

STARKVITAL⁶⁰⁺

Nr. 5 - April / Mai 2019

- 2. Jahrgang

- www.starkvital.tv

- Schweiz: CHF 2.-



Keine FAKE-NEWS - Diese jungen Frauen sind auf einem 2000 Jahre alten römischen Mosaik in Enna auf Sizilien abgebildet. Wie man sieht: Gesundheit durch körperliche Bewegung hat es schon immer gegeben und dies für beide Geschlechter.

Diese Eigenverantwortung haben heute viele verloren und sie ziehen es vor, IHREN KÖRPER willenlos von einem „KRANKEN“ Gesundheitswesen AUSSCHLACHTEN zu lassen !

MEIN TRAINING FÜR MEHR KRAFT UND STABILITÄT IM A

Die compass[®] 600 Krafttrainingsreihe mit Biofo



ALLTAG

Feedback



Editorial	5
Das vier Augen-Prinzip von Benita Cantieni	6
Schrottwissenschaft von Dr. med. Jürg Kuoni	8
Denkanstoss	10
Nachrichten aus aller Welt	12
Koordination und Kraft von Werner Kieser	14
Zahl die KK ein Segelboot von Yvonne Keller	16
Wer wäre das denn? Von Elikonida Youriesvsky	20
Zeitbombe Bewegungsmangel von Jürgen Woldt	22
Media Nachrichten - Vorstellung von Büchern	26
Gesundheits Nachrichten	27
Projekt 60 plus von Vincenzo Materia	28
Anzeigen in anderen Formaten	30
Kleinanzeigen	31
Kolumnisten Lebensläufe	32
Impressum	34



Seite 16



Seite 18-19



Seite 24-25



Seite 27

Anzeige

Stille bewegt

**lassalle
haus**

Das Lassalle-Haus ist ein traditionsreiches Bildungszentrum in den Hügeln ob Zug. Das Angebot ist geprägt von der Stille, welcher wir in den traditionsreichen Wegen der Exerzitien und Kontemplation sowie im Zen und Yoga begegnen. Neben dem Fasten bieten wir zusätzlich auch Kurse rund um das Thema Alter und Weisheit an.

www.lassalle-haus.org

I. Darf man mit dem Geld der Krankenkassen an der Börse spekulieren?

oder

II. Der Mittelstand denkt nicht mehr ans „REICH werden“, sondern ans „nicht ARM werden“!

Es ist das erste Mal in 32 Jahren, dass ich mich nicht entscheiden kann,
welchen Titel ich für mein Editorial verwenden soll.

So schreibe ich halt zum ersten Mal ZWEI EDITORIALS:

Zu Punkt I:

In der Tessiner Zeitung «Corriere del Ticino» vom 10. Januar 2019, wurde ein Bericht vom Präsidenten der Tessiner Ärztekammer, Dr. Franco Denti, abgedruckt, mit folgendem Auszug: Seit 1996, als das neue Versicherungsrecht in Kraft trat, sind die Krankenkassen-Prämien um 170 Prozent gestiegen, während in der gleichen Periode das durchschnittliche Gehalt lediglich um 20 Prozent wuchs. Die Krankenkassen-Prämien sind die zweithäufigste Ursache für die Verschuldung der Bürger in der Schweiz. Die Öffentlichkeit ist verwirrt, aber die Versicherer bestehen darauf, dass die Prämien der Entwicklung der Kosten folgen. Eines steht fest: die Prämien werden nicht transparent berechnet.

1996 lag die Durchschnittsprämie bei 173 Franken, 2017 erreicht sie bereits 447 Franken.

Das ist ein enormer Anstieg auch in Prozenten ausgedrückt (Quelle: Bundesamt für Gesundheit)!

Jeder Versicherer ist gesetzlich verpflichtet, Rücklagen in einer gewissen Höhe aufzubauen. Die tatsächlichen nationalen Reserven aber belaufen sich heute auf mehr als acht Milliarden Franken (im Jahr 2017 waren es 6,3 Milliarden). Das ist fast doppelt soviel wie gesetzlich vorgeschrieben! Es ist klar, sie sind viel zu hoch und sollten zu Gunsten der Prämien reduziert werden.

Warum also ist es so schwierig, die Prämien zu senken? Weil Geld neues Geld produziert. Gehen die Börsengeschäfte schlecht, steigen im folgenden Jahr die KK-Prämien.

Fazit: Die Defizite sind nicht nur den Krankenkassen-Leistungen zuzuschreiben, sondern auch den Spekulationen an der Börse. Pascal Strupler, seit 2009 BAG-Direktor, bestätigt den Link zwischen Gesundheitszustand der Börse und Prämienentwicklung. (www.amge.ch/2018/10/11/les-primessont-elles-fixees-par-la-bourse-edito-de-la-lettre-de-lamge-doctobre-2018/)

Zu Punkt II.

Wenn man gleich zu Jahresbeginn bei politischen Diskussionen im Bekanntenkreis hört, dass der Mittelstand keine eigene wirtschaftliche Verbesserung mehr erwartet, sondern nur noch bemüht ist, nicht in Armut zu geraten, dann haben wir in der Tat ein Problem. Siehe zu diesem Thema auch den TAGI vom 21. Januar 2019, Seite 2 und 3: «**Eine Mittelschicht wird es nicht mehr geben**».

NEIN, ich bin kein Pessimist- und Sie?

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp

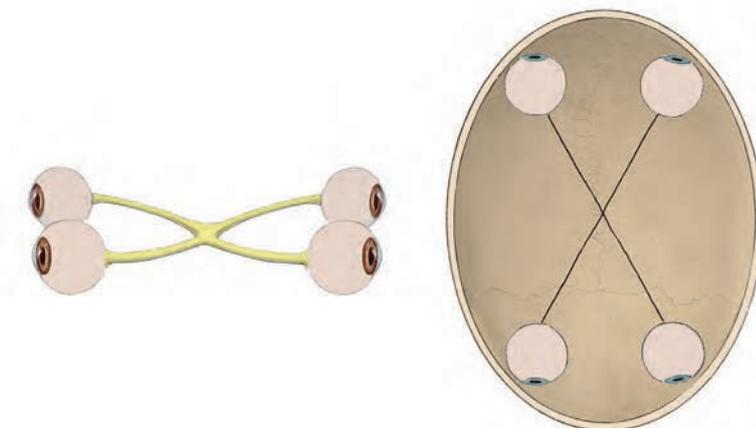


Jean-Pierre Schupp

Jahrgang 1954

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:
siehe Seite 32

Das vier Augen-Prinzip



©2019 CANTIENICA AG, Illustration: Sandra Chibeni

Stellen Sie sich vor, Sie hätten vier Augen. Die zwei vorne, die Sie im Spiegel sehen. Und zwei hinten, im Schädel. Stellen Sie sich nun weiter vor, Sie könnten diese vier Augen diagonal auseinanderdehnen. Ungefähr so, wie wir früher, vor dem Fixleintuch, mit der Mutter die luftgetrockneten Leintücher dehnten. Das vordere rechte Auge zieht nach vorne rechts. Das linke hinter Auge zieht nach hinten links. Das Auge links vorne zieht nach links. Das Auge rechts hinten zieht nach hinten rechts.

Wiederholen Sie das Gedankenspiel ein paarmal. Was passiert? Nichts? Oder tut sich eine neue Welt auf? Willkommen in meiner Welt. Da geht es um die Qualität der Bewegung. Es geht nicht nur darum, dass etwas getan wird, sondern darum, wie es getan wird.

„Aber ich mach doch immer etwas, notfalls auch mit Schmerzmitteln!“

Ja, ich kenne die Werbung. Arthrose ist in unserem Alter normal. Schmieren Sie die Salbe drauf, und Sie spüren die kaputten Knochen für ein paar Stunden nicht.

Ich kenne Menschen, die haben sich die Knie kaputt gerannt. Die Schultergelenke beim Krafttraining amortisiert. Die Hüftgelenke beim Reiten durchgerieben. Oder beim Yoga. Kommt eine Prothese rein. Ist halt so im Alter. Ich kenne Frauen, die haben den Beckenboden traktiert, bis sie nicht mehr ohne Schmerzen Wasserlösen konnten.

Ich selber hatte eine Menge körperlicher Schäden, bis es mir vor 30 Jahren wie Schuppen von den damals noch zwei Augen fiel. Es kommt darauf an, wie ich mich bewege. Die Qualität ist entscheidend.

Auf Dauer zählt nur die gute Bewegung.

Weil mir niemand sagen konnte, wie das genau geht, sich gut bewegen, fragte ich meinen Körper. Er sagte: Die Knochen sind entscheidend. Sind die Knochen gut ausgerichtet, bewegen sie sich ohne Reibung. Ich arbeitete also an meinen Knochen. Und siehe da, je mehr ich mein Skelett aufspannte und ausrichtete, umso mehr spürte ich Faszien, Bänder, Sehnen, Muskeln. Ich kann heute praktisch jeden Knochen und jeden Muskel in meinem Körper gezielt ansteuern.

Knochen sortiert, Muskeln entdeckt. Wie trainieren, so dass es mir dient? Was dient mir am meisten? Der Kreuzgang. Dieses Meisterwerk der menschlichen Evolution. Aufrecht gehen, mit beweglichen Beckengelenken, beweglicher Brustwirbelsäule, freiem Kopf, im natürlichen Überkreuzgang, der uns Menschen so eigen ist. Der verloren geht, wenn wir ihn nicht sorgfältig pflegen. Sie runzeln die Stirn? Sehen Sie sich um. Der Nachbar mit dem buckligen, steifen Oberkörper. Die Tante am Stock. Die Mutter am Rollator. Da ist er weg, der Kreuzgang. Das ist die körperliche Demenz. Und nach meiner Beobachtung geht sie der mentalen Demenz immer voraus.

Zurück zu den vier Augen: Setzen Sie sich an den vorderen Rand eines Hockers. Fersen und Knie hüftschmal und übereinander ausgerichtet. Auf den Sitzbeinhöckern ausrichten.

Benita Cantieni

Jahrgang (1950) erforscht seit 1995 die Knochenintelligenz. *«Mit perfekt ausgerichtetem Knochen skelett lassen sich alle Muskeln, Bänder, Sehnen, Faszien erreichen.»*

Ihr System heisst CANTIENICA®-Methode und wird in Europa von über 2000 autorisierten Instruktor/innen angeboten.

Bekannt wurde Cantieni über *«Tigerfeeling – Das sinnliche Beckenbodentraining»*. Das Buch verkaufte sich über 500 000 mal.



1519 - 2019 500 Jahr-Jubiläum der Reformation

Am Neujahrstag 1519 rief der Reformator Ulrich (Huldrych) Zwingli im Grossmünster Zürich 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 unter
www.gothard.tv erhältlich

Preis: 20.00

ISBN 978-3-033-06737-0



9 783033 067370 >

Info: info@gothard.tv



©2012 CANTIENICA AG/Südwest. Foto: Forster & Martin, München



©2012 CANTIENICA AG. Foto: Peter Bauer

Die Wirbelsäule nach oben aufspannen, und zwar aus dem Kreuzbein. Er ist der unterste Meisterwirbel und dehnt sich mit allen anderen Wirbeln Richtung Kopf. Durch den Kopf. Zur Decke.

Armknöchel langmachen und die Muskeln entspannen. Die Lippen so öffnen, als schnupperten Sie an einer blühenden Rose. Es sollte der Kopf nun hoch und frei schweben.

Sie haben vier Augen. Dehnen Sie die vier Augen diagonal auseinander. Sieben, acht, zwölf Mal.



©2012 CANTIENICA AG. Foto: Boris Brändli, Luzern

Die Schädelknochen bewegen sich.

Der Kopf wird leicht.

Die Farben werden klarer.

**Sehen Sie!
Geht doch.**

Info: www.cantienica.com

Falls Sie CANTIENICA®-Qualitätstraining interessiert: Es wird inzwischen weltweit von rund 2000 Instruktor/innen angeboten.

Junk Science oder: Schrottwissenschaft

Cholesterin hat chemisch die Formel $C_{27}H_{46}O$. Cholesterin ist ein Molekül und damit weder gut noch böse. Es gibt weder „gutes“ noch „schlechtes“ Cholesterin sondern schlicht Cholesterin.

Ohne Cholesterin können Sie weder gehen noch denken. Sie wären eine Pflanze. Nur Pflanzen enthalten kein Cholesterin. Ohne Cholesterin kein Leben.

Ein Viertel von rund 200g Cholesterin in unserm Körper findet sich im Gehirn.

Aus der Nahrung können pro Tag höchstens 0.1 – 0.2 g aufgenommen werden. Die Leber produziert jeden Tag 1-2 g Cholesterin. Jede Körperzelle kann Cholesterin synthetisieren, ausser Nebennierenrinde und Hoden resp. Ovarien. Der Körper ist für ein Cholesterindefizit bestens gerüstet.

Jede Körperzelle hat eine Zellmembran. Nebst Phospholipiden und Proteinen ist Cholesterin davon ein wichtiger Bestandteil.

Nervenzellen sind von einer Myelinscheide umhüllt, wichtiger Bestandteil dieser Hülle ist Cholesterin.

