

STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60



Antiaging-Pionier
LUIGI BERTOLOSI
im Gespräch mit
GABRIELA BOLLHALDER

BECKENBODEN:
Magnet-Stimulations-Technologie erobert
Physiopraxen und bald Fitnesscenter

- **DENISE BIELLMANN**
DAS „exklusive“ Interview
- **SKRIBBEN**
Die Heilmethode aus den Alpen

- Wenn ältere Menschen stehlen
- Arzneimittelverschwendung
- Es muss nicht Sport sein
KARIN ALBRECHT

Français 56
Italiano 58



**TESLA
CARE**
FUNCTIONAL MAGNETIC STIMULATION

DER BECKENBODEN DER UNBEKANNTE KÖRPERTEIL Das LEBEN strahlt aus der MITTE

Der Beckenboden ist für verschiedene tägliche Handlungen sehr wichtig, bei denen ein Druck im Bauchraum entsteht: beim, Husten, Heben, Niesen, Urinieren, Sport treiben, bei der Geburt und nicht zuletzt beim Sex. Der Beckenboden stabilisiert die Bauch- und Beckenorgane. Er unterstützt auch den Verschluss des Darmes, der Harnröhre und der Vagina.

Eine vernachlässigte Muskulatur, die Aufmerksamkeit verdient

FMS TESLA Care ermöglicht ein gezieltes Training dank Magnetstimulation mit drei FMS-Spulen (Functional Magnetic Stimulation) für den Beckenboden wie auch (mit dem Zusatz von Akkumulatoren) für Torso, Arme, Hände, Beine und Füße.



info@healthtribune.tv

Rue de Chippis 49 - 1950 Sion



Einsetzbar bei:

Blasenschwäche, Inkontinenz (Urin, Stuhl), Nykturie (nächtlicher Harndrang), Belastungs-, Dranginkontinenz (schon junge Sportlerinnen können Harn verlieren)

Frauen: Libidoverlust, Wechseljahre, Regelschmerzen, Hysterektomie, Ovarektomie

Mütter: Rückbildung nach vaginaler Geburt, Inkontinenz, Rückenschmerzen

Männer: Potenzsteigerung und Aufbaustraining vor und nach Prostata-OP's

Rückenbeschwerden von chronisch bis akut z.B. Ischiasschmerzen

Sport: Grundstärkung von Rumpf-, Rücken-, Oberschenkel- & Gesässmuskulatur

Wegen hoher Nachfrage (32 Installationen alleine im Tessin und der Romandie ((3 in der Deutschschweiz)) in Spitälern und Physiotherapien), bitte Info über Demonstration, Anschaffungskosten - Leasing, Schulungen usw., unbedingt vorgängig eine Mail an: info@healthtribune.tv senden.

Ihre Koordinaten für Kontaktaufnahme nicht vergessen, im Mail bekannt zu geben.



„2“ Funktionelle Magnet-Stimulatoren FMS, 1 x im Sitz und 1 x Rückenlehne sind im Sessel integriert, 2 x 3.0 Tesla

Computer: Mehrsprachig, für 2 x 3.0 Tesla im Sessel, (plus 2 x 2,5) FQZ: 1-160 Hz

PELVIS KRÄFTIGEN FÜR ALLE, ÄLTERE MENSCHEN MÜTTER, SPORTLER:INNEN

TESLA CARE

FUNCTIONAL MAGNETIC STIMULATION



MEHR LEBENSQUALITÄT DANK NICHT-INVASIVER SITZUNGEN

Mitten im Rumpf, der Beckenboden (Pelvis) hat eine zentrale Funktion. Nach einer Geburt oder im Alter kann aufgrund von Inkontinenz, vor allem beim weiblichen Geschlecht, massiv an Lebensqualität verloren gehen.

Die Behandlung mit FMS TESLA ist bequem, ohne aktives Training und findet mit der Alltagsbekleidung statt: Einfach im Sessel Platz nehmen! Bereits nach wenigen Sitzungen sind Fortschritte spürbar. Dadurch entstehen weitere Vorteile für das **WOHLBEFINDEN**.

Die Lebensenergie kehrt wieder zurück, bei der Frau wie beim Mann!

ENDLICH DAS HAUS VERLASSEN, OHNE NACH EINER TOILETTE SUCHEN ZU MÜSSEN

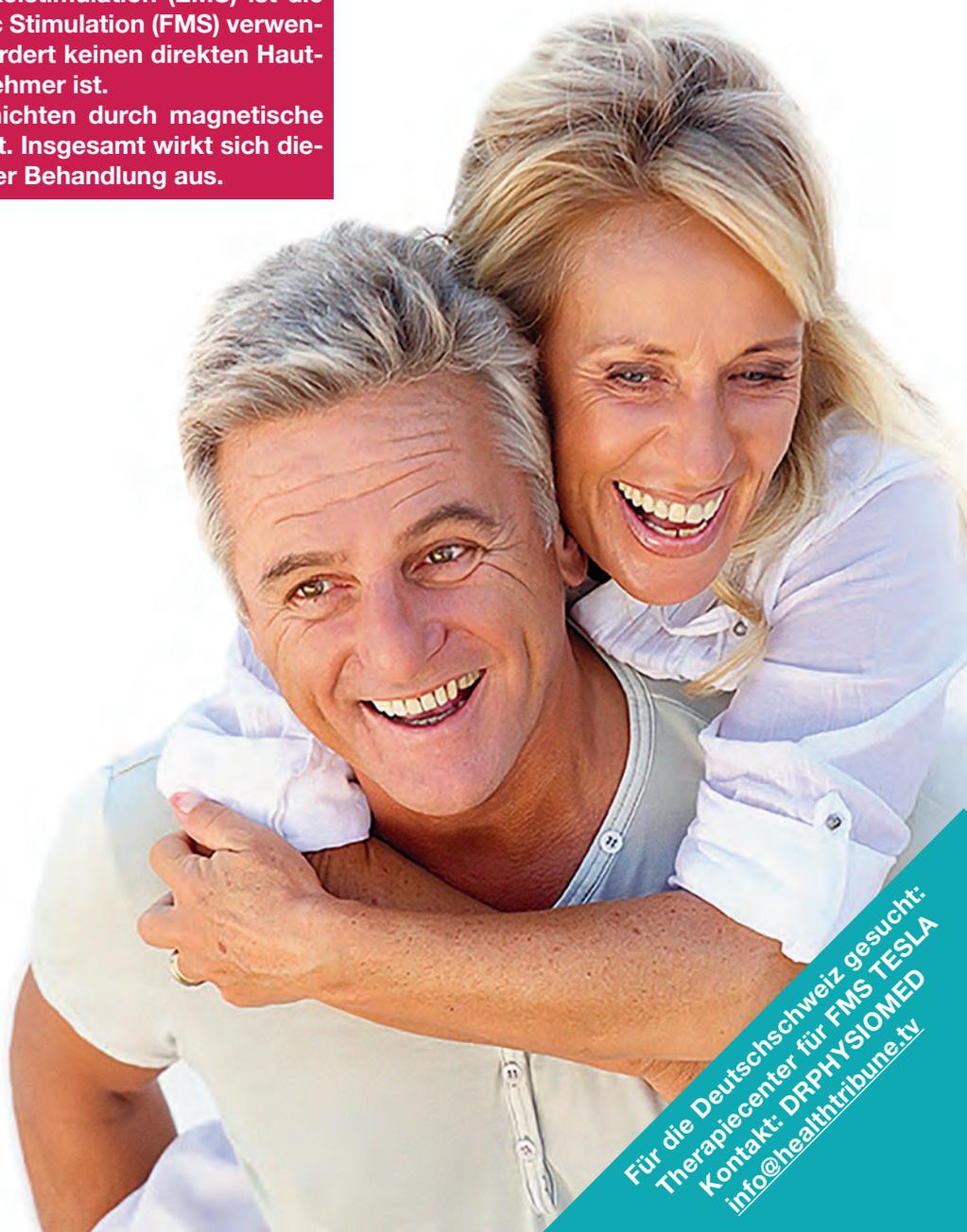
UNTERSCHIED ZWISCHEN EMS UND FMS?

Im Gegensatz zur Elektrischen Muskelstimulation (EMS) ist die bei TESLA Care - Functional Magnetic Stimulation (FMS) verwendete Technologie wirksamer und erfordert keinen direkten Hautkontakt, was für Patient:innen angenehmer ist.

FMS erreicht die tieferen Muskelschichten durch magnetische Wellen, was bei EMS nicht möglich ist. Insgesamt wirkt sich dieser Vorteil auf das Gesamtergebnis der Behandlung aus.



„2“ weitere FMS-Applikatoren können angeschlossen werden (für Körper-Peripherie), je max. 2,5 Tesla pro App.



Für die Deutschschweiz gesucht:
Therapiecenter für FMS TESLA
Kontakt: DRPHYSIOMED
info@healthtribune.tv

| | |
|--|-----------|
| Editorial | 5 |
| Luigi Bertolosi und Gabriela Bollhalder im Gespräch | 6 |
| Seminare und Events | 8 |
| Die Quadratur des Kreises im Gesundheitswesen | 10 |
| <hr/> | |
| Karin Albrecht Kolumne - Es muss nicht Sport sein.... | 12 |
| Yvonne Keller Kolumne - Trager-Therapie | 16 |
| Dr. med. Jürg Kuoni - Willkommen im Mittelalter 2.0 | 20 |
| Body Positivity - Ein Eigentor? | 22 |
| <hr/> | |
| Neuseeland rauchfrei bis 2025 | 26 |
| Eco-Score von Lebensmitteln | 30 |
| Vivienne Westwood (82), die Rebellin | 32 |
| Was hat ein Blutwert-Resultat mit einem Archiv zu tun? | 34 |
| <hr/> | |
| Matthias Mend Kolumne - Kohlensäure im Wasser | 36 |
| Vegi Nachrichten | 38 |
| Media News | 40 |
| Expertengespräch Ueli Schweizer - Jean-Pierre Schupp | 42 |
| <hr/> | |
| Himmelbach | 44 |
| Wang Deshun (87) Chinas heissester Opa | 46 |
| Jürgen Woldt - Das Gedächtnis der Muskulatur nutzen | 48 |
| Nachrichten aus aller Welt | 49 |
| <hr/> | |
| En français | 56 |
| In italiano | 58 |
| Die besten Spitäler der Welt | 60 |
| Okara - Ein hochwertiges Abfallprodukt | 61 |
| <hr/> | |
| Klagemauer | 62 |
| Carmen Schiltknecht Kolumne | 63 |
| Leserbriefe und Kleininserate | 64 |
| Impressum | 66 |



AntiAging-Pioniere - Seite 6



Gewollt ins Gefängnis - S.14



8 Milliarden Menschen - Seite 18



Denise Biellmann (60) - Seite 24



Heilschatz der Alpen - Seite 28

Anzeige

Livy

Das intelligente, smarte und multifunktionale
Gerät für Ihre Sicherheit

Das elegante Livy ist gut konzipiert und sorgt für Ihre Sicherheit und unterstützt ein selbstbestimmtes wohnen im Alter und Sicherheit zu Hause oder im Geschäft.

Einzigartig was Livy für Ihre Sicherheit alles tun kann.

Es fühlt, riecht, sieht, hört, spricht und warnt vor Gefahren.

Schnell und einfach ist das Livy installiert. Mit der kostenlosen App verbunden, sind die vielfältigen Funktionen sofort aktiv und sorgen für Ihre Sicherheit.

Smarttan GmbH
Achereggstrasse 6a
6362 Stansstad
CEO und Inhaber
Peter Schurtenberger

Eigenschaften von Livy:

- Rauch- und Kohlenmonoxid-Erkennung & Warnung
- HD-Kamera und 2-Wege-Audio Kommunikation
- Tag und Nacht gestochen scharf sehen
- automatisches Nachtlicht zur Sturzverhinderung
- Bewegungserkennung mit Mitteilungsfunktion
- Warnung bei ungewöhnlichen Geräuschen
- Einbruchsalarm
- Hilferuf-Erkennung - Niemand bleibt ungehört
- Im Notall werden Angehörige benachrichtigt
- Höchster Standard beim Datenschutz

Information: Tel. +41 79 342 07 21 oder Mail:
info@smarttan.ch



Werden **arme** Schweizer:innen ab 65+ bald **kriminell** und braucht es dann mehr Gefängnisse statt, Alters- und Pflegeheime?

