selbstbewussten Umgang mit dem Rollator und das hilft Unfälle im Alltag zu vermeiden.



### **Jane Rudigier-Weber**

Jahrgang 1958

Dipl. integrative Atemtherapeutin, AKP, Zürich und lebt im Kanton Tessin

Info: [rudigier.jane@bluewin.ch](mailto:rudigier.jane@bluewin.ch)

## 90-prozent der Zivilisationskrankheiten könnten vermieden werden!

„Fit und gesund bis ins hohe Alter“ war das Thema von Dr. Paul Clayton anlässlich seines Vortrages in München und ich war live dabei. Dr. Paul Clayton ist Pharmakologe und einer der besten Gesundheitsforscher weltweit. In seinem Vortrag stellte er seine über 40-jährigen, revolutionären Forschungsergebnisse vor. Mit grossem Interesse und vielen „Aha-Erlebnissen“ verfolgte ich 180 Minuten die faszinierenden Ausführungen, die gespickt waren mit hilfreichen Tipps und praktischen Anwendungen.

ton zu einem persönlichen Gespräch. Trotz seines umfangreichen Vortragsprogramm, nahm er, der studierte Pharmakologe, ehemalige Vorsitzende des Forums für Ernährung und Gesundheit (UK) und Senior Scientific Advisor des Ausschusses für die Sicherheit von Arzneimitteln der britischen Regierung, sich diese Zeit. Ich erzählte ihm von mir, der Eröffnung des ersten Trainingscenter für Ü60 und meiner Arbeit für die Gesundheitsförderung im Alter. Er war sehr interessiert und es ergab sich eine wirklich angeregte Diskussion.



Doch bereits im Vorfeld erlebte ich mein absolutes Highlight. Ich traf Dr. Clay-

ton in vielen Ländern mit führenden Ärzten und Wissenschaftlern in Zentren mit klinischen Expertisen. Er entwirft und überwacht präklinische und klinische Studien zu pharmakoernährungsphysiologischen Interventionen.

Die Sachbücher und E-Books „*Health Defence*“, „*After Atkins*“, „*Natural Defences*“ und „*Inflammation*“ stammen aus seiner Feder.



**Sylvia Gattiker**

Jahrgang 1956

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe Seite 32



Als deutsche Erstveröffentlichung wurde sein aktuelles Buch „*Out of the Fire*“ anlässlich dieser Veranstaltung promotet. Ich erhielt ein Exemplar mit persönlicher Widmung.

Seine Forschungen auf den Gebiet der essentiellen Fettsäuren, den Auswirkungen auf den Körper und den Geist sind weltweit anerkannt. In seinem Vortrag ging er auf die wesentliche Bedeutung des richtigen Verhältnisses von Omega 6- zu Omega 3-Fettsäuren in unserem Körper ein und warum dieses Verhältnis durch unsere Ernährung heutzutage nicht mehr gedeckt werden kann.

Das heisseste Thema in der medizinischen Wissenschaft ist heute die grosse, vereinheitlichte Theorie über Krankheit, die besagt, dass fast alle Krankheiten durch chronische Entzündung verursacht werden. Diese neue und revolutionäre Idee ist von den meisten klinischen Wissenschaftlern anerkannt. Sie hat aber noch nicht die Ärzte erreicht, die sich weiterhin auf Medikamente verlassen, welche in vielen Fällen, die zugrunde liegenden Ursachen von Krankheiten nicht beseitigen.

Die neue Wissenschaft zeigt, dass die Wurzel der chronischen Entzündung eine entzündungsfördernde Ernährungs- und Lebensweise ist. Dr. Clayton ging in seinen Vortrag darauf ein, wie man Krankheit vermeiden und eine gute Gesundheit fördern kann, indem man die Flammen der Entzündung löscht. Er ist auch Mitglied des Instituts für Ernährung, Gehirn und Verhalten in Oxford, beschäftigt sich seit 45 Jahren leidenschaftlich mit den pharmakologischen Wirkungen von Lebensmitteln und Lebensmittelderivaten – weiss aber immer ein gutes Essen zu schätzen.

Verfolgen Sie in der nächsten Ausgabe das Interview mit Dr. Paul Clayton.

# Sagen oder Legenden

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

## War JESUS auf dem GOTTHARD?

**Packende Geschichten über die Reisen von Jesus Christus von seinem zwölften bis 32-igsten Lebensjahr in Europa. Vor allem war er in Frankreich, Schweiz, Deutschland und England aber auch in Indien unterwegs.**

**Im Alter von 33 Jahren kehrte er nach Jerusalem zurück, wo er mit 35 Jahren am Kreuz starb!**

Das 96-seitige Buch

**Schenken Sie ein historisches Buch!  
Nicht nur für gläubige Menschen.**



ist in fast jeder Buchhandlung oder im Top Ten Media Verlag erhältlich

**Preis: 24.00**

ISBN 978-3-033-06571-0



9 783033 065710 >

**Info: [verlag@toptenmedia.com](mailto:verlag@toptenmedia.com)**

### ANDY MCDOWELL IST 60 GEWORDEN



Am 21. April dieses Jahres hat die amerikanische Schauspielerin und Model aus South Carolina ihren 60. Geburtstag gefeiert. Letztlich war sie auch Testimonial für Pflegeprodukte für reifere Konsumentinnen (l'Oréal).

Was denkt sie über das Älterwerden? „Das macht mir ein wenig Angst. Ab einem gewissen Alter lernt man, dass die Zeit leider nicht unendlich ist. Uns wird immer das Gefühl vermittelt, dass Älterwerden schlecht ist – das finde ich furchtbar. Jedes Alter ist doch toll, solange man fit ist“, erklärte McDowell in einem Interview dem Magazin BUNTE. Auf die Frage nach ihrem Schönheitsgeheimnis, antwortete sie: „Viel Schlaf, pro Nacht mindestens neun Stunden. Hinzu kommt tägliches Training plus eine ausgewogene Ernährung“.

### Young Ladies:

Auch Madonna wurde am 16. August 60 Jahre jung und viele bekannte Stars tragen ab 2018 eine «6» vor dem Geburtstag, Cher sogar



eine «7» mit 72 Jahren!  
Senta Berger



wurde am 13. Mai 77 Jahre jung!



alt, Arnold Schwarzenegger 70, Bruce Willis 63 und Harrison Ford 75 (Fotos von der Zeitschrift OGGI).

### Young (Gentle) Men:

Sylvester Stallone ist 71 Jahre



So ist das Leben, es BEWEGT sich immer weiter.

### Volksaufstand in Deutschland und Österreich?

Viele Deutsche und ÖsterreicherInnen begehren auf und wünschen sich eine direkte Demokratie wie die SchweizerInnen, um das politische Leben umsetzen zu dürfen.

### Es wird zu oft unnötig behandelt

Der Gesundheitsdirektor vom Zürcher Gesundheitswesen setzt endlich Zeichen. Thomas Heiniger (FDP) sagte im Interview vom TAGES ANZEIGER vom 10. August u.a., dass er dafür plädiere, quantitative Anreize für Ärzte zu streichen und künftig «mengenorientierte Lohnsysteme» zu verbieten. **WETTEN DASS...** es automatisch auch viel weniger Operationen geben wird, vor allem an Hüfte, Rücken, Knien?