Schwangere haben einen hohen Cholesterinspiegel. Die Muttermilch enthält Cholesterin. Die Natur sorgt so für gesunden Nachwuchs. Wieso enthält der Eidotter wohl so viel Cholesterin? Küken haben Schwerarbeit, die Eischale aufzubrechen und, kaum auf der Welt, beginnen sie ihre Umgebung zu erforschen.

Für mehrere Hormone ist Cholesterin Ausgangssubstanz: für weibliche und männliche Sexualhormone und für die Nebennierenhormone Aldosteron (Regulation des Wasserhaushalts) und Cortisol (das „Stresshormon“).

Vitamin D (eigentlich auch ein Hormon) wird mit Hilfe von Sonnenlicht aus Cholesterin synthetisiert.

Die Leber produziert aus Cholesterin Gallensäuren, diese sind für die Fettverdauung unerlässlich.

Eine seltene genetische Erkrankung ist das Smith Opitz Lemli Syndrom.

Ein Enzymdefekt verhindert den Umbau einer Cholesterin-Vorstufe in Cholesterin. Die mit diesem Gen-Defekt geborenen Kinder haben sehr tiefe Cholesterinspiegel und deshalb multiple Fehlbildungen, im Vordergrund Kleinwuchs und Mikrozephalie, also ein auffällig kleines Gehirn.

Das sind Facts.

Dieses lebenswichtige Molekül soll für Millionen von Herztoten verantwortlich sein? Die Obsession eines Ernährungsforschers und ein nicht abbrechender Tsunami von „Studien“ mit windigen Korrelationen hämmern uns das seit Jahren ein. Von Kausalität keine Spur! Das Schwenken des Fokus vom Cholesterinmolekül auf seine Verpackung, die sogenannten Lipoproteine, wird den überfälligen Untergang der Cholesteringeschichte noch etwas hinauszögern.

Der Schrottdampfer ist noch auf Kurs. Solange er der Pharma-Industrie Milliardenprofite beschert.

**Im nächsten STARKVITAL 60+
Kuoni's Schrottmeldung Nr. 6**



Jürg Kuoni

Jahrgang 1945

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe Seite 32

Anzeige

GEHT NICHT, GIBT'S NICHT!

PRO MEDIA

Wir sind Ihr Partner für:

- Webdesign
- Fotografie
- Videoproduktion
- Mediendesign und Marketing

ProMedia · Birmensdorferstrasse 24 · CH-8902 Urdorf · Tel. 044 735 17 71 · mail@pro-media.ch · www.pro-media.ch





QualiCert

CERTIFIED QUALITY

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

Normen und Anforderungen

QualiCert überprüft aktuell die Konformität folgender anerkannter Normen und Anforderungskataloge:

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

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



QualiCert AG

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

Zählst Du zur Generation 60plus?

Ist ein gesunder Lebensstil
für Dich ein Thema?

Fühlst Du Dich vital & stark und gehörst
Du noch nicht zum „alten Eisen“ ?

Sagst Du Dir, dass Du neue Erfahrungen
machen willst – etwas Neues Lernen?

Ist der Umgang mit anderen Menschen für
Dich wichtig?

Dann wäre die Weiterbildung Ü60-Coach genau das Richtige!

Das richtige Training steht dabei im Vordergrund
– Themen wie Muskulatur, Gleichgewicht und
Beweglichkeit!

Aber auch der Geist und die Ernährung!

Gleichaltrige, aber vor allem noch viel ältere Per-
sonen brauchen die Motivation und die Vorbil-
der! Entscheide Dich noch heute und mach den
Schritt zum

Ü60-Coach, für die Generation Plus!

Nach dem Basiskurs, indem Du Grundkennt-
nisse erwirbst, kannst Du Dich für die speziellen
Weiterbildungen entscheiden. Danach kannst
Du als Betreuer, Coach oder auch selbstständig
in Anlagen, wo ältere Menschen willkommen
sind, tätig werden.



**Werde Selbstständig, bleibe Selbstständig
und verdiene dir etwas zu deiner Rente dazu !**

Machen wir zusammen viele ältere Menschen
wieder GESUND, STARK und VITAL durch ge-
sundheitsorientiertes und ganzheitliches auf
Muskelübungen basierenden TRAININGS.

**Info: Trainingscenter VIVO, Bottensteiner-
strasse 4a, 4800 Zofingen, 062 745 18 00**

Rentenklau in der Schweiz?

Gibt es in der Schweiz Menschen,
die das Gefühl haben, von ihrer Ver-
sicherung über den Tisch gezogen
zu werden?

- z.B. beim Überschusskapitalzins?
- oder bei der Verrechnung von zu hohen Spesen?
- Ist die eigene Frau oder der eigene Mann gestorben und die erwartete Versicherungsleistungen nicht ausbezahlt worden?

Gehören Sie (bald) zu den Rentnerinnen und Rentnern, die vor Jahrzehnten irgendwo eine Versicherung abgeschlossen haben, bei der Ihnen beim Abschluss eine anständige Rendite – vor allem schriftlich – versprochen wurde?

Nun ist der Tag gekommen, an dem Sie diese Rendite, z.B. in Form von Überschusskapital, sowie die Zinsen und Zinseszinsen, gerne erhalten möchten und siehe da:

ES KOMMT FAST KEIN BETRAG ZUR AUSZAHLUNG,

ABER VIELE ENTSCULDIGUNGEN UND ER-
KLÄRUNGEN SEITENS DER VERSICHERUN-
GEN darüber, warum nur so wenig ausgezahlt
würde!

Gibt es eventuell hier etwas aufzudecken?

Belassen Sie es nicht dabei.

Denn: **Wo kein Kläger, kein Richter.**

Melden Sie sich bei der STARKVITAL-Redaktion
und senden Sie uns an:

info@toptenmedia.com Ihren Fall.

Uns interessiert es sehr, denn offenbar haben
wir mit diesem Thema «Rentenklau» in ein Wes-
pennest gestochen, gerade hier in der Schweiz!

**Ihre eingesandten Unterlagen werden streng
vertraulich behandelt. Eine eventuelle Veröf-
fentlichung ausschliesslich mit Ihrem Ein-
verständnis.**



GUAM Micro Biocellulaire bietet einen zuverlässigen Langzeitschutz gegen vorzeitige Hautalterung.

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

Ich fühle mich gut!



SO BLEIBT REIFE HAUT STRAHLEND SCHÖN

Unsere Haut verändert sich mit dem Älterwerden. Sie wird anspruchsvoller und benötigt Ihre volle Aufmerksamkeit. Mit der richtigen Gesichtspflege von GUAM mindern Sie erste Anzeichen wie Fältchen und Linien deutlich.

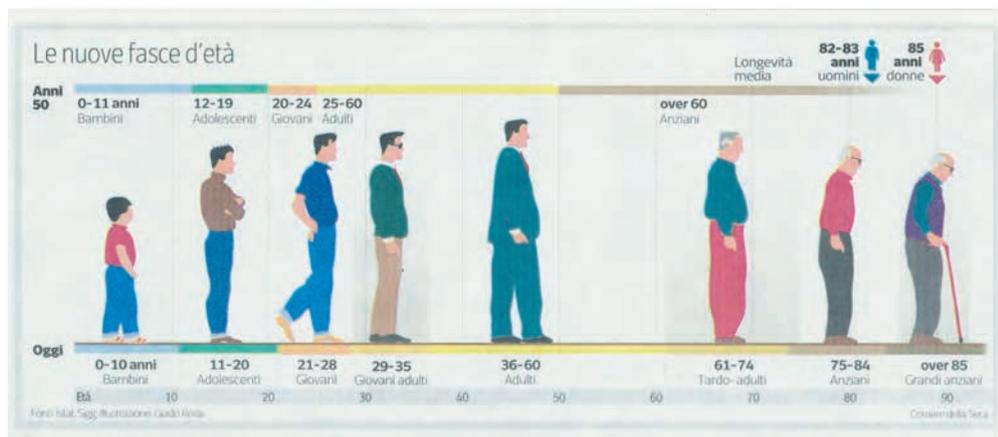
BEWAHREN SIE SICH IHR JUGENDLICHES AUSSEHEN!

Alter Mensch, aber bitte erst ab 75 Jahre!

Die neuen Facetten des Altwerdens.

(Grafik: Corriere della Sera vom 1.12.2018, Seite 29)

Heute gilt in der Gesellschaft, wer über 65 ist, ist alt. Fitte ältere Menschen und immer mehr Altersforscher sagen jedoch, dass Menschen im Alter zwischen 61 und 74 Jahren als **«später Erwachsene»** gelten und erst im Alter zwischen 75 und 84 Jahren als alter Mensch bezeichnet werden können. Ab 85 gilt man dann als Greis oder eben auch als sehr alter Mensch. Forschungen zeigen, dass in den letzten zwölf Jahren Frau wie Mann drei Lebensjahre dazu gewonnen haben. Wer sich vor allem gesund ernährt, wenig Fleisch und Fisch konsumiert, wer das überlebenswichtige Muskeltraining am Widerstand aufbaut, d.h. mit Geräten und Hanteln trainiert, wird weit über 100 Jahre aktiv, agil und eigenständig Zuhause leben können. Jeder Mensch kann mit seinem FREIEN WILLEN selber entscheiden, in welchen Konditionen sie oder er alt werden möchte.



Mit 80 auf den Everest

Anders ausgedrückt:
Es ist nie zu spät!

Yuichiro Miura ist ein japanischer Bergsteiger, geboren 12.10.1932. Am 23. Mai 2013, im Alter von 80 Jahren, war er der älteste Mensch, der den Gipfel des Everest erreicht hat, den er bereits im März 2003 im Alter



von 70 Jahren und im Mai 2008 mit 75 Jahre bestiegen hatte. Während eines Seminars in einem Gymnasium in der japanischen Stadt Sapporo sagte er, dass **„alle Träume wahr werden können, unabhängig vom Alter. Dies ist kein Grund, sich um ein neues Ziel zu kümmern.“**

Und im Januar 2019 hat Miura sich das Ziel gesetzt, mit 86 Jahren den Aconcagua (6'961m) zu erobern, den höchsten Gipfel der Anden und des amerikanischen Kontinents.

Auch Tiere sind nur Menschen

Menschen und Tiere sind sich viel ähnlicher, als man annimmt. Human- und Tiermediziner könnten viel von einander lernen, aber oft fehlt das Interesse. So gibt es bei vielen Tieren praktisch gleiche Krankheiten oder Verhaltensmuster. Fettleibigkeit oder Allergien bei Hunden, die zum «Herrchen» passen. Katzen, die sich psychisch auffällig verhalten, oft wie ihre Besitzer usw.. Alles hängt zusammen, ebenso das Ökosystem, Luftverschmutzung, Klimawandel - das Wissen wäre da. Aber erst, wenn der letzte Mensch auf DEN HUND gekommen ist, wird sich etwas ändern, nur dann wird es aber zu spät sein!



Immer mehr Pflegebedürftige!

Wann wird man endlich lesen können:

IMMER MEHR MENSCHEN ÜBER 70, 80, 90 und 100 LEBEN GESUND UND MUNTER WEITERHIN ZUHAUSE?

Die Lösung ist so einfach: Beginnen Sie noch heute mit dem Krafttraining und innert Wochen wird sich Ihr Leben ab 70+ mit mehr Muskelmasse um 180 Grad ins Positive drehen. Gott hat uns einen wunderbaren Körper geschenkt. Danken wir es ihm mit intensivem Muskeltraining, denn nur so bleibt der menschliche Körper ein LEBENLANG agil und kraftvoll und Sie somit EIGENSTÄNDIG!

Schuldenfalle Krankenkassenbeiträge

Jetzt schreien alle von den Dächern, dass nach den Steuerschulden bereits die Krankenkassenbeiträge an zweiter Stelle stehen, die Menschen in die Schuldenfalle treibt. Lösung gibt es nur eine: Leben auch Sie EIGENVERANTWORTLICH. Möglichst kein Fleisch und Fisch mehr essen, unbedingt Krafttraining in entsprechenden Muskelaufbau-Center betreiben - und siehe da: DER MENSCH WIRD PRAKTISCH NICHT MEHR KRANK! Wo liegt also die Lösung des Problems? Genau, bei JEDEM VON UNS !

GILETS JAUNE

Das Phänomen der Gelbwesten in Frankreich hat das Land unvorbereitet getroffen. Könnte eine ähnliche Bewegung auch in der Schweiz stattfinden? Nicht ausgeschlossen, denn auch in der Schweiz gibt es mehr arme Menschen, aber auch arme Rentnerinnen und Rentner. Ein Leben lang gearbeitet, aber



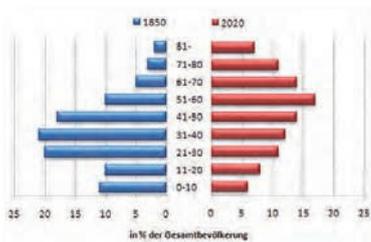
die AHV reicht nicht aus, ein würdiges Leben wenigstens im Alter führen zu dürfen. Bald könnte sich die Situation verschlechtern, wenn die Baby-Boomer in den Ruhestand gehen werden. Wann werden die Schweizerinnen und Schweizer auf die Strasse gehen?