Nach der langen Corona-Krise und dem gegenwärtigen generellen Preisanstieg ist es kein Geheimnis, dass auch in unserem Land die Armut zunimmt, eine negative Entwicklung, die sich auch direkt auf die Rentner:innen auswirkt. Nach Angaben des Bundesamt für Statistik (BFS) lag die Armutsquote unter älteren Menschen im Jahr 2020 bei 16.2 Prozent. Und auch heute noch nimmt die Kaufkraft der Renten allmählich ab trotz der angekündigten Anpassung der AHV-Renten an die Inflation von 2,5 Prozent in diesem Jahr 2023.

Explodierende Krankenkassenprämien, enorme Energiekosten, steigende Lebensmittelpreise treiben auch die seriösen Schweizer:innen langsam aber sicher in den «Überlebens-Wahnsinn». Es gibt Situationen, in denen viele Menschen sich entscheiden müssen, ob sie im Winter die Wohnung heizen oder eher essen wollen, heute Normalzustand in vielen Familien z.B. in England - ganz zu schweigen von der Ukraine.

Vielleicht ist die Aussicht, wegen einer Straftat zu einer Gefängnisstrafe verurteilt zu werden, in der Schweiz nicht so realistisch wie in Japan (siehe Seite 14), wo einige Rentner:innen den Gefängnis-aufenthalt anstreben, um ein Bett in einer geheizten Einrichtung, drei Mahlzeiten am Tag und eine garantierte Krankenversorgung zu bekommen. Da unsere Bürger:innen als Verurteilte sich meist über bedingte Geldstrafen oder bedingte Haftstrafen freuen können, müsste eine ältere Person schon massiv kriminell werden, um in der Schweiz ins Gefängnis gesteckt zu werden. Ein Diebstahl von Lebensmitteln oder Kleidung würde nicht für eine Gefängnisstrafe ausreichen. Es müsste wohl schon ein Mord im Spiel sein.

Wer steht auf der imaginären Todesliste von **hungernden, frierenden, einsamen, armen**, im **ÜBERLEBENSMODUS** agierenden Schweizer:innen, die einen sicheren Platz hinter Gitter suchen, auch weil die Wartezeit für eine Aufnahme ins Altersheim zu lange dauert?

Abgesehen von diesem düsteren Szenario und trotz aller berechtigten Bedenken möchte ich bei dieser Gelegenheit der StarkVital60+ Leserschaft folgende positive Botschaft für das neue Jahr auf ihren Lebensweg geben: Das Leben als Mensch auf Erden ist nur eine Zwischenstation. Es ist nicht das Geld das glücklich macht, sondern zu wissen, dass Mann wie Frau gesund sind.

Gesundheit kommt aber nicht von alleine. Wer das Stark-Vital60+ auch im 2023 liest, bekommt wie in allen früheren Ausgaben immer viele nützliche Gesundheits-Tipps.

Geniessen wir das Leben, trainieren wir intensiv unsere Muskeln und realisieren wir dabei, dass der Körper in der Tat eigentlich sehr wenig Krafttraining braucht, um bis 100+ agil, kraftvoll und vor Lebenswillen nur so zu strotzen.

Nur die Gesundheit ermöglicht uns allen ein autonomes

Leben in jedem Alter.

Ihr,

Jean-Pierre Schupp



Jean-Pierre Schupp

Biologisches Alter "54"

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:

www.starkvital.tv

Sign in

Democracy Dies in Darkness

Regular exercise protects against fatal covid, a new study shows

The study found that exercise, in almost any amount, reduced people's risks for a severe coronavirus infection

By [Gretchen Reynolds](#)

December 21, 2022 at 6:00 a.m. EST

New research shows that exercise is protective against hospitalization and death due to covid-19. (Vanessa Nunes/Getty Images/iStock)



Antiaging-Pionier und Unternehmer Luigi Bertolosi im Gespräch mit seiner Nachfolgerin Gabriela Bollhalder



Luigi Bertolosi, Antiaging-Pionier und Entwickler des BB-4-Säulenkonzepts für ein fittes, gesundes und attraktives Leben auch im Alter, interviewt Gabriela Bollhalder. Sie hat vor einem Jahr das BB Antiaging Center in Dübendorf als Inhaberin und Geschäftsführerin von Luigi Bertolosi übernommen.

LB: Gabriela, du hast bereits eine lange und spannende Karriere hinter dir. Was hat dich bewogen, mit dem BB Antiaging Center in Dübendorf jetzt nochmals so richtig durchzustarten?

GB: *Da gibt es ganz viele Gründe. Der Wunsch nach Eigenständigkeit war sicher der entscheidende Auslöser, diesen Schritt zu wagen. Ich war immer offen für Neues und sah hier die grosse Chance, meine Berufung zum Beruf zu machen. Es scheint, dass alle meine Aus- und Weiterbildungen vorbereitende wichtige Puzzle-Steine auf dem Weg zur Selbstständigkeit bildeten. Nun kehre ich in gewisser Weise wieder zurück zu meinen beruflichen Wurzeln. Denn bereits in meiner Erstausbildung an der Reformfachakademie in Deutschland befasste ich mich mit Themen wie gesunde Ernährung und Naturheilmittel. Letztlich haben das Thema, die Menschen, die Gelegenheit und der Zeitpunkt einfach gestimmt.*

LB: Etwas Neues anzufangen, birgt immer ein gewisses Risiko und braucht Mut. Was oder wer hat dir die Sicherheit gegeben, dieses Abenteuer mit der Übernahme des BB Antiaging Centers Dübendorf zu wagen?

GB: *Ich hatte das Glück, sowohl das Konzept als auch die Personen dahinter als Kundin gewissermassen «am eigenen Leib» zu erleben. Diese rundum positive Erfahrung gab mir die nötige Sicherheit. Ich wusste, das Konzept funktioniert. Die Strukturen waren vorhanden, die Prozesse eingespielt. Und dann hatte ich das Glück mit dir, Luigi, meinem Franchisegeber, einen kompetenten und menschlichen Partner zur Seite zu haben, der mich begleitete und tatkräftig unterstützte. Dieser Support, so erklärtest du mir, sei dein Anspruch an dich und dein Versprechen auch an weitere Franchisenehmer. Ein gewisses Risiko besteht immer, wenn man unternehmerisch tätig sein will. Aber in diesem Fall war das Risiko für mich gut kalkulierbar.*

LB: Wie bist du auf BB Antiaging aufmerksam geworden und was an diesem Konzept hat dich letztendlich überzeugt?

GB: *Wie gesagt, ich war zufriedene Kundin im Center in Dübendorf. Das BB-4-Säulenkonzept hat mich überzeugt, weil es den Menschen als Ganzes betrachtet und weil es nachhaltig ausgerichtet ist. Damit können Kundinnen und Kunden jeden Alters schon rasch sichtbare Erfolge feststellen. Das ist natürlich sehr motivierend. Informationen dazu finden sich auf der Webseite www.bb-antiaging.ch*

LB: Was ist denn das Spezielle an diesem 4-Säulenkonzept?

GB: *Einzigartig ist der ganzheitliche Ansatz des Konzepts. Es umfasst die 4 Bereiche Analyse, Behandlung, Ernährung und Produkte. Dank den individuell auf jede Person zugeschnittenen Behandlungsprogrammen sind extrem beeindruckende Erfolge möglich, und zwar bei Frauen und Männern, auch über 60. Und das alles ohne Hungergefühl oder chirurgische Eingriffe (siehe Erfolgsbeispiele).*

LB: Du berätst, betreust und begleitest Frauen und Männer, die mit ihrem Körper und ihrem Gewicht unzufrieden sind. Häufig sind sie etwas verzweifelt, da sie «schon alles» probiert haben, aber nichts wirklich auf Dauer erfolgreich war. Wie schaffst du es, sie davon zu überzeugen, dass sie mit BB Antiaging ihre Ziele erreichen?

GB: *Entscheidend für den Erfolg ist aus meiner Sicht eine fundierte und umfassende Analyse, denn auf ihr bauen alle anderen Elemente auf. Auch beim Analysieren verfolgen wir einen ganzheitlichen Ansatz. Nebst den Körperdaten wie Alter, Geschlecht, Grösse, Gewicht, Muskel-, Wasser- und Fettanteil werden auch Aspekte wie die Lebensumstände und die Essgewohnheiten erhoben. Schliesslich soll das Konzept ja alltagstauglich sein. Denn nur dann ist das Ganze auch nachhaltig. Zudem stehen uns auch weitere Analysemethoden zur Verfügung. Dazu gehört die Foodprint-Analyse, mit der Unverträglichkeiten auf gewisse Lebensmittel erkannt werden. Hier geht es nicht um Allergien, sondern um Inhaltsstoffe, die versteckte Entzündungen verursachen und damit den Stoffwechsel stören. Die Folge können Magen-Darm-Beschwerden, Migräne, Hautprobleme, Gelenk- und Muskelschmerzen oder auch Herz-Kreislauf-Beschwerden sein. Viele ältere Menschen leiden unter solchen Symptomen, schreiben sie aber meist dem Älterwerden zu und lernen, irgendwie damit zu leben. Das muss nicht sein. Zudem: Übergewicht kann auch genetisch bedingt sein. Darum analysieren wir mittels Speicheltest die genetischen Voraussetzungen. So finden wir heraus, welcher Stoffwechsellyp Sie sind und können das Behandlungsprogramm und die Ernährung genau darauf abstimmen.*

LB: Du bist ja verheiratet und hast drei Kinder. Wie schaffst du es, dein bestimmt grosses berufliches Engagement und die Familie «unter einen Hut» zu bringen?

GB: *Ich habe das Glück, einen selbstständigen Mann zu haben (lacht). Und ich bin jetzt in einem Alter, da unsere Kinder bereits erwachsen sind und eigene Familien haben. Für mich ist ganz wichtig, dass die Work-Life-Balance insgesamt stimmt. Ich nutze die Möglichkeit, mein Pensum und meine Arbeitszeiten – auch über das Pensionsalter hinaus – selber bestimmen zu können und mir von Zeit zu Zeit auch mal ein Timeout zu gönnen.*

LB: Was würdest du einer Person mit auf den Weg geben, die kurz vor der Pensionierung steht und dich fragt, was sie mit ihrem Leben beruflich und privat noch anfangen soll?

GB: *Das beste Mittel gegen das Altern ist, neugierig zu bleiben. Damit meine ich, Neues zu lernen, Neues zu erleben, Neues zu wagen. Beispielsweise an der Seniorenuniversität für Menschen 60+ zu studieren, ein neues Hobby oder eine neue Sprache zu erlernen, die Welt zu bereisen, sein Wissen weiterzugeben. Oder, wer das Unternehmer-Gen in sich trägt und zudem Lust und Energie hat, auch ein Geschäft zu übernehmen oder ein neues aufzubauen.*

LB: Vielen Dank, Gabriela, für diese interessanten Gedanken.



ANTIAGING

Body and Beauty Center®

Erfolgsbeispiel: Kavitation plus 10 Behandlungen

60 Jahre, weiblich



Beginn der Behandlung

Eintrittsgewicht: 97.2 kg
Fettanteil: 44.1%



Ende der Behandlung

Austrittsgewicht: 70.2 kg
Fettanteil: 26.7 %

Erfolge

Fettverlust: 24.1 kg
Bauchumfang: -28.6 cm
Hüftumfang: -39.3 cm
Oberschenkelumfang: -15.5 cm
Oberarmumfang: -6.2 cm,

Erfolgsbeispiel: 9 Behandlungen, während 10 Wochen

68 Jahre, männlich



Beginn der Behandlung

Eintrittsgewicht 107.3kg



Ende der Behandlung

Austrittsgewicht: 90.9 kg

Erfolge

Fettverlust: -19.4 kg
Muskelzunahme: +3.0 kg
Intramuskuläre Flüssigkeit: +1.0 kg
Bauchumfang: -19.0 cm
Hüftumfang: -16.0 cm

BB-ANTIAGING

Body & Beauty Center

Rosenstrasse 13

8600 Dübendorf

Telefon +41 43 355 07 07

duebendorf@bb-antiaging.ch

www.bb-antiaging.ch

Luigi Bertolosi

Antiaging Pionier und Entwickler des BB-Antiaging-4-Säulenkonzepts. In der Fitness-Branche ist er bekannt als ehemaliger Inhaber eines erfolgreichen Fitness- und Wellness-Centers im Grossraum Zürich. Zudem war er Herausgeber der Fitnesszeitschrift Fitnews sowie Initiator und Herausgeber des Fachmagazins Swiss Fitness Professional und Chefredaktor des Schweizer Fitnessmagazins bodyLife swiss, der europaweit grössten Fachzeitschrift für den Fitness- und Wellness-Markt. Heute fördert er als Franchise-Geber mit seiner Firma BB-FV GmbH die weitere Verbreitung des BB-4-Säulenkonzepts und begleitet «Jung»-Unternehmer:innen auf ihrem Weg in die Selbstständigkeit.



