

STARKVITAL⁶⁰⁺

Nr. 6 - Juni / Juli 2019

- 2. Jahrgang

- www.starkvital.tv

- Schweiz: CHF 2.-



• Titelgeschichte:

Wohl über 90% der Spitex Einsätze betreffen ältere und sehr alte Menschen, denen die Muskulatur praktisch fehlt. Sie können nicht mehr vom Bett, vom WC, vom Stuhl alleine aufstehen.

Die Lösung wäre so einfach:

2 bis 3 x die Woche 10 bis 20 Minuten aktiv an Kraftmaschinen trainieren. Die Muskulatur baut sich wieder auf, und damit auch **KRAFT** und **VITALITÄT**. Unabhängig **LEBEN** oder im Heim **DAHINVEGETIEREN**?

• Anstand, ein Fremdwort?

• Mit 60+ zurück zur **Univ**ersität ?

• Das **JOAN COLLINS** Phänomen



MEIN TRAINING FÜR MEHR KRAFT UND STABILITÄT IM A

Die compass[®] 600 Krafttrainingsreihe mit Biofo



ALLTAG

Feedback



Editorial	5
heartcheck von Anita Kunz	6
Der letzte Tropfen geht in die Hose von Yvonne Keller	8
Die versteckte Kraft von Lisa Duhme	10
Schrottwissenschaft von Dr. med. Jürg Kuoni	14
Ein gutes Leben trotz Sehbehinderung	16
Holistic Healing Center & Spa von Gabriela Ghenzi	18
Unter die Lupe genommen von Elikonida Youriesvsky	20
Briefverkehr mit BR Simonetta Sommaruga	22
Interview mit Professor Dr. Paul Clayton	24
Media Nachrichten - Vorstellung von Büchern	26
Phänomen Joan Collins	28
Zurück zur Universität mit 60+	30
Ernährungs-Tipps	32
Kleinanzeigen	33
Impressum	34



Welt News - Seite 12



Vorbilder - Seite 16



Chiva Sun - Seite 18-19



Joan Collins - Seite 28

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



Besuchen Sie unseren Onlineshop!
www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

Birmensdorferstrasse 24 · CH-8902 Urdorf · Telefon: 044 735 17 71 · info@cosmesan.ch · Onlineshop: www.cosmesan.ch

Anstand, je länger je mehr ein Fremdwort ?

Wer jemandem einen Brief schreibt, dem wird zurückgeschrieben.

Ich bin nicht der einzige, der zuerst E-Mails versendet, aber am Schluss doch auf Altbewährtes wie einen Brief zurückgreift, um doch noch eine Antwort oder Stellungnahme zu erhalten, weil auf E-Mails eh die BIG BOSSE nicht antworten. Denn, siehe da, auch bei Verwendung von Briefen, schreibt Ihnen «fast» KEIN MENSCH zurück (vor allem aus der Medienwelt; BLICK, NZZ, TAGI, WELTWOCHTE).

Es gibt aber noch Top-Firmen, wie SWISSCOM, ALLIANZ, ORELL-FÜSSLI, wo Ihnen der CEO, also der Geschäftsführer persönlich zurückschreibt, wenn Sie ihn persönlich in Ihrem Schreiben angesprochen haben.

Ja sogar eine Bundesrätin aus Bern hat innert 7 Tagen geantwortet !

(siehe Seiten 22 und 23 - Briefverkehr J.P. Schupp (11.3.19) mit Bundesrätin S. Sommaruga (18.3.19)
Thema: Mehr Schwiizerdütsch (statt Hochdeutsch) in Schweizer TV- und Radio-Sendungen)

Jetzt im Frühling ist mein Abonnement beim TAGES-ANZEIGER abgelaufen. Als Konsequenz, weil mir viele angesprochene Mitarbeiter beim TAGI * – ja, sogar der TAMEDIA-CEO – nicht zurückschrieben, werde ich nach vielen Jahrzehnten

MEIN ABONNEMENT BEIM TAGI NICHT MEHR ERNEUERN - PUNKT !

Die Klagelieder - weniger Abo-Verkäufe, weniger Anzeigen-Verkäufe, (wohlverstanden ich hatte u.a. den TAGI * kontaktiert, weil ich vor Weihnachten für meine Bücher dort Anzeigen schalten wollte), der Printmedien sind laut und lang, aber dies scheint dort nicht anzukommen. So nach dem Motto «*Wenn einer heute so blöd ist, einen gedruckten Brief zu senden, statt mit E-Mail, Facebook & Co. zu kommunizieren, ist er selber schuld, dass man ihm nicht antwortet*» (aber auch auf E-Mails wird nicht geantwortet).

Mich würde sehr interessieren, wie vielen LeserInnen vom STARKVITAL 60+ Magazin es ähnlich ergangen ist, dass man ihnen weder auf eine E-Mail noch auf einen Brief einfach nicht geantwortet hat.

Eben die neue Usanz der digitalen Anstandsregel !

Dabei weiss doch jedes Kind (ausser die Medienwelt), dass die Macht des geschriebenen und gedruckten Wortes immer Bestand haben wird, denn die heutigen digitalen Datenspeicher werden keine 100 Jahre halten. Alle Daten auf Datenspeichern und Computer werden aus Altersgründen VERSCHWINDEN und somit auch unsere GESCHICHTE !

Es kann KEINE GARANTIE gegeben werden, dass elektronische Datenspeicher länger als 20, 50, oder 100 Jahre unversehrt bleiben.

Ich kenne Briefe auf Papyrus beispielsweise, die Tausende von Jahre alt und immer noch lesbar sind !

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp



Jean-Pierre Schupp

Jahrgang 1954

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe www.starkvital.tv

Ein Vierteljahrhundert im Geschäft – einfach anders

Fitness

Heute vor 25 Jahren Start bei Aktiv Fitness im Stauffacher als Instruktorin für Krafttraining und Kurse. Nach diversen Zwischenschritten, u.a. bei Migros Fitnesspark, David Gym, Reebok Schweiz, Übernahme der arena225 in der Mühle Tiefenbrunnen als Geschäftsführerin, 2019 Inhaberin heartcheck fitness in Zumikon.

Ernährung

Von der Lichtnahrung zum gesunden Menschenverstand. Anlässlich der eigenen Sendung „Gesundheit“ zum Thema Lichtnahrung Begegnung mit Ernährungs-Taliban Dr. med. Jürg Kuoni. Die Bekanntschaft wurde zum Kickoff, die Ernährungspyramide auf den Kopf zu stellen und mit omnipräsenten Ernährungsmythen aufzuräumen, von der Mythologie zur Physiologie z. B. „Gewichtsreduktion = weniger essen, mehr Sport“ oder „Gehirn und Muskeln brauchen Kohlenhydrate“.



Atmung

Oxygen Advantage Trainer. Atmung ist mehr als Sauerstoffzufuhr und weniger „automatisch“ als die meisten wahrscheinlich denken. Sie unterliegt sehr vielen Einflüssen des alltäglichen Lebens. Stress als Beispiel führt häufig zu chronischer Hyperventilation (ungesunde, zu rasche und flache Atmung)(mehr Atmung als physiologisch notwendig). Viel zu wenig beachtet wird, dass die Nase zum Atmen und der Mund zum Essen ist - im Job, privat und auch im Training nota bene.



Chronobiologie

Der Mensch ist circadianen Rhythmen unterworfen, die wir nicht missachten sollten. Schlafmangel ist in unserer heutigen 24/7-Gesellschaft einer der wichtigsten Stressoren. Der Tag prägt die Nacht. So wie wir den Tag gestalten, so schlafen wir. Umgekehrt prägt auch die Nacht den Tag. Schlafmangel führt zu kognitiven Einschränkungen.



Werdegang

Seit Primarschule aktive Leichtathletin. Anita Kunz, 30.12.1971, Wirtschaftsstudium Uni Zürich, Videojournalistin, Moderatorin bei Regionalsendern, SF2 und Sat1 (Schweiz), MAS Communication Management und Leadership, Partnerin heartcheck GmbH für Corporate Health, Unternehmerin.



Fit satt ausgeschlafen

Der moderne sitzende Lifestyle zerstört unsere Gesundheit, unsere Jugendlichkeit und unsere Vitalität! Mein umfassendes Programm für körperliche, metabolische,



Anita Kunz
HEARTCHECK
Morgental 39
8126 Zumikon
Tel. 044 210 03 90
www.heartcheck.ch



autonome fitness und ein gesundes Selbstbewusstsein wurde im Januar 2018 lanciert und erwies sich als Blockbuster.



Take over

Dollé Gym geht – heartcheck fitness entsteht. Der Begriff „fitness“ wird mit Inhalt gefüllt. Anstatt Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination bedeutet für mich „fitness“ artgerechte Bewegung und Ernährung, Atmung als Basis für Gesundheit und Wohlbefinden sowie erholsamer Schlaf.



Ganz mein Stil

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

Der letzte Tropfen geht immer in die Hose

Was kann Mann dagegen tun?

Für Männer ist der Beckenboden oft Neuland - doch auch Männer haben einen Beckenboden!

Männer leiden seltener an einer Beckenbodenschwäche als Frauen. Dies, weil sie nur zwei Körperöffnungen haben, die durch den Beckenboden gehen, allgemein über strafferes Gewebe verfügen, ihr Muskelquerschnitt grösser ist und sie keine Kinder zur Welt bringen.

Urin und oder Wind-/Stuhlverlust, Organsenkungen und Rückenbeschwerden aufgrund einer Beckenbodenschwäche entstehen zur Hauptsache durch tägliches, stundenlanges Sitzen in schlechter Haltung und durch Pressen auf dem WC. Ja, Pressen und schlechte Haltung sind die Hauptursachen für eine Beckenbodenschwäche.

Beim Mann können weitere Ursachen für Harnverlust die Vergrösserung der Prostata oder Infekte sein – dies muss beim Urologen abgeklärt werden.

Verliert das Gewebe mit dem Älterwerden an Elastizität, mag sich die Blase nicht mehr ganz zusammenziehen und es entsteht Restharn. Oft liegt auch die Blase nicht mehr optimal im Bauchraum, so dass der Übergang von der Blase in die Harnröhre nicht mehr an der tiefsten Stelle liegt, was wiederum Restharn fördert. Ein schwacher Beckenboden kann am Ende des Wasserlassens die letzten Tropfen nicht mehr Richtung äussere Harnröhre schieben. So entleeren sich diese nach dem Wasserlassen



Manneken Pis Brunnen in Brüssel

beim Gehen in die Hose. Was kann Mann tun, damit die letzten Tropfen nicht in die Hose gehen?

Im Alltag:

- Aufrechte Körperhaltung – dazu braucht es eine gute Muskulatur:

Krafttraining!

- Richtiges Heben von Lasten.
- Weichgeformter Stuhlgang (dadurch kein Pressen auf dem WC) – Ernährung ändern, genügend trinken.
- Beckenbodentraining: täglich mehrmals den Beckenboden bewusst während ein paar Sekunden anspannen (Öffnungen verschliessen und in den Körperhochziehen) und bewusst wieder loslassen.

- Gute körperliche Fitness, genügend Bewegung, mindestens dreimal wöchentlich 20 Minuten Herzkreislauf anregen.

Auf dem WC:

- **Absitzen** zum Wasserlösen. Am Ende des Wasserlassens langsam mit dem Becken vor und zurückrollen bis kein Urin mehr kommt. Oberkörper bleibt dabei aufgerichtet.
- Nach dem Wasserlassen den Beckenboden kräftig anspannen und in den Körper hineinziehen.
- Penis schütteln und von der Wurzel her ausstreichen.

Ein fitter Beckenboden hilft nicht nur gegen das Nachtropfen, sondern er unterstützt die Sexualität durch das Halten der Erektion und gibt der Wirbelsäule Stabilität und vermeidet so Rückenbeschwerden.

Weiterführend:

- Literatur: „Die versteckte Kraft im Mann“ ISBN: 3-033-00352-4.



Training:

- Personaltraining „Training für den Beckenboden“ im med. Rücken-Center Zürich.



Yvonne Keller

Jahrgang 1965
Lebenslauf und Kontaktaufnahme:
siehe
www.starkvital.tv



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

Die versteckte Kraft

von Lisa Duhme

Sie werden immer moderner, ausgetüftelter und spezialisierter – Trainingsmaschinen in Fitnessstudios, Gesundheitsanlagen oder Rehabilitationseinrichtungen. Es ist ein Wettbewerb um Perfektion im Detail, bei dem neueste Forschungserkenntnisse danach streben, die Funktionalität des menschlichen Körpers in seinem Bewegungsverhalten bei der Entwicklung von Geräten immer besser zu berücksichtigen.

Innovative Details

Beispielhaft ist die, für Gerätehersteller schon zum Alltag gehörende Berücksichtigung biomechanischer Aspekte zur Vermeidung von Zwangslagen innerhalb einer Bewegung oder zur Beachtung der Erkenntnis, dass Widerstandsprozesse in der Muskelbewegung Muskelstrukturen verändern. Oder die Berücksichtigung der sogenannten Kraftkurve des Muskels bei Bewegung, die bei der Technikentwicklung in Kraftgeräten bedeutsam ist, da sie den Nutzer bei der Optimierung von Bewegungsabläufen und Leistung unterstützt.