Ernährungs- und Umweltexperten schlagen Alarm.

Es sind nun nicht nur die «Spinner», d.h. Vegetarier oder Veganer, die schon lange gemerkt haben, dass zu viel Fleischkonsum unseren Planeten auch klimatechnisch vernichtet. Heute gibt es kein Umweltstudio mehr, das nicht darauf hinweist, dass der Mensch DRINGEND sein Essverhalten ändern muss. Siehe TAGI, Ausgabe vom 22. Januar 2019, Seite 44 zum Thema: «Nur noch 29 Gramm Pouletfleisch». Wie können Menschen auf der Welt satt werden, ohne den Planeten komplett auszubeuten? Aber wie erwähnt, jeden Tag in jedem Medium, ob im Web, im TV oder gedruckt, kann man solche oder ähnliche Artikel lesen. Wir sind unseres Glückes Schmied!

ALT ist das neue JUNG

Noch nie, seit Menschengedenken, lebt der Mensch so lange und vor allem immer mehr so gesund und fit. Ein heute fitter 60-Jähriger ist meistens gesünder und agiler als so mancher 30-Jähriger, der ein sein Alltag am Smartphone verbringt. Viele Statistiken zeigen auf, dass die heute 50 bis 70-Jährigen wohl ihre eigenen Kinder überleben werden. Und wenn diese heute 50 bis 70-Jährigen in 20 Jahren 70 bis 90 Jahre alt sein werden, wie gesund werden ihre Enkel sein? Sieht nicht gut aus. Während die «Schlafmützen» vom Gesundheitswesen überall predigen, dass das grosse Problem in den nächsten Jahren die grosse Anzahl der pflege-



bedürftigen alten Menschen sein wird, sollte vielleicht jemand HEUTE diesen UNFÄHIGEN mitteilen, dass die wirkliche «Krankheitsbombe» in ca. 30 bis 40 Jahren wirklich explodieren wird, denn: Wer wird die heute 20-Jährigen in 40 Jahren finanzieren können?

IMPLANTATE - NEIN DANKE!

Implantate für Menschen, die ein Leben lang Muskeltraining gemacht haben? KEIN THEMA.

Frauen und Männer, die seit ihrer Jugend Sport und vor allem Krafttraining betrieben haben, denen muss man selten ein Implantat einsetzen. Ausser sie waren im Spitzensport. Aber, wer seinen Körper durch intensives Muskeltraining gut fit gehalten hat, der wird NIE IMPLANTATE brauchen.



JANE FONDA hatte auch einen Krebs an der Lippe



Man kann in der Tat ein Leben lang versuchen, gesund zu leben und trotzdem trifft es einem; z.B. Jane Fonda, die acht Jahre nach dem Brustkrebs, den sie überwunden hatte, nun auch ein Krebsgeschwür an der Lippe

hatte sich wegoperieren lassen müssen. Mit 81 kann einem Menschen viel passieren. Trotzdem nie aufgeben, immer eigenverantwortlich leben und jeden Tag geniessen, als wäre es der Letzte !

Viele STARS posieren NACKT für den SCHUTZ der FISCHE

Zahlreiche Schauspieler schaffen nackte Tatsachen und lassen sich mit einem Fisch nackt ablichten zum Protest für eine nachhaltige Fischereipolitik.



Auch Sean Penn und Paris Jackson (Tochter von Michael Jackson), Katja Riemann usw. werben für ein



grösseres Umweltbewusstsein für die Meeresbewohner.

FRAGE AN SIE ZUM SCHLUSS:

Sind Sie für eine SELBSTBESTIMMUNG IHRES TODES oder dagegen? Schreiben Sie uns Ihre Meinung an: info@toptenmedia.com

EXIT JA, EXIT NEIN

Vielen Dank im voraus für Ihre Teilnahme.

Die Verwechslung von Koordination und Kraft

Teil 2 von 2

Für die Praxis der

Kraftentwicklung bedeutet dies:

1. Trainiere die Kraft so, dass die Zielmuskulatur einen möglichst hohen Reiz erhält. Dies wird erreicht mit koordinativ anspruchslosen Ein- oder Mehrgelenkübungen gegen hohe Widerstände.
2. Nicht die Bewegung als solche ist der Trainingsreiz für die Kraft/ Muskelmasse-Entwicklung, sondern die Anspannung. Die Bewegung ist aber wichtig, weil damit der Trainingsreiz in den unterschiedlichen Gelenkwinkeln bzw. Muskellängen gesetzt wird.

Für die Entwicklung der Koordination:

1. Wiederhole die Bewegungsaufgabe so oft wie möglich, jedoch nie bis zur Ermüdung. Ermüdung bedeutet temporäre Schwächung und damit das Einschleichen neuer Bewegungsmuster.
2. Sich überlagernde Bewegungsmuster („Bahnen“) können leicht zu „Entgleisungen“ führen.
3. Schon einmal eingeübte Muster können ohne Muskeltätigkeit, rein mental durchgespielt und damit weiterentwickelt werden („Mentales Training“).

Konsequenz

Kraft und Koordination sind zwei unterschiedliche Eigenschaften mit unterschiedlichen Funktionen. Eine Analogie aus der Betriebswirtschaft mag diesen Sachverhalt veranschaulichen. Die Kraft ist das „Kapital“ des Körpers, mit dem jede Bewegung „finanziert“ wird, denn ohne die Kraft der Muskeln rühren wir uns



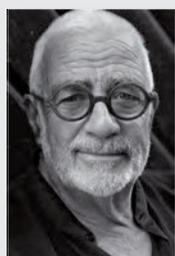
nicht von der Stelle. Dieses „Kapital“ ist kostbar. Deshalb gilt es, sein Verbrauch möglichst tief zu halten. Das ist der Zweck der Koordination, die „Betriebskosten“, d.h. den Energieverbrauch, zu senken und damit das „Kapital“ als Reserve zu erhalten. Der Spitzenskifahrer braucht für dieselbe Strecke viel weniger Energie als der Anfänger (und er ist noch schneller). Warum? Weil er dank Koordination alle überflüssigen Bewegungen unterlässt, das heisst, den Weg des geringsten Widerstandes geht. Kraft ermöglicht Fortbewegung und Stabilisierung, aber verbraucht dazu Energie; die Koordination der Ökonomie des Energieverbrauchs.

Obwohl Kraft und Koordination zusammenwirken bei der Lösung von Bewegungsaufgaben, unterliegt ihre Entwicklung (Training, bzw. Übung) anderen Prämissen. „Training“ soll somit nicht mit „Übung“ vermischt werden.

Die Imitation von Bewegungsaufgaben – sei von einer Sportart oder einer Alltagstätigkeit – unter erschwerten Bedingungen (Gewichts-

westen für Hochspringer, schwerere Kugeln für Kugelstösser usw.) ist daher kontraproduktiv. Damit werden neue kinästhetische Erinnerungsbilder geschaffen, die sich zum Teil mit dem richtigen Erinnerungsbild überschneiden und zu „Entgleisungen“ des Bewegungsablaufs führen können.

² Eine persönliche Erfahrung erstaunte nicht nur mich, sondern auch meinen Sparringpartner. Ich stand vor ziemlich genau 40 Jahren zum letzten Mal im Ring. Aus Neugierde und Spass ging ich in den „Boxkeller“, ein lokaler Club. Eben hatte ich die Handschuhe übergezogen und meinen Partner fixiert, war buchstäblich innert Sekunden ALLES wieder da: das Ausweichen, die Präzision der Schläge, die Reaktion auf die Bewegung des Sparringpartner – kurz, die ganze Palette der geforderten Aufgaben des ZNS. Wie ein Zeitsprung, als wäre das letzte Training gestern gewesen. Als ZNS (Zentralnervensystem). bezeichnet man Nervenbahnen im Hirn und im Rückenmark. Diese verarbeiten, integrieren und koordinieren die durch die Sinne eintreffenden Reize. Das ZNS löst die willkürlichen Muskelkontraktionen aus und dosiert diese..



Werner Kieser

Jahrgang 1940

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe Seite 32



Training im Alter - einfach wichtig und zudem ein interessantes 2. Standbein

ERGO-FIT VITALITY CIRCUIT – Ihr sicheres Erfolgskonzept

Mit den 9 chipkartengesteuerten Trainingsgeräten des VITALITY CIRCUIT bieten Sie Ihren Trainierenden eine individuelle Trainingslösung an, die sich schnell bezahlt macht. Und mit der Sie heute schon fit für die Zukunft sind. Für ein noch gezielteres gesundheitsorientiertes Training.



- Vitality System – chipkartengesteuertes Training und Dokumentation
- Höhere Einnahmen dank erweitertem Angebot
- Umfangreiches Werbepaket
- Made in Germany
- Sichere und schnelle Refinanzierung

„Zahlt mir die Krankenkasse ein Segelboot?“

„Seit ich als Skipper auf einem Segelschiff arbeite, habe ich fast keine Rückenbeschwerden mehr“, sagt Markus (58) auf seinem Segelboot in der Karibik. Die Crew und ich, alle zwischen 50 bis 70 Jahre alt, bestätigten dies. Segeln braucht einen trainierten und geschmeidigen Körper. Peter von der Crew fragt: „Zahlt mir die Krankenkasse ein Segelboot?“

Beim Hochseesegeln brauche ich Kraft. Kraft in den Beinen, um immer wieder die fünf steilen Stufen von der Kabine ins Cockpit hochzukommen und dies auch bei Wellengang und Schräglage. Kraft in den Armen, um die Segel dicht zu nehmen. Kraft im Rumpf und den Schultern, um am Steuer stabil zu bleiben, damit ich das Boot auf Kurs halten kann. Auch die Balance ist gefragt, sei es bei Wellengang und Schräglage, sich auf dem Boot zu bewegen oder im Hafen über die Gangway zu balancieren.



Yvonne Keller

Jahrgang 1965

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe Seite 32

Ja in einem Boot muss ich geschmeidig bleiben. Ohne Beweglichkeit komme ich nicht in meine Koje oder wird es schwierig die Tauen, Trosse und Fender aus der Tiefe des Stauraums hervorzuholen und an den nötigen Stellen anzubringen. Auch die Sprungkraft ist von Bedeutung, wie sonst komme ich auf den Steg bei den Anlegemanövern? Zudem ist auch die Fähigkeit des Weitwurfs wichtig. Die 10 Meter langen, dicken und schweren Tauen müssen dem Hafenmeister zugeworfen werden und der Erfolg eines Anlegemanövers hängt von meinem guten Wurf ab!

Kurz gesagt, auf einem Segelboot muss ich fit sein. Wenn ich fit bin, hat auch mein Rücken Freude und ist schmerzfrei! Also sollte die Krankenkasse interessiert sein, jedem ein Segelboot zu bezahlen.

Doch da es Menschen gibt, die Segeln nicht mögen, die seekrank werden oder andere Hobbys bevorzugen, ist die Krankenkasse gerecht und zahlt allen einen Beitrag, um fit und zu werden und es auch zu bleiben! Die meisten Krankenkassen (Zusatzversicherung) zahlen zwischen 200 und 500 Franken für ein Trainingsabonnement in einem kompetenten Trainingscenter! So können wir das Segeln und alle anderen Hobbys geniessen und unser Rücken ist glücklich. Interessant, dass dies nicht alle ausnutzen! Älter werden ist kein Grund, schlaffer zu werden! Bleiben wir geschmeidig, stark und vital dank dem regelmässigen Krafttraining und geniessen unsere sportlichen Hobbys!



EUROPA DONNA SCHWEIZ PRÄSENTIERT:
1. BRUSTKREBS-PATIENTENKONGRESS

Simply the breast

VERGISS DEN REST! FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE



JETZT TICKET SICHERN!
www.ticketino.ch

VORTRÄGE
WORKSHOPS
YOGA
MBSR

SAMSTAG, 30.03.2019

9.00–16.00 UHR

EVENTFORUM BERN

www.europadonna.ch/simplythebreast

[#simplythebreast_swiss](https://twitter.com/simplythebreast_swiss)



Die Mosaiken von Villa del Casale, Piazza Armerina, Enna (Sizilien)

Die wunderbaren Mosaiken zeigen Frauen, die mit einem Stoffband an der Brust und einem im Hüftbereich bedeckt sind, eine Art von Kleidung, die für gewisse Sportarten verwendet wurde und an den modernen Bikini erinnern.

Die Frauen in der Antike trieben selbstverständlich auch Sport. Auf den Mosaiken gehen sie der Leichtathletik nach wie dem Wurf der Scheibe, dem Spiel mit dem Ball, dem Rennen, aber auch Übungen mit Hanteln. Man kann sogar eine Frau sehen, die Schiedsrichterin bei einem Wettkampf ist.

Heute muss man nicht bis zur Villa del Casale reisen, um dieses prachtvolle Gebäude aus dem vierten Jahrhundert n.Ch. zu besuchen. Das World-Wide-Web hilft umweltschonend die schönen Fotos und Videoreportagen auch von zuhause aus anzusehen. Diese Villa gehörte einer mächtigen römischen Familie in der Provinz Enna auf Sizilien. Der Besitz beherbergt auch andere bezaubernde Mosaiken und ist UNESCO-Weltkulturerbe.

