

- 1979-2019 **TOP TEN MEDIA**
40 Jahre © since 1979
- Die Verwechslung von Koordination und Kraft
Werner Kieser
- Was ist der Ärzte-Eid noch Wert
Ethik oder Umsatz um jeden Preis ?
- 300 Meter pro Tag
Yvonne Keller
- Ja, es geht dieses Mal um **Zucker**
Elikonida Yourievsky

Der 79-jährige Werner Kieser kennt den Wert von Freundschaft zwischen Mensch und Tier !



- Vierbeinige Freunde für Körper, Geist und Seele!
- Es gibt sie - Trainingsgeräte für Menschen ab 60 bis 100+
- **ZEITBOMBE**
Bewegungsmangel
Jürgen Woldt
- **Ihr letztes Interview**
Carla Del Ponte mit Jean-Pierre Schupp, Herausgeber von STARKVITAL60+

proxomed[®]
für eine gesunde Gesellschaft



TRAINING IM ALTER.

Ein „Kann“, oder eher
ein „Muss“!

WIR ALLE WERDEN ÄLTER.

Jeden Tag. Unaufhaltsam und unausweichlich. Davor ist keiner von uns geschützt. Und gemäss wissenschaftlichen Untersuchungen bauen wir schon ab dem 25. Lebensjahr körperlich kontinuierlich ab. Ab Mitte/Ende 40 merken wir, dass manche Dinge, die früher locker und einfach gingen, nun etwas langsamer, mühsamer oder nur noch mit grösserer Anstrengung möglich sind.

DER ALLTAG WIRD SCHWIERIGER.

Ob Gartenarbeit, eine Bergwanderung, die sonntägliche Radtour, das Aufräumen der Garage, Treppensteigen oder einfach nur das Aufstehen ohne Abstützen. Bei vielen Dingen des Alltags macht sich das plötzlich bemerkbar.

ABER MUSS DAS DENN WIRKLICH SO SEIN?

Medizinisch sprechen wir bei Bewegung von 5 Hauptparametern: **Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft**. All diese Faktoren sind notwendig für eine gute, optimale, effiziente und vor allem sichere Bewegungsausführung. Egal in welchem Alter, egal auf welchem Level. Die gute Nachricht ist: Jeder einzelne dieser Faktoren ist bis ins hohe Alter trainierbar und verbesserungsfähig.

KRAFT & KOORDINATION

Dabei nehmen Kraft und Koordination einen speziellen und wichtigen Stellenwert ein. Die Kraft, produziert durch unserer Muskulatur, sorgt für die Stabilität und Mobilität unserer Gelenke und der Wirbelsäule während der Bewegung. Sie ist der Motor unseres Körpers und schützt uns vor Überlastungen und Schäden. Koordination sorgt für die richtige Kontrolle der Arme, Beine und Wirbelsäule, jedes einzelnen Muskels und Knochens, zueinander. Ein sicheres Gleichgewicht, Stabilität sind u.a. die Ergebnisse einer funktionierenden Koordination.

TRAINING GEGEN ALTERSBESCHWERDEN

Für ein altersorientiertes Training ist eine Kombination aus beidem. Ein Training, bei dem mit der Arm- und Beinmuskulatur geübt und gleichzeitig der Rumpf, als wichtiges stabilisierendes Zentrum des Körpers, mit gekräftigt wird. Durch ein zusätzliches Gleichgewichtstraining, durchgeführt auf unterschiedlichen instabilen Unterlagen.



FAZIT: Ein adäquates und altersorientiertes Kraft- & Koordinationstraining, z.B. mit der **Proxomed compass 200 Linie**.

Training für mehr Lebensqualität bis ins hohe Alter – ein MUSS für alle!

proxomed Medizintechnik GmbH – Office Schweiz

Seestrasse 161 . 8266 Steckborn . Tel.: +41 52 762 13 00 . info@proxomed.ch

www.proxomed.com

40 Jahre Firmenjubiläum, ist das eine lange Zeit?

So sitze ich vor dem Bildschirm und frage mich, was ich jetzt in die Tastatur eintippen könnte. Ein Résumé über 40 Jahre Geschäftstätigkeit der Top Ten Media AG? Viel zu langweilig! Der Leser interessiert sich für die Gegenwart.

Gut, dann schreibe ich über etwas, was mir wirklich am Herzen liegt. Zum Beispiel, dass in der Schweiz und wohl auch in anderen Ländern, Rollatoren an Alters- und Pflegeheime verschenkt werden, damit die älteren Menschen dort noch schneller wirklich bettlägerig werden.

Haben Sie gewusst, dass wenn die Pensionäre in Alters- und Pflegeheime mit dem Rollator herumlaufen, die Pflegestruktur um die 170.- pro Gast pro Monat mehr kassiert? Noch mehr, wenn dann der Mensch im Rollstuhl sitzt oder sogar monatelang im Bett gepflegt werden muss, verursachen diese Zustände gigantische Kosten. Ich habe das auch nicht gewusst und bin noch heute absolut konsterniert darüber.

Nach 40 Jahren kann ich heute ruhigen Gewissens sagen: Ich bin davon überzeugt, dass die Beteiligten des Gesundheitswesens es in der Tat geschafft haben,

KRANKE BÜRGERINNEN UND BÜRGER ZU ZÜCHTEN - Punkt!



Jean-Pierre L. Schupp

Jahrgang 1954

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:
siehe Seite 32

Eine so negative Bilanz würde allerdings ein allzu deprimierendes Editorial werden nach 40 Jahren Beruf als Handelskaufmann, dann Journalist, dann Chefredakteur von Gesundheitsmagazinen, dann Buchautor.

Daher hier eine positive Schlussfolgerung: **Als Gesundheitsexperte und mit bald 65 Jahren «kerngesund» stehe ich zu folgender Aussage: Über 95 Prozent aller Babys werden gesund geboren. Wieso soll der alte oder sogar sehr alte Mensch mit weit über 100 Jahren nicht auch gesund sterben?**

Meine Berufs- und Lebenserfahrung konnte ich sowohl meinen Kindern wie auch den Leserinnen und Lesern meiner Magazine oder Bücher weitergeben. Wer aber setzt diese Lebensweisheit um? Jeder Mensch entscheidet jeden Tag mit seinem FREIEN WILLEN, was er für richtig oder falsch hält und trifft dann seine Auswahl.

Ich hatte das Glück - und ich betone Glück - im richtigen Moment immer die richtigen Eingebungen erhalten oder instinktiv auf die richtigen Menschen um mich herum gehört zu haben.

Ab meinem 14. Lebensjahr habe ich mit dem überlebenswichtigen Krafttraining begonnen. Seither trainiere ich jede Woche mindestens zwei- bis dreimal 15 Minuten, aber INTENSIV. Als junger Mann habe ich stundenlang im Gym trainiert. Diesen Zeitaufwand braucht es aber nicht. Heute beweist die Wissenschaft endlich (wir, die Krafttraining ausüben, wussten es ja

schon immer), dass das Muskeltraining die Ausschüttung von «Botenstoffe» fördert, also Hormone, die unsere inneren Organe, Hirn, Herz, Lunge, Niere, Leber usw., dringend benötigen, um GESUND zu bleiben.

Banal, aber der JUNGBRUNNEN ist wirklich das Muskeltraining!

Glück hatte ich auch, dass ich nicht allzu lange Fleisch gegessen habe. In der Tat, ich bin 20 Jahre lang Vegetarier gewesen (1998-2017) und seit einem Jahr (2018) bin ich Veganer. Bezüglich der Ernährung habe ich jetzt ein reines Gewissen gegenüber den Tieren, aber vor allem mein Körper jubelt über meine Ernährungsweise. Obwohl ich kein Fanatiker bin, denke ich, dass wenn nur schon 50 Prozent aller Menschen sich so ernähren würden, wären Probleme wie Klimawandel und Gesundheitsausgaben grösstenteils gelöst.

Wie oft musste ich auch in meinem Berufsumfeld, wo doch die Gesundheit im Vordergrund steht, mir Folgendes anhören: *«Der Mensch war zuerst Jäger und Sammler»*. Wenn wir aber an die Primaten denken, mit denen wir scheinbar gemeinsame Vorfahren haben, wissen wir, dass sie sich überwiegend vegan ernähren. Eine fett- und cholesterinreiche Ernährung ist für den Darm und die Arterien der Affen schädlich. Experten (-innen) und Wissenschaftler (-innen) in biologischer Anthropologie sagen Folgendes aus: *„Wesentliche anatomische und physiologische Merkmale des Menschen lassen noch immer erkennen, dass seine frühen Vorfahren ihr Futter in den Baumkronen des Regenwaldes fanden. Die Kost des Menschen entspricht kaum mehr der vorwiegend pflanzlichen seiner Vorfahren, was unserem ererbten Verdauungssystem am zuträglichsten wäre.“* Weniger Fleisch, längeres und gesünderes Leben.

Den Fleisch- und Fischkonsum zu reduzieren, stärkt nicht nur die eigene Gesundheit. Auch die Umweltbelastung durch Treibhausgase und Schadstoffe werden dadurch stark gesenkt.

Zu einem gesunden Lebensstil gehören zudem lange Spaziergänge, so zwei- bis dreimal die Woche je fünf bis zehn Kilometer, die den Stress abbauen, ein Burn-out ersparen und den Schlaf begünstigen.

Ich trinke viel stilles Wasser und im Sommer gelegentlich ein Glas Bier (Pana-ché) oder gönne mir einen sehr guten Wein in jeder Jahreszeit.

Wer diese einfachen Richtlinien:

- **Krafttraining**
- **möglichst wenig Fleisch und Fisch essen**
- **viel Wasser trinken**
- **viel schlafen**

befolgt, wird schnell merken, wie die Lebenskraft in allen Belangen zurückkehrt. Eigentlich ist es praktisch nie zu spät, seine Gewohnheiten zu ändern. In jedem Alter kann und MUSS man mit dem Muskeltraining beginnen.

Rollator und Rollstuhl werden in 90% der Fälle nach wenigen Wochen oder Monaten überflüssig, denn die Muskulatur ist ja wieder zurückgekehrt. Man muss sich vor Augen halten, dass 90 Prozent der Pflegeeinsätze auf einen Mangel an MUSKULATUR zurückzuführen sind.