Entscheidender Erfolgsfaktor

Kein Kunde, Sportler oder Patient fragt diese hochentwickelten Innovationen nach, denn einerseits mangelt es letztlich den meisten Nutzern an dem jeweiligen Fachwissen über die wissenschaftlichen Zusammenhänge. Und andererseits wirkt die Kraft solcher Innovationen ja meist im Verborgenen bevor nach einer Zeitspanne die guten Resultate des Trainings an hochwertigen Maschinen sichtbar werden. Doch, was sich hier für den Endverbraucher zunächst unbemerkt im Hintergrund abspielt, ist für den Wettbewerb auf dem Produktionsmarkt ein ganz entscheidender Erfolgsfaktor, nämlich mit modernsten Produkten von höchster Qualität die Nase vorn zu haben. Und hier werden zu den nachhaltig erfolgreichsten Unternehmen immer diejenigen gehören, die ihren Profitwunsch Hand in Hand gehen lassen mit der Verantwortung dem Endver-



Lisa Duhme

Jahrgang 1964 ist seit vielen Jahren als freie Lektorin, Texterin und Übersetzerin für Unternehmen, Universitäten, Akademien, Verbände und zahlreiche weitere Organisationen sowie auch Privatpersonen tätig. Sie bietet Kunden nicht nur umfassende Expertise und Erfahrung in ihren Studienbereichen Anglistik, Germanistik, Kommunikationsforschung und Sport, sondern bedient als „alter Hase“ auch noch viele weitere Themen. Magisterstudium der Anglistik, Germanistik und Kommunikationsforschung, Studium an der Deutschen Sporthochschule Köln, langjährige Tätigkeit als persönliche Mitarbeiterin im Abgeordnetenbüro im Deutschen Bundestag, seit 2000 Tätigkeit Dozentin bei der VHS Bonn, seit 2001 freie Lektorin, Mitglied im Verband der freien Lektorinnen und Lektoren (VfLL).

braucher gegenüber, ihm wirklich das Optimalere bieten zu wollen.

Ein fehlendes Mosaiksteinchen

Dass dieses Optimalere noch einen wesentlichen Schritt besser geht, wissen jedoch bislang nur sehr wenige. Es gibt einen Mann, der nach jahrzehntelanger Forschungsarbeit eine ganz wesentliche Lücke geschlossen hat bei der Optimierung von Trainingsgeräten: **Jürgen Woldt**, Gesundheitsforscher aus Herne und Begründer des Sensorischen Trainings, das neben den oben genannten wichtigen funktionellen Kriterien wie Biomechanik und Kraftkurve erstmals und auch als bisher einziges Konzept den mentalen emotionalen Aspekt des Menschen berücksichtigt. Hierzu hat er ein Tool entwickelt, das – obwohl auf hochkomplexen Zusammenhängen beruhend – denkbar einfach in der Installation und Anwendung ist. Was aber ist nun des Pudels Kern, der für die Zukunft so bedeutsamen Arbeit Jürgen Woldts?

Sensorisches Training

Vor 25 Jahren machte Jürgen Woldt, damals als Inhaber eines Sportstudios, eine Beobachtung, deren langjährige intensive Erforschung das Sensorische Training hervorgebracht hat. Er beobachtete, dass die Muskulatur in ihrem Bewegungsverhalten in einem ganz spezifischen Zusammenhang mit dem Empfindungsverhalten des sich bewegenden Menschen steht. Die komplexen Zusammenhänge innerhalb unseres Körpers sind eigentlich schon lange bekannt. So zeigt sich beispielsweise eine niedergeschlagene Stimmung in einem veränderten Bewegungsverhalten der Muskulatur. Nehmen wir zur Veranschaulichung hier die Quadrizeps-Muskulatur. Sichtbar wird eine ungünstige mentale Stimmungslage in einem stockenden statt gleitenden Bewegungsablauf des Muskels, vom Trainierenden möglicherweise fühlbar als wacklige oder weiche Beine wahrgenommen. Jürgen Woldt spricht hier von einer sogenannten chaotischen Oszillation. Über die ruckelnde Bewegung versucht der Muskel eine Orientierung zu finden und gibt dabei unserem Gehirn Impulse, versorgt aber auch Organe mit Informationen. Das letztendliche Ziel der Muskulatur ist es dabei, im hier genannten Beispiel eine Lösung für die Niedergeschlagenheit zu finden.

Regulationsprozesse beschleunigen

Genau bei dieser Lösungsfindung setzt das einzigartige Konzept des Gesundheitsforschers Jürgen Woldt an. Denn er hat herausgefunden, wie man dem Muskel auf die Sprünge helfen kann, die regulierende Navigation mit allen nötigen Informationsprozessen durch den gesamten Körper schnellstmöglich erfolgreich abzuschließen. Eine beschleunigte Regulation emotionaler Belastungszustände kommt dem Trainierenden bestens zugute. Denn normalerweise gelingt es einer Person, die in einer ungünstigen Verfassung ein Training aufnimmt, nicht wirk-

lich schnell, sozusagen auf Knopfdruck in einen besseren Zustand zu switchen. Und je nach Trainingswiderstand können auf einen unausgeglichenen Sportler enorme Belastungen auf Knorpel, Bänder und Knochenstrukturen einwirken, die ein hohes Risiko für Verletzungen und Beschwerden mit sich bringen. Fast jeder, der sich sportlich bewegt, wird dieses Phänomen kennen: Man erhält die beste Anleitung und das beste Training, und dennoch geht man mit einer körperlichen Problematik heraus. Genau hier wird auch das besondere Potenzial von mit dem Sensorischen Trainings-Tool ausgestatteten Geräten deutlich: Durch diesen integrierten Produktnutzen können auch die schon etablierten anderen funktionellen biomechanischen Technologien viel wirksamer genutzt werden.

Die Bedeutung der Natur

Der starke Helfer, der Jürgen Woltd bei seinen Forschungen begleitet hat und der letztlich massgeblich die Wirkung und Qualität seiner neuartigen Produkte bestimmt, ist die Natur. Mit ihrer enorm hohen Informationsdichte gehört die Natur zu den bedeutendsten Qualitäten, die wir unserem Körper und unseren Sinnen geben können. Jürgen Woltd hat diese Eigenschaft der Natur und deren Wirkung auf den sich bewegenden Menschen nicht nur bis ins Detail ergründet, sondern auch eine faszinierende und innovative Matrix erschaffen, die Grundlage ist für sein aussergewöhnliches salutogenetisches Konzept.

Dieses Konzept lässt sich sozusagen als „**Werkzeug**“ in viele Lebenswelten integrieren. So eben auch in

Trainingsgeräte für Fitnesport und Rehabilitation. In der Realisation sieht dies so aus, dass Natur- und Bewegungsbilder entsprechend der von Woltd entwickelten ganz spezifischen Matrix über Bildschirme, die dem Trainierenden am Gerät zur Verfügung stehen, als visuelle Reize vom Körper aufgenommen werden. In Verbindung mit bestimmten am Gerät durchgeführten Bewegungsmustern führen diese ebenso bestimmten Naturdarstellungen zu beschleunigten Regulationsprozessen im Organismus.

Dass die Natur der Seele des Menschen gut tut, ist heute gemeinhin bekannt. Eigentlich jeder hat schon erfahren, wie erholsam und beruhigend allein ein Spaziergang durch den Wald sein kann, wenn man sich gestresst und erschöpft fühlt. Diese Erfahrung, die alle Menschen wohl schon gemacht haben, gibt eine leise Ahnung von der Regulationskompetenz, die der Natur innewohnt. Im Umgangston würden wir sagen, wir wollen den Kopf frei bekommen beim Gang durch die Natur – und tatsächlich ist es so, dass die vom Körper aus der Natur aufgenommenen unzähligen wertvollen Informationen den Kopf wieder frei machen und uns neue Wege des Denkens ermöglichen. Durch die Gegenwart der Natur erschaffen wir eine neue fühlbare Ordnung in uns. Wir regulieren unsere physischen und psychischen Prozesse. Und dies geschieht ganz von selbst.

Eine wichtige Lücke schliessen

Gehen wir nun noch zurück und widmen uns dem unausgeglichenen Sportler, dessen Quadrizeps-Mus-

keln unter Belastung ruckeln anstatt im Fluss zu sein. Wenn dieser Sportler nun, das gemäss der Matrix dem Quadrizeps zugeordnete Naturbild betrachtet, organisiert sich das Bewegungsverhalten innerhalb kürzerer Zeit neu und gerät in balanciertem Fluss. Hirnforscher bezeichnen diesen Zustand auch als neurobiologische Kohärenz – der Einklang des Körpers mit der ihn umgebenden Welt. Diese neurobiologische Kohärenz hält uns gesund und lässt uns bei Krankheit oder Belastungen auch schneller wieder gesunden und regenerieren.

Fazit

Diese Zusammenhänge machen deutlich, wie nutzbringend es ist, Trainingsgeräte mit einem solchen Impulsgeber auszustatten. Wie eingangs erwähnt, hat sich bei der Geräteentwicklung in den vergangenen Jahrzehnten auf rein funktionaler biomechanischer Ebene jede Menge getan, so dass hier Gerät und Mensch immer besser aufeinander abgestimmt werden, um bestmögliche Bewegungsergebnisse zu erzielen. Eine Lücke, die hinsichtlich der Geräteoptimierung bisher noch nicht geschlossen wurde, und deren Bearbeitung das Ergebnis eines optimalen Gerätes erst vollständig macht, ist der seelische, mentale Aspekt des Sportlers. Das Sensorische Training ist hier das fehlende Mosaiksteinchen, das moderne hochwertige Sportgeräte noch einen grossen Schritt nach vorne bringt, weil es die für jedweden Erfolg so wichtige Befindlichkeit des Menschen endlich mit berücksichtigt.

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
- Carla Del Ponte
- Robert Franz
- Prof. Dr. Gerald Hüther
- Andreas Winter
- Ueli Mäder
- Silke Schäfer

Mehr Infos und Anmeldung zum Newsletter unter:



www.new-spirit-forum.ch

Zu viele OPs

Thomas Heiniger schreitet ein

(siehe TAGI vom 22.3.19, Seite 19)

Dass unsere Körper mehr als «Ware» angesehen werden, an der man zunehmend unnötige Operationen durch-



führen kann, scheint endlich auch bei den Politikern angekommen zu sein. Aber nicht nur die Chirurgen und Spitäler sahen ab,

wo es geht, auch die Löhne der CEO's der grössten fünf Krankenkassen belaufen sich bei jedem weit über 500'000 Franken (fünfmal CHF 500'000 wohlverstanden, nicht alle zusammen). Darum wollen immer mehr Leute eine staatliche Krankenkasse für die Grundbedürfnisse. So gäbe es dort im schlechtesten Fall nur einmal 500'000 Franken fürs Spitzengehalt – was der leider abgeschifften Initiative, zwölfmal mehr Lohn zum tiefsten Monatslohn, also 3500 mal zwölf gleich 420'000 Franken doch am nächsten käme!

Wird das Zölibat bald abgeschafft?

Hinter vorgehaltener Hand geben auch immer mehr katholische Entscheidungsträger zu, dass das einzige Problem von «vergewaltigten Nonnen» (siehe Schweizer Dokumentarfilm «Female Pleasure», LINK: [https://](https://www.cineman.ch/movie/2018/FemalePleasure/)

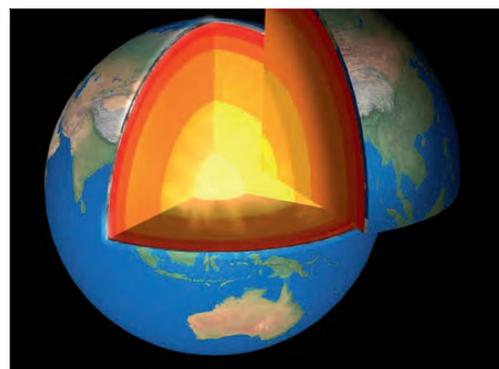


www.cineman.ch/movie/2018/FemalePleasure/ oder noch schlimmer «Kindesmissbrauch u.a. vergewaltigte Kinder» das absurde, von Menschenhand eingeführte ZÖLIBAT sei. Wenn aber ein spanischer Kardinal folgendes sagt: **«Abtreibung sei schlimmer als tausendfacher Kindesmissbrauch»**, (LINK: [https://www.sueddeutsche.de/politik/spanischer-kardinal-abtreibung-schlimmer-als-](https://www.sueddeutsche.de/politik/spanischer-kardinal-abtreibung-schlimmer-als-kindesmissbrauch-1.456950)

[kindesmissbrauch-1.456950](https://www.sueddeutsche.de/politik/spanischer-kardinal-abtreibung-schlimmer-als-kindesmissbrauch-1.456950) dann hat nicht nur die katholische Kirche ein Problem, sondern die Gesellschaft, die solche Aussagen einfach nur hin nimmt und solche Aussagen nicht mit hohen Gefängnisstrafen verurteilt. Die Kirche weiss es, tut aber immer noch viel zu wenig, beziehungsweise überhaupt nichts!

Dein Haus gehört Dir, auch Dein Grundstück, aber wie tief gehört der Untergrund Dir?

Schaffe, schaffe Häusle baue – das gilt auch in der Schweiz. Immer mehr stolze Hausbesitzer hat unser Land. Aber das Niemandsland unter der Schweiz, auch unter Deinem Grundstück, wem gehört das? Diese Frage, welcher Bereich des Untergrunds privat und welcher öffentlich ist, ist nicht beantwortet (HORIZONTE, Nr. 118, September 2018, Seite 12).



Grundeinkommen kann Menschen gesünder machen



Ein Experiment in Finnland an über 2000 arbeitslosen Menschen, das über zwei Jahre mit einem bedingungslosen Einkommen versehen war, zeigt auf, dass Menschen, die ein geregeltes Einkommen erhalten, weniger Stress empfinden und automatisch weniger krank werden. Nun fordert man eine Studie mit über 10'000 Probanden in

Finnland. Man könnte diese Studie auch auf die ganze Welt ausdehnen; nur wer finanziert dann dieses Grundeinkommen und vor allem, was wären die Auswirkungen davon?

Immer mehr schlimme Titel in den Medien!