Gabriela Bollhalder

Nachfolgerin von Luigi Bertolosi als Inhaberin und Geschäftsführerin des BB Antiaging Centers Dübendorf (bb-antiaging.ch). Den Grundstein für ihre aktuelle Tätigkeit legte sie mit ihrer Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau und den Zusatzausbildungen in Ernährung und Naturheilkunde an der Reformfachakademie sowie einem vertiefenden Studium an der Universität Luzern zur empathischen Begleitung von Menschen aller Altersgruppen. Mit fachlichen Ausbildungen in den Bereichen Nutrigenetik, Bewegungslehre, Personaltraining, Kavitations- & Radiofrequenztechnologie, EMS, Magnetfeldtherapie verfügt sie über alle Kompetenzen, die es für die Betreuung ihrer Kundinnen und Kunden braucht.

Event- und Seminar-Nachrichten

Am 18. November 2022 fand in der Oslo-Halle in Basel ein **Gooddays Event** der besonderen Art statt. Der Veranstalter Alex Huser verstand es auch hier, verschiedene Entscheidungsträger:innen aus Wirtschaft und Politik zusammen zu führen. Es gab sehr interessante Gespräche, aus denen u.a. die Titelseite der aktuellen SV Nr. 28 Ausgabe hervorging. Networking in seiner besten Form. Der Fotoautomat machte natürlich wie immer Spass und absolut alle Gäste liessen sich fotografieren. Hier folgend



Giusi Verre (seit August 2022 auch im Club der erlesenen 60+ Menschen), Veranstalter **Alex Huser** und meine Wenigkeit.

Ebenso Luigi Bertolosi.

Ein alter Bekannter, den ich seit Jahrzehnten nicht mehr gesehen habe. Schlau ist in der



Tat Alex Huser, der interessierte Menschen mit seinen futuristischen Layouts zu neuen Events sehr neugierig macht. Ich werde auf jeden Fall an jeden dieser Anlässe gehen, der von Alex Huser und seinem Team organisiert werden, denn viele positive Überraschungen und vor allem interessante Leute warten auf die Besucher.



Kathi Fleig in Las Vegas

Die 26-jährige, sorry Zahl verdreht, Kathi Fleig, Besitzerin der DAVID GYM Kette aus Zürich reiste wieder einmal in die USA. In Los Angeles traf sie zum ersten Mal den Personal Trainer der Hollywood Stars, den Schweizer Franco Carlotto (Mehrfacher Mr. Fitness). Sie meinte über FaceBook, dass sie ihn schon seit Jahrzehnten über Magazine, dann die Social-Media-Welt verfolgt. Nun sei sie froh, ihn endlich persönlich getroffen zu haben. Kathi reiste dann weiter nach Las Vegas an einen Wettkampf.



Zwei Männer

Als ich dieses Foto der beiden Männer im Social-Media-Netzwerk sah, konnte ich es mir nicht verkneifen folgendes zu posten:

«Ich würde auf keinen der beiden Männer eine Wette abschliessen, wer länger lebt. Bei beiden ist das IMMUNSYSTEM komplett unter Stress. Bei einem weil viel zu viel Körperfett, beim anderen weil viel zu wenig davon».



Beide sind für mich keine Vorbilder, wenn es um das Thema 100+ STARK und VITAL geht (siehe mein Artikel auf der Seite 34).

Beide Extreme schaden dem menschlichen Körper enorm und obwohl scheinbar diese Männer 60+ sind, sind beide vor Herzinfarkt, Krebsgeschwür nicht gefeit.

«Mann» kann sich nun vorstellen, was die Kommentare auf meinen Post auf dem Sozialen-Netzwerk waren. Ich kann nur sagen: *«Ich setze mich für ein gerechtes Gesundheitswesen ein. Ich möchte, dass es den Menschen gut geht und sie gesund 100+ Jahre alt werden».*

Anzeige

tecspERM®

INSPIRED BY NATURE

TECSPERM ist der potenteste, natürliche, vegane und rezeptfrei erhältliche Anti-Ageing-Wirkstoff auf dem Markt.

Jetzt kennenlernen unter www.tecspERM.ch

TecspERM GmbH | Postmatte 14 | 8807 Freienbach
info@tecspERM.ch | +41 76 395 52 02

Ihrer
Gesundheit
zuliebe!





QualiCert

CERTIFIED QUALITY

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

Normen und Anforderungen

QualiCert überprüft aktuell die Konformität folgender Normen und Anforderungen normativer Dokumente:

- SN EN 17229 (offizielle Schweizer Norm für Fitness- und Trainingscenter)
- Fit[Safe] Norm für höchste Sicherheit in Fitness- und Trainingscentern
- Center[Active] allgemeine Norm für Fitness- und Trainingscenter mit hoher Qualität
- Digital[Fit] Norm für Fitness- und Trainingscenter
- EMS[Safe] Norm für Sicherheit bei EMS-Training
- Norm für sicheres Vibrationstraining
- Course[Active] Norm für Kompetenz und Sicherheit bei Gruppenangeboten

- *25 Jahre Erfahrung*
- *30 000 Überprüfungen vor Ort*
- *25 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 Quadratur des Kreises oder wie löst "Mann" den Mentalen-Konflikt zwischen Physiotherapeut:innen und Fitnesscenter Betreiber:innen?



In dieser Ausgabe Nr. 28 kann man auf den Seiten 2 und 3 die Werbung für das Produkt FMS TESLA Care sehen. Es geht hier um die Magnet-Stimulations-Technologie, die immer mehr Einzug in Spitäler und Physiotherapien findet. Auch Fitnessclub-Betreiber:innen möchten nun diese nicht-invasive Technologie mit Recht einsetzen, hilft sie in der Tat bei vielen Problemen wie Inkontinenz, Erektionsstörungen usw. Ein Hauptargument ist, dass vor allem ältere Mitglieder:innen nicht mehr ins Fitnesscenter trainieren gehen, nicht weil sie eine Ansteckung mit dem Covid-Virus fürchten, sondern weil sie beim Muskeltraining durch den Druck auf den Beckenboden, Urin verlieren*.

Für viele sehr beschämend und ein NO-GO!

Ich helfe dem Schweizer Importeur DR PHYSIOMED in der Deutschschweiz diese Magnet-Stimulations-Technologie durch das Produkt FMS TESLA Care zu vertreiben. Bei einem Besuch am 5.11. in Bellinzona, wo ein Deutschschweizer Physiotherapeut bei einem Tessiner Kollegen das Gerät FMS TESLA Care sich angeschaut hat, prallten auf einmal zwei Meinungen aufeinander.

Der Physiotherapeut aus Bellinzona, der bereits 6 Monaten erfolgreich den TESLA Care in seiner Physiotherapie einsetzt, sagte zum interessierten Neukunden: *"Für mich darf der FMS TESLA Care nur in Physiotherapien und Spitäler eingesetzt und nicht an Fitnesscenter verkauft werden"*. Der Physiotherapeut aus der Deutschschweiz, der eine grosse Physiotherapie und auch gleichzeitig ein grosses Fitnesscenter betreibt, meinte: *"Wieso nicht? Helfen wir doch vor allem Menschen jeden Alters, dass es ihnen in vielen Bereichen, vor allem um den Beckenboden herum, viel besser geht"*.

Michael Antoni von PHYSIO MED GLARNERLAND AG aus Schwanden hat ein FMS TESLA Care bestellt und wurde ihm anfangs Dezember bereits installiert (In der Romandie und im Tessin wurden innert 24 Monaten 28 x FMS TESLA Care installiert, davon 4 in den Spitäler, Genf, Locarno, Lugano und Mendrisio, Restliche alles Physiotherapien).

Wie löst man hier die Quadratur des Kreises?

Physiotherapeut:innen und Fitnessclubbetreiber:innen sollten endlich zusammenarbeiten, denn nur sie fördern die Gesundheit, ohne auf Medikamente oder Operationen zu setzen, damit die Kund:innen ihr Menschenleben "unversehrt" geniessen können.

Ich würde an Fitnesscenter nur den FMS TESLA Care Sessel mit zwei TESLA-Applikatoren (einer im Sitzboden, einer im Sitzrücken) mit vorprogrammierter Computersteuerung anbieten. Preis exkl. Mwst 36'000.- (Leasingrate ca. 890 Franken pro Monat bei 48 Monaten).

Anzeige



Trainingsgeräte und Fitnesszubehör für zu Hause.

Shark Fitness Wettingen
Landstrasse 129
5430 Wettingen
Tel. 056 426 52 02

Shark Fitness Wil (SG)
Wilerstrasse 207
9500 Wil
Tel. 071 931 51 51

sharkfitness.ch

**The Shark
Fitness Company**
Home and Professional Gym Equipment



So können Kund:innen direkt mit Strassenbekleidung, sich einfach auf den Sessel setzen und das Therapieprogramm läuft während 15-20 Minuten automatisch ab.

Das **Lady-Forum** Center in Biberist hat im Dezember so einen FMS TESLA Sessel bestellt und erhält diesen Mitte Januar ausgeliefert. Die Besitzerin Claudia Buchser meinte: *"Ich freue mich für meine Frauen, endlich diese neue Technologie einsetzen zu können. Mit nur zwei Kundinnen pro Tag, mal 4 Tage, mal 4 Wochen, wird der Leasingbetrag finanziert. Eine Win-Win-Situation für alle!"*

Für Physiotherapien würde ich, zusätzlich zum FMS TESLA Care Sessel mit Computer, noch die weiteren beiden externen 2 x TESLA-Applikatoren dazu anbieten für entsprechende Therapien (Sport-, Unfall-, usw.). Preis exkl. MwSt 44'000.- (Leasingrate ca. 990.- bei 48 Monaten), für Total 4 TESLA-Applikatoren, 2 im Sessel, plus 2 Externe.

Einnahmemöglichkeiten:

Viele Physiotherapeut:innen, die noch kein Gerät haben, meinen, dass das TESLA Gerät ihnen Patient:innen wegnimmt oder sie während der Sitzung immer dabei sein müssen und so zeitlich das Gerät keinen Mehrwert generiert. Physiotherapien können z.B. die Leasingrate für ihre Therapien auf dem TESLA alleine über die Krankenkasse abrechnen. Auch Sportler:innen können therapiert werden ohne zusätzlichen Personaleinsatz dank zuverlässiger Therapieprogramme. Diese können auch über die KK abgerechnet oder alternativ von den Kund:innen selbst bezahlt werden.

Fitnesscenter können mit dem TESLA-Sessel vorprogrammierte 15-20 Minütigen Therapieprogramme anbieten, die der Kunde mit 25-35 Franken pro Sitzung selber bezahlt. 10er Abo z.B. für 300 Franken. Vier Kund:innen pro Tag bedeutet 120 Franken Einnahmen (sehr konservativ gerechnet) x 5 Tage x 4 Wochen = ca. 2400 Franken Einnahmen im Monat, abzüglich LEASING-Rate, bleiben immer noch 1600 Franken Bruttogewinn pro Monat.

* Nach wenigen Sitzungen, z.B. 3 pro Woche (je 20 Min.), kann schon innert 2-4 Wochen ein sehr positives Resultat in Sachen Inkontinenz bei Müttern wie auch bei Menschen 60+ erzielt werden. Viele Erfolgsgeschichten werden von Gynäkolog:innen und Physiotherapeut:innen bei Info-Tagungen und Ausbildungskursen vorgestellt und erklärt.

Wer mehr über das FMS TESLA Care Gerät wissen will:

info@healthtribune.tv

Die Zeit ist in der Tat reif: Man kann Menschen jeden Alters durch eine neue Technologie (nicht nur) im Beckenbodenbereich schnell und konkret helfen - auf nicht invasive Weise.

Erster FMS TESLA Care Prestige-Kunde in der Deutschschweiz.