Ihre Kinder, Enkel und Ur-Enkel werden sich bestimmt freuen, auch Sie noch lange gesund, stark und vital unter den LEBENDEN und AKTIVEN Menschen Willkommen zu heissen.

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp

CARLA DEL PONTE

Ihr letzter öffentlicher Auftritt und hier ihr letztes Interview

Jean-Pierre L. Schupp im Gespräch mit Carla del Ponte

JPS: Liebe Frau Del Ponte, vielen Dank, dass Sie sich heute die Zeit für dieses Interview nehmen. Es gibt Gerüchte, dies sei Ihr letzter Auftritt und das letzte Interview in der Öffentlichkeit. Bestätigen Sie diese Annahmen? Wollen Sie sich definitiv zurückziehen?

CDP: Ja, das stimmt, dieses Interview mit STARK & VITAL 60+ ist tatsächlich das letzte überhaupt. Nach dem heutigen Vortrag werde ich sozusagen „verschwinden“.

JPS: Von der Bewohnerin des Maggiatals im Kanton Tessin zur UNO-Chefanklägerin; das ist eine bemerkenswerte Karriere. Was hat Sie zu diesem internationalen Erfolg geführt?

Präsentiert von
New Spirit Forum und
Die Neue Gesellschaft

Im Namen der Opfer.

Das Versagen der UNO und der
internationalen Politik in Syrien.

Eine letzte Gelegenheit, Carla Del Ponte live zu erleben!

Mittwoch, 5. Dezember 2018

KuK Kultur & Kongresshaus, Schlossplatz 9, 5000 Aarau
Türöffnung: 19.00h, Vortrag: 20.00h, Sitzplatz (freie Platzwahl)
Anschliessende Diskussionsrunde und Buchsignierung

new-spirit-forum.ch | die-neue-gesellschaft.com



CDP: Eigentlich mein Vater, denn meine drei Brüder haben Jura studiert und er wollte, dass ich etwas anderes studiere. Aus Trotz

In der Syrien-Kommission ermittelte Carla Del Ponte, geboren 1947 in Bignasco, die tragischen Ereignisse des blutigen Konflikts. In den Grenzgebieten traf sie auf Opfer und Verantwortliche, auf Abtrünnige des Assad-Regimes, Deserteure der Armeeverbände und auf Mitglieder der Oppositionsgruppen. Die Giftangriffe: „Vor den Medien sprach ich vom konkreten Verdacht, die Opposition habe Nervengas eingesetzt. Die Aussage explodierte in den Schlagzeilen. Unser Gremium hatte wichtige Hinweise zu diesem Kriegsverbrechen. Wer die Wahrheit sagt, hat nichts zu befürchten, das war schon als junge Juristin mein Credo gewesen.“

habe ich dann auch drei Jahre in Bern Jura studiert. Es wurde mir aber zu langweilig, so bin ich nach Genf weitergezogen und habe dort internationales Recht belegt. Daraufhin gingen dann doch diese und jene Türen auf. Von 1994 bis 1998 war ich Bundesanwältin in der Schweiz. Von 1999 bis 2007 Chefanklägerin des internationalen Gerichtshofes in Den Haag und von 2008 bis 2011 war ich Botschafterin für die Schweiz in Argentinien. Dann von 2011 bis 2017 Mitglied einer UN-Kommission für Syrien. Daraus ist schliesslich mein Rücktritt erfolgt und nun ist mein zweites Buch „*IM NAMEN DER OPFER*“ erschienen.

JPS: Ihr Rücktritt aus der UN-Kommission, dann Ihr Buch mit dem Titel „*IM NAMEN DER OPFER, Das Versagen der UNO und der internationalen Politik in Syrien*“ scheint nach Karriereende fast wie der Hilferuf an die Weltelite: Warum habt Ihr nicht mehr unternommen? War die Arbeit der UN-Kommission ein Misserfolg?

CDP: Meine ganze Karriere war immer vom Erfolg gezeichnet. Doch in Syrien hätte man einiges verändern können.

JPS: Warum ist Ihnen das nicht gelungen?

CDP: Weil ich nicht die Präsidentin dieser Kommission war, sondern nur ein Mitglied. Und ich wurde in jeder Sitzung immer überstimmt.

JPS: Handelt es sich in Syrien um einen Religionskrieg?

CDP: Ganz falsch, es handelt sich nicht um einen Religionskrieg in Syrien, da geht es nur um Geld und Macht!

JPS: Wenn Sie heute nochmals Ihre erfolgreiche und einmalige Karriere rückblickend anschauen, würden Sie alles nochmals so machen?

Fortsetzung auf Seite 8

1519 - 2019 500 Jahr-Jubiläum der Reformation

Am Neujahrstag 1519 rief der Zürcher Reformator Ulrich (Huldrych) Zwingli im Grossmünster die Reformation aus und predigte erstmals in deutscher Sprache !

Was würde Ulrich Zwingli im Jahr 2019 zu ihrer Umsetzung sagen ?

Karl der Grosse im imaginären Dialog mit Zwingli

Das 72-seitige Buch

ZWINGLI



DER VERRATENE REFORMATOR

Jean-Pierre L. Schupp

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

Preis: 20.00

ISBN 978-3-033-06737-0



9 783033 067370 >

Info: verlag@toptenmedia.com

Am 5. Dezember 2018 hatte Carla Del Ponte ihren letzten öffentlich Auftritt im Kultur & Kongresshaus in Aarau. Organisiert wurde dieser Event von

www.new-spirit-forum.ch

zum Thema: „IM NAMEN DER OPFER, Das Versagen der UNO und der internationalen Politik in Syrien“.



v.l.n.r. Melanie Hübner von Premium Speakers (Management von Frau Del Ponte), Daniel Wahl (Moderator), Ruth Stylianou-Oberli (New Spirit Forum), Carla Del Ponte und Charles Zäch (Gründer - Der neuen Gesellschaft)



Carla Del Ponte mit Jean-Pierre Schupp vom STARK VITAL 60+ Magazin mit

Fortsetzung von Seite 7

CDP: Auf jeden Fall. Nur würde ich, was das Mandat in Syrien angeht, mich als Präsidentin aufstellen lassen und nicht mehr nur als Mitglied. Da hätte ich vielleicht mehr erreichen können. Eigentlich wollte ich mich nur drei Monate für Syrien engagieren aber es sind doch fünf Jahre daraus geworden.

JPS: Ich danke Ihnen sehr für das Interview, auch im Namen vieler Opfer, darunter auch viele Kinder und Frauen, denen Sie direkt oder indirekt helfen konnten.

Ihr Buch „*IM NAMEN DER OPFER*“ schildert die Lage ohne irgendwelche Filter. Nicht umsonst wurden Sie im Februar 2018 mit dem Hessischen Friedenspreis ausgezeichnet.

So wünsche ich, dass andere Persönlichkeiten die Arbeit von Carla Del Ponte voranbringen und sich für Gerechtigkeit und Menschenrechte einsetzen.

IM NAMEN DER OPFER
(ISBN Nr. 978-3-906872-53-7).



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

Phiten's Aqua Metal Technologie

Japanisches Heilwissen für die Gesundheitsförderung. Langjährige Studien und Praxiserfahrungen brachten den japanischen Therapeuten und Phiten-Gründer Yoshihiro Hirata zur Erkenntnis, dass die menschlichen Ressourcen alles bieten, was es für den täglichen Leistungsbedarf und zur körpereigenen Heilung von Krankheiten braucht.



Wenn jedoch aufgrund von mentalem und körperlichem Stress eigene Energiequellen angegriffen werden, muss die natürliche Regenerationsfähigkeit unterstützt werden. Neben Entspannungsmethoden für Körper und Geist, leistet die Aqua Metal Technologie der Firma Phiten einen wichtigen Beitrag zum Wiederaufbauprozess von Körper und Geist. Neben dem Hauptsitz in Kyoto betreibt das Unternehmen erfolgreich Filialen in ganz Asien, den USA und Europa. Kontakt Schweiz: Info: www.phiten.ch

Welt-Vegan-Tag

Der Weltvegantag hat weltweit am 1. November 2018 stattgefunden. Das erste Mal wurde er 1994 in England abgehalten, vor 24 Jahre, um den 50. Jahrestag der dortigen „Vegan Society“ zu feiern. Mittlerweile schätzt man, dass in der Schweiz fast 1 Million Menschen Vegetarier sind und



über 250'000 Veganer, die gar keine Tierprodukte konsumieren. Laut Umfragen, 1,5 Millionen Schweizer essen gelegentlich vegetarisch oder vegan.

In den Supermärkten wird die Auswahl an veganen Produkten immer grösser. Diese Umwandlung zeigt, dass der Veganismus auf dem Vormarsch in unserer Gesellschaft ist, auch aus einfachen Gründen,

wie die Laktoseunverträglichkeit. Die Zahl an Hotels und Restaurants, die vegane Speisen anbieten, ist ebenfalls in den letzten Jahren gestiegen. Und der Markt boomt: die Prognosen gehen von einem weiterem Wachstum aus. Info: www.vegan.ch oder www.swissveg.ch oder www.govegan.ch usw.

50 Jahre Yoga Berufsverband in der Schweiz

Vor genau 50 Jahren, am 28. September 1968 wurde der Berufsverband Yoga Schweiz gegründet. Grund zum Feiern und sich Zeit zu schenken. Das vielfältige Programm am Jubiläumskongress 2018 liess Raum für die Stille, es wurde aber auch viel gelacht, getanzt, gesungen, Asanas geübt, meditiert – kurz: das Geschenk Yoga wurde in seiner ganzen Palette gefeiert



Info: info@yoga.ch

VORBILDER LEUCHTEN

Wie sich ältere Verkehrsteilnehmende in der Dunkelheit und bei schlechter Sicht mittels reflektierender, modischer Kleidung schützen und gleichzeitig Vorbilder sein können, zeigt die Kampagne VORBILDER LEUCHTEN praktisch auf. VORBILDER LEUCHTEN möchte ältere Verkehrsteilnehmende zu Botschaftern und zu leuchtenden Vorbildern machen. Und zwar nicht nur für ihre eigene Altersgruppe, sondern ganz besonders auch für die Jüngeren.