- Rentner werden zu Sozialfällen
- Eine Mittelschicht wird es nicht mehr geben
- Der Mittelstand wird enteignet
- Die Kosten für kranke Rentner werden in den letzten eineinhalb Jahren ihres Erdenlebens extrem hoch - Wie lange kann sich die Gesellschaft das noch leisten?
- Kann Kuhmilch Krebs erregen?
- Ältere Angestellte unerwünscht

Was soll man darauf antworten? Es gibt so viele Autorinnen und Autoren, die seitenlange Artikel und Studien vorlegen, wie schlecht es UNS jetzt schon geht und wie SCHLIMM es noch werden wird. Erstaunt stelle ich fest, dass immer mehr Frauen und Männer in meinem Bekanntenkreis keinen Fernseher mehr haben, keine Zeitung mehr abonnieren und das Handy nur noch fürs Telefonieren benutzen!

Medizinische Fehler, ein konkretes Phänomen, aber leider keine ALARM

In der Schweiz schwankt angeblich die Anzahl der Todesfälle aufgrund medizinischer Fehlern in Krankenhäusern zwischen 700 und 1700 pro Jahr.

Die Tessiner Gesundheitskommission erkennt das Phänomen, das volle Aufmerksamkeit verdient. Sie beabsichtigt jedoch nicht, eine Informationskampagne für das gesamte Gesundheitspersonal im Kanton über die Kontrolle und die Vermeidung von medizinischen Fehlern durchzuführen. Sie ist der Auffassung, dass die Verbreitung von Informationen über vorbeugende Massnahmen als negative Botschaft empfunden werden könnte. Daher sei die Informationskampagne nicht zu unterschätzen. Das im Gesundheitswesen tätige Personal könnte nämlich eine solche Kampagne als eine Misstrauenserklärung wahrnehmen.

Ich schlafe wieder auf Stroh!

Vor über 35 Jahren kaufte ich an der MUBA (da gab es diese Messe noch) in Basel am Stand eines Matratzen-Ausstellers eine Strohmattze. Ja, einfach Stroh und darüber ein Baumwollüberzug.



Nach zehn Jahren habe ich die Matratze weggeworfen. Wieso, weiss ich eigentlich bis heute nicht. Dann habe ich zehn Jahre mit dieser und zehn Jahre mit jener Matratze plus/minus eigentlich immer gut geschlafen. Vor zwei Jahren merkte ich, meine damalige Matratze ist auch nicht das Gelbe vom Ei. Nach langer Suche im Internet (leider nur wenige Anbieter), fand ich Firmen, die Strohmattzen produzieren (habe auch früher immer wieder nach einer Strohmattze NUR STROH gesucht und nirgendwo etwas gefunden).

Seit über einem halben Jahr schlafe ich wieder wie der KÖNIG DER SCHWEIZ. Stehe auf ohne mich gerädert zu fühlen, muss keine langen Dehnübungen machen, sondern bin einfach FIT und EINSATZBEREIT für einen neuen Tag!

Info: www.strohmattze.de

Bankdirektoren, Versicherungs- und Chemie-Multi-Direktoren verdienen unverschämt viel Geld pro Jahr

Schwan von Roche: 15,1 Mio. Franken, Ermotti von der UBS: 14,1 Mio. Franken, Thiam von der Credit Suisse: 12,7 Mio. Franken (siehe Foto links), Narasimhan von der Novartis: 9,9 Mio. Franken, Schächli von der Swiss-

com: 1,1 Mio. Franken. Ein Coiffeur hingegen verdient 45'600 Franken, Ein Koch verdient 50'400 Franken, Ein Automechaniker: 54'000 Franken, Ein Maurer: 66'960 Franken, Ein kaufm. Angestellter: 72'000 Franken, Ein Berufsoffizier : 99'084 Franken, Ein Lehrer: 108'000 Franken, Ein Arzt: 160'000 Franken im Jahr.

Die Kreuzfahrtbranche will SAUBERER werden.

Das ist nochmals eine gute Nachricht, so viele Menschen über 60 durchqueren die Weltmeere mit einem gigantisch grossen Hochsee-Schiff. Nun wird das Kreuzfahrtschiff AIDANOVA mit Flüssiggas angetrie-



ben. BRAVO! So würde ich auch wieder eine Kreuzfahrt buchen, aber nur mit diesem Schiff, denn seitdem ich weiss, dass die 15 grössten Seeschiffe der Welt jährlich mehr schädliche Schwefeloxide ausstossen als alle 760 Millionen Autos weltweit und das mit dem dreckigstem Schweröl, ist mir persönlich die Kreuzfahrtlust vergangen. Sie glauben mir nicht? Dr. Google weiss fast alles oder LINK: <https://www.zeit.de/2017/36/kreuzfahrtschiffe-co2-ausstoss-dreck>.

Das zum Thema UMWELTSCHUTZ und die GRÜNEN PARTEIEN. Ich habe von dieser «Grünenwelle» in Sachen «ANTI-KREUZFAHRTEN» noch nie etwas gehört und Sie?

Künstliche Organe sollen Tierversuche ersetzen



Das sind doch zum Schluss noch gute Nachrichten, oder?

Süss und gefährlich

Fett in der Ernährung verstopft unsere Herzkranzgefässe, bis wir eines Tages an einem Herzinfarkt tot umfallen. Das glaubt heute noch eine Mehrheit der Kardiologen und damit der Bevölkerung. Beweise? Nicht existent. Aber auch millionenfach wiederholte fake facts schleichen sich ins Glaubensgefüge ein. Glaubens-, nicht Wissensgefüge!

Bis in die 70er Jahre des letzten Jahrhunderts war der Zucker im Visier der Ernährungswissenschaft.

Die Crème der Forscher legte überzeugende Ergebnisse vor, die bewiesen, dass Zucker der Grund für die rasante Zunahme von Herzinfarkten und anderen „Zivilisationskrankheiten“ sei.

In England war es John Yudkin von der University of London, in den USA Jean Meyer von der Harvard University. Die Argumentationslinie war offensichtlich: Fett haben wir schon immer gegessen, Zucker kam erst Mitte des 18. Jahrhundert auf den Menüplan, erst zwei bis drei Kilo im Jahr in der High Society bis zu den 150 bis 200 Kilo im Jahr heutzutage in der Gesamtbevölkerung.



Jürg Kuoni

Jahrgang 1945

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe www.starkvital.tv

Unnötig zu sagen, dass die Sklaverei diese Entwicklung befeuerte.

Die Zuckerwirtschaft bekam ein Problem: Zucker war nun nicht mehr nur Grund für Karies, sondern für eine ganze Reihe von tödlichen Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Diabetes und Übergewicht. Ihre Gegner waren nicht nur die Ernährungswissenschaftler, sondern auch die Hersteller von Zuckerersatzstoffen wie Cyclamat und Saccharin.

Ein ad hoc gebildetes Zuckerinstitut legte „*Forschungsergebnisse*“ vor, die einen Zusammenhang zwischen Zuckerersatzstoffen und Krebs nahelegten.

Die FDA, die US Food and Drug Administration, wurde so lange mit solchen Studien bombardiert, bis sie einknickte und die Stoffe vorläufig aus dem Handel nahm.

Zucker und „Zivilisationskrankheiten“, dieser Zusammenhang war schwieriger zu untergraben. Da musste die richtige Person her: Ancel Keys, charismatisch, brillant und skrupellos. Er war besessen von der Idee, Fett fördere via Serum-Cholesterin die Verkalkung unserer Gefässe und damit Herzinfarkte. Studie um Studie legte er dazu vor, die „*Mutter aller Studien*“, die „*Sieben-Länderstudie*“ sollten den ultimativen Beweis erbringen. Hunderte von (heutigen) Dollarmillionen flossen von der Zuckerindustrie in die entsprechende Forschung, sie waren gut investiert, Zucker verschwand aus dem Visier, Fett trat ins

Rampenlicht. Die „*Sieben Länderstudie*“ erschien 1980 als fast 400 Seiten starkes Buch in der Harvard University Press, hochkomplex und brillant, mit dem kleinen Schönheitsfehler, dass Keys von 22 Ländern die sieben herauspickte, die in seine Hypothese passten.

Nach heutiger Vorstellung Datenmanipulation oder gar Fälschung.

Dank Charisma und Skrupellosigkeit wurde Keys zum einflussreichsten Ernährungsforscher des 20. Jahrhunderts. Seine Gegner diskreditierte er auf übelste Weise. Die Zuckerindustrie hatte gewonnen, die Gehirnwäsche war erfolgreich, die Angst vor Fett verbreitete sich wie ein Steppenbrand.

Die Cholesterin-Hypothese war nie viel mehr als Schrott aber dafür (oder trotzdem?) das weitaus erfolgreichste Business-Modell des 20. Jahrhunderts.

Sehr viel Geld floss immer schon und fliesst heute noch in die entsprechende Forschung. Trotz solider Gegenbeweise bleibt sie vorläufig noch fest im **GLAUBENSgefüge** verankert. Noch.

Bis sie den Wert haben wird, den sie verdient:

Schrottwert.

Im nächsten **STARKVITAL 60+**
Kuoni's Schrottmeldung Nr. 7

Anzeige

GEHT NICHT, GIBT'S NICHT!

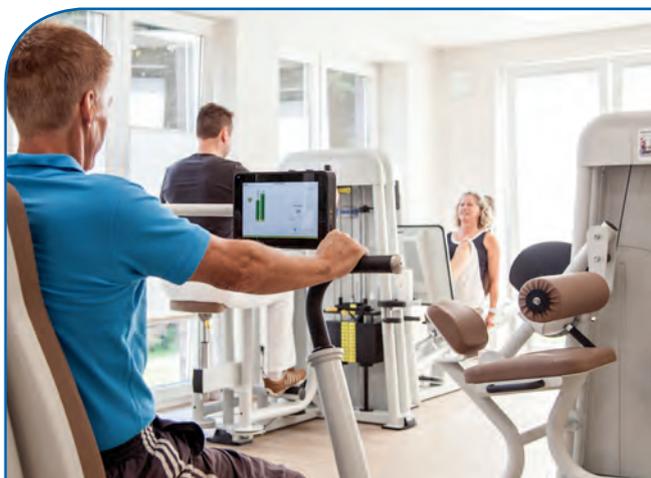
PRO MEDIA

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





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



Ratio AG, Ringstrasse 25, 6010 Kriens
T:041 241 04 04, info@ratio.ch, www.ratio.ch

Ein gutes Leben trotz Sehbehinderung

Wie helfen Menschen, die erst im Alter eine Sehbehinderung erleben, dies ist ein einschneidendes Erlebnis? Hierzu veröffentlichten der Schweizerische Zentralverein für das Blindenwesen (SZBLIND) und die Universität Zürich im vergangenen Jahr die gross angelegte Studie COVIAGE (Copingwith Visual Impairment in Old Age), die aufzeigt, wie den Belastungen der Sehbehinderung (neue) Ressourcen entgegen gesetzt werden können..

Mit der Nachricht, dass sie in absehbarer Zeit schwer sehbehindert oder gar blind sein werden, sahen sich Louis Bachmann (75) und Jeannette Betschart (85) jeweils im Alter von 60 bzw. 68 Jahren konfrontiert. Jeannette Betschart berichtet: *„Weil ich nicht mehr so gut sah wie früher, ging ich zur Augenärztin und bekam die Diagnose trockene AMD – ohne weitere Erklärungen. Gott sei Dank habe ich kurze Zeit später einen Flyer in der Apotheke entdeckt, auf dem zu einem Infoabend über Makuladegeneration am Unispital in Zürich eingeladen wurde.“* Wie Jeannette Betschart geht es gemäss den

Ergebnissen der Studie COVIAGE vielen Betroffenen. Die Diagnose des Arztes ist ein Fakt, den man entgegen nimmt. Ein effektives Verständnis für die Folgen der Krankheit und eine Information über Beratungsangebote und weiterführende Informati-

onsstellen wird vom Augenarzt leider in vielen Fällen nicht vermittelt (**Foto oben Jeannette Betschart und ihr Mann**).

Ein Glaukom und ein grauer Star führten bei Louis Bachmann dazu, dass er immer schlechter sah. *„Für mich gab es nie den Moment der Schockdiagnose. Es wurde einfach immer schrittweise etwas schlechter und ich musste mich dann immer der Situation anpassen.“*

„Ich kann es nicht ändern, also versuche ich das Beste daraus zu machen“, sagt Bachmann. Sowohl Jeannette Betschart als auch Louis Bachmann haben die Herausforderung der Sehbehinderung angenommen. Sie verfügen damit über eine wichtige Ressource, die in der Studie als „proaktiver Umgang“ bezeichnet wird. So sind Menschen, die ihre Sehbehinderung annehmen, häufig in der Lage, lieb gewonnene Tätigkeiten im Hinblick auf die Möglichkeiten, die ihnen mit der Sehbehinderung bleiben, zu selektionieren, zu kompensieren oder zu optimieren.

Lieb Gewonnenes erhalten oder kompensieren.

Jeannette Betschart ist stolz, dass sie den Haushalt mit etwas Unterstützung nach wie vor alleine machen kann.

„Mein Mann ist mit mir zusammen einkaufen gegangen, denn ich sehe ja nicht mehr, was ich kaufe.“ Der Erhalt von Alltagskompetenzen spielt gemäss den Studienergebnissen

denn auch eine zentrale Rolle für die Beurteilung einer hohen Lebensqualität. Dass die Angehörigen wissen, wie die Alltagsbewältigung durch die Sehbehinderung eingeschränkt ist, und verstehen, was als Unterstützung möglich ist, wird von COVIAGE als weitere Empfehlung festgehalten.