Ist Til Schweiger auch Opfer der oft unnötigen Operations-Wut von Chirurgen geworden? Mit 54 Jahren hat er schon eine neue Hüfte bekommen. (Foto Neue Post).





## Keine **GESALZENE Überraschung**

Siehe da, Salzkonsum ist weitgehend unbedenklich, besagt eine neue Studie.

## Schildbürger-Nobelpreis für Medizin 2018?

Anfangs Oktober wurden für Allison und Honjo die Nobelpreise für Medizin ver-



geben. Die Arbeit der beiden Herren ist bestimmt nicht zu negieren, aber wenn man in vielen Medienberichte folgenden Satz liest: **«DAS IMMUNSYSTEM DES MENSCHEN KANN TUMORE EFFEKTIV BEKÄMPFEN»**, dann fragen sich eigenverantwortliche Menschen schon, wieso man einen Nobelpreis für eine eigentlich logische Lebensweise bekommt: **«Iss möglichst kein Fleisch, konsumiere viel Gemüse und Obst, schlafe und BEWEGE dich viel und vor allem trainiere als erwachsener Mensch in jedem Alter intensiv Deine Muskeln durch Krafttraining»**. So ist das menschliche Immunsystem stark genug, gar einen KREBS-Angriff erst aufkommen zu lassen - PUNKT!

## Finland

### So wird in den Schulkantinen gegessen

Die finnischen Schulkantinen sind ein hervorragendes Beispiel für das Ausbildungssystem im Land. Seit 1948 serviert Finnland jeden Tag eine kostenlose Mahlzeit allen Schülern, die die Pflichtschule besuchen, ab sechs bis 18 Jahre.

Eine demokratische Massnahme, die noch nie ausgesetzt wurde, im Gegenteil, im Laufe der 70er Jahren wurde sie noch verbessert. Anfangs wurden nur Suppen offeriert, heute erhalten die Kinder mehr Abwechslung und zwar richtig vollwertige und ausgewogene Mahlzeiten, die von Ernährungswissenschaftler zusammengesetzt werden. Sie müssen einfach den gesetzlichen Richtlinien in punkto Ernährung entsprechen. Das Mittagessen soll ein Drittel des Tageskalorienbedarfs der Schüler decken und beinhaltet eine genaue Zusammensetzung: die Hälfte ist Gemüse,



ein Viertel Eiweiss und ein Viertel Getreide. Die schwierigste Aufgabe für die Schulköche besteht darin, die Preise so tief wie möglich zu halten. Jede fertige Mahlzeit darf nicht mehr als ein Euro kosten. Um dieses Ziel zu erreichen, werden die Zutaten möglichst lokal gekauft.

Seit zwei Jahren wird zusätzlich eine vegetarische Variante angeboten, während Lebensmittelallergien und Intoleranzen zwingend angemeldet werden müssen.

Von den 900'000 Mahlzeiten, die jeden Tag vorbereitet werden, sind zehn Prozent „besonders“. **In den Schulen sind ausserdem Snackautomaten verboten.** Dank dieser Gesundheitseinstellung sind erfreuliche Resultate erzielt worden: Die Übergewichtsrate bei den Kindern ist gesunken, wobei die Punkte in den internationalen Fähigkeitstests gestiegen sind.

### NEUE POST mit schönem Bild

Dieses schöne Foto mit Grossmutter und Enkelin zum Thema «Machen Sie Ihre Gelenke fit für den Sommer» (Neue Post Ausgabe Nr. 16 vom 11. April, Seite 66)



sieht wirklich gut aus. Es fehlt aber die klare Botschaft: Wer Spass mit Enkeln haben will, MUSS unbedingt KRAFTTRAINING üben. In Japan gibt es über 7000 Fitnesscenter wo die Mitglieder mindestens 70 sein müssen. In Deutschland fehlen über 4500 solche Center und in Österreich und der Schweiz jeweils 450 Center für Menschen 60+.

### Ist das Rauchen zu einer weiblichen Gewohnheit geworden?

Schlechte Nachrichten für Raucherinnen, Frauen werden krank. Die Anzahl der Raucherinnen könnte bald die der Männer

erreichen und sogar übersteigen. Man rechnet, dass in der Schweiz ungefähr ein Viertel der weiblichen Bevölkerung raucht. Neue Diagnosen und Sterblichkeit durch

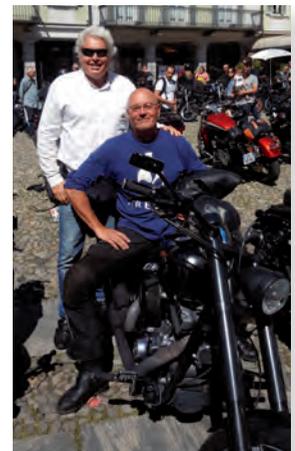
Lungenkrebs nehmen bei der weiblichen Bevölkerung zu, wobei eine Aufwärtskurve die lange Welle des Anstiegs der Raucherinnen in den 70er und 80er Jahren widerspiegelt. Der daraus folgende Krebs wird ungefähr 30 Jahre später diagnostiziert. Man stellt auch fest, dass fast alle Fälle von Lungenkrebs auf das Rauchen zurückzuführen sind. Es ist eine Pflicht, sich zu fragen, warum die Zahl der Raucherinnen rasant wächst. Man sollte unbedingt diejenigen, die aufhören wollen, mit allen Mitteln unterstützen. Letztlich bleibt uns nichts anders übrig, als in die Prävention zu investieren, um eine Katastrophe zu vermeiden, die sich irgendwann einmal in der Zukunft ankündigen und den öffentlichen Kassen eine Menge Geld kosten wird.

### Über 60 und noch aktiv Motorradrennen

Auf der Piazza Grande in Locarno haben sich der VIF Fitnessclub-Besitzer aus Zürich, Silvio Zuppinger, und der Herausgeber vom STARK & VITAL 60+ Magazin getroffen. Beide fahren aus Berufung Motorrad, Silvio nebenbei als Hobby immer noch Motorradrennen.



Lorna Gobey wurde im Jahr 2010 hundert Jahre alt und starb kurz nach ihrem Geburtstag. Sie sagte: Ein Glas Whiskey und eine Zigarette am Tag halten mich am Leben. Wer starke Gene in die Wiege bekommen hat, kann so überleben. Wer aber bis hundert Lebensjahre STARK und VITAL leben will, muss auf Eigenverantwortlichkeit umstellen. - Copyright: SWNS



# Die Zauberformel „Dancing Through Life“ macht stark & vital für alle Jahrgänge!

## Mein Lebenstanz – Kultivierung der Lebensenergie

**Nicht die Jahreszahl zählt, sondern fit oder nicht fit sein, glücklich oder unglücklich, aufgeregt oder unaufgeregt. Ändern Sie Ihren Lebensstil, Love your Body, Love your Life & Dance Dance Dance, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit Dir anzufangen!**



Die Reise begann vor 44 Jahren mit einer konventionellen Gymnastikausbildung im 1974 und noch im gleichen Jahr eröffnete ich das Studio GYMNATA. 1975 Gründung der VDg, heute Ehrenmitglied von BGB Schweiz.