VORBILDER LEUCHTEN wird finanziert durch den Fonds für Verkehrssicherheit

FVS und unterstützt dieselben Ziele wie die Dachkampagne. Mehr dazu auf: www.madevisible.swiss.

OFFENER BRIEF AN SFDRS - TV SENDUNG ARENA

Minusio, 10.10.18 - Geehrtes Arena-Team, die BESTEN-JAHRE der Arena sind leider vorbei. Man schafft es heute nicht mehr eine Arena von A bis Z sich anzusehen. Oft immer die gleichen langweiligen Leute und der Moderator Jonas Projer hat mit dem Mikrofon einfach zu viel Macht! Es kann nur funktionieren, wenn alle Beteiligten die gleiche Redezeit habe wo man sieht, wie lange jemand noch Redezeit zu Gute hat - Sanduhr lässt Grüßen !

Ebenfalls müssen die Vertreter der politischen Parteien nach ihrer Wahlstärke in der Arena vertreten sein, sonst stimmt es einfach NIE ! Ich nehme die Arena seit Jahren nur noch auf, dann scrolle ich dort-hin, wo ich glaube, dass eine Äusserung einer teilnehmenden Person von Interesse ist und höre es mir dann an! Wie auch immer, wenn die Arena weiterhin so LANGWEILIGE Sendungen produziert, ist das der Anfang vom Ende.

Mit bestem Gruss aus dem Tessin!
Jean-Pierre Schupp

HYROX Sport - Wettkampf

HYROX verbindet als erste Sportart 3 verschiedene Trainingsmethoden in einem einzigartigen Event: der Fitness-Challenge FOR EVERY BODY. Die Kombination aus funktionellem Krafttraining, hochintensivem Intervalltraining und klassischem Ausdauersport macht HYROX nicht nur einmalig, sondern auch messbar.

Siegerin
Kategorie
60-64
**Sylvia
Gattiker**
Info. [www.
fitgesund-
vivo.ch](http://www.fitgesund-vivo.ch)



Sagen oder Legenden

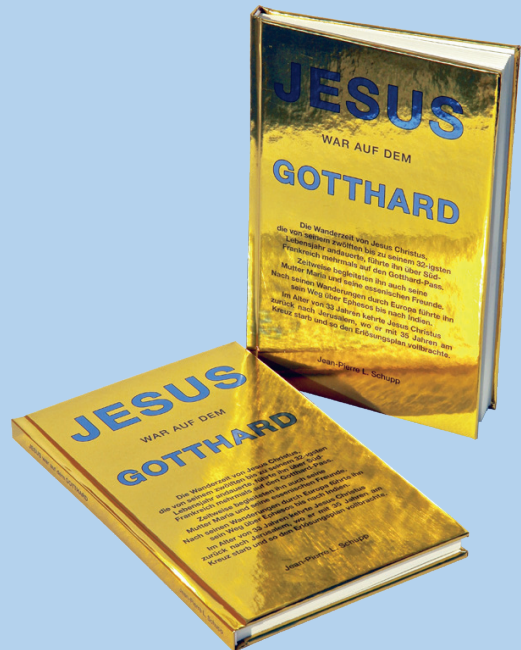
Teufelsbrücke in Andermatt, Teufelstein in Göschenen oder im Maggia-Tal? Wolfstüre am Dom zu Aachen?

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



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

Projekt „60 plus“

Gymnastikbänder

Praktisch, aber auch funktionell?

Jeder kennt Gymnastikbänder. Sie sind platzsparend, scheinen einfach in der Handhabung zu sein und auf Grund der unterschiedlichen Stärken bzw. Farben kann die Trainingsbelastung variiert werden.

Aber eignen sich diese Bänder für eine funktionelle Trainingsgestaltung?

Dieser Frage wollte ich nachgehen und nahm mir daher vor, am Institut für Sportwissenschaft der Universität Hildesheim mit meinem wissenschaftlichen Mitarbeiter Daniel Stemberg und dem Diplomingenieur Frank Dreithaler den Trainingswiderstand sowie dessen Veränderung bei der Dehnung verschiedener Bänder zu ermitteln. Wir verwendeten verschiedene neue Bänder eines namenhaften Herstellers.

Die Messungen mit Zugwaagen wiesen sehr starke Unregelmäßigkeiten auf, ergaben jedoch folgende Tendenzen:

- **Der Widerstand eines Gymnastikbands nimmt mit der Dehnung des Bandes zu.**
- **Die Temperatur des Bandes wirkt sich stark auf den Widerstand aus.**
- **Der Widerstand des Bandes nimmt bei häufiger Dehnung ab.**
- **Damit widersprechen die Gymnastikbänder in vielerlei Punkten den anatomischen Voraussetzungen des menschlichen Körpers.**

Die stärksten Muskelgruppen des Menschen befinden sich im proximalen Bereich in der Körpermitte. Auch bei einer Streckung der oberen und unteren Extremitäten liefern diese stärkeren Muskeln die erforderliche kinetische Energie. Wird der Arm - zunächst an der Hüfte anliegend - in einem Halbkreis über den Kopf geführt, sind zu Beginn der Bewegung wesentlich mehr und vor allem stärkere Muskeln beteiligt.



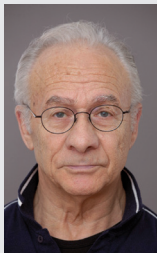
Das Gymnastikband widerspricht allerdings diesen Gesetzen, da bei dieser Bewegung von körpernah (proximal) nach körperfern (distal) mit einer Dehnung des Bandes der Trainingswiderstand ansteigt. Da bei dem Schultergelenk Kraft und Drehpunkt übereinander liegen und es demzufolge ein schwaches Gelenk ist, kann das Training mit dem Gymnastikband bei entsprechenden Übungen zu Überlastungsschäden des Gelenks führen.

Die Skelettmuskulatur verfügt bei einer exzentrischen Bewegung über ca. 40 Prozent mehr Kraft als bei einer konzentrischen.

Jede Person kann von einer höheren Plattform herunterspringen (exzentrisch), als sie heraufspringen kann (konzentrisch). Dieses Phänomen dient in erster Linie dem Schutz der Gelenke. Da bei dem Training mit dem Gymnastikband die exzentrische Bewegung jedoch nur zu einem geringem Masse Berücksichtigung findet, kann hier der Schutzmechanismus der Muskeln nicht ideal trainiert und dementsprechend nicht ausgebaut werden.

Darüber hinaus bestehen diese Trainingsbänder hauptsächlich aus Latex und können deswegen zu starken allergischen Reaktionen führen. Allerdings findet auch diese Tatsache in der Anwendung kaum Berücksichtigung.

Diese Ausführungen verdeutlichen, dass der Einsatz von Gymnastikbändern im Kontext von kontrolliertem funktionellem Training sehr kritisch zu sehen ist.



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

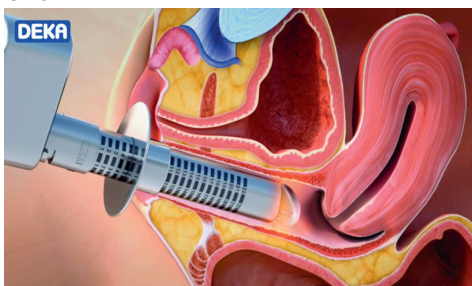
E-Mail: materia_lehrinstitut@t-online.de

Die neue MonaLisa Touch Laser-Behandlung gegen Scheidentrockenheit!

Was kann MonaLisa Touch® für Sie tun?

MonaLisa hat in diesem Fall nichts mit dem Gemälde von Leonardo da Vinci zu tun. Es geht vielmehr um eine sehr effiziente Behandlungsmethode gegen Symptome wie Scheidentrockenheit, Juckreiz, leichte Stress-/Belastungsinkontinenz und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.

Vulvo-vaginale Atrophie ist keine Veränderung der Haut von Vagina und Vulva, die bei Frauen mit einem sinkenden Östrogenspiegel auftreten kann. Zumeist treten diese Beschwerden bei Frauen auf, die in die Wechseljahre kommen sowie bei Frauen, die einer medizinisch induzierten Menopause im Rahmen einer Krebsbehandlung ausgesetzt sind.



Nicht weniger als 50% der Frauen leiden während und nach den Wechseljahren an diesen Beschwerden. Viele Frauen betrachten sie als normales Zeichen des Alterungsprozesses und meinen, damit leben zu müssen. Daher suchen nur sehr wenige Frauen nach einer Behandlungsmethode oder schämen sich, ihren Arzt auf ihre Beschwerden anzusprechen. Die Lebensqualität wird physisch wie auch psychisch stark gemindert.

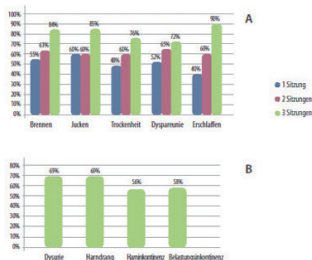
Und so wirkt MonaLisa Touch

Die Behandlung ist unkompliziert, und dauert nur ca. fünf Minuten. Sie ist schmerzfrei und ohne Nebenwirkungen. Ein mehrerer Wochen andauernder natürlicher Prozess der Gewebeerneuerung wird ausgelöst. Die Stimulation erfolgt jedoch augenblicklich,

so dass erhebliche Verbesserungen bereits nach der ersten Behandlung beobachtet werden können. Es sind drei Behandlungs-

ERGEBNISSE

Die Grafiken zeigen die Verbesserung (in %) für die Hauptsymptome der **vaginalen Atrophie (A)** und Harninkontinenz (B) nach 3 **MonaLisa Touch®**-Behandlungen. Die Studie wurde von der gynäkologischen Abteilung des Krankenhauses San Raffaele (Mailand, Italien) mit Patientinnen durchgeführt, die an Symptomen einer urogenitalen Atrophie litten.



Mit freundlicher Genehmigung von Dr. S. Sakatore, M.D. - Leiter der urogynäkologischen Abteilung des IRCCS am Krankenhaus San Raffaele, Mailand, Italien

einheiten im Abstand von je einem Monat nötig, um einen optimalen Behandlungserfolg zu erzielen. Danach sollte eine jährliche Auffrischung während der jährlichen Kontrolluntersuchung erfolgen.