Den Umgang mit Hilfsmitteln und auch den Austausch mit anderen Betroffenen bewertet Jeannette Betschart anders. Für sie ist der Daisy-Player unverzichtbar und den weissen Signalstock hat sie immer dabei. Auch die Kontakte zu Retina Schweiz und zur Züricher Sehhilfe sind ihr sehr wichtig: *„Bei der Sehhilfe haben wir immer einen Kaffee-Hock und schnorren viel miteinander“*, sagt sie schmunzeld.

Text und Fotos: Nina Hug, Info: www.szb.ch



Anzeige

AUCH IM ALTER ATTRAKTIV UND GLÜCKLICH SEIN!

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

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

Ich fühle mich gut!



med. Rücken-Center

Stark und vital bis ins hohe Alter?

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

seit 1993
kompetent.
persönlich.
zentral.

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

CHIVA SUN

Holistic Healing Center & Spa

Brione s/Minusio seit März 2019 geöffnet



Sie suchen einen Ort, wo Sie sich erholen und Kraft auftanken können, um gesund und kraftvoll Ihren Alltag zu meistern? Wir haben ihn gefunden.

Fotos und Text: Chiva Sun

Am 30. März 2019 wurde das neue CHIVA SUN Holistic Healing Center & Spa in Brione s/Minusio unter der Leitung von Gabriela Ghenzi eröffnet. Ihr Name ist ein Begriff und steht für Geschichte am Schweizer Fitnesshimmel. Sie war einst Initiatorin und Mitgründerin des SFGV – Schweizer Fitness- und Gesundheitsverbands und Präsidentin der Prüfungskommission „eidg. dipl. Fitness Instruktor“. Ihr verdankt eine ganze Branche den eidg. Berufsstatus, welcher 1997 unter ihrer Leitung seine Anerkennung erhielt.

2006 öffnete das erste CHIVA SUN seine Türen am oberen Zürichsee, das zweite Holistic Healing Center & Spa hat seinen Platz im schönen Tessin, im Locarnese mit traumhaftem Blick über den Lago Maggiore, über die Brissago Inseln bis nach Italien. Eingebettet in die Berge und Täler kann man dort dem Gesang der Vögel und dem fließend klaren Bach lauschen. Das mediterrane Klima, wie auch die entsprechende Flora und Fauna bieten einen wunderbaren Rahmen, welcher dem Gleichgewicht von Geist, Seele und Körper zuführt.

Mitunter findet man im CHIVA SUN einen Ort, an dem man ein paar Stunden oder auch mehrere Wochen verbringen kann. Yoga, intelligente Trainingsmethoden in Gruppen und «onetoone», Massagen aus aller Welt, Beautybehandlungen,

Detox, diverse Workshops & Retreats, etc.. Ganz in der Nähe, auch zu Fuss erreichbar, bieten sich diverse Hotels und Übernachtungsmöglichkeiten an, wo CHIVA SUN-Gäste von Vergünstigungen profitieren können.

Die hohe Qualität der angebotenen Dienstleistungen wird durch das persönliche Engagement, die fachliche Kompetenz und die langjährige Erfahrung des Teams von Gabriela Ghenzi gesichert. «Wir begleiten auf dem Weg zum individuellen Ziel einfühlsam und kompetent», so Gabriela Ghenzi.

Informieren Sie sich über das lebendige Angebot des CHIVA SUN, um Ihre Energie wieder in Fluss zu bringen.

Signature Treatments by Gabriela Ghenzi

Aus einer Vielzahl von Methoden und Erfahrungen und in über 30-jährigen Körper- und Seelen-Arbeit haben sich sogenannte «Signature Treatments» entwickelt. Sie vereinen all unser Wissen und Können und bieten Ihnen den optimalen Rahmen für ganzheitliche Heilung.

Intelligent Training

Training ist nicht gleich Training. Bei der Wahl der von uns angebotenen Trainingsformen haben wir uns in die Tiefe gewagt



und ausschliesslich Formen entwickelt, die auf intelligente Weise wirken. Diese bieten wir Ihnen als Gruppenlektionen oder als «One to One» Training an.

Well-Being & Relaxation

In unseren Well-Being-Angeboten finden Sie Behandlungen, die Ihren Körper verwöhnen und ihre Seele berühren, Ihren Geist beruhigen und Sie so ganzheitlich regenerieren lassen. Entdecken Sie Massagen und Körperbehandlungen aus aller Welt in Verbindung mit qualitativ hochwertigen Schweizer Produkten.

Workshops & Retreats

Brauchen Sie eine Auszeit? Fehlt es Ihnen an Klarheit und Weitblick? Wir bieten Ihnen den Rahmen und das Bild dafür. Tanken Sie neue Energie in unterschiedlichen Retreats. Für alle, die nicht nur selbst Heilung erfahren wollen, sondern tiefer in diverse Materien eintauchen möchten oder sogar selbst andere Menschen auf deren Weg begleiten möchten, bieten wir ausgesuchte Workshops an.

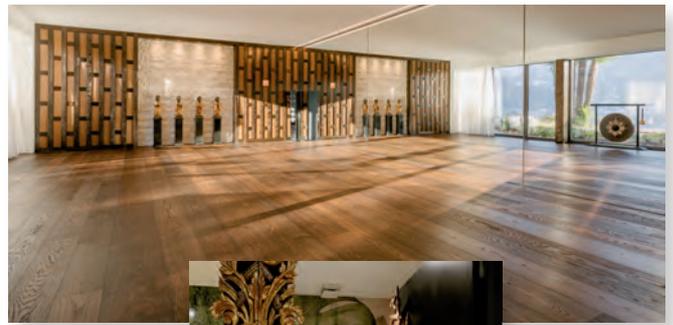
Ein Highlight sind stets die Yoga Healing Wochen im Tessin: von **2. bis 8. Juni 2019** und vom **6. bis 12. Oktober 2019** mit Gabriela Ghenzi. Bewegen, Wahrnehmen, Innehalten, Ankom-



men, Wachsen.Yoga und Meditation unter fachkundiger Leitung, den Blick über den Lago Maggiore schweifen lassen, die Kraft der Berge spüren – was gibt es Schöneres, als an einem wunderschönen Ort mit Gleichgesinnten in die Welt des Yogas einzutauchen? Kleine Momente, grande emozione.

Detaillierte Informationen finden Sie unter:

www.optilution.ch/workshops-retreats



Susanne Peter & Gabriela Ghenzi

Unter die Lupe genommen...

Teil 2 von 2

Willkommen zu meiner Fortsetzung in STARKVITAL 60+. Es sind einige Wochen vergangen seit meinen Anregungen und in denen Sie etwas über meine Fragen nachdenken konnten. Die Wunschidentität...hmm...ja..

Was macht einen glücklich, traurig, wütend, was ermutigt einen oder behindert eher? Was hat das zum Kuckuck mit den Zellen zu tun? Die Zellen, das sind wir. Wir bestehen aus ca.

100 000 000000000

einzelnen Zellen. Würde man diese, die im Durchschnitt nur 1/40 mm gross sind, aneinanderreihen, reichten sie zweieinhalb Millionen Kilometer weit oder ungefähr 60-mal um unseren wunderschönen Planeten herum. Beeindruckend.

Auch, was sie täglich für uns leisten. Ich habe das ein winziges bisschen angedeutet, in der letzten Ausgabe. Kann es nun sein, dass der menschliche Geist stärker ist als eine genetische Programmierung? Ja. Es gibt dazu bereits etliche Studien. Und wer kennt ihn nicht, den Spruch „*Der Glaube versetzt Berge*“?

So. Wie schaffen es denn nun Menschen, die keine Wissenschaftler/Forscher sind, sich selbst so zu programmieren, dass sie sich liebevoll, frei von Arroganz, im Spiegel betrachten können und sich mögen – mit allen Ecken und Kanten, ungekünstelt und echt?

Ein Mensch benötigt Sauerstoff, Wasser, Nahrung, Sonnenlicht, Liebe, etc. ...und... Mitmenschen. Eine Zelle braucht andere Zellen. Wie Sie schon erfahren haben, kommunizieren Zellen miteinander.

Die Zellmembran funktioniert dabei wie ein „Gehirn“. Rezeptor- und Effektorproteine funktionieren wiederum als eine Art Wahrnehmungsschalter, die aus der Umwelt Reize empfangen und ihrerseits Reaktionsprozesse auf Proteinbasis in Gang setzen. Wenn wir also einer Zelle einen entsprechenden Reiz geben, dann reagiert sie darauf. Wir nehmen den Reiz

kaum wahr. Er kann physisch erfolgen (wir riechen den Duft eines frisch gebackenen Apfelkuchen wahr und bekommen Appetit) oder psychisch (wir sehen einen Liebesfilm und brechen vor Rührung in Tränen aus). So oder so, es gibt immer eine Reaktion. Das beginnt schon bei unseren Gedanken und Überzeugungen.

Im Krieg hat man Soldaten Placebos als Schmerzmittel „verkauft“. Der Grund? Ganz einfach, weil es nicht ausreichend Morphium gab. Es zeigte vollste Wirkung!

Meine Fragen an Sie in der letzten Ausgabe sollten Ihnen vorab einmal klar machen, was Sie mögen, was Sie ablehnen, um zu differenzieren. Schliesslich müssen wir uns ja kennen, ehe wir entscheiden können, was wir optimieren wollen. Da gibt es einige von uns, die sind nämlich gerne unglücklich. Jaaa, sind sie. Es nützt ihnen nämlich einiges: Sie bekommen mehr Aufmerksamkeit, Zuwendung, Unterstützung und können gleichzeitig allem und der Welt die „Schuld“ für jeden erdenklichen Mist in die Schuhe schieben. Damit sind sie den Ballast und die Gewissensbisse los, denken sie. Mit ungefähr fünf bis zehn Prozent genutztem Bewusstsein, die 90 bis 95 Prozent des sogenannten Unbewusstseins machen indes, was sie wollen. Das Unbewusste tickt klar und deutlich und bringt freundlich und mit endloser Geduld letztlich alles ans Licht, was man über die Jahre mühevoll untern Teppich gekehrt hat. Also hat es keinen Wert, Hypochonder zu sein.

Genauso ist die Einstellung, man sei ständig das Denkmal und nie die Taube, völlig verkehrt. Das Ziel der Evolution, also unserer Zellen, ist zu überleben! Glücksmomente sind dafür ein super Antrieb. So macht uns Essen Freude, Sex Spass (vielleicht erinnern sich ein paar ;-)) und Bewegung... Okeeee. Wir wollen's nicht übertreiben. Stellen Sie sich vor, Sie wären auf Dauer glücklich... Nein – das wäre der Tod! Allein der Gedanke. Schlimm! Scherz beiseite. Der einzige, der Sie glücklich zu machen vermag, sind Sie selbst. Oh je, wieder so ein Kalenderspruch. Und doch stimmt dieser! Es gibt wenig Perfektion auf dieser Erde, aber ganz sicherlich keine in unserem menschlichen Verhalten. Uns ständig mit allen zu vergleichen, ist

wahrhaftig kräftezehrend und reine Zeitverschwendung. Sie dürfen mir Glauben schenken, es gibt immer jemanden, der kann höher, schneller, weiter oder ist schlanker, trainierter, gesünder, schöner.

Schön! DAS Thema bei BetterAging und es beginnt schon bei Teenagern. Betrachtet man aber einmal die Supermodels dieser Welt genauer, wenn sie ohne Make-up und Make-over sind, dann versichere ich Ihnen, schaut das Ergebnis nach der Bearbeitung so anders aus, dass selbst Wolfgang Beltracchi vor Ehrfurcht den Pinsel abgeben würde. Schön blöd, wer sich von den Hochglanzmagazinen dieser Welt blenden lässt. Und hey, shithappens! Gute Tage kommen und gehen. Schlechte Tage kommen und gehen. Aber wenn Letztere da sind, denken wir automatisch, dass das jetzt so bleibt. Oder ‚*schon wieder*‘. Wahlweise, ‚*immer ich*‘. Oft auch gerne gedacht: ‚*Ich wusste, dass es wieder schief geht!*‘ Womit wir wieder bei den Überzeugungen angelangt wären. Wir haben Hunderte in uns. Sie wollen unbeschwert sein? Sich glücklich fühlen? Wohlbefinden erleben? Finden Sie diese „*Fehlschaltungen*“ und ändern Sie sie.

Das geht u. a. mit folgenden Tricks:

- Wir haben durch etliche negative Ereignisse und Erfahrungen positive Emotionen ins Unbewusstsein verdrängt. Ausserdem richten wir häufig, auch bedingt durch die mediale Berichterstattung, unsere Aufmerksamkeit auf Katastrophen, Negatives, Dramen. Konzentrieren Sie sich auf Schönes. Erinnern Sie sich, was Ihnen aus tiefstem Herzen Freude bereitet und tun Sie es. Alleine, mit anderen.
- Stress und Belastungen lassen die Zellen schrumpfen, entziehen ihnen wertvolle Energie. Psycho-Hygiene tut Not. Sorgen Sie für Ausgleich. Entspannung. Meditation. Massagen. Sauna (dort begegnen Sie beim Vergleichen anderen, die auch da sitzen, wie Gott sie erschaffen hat und Burger King sie formte).
- Wenden Sie sich positiven Menschen zu. Teilen Sie Ihr Glück mit denen und freuen Sie sich mit anderen. Negative Menschen haben ihre Geschichte. Sie haben die Ihre. Üben Sie sich in Toleranz und Akzeptanz. Konditionieren Sie sich neu.