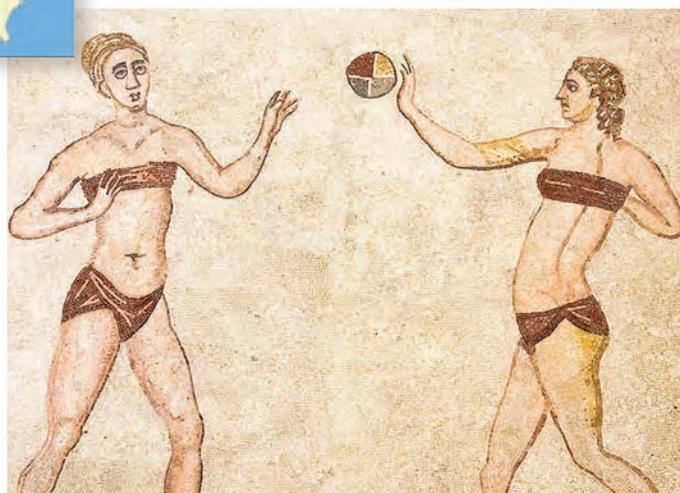
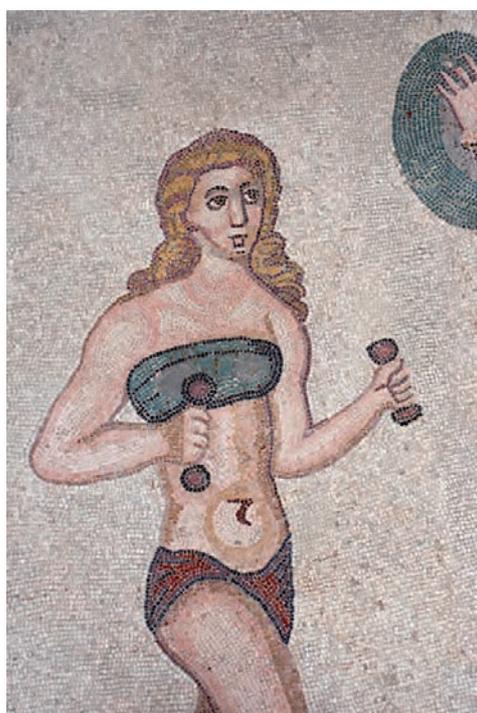
Jede sportliche Frau, jeder fitte Mann, die oder der sich diese fast 2000 Jahre alten Mosaik-Bilder anschaut, versteht sofort, dass nicht erst Jane Fonda mit ihrem Aerobic-Start oder die boomende Fitnessclub-Branche die Gymnastik oder das Krafttraining erfunden haben.

Seit es Menschen gibt, trainiert Frau oder Mann ihren/seinen Körper, denn nur ein gesunder, kraftvoller Körper kann bis 120 Jahre lang seinem Besitzer einen guten und vitalen Dienst erweisen.

Nur wer gesund ist, hat 1000 Wünsche, der Kranke nur EINEN !

Ob erst gerade geboren, ob 20 Jahre alt, 40 oder 65 Jahre und gerade in Pension oder 80 und bald über 100 Jahre, wer GESUND ALT werden will, sollte sich eigenverantwortlich ernähren und das wichtige Muskeltraining ausüben, bis ins hohe Alter von 120 Jahren (so Gott will). So kann Frau oder Mann ein eigenständiges, vitales und gesundes Leben genießen und dadurch viel Wissen seinen Enkeln, Ur-Enkeln und Ur-Ur-Enkeln weitergeben.

Emanzipation hat es schon immer gegeben



Wieso steht auf der Titelseite dieser STARKVITAL 60+ Ausgabe folgender Satz:

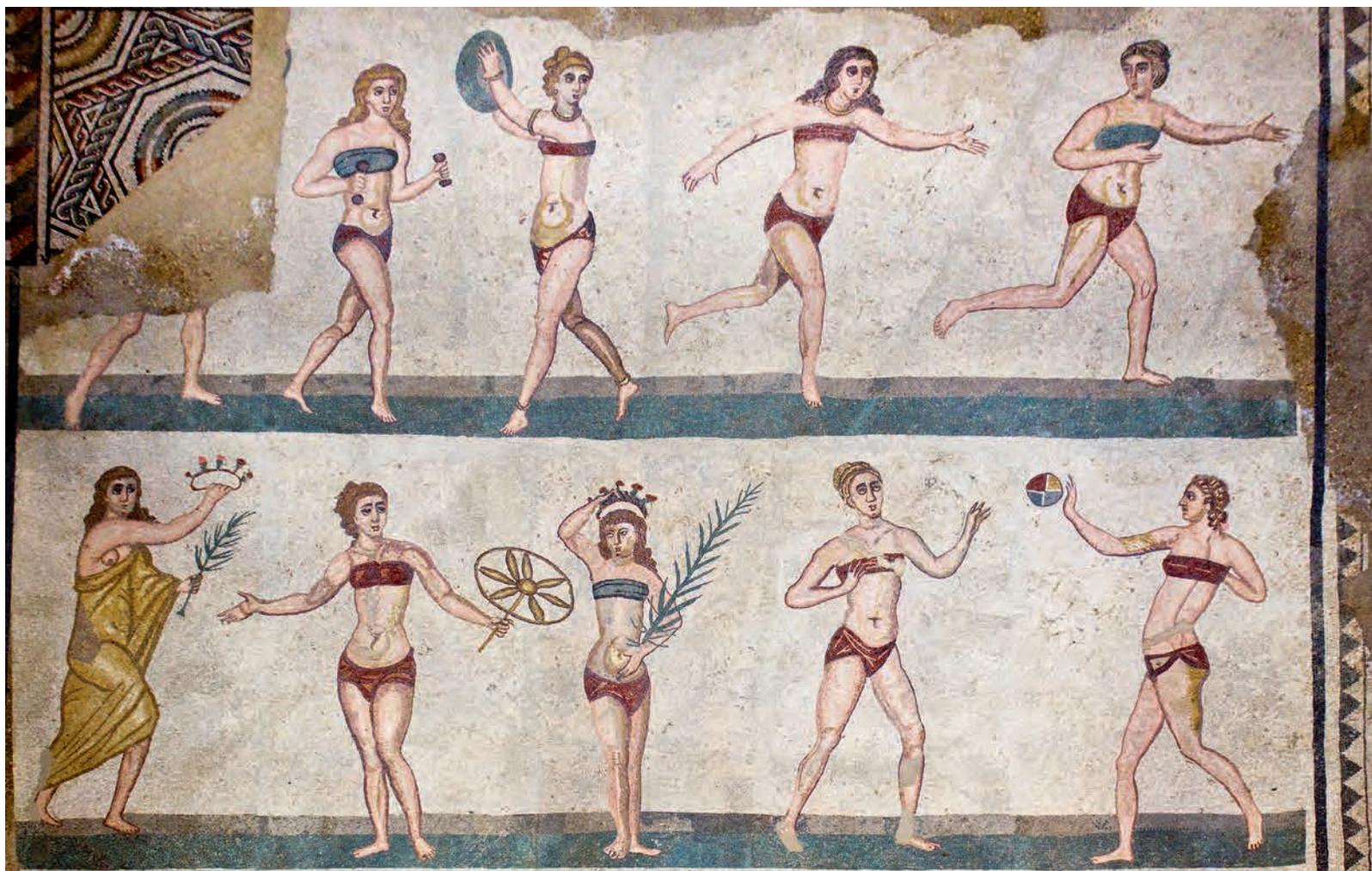
Diese Eigenverantwortung haben viele verloren und ziehen es vor, UNSERE KÖRPER willenlos von einem „KRANKEN“ Gesundheitswesen AUSSCHLACHTEN zu lassen!

Grund: Die Initiative WER NICHT NEIN SAGT, WIRD ZUM ORGANSPENDER kommt mit über 140'000 Unterschriften zustande. Man kann es sich als eigenverantwortlich lebender Mensch nicht vorstellen: Sollte diese Initiative überhaupt anerkannt und dem Schweizer Volk zur Abstimmung vorgelegt werden, bedeutet dies in der Konsequenz, dass in wenigen Jahren, auf diese UNMENSCHLICHE Initiative noch viel PERVERSERE zur Abstimmung folgen könnten - z.B. mit folgendem Initiativtext ca. ab dem Jahr 2030: **AUS KOSTENGRÜNDEN WEGEN DER NICHT MEHR FINANZIERBARKEIT DER RENTEN, SOLLTEN MENSCHEN MIT 75 JAHREN VOM STAAT ZUM FREITOD GEZWUNGEN WERDEN KÖNNEN?** Ausgenommen wären natürlich jene, die genug Geld haben, keine Rente oder Sozialleistungen vom Staat empfangen zu müssen.

Ich, als Herausgeber des STARKVITAL 60+ bin absolut konsterniert darüber, dass ich vielleicht eines Tages mit einem Tattoo auf der Stirn herumlaufen muss, wo darauf steht: **«ICH BIN KEIN ORGANSPENDER»**.

Was als Konsequenz bedeutet, dass - sollte diese Initiative WER NICHT NEIN SAGT, WIRD ZUM ORGANSPENDER überhaupt akzeptiert werden - wir das Recht über unseren Körper verlieren. So könnten uns unter immensen Schmerzen (auch nach Hirntod), unserem eigenen Körpern, von uns ungewollt, Organe entnommen werden, nur weil jemand nicht in der Geldbörse den «Zettel» entdeckt hatte mit der Aufschrift ICH BIN KEIN ORGANSPENDER. Wohlverstanden, die entnommenen Organe werden dann auch in Menschen verpflanzt, die mit ihrem Willen sich für ein NICHT-EIGENVERANTWORTLICHEN LEBENSSTIL entschlossen haben. (NICHT ALLE, ABER EIN TEIL DAVON)

BLICK vom 21.1.19: Die Organspende-Initiative hat die erste Hürde genommen. Das Volksbegehren, das im März eingereicht wird, will in der Schweiz die Widerspruchslösung einführen. Swisstransplant und natürlich auch der Ärzterverband unterstützen diese Stiftung. Zitat Ende. Natürlich sind die Vertreter des «kranken» Gesundheitswesens für diese Initiative (NOCH MEHR BIG BUSINESS), obwohl man Initiative umgehend wegen des Rechts auf körperliche Unversehrtheit verbieten müsste. Denn, wer garantiert der Schweizer Bevölkerung, dass nicht eines Tages bewusst im Auftrag Menschen bei einem Unfall totgefahren werden, nur damit man deren Organe entnehmen kann?



Unter die Lupe genommen...

Wenn Sie sein könnten, wer Sie wollten wer wäre das denn?

Teil 1 von 2

Diese Frage hat sich sicherlich schon der eine oder andere einmal gestellt. Die eigene Identität verändern können, Wunschkonzert „anders sein, als man ist“ wäre das nicht wunderbar?

Hmm... Und wenn man jetzt so nachdenkt, so als „Better-Ager“/ Ü60er seinen Blick zurückschweifen lässt, vergangene Zeiten Revue passieren lässt... Da kommt so vieles hoch, das man bereut, gerne anders gemacht hätte. Man neigt dann zu Gedanken wie „Das Schicksal hat mir eben schlechte Karten ausgeteilt und ich hab das Beste daraus gemacht.“

Ein Opfer der Lebensumstände eben. Qué sera sera. Unser Umfeld, Glaubenssätze, Überzeugungen, Ideen, Moralvorstellungen, die Gesellschaft, unsere Erziehung, all das prägt uns, bildet unsere Persönlichkeit, beeinflusst unseren Charakter. Von Geburt an...?

Nein! Von Anbeginn an. Und was war dieser Beginn? DIE ZELLE (lat. cellula)!

Zellen sind die Bausteine lebender Organismen. Sie entstehen aus anderen Zellen heraus (wir aus der Befruchtung der weiblichen Eizelle mit dem männlichen Spermium). Dann beginnt die Zellteilung. Die Zelle ist die grundlegende Einheit für die Funktion und Struktur der Organismen. Der grundlegende Metabolismus findet daher innerhalb der Zelle statt. Bei der Zellteilung werden genetisches Material und Erbinformationen weitergegeben, also bereits die ersten Programmierungen der Eltern. Über 200 verschiedene Zelltypen beinhaltet der menschliche Körper. Diese kleinsten Funktionsein-

heiten ergeben im Verbund Gewebe, Organe etc. – ein Wunderwerk. Robert Hooke (1635-1703) hat erstmals welche entdeckt (pflanzliche).

Jede Zelle ist von einer Membran umgeben und enthält Zellbestandteile, die man Organellen nennt, welche wiederum bestimmte Funktionen erfüllen.