Mehr Informationen und Behandler in Ihrer Nähe finden Sie auf www.monalisatouch.com.

Die Verwechslung von Koordination und Kraft

Im 19. Jahrhundert gab es noch keinen geregelten Sportbetrieb und keine Trainingswissenschaft.

Es gab beispielsweise die „Starken Männer“, die in Varietés und im Zirkus bis Mitte des 20. Jahrhunderts auftraten. Ihre Kraftakte waren stets angekündigt mit dem Ausschreiben eines Preises für denjenigen, der ihren Kraftakt dupliziert. Diese Demonstrationen hatten oft wenig mit Kraft, dafür mehr mit Koordination, also „Können“ zu tun. So waren beispielsweise Rückwärtssaltos mit schweren Kurzhanteln in den Händen, oder das Schwingen und Werfen von Kugeln mit Griffen („Kettlebells“), das Zerreißen von Büchern oder eines Bundes bis zum Hochheben eines Pferdes beliebte Kunststücke. Charles Rigoulot mit dem Titel „Der stärkste



Mann der Welt“ war von überragender Körpergröße und hatte übergrosse Hände. So liess er sich eine Hantel bauen, deren Stange so dick war, dass nur er sie umfassen konnte. Sein „Rekord“ konnte trotz Ausschreibung eines hohen Preises, dank des genetischen Vorteils, nie gebrochen werden.

Der grundsätzliche Unterschied von koordinativen Fähigkeiten und Muskelkraft ist noch heute nicht allen Sporttreibenden klar.

Das führt oft zu einer falschen Trainingsplanung. Die Nichtübertragbarkeit koordinativer Fähigkeiten ist offensichtlich nicht allen Trainierenden klar. Da es sich hier um einen grundlegenden Sachverhalt für eine erfolgreiche Trainingsplanung auch für Freizeitsportler handelt, ist die nachstehende Erläuterung angebracht. Ich verwende bewusst keine neurologischen Fachtermini, sondern populäre Bezeichnungen.

Spezifität von Bewegungsmustern

Auf amerikanischen Rummelplätzen gibt es – vergleichbar den Schiessständen an der Kirmes – Basketballkörbe. Man kauft einen oder mehrere Würfe und versucht den Ball in den Korb zu bringen. Selbst professionelle Basketballspieler haben jedoch Mühe damit. Warum? Weil sich der Korb nicht auf der genormten Höhe befindet. Würde der Basketballspieler an diesem Korb genügend lange üben, entstünde in seinem Hirn ein zweites Koordinationsprogramm, eben ein „Rummelplatzprogramm“, das auf diese Höhe des Korbes eingestellt ist.

Im spanischen Stierkampf (einer Barbarei, die als Sport daher kommt), werden dem Stier am Vorabend des Kampfes die Hörner um ca. 2.5 Zentimeter gekürzt. Um diese 2.5 Zentimeter verfehlt der Stier den Torero. Der Stier weiss, wo seine Hörner enden. Aber deren Kürzung hat er noch nicht im Programm. Würde er den Kampf überleben, hätte er nach wenigen Tagen

ein neues kinästhetisches Erinnerungsbild von der Reichweite seiner nunmehr verkürzten Hörner. Gäb man ihm fairerweise eine Revanche, stünden die Chancen schlecht für den Torero.

Die Koordination des Basketballspielers wie des Stieres ist spezifisch. Im ersten Fall geht es um eine standardisierte Höhe des Korbes, im zweiten Fall auf eine bestimmte Hornlänge.

Der Zusammenhang von Koordination und Kraft

Ein Beispiel illustriert den Zusammenhang der beiden Fähigkeiten: Ein Patient, nach mehrmonatiger Bettlägerigkeit, versucht wieder zu gehen. Der Physiotherapeut macht mit ihm Geh- und Gleichgewichtsübungen mit der Absicht, ihn über sein ZNS das Gehen wieder erlernen zu lassen.

Warum hat er Mühe zu gehen und warum ist er unsicher, sein Gleichgewicht zu halten?

Durch die Bettlägerigkeit hat er einen dramatischen Kraftverlust erlitten. Seine Schwäche erfordert neue Bewegungsmuster. Denn Koordination – unser individuelles Bewegungsmuster – ist abhängig von der vorhandenen Muskelkraft.

Der Patient hat somit zwei Möglichkeiten: Entweder das übliche Vorgehen, nämlich das Einüben neuer, seinem derzeitigen Kraftniveau entsprechenden Bewegungsmuster; oder die Wiederherstellung seiner „alten“ Kraft, dann erübrigt sich alles Übrige. Mit anderen Worten: Hätte man – mit welchen Massnahmen auch immer (z.B. isometrischen Übungen) - die Kraft des Patienten während seiner Bettlägerigkeit erhalten können, würde er aufstehen und davon schreiten. Einmal erlernte Koordinationsmuster verlernt man nicht mehr. Sie mögen 50 Jahre nicht mehr auf einem Fahrrad

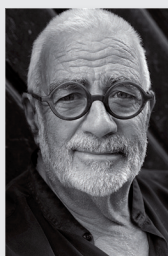
gessen haben: Sie werden sich drauf setzen und los fahren.

Nicht nur Kraftverlust, auch Kraftgewinn verändert die Bewegungsmuster zwangsläufig. Noch heute scheuen ältere Boxtrainer vor dem Krafttraining zurück. Nicht ganz ohne Grund. Wenn ein Boxer (oder sonst ein Sportler) seine Kraft in kurzer Zeit bedeutend erhöht, wird sich sein Stil ändern. Die neuen Kraftverhältnisse seines Körpers erfordern andere Bewegungsmuster. Dieser Anpassungsprozess macht sich am Anfang oft durch eine vorübergehende Verschlechterung der Technik bemerkbar. Vorübergehend deshalb, weil sich auf dem erhöhten Kraftniveau bald die entsprechende Koordination einstellt.

a) Wie trainiert man die beiden Fähigkeiten?

Es sind somit zwei verschiedene Systeme, die bei unseren Bewegungen zum Tragen kommen. Dem entsprechend unterscheiden sich auch die Methoden ihrer Entwicklung. Hettinger spricht von „Training“, wenn es um die Entwicklung von Kraft und Ausdauer geht; und von „Übung“, wenn Koordination entwickelt werden soll. Die Kraft wird mit hohen Muskelspannungen von relativ kurzer Dauer entwickelt. Die Koordination wird durch häufige Wiederholungen der geforderten Bewegungsabläufe unter möglichst wettkampfs- bzw. alltagsgleichen Bedingungen entwickelt.

Fortsetzung Teil 2 in S&V Nr. 5



Werner Kieser

Jahrgang 1940

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe Seite 34

300 Meter pro Tag!

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

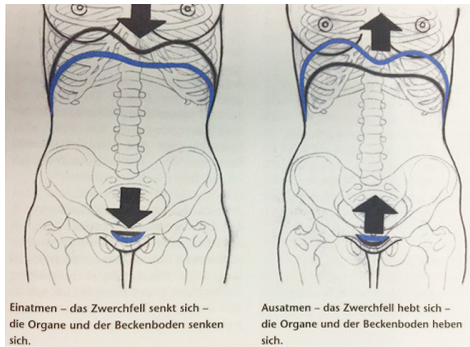
300 Meter pro Tag legen unsere Bauchorgane jeden Tag zurück. Ja, Ihr Magen, Darm, Ihre Nieren, Leber, Blase... alle Organe in Ihrem Bauchraum werden etwa 300 Meter pro Tag hoch-runter und vor-zurück verlagert.

Dieses Schaukeln lieben und brauchen unsere Bauchorgane! Die Durchblutung wird dabei angeregt, die Entschlackung findet statt und die Organe können ungehindert funktionieren.

Diese Organbewegung geschieht mit der Zwerchfell-Bewegung. Die Lunge und auch unser Herz ist mit dem Zwerchfell verbunden. Zur Einatmung senkt sich das Zwerchfell ab, es strömt etwa ein halber Liter Luft in die Lunge. Dies braucht Platz. Bauchraum und Brustkorb werden weit und heben sich an. Im Idealfall wird auch unser Bauchraum beim Einatmen weit. Das Zwerchfell – unser grösster Atemmuskel, unterteilt den Brustkorb vom Bauchraum. Damit die Atemluft einströmt, senkt sich das Zwerchfell Richtung Bauchraum ab. Die Bauchorgane werden dadurch nach unten und nach allen Seiten verlagert. Damit die Luft bei der Ausatmung wieder aus uns heraus fliesst, hebt sich das Zwerchfell an und kommt dabei wie eine umgekehrte Suppenschüssel in unserem Brustkorb hoch und alle Bauchorgane schwingen mit nach innen und oben. Diese Organverlagerung ist sicht- und spürbar. Legen Sie sich die Hände auf den Bauch und beobachten Sie, ob Sie die Organverlagerung spüren. Am einfachsten geht es im Liegen in Rückenlage. Aber auch in jeder anderen Position ist die Atembewegung in den Bauchraum spürbar – einzige Bedingung ist eine aufgerichtete Körperhaltung!

Mit rundem Rücken kann das Zwerchfell nicht gut arbeiten und die Atmung geschieht hauptsächlich im Brustkorb, die Organe werden durch diese Haltung nach unten und vorne geschoben und es entsteht eine Dauerbelastung mit Druck nach unten.

Bei einer schlechten Körperhaltung findet fast keine Organ-Bewegung statt!



Dies ist fatal für Ihre Bauchorgane (weniger Durchblutung, weniger Entschlackung). Zudem ist der Dauerdruck der nach unten geschobenen Bauchorgane schwächend für den Beckenboden, wie auch für den unteren Rücken und die Bauchwand,

dadurch werden Organsenkungen begünstigt.

Richten Sie sich auf und lassen Sie Ihre Bauchorgane mit der ungehinderten Atmung hoch-runter und vor-zurück Schaukeln – bis zu 300 Meter am Tag! Damit dies gelingt, brauchen Sie eine starke Haltemuskulatur!

Mein Rat: zweimal wöchentlich Krafttraining für Ihre Rumpfmuskulatur!



Yvonne Keller

Jahrgang 1965

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe Seite 32

Die Trainingsgeräte für Menschen über 60, 70, 80, 90 und 100 wären schon zu haben. Wo sind die Trainingsclubs?