**Elikonida
Yourievsky**

Jahrgang 1968

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:
siehe

www.starkvital.tv

- Ernähren Sie sich gesund (dieses Thema habe ich in vorherigen Ausgaben bereits ausgiebig erläutert). Fokussieren Sie sich auf Ihr Inneres.
- Treiben Sie regelmässig Sport. Zellen lieben das. Training setzt Endorphine frei. Schokolade setzt Kalorien frei (Sie wissen schon, die fiesen, kleinen Tierchen, die nachts heimlich die Kleider enger nähen).
- Entschlacken Sie (vornehmlich bei abnehmendem Mond). Es gibt leckere Detox-Tees, Detox-Fussbäder, Leberentgiftungsprogramme, Hydro-Colon-Therapien... Der Dreck muss raus, damit die Energie wieder frisch fließen kann.
- Pflegen Sie sich. Gönnen Sie sich ein schönes Bad, eine samtige Body-Lotion. Lassen Sie sich verwöhnen, sich etwas schenken. Parfum. Eine Handcreme. Whatever.
- NEIN ! Lernen Sie, nein zu sagen. Gesunde Grenzen sind wichtig! SIE entscheiden, wem Sie wann, wieviel Energie abgeben und wo. SIE sind der Chef! Ihr Körper, Ihr Geist, Ihre Seele. In Ihrem Lebensflugzeug sind Sie der Kapitän. Kein anderer geht Ihren Weg. Manchmal fühlt sich das unbequem an, doch es ist notwendig.
- Emotionen. Gefühle. Lassen Sie sie zu. Lernen Sie zu unterscheiden, welche IHRE sind und welche Sie von anderen übernommen haben. Achtsamkeitsübungen helfen hier prima, sich dieser gewahr zu werden.
- Affirmationen. Wer sich jeden Tag

sagt, dass er glücklich ist, der kann es bald sein. Es gibt eine Menge Bücher mit wundervollen Affirmationen - für alle Lebenslagen ist etwas dabei. Affirmationen haben mir in den dunkelsten Tagen vorangeleuchtet.

- Dankbarkeit. Was habe ich bereits, das mich zufriedenstellt? Freunde? Familie? Haustiere? Essen, Trinken, ein Dach überm Kopf? Wir schauen oft auf das, was wir nicht haben, sodass wir oft darüber vergessen, was wir schon haben. Und ich meine damit auch die inneren Schätze. Unseren Charakter, die Talente und Fähigkeiten, erworbenes Wissen. Da werden Sie sich ganz neu entdecken. Macht Spass!
- Meiden Sie Alkohol und übermässigen Genuss von Zucker.

Das. Tötet. Zellen!

- Zu guter Letzt: Üben. Üben. All das oben genannte... UFF! Na, es ist machbar. Ja, es tönt nach viel. Aber es ist ja schliesslich Ihr Leben, Ihr Glück. Wir müssen essen, trinken, atmen, schlafen und mit Mitmenschen auskommen. Dann kann man das alles ja gleich optimal gestalten. Man kann alles erreichen, was man will - der Rest sind Ausreden.

Übrigens haben wir auch grosses Glück, dass wir Glück weitergeben können. Ja, es gibt dafür sogar Nervenzellen im Gehirn. Sie kennen das doch sicherlich: Da lacht jemand herzhaft heraus, ganz intensiv, und obwohl keiner weiss weshalb, lacht man automatisch mit. Lachen

ist ansteckend. Umgeben Sie sich also mit fröhlichen Menschen. Wie schon Eckart von Hirschhausen sagte:

„Lache – und die Welt lacht mit Dir. Schnarche, und Du schläfst allein!“

Liebe Leserschaft, ich schnarche nicht und habe auch nicht vor, meinen Winterschlaf zu verlängern, aber an dieser Stelle ist jetzt der Moment gekommen, mich zu verabschieden. Ich bin glücklich, weil SIE meine Zeilen gelesen haben, weil ich sie schreiben durfte. Neue Ufer rufen mich, und ich freue mich auf weitere Aufgaben. Das Leben ist Veränderung. Jahreszeiten kommen und gehen, aber jedes Mal etwas anders. Menschen werden geboren und sterben. Wir können dem Leben nie mehr Tage geben, aber wir können entscheiden, wie wir diese Tage verbringen – lachend, oder weinend und mit Leben.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie es schaffen, die meiste Zeit Ihrer Lebensspanne fröhlich zu verbringen. Kraftvoll und gesund. Ein bisschen wissen Sie ja jetzt, wie es funktionieren kann. Sonst dürfen Sie sich gerne melden. Auch kann ich Ihnen gerne meine Quellen preisgeben, in denen Sie fundierter das Geheimnis Ihres Selbst ergründen können, wie sie z. B. gesunde Nahrungsklasse finden.

Ah, noch ein kleines Geheimnis: Es ist völlig der Norm entsprechend, zuzunehmen im Laufe des Lebens. Ich selbst habe mal 2800 Gramm gewogen... ;-)

Bleiben Sie stark und vital!

Auf Wiedersehen.

Anzeige

INNOVATIVE PFLEGEPRODUKTE FÜR GESICHT UND KÖRPER

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN



Eine Nation ohne eigene Sprache hat

Am 11.März 2019 habe ich an Frau Bundesrätin Sommaruga folgenden Brief per Post gesendet.

An die Vorsteherin
Eidg. Dep. UVEK
Frau Bundesrätin Simonetta Sommaruga
Bundeshaus Nord
3003 Bern

Minusio, 11. März 2019

Eine Nation ohne eigene Sprache hat keine Identität und somit keine Zukunft.

Sehr geehrte Frau Bundesrätin Sommaruga,

ich erlaube mir Ihnen und den Führungspersonen vom UVEK und BAKOM folgende Zeilen zu senden.

"Schwizerdütsch" ist in der Deutschschweiz (auch im Oberwallis) unsere Nationalsprache. Wir reden eine Sprache, die wir nicht schreiben können und schreiben eine Sprache die wir nicht reden und hören wollen.

Das sagt in der Tat der Volksmund. Ich bin bestimmt nicht der einzige, der sich je länger je mehr daran stört, dass man im Schweizer Fernsehen immer mehr Deutsche oder hochdeutschsprechende Frauen und Männer zu hören bekommt.

Vor allem findet man, wenn es um Expertenaussagen geht, scheinbar nur noch hochdeutschsprechende Menschen. Wenn es tatsächlich so sein sollte, dass die Schweizer Bevölkerung am verdummen ist und wir nur noch hochdeutschsprechende Frauen und Männer in unserem eigenen Land finden, die etwas im TV und Radio zu sagen haben, dann steht es in der Tat um unser Land sehr schlecht.

Dankbar wäre ich trotzdem, wenn beim Schweizer Fernsehen, Schweizer Radio usw. nur noch unsere Landessprache (in der Deutschschweiz) "Schwizerdütsch" gesprochen wird, z.B. bei der Tagesschau usw. und wenn es trotzdem eine oder einen Hochdeutschen Kommentar braucht, dann bitte immer, simultan in "Schwizerdütsch" ausstrahlen lassen.

..12

Was mich in der Tat sehr positiv überrascht hat, war die schnelle Antwort von Simonetta Sommaruga auf meinen Brief. Denn sie antwortete bereits am 18. März 2019 auf mein Schreiben.

Da Bundesrätinnen und Bundesräte sehr viele Briefe am Tag erhalten, gibt es Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beim Bund, die im Namen der Bundesräte diese Briefe beantworten. Die Bundesräte unterschreiben dann einfach nur noch das Antwortschreiben – wohl oft auch ohne den Brief durchgelesen zu haben.

- 2 -

Natürlich sprechen wir in unserem Land vier Sprachen. Die Frage z.B. um Frühfranzösisch usw. gibt in vielen Kantonen zu diskutieren aber es steht immer noch SCHWEIZER FERNSEHEN und nicht MULTI-KULTI Fernsehen am Leutschenbach.

Wer in der Schweiz arbeitet und lebt, soll sich integrieren oder nicht? Ich kenne einige deutsche Frauen und Männer, die perfekt "Schwizerdütsch" gelernt haben. Kann ich als Deutschschweizer in Deutschland mit "Schwizerdütsch" – eine Arbeit finden oder sogar Karriere im Deutschen Fernsehen machen. NEIN, ich muss mich anpassen und Hochdeutsch sprechen lernen, möglichst Akzentfrei.

Wieso müssen Leute, die beim Fernsehen, beim Bund usw. oder als Professoren an den Universitäten arbeiten, einen guten Lohn erhalten, nicht auch lernen "Schwizerdütsch" zu sprechen und zu verstehen?.

Wieso muss sich unser Land (Politiker, Bundesbeamte, Bürgerinnen und Bürger) immer unterwerfen, um es allen ja Recht zu machen?

Haben wir keine Schweizer Identität, keinen STOLZ auf unsere eigene Sprache mehr?

Mich würde es sehr freuen, wenn man die Problematik zum Thema "Schwizerdütsch", nicht einfach als "Lächerlichkeit" auf die Seite schiebt, sondern zu verstehen lernt, dass ein Volk ohne eigene Landessprache kein Volk mehr ist!

Da gibt es so viele Beispiele in Medien zu hören und zu sehen (praktisch jede Woche), wie überall auf der Erde genau das passiert, dass Sprachen ausgerottet werden um die Identität eines Volkes zu vernichten.

Genau dieser Sprach-Genozid passiert unbeobachtet von entsprechenden EntscheidungsträgerInnen, vor allem aus Bern, in unserem eigenen Land, der SCHWEIZ.

Mit bestem Gruss aus dem seit 30 Jahren im Kanton Tessin lebenden Zürcher, der sich im eigenen Land anpassen musste und gelernt hat italienisch zu reden!

Jean-Pierre Schupp

Postfach

6648 Minusio

PS: Dieser persönliche Brief ging am Montag, 11.3.2019 an Bundesrätin Sommaruga und am 13.3.19 per E-Mail an einige Führungspersonen beim UVEK und BAKOM.

„Chronische Entzündungen sind die Wurzel aller Krankheiten“

2. Teil des Interviews mit dem Oxford Professor Dr. Paul Clayton

SG: Herr Dr. Clayton, in Ihrem Buch „OUT OF THE FIRE“ erläutern Sie, wie man die Flammen der chronischen Entzündungen löschen und die Grundlagen sichern kann.

PC: Ja, für eine anhaltende Gesundheit müssen die chronischen Entzündungen und die Überaktivität von freien Radikalen gehemmt werden.

SG: Sie sagen das so, als würde dies eine recht leichte Aufgabe sein.

PC: Natürlich, aber man muss den Lebensstil anpassen. Im Prinzip sind es nur sieben Aktionen, die man ausführen muss. Diese Aktionen können die Auslöser von chronischen Entzündungen eindämmen oder sogar neutralisieren und sind überraschend einfach anzuwenden.

SG: Klingt interessant, beginnen wir doch mal bei Aktion eins.

PC: Aktion eins ist, entzündungshemmende Nahrung essen. Zu den wichtigsten anti-entzündlichen Nahrungsmitteln gehören Früchte, Gemüse und Omega-3-fettrreiche Fische. Zusammen bilden sie eine kraftvolle anti-entzündliche Kombination. Die Omega-3-Fettsäuren produzieren entzündungshemmende Hormone, die Eicosanoide. Die Polyphenole blockieren die wichtigsten pro-entzündlichen Enzyme. Die Kombination ist logisch und höchst wirksam. Dies kann man auch an den Beispielen der mid-viktorianischen Ernährung des 19. Jahrhunderts sehen. Somit kann man chronischen Entzündungen und degenerativen Krankheiten vorbeugen.

SG: Omega-3-fettrreiche Fische und Omega-3-Fettsäuren. Genügt es Leinöl, Rapsöl oder diese Omega-3 Kapsel zu schlucken.

PC: Nein, das reicht nicht aus. Wir benötigen als Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentensäure), das ist für die Zellmembran, DPA (Docospentensäure)



re) und DHA (Docosahexensäure), ist wiederum für das Gehirn. Leinöl und Rapsöl sind zwar auch Omega-3-Fettsäuren, aber die ALA (Alpha-Linolensäure) muss im Körper erst mittels Enzymen in EPA und DHA umgewandelt werden. Wir müssten sehr grosse Mengen dieses Öls zu uns nehmen, damit wir die notwendigen Werte erhalten. Die Thematik der Omega-3 Kapseln würde den Rahmen des Interviews sprengen. Doch nur soviel: Bei den Kapseln wurde der „Leibwächter“ der Omega-3 Fettsäure entfernt – die Polyphenole. Dadurch können die Omega-3 Fettsäuren ihre Wirkung nicht entfalten.

SG: Nun die laienhaft erscheinende Frage: Warum brauchen wir Polyphenole und Omega-3 Fettsäuren?

PC: Sobald aufgenommen, werden die Omega-3-Fettsäuren in die Membran aller Körperzellen eingebaut, wo sie für einige Zeit verbleiben. Die Polyphenole jedoch werden vom Körper als Fremdstoffe gesehen. Sie verbleiben nach der Einnahme nicht lange im Körper, da sie abgebaut und ausgeschieden werden. Deshalb werden die Omega-3-Fettsäuren dazu herangezogen ein entzündungshemmendes Klima zu schaffen, während die gute Aufnahme von Polyphenolen zu einem anti-entzündlichen „Wetter“ verhelfen. Wenn beide dieser Elemente da sind, werden chronische Entzündungen minimiert oder gestoppt und der Heilungsvorgang im Körper kann wieder überwiegen.

SG: Wie geht es weiter mit Aktion zwei und Aktion drei?

PC: Aktion zwei wäre zu sicheren Kochmethoden zu wechseln. Darunter versteht man weniger Omega 6 mehrfach ungesättigte Pflanzenöle zu verwenden. Dafür einfach ungesättigtes Olivenöl. Dann natürlich sollten

das Grillieren, Frittieren, Braten oder Rösten etwas eingeschränkt werden. Ich sage nicht, dass man darauf verzichten soll – einfach einschränken. Besser wäre es Fleisch zu dünsten, langsam kochen oder unter Rühren kurz braten oder sautieren in dünnen Scheiben. Gemüse empfehle ich zu dünsten. Eine Empfehlung wäre auch, den Braten vor dem Rösten mit Thymian und/oder Oregano einzureiben. Das hilft die Entstehung von AGE (Advance Glycation End) – Produkten einzudämmen. Auch sollte man das Fleisch nicht mit Honig oder Zucker glacieren, denn auch das regt die Bildung von AGE an.