1984 GYMNATA Neu-Eröffnung und Pionierin mit dem Nischenprodukt Krafttraining exklusiv

für Frauen, bestückt mit DAVID Maschinen. Erfolgreich und aktueller denn je, Power-Training das nicht nur Muskeln stärkt, sondern auch das Herz. Mein Interesse auf der Gesundheitsschiene ging weiter 1985-1989 Ausbildung zur integrativen Tanz- und Bewegungstherapeutin und 1991 folgte die Geburtsstunde mit Tai Ji / Qi Gong, bis heute und ewiglich ein achtsames, lustvolles Schöpfen der Lebensenergie in Bewegung und Stille. In ständiger Weiterbildung bei Chungliang Ai Huang. 1992 Pionierin von ersten Ferienkursen in Dénia / España, wo auch die legendären Karin Albrecht und Lucia Schmidt ihr Programm anboten. Ein überaus freudvoller, sinnvoller Start mit Bewegung, Meer, köstlichem Essen und Austausch, der bis heute den Körper und die Seele nährt, unabhängig vom Jahrgang! Last but not least entdeckte ich im 1999 Nia und wir zogen Nia an Land, d.h. mit dem Gründerpaar Debbie und Carlos Rosas organisierten wir die erste

White-Belt-Ausbildung in der Schweiz und im 2019 feiern wir das 20 Jahre-Jubiläum mit der inzwischen weltweit bekannten, erfolgreichen Black Belt Trainerin Ann Christiansen. Nia ist eine Form von Fusion-Fitness, die Elemente aus Kampfsport, Tanz und Entspannungstechniken nutzt und Körper, Geist und Seele berührt. Dabei ist Nia viel mehr als nur Sport – es ist eine sanfte und lebendige Form von Fitnessstraining, die ohne jeden Zwang funktioniert. Kurz: Nia ist getanzte Lebensfreude.

**Nia ist für jeden geeignet: Egal ob du fit oder unfit bist, alt oder jung – Du bist willkommen!**

Das war die Konsequenz, dass ich mein Studio meinem damaligen Nachbarn und Profi Marcel Wick von der Halle 41 verkaufte, um back to the roots zum Tanz zu kommen. Im gleichen Jahr noch startete ich mit den paradisischen Ferien-Retreats in der Karibik. Unter dem neuen Label myrta deNia biete ich nun seit 2000 die geniale Kombination von Tai ji und Nia an. Reisen nach aussen und innen, bewegen, tanzen (hilft u.a. gegen Demenz!), the joy of movement zelebrieren, zusammenrücken, in's Meer ein- und auftauchen, Sandwalking, Muskeln und Herz stärken, Lebensenergie kultivieren, neugierig bleiben, das ist für mich ein lustvolles Dancing Through Life ohne Altersgrenze. Es ist Selbsteilung pur.

Ich spreche aus Erfahrung... Starte JETZT !





**Myrta Schorer**  
in der 7. Dekade  
ihres Lebens

Info: [www.myrtade-Nia.ch](http://www.myrtade-Nia.ch) /  
[www.annniann.com](http://www.annniann.com)  
/  
[nianow.com](http://nianow.com)



# Staatlich geförderte Tötung statt Gesundheit und Wirtschaft?

## Juristische Absurditäten gegen eine gesunde und umgängliche Gesellschaft

Obwohl Herstellung und Konsum von Cannabis bereits kurz davor standen, zugelassen zu werden, wurde dieser Legalisierungsvorstoss wieder umgekippt. Heutzutage werden reihenweise Hanf-Produktionsanlagen polizeilich ausgeräumt und Betreiber gebüsst oder festgenommen. Dabei wäre Hanf ein ideales Mittel für Gesundheit, Kleider, faserverstärkte Kunststoffe, Baumaterial und mehr. Bauern hätten in der heutigen Zeit eine willkommene Einnahmequelle als Kompensation für schwindende Milch- und Fleischproduktion. Doch die Politik blockt ab.

Warum lassen wir uns Solches gefallen? Nicht dass ich jemanden zum Cannabis-Rauchen anhalten möchte. Nein. Denn um sein Bewusstsein zu erweitern, gibt's Anderes als Drogen, Eigenverantwortung nämlich, ein Leitziel von S&V.

In Deutschland ist Besitz von Cannabis als Rauschmittel illegal und sein Handel strafbar, in der Schweiz ebenso, obwohl seit 2017 Hanf-Zigaretten am Kiosk erhältlich sind. Doch ein Cannabis rauchender Berner Bauer war etliche Male im Gefängnis.



Bei Cannabis, Kokain oder etwa Alkohol besteht ein mehr oder weniger stark verzerrtes Wahrnehmungsvermögen. Ein 38-jähriger Automobilist, welcher nach Einziehen einer Linie Kokain einen schweren Verkehrsunfall verursachte, fühlte sich gemäss TCS-

Bericht von 2018 in bester Form und absolut fahrfähig. Doch wer geistig nicht zurechnungsfähig ist, ist somit nicht schuldfähig und wird folglich strafmildernd behandelt oder bleibt gar straffrei.



Nun fragt Jean-Pierre Schupp zu recht, ob, wenn man mit Absicht jemanden zu Tode fahren möchte, man zuvor irgendwelche Drogen nehmen müsse, um möglichst straffrei zu bleiben und eventuell gar die Versicherungssumme zu kassieren... - also staatlich geförderte Tötung?

Aber solche Absurditäten sind nicht die Einzigen. Sie dienen auch dazu, den letzten Rest von Vertrauen in eine Institution zu beseitigen, welcher Viele, vielleicht zu viele, bislang 'gehuldigt' haben. So werden z.B. Beamte wohl ausschliesslich zu bedingten Bussen 'verknurrt', während andere meist immer zahlen müssen.



**Kaspar Zimmermann**

Jahrgang 1945

Forscher, Gesundheits- und Rechtsberater, Journalist.

Info:  
[zim.aeo@bluewin.ch](mailto:zim.aeo@bluewin.ch)

# Projekt „60 plus“

Eigentlich wollte ich 1964 im Rahmen meines Motorenbaustudiums nur nach Deutschland reisen, um mir einen Vortrag von Herrn Wankel anzuhören. Auf Grund eines schweren Unfalls befand ich mich allerdings sehr lange in einem hannoverschen Krankenhaus. Nach 8,5 Monaten im Gips und langwierigen Therapien wurde ich mit einer Invalidität von 65 Prozent entlassen.

Mit diesem Zustand wollte ich mich nicht abfinden. Schliesslich war ich 1961 italienischer Meister im Gewichtheben in zwei Gewichtsklassen gewesen. Meine Aggression gegen diesen Zustand wurde meine grösste Motivation. Innerhalb von drei Jahren reduzierte ich meine Invalidität durch eigenes Training auf 20 Prozent. Diese Tatsache interessierte auch Mediziner und Krankenversicherungen, wodurch ich die Möglichkeit bekam, am Institut für Sportmedizin in Damp 2000 meine trainingswissenschaftlichen Thesen zu entwickeln, worauf sich meine Arbeit bis heute bezieht.

Personen im Rentenalter hingegen weisen Skelettverschiebungen auf, die

nicht mit Verletzungen in Zusammenhang stehen. Es handelt sich deswegen nicht um therapeutische, sondern um präventive und funktionell orientierte Massnahmen.

Da die Gefahr einer Verletzung beim Sport fünfmal höher ist, als eine Verletzung am Arbeitsplatz und sich sportliche Regelwerke in keinsten Weise an den körperlichen Voraussetzungen von Menschen höheren Alters orientieren, stellt sich generell die Frage, ob es sich beim Sport um die richtige Massnahme handelt.