Physiotherapeut Michael Antoni in seiner PHYSIO MED GLARNERLAND Therapie, Sernftalstr. 6 in Schwanden, Kanton Glarus.



Michael Antoni ist auch aktiver Sportler:



KETTLEBELL Meisterschaften Erfolge 2019:

Michael Antoni EM Altersklasse 22-40 Jahre -68 Kg 3. Platz und

Michael Antoni WM Altersklasse 50-55 Jahre -68 Kg 2. Platz

Anzeige



Grösste Laufschule für Sportler, Kinder und Patienten.

Kämpfst du mit einer Verletzung oder deren Folgeschäden? Mit unserem massgeschneiderten Reha-Trainingsprogramm von **next level.running** begleiten, coachen und motivieren wir dich.

Connection Wolhusen
Telefon +41 41 490 40 40, connection-wolhusen.ch


CONNECTION
WOLHUSEN

Es muss nicht Sport sein ...

Antara-Training Schweiz – star education Schweiz

Ich persönlich mag keinen Sport und schon gar keinen Wettkampf- und Leistungssport!

Ich habe mein ganzes Leben mit Training, Bewegung und Schulung gesunder Bewegung verbracht. Ich bin eine sehr körperbewusste Frau, freue mich über meine körperlichen Kompetenzen und mache dennoch keinen Sport. Ist das eigenartig? Nein, es gibt weit mehr Menschen, denen es genauso geht wie mir.

Nur ein sehr kleiner Teil der Bevölkerung, unter 10 Prozent, verspürt die Lust, intensiv Sport zu treiben. Sie haben ein unbedingtes Bedürfnis dazu, spüren sich innerhalb ihrer sportlichen Leistung und geniessen ihre Grenzen, die Erschöpfung und sogar einen gewissen Leistungsschmerz. Diese Menschen brauchen Sport, man findet sie von klein auf bis ins höchste Alter im Leistungssport, im Wettkampf.

Ich respektiere solche Leistungen, teils bewundere ich diese Menschen sogar. Sie sind für mich jedoch keine Motivation, dies auch zu wollen oder zu tun.

Ganz gleich wie unfassbar die Lebensleistung einer Martina Hingis oder eines Roger Federer sein mag, es würde mich nie dazu motivieren, mir ein Tenn racket zu kaufen. Und so geht es vielen Menschen.

Natürlich ist es anerkennenswert, auch im hohen Alter noch höchste Leistungen zu erbringen, dies ist jedoch nicht mein Anliegen. Mir geht es darum, dass wir Folgendes akzeptieren müssen: Sportliche Vorbilder und Ziele sind für die meisten Menschen keine Motivation, um sich auf den Weg zu mehr Bewegung und Training zu machen. Nach meiner Erfahrung gibt es nur zwei Motivatoren, die funktionieren:

Schmerzmanagement und Attraktivität.



Karin Albrecht

Fachbuchautorin, internationale Referentin und Ausbilderin.

Karin Albrecht entwickelte das Bewegungskonzept Antara®.

In der star unterrichtet sie die Themen; Anatomie und Bewegungslehre, Stretching und Beweglichkeit, Sensomotorik, Rücken und Körperhaltung, Antara®.

Unter anderem ist sie die Autorin von den Büchern und anerkannten Lehrmitteln, z. B. «Körperhaltung, modernes Rückentraining», «Stretching und Beweglichkeit – das neue Expertenhandbuch», «Funktionelles Training mit dem grossen Ball», «Walking Stretch», «Intelligentes Bauchmuskeltraining», von mehreren Entspannungs-CDs und unzähligen Fachartikeln für Bewegungs- und Physiotherapeutische Zeitschriften

Schmerzmanagement bedeutet, dass Menschen, die Episoden von Rücken-, Knie-, Schulterschmerzen etc. erleben, diese mit Verhaltensveränderung und Training loswerden wollen, um sich anschliessend wieder gut zu fühlen.

Bei der **Attraktivität** geht es um das Erscheinungsbild, und dieses ist von der Pubertät bis kurz vor der Bahre die relevanteste Grösse. Ein attraktiver Körper, Vitalität und eine gute Ausstrahlung sind Aspekte, die in jeder Lebensphase wichtig sind, sei dies ein Sixpack für den Heiratsmarkt, sei dies eine aufrechte Haltung, um das Dekolleté schön zur Geltung bringen zu können, sei dies eine vitale Ausstrahlung des älteren Herren, um auch junge Damen zu beeindrucken.

Die Attraktivität ist nach meiner Beobachtung der wichtigste Grund, um zu trainieren und Sorge für sich zu tragen, auch wenn dies gerne in Präventions-, Vernunfts- und/oder Gesundheitsbegründungen verpackt wird. Für mich sind die Gründe letztlich weniger wichtig, solange sich der Mensch bewegt.

Dann gibt es noch ca. 30 Prozent der Bevölkerung, die leider keinerlei Motivation haben, sich zu bewegen. Diese Gruppe steht nicht in meinem Fokus. Diese Gruppe macht die Pharmaindustrie reich und verschwendet meine Zeit.

Es muss nicht Sport sein, es geht um Training und Bewegung. Beim Training und bei der Bewegung spielt die Muskulatur eine wichtige Rolle. Die Muskulatur repräsentiert die Pferdestärken (PS), die Sie dabei haben. Was jedoch noch nichts darüber aussagt, wie diese PS eingesetzt werden!

Eine der wichtigsten Aufgaben der Muskulatur während des Älterwerdens ist die Körperhaltung.

Das Image des alten Menschen: gebeugt und langsam

Die Veränderung der Körperhaltung in die Beugung belastet den Menschen. Nicht nur, weil das Erscheinungsbild unschön ist, sondern weil mit der Beugung viele gesundheitliche Einschränkungen einhergehen.



Der Erhalt der aufrechten Körperhaltung hat beim Training ab dem 30. Lebensjahr erste Priorität.

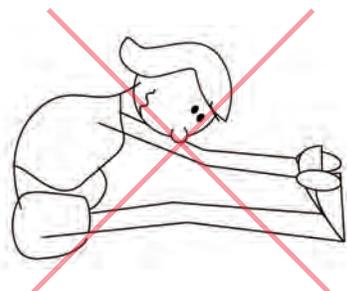
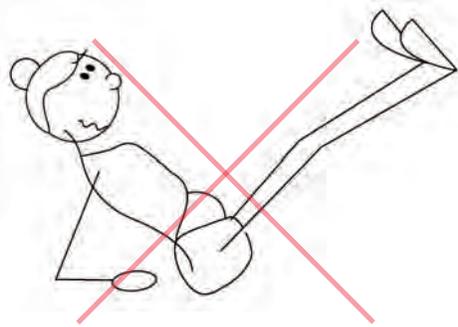
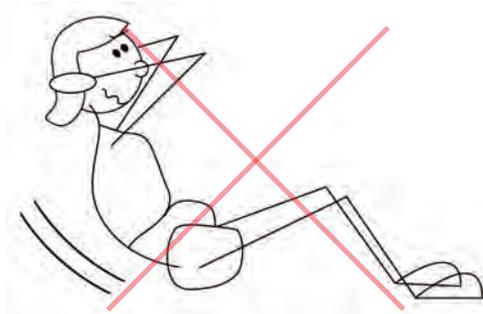
Was bedeutet das für Sie?

Je älter Sie sind, desto schädlicher sind Übungen, die eine Beugung unterstützen. Dazu gehören alle Rollbewegungen wie Roll Up und Roll Down aus der Rückenlage, aus dem Stand, alle Bauchmuskelübungen, die Sie in eine Beugeposition bringen und bei denen sich ihr Bauch nach aussen schiebt, sowie alle Dehnpositionen, bei denen der Hauptdehnreiz Richtung Beugung geht und die Wirbelsäule schädigt.

Absolut **VERBOTEN**

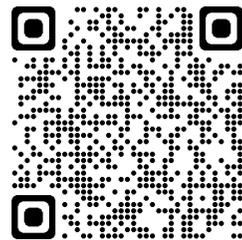
sind Sit-ups und Klappmesserübungen, die veraltet und schädigend sind.

Tun Sie sich diese Übungen nicht mehr an!



Ist Ihre Trainerin oder Ihr Trainer nicht bereit, solche Übungen wegzulassen, müssen Sie sich überlegen, ob Sie sich in guten Händen befinden.

Antara Age
Zert. Bewegungsexperte
im Alterungsprozess



Möchten Sie ein Ausbildungsmodul als GasthörerIn bei mir besuchen, melden Sie sich unter 044 383 55 77.

Anzeige

Werde Antara Trainer!

Die star – dein starker Ausbildungspartner -
anerkannt, zeitgemäss und praxisorientiert

// Dipl. Antara Rückentrainer

// Antara® Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

// Gasthörerplätze in ausgesuchten Modulen (auf Anfrage)

Kontakt: info@star-education.ch / www.star-education.ch



Dipl. Antara Rückentrainer
können Krankenkassenbeiträge
abrechnen



Japan

Wenn ältere Menschen stehlen

Einige Merkmale der japanischen Gesellschaft haben ausgesprochen bedenkliche soziale Auswirkungen, über die jedoch oft kaum gesprochen wird. Eine davon ist die Situation der älteren Menschen. Jüngsten Schätzungen zufolge hat Japan weltweit mit mehr als einem Viertel der Bürger:innen im Alter von 65+ der grösste Anteil dieser Altersgruppe an der Bevölkerung. 2020 waren es 28,4 Prozent* gegen 18,8 Prozent der Schweiz*.

* [statista.com](https://www.statista.com)

Auch die Wahrnehmung der Senior:innen hat sich im fernöstlichen Land im Laufe der Zeit zunehmend verändert. In der Vergangenheit sah die japanische Kultur in den älteren Menschen die Verfechter der Traditionen, eine Rolle, die sie an die Spitze der sozialen Pyramide stellte. Davon scheint heute keine Spur mehr übrig zu sein: die neue fortschrittliche Wirtschaft

hat dazu geführt, dass ältere Menschen immer mehr vereinsamen, an den Rand gedrängt und von ihren Verwandten vermehrt im Stich gelassen werden, oft überfordert von der Hektik des modernen Lebens. Etwa die Hälfte der Senior:innen lebt allein, die andere Hälfte hat nur sporadische Beziehungen zu ihren Verwandten und praktisch niemanden, an den sie sich im Notfall wenden kann.

Von Senior:innen begangene Diebstähle:

Der gegenwärtige Trend in der japanischen Kriminalitätsszene

Die alternde Bevölkerung hat das japanische Finanzsystem bereits unter Druck gesetzt. Doch in letzter Zeit hat sich ein weiterer unerwarteter Trend entwickelt: In einer bemerkenswert gesetzestreuenden Gesellschaft wird ein schnell wachsender Anteil der Straftaten, oft Bagatelldelikte, von über 65-Jährigen begangen. Die Kriminalitätsrate älterer Menschen hat sich in den letzten Jahrzehnten vervierfacht. Im Jahr 1997 entfiel etwa eine von 20 Verurteilungen auf diese Altersgruppe, aber 20 Jahre später, imk 2017 war die Zahl enorm angestiegen. Heute machen die 65+ Senior:innen mehr als ein Viertel der Gesamtbevölkerung aus, von 125 Mio, ca. **36 Mio.**, während in den Gefängnissen sogar einer von fünf Insassen ein älterer Mensch ist. Und in vielen Fällen ist das Verbrechen, das sie ins Gefängnis bringt, ein kleiner Ladendiebstahl.



Zunehmende Zahl älterer Häftlinge veranlasst die Behörden zum Bau geriatrischer Abteilungen

Allein die Kosten für Miete, Lebensmittel und Gesundheitsfürsorge führen zu einer Verschuldung der Rentenempfänger:innen, wenn sie kein zusätzliches Einkommen haben - und das, bevor sie für Heizung oder Kleidung bezahlt haben. Früher war es üblich, dass sich die Kinder um ihre Eltern kümmerten, aber in abgelegenen Gegenden hat der Mangel an wirtschaftlichen Möglichkeiten dazu geführt, dass viele jüngere Menschen wegziehen, um Arbeit zu suchen, und ihre Eltern sich selbst überlassen. Die Rentner:innen wollen wiederum ihren Kindern nicht zur Last fallen und meinen, wenn sie nicht von der staatlichen Rente leben können, dann ist

die einzige Alternative, sich selbst ins Gefängnis zu bringen, wo sie etwas Schutz finden. Es sollte auch beachtet werden, dass Selbstmord unter anderem bei Senior:innen in Japan immer häufiger anzutreffen ist, als verzweifelter Ausweg, um Familienmitglieder nicht zu belasten.