SG: Was bewirken diese AGEs?

PC: AGEs sind sehr pro-entzündlich und beschleunigen den Alterungsprozess. Der bekannteste Stoff ist Acrylamid. Das bildet sich, wenn stärkehaltige Speisen bei hohen Temperaturen gekocht werden und die Zuckermoleküle in der Stärke mit einer Aminosäure namens Asparagin reagiert. Gefunden wurde dies in Chips, Pommes, Toast, Pringles. Die AGEs beschleunigen den Alterungsprozess auch noch auf andere Weise. Äusserlich zeigt es sich als Hautalterung, Faltenbildung, reduzierter Elastizität. Aber innerlich fördert es Krankheiten wie den grauen Star, Bluthochdruck, Gerinnungsstörung und Nierenschäden.

SG: Und Aktion drei?

PC: Bewegung, gemässiger Ausgleichssport erhöhen die Gesundheitsperspektive, weil sie anti-entzündliche Wirkungen haben. Wäre Bewegung



Sylvia Gattiker

Jahrgang 1956

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe www.starkvital.tv

eine Droge, wäre es ein „bahnbrechendes Wunder“. Aber wie bei allen Drogen, kann man überdosieren. Intensives und übertriebenes Training kann Entzündungen und ein Übermass an freien Radikalen auslösen. Daher empfehle ich die richtige Kost und angepasstes Training.

SG: Ja, da sind wir einer Meinung, auch ich vertrete das individualisierte und personalisierte Training. Wie geht es mit Aktion vier weiter?

PC: Das Gewicht – wenn nötig – zu reduzieren. Und zwar schrittweise und auf eine nachhaltige Art. Gewaltkuren kann ich nicht empfehlen, denn sie funktionieren im Allgemeinen nicht. Auch gibt es Hinweise, dass Jojo-Diäten an sich pro-entzündlich sind. Da überschüssige Fettzellen entzündlich sind, sollte man das Abnehmen mit Nahrungsergänzung unterstützen, das alle anti-entzündlichen Nährstoffe und Phyto-Nährstoffe enthält.

SG: Dann fehlt uns noch Aktion fünf, sechs und sieben.

PC: Aktion fünf ist zu verhindern, dass akute entzündliche Reaktionen nicht funktionieren. Dazu sollte man das Immunsystem stärken. Der wirksamste und auch natürlichste Weg ist die Einnahme von 1,3/1,6 Beta-Glucanen. Diese ist eine aus Backhefe gewonnene Polysaccharid-Gruppe. Dadurch wird erwiesenermassen die Effektivität von Makrophagen und Neutrophilen Leukozyten, welche die vorderste Verteidigungslinie gegen Bakterien und Viren bilden, gesteigert. Aktion sechs wäre dann gegensteuern und ein schädliches Umfeld umgehen. Nicht rauchen und wenn möglich den Kontakt mit Luftverschmutzung wären zu meiden. Lebt man in einer Stadt, deren Luftqualität zu wünschen übrig lässt, dann sollte man darüber nachdenken, eine anti-entzündliche Ergänzung einzunehmen – und zwar in jedem Alter.

SG: Dann Aktion sieben zum Abschluss.

PC: Ja, der letzte Punkt wäre eine gute Mundhygiene. Parodontale Erkrankungen, darunter versteht man die chronische Entzündung des Zahnfleisches, ist der Hauptgrund für Zahnverlust und nicht Karies. Blutet das Zahnfleisch beim Zähneputzen oder unter der Zahnseide, ist dies eine Alarmglocke. Ein Besuch beim Zahnarzt und eine verbesserte Zahnhygiene sollten die Folge sein. Es gibt viele Studien, die einen Zusammenhang von parodontalen Erkrankungen, also Zahnverlust mit erhöhtem Risiko für Herzerkrankungen und Diabetes aufzeigen.

SG: Herr Dr. Clayton, ich danke Ihnen vielmals für dieses Interview und bitte Sie nun noch um ein Schlusswort.

PC: Ich danke auch und möchte zum Abschluss nur erwähnen, dass es Gründe für Optimismus gibt. Es gibt Bewegung und Veränderung in der Gesellschaft und in der Änderung des Lebensstils. Doch jeder muss die Eigeninitiative ergreifen. Es gibt ein Testsystem, welches schon von fast 300 000 Personen genutzt wurde und welches das Verhältnis Omega 6:3 aufzeigt und natürlich auch die anhaltende Verbesserung. Es gibt ausserdem eine riesige, wachsende klinische Evidenz, die zeigt, dass das Zinzino Balance Oil eine wichtige anti-entzündliche Wirkung aufweist und als bioaktives Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt werden kann, um entzündlichen Krankheiten jeder Art vorzubeugen.

Ich möchte noch die Gedanken an zwei bemerkenswerte Wissenschaftler legen, Louis Pasteur und Claude Bernard. Ihre Arbeit und Freundschaft legten den Grundstein nicht nur für die pharmazeutischen Modelle der Medizin, die das 20. Jahrhundert dominierten, sondern auch des pharmakonutritional Modells, die sie grösstenteils ersetzen werden.

Wollen Sie Dr. Paul Clayton einmal Live erleben – am 20. Mai 2019 referiert er in der Krone / Solothurn. Beginn 19.00 Uhr.

Anmeldung und Reservation notwendig, da eine begrenzte Teilnehmerzahl, unter +41 (0)76 514 77 00

Sagen oder Legenden

War der Teufel im Kanton Uri?

Teufelsbrücke in Andermatt,

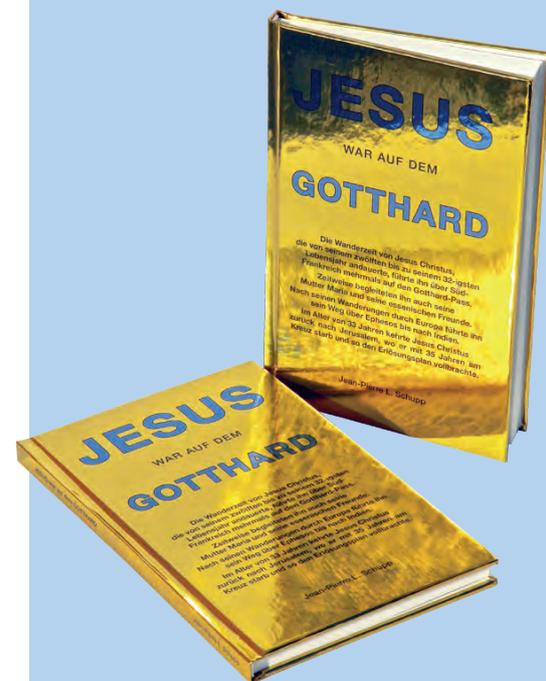
Teufelstein in Göschenen?

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



Warum Sie essen müssen, um abzunehmen

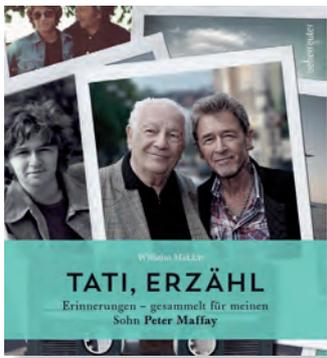
Was wirklich schlank macht und was nicht. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und Geheimtipps aus der ayurvedischen und traditionellen chinesischen Medizin. Mit 70 köstlichen und einfachen Schlank-Rezepten zum Schlemmen und Tipps und Tricks – auch für Vegetarier und Veganer.



Michael Handel, Ernährungsmythen, die Sie getrost vergessen können, 192 Seiten, Klappenbroschüre, zweifarbig, 20,00 Euro (D) / 20,60 Euro (A), ISBN 978-3-95803-234-7 / WG 1461, Scorpio Verlag

Peter Maffay Erinnerungen seines Vaters

Seine familiären Wurzeln als Teil der deutschstämmigen Siebenbürger in Rumänien hat Peter Maffay nie vergessen. In «Tati, erzähl ... Erinnerungen

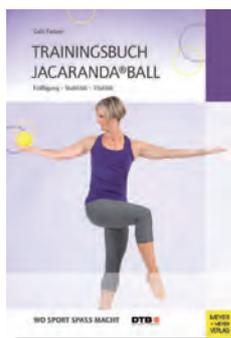


- gesammelt für meinen Sohn Peter Maffay» (Carl Ueberreuter Verlag) wirft sein Vater Wilhelm Makkay nun einen sehr persönlichen Blick auf die Kindheit und Jugend des

seit Jahrzehnten erfolgreichen Musikers. Die lebendig erzählten Geschichten vom Aufwachsen des kleinen Peters werfen auch ein Schlaglicht auf das Rumänien der Nachkriegszeit. Trotz der prekären wirtschaftlichen Verhältnisse und staatlichen Schikanen setzten die jungen Eltern alles daran, ihrem Sohn ein liebevolles Zuhause zu bieten. Zahlreiche bisher unveröffentlichte Fotos begleiten die Erzählungen, von den ersten Schritten Peters über erste musikalische Versuche bis zur Ausreise der Familie nach Deutschland im Sommer 1963. Der Reise in die Vergangenheit folgen Peter Maffays Lieblingsrezepte aus seiner Kindheit - köstliche Gerichte zum Nachkochen.

Trainingsbuch Jacaranda® Ball

Das neue Buch von Gabi Fastner, bekannt durch ihre Trainingsvideos auf YouTube® und ihre Auftritte in der beliebten Fernsehserie TELEGYM, ist im Meyer & Meyer Verlag, Aachen erschienen.



Umdenken für Essgestörte

Der herkömmlichen Ansicht, Essstörungen seien Symptome eines psychischen Problems, widerspricht Kathryn Hansen.



In ihrem Buch Nie wieder Essanfälle (Unimedita im Narayana Verlag) erläutert sie, warum viele gängige Therapien nicht greifen. Das Buch bietet dabei eine interessante Verbindung aus persönlichem Bericht und wissenschaftlich fundierter Perspektive auf Bulimie und Essstörungen. Warum finden Menschen mit Bulimie oder einer Binge-Eating-Störung trotz jahrelanger Therapie nicht oder erst spät aus der Essstörung heraus? Der Fokus traditioneller Therapien versteift sich auf die Suche nach den psychologischen Ursachen der Störung und lässt die Tatsache aussen vor, dass Essstörungen vor allem triebgesteuert sind. Softcover, 360 Seiten, Format 13,8 x 22 cm, ISBN 978-3-96257-073-6.

Der neue Körperführerschein

Joachim Auer, der das Konzept des Körperführerscheins entwickelt hat, vermittelt in diesem Buch die neuesten Erkenntnisse aus den Bereichen Bewegung, Fasziennahrung, Intervallfasten und Entspannung. Mit seinem Konzept hat er bereits mehr als 5000 Teilnehmer direkt begeistern können und ihnen mit seinen Tipps zu einem besseren Umgang mit Alltagsbelastungen und zu mehr Lebensqualität verholfen. (erschienen im Meyer & Meyer Verlag).



Teilnehmer direkt begeistern können und ihnen mit seinen Tipps zu einem besseren Umgang mit Alltagsbelastungen und zu mehr Lebensqualität verholfen. (erschienen im Meyer & Meyer Verlag).

„Schön wie du“



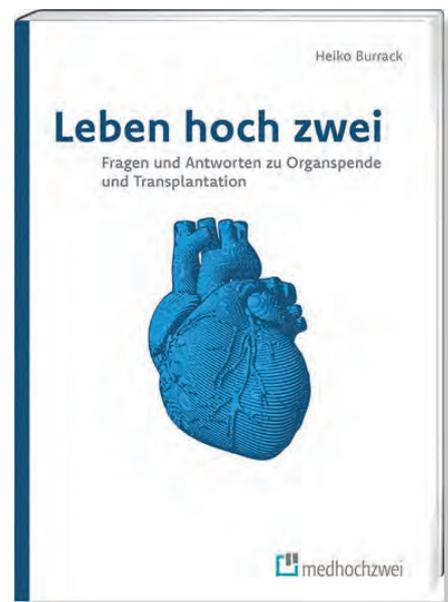
Prof. Dr. Artur Wörseg ist seit mehr als 25 Jahren Facharzt für Plastische Chirurgie und gilt als Schönheitschirurg der Reichen und Prominenten Europas. 1998 gründete er das «Aesthetic Center Wien», seit 2016 leitet er die Privatklinik Währing in Wien. Trotz

seiner Tätigkeit ist er für seine kritische Haltung gegenüber dem ausufernden Schönheitswahn bekannt. Jedes Problem eines Menschen mit seinem Äusseren hat tiefere Ursachen. Eine Schönheitsoperation ist deshalb fast immer die falsche Lösung dafür, hervorgebracht von einer Gesellschaft, die in ihrer Schnelllebigkeit oberflächlich und dekadent geworden ist. Das sagt Artur Wörseg, Schönheitschirurg vieler Reicher und Prominenter Europas anlässlich seines 60. Geburtstags in seinem neuen Buch. «Besonders häufig seien in den Wartezimmern der Schönheitskliniken Menschen mit narzisstischen, histrionischen, bipolaren oder Borderline-Tendenzen anzutreffen, sagt Wörseg». Psychotherapie, der Weg nach innen und die Entdeckung des Sinns im Leben wären jedenfalls in den meisten Fällen die bessere Option als das Skalpell.