Im Gegensatz zu Kindern und Jugendlichen, bei denen die Stabilisierung des Bewegungsapparates gezielt gefördert werden sollte, steht bei Personen mit einem höheren Lebensalter die Mobilisierung und die Schulung von koordinativen Fähigkeiten mit quantifizierbaren Widerständen im Fokus.

Eine individuelle Trainingsgestaltung erfordert darüber hinaus die Ermittlung des Ausgangszustandes.

Dem Projekt steht also nichts mehr im Wege. Das Projekt „60 plus“ kann beginnen.



## Vincenzo Materia

Geboren 31.3.1942 ist Leistungsphysiologe, Fachlehrer für physikalische Trainingstherapie und Trainingsforscher. Er war am Institut für Sportmedizin in Damp an der Lehranstalt für Physiotherapie sowie am Institut für Sportwissenschaft der Universität Hildesheim tätig.

Materia-Lehrinstitut

Postfach 3925

30039 Hannover

Telefon: 0160 921 73 171

E-Mail: [materia\\_lehrinstitut@t-online.de](mailto:materia_lehrinstitut@t-online.de)

## Schönheit ist Haltung! Auch im Alter.

Schönheit ist nicht einfach nur eine gute Figur und ein hübsches Gesicht.

Schönheit ist vor allem Ausstrahlung. Diese hängt mit den Gedanken zusammen, die man hat. Erlaube ich mir, böse zu denken, mich im Ärger festzubeissen und lebe ich in Verbitterung, so wird sich dies spätestens ab dem 40sten Geburtstag auch in meinem Gesicht zeigen.



Wer im Vertrauen ans grössere Ganze im Leben steht, vergeben und loslassen kann und sich auch an kleinen Dingen erfreut, wird positiv wahrgenommen. Dies ist nicht nur am Gesicht erkennbar, auch die Körperhaltung spiegelt dies.

Trauer, Depression, Frust oder Angst zeigt sich in der Körperhaltung. Freude, Glück, Stolz und Liebe auch!

Die Frage stellt sich, ob wir mit unserer Körperhaltung unsere Psyche willentlich beeinflussen können und dadurch auch unsere Ausstrahlung und unsere Schönheit? Ja, es ist erwiesen, dass sobald wir bewusst die aufrechte Haltung einnehmen, sich dies auch positiv auf die Psyche auswirkt.

Wer auf beiden Beinen steht, sein Becken und somit die Lendenwirbelsäule einmietet, das Brustbein und die Brustwirbelsäule auf-

richtet und den Nacken lang zieht, ist nicht nur ein Stück grösser, sondern strahlt etwas ganz anderes aus. Wer so aufgerichtet loschreitet, hat Charisma, strahlt Energie aus, kommuniziert mit seiner Umwelt, ist präsent und spürt sich bewusst.

Auch Schönheitschirurgen empfehlen ein Training für die Haltemuskulatur, denn bei schlechter Körperhaltung kommt auch der perfekt operierte Busen oder das neue faltenlose Gesicht nicht zur Geltung.

Wenn Stress, Angst und Probleme einem im Nacken sitzen ist es schwierig, locker zu bleiben. Auch bei depressiver Verstimmung ist es nicht einfach, den Kopf oben zu halten.

Doch die Situation lässt sich umkehren und die Abwärtsspirale durchbrechen. Durch Krafttraining wird es möglich, sich aufzurichten und muskulär locker zu werden. Die aufgerichtete Haltung hilft mit, die persönliche Lebenssituation aufzuhellen und den Energiefluss zu aktivieren und somit in Schönheit zu erstrahlen.

Wer an Haltungszerrfall leidet und dies ändern will, kann sich nicht einfach von heute auf morgen aufrichten, da sich die Muskeln und der ganze Bewegungsapparat an die Fehlhaltung angepasst haben. Doch mit einem ganzheitlichen und regelmässigen Krafttraining mit Fokus auf Stabilisation und Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Dehnung der Verkürzungen gelingt die Aufrichtung und dies bringt den erwünschten Erfolg!



**Yvonne Keller**

Jahrgang 1966

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

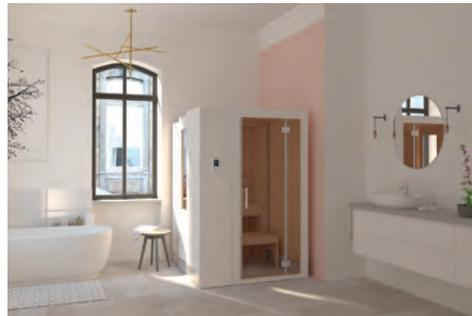
siehe Seite 32

## Neue Studie: Die Sauna hält fit – auch im Kopf

Eine neue Studie der Universität Ostfinnland, an der mehr als 2.000 Männer mittleren Alters teilgenommen haben zeigt: Neben einem gesunden Lebenswandel scheint noch etwas wirkungsvoll vor Demenz zu schützen regelmässiges Saunabaden.

Die Zahl der Demenzdiagnosen ging mit steigender Häufigkeit der Saunabesuche stetig zurück. Regelmässiges Saunabaden senkt zudem das Risiko einen plötzlichen Herztod zu erleiden oder an den Folgen einer koronaren Herzkrankheit zu sterben signifikant. Zudem sind die Schleimhäute deutlich besser durchblutet. *Deshalb ist der Organismus bei Menschen, die regelmässig in die Sauna gehen, viel besser in der Lage, ein eindringender Krankheitserreger abzuwehren und sie reagieren flexibler auf Stress*“, verdeutlicht Prof. Dr. Resch.

Die positiven Wirkungen von regelmässigen Saunagängen lassen sich zum Beispiel mit der innovativen und schon vielfach preisgekrönten Zoom-Sauna SI von KLAFS besonders leicht in die eigenen vier Wände holen.



Info:  
[www.klafs.ch](http://www.klafs.ch)  
[www.klafs.de](http://www.klafs.de)  
[www.klafs.at](http://www.klafs.at)

Bildquelle: KLAFS AG

Eine neue Studie legt den Schluss nahe: Regelmässiges Saunabaden verringert das Risiko, an Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz zu erkranken.



## «Schweizerrecht statt fremde Richter»



weniger EU mehr Schweiz

**Ja** Unabhängig und selbstbestimmt. Deshalb am 25. November 2018  
zur **Selbstbestimmung**

## Unter die Lupe genommen...

### Teil 3 - Alt, älter, Japan.

Wie die eine WHO-Studie(2017) und Statistiken aufzeigen, hat Japan wohl DIE Formel für's Better-Aging. Mit einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 83,9 Jahren (m/w) liegen die Japaner weltweit an der Spitze. Deutschland ist noch nicht einmal in der TopTen vertreten! Wie erreicht dieses Volk bloss diese Zahl? Was ist deren Geheimnis? Ernährungswissenschaftlern zufolge wurde dies in einer prospektiven Ernährungsstudie im Britischen Ärzteblatt BMI (2016; 352: i1209) auf gesunde Kost zurückgeführt. Und in der Tat unterscheidet sich die japanische Küche deutlich von den europäischen Essgewohnheiten. Die Basis besteht aus Getreide (z.B. Nudeln, Brei, Brot) / Reis. Diese dient als Grundbeilage zu Gemüse, Fisch, Sojaprodukten, Eiern und Fleisch. Selten finden sich Obst und Milchprodukte auf dem Teller. Dadurch verringert sich eine Übersäuerung des Körpers deutlich. Drei Mahlzeiten am Tag, keine Zwischenmahlzeiten. Die Portionen sind vernünftig, eher klein. Die Kalorienmenge pro Tag gering. Die Mahlzeiten werden zelebriert, d.h. das Gemüse in hübsche Formen geschnitten und die einzelnen Nahrungsbestandteile ansprechend auf dem Teller angerichtet – das Auge isst mit. Auf diese Weise macht die Nahrungsaufnahme auch den Jüngsten Spass. Das ist auch in der Makrobiotik Standard (ebenfalls eine aus Japan stammende Ernährungsweise, jedoch rein vegan).