Andererseits wenn ältere Häftlinge wieder aus dem Gefängnis kommen, taucht das Problem früher oder später erneut auf.

Daher sind Rückfälle keine Seltenheit, denn eine Rückkehr ins Gefängnis bedeutet sicherlich drei anständige Mahlzeiten am Tag wie auch kostenlose medizinische Betreuung. Im Grunde alles, was gewissen Senior:innen im täglichen Leben fehlt. Im Knast erhalten sie keine Rechnungen zur Bezahlung, können umsonst wohnen und wenn sie rauskommen, haben sie etwas Geld gespart, da die Rente weiter gezahlt wird.

Analysten glauben jedoch, dass Rentenempfänger:innen nicht aufgrund von Armut in die Kriminalität getrieben werden, was eher ein Vorwand erscheint. Der Kern des Problems sei wohl die verbreitete Einsamkeit. Und ein Faktor, der zu einer erneuten Straftat führen könnte, wäre in diesem Sinne die Aussicht auf Gesellschaft im Gefängnis.

Vor dem Hintergrund dieser neuen Tatsache steigen die Kosten für die Inhaftierung der Senior:innen, die sich einer Straftat schuldig gemacht haben, rapide an. Die neue Gegebenheit erforderte sogar die Einstellung von spezialisierten Mitarbeiter, die älteren Insassen tagsüber beim Baden und Toilettengang helfen. Im Jahr 2016 verabschiedete das japanische Parlament ein Gesetz, mit dem sichergestellt werden soll, dass rückfällige Senior:innen von den Wohlfahrts- und Sozialsystemen des Landes unterstützt werden. Seitdem arbeiten Staatsanwaltschaften und Gefängnisse eng mit staatlichen Stellen zusammen, um älteren Straftäter:innen die notwendige Unterstützung zukommen zu lassen.

**NEU: Abo-Zahlungen für das
STARKVITAL60+ Magazin per**



TWINT

Egal ob

- für 5 Franken „einmalig“ d.h. für 2 Monate sich die aktuelle Ausgabe digital ansehen oder
- für 20 Franken im Jahr alle 6 Ausgaben sich digital unter www.starkvital.tv ansehen oder
- für 40 Franken die Druckversion im Jahr, 6 Ausgaben im Briefkasten erhalten.

TWINT

Direkt bezahlen über 079 400 33 22

Selbstverständlich kann man auch Anzeigen über TWINT bezahlen.

Eine ganze A4 Seite kostet nur 900 Franken. Eine halbe A5 Seite nur 600 Franken und eine 1/4 Anzeige nur 300 Franken.

Für diesen fairen Betrag erhalten Inserent:innen viel zurück. Das STARKVITAL60+ Magazin wird an über 3300* Abonnent:innen, Fitness- und Medical-Center, Physiotherapien, Spitäler (mit Kraftmaschinen) Altersresidenzen und Entscheidungsträger:innen aus Politik und Wirtschaft in der ganzen Schweiz, als Printversion verschickt. Lesepotential mit gedruckter Ausgabe über 800'000, mit digitaler Ausgabe weit über 1 Mio. Menschen in der Schweiz. * (bald wieder über 6500)

IN FITNESS- UND GESUNDHEITSCENTER TRAINIEREN ÜBER 300'000 MENSCHEN 60+

Kennen Sie die Trager Therapie?

Sie ist auch wertvoll für den Beckenboden

Was ist „**Trager Therapie**“? Dies ist die übliche Frage, wenn ich mich als Trager-Therapeutin vorstelle.

Die Trager Therapie lässt Leichtigkeit, Entspannung und Bewegungsfreiheit erleben.

Der Erfinder **Dr. Milton Trager** (1908 – 1996) selbst sprach von seiner Behandlung als psychophysische Integration.



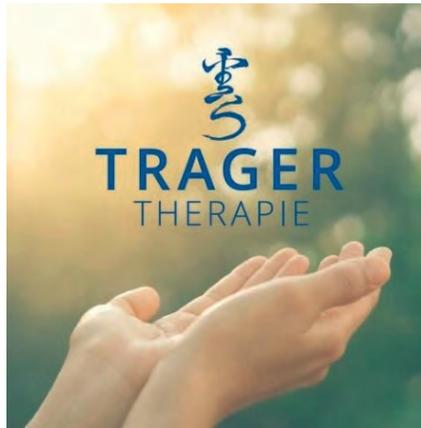
Dahinter steht der Gedanke, dass körperliche Beschwerden zu psychischen Belastungen führen können und umgekehrt. Körper, Geist und Seele spielen stets zusammen. Die Trager Therapie ist wirkungsvoll bei Stresserkrankungen, Umgang mit Schmerzen, Traumata, vegetativen Störungen, neuromuskulären Erkrankungen, bei der Rehabilitation und als Gesundheitsvorsorge. Sie bringt Körper, Geist und Seele in die Ruhe und in Regeneration.

Die Behandlungsform besteht aus zwei Elementen. Die Therapeutin führt am Klienten auf einer Massageliege sanfte, klare und schwingende Bewegungen aus, die eine lange nicht mehr erlebte Leichtigkeit vermitteln. Das Verhältnis zum eigenen Körper und zum Schmerz verändert sich dadurch. Durch leichte Kompressionen und feine Dehnungen wird der gesamte Körper und seine Muskelketten angesprochen und behandelt.



Yvonne Keller

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



Es entsteht dabei das Gefühl der Ganzheit von Körper und Geist. Die Therapeutin erspürt mit fragenden Händen den Körper und ist im Dialog mit dem vegetativen Nervensystem. Sie erforscht, was da ist und offeriert neue, freiere, weichere und manchmal auch verbundener Wege, den Körper wahrzunehmen. Der Körper erinnert sich, wie es war, schmerzfrei und leicht zu sein und strebt diesem Zustand wieder entgegen. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Das zweite Element bilden die Mentastics, eine Wortkombination aus Mental und Gymnastik, bei denen der Klient selbst angenehme und leichte Bewegungsabläufe erlernt, die er mühelos in seinen Alltag integrieren kann und die ihn an die verspürte Leichtigkeit auf dem Massagetisch erinnern. Mit diesem Erinnern kann das Schmerzgedächtnis positiv überlagert werden.

Dr. Milton Trager sagte über seine Therapie selbst folgendes: **„Es gibt eine Weise des Seins, die leichter ist und freier. Einen Weg, auf dem Arbeit und Spiel in gleicher Weise zu einem Tanz werden, zu einem Lebenslied.“**

Trager Therapie und Beckenbodentraining passen mit meiner Erfahrung wunderbar zusammen. Oft sind bei Beckenbodenproblemen (Inkontinenz, Organsenkungen, Erektionsproblemen, Verspannungen und Schmerzen im Becken) Emotionen wie Angst, Schamgefühl, Wut, Frust und Ablehnung des eigenen Körpers erkennbar. Diese stehen dem Genesungsprozess im Wege. Mit der Trager Therapie gelingt die vertiefte Körperwahrnehmung und Entspannung, beides ist wichtig für die Regeneration und Heilung. Zusammen mit den Übungen und Verhaltensänderungen im Alltag verbessert sich die Situation und eine Genesung ist möglich.

Eine schöne Beckenboden-Mentastics (Übung) ist diese Vorstellung: Wie wäre es, wenn auf deinem Beckenboden ein goldener See liegt. Mit dem Bewegen deines Beckens schwappt dieses goldene Wasser über deinen Beckenrand. Vielleicht lockt dieses Bild die verschiedensten Bewegungen aus deinem Becken hervor. Versuche auch über das rhythmische Hineinziehen und Loslassen deiner Körperöffnungen, den goldenen See zum Brodeln zu bringen. Versuchs noch kräftiger, bis du dir vorstellen kannst, dass das goldene Wasser zum Springbrunnen wird. Und lass dann, das Goldwasser wieder zur Ruhe kommen.

Eine schöne Beckenboden-Mentastics (Übung) ist diese Vorstellung: Wie wäre es, wenn auf deinem Beckenboden ein goldener See liegt. Mit dem Bewegen deines Beckens schwappt dieses goldene Wasser über deinen Beckenrand. Vielleicht lockt dieses Bild die verschiedensten Bewegungen aus deinem Becken hervor. Versuche auch über das rhythmische Hineinziehen und Loslassen deiner Körperöffnungen, den goldenen See zum Brodeln zu bringen. Versuchs noch kräftiger, bis du dir vorstellen kannst, dass das goldene Wasser zum Springbrunnen wird. Und lass dann, das Goldwasser wieder zur Ruhe kommen.

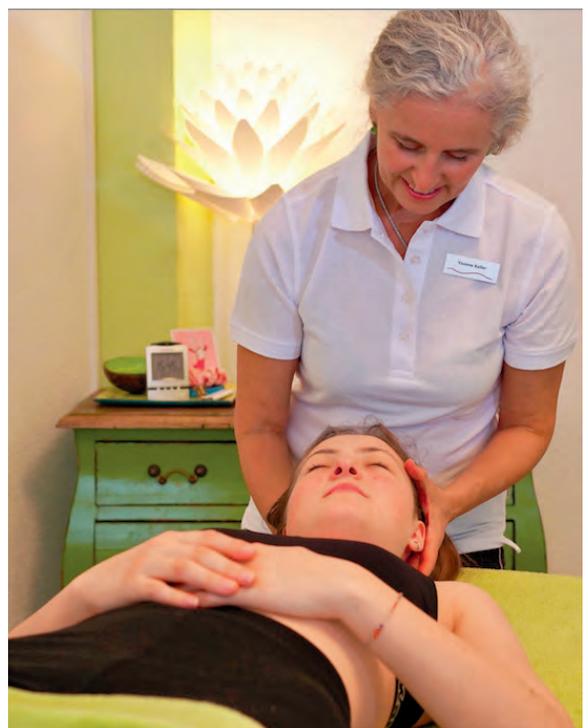
Yvonne Keller

Beckenbodenfachfrau, Bewegungstherapeutin und Komplementär-Therapeutin Oda KT mit Branchenzertifikat Methode Trager. Die Trager Therapie ist von den Krankenkassen-Zusatzversicherungen anerkannt.

www.rueckencenter.com

yvonne.keller@rueckencenter.com

weitere Infos: www.trager.ch



jetzt 50% Rabatt



STAR TRAC®
MADE TO **PERFORM**

LAUFBAND 8TRx - ratio Edition

Profitieren Sie jetzt von 50% Rabatt auf dieses hochwertige, vollgewerbliche Laufband. Sofort lieferbar ab Kriens.

- LCD Display mit Open Hub und Ventilatoren
- Hot Bar® und Handpulssensor
- Leistungsfähiger 5 PS Motor
- Geschwindigkeit: 0.5-24 km/h, Steigung: 0-20%
- 55 cm breiter Laufteppich mit 3-Zellen-Dämpfungssystem

statt Fr. 10'996.-
nur Fr. 5'498.-*

www.ratio.ch/Laufband-8TRx-ratio-Edition

* exkl. MwSt. und Lieferung, solange Vorrat



TRAINING UND PRÄVENTION FÜR DEN GESUNDEN BECKENBODEN

- Inkontinenz, Rückenschmerzen, Libido-/Potenzprobleme all diese Probleme können mit dem Beckenboden in Zusammenhang stehen
- Höchste Qualität und Sicherheit, weltweit einzigartige, intuitive Systembedienung
- Die innovativste Art, die Tiefenmuskulatur in der Körpermitte zu trainieren. 15 - 25 Minuten pro Trainingseinheit.
- In Alltagskleidung, ganz bequem im Sitzen, non-invasiv
- In der Version „Medical“ für therapeutische Zwecke und „Sport“ für Prävention und Training erhältlich.

www.ratio.ch/pelvipower

Jetzt testen!



Wachstum der Weltbevölkerung

8 Milliarden Menschen auf der Erde



Der 15. November 2022 wird als wichtiges Datum in Erinnerung bleiben: die Weltbevölkerung hat 8 Milliarden Menschen erreicht. Eine riesige, ständig wachsende Zahl, ein Meilenstein in der menschlichen Geschichte. Zum Vergleich, vor knapp 50 Jahren (1974) betrug die Weltbevölkerung noch etwa die Hälfte, rund 4 Milliarden Menschen.