Leben hoch zwei

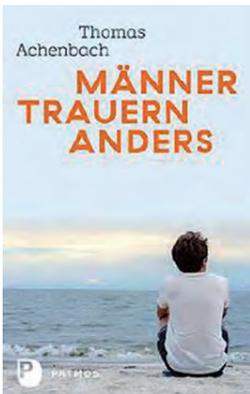
Fragen und Antworten zu Organspende und Transplantation. Mitverantwortlich für die besorgniserregende Situation sind vor allem grosse Wissenslücken und hartnäckige Vorurteile. So ergab eine aktuelle Umfrage von infratest dimap, dass jeder dritte Bundesbürger (32 Prozent) nicht weiss, dass in Deutschland der Hirntod zwingende Voraussetzung für eine Organspende ist. Sie waren der Meinung, dass die Organe entnommen werden, während das Hirn noch ar-



beitet und das Herz nicht mehr schlägt. Zudem gaben 21 Prozent der Befragten ohne Organspendeausweis an, dass sie sich noch nie mit dem Thema beschäftigt haben. Das möchte Heiko Burrack mit seinem Buch ändern. Die Leser sollen durch das Buch eine informierte und vorurteilsfreie Entscheidung für oder gegen die Organspende treffen können. Ihm wurde selbst vor über 24 Jahren eine Niere von einem Hirntoten gespendet, was sein grosses Interesse an dem Thema entfachte und es ihm auch ermöglicht, im Buch von seinen eigenen Erfahrungen mit einer Spenderin zu berichten. Burrack kombiniert in seinem Buch umfangreiches Wissen zu Organspende und Transplantation mit zahlreichen Experteninterviews wie zum Beispiel mit Dr. Axel Rahmel, Medizinischer Vorstand der Deutschen Stiftung Organtransplantation, und Dr. Georg Nüsslein, Stellv. Vorsitzender der CDU/CSU Bundestagsfraktion. In seinem Buch kommen aber nicht nur Experten zu Wort, sondern auch Organempfänger und Angehörige von Organspendern. Softcover, 328 Seiten - ISBN: 978-3-86216-544-5.

„Männer trauern anders“

Als erfahrener Trauerbegleiter setzt sich Thomas Achenbach mit der Herangehensweise von Männern, mit ihrer Trauer umzugehen und den Schmerz zu bewältigen, auseinander, denn diese unterscheidet sich deutlich von der weiblichen. Mithilfe von Beispielen aus der Praxis und vor dem Hintergrund seiner eigenen Erfahrung vermittelt Achenbach umfassendes Wissen und praktische Tipps, um trauernde Männer ihren Bedürfnissen entsprechend unterstützen zu können.



Chronisch gesund statt chronisch krank



Alt und Jung sind heute mehr denn je davon betroffen: Chronische Zivilisationskrankheiten wie Arthrose, Diabetes, Alzheimer, Osteoporose, Rücken-

schmerzen oder Burnout sind weiter auf dem Vormarsch. Nach über 40 Jahren Berufserfahrung will Dr. Bernhard Dickreiter dies nicht länger hinnehmen. In seinem Sachbuch vom Heyne Verlag zeigt er die wahren Ursachen der chronischen Zivilisationskrankheiten auf. Er erklärt anschaulich und anhand von Patientenbeispielen, wie sie entstehen, wie man sie vermeiden und – wenn frühzeitig erkannt – sogar heilen kann. ISBN: 978-3-453-20715-8, PB, Klappenbrosch., 320 Seiten.

Das Handbuch gegen den SCHMERZ

Endlich Hilfe von den führenden Schmerzexperten. Ein Wissens- und Selbsthilfe-Leitfaden bei chronischen Schmerzen. Hilfe bei Rückenschmerzen, Nackenschmerzen,



Muskelschmerzen, Migräne, Spannungskopfschmerzen, Clusterkopfschmerzen, Gelenkschmerzen durch Arthrose, Rheuma,

Bauchschmerzen durch Reizmagen und -darm sowie entzündliche Darmerkrankungen, Endometriose, Nervenschmerzen, Phantomschmerzen, Polyneuropathien, Karpaltunnelsyndrome, Fibromyalgie-Syndrom (Ganzkörperschmerzen), komplexe regionale Schmerzsyndrome, Schmerzen bei Krebs, Schmerzen im Alter und Schmerzen bei Kindern. ISBN 978-3-89883-731-6, 272 Seiten.

FASTFOOD KANN TÖDLICH SEIN

Fertiggerichte, Fastfood und Convenience-Produkte machen dumm: Was plakativ klingt, ist amerikanische Forschungsergebnisse zufolge die schockierende Wahrheit. Der amerikanische Arzt und Bestseller-Autor Dr. Joel Fuhrman erläutert in



seinem neuen Buch Fastfood kann tödlich sein (Unimedica im Narayana Verlag) den Zusammenhang zwischen schlechter Ernährung und chronischen Krankheiten. Sowohl psychisch wie auch physisch wirken sich industriell verarbeitete Lebensmittel auf unsere Entwicklung extrem negativ aus: Fettleibigkeit, Dia-

betes, Krebserkrankungen, Herzinfarkte, Schlaganfälle, Allergien, ADHS, Autoimmunerkrankungen, Depressionen sind die Folgen. Eine skandalöse Rolle spielen dabei seit Jahrzehnten die Lebensmittelindustrie und die Medizin-Lobby. Verfälschte Studien und gezielte Falschinformationen tragen ebenso dazu bei, die Verwirrung über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit noch zu vergrössern. Mit aufrüttelnden Fakten appelliert Fuhrman für eine weltweite Umstellung des Ernährungsverhaltens. Dazu informiert das Buch konkret: Was wir nicht oder in geringen Dosen brauchen, sind Zucker, Weissmehl, Öle, Milch- und Tierprodukte. Was wir dagegen brauchen, sind Obst und Gemüse, Bohnen, Nüsse und Samen, frisch und salzarm zubereitet. (Unimedia Verlag).

Heute komme ich zuerst. Lieben und leben ohne Kompromisse

Nach ihren Bestsellern „Gesundgevögelt“ und „Gesundgevögelt in zwölf Wochen“ ruft die bekannte Gesundheitsexpertin und Sexualwissenschaftlerin Frauen – und Männer! – lustvoll dazu auf, tradierte Muster, Ängste und Abhängigkeiten zu hinterfragen.



Beziehungen auf Augenhöhe, Sex ohne Kompromisse, genussvolle Erotik, ein selbstbestimmtes Leben sind möglich: „Selbstverwirklichte Menschen

leben auf einem höheren Intensitätsniveau und sind demütig – sie sind keine Egoisten, sondern seelisch wach, innerlich frei und voller Neugier, befreit aus ihren Ängsten und Abhängigkeiten. Sie können sehr tiefe Beziehungen zu anderen führen, dabei unerhört fröhlich und heiter sein und die andere Person in ihrem eigenen Wachstum zutiefst respektieren. Ihr Sex ist erfüllender und ekstatischer – und gleichzeitig spielt er keine so dominante Rolle mehr in ihrem Leben.“

Provokant, amüsant und wissenschaftlich fundiert: Die inspirierende Lektüre für wahre Freiheit, Lust, Sinnlichkeit und Beziehungsfähigkeit im Lieben und Leben! (Goldegg Verlag)

Phänomen Joan Collins

Ruhestand? Nein, Danke!

„Ich werde nicht durch das Alter definiert“

Der ehemalige Denver-Clan-Star, Jahrgang 1933, trainierte mit Anfang 80 immer noch fleissig, nach ihrem Motto **„Verwenden Sie Ihren Körper oder verlieren Sie ihn!“**.

So viele Leute fragen sie: **„Wie machst Du das?“** Die Schauspielerin glaubt fest an die Kontrolle der Portionen sowie an die Übung. **„Wenn ich in London bin, habe ich einen persönlichen Trainer - oder besser gesagt, einen persönlichen Tyrannen. Er betreut mich zweimal in der Woche. Im Sommer schwimme ich jeden Tag und bin immer in Bewegung. Ich schränke mich nicht ein - ich bin ein Chocoholic, aber ich glaube, dass Mässigung der Schlüssel ist.“**

Ausserdem habe sie ihren Bekleidungsstil nie nach ihrem Alter definiert. Was das mentale Training angeht, liest die Britin regelmässig Tageszeitungen, Zeitschriften, löst Kreuzworträtsel und spielt Poker.

„Ich habe das Glück, die Beine meiner Mutter geerbt zu haben. Sie war Tänzerin“.

Joan Collins treibt ständig ihren Ehemann an, zu trainieren. Obwohl die Schauspielerin bald 86 wird und ihr Ehemann 33 Jahre jünger ist, gibt sie zu, dass sie in einer viel



besseren Verfassung ist als er und fordert ihn immer auf, sich mehr zu bewegen. Sie vertraute Reader's Digest an: **„Ich sage meinem Mann, dass er mehr trainieren muss, weil ich mehr trainiere als er.“**

„Die Menschen müssen in ihrer Jugend und in der Mitte ihres Lebens besser auf sich aufpassen, damit sie nicht zusammenfallen, wenn sie dann 65 oder 70 Jahre alt sind.“

Alexis Colby alias Joan Collins meint, dass sie sich nicht anders fühlt als vor 40 Jahren. Und sie ist begeistert davon, dass sie in ihrem hohen Alter noch arbeiten kann. Sie sagt: **„Ich fühle mich körperlich**

nicht anders als mit 45 Jahren. Es ist sehr wichtig, auf das Aussehen zu achten.“

Stolz ist sie darauf, dass sie fast die am längsten arbeitende Schauspielerin im Filmgeschäft ist. Die erfolgreiche Britin meint, dass es für ältere Schauspielerinnen nur wenige Rollen gäbe, da die Filmstudios immer noch ein jüngeres Publikum ansprechen.

Übrigens: Joan Collins ist von der berühmten Zeitschrift **“Glam’mag”** in der März-Ausgabe 2019 zur

“Heissesten Frau der Welt”

gekürt worden (Sexiest woman alive).

Folgend der LINK zu einem Trainingsvideo von Joan Collins:



https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=2ahUKEwj3m774qfrgAhUOUIAKHedqDzQQjRx6BAgBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D2JywizJk5Oc&psig=AOvVaw2c_pBcmVYYVlcUo9P9m7Bz&ust=1552401899392166

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.

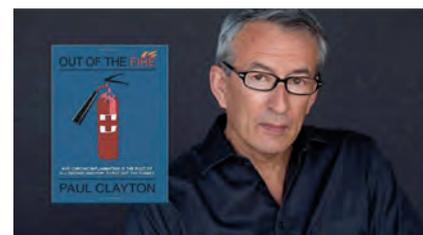
Either way, you're welcome to drop in for science updates, analysis, opinion and bits of advice about diet and health!

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.ch



Quadro: Paul Clayton

Out of the Fire -- Fuori dal Fuoco 39.00 CHF

📅 21.05.2019 🕒 17:00

📍 Hotel Internazionale Bellinzona, Bellinzona

WIR FÜR SIE

«Und wie mach ich jetzt weiter?»

Oft ist das die Frage die mehr als nur eine Person an seine Familie stellt und sicher auch an sich selber. Alle, oder wenigstens fast alle, benötigen einmal im Leben Hilfe. Wenn dies jedoch eintritt schämen wir uns diese Hilfe anzunehmen.

Und genau hier kommen wir von *Cure Con Cuore* ins Spiel. Wir sind da um gemeinsam mit Ihnen eine Lösung zu finden.

«Mein Mann kann mir bei der täglichen Körperpflege nicht helfen!»

So haben wir Frau B. (85) kennengelernt, als sie nach einer Operation vom Spital entlassen wurde.

Wenn abgesichert ist WER ihnen helfen wird, tauchen andere Fragen auf: WANN, WAS und WIE sind leicht zu beantworten: Jedes Mal, wenn sie Hilfe benötigen und für jede Tätigkeit an Ihnen wie z.B.: sich waschen, kleiden, Verbände, Strümpfe anziehen, Blutdruck messen und so weiter.

Das WIE viel komplizierter, ist es in Wirklichkeit nicht.

«Wie funktioniert das?»

Der Erstbesuch wird von einer Pflegefachperson durchgeführt, die mit Ihnen zusammen den Pflegeplan ausarbeitet. Nach Einplanung der Einsätze werden Sie dann von den Mitarbeitern (Pflegefachleute, Assistentinnen, Rotes Kreuz ausgebildete) für die Pflegeleistungen besucht.

«Wer bezahlt diese Leistungen? Sie sind doch eine private Spitex. Muss ich das zahlen?»

Wir sind eine private Spitex, mit einem Leistungsvertrag (Kanton) und sind von den Krankenkassen anerkannt. Wir

schicken die Rechnungen direkt an die Krankenkasse und Sie erhalten eine Kopie.

«Was passiert, sollte ich jemanden für den Haushalt benötigen? Das schafft mein Mann auch nicht mehr...»

Auch dabei helfen wir Ihnen! Das sind keine Pflichtleistungen der Krankenkasse. Hier kommt es auf Ihren Vertrag mit der Krankenversicherung an, inwieweit diese Kosten übernommen werden. Wir stellen hier die Rechnung an Sie privat mit einer Seite, die Sie an die Krankenkasse einreichen können für Rückerstattungen der Kosten. Dies trifft übrigens auch für alle Hilfsmittel wie Rollstuhl, Gehstützen, Rollator, Pflegebett usw. zu. Zu Privatleistungen gehören auch

hauswirtschaftliche Aufgaben, Einkaufen, Transporte zum KH, Arzt oder zur Therapie, Badanten und Präsenz. Wenn Sie Ihre Ferien im Tessin verbringen, übernehmen wir auch gerne Ihre Pflege. Wir arbeiten mit Ihrer heimischen Spitex zusammen und Sie müssen sich um nichts kümmern ausser uns anzurufen. Seit diesem Zeitpunkt ist Frau B. täglich von unseren professionellen und

liebvollen Mitarbeiterinnen betreut und äussert sich sehr zufrieden:

«Ihr habe mir das Leben erleichtert, so fühle ich mich nicht mehr als eine Belastung für meinen Ehemann und meine Kinder können entspannt ihrem Alltag nachgehen, DANKE von Herzen!».