Dann gibt es noch die Mitochondrien (Kraftwerke), Lysosomen, das Zytoplasma, den Golgi-Apparat, das endoplasmatische Reticulum, den Zellkern, die Gene und vieles mehr. Ja, die Zelle ist wahrhaftig faszinierend und vielseitig. In den ersten Ausgaben von STARKVITAL 60+ haben wir ja erfahren, dass es uns die Epigenetik ermöglicht, die Gen-Aktivität zu steuern. Wenn nun das Gen ein Teil der Zelle ist, dann lässt sich doch auch die Zelle bzw. spezielle Bestandteile von ihr steuern, oder? Ah, ich vergass noch zu erwähnen, dass die Zellen miteinander zu kommunizieren vermögen. Sie teilen sich mit über Gift (das es zu meiden gilt) bis hin zu Nahrung, die gut ist (die es aufzunehmen gilt). Wenn wir also nun dieses Wissen überdenken und erkennen, wie wir allein mit einer gesunden epigenetischen Ernährung und Sport (Mitochondrien) die Zellen positiv beeinflussen können, was ist das dann für ein Fest, wenn wir darüber hinaus noch viel mehr bewirken können! Und wir können! Okay, natürlich ist das jetzt kein Vortrag darüber, aus weissem Haar wieder rotes zu machen oder die Augenfarbe von braun zu blau wechseln zu lassen.

Der kritische Leser steht meiner Aussage womöglich gedanklich so gegenüber: Will die jetzt ernsthaft damit sagen, dass wir Menschen wie Gott sind? Ja, will sie! Und sie ist damit keineswegs die Erste mit dieser Behauptung. Im Buch Genesis (AT, Bibel) steht bereits, dass wir nach dem Ebenbild Gottes erschaffen wurden. Voilà! Es schadet sicherlich keinem von uns, die rein naturwissenschaftliche Betrachtungsweise einmal mit etwas geistigen Quergedanken zu würzen, finde ich.

Wir sind schliesslich keine ohnmächtigen, biochemischen Maschinen. Trotzdem verhalten sich viele so.

Ein körperliches Wehwehchen oder etwas Frust und man wirft fröhlich ein Pillchen ein. Muss man nicht weiter nachdenken, das übernehmen die Götter in Weiss für einen. Ist das die Lösung?

Medikamente und Operationen?

Das sind allenfalls hilfreiche Instrumente, wenn sie angemessen eingesetzt werden und vor allem, wenn sie NOTWENDIG sind. Pillen, Medikamente werden für gewöhnlich benutzt, um Funktion A zu korrigieren. Wenn dieser Eingriff, diese Veränderung von AUSSSEN jedoch geschieht, so beeinflusst das die Zellen. Sie berichten einander, sie hängen zusammen, sind vernetzt. Unser ganzer Körper ist ein einziger Kreislauf und so gerät Funktion B, C oder D mit diesem Pillchen aus dem Gleichgewicht. Zack! So sieht es aus.

Wie es bereits Dr. Bruce Lipton (Zellbiologe) schon treffend beschrieb: *“Nicht die gen-gesteuerten Hormone und Neurotransmitter kontrollieren unseren Körper und unseren Verstand – unser Glaube und unsere Überzeugungen kontrollieren unseren Körper, unser Denken und damit unser Leben.“*

Na, und wo ist denn nun die ultimative Lösung zum Thema Wunschidentität?

Wie sieht sie aus? Ich, verehrte Leserschaft, lasse Sie etwas darüber nachdenken. Darüber, was Sie denken und wie. Welchen Überzeugungen Sie nachhängen, wo Sie sich fremdbestimmen lassen und durch wen, durch was (von AUSSSEN). Was macht Sie glücklich und was traurig? Was ermutigt Sie und was behindert Sie? Und in der nächsten Ausgabe (Nr. 6) gehe ich dann ins Detail. Bis dahin, seien Sie lieb zu Ihren Zellen. Die sind bekanntlich INNEN... ;-)

Fortsetzung SV Nr. 6



**Elikonida
Yourievsky**

Jahrgang 1968

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:

siehe Seite 32

Mit **Activisan Balancy** halten Sie Ihr Gewicht in Balance!

JETZT ABNEHMEN UND SICH RUNDUM WOHLFÜHLEN!

Mahlzeiten für eine gewichtskontrollierende Ernährung.

Activisan Balancy ersetzt eine oder mehrere Mahlzeiten pro Tag. Eine Mahlzeit **Activisan Balancy** enthält nur 255 kcal, aber 30-100% aller benötigten essentiellen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralsalze und Spurenelemente. Der tägliche Ersatz von 1-2 Mahlzeiten mit **Activisan Balancy** ermöglicht Ihnen, die Kalorienzufuhr effizient zu reduzieren und Ihr Gewicht leicht und genussvoll zu kontrollieren.



Geschmack: Schokolade und Vanille

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Zeitbombe Bewegungsmangel

Bewegungsmangel und dessen Ursache, die kaum einer kennt

Teil 2 von 2

Warum Menschen ihre Selbstregulationskräfte verlieren und vor allem auch, welche Wege es gibt, wieder in einen ausgeglichenen Zustand zurückzufinden – auf diese Fragen kann uns der Gesundheitsforscher Jürgen Woldt aus Herne erstklassige Antworten geben. Seit 25 Jahren erforscht Woldt mit salutogenetischem Fokus die Zusammenhänge zwischen Mensch, Bewegung und Natur. Er hat herausgefunden, dass das verlorene Empfinden für sich selbst (dazu gehört auch das Bewegungsempfinden) und die gestörten Selbstregulationsprozesse mit einem Mangel an gesunden Reizen aus natürlichen Umgebungen resultieren. Wenn wir uns unsere modernen künstlichen Lebenswelten anschauen, leuchtet das ein. Dass Reize aus der Natur für unseren Organismus aber von enormer Bedeutung sind, weiss kaum einer. Diesem Problem des Defizits mit fatalen Folgen kann man nach den Erkenntnissen von Woldt nur sensorisch begegnen, und zwar indem man dem Menschen die mangelnde „gesunde Information“ für seinen Organismus anbietet.

Die Kompetenz des Körpers

Es geht dabei um Informationen aus der natürlichen Umgebung. Sehr wichtig ist, dass es sich um „Informationen für den Körper“ handelt und nicht etwa um Wissensinformationen für den Kopf.

Mit ihrer hohen Informationsdichte gehört die Natur zu den bedeutendsten Qualitäten, die wir unserem Körper und unseren Sinnen geben können. Und die wir unserem Körper für den Erhalt eines gesun-

den ausgeglichenen biologischen Systems auch geben müssen. In unserer modernen Lebenswelt sind diese wichtigen Naturwelten jedoch rar geworden. Das Problem ist, um es noch mal zusammenfassend zu sagen: Es kommen bei den meisten Menschen in unserer Gesellschaft zurzeit zu wenig gesunde natürliche Informationen (Reize) über unseren Körper in unserem Kopf an. Dies hat zur Folge, dass unser Gehirn nicht in eine kohärente Beziehung mit unserem Körperempfinden gehen kann, deren Konsequenz eine neurobiologische Kohärenz wäre, welche das Denken und Handeln des Menschen in ein widerspruchsfreies leichtes und schöneres Leben transportiert.

BodySense

Körper & Kopf in Einklang bringen

Jürgen Woldt hat diese Eigenschaft natürlicher Umgebungen und deren Wirkung auf den sich in ihr bewegend Menschen nicht nur bis ins Detail ergründet, sondern auch eine faszinierende und innovative Matrix erschaffen, die Grundlage ist für sein aussergewöhnliches salutogenetisches Gesundheitskonzept mit dem Namen BodySense. Mit diesem Konzept ist es möglich, das verlorene Bewegungsempfinden zu reaktivieren. Jürgen Woldt hat sozusagen ein „Werkzeug“ erschaffen, das über sensorische Impulse in Kontakt zum Körper tritt und verlorene Regulationsprozesse wieder in Gang setzt oder vorhandene beschleunigt. Dass der Körper hier die erste Instanz für die sensorische Informationsaufnahme ist, das ist ganz entscheidend zu wissen. Der Körper ist es nämlich, der dem Gehirn schliesslich die notwendigen Informationen zur Verfügung stellt, damit wir dann mit dem Kopf sinnvolle Entscheidungen treffen können. Zum Beispiel die Entscheidung zur Bewegung. Und diese Entscheidung ist dann eine ohne Überreden, Druck und Disziplin. Ohne Autosuggestion oder Mentaltechniken. Sondern aus der im Körper gefühlten Notwendigkeit.

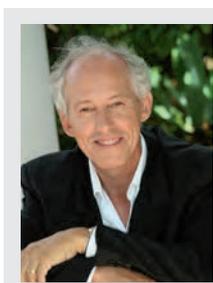
Warum attraktive Angebote scheitern

Aufgrund der neuesten neurophysiologischen Erkenntnisse ist heute klar, dass der Körper unser grösserer Informationsträger und Informationsbeschaffer ist als das Gehirn. Das Gehirn ist nur ein Ordnungssystem, das plastisch arbeitend in der Lage ist, alle Informationen, egal wie viele, zu organisieren und daraus für den Hirninhaber das beste Handlungskonzept zu entwerfen.

Wir indes aber versuchen durch immer breitere Angebote, sozialpolitische Massnahmen, Aufklärungskampagnen oder gar Ermahnungen Menschen dazu zu bringen, sich endlich mehr zu bewegen. Über Suggestionen dringen wir in sie ein, warnen davor, dass sie sich in Gefahr begeben, wenn sie nicht endlich ihr Fitness-, Cardio- oder Präventivprogramm durchziehen – ja, es mutet fast an wie Nötigung. Klar ist es vorteilhaft für die Gesundheit, wenn der Mensch sich bewegt. Doch es funktioniert nicht über eine solche Kontrolle von aussen, bei der versucht wird, Sportaktivität mit dem Kopf zu steuern und Menschen ausserhalb ihres wirklichen Wollens zu motivieren, den inneren Schweinehund zu überwinden. Eine hohe Quote des Aufhörens im Fitnessstudio nach anfänglichen auch erfolgreichen Schritten zeigt dies. Mit einem natürlichen und gesunden Bewegungsempfinden bewegen Menschen sich von selbst.

„Normale“ Sportangebote? Eine Sackgasse!

Was viele überraschen wird, aber auch wichtig zu wissen ist: Wir können mit einem klassischen physiologischen Training die Fähigkeit der verbesserten Selbstregulation nicht erreichen. Das Körperempfinden, das sehr stark über die verbesserte Selbstregulation ins Spiel kommt und uns das Gefühl für Bewegungsnotwendigkeit eröffnet, zeigt sich nicht bei einem Funktions-



Jürgen Woldt

Jahrgang 1948

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe Seite 32

verbesserungstraining. Leider ist es aber bei Bewegungsangeboten in der Regel der Fall, dass Menschen dort mit den Mitteln des Überwindens arbeiten und nicht mit dem Mittel des begeisterten Tuns. Das ist auch der Grund, warum viele nicht durchhalten und aufgeben.

Jürgen Woldt hat hier mit BodySense ein bisher weltweit einzigartiges „physiologisches Training“ entwickelt, das genau das kann, nämlich dem Menschen die Möglichkeit zurückgeben zu erspüren, dass Bewegung ebenso wie unsere Atmung, unser Stoffwechsel, unsere Fortpflanzungsabsicht als Kriterium von Leben präsent ist und sich gut anfühlt.

Bewegungslust durch sensorische Impulse

Dazu stattet Woldt herkömmliche Trainingsgeräte mit seiner spezifischen Sensorik aus. Angesprochen werden die Sinne hauptsächlich über visuelle Reize über Bildschirme (Naturbilder) und fühlbare Frequenzgeber in Sitzpolstern. Diese sensorische Unterstützung eines physiologischen Trainings ist sowohl einer bestimmten funktionellen Bewegung zugeordnet als auch der Körperempfindungsregulation dienend. Wir sprechen hier jedoch nicht von Motivationstraining, obwohl die sensorischen Impulse die Kunden in der Tat motivieren. Dies aber läuft nicht über Motivation, Suggestion oder Autosuggestion, sondern es geschieht durch die Regulation körperlicher Prozesse, die Verbesserung der Selbstregulation. Weltweit gibt es zurzeit kein Trainingsgerät, das diese Qualität anbietet. Jürgen Woldts sensorisches System BodySense bietet erstmals die Möglich-

keit, ungünstige Entwicklungen unserer modernen Lebenswelt auf die Befindlichkeit und das Empfinden des eigenen Selbst wieder positiv auszurichten.

Woldts BodySense-Matrix: Die Mischung macht's

Besonders wichtig hervorzuheben ist hier, dass es nicht nutzbringend ist, ein Trainingsgerät mit irgendeiner beliebigen Sensorik auszustatten. Man muss schon wissen, welche Sensorik zu welchem Trainingsgerät gehört. Denn so schlicht die Sache zunächst wirkt, so entscheidend ist jedoch die richtige Kombination von Impuls und Trainingsgerät. Einfach irgendeine ganz allgemeine Sensorik einzusetzen nach dem Motto „Hauptsache sensorisch, viele schöne Bilder an der Wand, schöne Musik oder einfach ein angenehmer Duft“ macht keinen Sinn. Das komplexe Innenleben, des nach aussen so simpel scheinenden sensorischen Impulssystems von BodySense ist eine auf jahrelanger Forschung beruhende besondere Matrix, in der ganz spezifische Bewegungsmuster mit ganz spezifischen sensorischen Reizen kombiniert werden, damit das System wirksam ist. Wenn man es mit einem sportartspezifischen Training vergleicht, könnte man sagen: Für einen Menschen, der einen Marathon laufen will, reicht es nicht zur Vorbereitung, einen Spaziergang ums Haus zu machen. Es sind auch hier ganz spezielle Massnahmen nötig.