Dieses rasante Wachstum ist auf die allmähliche Verlängerung der Lebenserwartung der Menschen aufgrund von Verbesserungen in den Bereichen öffentliche Gesundheit, Ernährung, persönliche Hygiene und Medizin zurückzuführen wie auch auf die hohe und anhaltende Fruchtbarkeit in einigen Ländern. Eine weitere Neuigkeit ist, dass Indien dem UN-Bericht **World Population Prospects 2022** zufolge China im Jahr 2023 als bevölkerungsreichstes Land der Welt ablösen wird.

Während die Erde bis 1800 weniger als eine Milliarde Einwohner:innen hatte (1950 waren es 2,5 Milliarden), dauerte es in unserem Jahrhundert nur elf Jahre (2011-2022), um von 7 auf 8 Milliarden zu steigen. Und das Wachstum ist noch nicht zu Ende. Angesichts der demografischen Verlangsamung wird es etwa 15 Jahre dauern, bis die Zahl von 9 Milliarden im Jahr 2037 erreicht ist. Die Vereinten Nationen prognostizieren sogar einen Höchststand von 10,4 Milliarden Menschen im Jahr 2080 und eine Stagnation bis zum Ende des Jahrhunderts.

Der *World Population Prospects 2022* stellt ausserdem fest, dass die Fruchtbarkeit in den letzten Jahrzehnten in vielen Ländern deutlich zurückgegangen ist. Heute leben zwei Drittel der Weltbevölkerung in Ländern oder Gebieten, in denen die Fruchtbarkeit unter 2,1 Geburten pro Frau liegt, was in etwa dem Niveau entspricht, das für ein langfristiges Nullwachstum bei einer Bevölkerung mit niedriger Sterblichkeit erforderlich ist. Daher wird die Bevölkerung von 61 Ländern oder Gebieten den Prognosen zufolge zwischen 2022 und 2050 um ein Prozent oder mehr abnehmen.

Die Länder mit den höchsten Geburtenraten sind in der Regel auch die Länder mit dem niedrigsten Pro-Kopf-Einkommen, von denen die meisten in Afrika südlich der Sahara liegen, die voraussichtlich mehr als die Hälfte des bis 2050 erwarteten Bevölkerungswachstums ausmachen.

Ein rascher Bevölkerungszuwachs erschwert die Beseitigung der Armut, die Bekämpfung von Hunger und Unterernährung und die Ausweitung der Gesundheits- und Bildungssysteme. Umgekehrt wird die Verwirklichung der Ziele für nachhaltige Entwicklung, insbesondere der Ziele in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Gleichstellung der Geschlechter, dazu beitragen, die Geburtenrate zu senken und das weltweite Bevölkerungswachstum zu verlangsamen.

Der Anteil der Weltbevölkerung im Alter von 65+ Jahren wird voraussichtlich von zehn Prozent im Jahr 2022 auf 16 Prozent im Jahr 2050 ansteigen. Angesichts der zahlenmässigen Entwicklung der Senioren:innen sollten Länder mit einer alternden Bevölkerung Massnahmen ergreifen, um die öffentlichen Programme an die wachsende Zahl älterer Menschen anzupassen, u.a. durch die Einrichtung universeller Gesundheits- und Langzeitpflegesysteme und durch die Verbesserung der Nachhaltigkeit der Sozialversicherungs- und Rentensysteme.

Die weltweite Lebenserwartung bei der Geburt lag 2019 bei 72,8 Jahren, was einer Verbesserung von fast neun Jahren seit 1990 entspricht. Bei einer weiteren Senkung der Sterblichkeitsrate wird für das Jahr 2050 eine durchschnittliche Lebenserwartung von 77,2 Jahren prognostiziert. Im Jahr 2021 lag die Lebenserwartung in den am wenigsten entwickelten Ländern jedoch sieben Jahre hinter dem weltweiten Durchschnitt zurück.

Auch in Zukunft wird die grosse Herausforderung darin bestehen, die gesamte Bevölkerung zu ernähren.

Gatepress®

🇨🇭 Made in Switzerland

Created by Robin Städler



Beckenboden Training

6 Minuten Training

- Stärkung des **Beckenbodens**
- Empfehlenswert für **SeniorInnen**
- Verminderte **Inkontinenz**
- Bessere Blasen- & **Darmkontrolle**
- Ideal für die **Rückbildung**
- Erfülltere **Sexualität**
- Kräftige & stabilere **Sprunggelenke & Hüfte**



KNIEND



SITZEND



STEHEND

20% Rabatt*

Rabattcode **GPVITAL20**

info@sypoba.com • sypoba.com

*Angebot gültig bis 31.12.2022



Willkommen im Mittelalter 2.0

Zuerst ein paar Schlagworte über das Mittelalter 1.0

- **Die Erde ist eine Scheibe: Scheiterhaufen**
- **Die Erde kreist um die Sonne: Scheiterhaufen**
- **Du bist eine Hexe: Scheiterhaufen**
- **Dieses Buch ist blasphemisch: auf den Index der verbotenen Bücher**
- **Deine Aussagen verstossen gegen den Glauben: Exkommunikation**

3. Januar 1521: Papst Leo X exkommuniziert Martin Luther

Mittelalter 2.0 (ab Januar 2021)

- Deine Meinung verstösst gegen den Covid-Glauben: **Zensur, Publikationsverbot**
- Deine Meinung verstösst gegen den Covid-Glauben: **deine bereits publizierte Studie wird zurückgezogen («retracted», verschwindet aus dem Archiv)**
- Deine Meinung verstösst gegen den Covid-Glauben: **deine durch Peer Reviewer (Fachkollegen) freigegebene Studie wartet seit Monaten auf das Erscheinen**
- Deine Studie verstösst gegen den Covid-Glauben: **Jobverlust**
- Deine Studie verstösst gegen den Covid-Glauben: **Dein Vertrag mit der Universität wird nicht erneuert**
- Deine Studie verstösst gegen den Covid-Glauben: **Dein Vertrag mit dem Spital wird nicht erneuert**
- Deine Studie verstösst gegen den Covid-Glauben: **Dein Vertrag als Chefredaktor der wissenschaftlichen Zeitschrift XY wird nicht erneuert**
- Deine Studie verstösst gegen den Covid-Glauben: **Deine Ärztegesellschaft schliesst dich aus**
- Deine Studie verstösst gegen den Covid-Glauben: **Untermensch, an den Schandpfahl mit dir!**
- Deine Studie verstösst gegen den Covid-Glauben: **Shitstorm in den «social» media**
- Deine Studie verstösst gegen den Covid-Glauben: **Von deinem Konto werden dir \$2500 abgezogen**
- Deine Studie verstösst gegen den Covid-Glauben: **Dein account bei Twitter wird gestrichen**
- Deine Studie verstösst gegen den Covid-Glauben: **Youtube löscht deinen Film innert Stunden**
- Deine Studie verstösst gegen den Covid-Glauben: **Facebook löscht deinen account**
- Deine Studie verstösst gegen den Covid-Glauben, ist aber schon publiziert:



Jürg Kuoni
Dr. med.

Jahrgang 1945

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe

www.starkvital.ch

Sofort organisiert die Covid-Bruderschaft eine Gegenstudie, die sofort publiziert wird (Surgisphere Studie im NEJM, dass Hydroxychloroquin lebensgefährlich ist oder Lancet Unterstützung für die «das Virus ist von der Fledermaus auf den Menschen übergesprungen»-Theorie)

- Deine Studie verstösst gegen den Covid-Glauben: **Die Medikamente, die du empfiehlst, sind in Apotheken plötzlich nicht mehr erhältlich und auch nicht nachbestellbar**
- Deine Studie verstösst gegen den Covid-Glauben: **Staatliche Gesundheitsbürokraten diffamieren in einer grossen PR Aktion das Medikament, das du empfiehlst, als Pferde-Entwurmungsmittel**
- Deine Studie verstösst gegen den Covid-Glauben: **Deine Website, bei Google bei den ersten Suchresultaten, ist plötzlich nicht mehr auffindbar.**

Dein Aufruf gegen den Covid-Glauben, mitunterschrieben von bald einer Million Bürgern, davon bald hunderttausend Ärzten und Wissenschaftlern, wird von staatlichen Gesundheitsbürokraten sofort übel diffamiert und die Covid Bruderschaft formuliert eilends eine Gegendeclaration.

Die Welt ist komplizierter geworden, darum ist das Mittelalter 2.0 auch komplizierter als die Ausgabe 1.0.

Wie ruhig ist doch meine Seele, der Bruderschaft anzugehören! Nulla salus extra ecclesiam!

Vor kurzem hat der Gouverneur von Kalifornien, Gavin Newsom, ein Gesetz unterschrieben, dass Ärzten, die ihre eigene Meinung über Impfungen und Covid-Sars Cov-2 haben, in ganz Kalifornien die Praxisbewilligung entzogen wird. Ein Vorbild für die ganze Welt! Endlich eine von der Regierung festgelegte allgemeingültige Theorie und allgemeingültige Behandlungsrichtlinien für eine Krankheit, über die wir noch wenig wissen.

Schluss mit der Behandlung nach bestem Wissen und Gewissen! Schluss mit dem hippokratischen Ethos, es lebe die technokratische von der Politik kontrollierte Medizin!

Anzeige



KKLW – Ein Saal als Kunstwerk, mitten in der Schweiz.

Modernste Infrastruktur. Sehr gute Akustik. Für Vorträge, Schulungen und Kongresse.

KKLW – Kultur- und Kommunikationslokal Wolhusen
Bergboden 7, 6110 Wolhusen

Vermietung: Connection Wolhusen
Telefon +41 41 490 40 40, connection-wolhusen.ch



Gesünder älter werden
Regelmässiges Testen
reduziert Gesundheits-Risiken!

InBody

„Ich bin begeistert!

Heidi (70 jährig)



In weniger als 1 Minute
erfahren Sie:

- Wie sich Ihr Körper zusammensetzt
- Wie hoch Ihr Muskelanteil ist
- Wie es um Ihr Viszeraalfett (Bauchfett) steht
- Ob die Bein- und Rumpfmuskulatur das Sturzrisiko reduziert
- Wie vital Ihre Zellen sind
- Ob Wassereinlagerungen in den Beinen vorhanden sind
- ... und vieles mehr!

best4health

Exklusiver Vertriebspartner für die ganze Schweiz:

best4 health gmbh
Grindelstrasse 12 | 8303 Bassersdorf
Tel. +41 44 500 31 80 | mail@best4health.ch
www.best4health.ch

Body Positivity, ein Eigentor?



Ein relativ neues Phänomen, das ihren Ursprung in den USA hat, breitet sich allmählich auch dank der sozialen Medien in mehreren Ländern aus. Es heisst Body Positivity, eine Bewegung, die die Selbstakzeptanz und das eigene Körperbild fördert, wobei Gerechtigkeit, Diversität und Diskriminierung als Nebenerscheinungen auch eine grosse Rolle spielen. Der Grundgedanke ist, dass jeder Körper akzeptiert werden soll, unabhängig von seinem Aussehen. Die Menschen haben das Recht, sich in ihrem Körper wohl zu fühlen, wie auch immer er aussehen mag, und seine Eigenheiten anzuerkennen. Ferner soll das Selbstwertgefühl des Einzelnen nicht von unrealistischen von der Gesellschaft auferlegte Schönheitsideale, die je nach Epoche variieren, beeinträchtigt werden.

Jahrelang war das vorherrschende optische Ideal der weiblichen Schönheit eine schlanke Frau, die an Magersucht grenzte. Auf Modeschauen, in Werbekampagnen und in Bekleidungskatalogen sind immer noch extrem dünne Frauen zu sehen. Doch neben diesen besonders zierlichen Models sind auch dickere Frauen aufgetaucht, die sogenannten **«Curvy Models»**, ein Ausdruck mit einer ausgesprochen positiven Konnotation. Jetzt verschaffen sich Frauen mit ein paar Extrakilos Gehör und beanspruchen ihren Platz in Mode und Werbung, indem sie ihre Rundungen stolz zur Schau stellen. Nach Jahren der Ausgrenzung ist die Zeit der Wiedergutmachung gekommen. Das Übergewicht ist kein Tabu mehr. Modelagenturen fördern jetzt auch üppige Testimonials. Auf dem Pressemarkt gibt es in den USA auch eine ganze Reihe von Zeitschriften für dieses Zielpublikum, wie *Plus Model Magazine*, *Skorch Magazine* oder *The Curvyfashionista*, um nur einige zu nennen.