**Elikonida  
Yourievsky**

Jahrgang 1968

Lebenslauf und  
Kontaktaufnahme:

siehe Seite 32



90-jährige Japanerin beim Krafttraining - youtube

Zu dem kommt hinzu, dass die Japaner generell konsequente, gesunde Lebensgewohnheiten pflegen. Dabei spielt die Regelmässigkeit eine grosse Rolle. Sie legen grossen Wert auf ein stressfreies Dasein, Meditation und Entspannung sind deswegen in den Alltag integriert. Das gilt auch für ihr Bewegungsverhalten. Der Grundstein dieser Lebensweise wird bereits in der Kindheit gelegt: 98 Prozent der Kinder gehen oder radeln zur Schule.

Japanische Eltern verfolgen einen autoritativen Erziehungsstil: Kinder werden unterstützt und liebevoll erzogen. Gleichzeitig sorgen feste Regeln und ein ihnen vorgegebener, bestimmter Handlungsspielraum für Mitbestimmung. Japanische Eltern gehen entspannter mit ihrem Nachwuchs um, als beispielsweise Deutsche. Kinder lernen durch Vorbilder: Zeigen die Eltern, dass man Essen geniesst und Sport Spass bereitet, erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, dass die Kinder dieses Verhalten adaptieren. Eigene Entscheidungen treffen und sich ein selbst- und verantwortungsbewusstes Handeln anzueignen, gehören ebenfalls zum Erziehungsplan japanischer Familien. Der Nachwuchs entwickelt dadurch automatisch einen bewussteren Zugang zu seinen Bedürfnissen und seiner Gesundheit. Zwar ist Japan keineswegs immun gegen Wohlstandskrankheiten, jedoch entwickelte das Land ein beispielloses Gesundheitsprogramm, um Adipositas und Herz-Kreislaufkrankungen die Stirn zu

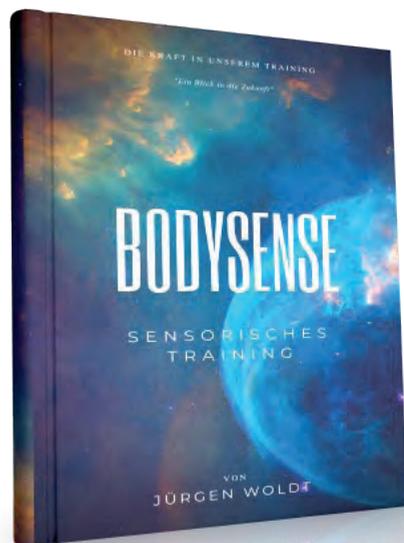


bieten. So wurden z.B. in grossen Unternehmen die Erwachsenen öffentlich gewogen. Das mag für unsere Begriffe übergriffig wirken, doch wer nachsinnt, dem wird gewahr, dass diese Massnahme durchaus Potential in sich trägt. Diese Form der Selbstkontrolle (die innerhalb des Unternehmens für alle gilt) fördert das Körperbewusstsein. Bleibt noch zu erwähnen, dass die Japaner ihre sozialen Kontakte sehr gut pflegen. Das Miteinander um die obengenannten Punkte trägt ebenso zu ihrem gesunden Lebensstil bei. Die epigenetische Lebensweise beinhaltet sehr viel der japanischen Lebensgewohnheiten. Somit liegt die Lösung für eine gesunde Lebensweise klar und deutlich vor uns: Bewusst einkaufen, mit Freude und Liebe drei Mahlzeiten täglich zubereiten, sich Zeit nehmen für die Nahrungsaufnahme und jeden Bissen 20 bis 30 Mal kauen, dabei geniessen. Regelmässig körperlichen Aktivitäten (z.B. Treppensteigen statt Lift benutzen, mit dem Rad zur Arbeit fahren, Ausdauer- und Kraftsport, Yoga, Pilates) nachgehen und sich Zeit für Entspannung (Meditation, Massage, Bäder etc.) nehmen. Wer dies beherzigt und gemeinsam mit Familie und Freunden zelebriert, der hat schon fast den Freifahrtschein für Better Aging in der Tasche.

Fazit: Wir sollten es halten, wie einst schon Sebastian Kneipp so weise bemerkte: *«Vorbeugen ist besser als heilen. Gesund bleiben und lang leben will jedermann, aber die wenigsten tun etwas dafür. Wenn die Menschen nur halb so viel Sorgfalt darauf verwenden würden, gesund zu bleiben und verständlich zu leben, wie sie heute darauf verwenden, um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart.»* Es macht daher Sinn seine kostbare Zeit und sein Geld in die Gesundheit zu investieren, in Zeiten, in denen man noch gesund und fit ist – ansonsten investiert man es später im Alter in die Krankheit. Also, sind Sie es sich wert.

Teil 4 in S&V Nr. 4

# Die Intelligenz der Natur nutzen



## BodySense®

## 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/>

## Die ISR-Gesundheitsakademie e.V. stellt sich vor

Aus dem DWI-Deutschen Walking Institut e.V. hervorgegangen, nimmt sich die Gesundheitsakademie des Instituts für Sport und Rehabilitation – die ISR-Gesundheitsakademie e.V. – dem enorm gewachsenen Spektrum an Gesundheitsthemen über Walking und Nordic Walking hinaus an. Zahlreiche bestehende und bewährte Weiterbildungsangebote des DWI werden in Zukunft unter der Gesundheitsakademie des ISR- Institut für Sport und Rehabilitation mit neuen und aktuellen Themen und Trends verknüpft und auf dem gewohnt hohen Niveau angeboten. Alle bisher erworbenen Lizenzen werden zukünftig über die ISR-Gesundheitsakademie verlängert. Ebenso werden alle bisherigen DWI-Fördermitglieder weiterhin über die ISR-Gesundheitsakademie betreut. Wir danken dem Vorstand des DWI e.V. um Prof. Dr. Klaus Bös, Prof. Dr. Alexander Woll und Siegfried Hofmann als Pioniere des Themas „Walking“ für die letzten 15 Jahre intensiven Engagements und wissenschaftlicher Betreuung dieses wichtigen Gesundheitsthemas für die Bevölkerung Deutschlands.

### Ziel der ISR-Gesundheitsakademie e.V.

Die Gesundheitsakademie des Instituts für Sport und Rehabilitation wurde mit dem Ziel gegründet, wissenschaftlich fundierten Gesundheitssport in all seinen Facetten für eine grosse Bandbreite an Zielgruppen – sowohl in der Lehre als auch in der Praxis – anzubieten.