Als ich die, alle zwei Jahre stattfindende Gesundheitsmesse IFAS in den Messehallen in Zürich besuchte, habe ich einige interessante Firmen und Produkte gesehen.

Besonders eine Beinpresse ist mir ins Auge gefallen. Der chinesische Hersteller MATRIX, der seine Geräte in den USA durch Top-Ingenieure entwickeln lässt, bietet für nur knapp 6000 Franken eine Beinpresse an, die sich in der Tat sehen lassen kann. Diese Beinpresse ist für den Einsatz bei Physiotherapien bestens geeignet.

Der grösste Markt, den momentan einfach noch niemand sehen will, sind aber die über 400 fehlenden Trainingsscenter für Frauen und Männer ab 60 Jahren aufwärts.

Genau dieses Publikum benötigt dringend solche Geräte, um das überlebenswichtige Krafttraining zu erlernen und die eigenen Muskulatur wieder aufbauen zu können. Ein aktives, eigenverantwortliches und gesundes Leben winkt als Dank !



Roger Gestach (L), Herausgeber der FITNESS TRIBUNE und Urs Bach (R), CEO - Proxomed

Der Geschäftsführer der Proxomed hat durchblicken lassen, dass seine Firma nun doch in der Schweiz mit einer Trainingsscenter-Kette für Menschen über 70 einsteigen will. Hat doch genau diese Firma enormen Erfolg in Japan mit Tausenden von solchen Trainingsanlagen seit Jahren.

Nun aber zu den Highlights der Matrix-Beinpresse die in der Tat phänomenal sind:

Gegenüber normalen Beinpressen, zeichnet sich diese aus, dass es z.B. eine Einstiegshilfe mit Bock (siehe gelber Rand) gibt um bequem auch für sehr alte Menschen die Möglichkeit bietet, überhaupt in die Beinpresse einsteigen zu können. Dann sieht man so blaue Pfropfen, die seitlich an der Beinpresse angemacht sind. Hier kann man Gummibänder anbringen, um wirklich perfekt den Widerstand einstellen zu können, sollten die Gewichtsscheiben am Anfang zu schwer sein.



Absolut genial ist die Pressauflage für diese Beinpresse, die MAGNETISCH gebaut wurde und die man auch im Winkel zusätzlich einstellen kann. So können verschiedene Trainingshilfen an diese «Magnetwand» angesetzt werden wie ein Hußeisen (siehe ganz rechts), wo der ältere Mensch seine Fussfersen vom Turnschuh dort gegen- und abstellen kann und so mit dem Training beginnen kann. So braucht er keine Angst zu haben abzurutschen.



Diese Beinpresse verdient eigentlich einen INNOVATIONS AWARD. Besitzer einer traditionellen Fitnessclubanlage, die den immer grösser werdenden Druck der Billigketten fürchten, sollten sich zu 100 Prozent auf den Markt 60+ einstellen und ihren Fitnessclub entsprechend einrichten.

40 Jahre

TOP TEN MEDIA
since 1979

1979-2019

JPS VERLÄSST ZÜRICH

JPS MIT ZÜGELWAGEN AUF DEM GOTTHARDFASS

Seit 1989 lebt JPS mit seiner Familie im Tessin. Seit 2011 hat der Top Ten Media Verlag über 16 Bücher in vier Sprachen veröffentlicht und herausgegeben, vor allem zum Thema RELIGIONSFRIEDEN. Wie können die monotheistischen Religionen zu einem Weltfrieden beisteuern? Autor und Verleger: JPS

LOC, READY 4 LANDING

TTM AG, VIA SAN GOTTARDO 96, MINUSIO

JPS SEIT 30 JAHREN IM TESSIN

Jean-Pierre Schupp (JPS) hat 1979 die Top Ten gegründet, um als Einzelfirma die Top Ten Safe-T-Handschuhe und Fussstütze usw. für Karate und Kick-Boxen in der Schweiz zu vertreiben. 1980 Vertrieb TT die Attila Kraftsportgeräte, Johnson Cardiogeräte und Hanteln aus Taiwan. Ab 1981 die DAVID Physio-Kraftgeräte. Mit dem Aerobic-Boom kam noch die CASALL Bekleidungsline dazu. Später mit gutem Freund Shark Vertriebs AG gegründet. 1983 bis 1987 Gym 80 in der Schweiz importiert und verkauft. 1988 eigene Geräte in der Schweiz unter Gym88 hergestellt. Dann für viele Jahre ab 1990 die Marke Panatta aus Italien importiert. Ebenso im Zusatzernährungsmarkt Produkte wie Weider aus den USA und eigene Marken verkauft, und hunderte von Fitnesscenter in der Schweiz und im Ausland mit Geräten ausgerüstet. Im 2000, die Shark verkauft. Ab 1987 unter Top Ten Media AG ein Fachmagazin gegründet FITNESS TRIBUNE und während 30 Jahren vertrieben und 2017 verkauft. 2018 dann das Magazin STARKVITAL 60+ lanciert für eigenverantwortliche Frauen und Männer über 60 Jahre. DANKE FÜR 40 JAHRE VERTRAUEN!

Resumé nach 40 Jahren Tätigkeit in der „aktiven“ Gesundheitsförderung. Viel gearbeitet, aber am Schluss doch viel zu wenig BEWEGT. Denn leider BEWEGT sich der Mensch nicht gerne, vor allem körperlich nicht. Darum hat es das „kranke“ Gesundheitswesen auch geschafft, die Menschen in den sogenannten zivilisierten Ländern als „kranke“ Patienten zu züchten. Somit dienen die Körper der Bürgerinnen und Bürger als Einnahmequelle, um die horrenden Kosten im Gesundheitswesen zu finanzieren. Wieso die Schweiz dabei ist IHRE SEELE zu verkaufen. Lesen Sie das EDI im SV Nr. 5. Ihr, Jean-Pierre L. Schupp

sh 2018

WIR programmieren ihn nämlich. Was wir durch unsere Kauleisten lassen, darauf reagiert er. Ich bezweifle stark, dass unser Körper wirklich nach fetten Pommes, Pizza, Burgern, Gummibärchen, Torten oder sonstigem Fastfood giert.

Das Zeug macht krank !

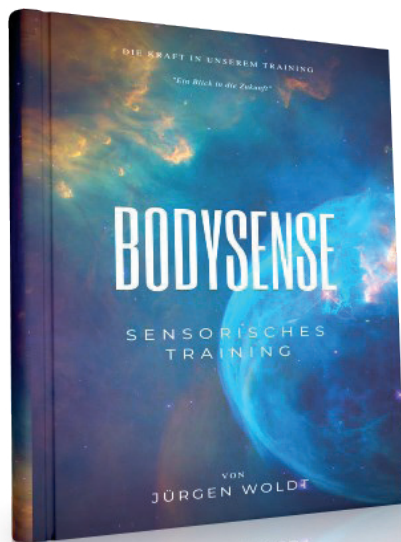
Die gute Nachricht: Man kann schlechte Gewohnheiten zu guten wandeln, indem man das Richtige isst (s. Teil 1-3 Epigenetik im S&V Heft). Auch die emotionalen Bedürfnisse sollten dabei berücksichtigt werden, damit Stress, Ablenkung, Frust, Trost, Verdrängen etc. chancenlos bleiben.

Hippokrates (ca. 400 J. v. Chr.) sagte bereits: „**Eure Nahrungsmittel sollen Eure Heilmittel sein, und Eure Heilmittel sollen Eure Nahrungsmittel sein.**“ Vereinfacht und moderner: „Du bist, was du isst.“

So. Wer das jetzt begriffen hat und willens ist, das umzusetzen, der hat noch ein paar Hindernisse:

1. **Das Wie? Hier ein paar Tipps: Langsame Ernährungsumstellung und den ersten Monat durchhalten. Alkohol vermeiden. Mahlzeiten vorbereiten. Etiketten exakt lesen. Drei Mahlzeiten pro Tag, keine Zwischenmahlzeiten. Sehr gut kauen (auch Suppen und Säfte). Sport und Meditation unterstützen.**
2. **Die lieben Mitmenschen. Kritiker. Sie werden Widerspruch erzeugen, mit Ihrem Vorhaben. Na und? Deren Problem, sie dürfen es behalten. Kein Grund zur Verunsicherung (auch nicht bei Rückschlägen). Ihr Leben. Ihr Körper. Ihr Wohlbefinden. Ihre Gesundheit. Wer Sie, anstatt zu unterstützen, niedermacht, ist der wirklich ein Freund? Freunde versüßen das Leben, nicht das Essen!**
3. **Zu guter Letzt: Geduld und Selbstliebe. Sie sind wertvoll. Sie dürfen, ohne Zwang. Tun Sie es mit Freude. Die Frage ist nur:
Was will ich wirklich – und wozu?**

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/>

Zeitbombe Bewegungsmangel

Bewegungsmangel und dessen Ursache, die kaum einer kennt

Es ist erstaunlich: Dem immer bedrohlicher werdenden Bewegungsmangel wurde schon Mitte der 90er Jahre der Kampf angesagt. Zahlreiche moderne und hochwertige Gesundheitssportprogramme sind in den letzten 20 Jahren entwickelt worden. Ganzheitlich und salutogenetisch ist inzwischen das Verständnis von Gesundheit – Qualitätssiegel und Zertifizierung weisen zum Beispiel entsprechende Vereins-Programme aus wie der „Pluspunkt Gesundheit DTB“ oder das Dachsiegel „Sport pro Gesundheit“. Doch auch wenn die Massnahmen und Programme für die Bevölkerung zunehmend attraktiver und vielfältiger werden – gebracht hat es laut WHO offenbar wenig: Die gesundheitlich empfohlene Mindestaktivität von 2,5 Stunden pro Woche mit mässiger Intensität erreichen in der Schweiz und Deutschland lediglich ein Fünftel der Bevölkerung. Und die Tendenz ist sogar weiter rückläufig.