BodySense

Ein kluger Weg in die Zukunft

Viele BodySense-Trainer hat Jürgen Woldt im Umgang und Einsatz des Systems BodySense schon geschult und ausgebildet. Die Rückmeldung

von Trainern, die bereits mit Elementen der BodySense-Sensorik arbeiten, zum Beispiel der Kombination bestimmter Bewegungsübungen mit einem spezifischen Naturbild aus der Matrix, ist durchweg positiv. Die Begeisterung bei Trainern und Kunden ist unverkennbar: Denn es funktioniert! Die Ausstattung von Trainingsgeräten mit dieser Sensorik ist daher ein kluger Schritt in die Zukunft. Denn, wer einmal die Ursache des Bewegungsmangels verstanden hat, der ahnt auch das Potenzial, das in diesem bisher weltweit einzigartigen Bewegungssystem BodySense steckt. Die Menschen, die bereits in einem sensorisch unterstützten Training betreut werden, bleiben jedenfalls fast alle am Ball, berichten BodySense-Trainer. Sie kommen gerne zum Training. Sie kommen nicht, weil ein Arzt es verordnet hat, weil sie abnehmen wollen oder weil das Teufelchen auf der Schulter unablässig den Zeigefinger hebt – sie kommen, weil sie wollen. Sie fühlen sich einfach gut beim Bewegen. Und der Schweinehund? Den kennen sie überhaupt nicht. Wieso auch – Bewegung macht doch Spass!

Weitere Veröffentlichungen zu diesem Thema:

http://www.wellnessakademie.de/bilder/pdf/Fitness_Tribune_137.2_.pdf

und

<http://bodysense.de/wp-content/uploads/2015/05/medicalsports-network-02.15-verstecktekraft.pdf>

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 durften wir in den letzten Monaten präsentieren:

- Dr. Daniele Ganser
- Pater Anselm Grün und Bruder Michael Grün
- Prof. Dr. Gerald Hüther
- Carla Del Ponte
- Andreas Winter
- Silke Schäfer

Mehr Infos und Anmeldung zum Newsletter unter:



www.new-spirit-forum.ch

„Chronische Entzündungen sind die Wurzel aller Krankheiten“

Sylvia Gattiker im Gespräch mit Dr. Paul Clayton

Teil 2 von 2

Dr. Paul Clayton begeistert mich, seitdem ich ihm das erste Mal persönlich begegnete. Er ist klinischer Pharmakologe. Dies ist ein humanmedizinisches Fachgebiet und bedeutet eine fünfjährige Weiterbildung nach absolviertem Medizinstudium.

Die klinische Pharmakologie beschäftigt sich mit allen Aspekten der Anwendung von Arzneimitteln im Menschen, sowohl vor, als auch nach der Zulassung eines Arzneimittels. Ihr Hauptziel ist die möglichst wirksame und sichere Anwendung von Medikamenten. Diese Fachrichtung schliesst die Lücke zwischen Grundlagen der Pharmakologie und der medizinischen Praxis.

In Stockholm konnte ich wieder Vorträge von Dr. Clayton besuchen und hatte auch noch die Gelegenheit für ein persönliches Gespräch und dieses Interview.

SG: Herr Dr. Clayton, Sie sagten, dass Sie klinischer Pharmakologe waren. Warum waren?

PC: Ja, ich war klinischer Pharmakologe und habe mit pharmazeutischen Produkten gearbeitet bis ich in den 70er Jahren realisierte, dass die pharmakologische Wirkung von Nahrungsmitteln und deren Extrakte weit vielfältiger und wichtiger für unsere Gesundheit ist, als all die Arzneimittelprodukte.

SG: Wie sind Sie zu dieser Erkenntnis gelangt?

PC: In den vergangenen 40 Jahren habe ich unsere Verhaltensweise in Bezug auf unsere Ernährung stu-



diert. Inwieweit das, was wir essen, unsere Gesundheit beeinflusst und wie die moderne Art der Ernährung unsere Gesundheit schädigt. Aber ich habe mich auch damit befasst, wie man mit Ernährung die Gesundheit wieder verbessern und wieder Freude am Leben gewinnen kann.

Das brachte ein neues medizinisches Modell zu Tage, das bereits mehrere tausende andere Wissenschaftler rund um den Globus, welche in Laboratorien und Spitälern tätig sind, praktizieren. Dieses neue Modell verlässt sich nicht auf Pillen, aber nutzt einfache Werkzeuge der Ernährung, um Krankheiten zu reduzieren und den Körper zu unterstützen bei seiner Fähigkeit der Selbstheilung.

Es ist auch viel effektiver, kostengünstiger und menschlicher als das System, unter dem wir gerade leiden. Ausserdem gibt es Hoffnung für uns alle auf ein besseres und gesünderes Leben, auch im Alter.

SG: Herr Dr. Clayton, in Ihrem Buch „Out of the Fire“, das bereits in deutscher Sprache verfügbar ist, behaupten Sie, dass chronische Erkrankungen der Hauptgrund von frühzeitigem Altern und Tod sind.

PC: Bitte verwechseln Sie dabei nicht das Altern mit dem Älterwerden. Den Lauf der Zeit, das chronologische Altern, können wir nicht ändern. Das Tempo des Alterns unseres Körpers, das biologische Altern, können wir jedoch wesentlich beeinflussen. Bisher wurde das Altern als eine zuständige Zunahme von Schäden an den Körperzellen angesehen. Ein „Verschleiss“-Modell, das Hand in Hand geht mit dem Konzept von „altersbedingten Krankheiten“.

Das führte zu einem verhängnisvollen medizinischen Fatalismus, denn wenn der Grund für ihre Symptome Zerstörung und Abnutzung sind, kann der Arzt nicht viel anderes tun, als die Symptome zu bekämpfen – und genau das bewirken die meisten modernen Medikamente.

SG: Diese „Abnutzungs“-Theorie ist somit veraltet und widerlegt. Was hat es jetzt mit den chronischen Entzündungen auf sich?

PC: Glücklicherweise gibt es auch sehr viele Individuen und Bevölkerungsgruppen, die bei sehr guter Gesundheit ein hohes Alter erreichen. So zeigen neueste Forschungen,



Sylvia Gattiker

Jahrgang 1956

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe Seite 32



Sagen oder Legenden

War der Teufel im Kanton Uri?

Teufelsbrücke in Andermatt,

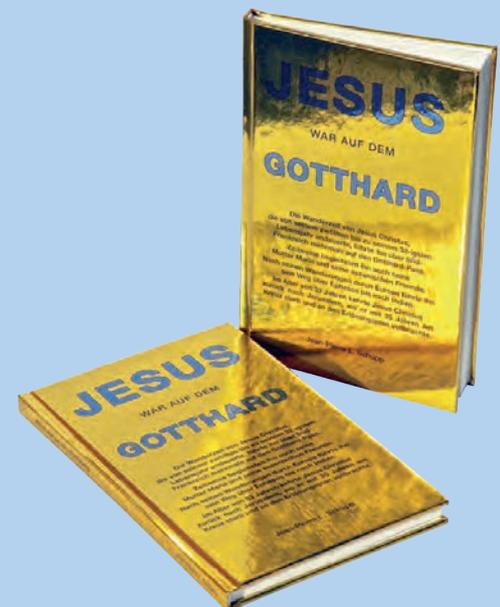
Teufelstein in Göschenen?

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!



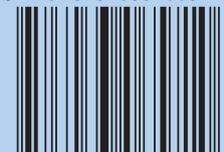
Das 96-seitige Buch

ist in fast jeder Buchhandlung oder unter

www.gotthard.tv erhältlich

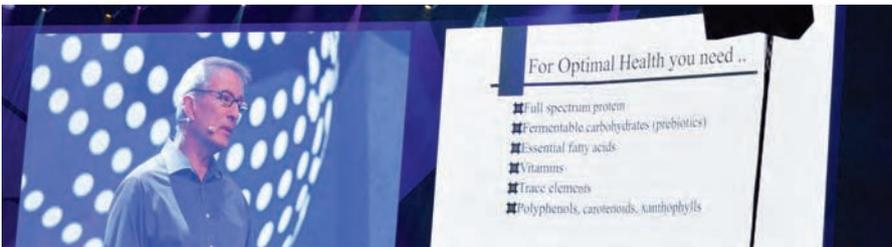
Preis: 24.00

ISBN 978-3-033-06571-0



9 783033 065710 >

Info: info@gotthard.tv



dass beinahe alle „altersbedingten“ Krankheiten nicht auftreten müssen, während wir altern. Es zeigt jedoch auch, dass all diese Erkrankungen, sei es die abnehmende mentale Fähigkeit, Koronar-Arterien-Erkrankungen, Krebs, Bluthochdruck, Arthritis, Diabetes, Schlaganfälle, einen gemeinsamen Auslöser haben – die chronischen sub-klinischen Entzündungen.

SG: Chronisch und sub-klinisch? Was kann man sich darunter vorstellen?



PC: Chronisch und sub-klinisch bedeutet ununterbrochen und nicht wahrnehmbar, bis die chronische Entzündung so viel Gewebeschaden verursacht hat, dass Krankheitssymptome auftauchen. Dieser Zustand ist der Auslöser für all die im Vorfeld genannten Erkrankungen, der nicht unausweichlich ist und der überraschend leicht zu verhindern wäre.

SG: Leicht zu verhindern, das klingt interessant. Wie genau?

PC: Der Weg zur Vermeidung von Krankheit und zur Verlangsamung der Alterungsprozesse ist einfach und universell. Er beginnt damit, die Ernährung dafür einzusetzen, die Flammen der Entzündungen einzudämmen und die bekannten entzündungsfördernden Faktoren zu vermeiden. Diese geradlinige Strategie gestattet den natürlichen und erstaunlichen Heilungsprozess des Körpers in den Vordergrund zu treten.

Viele Menschen bemühen sich gesunde Kost zu essen und glauben, dass sie alle Nährstoffe, die sie benötigen auch bekommen. Dies ist leider im Allgemeinen nicht der Fall. Der Zustand dieser sub-optimalen Nährstoffzufuhr, der oft im Zusammenhang mit Kalorien-Exzessen steht, nennt man Typ-B-Mangelernährung.

Sie erweist sich als die allgemeine Ursache der meisten degenerativen Erkrankungen und vieler jener Alterungsprozesse, wie wir sie kennen.

SG: So ist unser Lebensstil, unsere Art der Ernährung die Ursache der altersbedingten Erkrankungen und des Verlusts der Lebensqualität?

PC: Ja, durch eine längere Linse gesehen, waren die Menschen „gestaltet“ ein aktives Leben zu führen und 3500 Kalorien oder mehr pro Tag zu verzehren. Wir sind nicht mehr Jäger und Sammler, führen ein sesshaftes Leben, arbeiten tagsüber am Computer und sitzen am Abend vor dem Fernsehgerät. Einer nicht unerheblichen Masse an Tricks der Nahrungsmittelindustrie ist es zu verdanken, dass sich die meisten in einem zwar leichten, jedoch andauernden Zustand eines Kalorienüberschusses befinden. Dies erklärt auch über die Zeit gesehen, die Gewichtszunahme.

SG: Der zweite Teil des Interviews folgt in der nächsten Ausgabe der Zeitschrift „STARKVITAL 60+“

Wollen Sie Dr. Paul Clayton einmal Live erleben – am 20. Mai 2019 referiert er in der Krone / Solothurn.

Beginn 19.00 Uhr. Anmeldung / Reservation notwendig, da begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung unter +41 / (0)76 514 77 00

1.1.1519 - 1.1.2019

Am 1. Januar 1519, vor 500 Jahren, hat Ulrich Zwingli zum ersten Mal im Grossmünster die Predigt auf «Schwiizerdütsch» gehalten. Der 1. Januar 2019 war somit der Start zur 500-Jahr-Jubiläumsfeier. Das Buch ZWINGLI DER

ZWINGLI



DER VERRÄTENE REFORMATOR

Jean-Pierre L. Schupp

VERRÄTENE REFORMATOR (ISBN 978-3-033-06737-0, 20.00) hätte dort kostenlos an interessierte Frauen und Männer verteilt werden sollen. Schon im Dezember informierte mich der Pfarrer vom Grossmünster Christoph Sigrist darüber, dass die Leute an Neu-

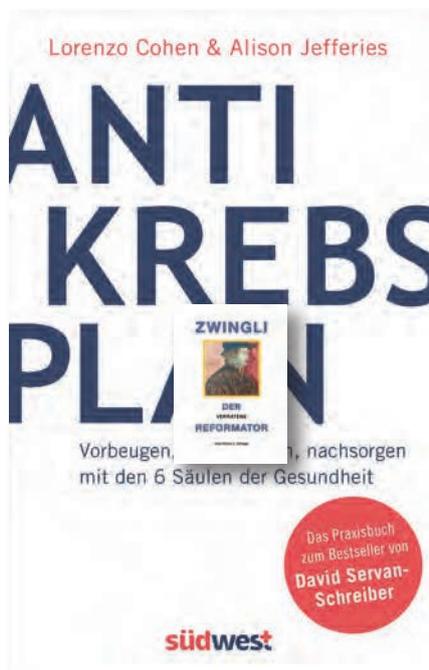
jahr zu Hause feiern oder im Urlaub sind. Er meinte, viele Touristen besuchten das Grossmünster in Zürich, aber praktisch keine Einheimischen. Er hatte Recht. Eine Institution ist aber trotzdem am 1. Januar 2019 unverhofft aufgetaucht und wollte mit Christoph Sigrist ein Interview aufnehmen. Das Schweizer Fernsehen hat doch gemerkt, dass der 1. Januar 2019 in Sachen Reformation ein sehr wichtiges Datum ist. Gleichentags wurde ein Kurzbericht in der Tagesschau gezeigt.