Pflegen mit Herz ist nicht einfach nur eine Arbeit, es ist eine Berufung, eine Philosophie die wir tagtäglich zum Vorschein bringen.

www.cure-con-cuore.com info@cure-con-cuore.com

SPITEX
Assistenza e cura a domicilio



Cure con Cuore

Tel. 091 630 69 05

PRANIC HEALING

nach
Master Choa Kok
Sui©



Einfache,
berührungslose
Behandlungsmethode.

Für mehr Vitalität
und Wohlbefinden,
lernen Sie Energien
wahrzunehmen und
für sich und andere
zu nutzen.

Seminare und
Behandlungen
in der ganzen
Schweiz.

Institut Pranic
Healing Schweiz

www.pranichealing.ch

Für
deutschsprachige
Seminare und
Behandlungen
im Tessin
Tel. 079 589 91 29

www.naturalfisio.com

Zurück zur UNI mit 60+

Hunderte von Senioren nutzen ihren Ruhestand, um an den Hochschulen zu studieren – und Jahr für Jahr werden es mehr. Warum tun sie sich das an? Was treibt einen Menschen über 60 dazu, nochmals die Schulbank zu drücken?



In der Tat, es ist nie zu spät, da man immer nur so alt ist, wie man sich fühlt. Ausserdem, Leute mit 60 bis 69 Jahren empfinden sich nicht „alt“. Klar, wer im Pensionsalter an der Uni studiert, fällt halt auf im Vergleich zu den Jungen, aber es ist doch kein Grund, ein so wichtiges Projekt aufzugeben.

Warum wieder studieren?

Die Pensionierung bedeutet nicht mehr der Beginn eines weniger aktiven Lebens. Heute ist dies mehr denn je das Zeitalter geworden, in dem man sich aufgrund von familiären und beruflichen Verpflichtungen vernachlässigte Leidenschaften widmen kann. Neben den eher traditionellen Hobbys gewinnt jedoch der Wunsch an Boden, wieder ein Studium zu beginnen. Gefragt sind eine hohe Leistungsbeurteilung und Stressresistenz.

Man möchte mit der Zeit Schritt halten, um mit den sozialen und vor allem technologischen Änderungen auf dem Laufenden zu bleiben. Um grössere Möglichkeiten für den Dialog und die Konfrontation mit Kindern und Enkelkindern zu erhalten. Um aus beruflichen Gründen zu lernen und neue Beschäftigungsmöglichkeiten zu finden. Um das Gehirn im Training zu halten, oder sogar für den puren Zeitvertreib. Kurz, aus Leidenschaft, um einen Jugendtraum zu erfüllen - den ersehnten Abschluss endlich erwerben.

Persönliche Weiterentwicklung durch Bildung

Da Junge und Alte voneinander lernen sollten, ist die Immatrikulation im Alter 60+ kein Tabu mehr. Neben 20jährigen gibt es halt auch «ältere» Neueinsteiger, wobei die Senioren nicht als Konkurrenz wahrgenom-



men werden. Aber trotz steigender Zahlen, sind die Rentner im Vergleich zur Masse der jungen eingeschriebenen Studierenden doch noch relativ wenig.

Neugier ist auch ein gutes Mittel gegen den Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter. Um das Gehirn auf Trab zu halten, müssen im Prinzip zwei Bedingungen erfüllt sein: sich selber immer wieder mit Neuem herausfordern und soziale Kontakte pflegen. Man muss Spass an der Sache haben, sonst wird der anstrengende Studiumalltag unerträglich.

Die Vorteile des späten Lernens

Forschungen haben gezeigt, wie das Lernen neuer Dinge dazu beiträgt, der Gehirnsalterung entgegenzuwirken und die kognitive Leistungsfähigkeit zu verbessern. Dass die Lernfähigkeit unseres Gehirns irgendwann generell verlorenght, würde heute zum Glück niemand mehr behaupten. Forscher finden seit vielen Jahren immer mehr



Belege dafür, dass unser Gehirn ein Leben lang plastisch bleibt, sich also durch neue Lernerfahrungen verändern kann. Insbesondere die Teilnahme an neuen Aktivitäten ist für die Gehirnfunktion unerlässlich. Amerikanische Forscher überwachten 3 Monate lang eine Gruppe von Erwachsenen zwischen 60 und 90 Jahren. Am Ende des Analysezeitraums zeigten die Mitglieder der Gruppe, die an einer neuen und herausfordernder Aktivität teilgenommen hatten, signifikante Verbesserungen im Gedächtnis.

Seniorenstudium, Universität des 3. Lebensalters



Mit 60+ ist die Immatrikulation an folgenden Schweizer Universitäten möglich: Basel; Bern, Freiburg, Genf, Lausanne, Lugano, Luzern, Neuenburg, St. Gallen, Zürich.

Die Fächer zur Auswahl:

- Archäologie
- Geschichte
- Philosophie
- Astronomie
- Kunstgeschichte
- Psychologie
- Germanistik

Info: www.seniorenstudium.ch

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

JETZT ABNEHMEN UND SICH RUNDUM WOHLFÜHLEN!

Mahlzeiten für eine gewichts-
kontrollierende 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

Vegi News

Wieso werden nur in Japan so viele Menschen über 100 Jahre alt?



Japan hat weltweit absolut und gemessen am Anteil der Bevölkerung die allermeisten 100-jährigen Menschen. Im Jahr 2019 waren es knapp 70 000. Die Antwort, warum in Japan so viele Frauen und Männer alt werden und die meisten auch noch rüstig (dank Krafttraining) zuhause leben, ist

ganz einfach zu erklären. 1. In Japan ist das Fleisch essen verpönt. 2. Roh-Fisch ist das Lieblingsmal der Japaner aber ab 50 Jahren, verträgt auch der japanische Magen nicht mehr so den rohen Fisch und siehe da. 3. Ohne es bewusst zu machen, leben ab dem Alter von ca. 50 Jahren die Japaner weitere 50 Jahre als Vegetarier und werden UR-ALT!

In immer mehr Universitäten auf der ganzen Welt werden fleischlose Menüs an der Mensa angeboten.



Universitäten waren die ersten, die fleischlose Menüs in der Kantine anboten. Nun gibt es auch Kantinen in Schulen und Firmen, die auf die vegetarische oder allenfalls mit pescaner Kost (Fisch) ihre Menüs umstellen. Fleisch ist je länger je mehr OUT. Vor allem auch wegen dem Klimawandel.

COOP und MIGROS immer mehr Vegi- und Vegane-Angebote.



Zuerst dachten die Entscheidungsträger bei der MIGROS und COOP an einen Trend, aber die Umsatzzahlen beweisen es jedes Jahr. Vegi- und Vegane-Produkte sind ein Um-

satzrenner. Schade ist, dass man oft viel zu hohe Preise für fisch- und fleischlose sowie zunehmend auch für milchfreie Produkte verlangt. Eben, man nutzt auch hier die EIGEN-VERANTWORTLICH lebenden Menschen aus, wie auch das «kranke» Gesundheitswesen genau diese Menschengruppe schamlos schröpft!

VEGANE Kost übertrifft je länger je mehr VEGETARISCHE Kost

Nicht einmal die Vegetarier hätten dies für möglich gehalten, dass auch immer mehr Menschen ohne Milchprodukte leben. Hier wohl nicht nur wegen dem Umweltgedanken, sondern weil einfach die Milchkühe in der Tat sehr schlecht behandelt werden. Sie leben nur noch, um Milch zu produzieren - PUNKT !



Der Chef der israelitischen Armee, Aviv Kochavi, ist Veganer

Da muss man aber nicht bis nach Israel gehen. Der Herausgeber vom STARKVITAL 60+ Magazin war 20 Jahre Vegetarier (1998) und ist nun seit einhalb Jahren (2018) Veganer. Jede Woche sprintet er zwei mal nebst aktivem Krafttraining seine 100 Meter auf der Tartanbahn in Tenero ab und dies mit 65 Jahren. Wenn Sie ohne Probleme 100-Meter-Sprints hinlegen können, vier- bis achtmal hintereinander bei 70- bis 90-prozentiger körperlicher Belastung und ohne Probleme, dann sind Sie kerngesund.



100-Meter-SPRINTS sind der beste GESUNDHEITSCHECK der WELT !

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

BioPhysio das Licht-Impuls-Massagegerät

Grössere Körpergrösse durch Begrädigung der Wirbelsäule?

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. BioPhysio 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.



Anwen-
der sind
von der
Wir-
kungs-
weise
sehr
verblüfft

Das Gerät kann auch bei Migräne, Burnout, Schlafstörung usw. helfen und kann auch das Skelett begrädigen helfen.

Neupreis von einem X-PowerLight Licht-Impuls-Massagegerät CHF 3900.-, **jetzt von Privat nur 1500.-**, inkl. Instruktion. Info: 079 400 33 22.

BioPhysio. 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.

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.

Ist obige Anzeige eine FAKE-NEWS - Entscheiden Sie selbst, nachdem Sie diese Zeilen gelesen haben.

Informationen zum Thema «Photonentherapie» gibt es immer mehr auf www. Die Photonentherapie (Lichtquanten) kann die Ursprünglichkeit in den Zellen und im Organismus wieder herstellen. Ist folgende Geschichte wahr? «Vor einigen Jahren reiste ein Mann mit dem BioPhysio-Gerät in einen Fitnessclub wo er wusste, dass der Besitzer einen erwachsenen Sohn hat und Physiotherapeut ist und Skoliose (Verkrümmung der Wirbelsäule) hat. So wurde ein Termin vereinbart wo auch noch weitere zwei Mitgliederinnen aus dem Club auch mit Skoliose an der BioPhysio Vorführung mitmachten. Gemessen wurde die Körpergrösse VORHER und NACHHER. Alle drei Probanden hatten zwischen 6mm und 12mm an Körpergrösse zugenommen». Der Studiobesitzer fragte den Mann: «Super, aber was soll ich nun mit dem BioPhysio-Gerät machen?». Da wusste der Mann, dass die Fitnessclub-Branche nicht die richtige Kundschaft für dieses einmalige Gerät ist und stellte den Vertrieb ein!

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



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





Titelseite: www.hur.fi

Inserentenverzeichnis - SV 6	Seite
Proxomed	2,3
Cosmesan	4
Top Ten Media - Buch-Verlag	7,25
QualiCert	9
New Spirit Forum	11
ProMedia	14
ratio, Ergo-Fit	15
med. Rücken Center Zürich	17
Cosmesan	16,21,28,31
Esther Chapman Consulting	28
FMS - Motorradverband Schweiz	32
Fit Gesund VIVO - Training im Alter	33
myrta deNia	33
Cosmesan	33
STARKVITAL60+ Abo f. Club/Heime	35

**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)

**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

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. 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 2020	22.01.20	12.02.2020	1. Woche März 2020
Nr. 12, Juni/Juli 2020	19.03.20	09.04.2020	1. Woche Mai 2020

Die nächste Seite 36

(U4 - also die Rückseite) können Sie für

nur **99.-** Franken im

STARKVITAL 60+

Magazin jetzt mit Ihrer persönlichen Firmenanzeige buchen
inkl.

75 Hefte kostenlos im Format A4 dazu !

Folgend als Beispiel von drei Kunden: So könnte Ihre eigene 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: 0 21 33 - 4 30 61

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

SHINTO
Vital Gesund & Schlank

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 343, 6020 Innsbruck, Telefon: 0512/56 04 04

med. Rücken-Center

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

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

seit 1993
kompetent,
persönlich,
zentral.

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

Machen Sie mit und bestellen Sie unter info@toptenmedia.com Ihr Jahres-Abo für 6 x 99.- pro Ausgabe, um dafür 75 Exemplare mit Ihrer U4 (Rückseite) des SV-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.!

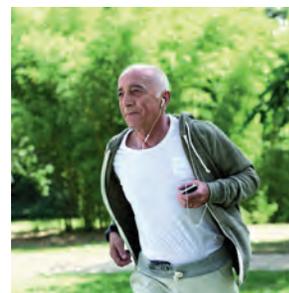


Seminarreihe „Bewegung ist Medizin“

mit Prof. Dr. phil. Lukas Zahner von der Universität Basel

Fit und selbständig im Alter ----- Mittwoch 22.05.2019, 18:30 Uhr -----

Mit zunehmendem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit ab und dies führt irgendwann zum Verlust der Selbständigkeit. Müssen wir dies einfach so hinnehmen oder können wir aktiv etwas dagegen tun?



Kräftig jung bleiben ----- Mittwoch 18.09.2019, 18:30 Uhr -----

Kraft bedeutet Lebensqualität: Unsere Gesundheit hängt auch entscheidend vom Zustand der Muskulatur ab. Doch wirkt Krafttraining auch noch im höchsten Alter?



Anti-Aging mittels Training ----- Mittwoch 23.10.2019, 18:30 Uhr -----

Wer sich bewegt oder Sport macht, der gewinnt Lebensjahre, das ist wissenschaftlich nachgewiesen. Aber lässt sich die Zellalterung eher durch Kraft- oder Ausdauertraining verlangsamen?



Die Seminare finden in der **Technogym Boutique Zürich an der Pelikanstrasse 5** statt. Um 18:30 sind Sie zum Apéro eingeladen, die Referate beginnen um 19:00 und dauern eine Stunde. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich.

Für weitere Informationen schreiben Sie uns eine E-Mail an marketing@fimex.ch oder rufen Sie uns an unter 032 387 05 09. Wir freuen uns auf Sie.



The Wellness Company