Was läuft da falsch? Attraktive Angebote – „eigentlich“ ist alles da

Es ist erst einige Monate her, da berichtete die Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin über den Bewegungsmangel als Zeitbombe. Die Entwicklung auf politischer Ebene sei durchaus vielversprechend, hiess es, jedoch funktioniere die Zusammenarbeit zwischen Ärzteschaft, Fitnessclubs und Sportverei-

nen noch nicht zufriedenstellend, oder mit anderen Worten: Die Kooperation zwischen Gesundheitssystem und Sport sei unterentwickelt. Auch würden Ärzte ihre Möglichkeit, Bewegung zu verschreiben, weniger nutzen als noch vor einigen Jahren in Deutschland, als das sogenannte „**Rezept für Bewegung**“ eingeführt wurde. Doch ist wirklich davon auszugehen, dass sich durch eine optimierte Kooperation die Vereins-Turnhallen, Sportplätze, Fitnesscenter und Gesundheitssportanlagen endlich füllen? Nie waren die Angebote und Möglichkeiten zum Gesundheitssport so vielfältig und attraktiv wie heute – müsste sich nicht also längst das Bild gewandelt haben und die Sportstätten voll sein?

Bewegungsmangel: Zusammenhänge erkennen

Tatsächlich liegt hier etwas ganz anderes im Argen. Denn alle gesundheitspolitischen Massnahmen – so attraktiv und sinnvoll sie auch sicher sind – verfehlen den eigentlichen Kern des Problems: die Ursache des Bewegungsmangels. Mit Präventionsangeboten, Beratung, Information und Aufklärung begegnet man dem beobachtbaren Symptom Bewegungsmangel letztlich nur an der Oberfläche.

Nicht jedoch an der Wurzel.

Wir wissen, dass die Ursache für viele oder sogar die meisten Zivilisationskrankheiten der Bewegungsmangel ist. Was aber ist die Ursache für Bewegungsmangel? Wie kommt es dazu, dass die Menschen sich immer weniger bewegen? Manch einer mag sicher jetzt denken, die Lösung sei banal:

Es sei der heutige automatisierte Lebensstil. Das ständige Sitzen. Im Auto zur Arbeit, tagsüber am Schreibtisch, abends im Fernsehsessel. Das Argument scheint glasklar:



Jürgen Woldt

Jahrgang 1948

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:

siehe Seite 32

Früher war das Leben anders, früher war man einfach viel aktiver. Doch das ist nicht die Ursache, warum sich Menschen nicht mehr bewegen!

Bewegung

natürliches Prinzip des Lebens

Es ist gar keine Frage, dass sich das Leben geändert hat und dass Menschen sich im heutigen Alltag kaum noch bewegen. Ebenso wahr ist jedoch auch ein ganz anderer sehr entscheidender Sachverhalt: Bewegung ist ein ganz natürliches Prinzip des Lebens, ein selbstregulierender Prozess der Natur, den jeder Mensch von Geburt an in sich hat. Bewegung ist ein fundamentaler Teil des Lebens, so wie die Atmung, der Stoffwechsel, die Fortpflanzung. Menschen besitzen demnach ein natürliches Bedürfnis sich zu bewegen. Macht man sich dies klar, dann wird auch deutlich, dass Turnhallen, Sportplätze und Fitnessstudios ganz von selbst immer voll sein müssten. Und das umso mehr, als es heutzutage ein riesige Vielfalt von Bewegungsangeboten und Gesundheitsprogrammen für jedweden Geschmack gibt. Es muss also etwas anderes sein, das da nicht stimmt.

Das verlorene Bewegungsempfinden

Es scheint eher, als sei dieses natürliche Bedürfnis sich zu bewegen gestört. Die Ursache für Bewegungsmangel ist also nicht

die bewegungsarme moderne Lebenswelt. Die Ursache ist das verlorene Bewegungsempfinden des Menschen. Und dieses wichtige Bewegungsempfinden ist gekoppelt an sämtliche selbstregulierenden Prozesse des Organismus, die dafür sorgen, dass der Mensch in seiner ständigen Auseinandersetzung mit der Umwelt immer in Balance bleibt und sich wohlfühlt. Und das sowohl physisch als auch psychisch. Ist mit der Störung der Selbstregulationsfähigkeit das Bewegungsempfinden gestört, verliert der Mensch das Gefühl für sich selbst, er verliert den Antrieb sich zu bewegen, ein Ungleichgewicht, das viele weitere Ungleichgewichte auf sämtlichen Ebenen des Lebens nach sich zieht.

Nun liegt die Frage nahe, wie es denn geschehen kann, dass ein ganzes Volk seine Selbstregulationsfähigkeit verliert. Denn tatsächlich ist es beinahe die gesamte Bevölkerung, wenn man sich Studien Ronald Grossarth-Maticceks ansieht, der bereits 2003 Forschungsergebnisse veröffentlichte, die das Fehlen der Selbstregulationsfähigkeit bei mehr als 80 Prozent der Menschen (Frauen 76 Prozent, Männer 84 Prozent) aufzeigten.

Der Hunger nach Natürlichkeit

Fortsetzung Teil 2 in S&V Nr. 5

Anzeige

Bist du das Bewusst Sein, das die Welt verändert?

Mit unseren spannenden Veranstaltungen möchten wir Ihre Neugierde wecken, aufklären, Hintergründe beleuchten und die Wahrheit suchen. Folgende Referenten dürfen wir in den letzten Monaten präsentieren:

- Dr. Daniele Ganser
- Robert Franz
- Pater Anselm Grün und Bruder Michael Grün
- Ueli Mäder
- Prof. Dr. Gerald Hüther
- Verein Glücksschule
- Carla Del Ponte

Mehr Infos und Anmeldung zu unseren Newslettern unter:



www.new-spirit-forum.ch

**Die
Neue Gesellschaft**

www.die-neue-gesellschaft.com

Regel Nummer Eins für gesundes Essen: Konsumieren Sie auf keinen Fall, was Ihnen nationale Gesellschaften für Ernährung empfehlen!?

Auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) stossen wir schnell auf die berühmte „Ernährungspyramide“, sechs Stockwerke voll von Mythologie, Überlieferung und Schrott.

Erdgeschoss: ein bis zwei Liter Wasser soll ich täglich trinken. Wieso nicht die Hälfte? Oder das Doppelte? Brauche ich Empfehlungen, wieviel ich trinken soll? Für Flüssigkeitsmangel habe ich einen zuverlässigen Sensor: Durst. Der meldet sofort, wenn Bedarf besteht. Bis ins hohe Alter.

Erste Etage: Fünf Portionen Gemüse und Früchte soll ich täglich essen. Wieso nicht eine oder sieben? Die Zahl ist völlig aus der Luft gegriffen. Haben denn unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, täglich fünf Portionen Gemüse und Früchte gegessen? Sicher im Winter! Der kanadische Anthropologe Vihljalmur Stefanson lebte mit seinem Kollegen Karsten Andersen vier Jahre in der Arktis. Sie assen ausschliesslich, was sie selbst erbeuteten, nämlich Fisch und Fleisch. Gemäss SGE hatten die armen Kerle in diesen vier Jahren ein Defizit von rund 7000 Portionen Gemüse und Früchte. Sie blieben kerngesund.



Jürg Kuoni

Jahrgang 1945

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:

siehe Seite 32

In der zweiten Etage wird's echt verstörend: Drei Portionen Getreide täglich, alternativ Kartoffeln, Reis oder Hülsenfrüchte, sollen eine „ausgewogene Ernährung“ sein 45-55 Prozent der benötigten Kalorien. Wie hoch ist der Mindestbedarf an Kohlehydraten? Null! Der Mensch braucht sie nicht, die Leber produziert mehr als genug. Es gibt keine Kohlehydrat-Mangelkrankheit! Was nicht bedeutet, dass ich keine essen soll. Aber mindestens die Hälfte der Kalorien als Kohlehydrat, für die kein Bedarf besteht?

Übergewicht und Diabetes lassen grüssen!

Auf der vierten Etage tauchen wir ein in die trüben Gewässer der Fettempfehlungen. Schäbige drei (!) Esslöffel Pflanzenöle täglich darf ich konsumieren, auch industriell ruiniert („gehärtet“) als Margarine. Dazu etwas Butter und Rahm, tierische Fette kommen sonst gar nicht vor! Offenbar sollen wir die Finger davon lassen. 50 Jahre Fettphobie feiern hier

Urständ.

Nichts belegt. Alles widerlegt.

Nichts dazugelernt!

Bei der SGE scheint

die Zeit stehengeblieben.

Ernährungsempfehlungen der SGE?

Schrott!

Kuoni's Schrottmeldung Nr. 4

Einen vierbeinigen Freund pflegen, hält Körper und Geist in Form?

Ungefähr die Hälfte der älteren Menschen weiss das schon: Ein Haustier zu besitzen, tut der psychischen Gesundheit gut und erhöht zudem das generelle Wohlbefinden.

Ein anderer Aspekt, den man nicht unterschätzen darf, ist, die Gesellschaft eines Hundes hat positive Auswirkungen auf die physische Verfassung, weil der Besitzer dazu gezwungen wird, jeden Tag auszugehen und sich mehrmals zu bewegen, ob Sommer oder Winter, ob sonnig oder regnerisch.

Ausserdem wird die Geselligkeit gefördert. Wenn der ältere Mensch mit dem Hund spazieren geht, hat er oft die Möglichkeit, mit anderen Hundebesitzern ins Gespräch zu kommen und das Tier wird auch automatisch Gesprächsthema. Wer normalerweise gepflegt wird, kann die gegensätzliche Rolle einnehmen: Er kümmert sich um sein Haustier und fühlt sich wieder verantwortlich. Die Reaktion vom Hund ist dann eine richtig unbezahlbare Belohnung.

Ein Tier streicheln, den Pelz berühren, die Wärme des Tieres spüren, der Augenkontakt, das alles hat eine sofortige Wirkung auf die Stimmung und indirekt auf die Gesundheit. Verschiedene Forschungen zeigen, wie in solchen Fällen der Blutdruck sinkt, der Zustand der Ängstlichkeit verbessert sich und der Stresszustand nachlässt, ähnlich wie, wenn man sich jemandem anvertrauen würde.

Darüber hinaus kann die Beziehung zum Tier eine zentrale Rolle im Alltag spielen. Das Tier bürsten, mit dem Hund Gassi gehen, die Leine befestigen, den Hund erziehen, die Nahrung einkaufen, die Schüssel vorbereiten, die Hundehütte auswählen, sind einige Massnahmen, die das Bedürfnis nach menschlicher Betreuung erfüllen und das Selbstwertgefühl steigern können.