Hier das Foto mit Christoph Sigrist (l) und Jean-Pierre Schupp (r), die wohl einzigen Reformatoren, die offiziell an diesem 1. Januar 2019 im Grossmünster waren (Hintergrund in Stein gehauen: Heinrich Bullinger, Nachfolger von Zwingli).

Bewusst leben

Nur noch dieses eine Stückchen Schokolade oder auf dem Weg nach Hause schnell einen Burger holen. Wir kennen diese Situationen viel zu gut: morgen ernähren wir uns wieder gesund. Mentale Klarheit und körperliche Gesundheit sind Zustände, die wir alle erleben möchten. Doch wie können wir sie erreichen und dauerhaft aufrechterhalten? Im Buch »Bewusst leben« erfährt der Leser, wie sich unsere Ernährungsgewohnheiten auf den gesamten Planeten auswirken und wie man zu einer friedvollen Welt beitragen und die Umwelt schützen kann. ISBN 978-3-03830-411-1, Bewusst leben – Erlange mentale Klarheit, körperliche Gesundheit und eine neue Perspektive für die Welt, Jennifer Reumann Taschenbuch, 164 Seiten, 13.80.



Der Antikrebs-Plan gründet auf der Überzeugung, dass Selbstfürsorge gleich Gesundheitsfürsorge ist.

Tatsächlich beschleunigt sich die Geschwindigkeit, mit der wir anhand neuer wissenschaftlich belegter Erkenntnisse Verbindungslinien zwischen Lebensstilfaktoren und dem Fortschreiten von Krebserkrankungen und der Erholung/ Gesundheit ziehen können. «Wir stellen immer eindeutiger fest, dass das Zusammenwirken von beiden, spezialisierten medizinischen Behandlungen und Veränderungen des Lebensstils, den Krebspatienten die besten Ergebnisse und Erfolge einträgt.» Lorenzo Cohen. Basierend auf langjährigen Studien entwickelte Lorenzo Cohen und seine Frau Alison Jefferies die sechs «Säulen der Gesundheit»: gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, körperliche Aktivität,

soziale und emotionale Unterstützung, Stressmanagement und die Vermeidung von Umweltgiften. Auch ohne Vorwissen für jeden verständlich und basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, zeigen die Experten, was jeder konkret in den verschiedenen Lebensbereiche tun kann, um dem Krebs zu trotzen.

Werde dein eigener Trainer – Handbuch für Sportler und alle, die es werden wollen.

Ariane Hüser ist Physiotherapeutin und seit einigen Jahren mit einer eigenen Praxis auch im sportlichen Bereich unterwegs. Durch viele Fragen ihrer Kunden und Patienten und deren Verletzungen, die teils durch Trainingsfehler entstanden, bekam sie die Idee zu ihrem Buch, das alle notwendigen und grundlegenden Informationen gibt, um korrekt in ein Training einzusteigen. ISBN 978-3-03830-457-9, Werde dein eigener Trainer – Handbuch für Sportler und alle, die es werden wollen, Ariane Hüser, Taschenbuch, 149 Seiten, 19.80.

Wenn die Seele brennt

Das Buch von Christian und Kerstin Lüdke. Das Leben besteht aus Veränderungen, die zu Krisen führen können.

Zum Leben gehören Krisen dazu:

Stress am Arbeitsplatz, in der Beziehung oder Freundschaften, Schwierigkeiten bei der Selbstfindung, Glaubens- und Sinnkrisen – wir alle kennen solche Situationen, doch daran muss man nicht zwangsläufig zerbrechen. Schaffen wir es, trotz der Krise positiv zu denken und aus der jeweiligen Situation das Beste zu machen, können wir unsere Befindlichkeit und Gesundheit massgeblich steuern. Das Buch liefert neue und überraschende Perspektiven und Ideen für den Umgang mit Krisen, die den Lesern helfen, eigene Wege aus schwierigen Situationen heraus einzuschlagen.



Gesundheit nur ein Trend?

Weil Trend nicht naturwissenschaftlich begründet ist, gibt es ständige Neuerungen. Daher bekommt derjenige, der nicht im Trend ist, sofort Minuspunkte. Naturwissenschaftlich begründete Bereiche wie Anatomie, Mathematik und Physiologie sind hingegen nicht im Trend. Dagegen verfügen sie im Gegensatz zu vielen Trends und über eine begründete Basis. Trotzdem entfernt sich der zivilisierte Mensch häufig von den Naturwissenschaften. Innerlich wird er von dem Bedürfnis nach dem neusten Trend getrieben, der diesen inneren Drang allerdings nicht befriedigen, sondern nur kurzzeitig beruhigen kann. Er hat gar nicht den Anspruch, den Menschen dauerhaft zufrieden zu stellen, sondern dient lediglich dazu, mit Konsum die menschliche Gier nach Erneuerung kurzweilig zu stillen. Eine mit natürlichen Zutaten frisch zubereitete Mahlzeit weicht dem Fast-food.

Dieses Phänomen ist auch in der Fitnessindustrie zu finden. Anstatt eines Studios mit fundierter und indi-

vidueller Trainingsgestaltung ziehen viele Personen auf Grund des niedrigen Monatsbeitrags ein Discount-Fitness-Studios vor. Das häufig ungenügend qualifizierte Personal ist gar nicht in der Lage, auf Basis von individuellen Voraussetzungen Trainingspläne zu gestalten und dabei anatomische und physiologische



Grundlagen zu berücksichtigen. Dies ist auch nicht erforderlich, wenn sich der Trainierende allein an optischen Informationen orientiert und denjenigen als trainingsdidaktisches Vorbild anerkennt, der schlank und muskulös ist. Wer diese Person als Ziel seiner Bemühungen definiert, vernachlässigt jedoch wesentliche Parame-

ter wie Beruf oder die Genetik seines Vorbilds. Zusätzlich werden in vielen Studios Trends wie Faszientraining aufgegriffen. In der Physiotherapie wird diese Trainingsform seit ca. neun Jahren praktiziert und als evidenzbasierte Therapie bezeichnet. Wer allerdings nach den genauen wissenschaftlichen Belegen sucht, bleibt häufig erfolglos. In Fitnessstudios wird diese Methode unreflektiert im Einzel- oder Gruppentraining angewendet. Über Nebenwirkungen wie Hämatome oder sogar Rippenbrüche werden die Trainierenden im Vorfeld selten aufgeklärt. Da vor Beginn dieser Trainingseinheiten kein Ausgangszustand ermittelt wird, kann hier individuelle Voraussetzungen nicht berücksichtigt und daher Trainingserfolge nicht verzeichnet werden.

Dies ist nur einer der vielen Gründe, warum die Gesundheit losgelöst von einem naturwissenschaftlichen Fundament zu einem trendorientierten Produkt avanciert und der Trainingscentermarkt 60+ noch immer nicht erkannt wird!

Anzeige

INNOVATIVE PFLEGEPRODUKTE FÜR GESICHT UND KÖRPER

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Besuchen Sie unseren Onlineshop!
www.cosmesan.ch
SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN



Projekt «60 plus»

Was ist ein Stoffwechseldiagramm?

Vor drei Jahren besuchte ich mit drei von mir ausgebildeten Physiotherapeuten und Orthopäden einen Tag der offenen Tür von einer grossen Physiotherapiepraxis neben einem grossen Krankenhaus.

Einem der drei Physiotherapeuten am Empfang teilte ich mit, dass ich auf Grund eines schweren Unfalls einige Skelettverschiebungen habe und fragte ob einer der anwesenden Therapeutinnen/ Therapeuten in der Lage sei, ein auf dem Training basierendes Stoffwechseldiagramm zu erstellen. Sie empfahlen mir, meine Frage an höhere Instanzen zu richten, wo ich schliesslich die Antwort bekam, dass dieses Verfahren hier nicht praktiziert würde. Ich sprach mit insgesamt fünf Therapeuten, von denen mich keiner fragte, worum es sich bei einem Stoffwechseldiagramm handle.

Muskelaufbau ist in aller Munde. Egal ob in den Bereichen Sport und Therapie oder für ästhetische Ziele.

Genau wie auch keinen Unterschied zwischen tierischen und menschlichen Fett besteht, ist der chemische Vorgang der Muskelkontraktion bei Mensch und Tier identisch.

Bei beiden erfolgt die Anspannung des Muskels durch Calcium-Ionenbrücken und die antagonistische Lösung durch Magnesium. Allerdings ist ein untrainierter Mensch nur in der Lage 40 Prozent seiner maximalen motorischen Einheiten bzw. Muskelfaser gleichzeitig zu rekrutieren. Beim Wildtier werden dagegen bis zu 100 Prozent erreicht.

Tiere können in freier Wildbahn nur durch muskuläre Höchstleistungen überleben, die regelmässig durch die Ausschüttung von Adrenalin ausgelöst werden. Beim Menschen ist das Leben in der modernen Gesellschaft hingegen selten von muskulären Höchstleistungen abhängig.

Auf dem Weg zum Kühlschrank lauert selten eine Gefahr.

Deswegen verspürt der Mensch auch nicht den physiologischen Hunger wie zum Beispiel ein Raubtier. Gerade dieser Hunger sorgt für die muskuläre Intensität und die Reize für den Muskelaufbau. Ein Löwe, der sich satt gefressen hat, hält die notwendige Pause ein, um die

Eiweiss-synthese vollständig realisieren zu können.

Zurück zum Stoffwechseldiagramm: Ein Trainingsreiz für die Schulter unterscheidet sich stark von einem Trainingsreiz für die Wade. Biomechanisch haben wir unterschiedliche Gelenkführungen und unterschiedliche Kraft- und Hebelarme. Das wiederum steht im Vordergrund für die entsprechenden Trainingsreize und analog zu dem Stoffwechsel.

Das mittlerweile klassische Training (bei Fortgeschrittenen) mehrmals in der Woche alle Muskeln zu trainieren, schlägt sich negativ im Stoffwechseldiagramm nieder. Die Schulter ist bei vielen Bewegungen sehr stark beteiligt. Keiner kann behaupten, die Brust oder den Rücken zu trainieren, ohne die Schulter zusätzlich zu belasten. Die Schultern werden folglich nicht einmal, sondern sechsmal in der Woche trainiert. Von der Ausführung des Trainings brauchen wir an dieser Stelle kein weiteres Wort zu verlieren.

Trotzdem bleibt der Traum breitere Schultern häufig unerreicht, weil die natürliche Physiologie der entsprechenden Muskeln nicht akzeptiert und das Training falsch ausgeführt wird.

Der richtige Weg führt hingegen weg vom Trend und hin zur Natur(-wissenschaft).



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

Anzeige

Out of the Fire - Fuori dal Fuoco

Balance Konzept

Dr. Paul Clayton

I'm Paul Clayton, clinical pharmacologist and pharmaco-nutritionist. I obsess About food, nutrition and health so that you don't have to. Unless you want to, that is.

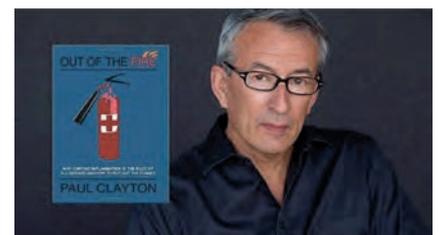
Either way, you're welcome to drop in for science updates, analysis, opinion and bits of advice about diet and health!

And debate, if you're not into the whole brevity Thing.

Swiss Chapman Consulting Sagl mit Übersetzung von Englisch in Italienisch

www.sconconsulting.ch Tel: 0041 91 601 0527

esther.chapman@sconconsulting.h



Quadro: Paul Clayton

Out of the Fire -- Fuori dal Fuoco 39.00 CHF

📅 21.05.2019 🕒 17:00

📍 Hotel Internazionale Bellinzona, Bellinzona



Aus Liebe zu Dir Für Deine Gesellschaft



www.weconnectcare.com

**Du findest als Institut oder privat
Dein Pflegepersonal**



Die beste Nummer zu herzlicher und professioneller Pflege

**im Tessin 091 630 6905
www.cure-con-cuore.org**



Cure con Cuore

Privater Spitex Dienst von Krankenkassen anerkannt und von Kantonen gefördert

Testen Sie jetzt Ihre Fettsäuren
Beginne mit der täglichen
Einnahme dieses
Balance Öles
Gleichgewicht in 120 Tagen



Kontaktieren Sie mich und ich
helfe Ihnen gerne weiter mit
einer persönlichen Beratung
Esther Chapman
Tel: 091 601 05 27

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
Nüschelerstrasse 45, 8001 Zürich
Phone 044 211 60 80, info@rueckcenter.com www.rueckcenter.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



Die innovativen Pflegeprodukte von GUAM sind
jetzt in der Schweiz und Liechtenstein erhältlich.