Die ISR-Gesundheitsakademie sieht sich als Vermittler von Wissenschaft und Praxis und realisiert den Transfer wissenschaftlicher Erkenntnisse in die zielgruppenbezogene Praxis und Lehre. Andersherum vermittelt die ISR-Gesundheitsakademie auch Fragen aus der Praxis an die Wissenschaft, so dass ein ständiger Austausch zwischen diesen Ebenen zum Wohle des Gesundheitssportlers und Patienten genutzt werden kann und sollte.

### Die Aufgabenbereiche und Ziele der ISR-Gesundheitsakademie

- Lehre in Fort- und Weiterbildung
- Anwendung in der Praxis für Jedermann
- Aufklärung
- Vermittlung Wissenschaft - Praxis

### Die zentralen Kompetenzen der ISR-Gesundheitsakademie

Aufgrund der ständigen Forschungsnähe des ISR-Expertenteams fließen die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse auch in die Aus- und Fortbildungen der ISR-Gesundheitsakademie ein. Der Transfer von der Wissenschaft in die anwendbare Praxis wird dadurch schnellstmöglich und ohne Verluste gewährleistet.

Durch die Geschäftsstelle der ISR-Gesundheitsakademie e.V. im Reha-Zentrum Hüttenbühl in Bad Dürrenheim – einer psychosomatisch ausgerichteten Klinik – ist die Nähe zur Praxis und damit die Entwicklung von Konzepten mit Gewährleistung der Umsetzbarkeit garantiert.

Deshalb besteht für die Fachkräfte, die sich bei der ISR-Gesundheitsakademie aus- und fortbilden lassen die Gewissheit, durch aktuelle Wissenschaft auch in der Praxis effektive Arbeit leisten zu können.

So hat die ISR-Gesundheitsakademie mittlerweile Beratungsfunktion in vielen Fragen zur Gesundheit und Rehabilitation und ist Mittler zwischen Ärzten, Therapeuten, Patienten, Sportlern, gesundheitsbewussten Menschen und der Wissenschaft.

Die ISR-Gesundheitsakademie zeichnet sich vor allem durch seine salutogenetische Sichtweise aus. So werden die verschiedenen wissenschaftlich fundierten Gesundheitssportkonzepte sowohl unter

- physiologisch-internistischen,
- funktionell-orthopädischen als auch
- sozial-psychologischen

Gesichtspunkten gelehrt und vermittelt. Einzigartig sind vor allem auch die innovativen körperwahrnehmungsorientierten Vermittlungsstrategien und -methoden, in denen das ISR-Institut für Sport und Rehabilitation schon lange eine Vorreiterrolle übernommen hat.

### Für Fachkräfte:

Die ISR-Gesundheitsakademie hat verschiedene – auch ZPP-zertifizierte -Gesundheitssportkonzepte entwickelt, die über Fachkräfte wie z.B. Ärzte, Therapeuten, Sportwissenschaftler und Übungsleiter in der Praxis ihre Anwendung finden.

Im Mittelpunkt steht dabei der Präventionsbereich im Fitness- und Gesundheitssport, aber



auch die Sekundär- und Tertiärprävention bei z. B. Übergewicht, Rücken- und Gelenkerkrankungen, Diabetes, Krebs- und Koronarerkrankungen, Venenleiden, Osteoporose, Rheuma oder psychischen Erkrankungen.

Hierfür wurden methodisch-didaktische Vermittlungswege gesucht, die die effektive Umsetzung der Gesundheitssportkonzepte auch gewährleisten. Diese werden zusammen mit den Inhalten und Hintergründen der Konzepte in den Fort- und Weiterbildungen der ISR-Gesundheitsakademie vermittelt. Die Erlangung entsprechender ISR-Zertifikate berechtigt die Fachkraft – je nach Qualifikation – zur Durchführung von Präventionsmassnahmen (z. T. nach § 20 des SGB 5) im Bereich Gesundheitssport.

**Für Gesundheitssportler und Patienten:**

Die ISR-Gesundheitsakademie e.V. ist dabei, ein Portal aufzubauen, in dem sich Gesundheitssportler und Patienten nach Gesundheitskursen

in ihrer Region erkundigen können. So soll eine Vernetzung zwischen Gesundheitskurs-Anbietern, der Ärzteschaft und den Patienten in der jeweiligen Region ermöglicht werden.

Darüber hinaus bietet die ISR-Gesundheitsakademie e.V. selbst „Schnupper-Workshops“ für den Endverbraucher/Patienten an, die als Incentive für die dann nachhaltige Betreuung der Personen in etablierten Kursen vor Ort gedacht sind. Hier arbeitet die ISR-Gesundheitsakademie mit den verschiedensten Kursanbietern zusammen.

So ist aus dieser Strategie ein landkreisweites Projekt „Pro Balance – aktiv gegen den Sturz“ entstanden, welches den Senioren im ländlichen Raum die Möglichkeit gibt, wohnortnah und zum Teil kostenlos entsprechende Pro Balance-Gesundheitskurse zu besuchen.

Text: Dr. phil. P. Mommert-Jauch  
Info: [info@isr-gesundheitsakademie.de](mailto:info@isr-gesundheitsakademie.de)



NEW SPIRIT FORUM

Die Neue Gesellschaft

[www.new-spirit-forum.ch](http://www.new-spirit-forum.ch)  
[www.die-neue-gesellschaft.com](http://www.die-neue-gesellschaft.com)

**Bist Du das Bewusstsein, das die Welt verändert?**

Das New Spirit Forum und Die neue Gesellschaft verstehen sich als Plattformen mit dem Zweck, bestehende Werte kritisch und auch selbstkritisch zu hinterfragen. Sie beabsichtigen die Entwicklungsförderung des eigenen Bewusstseins hinsichtlich eines Miteinanders, zugunsten einer humaneren Welt für Menschen, Tiere und Umwelt.

Eine Welt, in der Menschenwürde, Solidarität, ökologische Nachhaltigkeit, soziale Gerechtigkeit und demokratische Mitbestimmung aktiv gelebt werden können. Gemeinsam mit spannenden Mitwirkenden aus den Bereichen der Wissenschaft, Wirtschaft, Kultur, Politik sowie geistig-spirituellen Lehr- und Führungskräften, Vertretern aller Philosophien und engagierten Menschen wollen sie die Basis für den notwendigen gesellschaftlichen Wandel legen.

Mit ihren spannenden Veranstaltungen möchten sie auch Ihre Neugierde wecken, aufklären, Hintergründe beleuchten und die Wahrheit suchen. Mit Ihrer Präsenz an den Veranstaltungen und aktivem Mitgestalten können Sie nun unsere Arbeit unterstützen.