Nicht zu vergessen, auch Katzen bringen positive Strahlung auf den Menschen!



Werner Kieser (79) kennt schon lange die Vorteile, Hunde als Freund des Menschen anzusehen !

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.

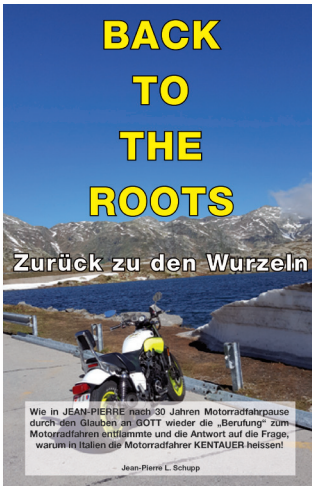
Es soll all jenen Mut machen, die sich von der Idee begeistern lassen, selbst ein Buch zu schreiben; über beispielsweise die eigene Lebensgeschichte, über eine Leidenschaft, über ein Hobby. Unser Verlag hilft Ihnen dabei, diesen Wunsch professionell aufs Papier zu bringen und in gebunden Form vielleicht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

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.

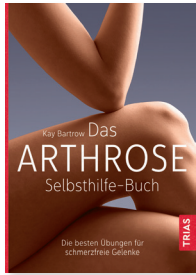
Stehe Ihnen für weitere Abklärungen gerne zur Verfügung.

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

Top Ten Media Verlag

Jean-Pierre L. Schupp

Das Arthrose Selbsthilfe-Buch



Ob Knie, Hüfte oder Schulter – wer unter Arthrose leidet, spürt die Schmerzen jeden Tag und fühlt sich im Alltag stark eingeschränkt. Das muss nicht sein! Mit dem richtigen Bewegungs- und Ernährungsprogramm können Sie viel für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun.

PSOAS TRAINING für Vielsitzer

Schmerzfrei und voll beweglich dank Psoas-Training. Wir sollten ihn besser kennen, unseren Psoas. Denn ohne ihn könnten wir weder sitzen, gehen noch gerade stehen. Er liegt tief verborgen in der Körpermitte und ist einer unserer wichtigsten Muskeln überhaupt. Meistens aber gehen wir viel zu nachlässig mit ihm um – wir sitzen zu viel und beim Sport setzen wir ihn einseitiger Belastung aus.



Antibiotische Heilpflanzen

von Lisa Malm & Margret Möbus

„Die Natur bietet mit ihren pflanzlichen Antibiotika oftmals die besseren und wirkungsvolleren Mittel, die man ganz gezielt einsetzen kann und die den Körper nicht belasten. Viele Heilkräuter, Wildfrüchte und ursprüngliches Naturgemüse sind gegen Bakterien, Viren und Pilze wirksamer als synthetische

Arzneimittel aus der künstlichen Herstellung.“

Chemische Antibiotika werden häufig unnötig verschrieben. Sie greifen die Darmflora an und bleiben oft wirkungslos, da die Krankheitserreger resistent werden. Die Natur bietet mit ihren pflanzlichen Antibiotika wirkungsvolle Alternativen: Viele Heilkräuter, Wildfrüchte und Gemüse sind gegen Bakterien, Viren und Pilze besser oder genauso wirksam.

WOHER WIR KOMMEN, WOHN WIR GEHEN

Ärzte sind trotz aller Bemühungen ständig mit dem Tod konfrontiert. Der Arzt Prof. DDr. Johannes Huber, langjähriger Leiter der klinischen Abteilung für gynäkologische Endokrinologie und

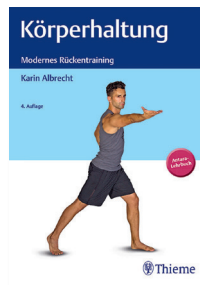
Reproduktionsmedizin an der medizinischen Universität im AKH Wien, stellte sich deshalb die Frage nach dem Sinn des Lebens. Aus Erkenntnissen der Epigenetik, der Reproduktionsmedizin oder der Quantenphysik folgert er, dass der Glaube an Schutzengel und Dämonen als körperlose Wesen, an ein «zweites Ich im Jenseits» und an einen «Weltenbaumeister» rational betrachtet schlüssig ist.

Was wirklich schlank macht und was nicht

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und Geheimtipps aus der ayurvedischen und traditionellen chinesischen Medizin. Mit 70 köstlichen und einfachen Schlank-Rezepten zum Schlemmen und Tipps und Tricks – auch für Vegetarier und Veganer. Wer es satt hat, sich von einer Diät zur nächsten zu quälen, wer gerne isst, ohne jedes Mal ein schlechtes Gewissen zu haben, wer sein Wohlfühlgewicht endlich dauerhaft, aber ohne Stress erreichen will, der ist hier richtig. Es ist gar nicht so schwer, sein Wunschgewicht zu erreichen, und das sogar bei bester Laune.



Körperhaltung



4. Auflage von Karin Albrecht. Core-System, Stabilisation und Kraft – erfahren Sie, warum sie die wichtigsten Voraussetzungen für eine aufrechte Haltung sind und wie sie am sinnvollsten trainiert werden. Dieses Buch zeigt, basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, wie

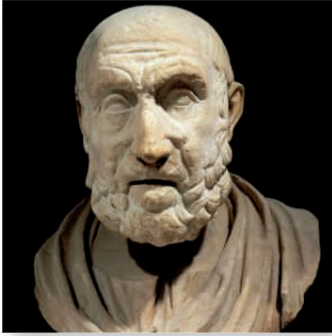
man eine physiologisch korrekte Haltung erarbeitet. Trainer und Trainierende erhalten Anleitungen, wie sie Schritt für Schritt aus einer Fehllage in die Streckung kommen. Neben der Körperhaltung stellt das Buch das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Lernen Sie die unterschiedlichen Muskelfunktionsgruppen und die dazugehörigen idealen Trainingsreize.



Ärzte-Eid, -Ethik und -Löhne

Die hohen Krankenkassen-Prämien schmerzen viele erst recht, wenn sie die Arztlöhne sehen!

von Kaspar Zimmermann



Hippokrates musste einen Ärzte-Eid aufstellen, da bereits im alten Griechenland Ärzte mit ihren Kosten kein Mass mehr kannten. In der heutigen Zeit wird vielfach das Genfer Ärzte-Gelöbnis verwendet, welches in der Schweiz nicht bindend ist und sich u.a. in den horrend hohen Krankenkassen-Prämien niederschlägt. Jedoch müssen Ärzte seit 2015 per Gesetz ihren Verdienst offen legen.

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) kontrollierte diese Angaben und machte dies öffentlich, was sowohl zu einem Aufschrei in der Bevölkerung führte, weil hier ‚Abzocker‘ am Werk seien,

wie auch bei den Ärzten, welche empört waren, dass ihre eigenen Angaben angezweifelt und erst noch publiziert wurden. Peinlich: Das BAG kam auf mehr als das Doppelte des Einkommens, den die Ärzte auswiesen. Die Ärzte wehrten sich, man wolle ihnen damit den Schwarzen Peter zuschieben für die hohen Krankenkassen-Prämien.

Rechnen wir nach. Das BAG ermittelt durchschnittlich 320'000.- Franken pro Arzt und Jahr. Mit heute rund 40'000 Ärzten macht dies 12.8 Mrd. Franken aus. Bei Krankenkosten von rund 83 Mrd. sind dies 15.4 Prozent. Während Gesundheitsminister Alain Berset lediglich Reduktionsvorschläge im Promille-Bereich bringt, wären mit einer Halbierung der Arztlöhne gut 8 Prozent der Gesundheitskosten eingespart! Und die Ärzte würden immer noch gut verdienen.

Dass mit einem zusätzlichen Ethik-Format für Chirurgen nun unnötige OPs zu stoppen wären, das glaubt heute auch keiner mehr!

Zu Schulmedizin und Gesundheitswesen erscheinen beinahe täglich Negativnachrichten, so auch im TAGI vom 26. November 2018, worin Hersteller von Implantaten etliche Todesfälle zugeben, genauso Ärzte infolge von OPs.

Auf der Strasse ist ein Tötungsdelikt eine schwere Tat, im OP waschen sich Ärzte die Hände- und das war's dann!

Dabei sterben de facto mehr Leute im Spital als auf der Strasse.

Im OP-Saal ist ein verursachter Todesfall eine "Bagatelle" oder "Courant normal (Nebeneffekt)". Also doch "staatlich geförderte Tötung statt Gesundheit und Wirtschaft" wie in SV60+ #003 beschrieben?

Senden Sie uns Ihre Geschichte an: info@toptenmedia.com STARKVITAL 60+
Vielen Dank im voraus ! Sie können selber wählen, ob Ihr Name im Text stehen soll oder Sie anonym Ihre Geschichte abgedruckt haben möchten !

«Das Beste kommt noch»

Text: Tobias Karcher, Direktor Lassalle-Haus und Lassalle-Institut

“Das Beste kommt noch“, mit einem Augenzwinkern lädt einer der Kurse des Lassalle-Hauses Menschen ein, die ihre berufliche Tätigkeit beenden. Dieser Titel könnte als Überschrift über allen vier spirituellen Wegen stehen, die wir im Lassalle-Haus einüben. Wir werden hingeführt zu einer inneren Haltung, einer wachen und doch gelassenen Aufmerksamkeit, die ganz gegenwärtig ist, um für das Wesentliche unseres Lebens offen zu sein.



Ob es die geistlichen Übungen des Ignatius sind, die sich an der Bibel ausrichten, die christliche Kontemplation, der Zen- oder der Yoga Weg. Es geht immer darum, aufzubrechen und uns auf einen Weg einzulassen und in der Stille zu wachsen und zu reifen. In unseren Lehrgängen reflektieren und vertiefen wir diese Erfahrungen. Der Lehrgang Spiritual Care zeigt den Aktiven in den Gesundheitsberufe wie Spiritualität eine Ressource im Heilungsprozess sein kann.

Die Lassalle-Fastenwochen stehen unter dem Motto *«spirituell motiviert – sozial engagiert – gesundheitlich bewusst»*. Sie sind verteilt und angepasst an die vier Jahreszeiten. Die neu gewonnene Energie können die Gäste hier in Tageswanderungen rund um Bad Schönbrunn einbringen.