Allerdings, sieht die Realität eben etwas anders aus, da das Phänomen aus zwei gegensätzlichen Blickwinkeln betrachtet werden kann. Übergewicht und Magersucht sind zwei Seiten derselben Medaille, da beide Zustände gesundheitsschädlich sind, hinter denen sich oft psychische Leiden verbergen. Einerseits wird eine tolerante Botschaft gegenüber einem üppigen Körperbau vermittelt, andererseits wird verschwiegen, dass Übergewicht und Fettleibigkeit Risikofaktoren für das Auftreten verschiedener Krankheiten sind, wie Gelenkschmerzen, Diabetes Typ2, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es scheint fast so, als ob Übergewicht nur eine Frage der Ästhetik wäre, wobei vergessen geht, dass zusätzliche Kilos der Gesundheit schaden können, in jedem Alter.

Auf den Strassen begegnet man jeden Tag jungen Menschen, die 10, 15, 20 zusätzliche Kilos und mehr mit sich herumtragen, wie bei einer anstrengenden Arbeit. Welche Krankheiten werden durch ihr Übergewicht auftreten? Wie wird sich das auf die Gesundheitsausgaben der Gemeinschaft auswirken? Body Positivity birgt die Gefahr, dass sie die Aufmerksamkeit vom Problem lenkt und das Gewissen der Betroffenen zum Schweigen bringt.

Die Body Positivity-Bewegung steht in der Tat immer wieder in der Kritik, durch die Akzeptanz von überflüssigen Kilos einen ungesunden Lebensstil zu fördern. Andererseits wird davon ausgegangen, dass gerade die Stigmatisierung die Motivation der Menschen untergräbt, sich gesundheitsbewusst zu verhalten, was zu einem kompensatorischen Verhalten und damit zu einer Gewichtszunahme führen würde.

Die Unternehmen sind inzwischen auf diesen Trend aufmerksam geworden und reiten auf der Welle. Sie haben einen Nischenmarkt entdeckt, der sich sehr gut verkauft, da Frauen mit Extrakilos sich mit Plus-Size-Models identifizieren. Man könnte aber das Szenario auch auf den Kopf stellen: Waren es die Mode- und Werbeunternehmen, die die Bewegung ausgelöst haben, indem sie Raum für Models unterschiedlicher Kleidergrössen geschaffen haben?



Arzneimittelverschwendung



Die Informationen über das tatsächliche Ausmass der Medikamentenverschwendung in der Schweiz sind lückenhaft. Es gibt keine Studien oder Statistiken, die umfassende Schlussfolgerungen zu diesem Thema zulassen.

Einige Schätzungen gehen allerdings von einer Verschwendung von fünf Prozent der ambulant abgegebenen Arzneimittel in der Schweiz aus. Im Jahr 2019 wären demnach Kosten von rund 363 Millionen Franken zulasten der obligatorischen Krankenversicherung entstanden. Dies verdeutlicht, dass die Verschwendung von Medikamenten nicht nur ein Qualitätsproblem der Gesundheitsversorgung darstellt, sondern auch ein Faktor, der die Gesundheitskosten in die Höhe treibt.

Überversorgung und fehlende Therapietreue

Das Problem der Arzneimittelverschwendung lässt sich hauptsächlich mit der Überversorgung und der fehlenden Therapietreue erklären. Eine Überversorgung besteht, wenn Patient:innen Arzneimittel unnötig verschrieben oder in zu grosser Menge abgegeben erhalten. Dabei können eine fehlende Koordination zwischen den Leistungserbringern oder finanzielle Fehlanreize eine Rolle spielen. Fehlende Therapietreue liegt vor, wenn Patient:innen Arzneimittel nicht wie verordnet einnehmen, beispielsweise weil sie nicht ausreichend aufgeklärt sind.

Screening

für Raucher:innen empfohlen

Das nationale Expertengremium Krebsfrüherkennung schlägt vor, Risikopersonen, insbesondere Raucher:innen, ein Screening mittels niedrigdosierter Computertomographie anzubieten. Eine Empfehlung, die nach sorgfältiger Bewertung der ethischen Implikationen, der klinischen Wirksamkeit und des Kosten-Nutzen-Verhältnisses ausgesprochen wurde, heisst es in einer Mitteilung. Über einen Zeitraum von zehn Jahren kann das Screening 43 Todesfälle pro 10'000 Menschen vermeiden, da mehr Krebserkrankungen in einem frühen Stadium diagnostiziert werden, was die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung erhöht. Über 80 Prozent der Diagnosen für Lungenkrebs sind auf das Rauchen zurückzuführen, heisst es in der Mitteilung weiter, und es wird betont, dass Raucher:innen daher zu den Risikogruppen gehören. Das Expertengremium schlägt vor, das Alter für ein Screening eher tief anzusetzen, und zwar etwa ab 55 Jahren. Das Screening sollte nicht nur für starke Raucher:innen angeboten werden, sondern auch für diejenigen, die mässig rauchen oder aufgehört haben.

Anzeige

DIE KOMBI MACHT'S

KRAFT UND BEWEGLICHKEIT IM WECHSEL

- » Unsere Lösung für die anatomischen und physiologischen Anforderungen von heute
- » Vereint die Bedürfnisse Deiner Trainierenden in einem Konzept
- » Standardisiertes Training mit zehn Geräten auf kleinem Raum
- » Muskellängentraining und Kräftigung im Wechsel

FIT IN
KURZER
ZEIT

milongroup

milon | five



Erfahre hier alles über unseren Kraft-Beweglichkeits-Parkour!
www.milongroup.com



DENISE BIELLMANN

Mit «60» noch Dreifach-Sprünge

Eiskunstlauf ist - wie der Begriff schon sagt - eine Nischensportdisziplin, die einen athletischen Aspekt mit einer rein künstlerischen Komponente gekonnt verbindet. Es ist eine sehr anstrengende Sportart, die alles abverlangt.

Mit 3 Jahren stand Denise Biellmann das erste Mal auf dem Eis. 1981 wurde die Zürcherin Europa- und Weltmeisterin und hat weitere unzählige Erfolge erzielt. Sie war die erste Frau der Welt überhaupt, die den Dreifachen Lutz gesprungen ist und nach ihr ist die weltberühmte Biellmann Pirouette benannt, die sie entwickelt hat.

Denise Biellmann wurde 2014 in die World Figure Skating Hall of Fame in Colorado Springs aufgenommen, wo die grössten Namen in der Geschichte des Sports geehrt werden.

Interview

DS: Wie wichtig ist die psychologische Komponente bei sportlichen Leistungen, insbesondere im Wettkampf? Wie ist die Rolle des Mentalcoach, heute eine sehr präzente Figur? Was ist Friebe-Alpha-Training?

DB: Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Täglich trainieren Sportler:innen über Stunden Ihren Körper. Den Geist sollte man auch täglich trainieren, damit er am Wettkampf ebenfalls optimal parat ist. Ich habe jeweils täglich Übungen von 15-30 min. gemacht. So war ich super für den Wettkampf eingestellt und konnte auch unter Druck meine Bestleistung zeigen. Das Alpha Training von Margarete Friebe hilft, eine tiefe Selbsterkenntnis zu erhalten und ist Nahrung für die Seele.

DS: «Ich trainiere ausdauernd und verliere dabei auch meinen restlichen Babyspeck» (S. 10 in deinem Buch): wieviel Training ist für Kinder und Jugendliche gesund? Überschreitet man heute routinemässig die rote Linie eines tragfähigen Trainings?

DB: Beim Spitzensport muss man an seine Grenzen gehen, sonst wäre es Breitensport. Wieviel ein Mensch trainieren kann, ist gerade bei Kindern unterschiedlich. Nicht jedes Kind ist gleich belastbar, das kann variieren. Die Trainingspläne sind für meine Schülerinnen optimal und individuell zusammengestellt. Grundsätzlich kann man aber sagen, ab 6-7 Jahren kann ein Kind schon 3-4 Mal pro Woche 1-2 Stunden trainieren, vorausgesetzt es macht ihm richtig Spass. Bei Jugendlichen, die Spitzensport betreiben, fällt das Training natürlich länger aus, ca. täglich 2-3 Stunden.

Es gibt tatsächlich Länder, wo die Ethik im Sport weniger wichtig als bei uns ist, und wo es einen härteren Umgang im Training gibt.

DS: Wie sehr hat deine Schüchternheit den Leistungssport und später das Showgeschäft beeinflusst?

DB: Ich war als Kind sehr scheu. Auf dem Eis bin ich aber aufgeblüht, da die Freude und meine Leidenschaft für das Eis stärker waren. Meine Schullehrerin kam mal ins Training und sie war baff, dass ich auf dem Eis eine starke Persönlichkeit war, sie kannte mich ja nur von der Schule.

Ich empfand es so: Wenn ich bei einer Show von der Garderobe zur Eisbahn für meinen Auftritt ging, legte ich bereits auf dem Weg dahin meine private scheuere Denise ab und wurde zur selbstsicheren Läuferin, die selbstbewusst war.

DS: Kann die sportliche Betreuung durch die Mutter die Mutter-Tochter-Beziehung beeinträchtigen?

DB: Uns hat das eher noch mehr zusammengeschweisst. Wir haben alles zusammen erlebt, die Reisen für das Eislaufen um die ganze Welt, die Emotionen und die Erlebnisse. Meine Mutter war ja neben meinem Trainer Otto Hügin, auch meine Trainerin. Also brauchte ich sie an meiner Seite, einerseits war sie meine Trainerin und andererseits war sie wichtig für meine Seele.

DS: Hast du jemals Verletzungen durch das intensive Training erlitten?

DB: Ich bin da ziemlich gut durchgekommen, hatte nichts Gravierendes, ausser mal eine Achillessehnenentzündung, die durch einen neuen Schlittschuh ausgelöst wurde. Da musste ich 2 Monate pausieren. Danach war ich aber noch motivierter und verspürte noch mehr Biss im Training.



DS: Pollen- und Stauballergie, die asthmatische Anfälle verursacht: Wie lässt sich das mit dem intensiven Training vertragen? Eine andere Sportlerin hätte die Ausrede gehabt, um alles aufzugeben.

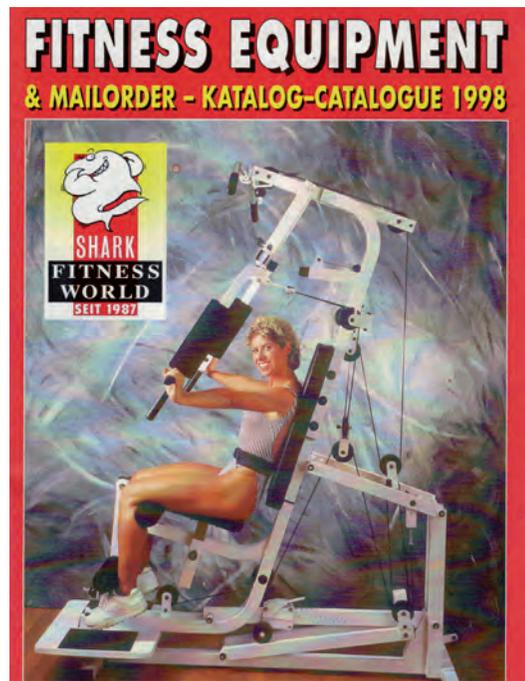
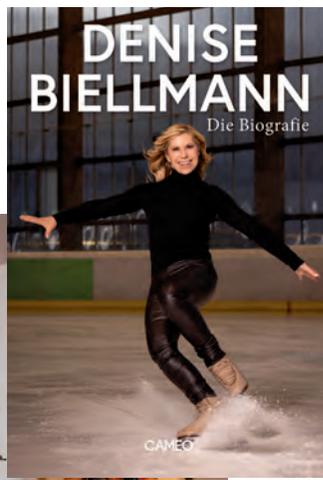
DB: Anfangs war es schwierig, als es noch keine vorbeugende Therapie für das Asthma gab. Ich habe eine Pollenallergie, die ich jeweils von Juni bis September spürte. Oft mussten wir notfallmässig einen Arzt zu uns nach Hause kommen lassen. Während der Sommermonate war es im Training schon störend: als ich z.B. nach einem Anlauf zu einem Sprung ansetzen wollte, bekam ich manchmal fast keine Luft mehr und konnte den Sprung nicht ausführen. In den 90er Jahren lernte ich den Präsidenten der Lungenliga kennen. Er informierte mich, dass es eine neue vorbeugende Therapie gab. Als ich diese dann anwendete, wurde meine Lebensqualität massiv besser, ich hatte fast keine Beschwerden mehr.