Info: [www.new-spirit-forum.ch](http://www.new-spirit-forum.ch) oder [www.die-neue-gesellschaft.com](http://www.die-neue-gesellschaft.com)

Anzeige



**Im Namen der Opfer.**

*Das Versagen der UNO und der internationalen Politik in Syrien.*

**Mittwoch, 5. Dezember 2018**

KuK Kultur & Kongresshaus, Schlossplatz 9, 5000 Aarau  
Anschliessende Diskussionsrunde und Buchsignierung

**Eine letzte Gelegenheit, Carla Del Ponte live zu erleben!**



NEW SPIRIT FORUM

Die Neue Gesellschaft

[www.new-spirit-forum.ch](http://www.new-spirit-forum.ch)  
[www.die-neue-gesellschaft.com](http://www.die-neue-gesellschaft.com)

# Medizinische Studien: Marketing der Pharmaindustrie?

## Statistik ist cool, oder: Die hohe Kunst des Angstmachens

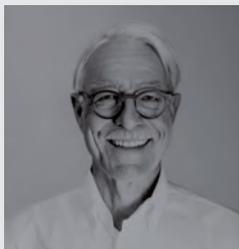
Seit der MRFIT Studie (JAMA 1986) wissen es nicht nur Ärzte und Apotheker, sondern auch Laien: Je höher der Cholesterinspiegel, desto höher das Risiko, von einem Herzinfarkt dahingerafft zu werden! So richtig gefährlich sind diese Cholesterin-Moleküle aber erst, seit „Big Pharma“ Medikamente produziert, die diese biochemische Zeitbombe entschärfen.

### MRFIT in Zahlen:

Das Herzinfarktrisiko ist bei einem Cholesterinspiegel von 5,5 doppelt so hoch wie bei normalen 3.8 mmol/l und steigt bei 7,5 auf das Vierfache. Bedrohlich! Der Griff zum Rezeptblock ist für jeden Arzt ein konditionierter Reflex.

Mit „normalem“ Cholesterinspiegel erlitten 0.3 Prozent der Studienteilnehmer einen tödlichen Herzinfarkt, mit dem „sehr hohen“ Cholesterinspiegel von 7.5 waren es 1.3 Prozent.

Das Sterberisiko mit einem „sehr hohen“ Cholesterinspiegel ist also gerade mal ein Prozent höher als mit einem „normalen“ Spiegel? Hier hilft der Griff in die Statistik-Trickkiste: 1.3 Prozent sind rund vier Mal mehr als 0.3 Prozent, also ist das Sterberisiko vier Mal höher! So macht man aus einem Prozentchen 400 Prozent! Kein Betrug, aber bewusste und manipulative Irreführung.



**Jürg Kuoni**

Jahrgang 1945

Lebenslauf und  
Kontaktaufnahme:

siehe Seite 32

„Mit Atorvastatin senken Sie das Risiko Ihres Patienten, einen Herzinfarkt zu erleiden um 36 Prozent“ pries eine Pharmabude ihren Cholesterinsenker in allen Medizinzeitschriften an. Um ein sattes Drittel! Verantwortungslos, diese Wunderpille NICHT zu verschreiben respektive sie nicht zu schlucken!

### Die Zahlen: (ASCOT-LLA Studie, Lancet 2003)

1.9 Prozent der Pillenschlucker erlebten einen Herzinfarkt, in der Placebo Gruppe waren es 3 Prozent. Unterschied? Wieder ein sattes Prozent! Das weckt keinen Appetit auf Chemie.

Was macht der Pharmastatistiker draus? „Basisrisiko“ 3 Prozent, Risikoreduktion 1.1 Prozent, also 36 Prozent! Ohne Wunderpille ist das Risiko für einen Herzinfarkt rund dreimal höher als mit Pille, also fast 300 Prozent!

Die Cholesterin-Seilschaft produziert seit her einen nicht abbrechenden Tsunami von ähnlichen Studien. Die Botschaft muss um jeden Preis am Leben erhalten werden!

**„Medizinische Studien sind der verlängerte Marketingarm der Pharmaindustrie“**,

sagt Richard Smith, der langjährige Chefredakteur des „British Medical Journal“. In meinen Worten:

**Pharmafinanzierte Studien sind meist Schrott.**

Die Umsätze für Cholesterinsenker generieren Milliarden Gewinne.

**Kuoni's Schrottmeldung Nr. 3**

# Übersorgung älterer Menschen führt schneller zur Pflegebedürftigkeit

terz   
Stiftung

Bund und Kantone müssen in der Schaffung von Rahmenbedingungen für ein selbstbestimmtes Leben und für Aktivität im Alter eine Schwerpunktaufgabe der Demographie-Politik erkennen.

Sie soll das Interesse insbesondere auch der älteren Menschen an gesellschaftlicher Mitverantwortung aufgreifen, die Rahmenbedingungen für ein selbst bestimmtes und aktiv gestaltetes Alter verbessern sowie zu differenzierten und realistischen Altersbildern beitragen.

Die Gefahr der Übersorgung 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 Übersorgung, 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 Kontakten 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

«Vom Fuchs zum Wolf»



Von heute auf morgen kann ein Unfall, ob Eigenschuld oder nicht, das Leben eines Menschen radikal verändern. Sascha Campi (rechts im Bild) war an seinem selbstverschuldeten Unfall

mit Todesfolge von einem Menschen schuld. Ein Glas zu viel und schon sitzt man im Gefängnis. Sascha Campi steht zu seiner Schuld. Aber was geht hinter den Gefängnismauern ab und wie urteilt das Schweizer Justizsystem? Antworten darauf in seinem Buch: «Vom Fuchs zum Wolf». ISBN Nr. 978-3-907146-01-9

**Inka Bause** - Moderatorin. Sängerin. Botschafterin. Ein Buch von Wolfgang Schumann, Fotos von Alexander Stingl. 144 Seiten, Preis: EUR10,00/CHF 12.50, ISBN 978-3-907126-08-0



«**Unsere Gesellschaft macht krank**» Gesundheit ist unser höchstes Gut und wir alle möchten uns vor Krankheit schützen. Zum Glück mangelt es nicht an Ratschlägen gegen Zivilisationskrankheiten wie Burn-out, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder sogar Krebs. Aber wenn die Gesundheit trotz Beachtung aller Gesundheitstipps dann doch schlapp



macht, sind Ärzte, Kliniken und Apotheker gefragt, Körper und Geist möglichst schnell wiederherzustellen, denn gesund sein heisst arbeitsfähig sein. «Die Leiden der Zivilisation und das Geschäft mit der Gesundheit.» (Tectum Verlag) beschreibt, wie das Gesundheitswesen funktioniert, warum es so

oft in die öffentliche Kritik gerät und warum es ständig reformiert werden muss. Zudem deckt er auf, wie Krankheit infolge von Rücksichtslosigkeit gegenüber dem Wohlergehen des Menschen immer mehr zum Geschäft wird.

Über den Film «Grüner wird's nicht»

Feinfühlig erzählt die Komödie von unerfüllten Träumen, mutigen Entscheidungen und der aussergewöhnlichen Kraft des Herzens, die es erfordert, grosse Hürden zu überwinden. Erst der Blick von weit oben öffnet Schorsch (Elmar Wepper) die Sicht auf sein eigenes Leben. Er begreift, dass er an den grossen Herzensentscheidungen und seinen Träumen vorbeigelebt hat und spürt, dass er sich dem Leben öffnen muss, bevor es zu spät ist. Der Film basiert auf dem gleichnamigen Roman von Jockel Tschiersch, das Drehbuch schrieb Gernot Gricksch.



Auf der Rückseite der STARK & VITAL Ausgabe Nr. 3 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!