Der berufliche und private Alltag vieler Menschen ist von Leistungsdruck und Stress geprägt. Mit dem Angebot *„Auszeit zur rechten Zeit“*, bieten wir Raum, um körperlich, geistig und seelisch wieder die Balance zu finden. Ein Einführungs-Wochenende oder eine Vertiefungswoche helfen, um sich mit Stress und Stressbewältigung auseinandersetzen und verborgene Ressourcen wieder zu entdecken. In professioneller Begleitung durch Burnout-Experten, mit dem Ziel, das Gelernte im Alltag nachhaltig zu verankern und so dem Hamsterrad zu entkommen.

Schliesslich: Spiritualität im Alter. Ein globaler Trend zeigt uns: Wir alle werden nicht nur älter, sondern altern auch anders. Unsere neue Seminarreihe mit dem Titel *«Das Beste kommt noch»* richtet sich spezifisch an Menschen, die im Alter Sinn suchen und finden möchten. Sich beschäftigen und versöhnen mit dem, was war und neugierig entdecken, was das Herz in Zukunft höherschlagen lässt. Finanzielle, juristische, medizinische Fragen klären und Perspektiven ausloten: Was macht Sinn in den kommenden Jahren?

Info: www.lassalle-haus.org

Philosophie & Vision

Das Lassalle-Haus setzt sich ein für eine friedvollere und gerechtere Welt. Es bietet Menschen Raum, sich in Stille zu finden und weckt die Leidenschaft für ein menschenwürdigeres und nachhaltiges Handeln.



Anzeige



med. Rücken-Center

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

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

seit 1993
kompetent.
persönlich.
zentral.

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

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, Tel. 062 745 18 00

Anzeige



Das Original!

www.swissmoto.org



BUCHEN SIE JETZT IHRE KLEINANZEIGE:

Preise: 80.-, (mit Foto 120.- und plus 25.- bei Chiffre)

bis max. 35 Wörter: www.top10tenmedia.com

Multi-Station Body Solid mit 100kg Gewichtsmagazin.



Wie Profis trainieren. Zuhause oder im Verein praktisch alle Trainingsfunktionen sind möglich. Schrägbank / Flachbank. Linear-Lager bei geführter Stange für 51mm Scheiben. Sicherheitsholmen für diverse Übungen um diese auch sicher alleine trainieren zu können.

Sicherheitsholmen so umgebaut, dass man auch noch Beinpresse damit trainieren kann. Butterfly auch für Schultertraining möglich. Lat-Zug, Trizeps-Zug, Bizeps- und Ruder-Zug. Sehr viele Muskelübungen sind möglich. Zudem noch eine vielstufige Halterung, um auch mit frei geführter Olympiahantelstange etc. trainieren zu können. Neupreis inkl. Bank war über 3500.-, jetzt Abholpreis (selber demontieren) **nur CHF 1250.-**.

Kontakt: Top Ten Media AG, Chiffre 2018031, Postfach, 6648 Minusio, Schweiz

Kurzhandel-Set

14,16,18,20,22,24,26,28,30 und 32 kg pro Hantel

Neuwertige Kurzhandel-Paare, Guss, Schwarz bemalt mit Gummirand aussen. rotierender Hartplastik-Griff 30mm Durchmesser. Liegen sehr gut in der Hand. Total 460kg nur diese 10 Kurzhandel-Paare. Plus massiver Ständer,



ebenfalls schwarz. Für Profibereich absolut geeignet. Abholpreis **nur CHF 1750.00**.

Kontakt: Tel. (+41) 079 400 33 22.

BioPhysio, die letzten drei Geräte zu verkaufen.

Die Reprogrammierung ist völlig unspektakulär. BP nutzt die Impulse der Lichtwellen. Über ein Notebook gesteuertes Messgerät werden Lichtwellen über die Median Linie des Körpers gesendet. Diese Lichtwellen Reprogrammieren das Skelett kurzfristig zurück in seine Grundhaltung. Der Mensch fühlt sich kurzfristig



Anwender sind von der Wirkungsweise sehr verblüfft

endlich wohl. Fehlt dem Menschen die körperliche GRUNDKRAFT sich gegen die Atmosphäre zu behaupten, werden einzelne Gelenke in eine Fehlstellung gezwungen. BP reguliert durch die Anwendung der Lichtwellen die motorische Steuereinheit. Durch das funktionelle Training der degenerierten Partie wird eine nachhaltige Kontrolle der Haltung im Alltag erreicht.

Neupreis von einem X-PowerLight Licht-Impuls-Massagegerät CHF 3900.-, jetzt **pro Gerät nur 1500.-, (alle 3 nur 3750.-) inkl. Instruktion**. Info: Top Ten Media, Chiffre 19007, Postfach, 6648 Minusio,

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 Orthomolekulare Medizin und Medical Wellness SFGU.

Email: blaueshaus@bluewin.ch

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

Email: Werner.Kieser@kieser-training.com

Keller Yvonne (1965), Inhaberin und Geschäftsführerin vom med. Rücken-Center in Zürich, welches seit 1993 kompetentes Gesundheitstraining und Therapie anbietet (www.rueckencenter.com). Ursprünglich war Yvonne Keller Pflegefachfrau, leitete während sieben Jahre ein Fitnesscenter, gründete BeBo® Gesundheitstraining – ein Trainingskonzept für den Beckenboden und schrieb zwei Fachbücher über Beckenbodentraining („Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“ und „die versteckte Kraft im Mann“). Sie lebt seit über 20 Jahren vegetarisch, ist Mutter von zwei Teenagern und wohnt in Zürich. Die Freizeit verbringt sie in den Bergen.

Email: yvonne.keller@rueckencenter.com

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

Email: info@toptenmedia.com

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

Email: uelischweizer@bluewin.ch

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 Bewegungskonzept 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 National 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

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 „SenseIntelligence“. Erfinder des BodySense Gesundheitsraums

Email: Juergen.Woldt@doit.akademie.de

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

Email: fly@light-moments.com

NA[®]

NUTRIATHLETIC



Gesundheitstipp

gut / bon
buono

Gesundheitstipp Test Nr. 2/2018



STARK & VITAL AUCH IM ALTER

NA[®] 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,
registriere Dich, fülle den Warenkorb und
gebe Deinen Code im Bestellprozess ein.

NUTRIATHLETIC.SWISS

Gesundheitsförderung seit 1979 mit Top Ten Media AG

Das **STARKVITAL 60+** Heft erscheint in der Schweiz.

Das **STARKVITAL 60+** Heft erscheint 6-mal jährlich in einer Auflage von ca. je 10'000 bis 20'000 Exemplaren und ist im Abonnement oder in vielen Clubs, Praxen und Heimen erhältlich.

Verlags- und Anzeigenadresse sowie ABOs:

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

Chefredaktor und Herausgeber:

Jean-Pierre L. Schupp

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

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

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

Buchbestellungen: eMail: verlag@toptenmedia.com

ISSN Nr: 1424-1609

Druckerei: Prospektus Nyomda, Ungarn

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

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

Bank- oder Postbankverbindungen:

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

© 1979-2019 für Beiträge von TOP TEN MEDIA.

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

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 Lieferungsspflicht. Ersatzansprüche können in solchen Fällen nicht anerkannt werden.

Redaktionsschlussdaten 2019-2020 :

Einsendeschluss für Redaktion:

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

Nr. 10, Februar/März 2020 **15.11.19**

für Anzeigen: 03.12.2019 - Erscheint: 1. Woche Januar 2020

Inserentenverzeichnis - SV 4 **Seite**

| | |
|-------------------------------------|-------|
| Proxomed | 2,3 |
| Top Ten Media - Buch-Verlag | 7,11 |
| QualiCert | 9 |
| 40 Jahre Firmenjubiläum TTM | 18-19 |
| BodySense | 21 |
| New Spirit Forum | 23 |
| Fit Gesund VIVO - Training im Alter | 30 |
| med. Rücken Center Zürich | 30 |
| myrta deNia | 30 |
| NA - NutriAthletics | 33 |
| Fachkurhaus SEEBLICK | 35 |
| STARKVITAL60+ Abo f. Club/Heime | 36 |

Messe & Event-Termine:

Schweiz:

23. bis 24. Februar 2019

Gesundheitsmesse, Buchs / SG

09. bis 12. Mai 2019

Lebenskraft Messe, Zürich

20. bis 23. Oktober 2020

IFAS, Messe, Zürich

Deutschland:

18. bis 21 November 2019

MEDICA, Düsseldorf

Internationale Messen:

06. bis 09.09.2019

SANA, Bologna, Italien

Senden Sie uns Ihre Messetermine an:

info@toptenmedia.com

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

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.

Mit 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

Diese Rückseite* für nur

80.- Franken im

STARKVITAL⁶⁰⁺

**Heft jetzt mit Ihrer persönlichen Firmenanzeige buchen
und Sie erhalten zudem noch
100 Hefte kostenlos dazu !**

Der Markt der muskeltrainierenden Senioren wächst massiv. Zuerst in Japan (wo über 70'000 Hundertjährige leben), und jetzt in Europa und somit auch in der Schweiz.

Pensionäre in Japan, die in ein staatliches Altersheim einziehen, müssen sich vorher schriftlich verpflichten, Krafttraining zu üben. In unserem Land, dagegen, z.B. in den Gesundheits-TV-Sendungen ist immer noch die Rede von mehr Pflegepersonal und Rollatoreinsatz. Das Wort **Krafttraining**, oder generell Training wird noch nicht in den Mund genommen.

Die Entwicklung in Japan wird uns bald erreichen. Ein neuer Markt, der auch hier zu Lande dabei ist Fuss zu fassen. Das bedeutet für den Markt der diversen Krafttrainingsanbieter ein Mega-Boom.

Wenn es in Japan über 7000 Trainingscenter für Menschen über 70 gibt, bei einer Bevölkerung von 127 Millionen Menschen, dann bedeutet dies, übertragen auf die Schweiz:

über 440 Center für Menschen ab 70 Jahre

ABER WO SIND DIESE «70+» Trainingscenter ALLE in der Schweiz?

Es GIBT (FAST) KEINE !

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