Besuchen Sie unseren Onlineshop!
www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

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.toptenmedia.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 noch 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.



Kurzhandtel-Set

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

Neuwertige Kurzhandtel-Paare, Guss,



Schwarz bemalt mit Gummirand aussen. rotierender Hartplastik-Griff 30mm Durchmesser. Liegen sehr gut in der Hand., Total 460kg nur diese 10 Kurzhandtel-Paare. Plus massiver Ständer, ebenfalls schwarz. Für Profibereich absolut geeignet. Abholpreis **nur CHF 1450.-**.

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 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.



Anwender sind von der Wirkungsweise sehr verblüfft

Anzeige

GUAM Hautstraffende Creme

Diese hautstraffende Creme für Brust und Körper ist eine Mischung aus Guam-Algen, Pflanzenextrakten und ätherischen Ölen.

Der Anteil an Guam-Algen ist bei diesem Produkt besonders hoch, trotzdem hinterlässt die Creme keinen Algengeruch auf der Haut. Sie zieht sofort ein, stimuliert und festigt Brust und Körper. Die Creme macht die Haut geschmeidig und hält sie elastisch.



Art.-Nr. 2004

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN



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

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

Email: Werner.Kieser@kieser-training.com

Keller Yvonne (1965), Inhaberin und Geschäftsführerin vom med. Rücken-Center in Zürich, welches seit 1993 kompetentes Gesundheitstraining und Therapie anbietet (www.rueckcenter.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@rueckcenter.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: jkuoni@heartcheck.ch

Schupp Jean-Pierre (1954), Verleger, Buchautor, Gesundheitsexperte steht für ein aktives Leben auch im hohen Alter und ist der Chefredakteur und Herausgeber des STARKVITAL 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). Er steht zur «Direkten Demokratie» 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 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 Chephysiotherapeutin 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 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: steinmangartenmann@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 sensorische Training für Trainingsgeräte, oder die Bewegung nach den fünf Elementen und BodySense®. Er ist Buchautor und hat in verschiedenen Fachzeitschriften seine Forschungsergebnisse publiziert. Als Inhaber und Ausbildungsleiter des Bildungs- und Forschungsinstitutes für Gesundheit, der doit Akademie, forscht und lehrt er seit 1982. Er ist Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK) im Bereich Arbeitsschutz. Entwickler mehrerer Patente im Bereich von sensorischer Bewegung und Selbstregulation. Erfinder von sensorischen Bewegungs-, Kraft- und Ausdauergeräten für Fitness, Prävention und Rehabilitation Erfinder der sensorischen BodySense-Liege „Sensellintelligenz“. Erfinder des BodySense Gesundheitsraums

Email: Juergen.Woldt@doit@akademie.de

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

Email: fly@light-moments.com

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



Foto Titelseite:

Insertenverzeichnis - SV 5		Seite
Proxomed		2,3
Lassalle-Haus		4
Top Ten Media - Buch-Verlag		7,25
ProMedia		8
QualiCert		9
Cosmesan		11,21,27,30,31
ratio, Ergo-Fit		15
Brustkrebs-Patienten-Kongress		17
New Spirit Forum		23
Esther Chapman Consulting		28
www.weconnetcare.com		29
FMS - Motorradverband Schweiz		30
Fit Gesund VIVO - Training im Alter		30
med. Rücken Center Zürich		30
myrta deNia		30
NA - NutriAthletics		33
STARKVITAL60+ Abo f. Club/Heime		36

Messe & Event-Termine:
Schweiz:

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



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 25'000 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 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.

Bücher von: www.gotthard.tv:

JESUS war auf dem **GOTTHARD**, 96 S. (2018), CHF 24.-, **ZWINGLI**, 76 S. (2019), CHF 20.-, **DMG**, Inhalt 456 S. (2011) - **JCKH**, Inhalt 452 S. (2014) - je CHF 39.-, **VATER UNSER**, Inhalt 72 S. (2015), **BIBELSTUNDE**, Inhalt 72 S. (2017) je CHF 20.-. Zurück zu den Wurzeln, CHF 20.- (alle Bücher auch in franz., engl. und ital. Sprache erhältlich)

BESTSELLER 2018

Sagen oder Legenden

Teufelsbrücke
in Andermatt ?,
Teufelstein
in Göschenen?
Wolfstüre am
Dom

zu Aachen?

War JESUS auf dem GOTTHARD?

Kleininserate:

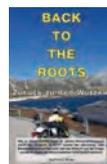
Einsenden an: Top Ten Media AG,
Postfach, CH-6648 Minusio

Preise der Kleininserate:

bis 84 Buchstaben	Euro 25.-	CHF 25.-
bis 168 Buchstaben	Euro 38.-	CHF 38.-
bis 252 Buchstaben	Euro 50.-	CHF 50.-
Chiffre: plus	Euro 20.-	CHF 20.-

Email an: info@toptenmedia.com / Kleininserate

BESTSELLER 2016 NEUE VATER UNSER VERSION



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

ZWINGLI - ISBN Nr. 978-3-033-06737-0

BACK TO THE ROOTS - ISBN Nr. 978-3-033-06589-5

DMG - ISBN Nr. 978-3-033-04588-9

JCKH - ISBN Nr. 978-3-033-04588-0

VATER UNSER - ISBN Nr. 978-3-033-05077-8

BIBELSTUNDE - ISBN Nr. 978-3-033-04961-1

Leserbriefe:

Einsenden an: Top Ten Media AG,
Postfach CH-6648 Minusio

Formular: www.toptenmedia.com / Leserbriefe

Nachbestellung von STARKVITAL 60+ Ausgaben:

Tel. +41 79 400 33 22 (Mo-Do 9-12 / 14-16 Uhr)

Info: www.toptenmedia.com / Ausgaben

Redaktionsschlussdaten 2019-2020

www.toptenmedia.com / Mediadaten

Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
Nr. 6, Juni/Juli 2019	19.03.19	09.04.2019	1. Woche Mai 2019
Nr. 7, August/September 2019	20.05.19	11.06.2019	1. Woche Juli 2019
Nr. 8, Oktober/November 2019	23.07.19	13.08.2019	1. Woche September 2019
Nr. 9, Dezember 2019/Januar 2020	24.09.19	15.10.2019	1. Woche November 2019
Nr. 10, Februar/März 2020	15.11.19	03.12.2019	1. Woche Januar 2020
Nr. 11, April/Mai 2012	22.01.20	12.02.2020	1. Woche März 2020

Gültig ab 19.1.19

Anzeigen Schweiz oder Europa CHF oder EUR

1/8 Seite	248.75
1/4 Seite (hoch od. quer)	497.50
1/3 Seite (hoch od. quer)	663.35
1/2 Seite (hoch od. quer)	995.-
1/1 Seite	1'990.-
1. U-Seite (Titelseite)	3'980.-
1. U-Seite (Titelseite) inkl. zwei Seiten PR	4'975.-
Titelseite-Paket (Seiten 1,2,3)	5'970.-
4. U-Seite	2'985.-

Einleger

bis 20 gr. (nur Studio Auflage)	1'990.-
ab 20 gr. (nur Studio Auflage)	Preis auf Anfrage

Wiederholungs-Rabatte

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

PR-Texte werden mit 50% vom Anzeigenpreis verrechnet

Provisionen

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

Bezahlungsmodus

Neukunden: Vorauszahlung (via unten stehende Konten)

Vorauszahlung von allen Ausgaben: d.h. bei 6er = 3%

bei 12er Abschluss 6% Zusatz-Skonto

Bankverbindungen und Mwst

CH: UBS AG, CH-6600 Locarno

CHF IBAN CH51 0024 6246 3361 7408 P

D: Postbank Karlsruhe, D-76127 Karlsruhe

IBAN DE19 6601 0075 0607 2037 56 BIC PBNKDEFF

MWST Schweiz: CHE-109.065.294

Drucktechnisches

Vorlagen: Druckfähige pdf-Datei per E-Mail an

info@toptenmedia.com (bis zu 100MB),

ab Ihrem FTP-Server, auf USB Stick.

Formate: A4*, 1/2 hoch/quer*, 1/3 hoch/quer*,

1/4 hoch/quer*, 1/8 quer

A3 (auf 2 x A4* teilen. Achtung Falz!)

*Randabfallend: 3mm Beschnitt pro Rand dazu rechnen!

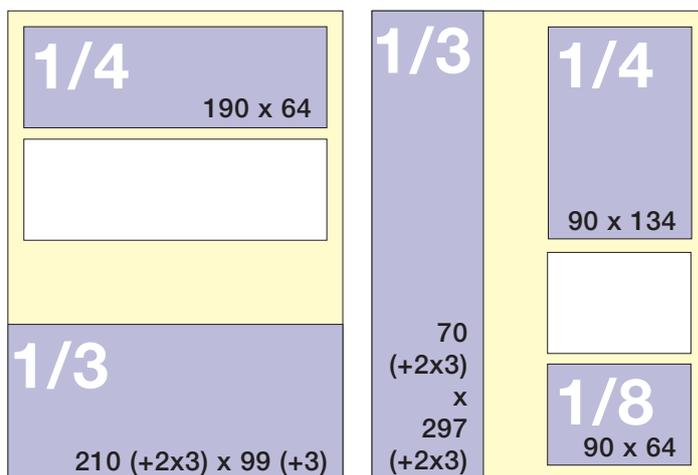
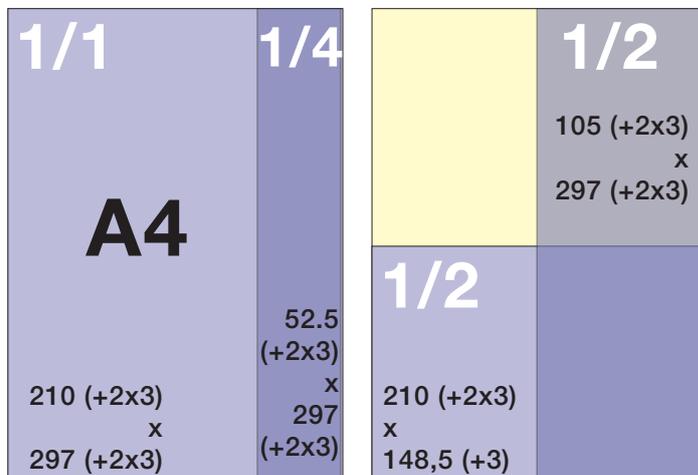
Farben: 4-farbig (cmyk),

Bilder 300 dpi, jpg, tif, eps oder pdf

Internet

www.starkvital.tv

Formate (Masse in mm, in Klammern: Randbeschnitt)



Auflage pro Ausgabe Total

Auflageziel 2019 = 75'000 Ex. (ab 2020, ca.150'000)	~12'500
zusätzlich Messe Auflage: im Durchschnitt plus	= ~2'500
Gesamtauflage ab 2021 = ~ 85'000 pro Ausgabe =	(~510'000)

Erscheinungsweise

6 mal pro Jahr - Leserpotential: ~1,5 Mio

Bezugspreise Schweiz oder Europa CHF oder EUR

Einzel	5.-
Abonnement 1 Jahr (inkl. Versand)	30.-

Abo für Clubs, Praxen, Vereine, Heime, Firmen usw.

Ca. 75 Exemplare pro Ausgabe mit eigener Firmenwerbung auf der Rückseite 6 x 99.- = 594.- im Jahr, A4 Format

Diese Rückseite können Sie für nur

99.- Franken in 75 Heften im

STARKVITAL⁶⁰⁺

Magazin jetzt mit Ihrer persönlichen Firmenanzeige buchen
inkl.

75 Hefte kostenlos im Format A4 dazu !

Folgend als Beispiel von drei Kunden: So könnte Ihre Rückseite in den 75 Heften aussehen:

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

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

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

Muskulatur
Beweglichkeit
Nährstoffe

INFOTERMIN UNTER: 021 33-43061

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

SHINTO
VitalGesundSchlank

ALFA
SPORTS & SPA

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



Unsere Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag von 6.30 bis 22.30 Uhr

Alfa Sports & Spa, Medicent Innsbruck:
Innrain 143, 6020 Innsbruck, Telefon: 0512/56 04 04

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

Mit unserem **Aufbautraining 60^{plus}**
erreichen Sie dies mit Freude!

med. Rücken-Center

seit 1993
kompetent,
persönlich,
zentral.

med. Rücken-Center Therapie und Training
Nüschelestrasse 45, 8001 Zürich
Phone 044 211 60 50, info@rueckencenter.com www.rueckencenter.com

Machen Sie jetzt mit und bestellen Sie unter info@toptenmedia.com Ihr Jahres-Abo für 6 x 99.- pro Ausgabe, um dafür 75 Exemplare mit Ihrer U4 des STARKVITAL-Hefts, 6 x im Jahr zu erhalten.

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