**ALTER 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**

Knochenhöfer Straße 2-4  
41540 Dormagen  
www.shinto.de/fito-und-aktiv-50  
facebook: SHINTO

**SHINTO**  
VitalGesundeSchönheit

**ALFA SPORTS ALFA**

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

Unsere Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag von 9.00 bis 22.00 Uhr

Alfa Sports & Spa, Stadlauer Innsbruck  
Telefon 0531 02021 Innsbruck, Telefax 0531 95 01 04

**med. Rücken-Center**

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

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

seit 1993  
Kontopflege,  
persönliche  
Anzahl

med. Rücken-Center | Rheingoldstrasse  
Nuchelstrasse 45, 8011 Zürich  
Telefon 044 211 60 80, info@medrueckencenter.com, www.medrueckencenter.com

## DISKRIMINIERUNG speziell im ALTER

Liebe Leserinnen und Leser des STARK & VITAL Magazins.

Es vergeht praktisch kein Tag, an dem ich nicht von Bekannten und Freunden unglaubliche Meldungen über Diskriminierungen von älteren und sehr alten Menschen erhalte. Von der Gemeinde, vom Kanton und sogar vom Bund. Sei dies nun willkürlich oder leider durch «noch» falsche Gesetzgebungen offensichtlich umgesetzt.

**Hier mein erstes Beispiel für diese Ausgabe:**

Ein guter Freund von mir, 72 Jahre jung und noch voll berufstätig berichtete mir kürzlich, dass er im 2017 für vier Monate seinen Führerausweis hinterlegen musste. Er musste diesen tatsächlich für vier Monate abgeben. Ein Bekannter von meinem Bekannten wiederum war weit unter 65 Jahre alt und wurde für das gleiche Strassenverkehrsdelikt ebenfalls der Führerausweis für vier Monate entzogen. Das heisst, ihm wurde der Führerausweis NICHT abgenommen, weil er glaubhaft machen konnte, dass er das Auto für seinen Beruf und somit Einkommen UNBEDINGT brauche.

Auch mein Bekannter braucht das Auto, um sein Einkommen sichern zu können. Aber das war in diesem Kanton KEIN THEMA, nach dem Motto: «*Wer braucht schon ab 65 sein Auto noch aus beruflichen Gründen?*» So denkt der Staat, will aber, dass pensionierte Menschen möglichst lange weiter arbeiten. Schizophren, oder?

Man sieht hier, dass immer mehr Schildbürgerstreiche ans Tageslicht kommen, denn einerseits will der Staat, dass wir älteren, aktiven und fitten Menschen noch möglichst lange arbeiten, andererseits werden wir, wie in obigem Fall beschrieben, DISKRIMINIERT!

Senden Sie uns Ihre Geschichte an: [info@toptenmedia.com](mailto:info@toptenmedia.com) - Verlag vom STARK & VITAL Heft - Vielen Dank im voraus ! Sie können selber wählen, ob Ihr Name im Text stehen soll oder Sie anonym Ihre Geschichte abgedruckt haben möchten !

# 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.

## «Erfolgos 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



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 www.rueckencenter.com

Anzeige



### 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



## 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)



## 160-jähriger antiker Spiegel



Masse:  
175x104cm für nur  
**3'750.-** (Wert über  
20'000.-),  
Kontakt: Tel. (+41)  
079 400 33 22.

## Antiker Seiden- Teppich

Masse 100x150cm  
nur **2'500.-**  
Kontakt: Tel. (+41)  
079 400 33 22.



## BrainLight Massagestuhl



BrainLight XXL, Touch Synchro complete  
+ 3D FLOAT PLUS, absolut NEU, nie  
gebraucht, **Abholpreis: 3'750.-** (Neupreis  
7'350.-, plus 500 Transport),  
Kontakt: Top Ten Media AG, Chiffre 2018019,  
Postfach, 6648 Minusio, Schweiz

**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)

# STRONG<sup>®</sup>

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

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

Mit zusätzlichen essentiellen Amino-  
säuren, 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**

## 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: MA Prävention und Gesundheitsmanagement, Schwerpunkte: BGM (Betriebliches Gesundheitsmanagement) und Gesundheitsförderung im Alter. Fachtherapeutin für moderne Orthomolekular Medizin und Medical Wellness SFGU.  
Email: [blaueshaus@bluewin.ch](mailto: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](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.rueckencentrum.com](http://www.rueckencentrum.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.keller@rueckencentrum.ch](mailto:yvonne.keller@rueckencentrum.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](mailto:jkuoni@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 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, 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: [uelischweizer@bluewin.ch](mailto:uelischweizer@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: [steinmanngartenmann@hotmail.de](mailto:steinmanngartenmann@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 ersehen.  
Email: [fly@light-moments.com](mailto:fly@light-moments.com)

# NA<sup>®</sup>

NUTRIATHLETIC



Gesundheitstipp

gut / bon  
buono

Gesundheitstipp Test Nr. 2/2018



## STARK & VITAL AUCH IM ALTER

NA<sup>®</sup> WHEY CONCENTRATE IST DIE OPTIMALE  
NAHRUNGSERGÄNZUNG AB 60 JAHREN

+ CUTTING-EDGE TECHNOLOGY + CLINICALLY ASSOCIATED + HIGH-QUALITY INGREDIENTS + NATURAL TASTE + DOPING FREE + SWISS MADE

SPARE DIE VERSANDKOSTEN  
MIT DEINEM PERSÖNLICHEN CODE

# STARK&VITAL

Gehe dazu auf [www.nutriathletic.swiss](http://www.nutriathletic.swiss),  
registriere Dich, fülle den Warenkorb und  
gebe Deinen Code im Bestellprozess ein.

NUTRIATHLETIC.SWISS



**Inserentenverzeichnis - SV 3 Seite**

SensoPro	2,3
QualiCert	4
Top Ten Media - Buch-Verlag	9
www.auns.ch	18-19
BodySense	21
New Spirit Forum	23
Fachkurhaus SEEBLICK	29
Fit Gesund VIVO - Training im Alter	30
med. Rücken Center Zürich	30
myrta deNia	30
Federation Moto Schweiz	30
STRONG Natürliche Zusatznahrung	31
NA - NutriAthletics	33
STARK & VITAL Abo für Club/Heime	35



[www.toptenmedia.com](http://www.toptenmedia.com)

**Gesundheitsförderung seit 1979  
mit Top Ten Media AG**

Das **STARK & VITAL 60+** Heft erscheint in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Das **STARK & VITAL 60+** 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 15.- inkl.Versand, EURO 15.- 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.

**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](mailto:info@toptenmedia.com)

**Redaktionsschlussdaten 2018-2019 :**

**Einsendeschluss für Redaktion:**

**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

**Nr. 9, Dezember 2019/Januar 2020 24.09.19**

für Anzeigen: 15.10.2019 - Erscheint: 1. Woche November 2019

# Eine ganze Anzeigenseite 1:1\* für nur EUR/CHF 80.00

## **STARK & VITAL**<sup>60+</sup>

**\* ja, sogar die Rückseite (U4) im Format A5  
mit Ihrer persönlichen Firmenanzeige für 80.-  
und zudem noch 100 Hefte kostenlos dazu !**

(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 in Japan, bevor ein Pensionär ins Altersheim einzieht, einen Vertrag unterschreiben muss, in dem er sich VERPFLICHTET, KRAFTTRAINING zu üben, reden Gesundheits-TV-Sendungen im D-A-CH Europas immer noch von mehr Pflegepersonal und Rollatoreinsatz 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, übertragen auf Europa:

- 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-Hefte pro Ausgabe im Jahr zu erhalten mit Ihrer persönlichen Werbung auf der Rückseite dieser je 6 x 100 Exemplare!

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