DS: Hat deine berühmte Biellmann-Pirouette deinen Rücken beeinträchtigt?

DB: Glücklicherweise nicht, ich habe mich vor den Trainings und Auftritten immer gut eingeturnt, was unheimlich wichtig ist, und neben dem Eis stets meine Beweglichkeit auf dem Boden trainiert. Überhaupt ist es als Spitzensportlerin von Nöten auf seinen Körper zu hören und ihm auch mal etwas zurückzugeben, wie z.B. Massagen oder Fussreflexzonenmassagen. Man kann nicht immer dem Körper viel abverlangen und ihm nichts zurückgeben.

DS: Nach dem WM-Titel hast du dich den Profi-Wettkämpfe gewidmet. Bis zu welchem Alter? Gab es ein Höchstalter für die Teilnahme?

DB: Ich habe als 37-jährige zum elften Mal den Profi-WM-Titel gewonnen gegen viel jüngere Athletinnen. Bei diesen Wettkämpfen wurden nur ehemalige Weltmeisterinnen eingeladen und ich habe fast jede gewonnen. Es gab kein vorgeschriebenes



Krafttraining gilt auch als Basis im Eiskunstlaufen. Denise mit 36 Jahren als aktives Fotomodel. Heute trainiert Denise auch u.a. mit Kettlebells.

Höchstalter, aber nach dem elften WM-Titel, habe ich mich entschlossen, «jetzt laufe ich nur noch Shows». Ich fand es schön, mit einem Sieg diese zu beenden.

DS: Wie hat sich dein Sporttraining verändert, als du die Wettkämpfe für immer verlassen hast? Wie hältst du dich heute fit?

DB: Ich reiste als Showläuferin weiterhin um die ganze Welt, ich habe an Touren in den USA, Japan und Europa teilgenommen. Das Training wurde nicht weniger, ich trainierte genau gleich viel wie früher. Deswegen war meine Leistung stets auch bei Shows top, zeigte meine dreifachen Sprünge und originelle Programme. Deswegen war ich wohl als Showläuferin auch so gefragt und beliebt. Heutzutage trainiere ich immer noch täglich auf dem Eis und halte mich mit Konditions- und Krafttraining fit. Soviel verändert hat sich also bei mir nicht, nur dass ich noch zusätzlich als Eislauf-Coach arbeite. Ab 2023 werde ich für den Schweizer Eislauf Verband tätig sein und die Läufer:innen vom Novice, Junioren und Elite Kader unterrichten, was mich sehr freut. Das ist für mich eine Herzensangelegenheit, mein Wissen und langjährige Erfahrung dem Schweizer Eiskunstlauf weitergeben zu können.

DS: Deine Mutter hat dich trainiert und dich während deiner gesamten Sportkarriere begleitet. Heute ist sie 91 Jahre alt (herzlichen Glückwunsch!). Wie hat sich eure Beziehung verändert? Bist du heute ihre Bewegungs-Trainerin?

DB: Wir sind immer noch sehr eng miteinander verbunden, ich sehe sie oft, trinken Kaffee zusammen und machen einen gemeinsamen Spaziergang. Sie ist für ihr Alter noch sehr fit und auch geistig noch sehr gut zwägg. Meine Mutter ist über alles informiert. Zur Frage zurück: Sie macht täglich ihre Turnübungen selber, direkt nach dem Aufstehen, sie ist ihr eigener Motivator. Ich muss das wohl von ihr geerbt haben, diese Disziplin. Auch ist sie immer top chic gekleidet und alles ist farblich abgestimmt bis zum Regenschirm... Aber natürlich merkt sie auch das Alter, vieles ist für sie einfach anstrengender als früher.

DS: Schlussfrage: wie wichtig ist dir in den vielen Jahren, in denen du doch auf hohem Niveau (auch Krafttraining) trainierst. Du kannst noch heute mit deinen frischen und dynamischen 60 Jahren immer noch Sprünge ausführen - noch Doppelte oder Dreifache?

«Die Menschen akzeptieren scheinbar, dass ich mache, worauf ich Lust habe, auch wenn ich nicht mehr die Jüngste bin. Oft erhalte ich ein positives Feedback von Frauen, die das cool finden und in mir ein Vorbild sehen.»

DB: Fit sein ist für mich Lebensqualität. Für mich ist das Training ein Lebenselixier, quasi Luxus. Ich bin dankbar, dass es mir gut geht. Das ist nicht selbstverständlich. Ich werde aber mein Training immer an den Zustand

meines Körpers anpassen, Sport werde ich immer betreiben, am liebsten immer so weiter, wie ich das jetzt tun kann. Das Krafttraining ist ein Bestandteil meines allgemeinen Trainings, es ist wichtig für mich, eine durchtrainierte Muskulatur zu haben. Ich fühle mich einfach so wohl in meinem Körper und dieses Wohlbefinden ist auch für die Seele positiv. Eine gut trainierte Muskulatur beugt auch Verletzungen vor.

«Ich springe immer noch dreifach, wenn ich im täglichen Training bin»

Auszug aus ihrer Biographie

«Nun werde ich also 60 Jahre alt und stehe immer noch täglich auf dem Eis. Als junge Frau habe ich gedacht, dass ich schon mit 40 damit aufhören würde. (...) Heute sage ich mir, dass man all das tun soll, was man möchte und was einem der Körper noch erlaubt. Es gibt eigentlich keine Grenzen. Falls ich 85 werden sollte (...), und dann immer noch fit bin, würde ich aufs Eis gehen. Schlittschuhlaufen ist meine Leidenschaft. Ich brauche das Eis. (...) Ich bin zwar etwas ruhiger geworden, aber körperlich bin ich immer noch topfit - dank meiner Trainings auf dem Eis, Konditions- und Krafttraining z.B. mit den Kettlebells sowie Tae Bo.»
Mit den Schlittschuhen an meinen Füßen bin ich vollständig. In ihnen fühle ich mich 20 Jahre jünger.»

«Manche Menschen denken, dass man ab einem bestimmten Alter gewisse Dinge nicht mehr machen sollte: Ich lebe nicht nach meinem biologischen Alter, sondern nach meinem Gefühl»

Copyright Foto mit Kettlebells Kurt Reichenbach Schweizer Illustrierte u. Titelseite Buch Remo Neuhaus - Katalog Shark Fitness Wettingen - Rest: Denise Biellmann



Neuseeland Rauchverbot für die nächsten Generationen

Neuseeland will bis 2025 rauchfrei sein. Das Ziel ist es, das Zigarettenrauchen von Generation zu Generation ganz abzuschaffen.

Das Mindestalter für den rechtmässigen Kauf von Zigaretten wird jedes Jahr heraufgesetzt.

Das Land will verhindern, dass Jugendliche unter 14 Jahren jemals legal Zigaretten kaufen können. Tabak darf nämlich ab diesem Jahr nicht an Personen verkauft werden, die nach 2008, also ab dem 1. Januar 2009, geboren wurden.

The Guardian berichtet, die stellvertretende Gesundheitsministerin Ayesha Verrall habe sich vor der Verabschiedung des Gesetzes, das 2023 in Kraft tritt, im Parlament so geäussert:

«Das Gesundheitssystem wird um 5 Milliarden Dollar besser dastehen, weil die durch Rauchen verursachten Krankheiten wie zahlreiche Krebsarten, Herzinfarkte, Schlaganfälle und Amputationen nicht mehr behandelt werden müssen.»

NO SMOKING

Eine Reihe weiterer Massnahmen sollen das Rauchen weniger erschwinglich und weniger zugänglich machen, darunter eine drastische Reduzierung der zulässigen Nikotinmenge in Tabakerzeugnissen und der Zwang, diese nur noch in Tabakfachgeschäften und nicht mehr in Läden und Supermärkten zu verkaufen. Die Zahl der Geschäfte, die legal Zigaretten verkaufen dürfen, wird auf ein Zehntel der bisherigen Zahl reduziert - von 6'000 auf nur noch 600 landesweit.

Verrall fügte hinzu:

«Jahrzehntelang haben wir den Tabakkonzernen erlaubt, ihren Marktanteil zu halten, indem sie ihr tödliches Produkt immer suchterzeugender machten. Wir haben in diesem Land mehr Vorschriften für die Sicherheit beim Verkauf eines Sandwichs als für eine Zigarette. Wer zum Zeitpunkt des Inkrafttretens des Gesetzes 14 Jahre alt ist, wird niemals legal Tabak kaufen können.»

Anzeige



med. Rücken-Center

Rückenschmerzen? Beckenbodenprobleme?

Werden Sie stark & vital in jedem Alter.
Jetzt mit Unterstützung des PelviPower!

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

med. Beckenboden-Center



ONLINE-ANMELDUNG
www.ssaamp.ch/tickets

Hochkarätige FachreferentInnen:

Prof. Dr. med. B. Kleine-Gunk

Prof. Dr. med. Petra Stute

Dr. med. Michael Wagener

Dr. med. Zoehre Akdogan

... und weitere SpezialistInnen,
siehe www.ssaamp.ch

SAMSTAG, 20. MAI 2023
SEMINAR-HOTEL BOCKEN
HORGEN / ZÜRICHSEE

MEDIZINISCHE ÄSTHETIK

5. JAHRES-KOMBI-KONGRESS

Einfache «Handgriffe» aus der Volksmedizin

„Skribben“ Heilwissen aus den Alpen

Text und Fotos von Rolf Bickelhaupt

Ein junger, aus dem Allgäu stammender Arzt schmiss vor über 40 Jahren seinen Beruf als Assistenzarzt in Offenbach hin, um zwei Jahre lang von Wien bis in die Ostschweiz zu wandern. Unter dem Motto „*Ich hebe den Heilschatz der Alpen*“ zog er los, um in den Alpen jene Medizin zu suchen und zu finden, die seinen Vorstellungen „*vom Arzt sein*“ entsprach. Dabei fand er bei seiner „*ethnomedizinischen Recherche*“ u.a. all jenes alte alpenländische Heilwissen, das er aufschrieb und einige Jahre später in seiner eigenen Praxis anwandte. Die dabei erworbenen Kenntnisse über die Behandlung von Gelenken und von der Wirbelsäule hat der Landarzt Dr. med. Klaus Karsch für die heutige Zeit anwendbar gemacht und es „**Skribben**“[®] genannt. Zusammen mit mir hat er dieses Wissen vor einiger Zeit im Buch „*Bewegliche Gelenke. Einfache Heilgriffe aus der Volksmedizin*“ niedergeschrieben, das im Aarauer AT Verlag erschienen ist.



Schon während seines Studiums plagten den Medizinstudent Klaus Karsch Zweifel an der reinen „*Apparatemedizin*“. Für ihn war schon damals klar, dass der Mensch nicht auf seine Organe reduziert werden darf, sondern ein beseeltes Wesen ist. Ihn interessierte die „*Medizin der einfachen Mittel*“ und nicht die Schulmedizin, die auf „*seltene Krankheiten*“ ausgerichtet war. Er sagte damals zu sich: „**Alles ist EINS.**“ Die holistische Medizin auszuüben, war daher sein Ziel. Daher machte er sich eines Tages nach Wien auf, um sich bei den Laienmedizinern wertvolle Kenntnisse auf den Gebieten der Anwendung von Kräutern und Pflanzen, an die zur jeweiligen Krankheit angepasste natürliche Kost, der energetischen Betrachtung von Krankheiten, dem Aura-Sehen, dem Handauflegen, dem Heilen mit dem Wort und dem Gesundbeten sowie der Einbeziehung der Natur insbesondere mit ihrem ‚geheimnisvollen‘ (Kraft-)Plätzen anzueignen, sagt er heute rückblickend.

Und Klaus Karsch hat bei seiner fussläufigen Alpenquerung auch Menschen kennengelernt, die erstaunliche Fähigkeiten bei der Behandlung von Gelenkschmerzen hatten, worüber das Buch „*Bewegliche Gelenke*“ berichtet. Dabei beobachtete er, dass jeder dieser „*Laiendoktoren*“ nur bestimmte Körperteile behandeln konnte. So war in einer Gemeinde der eine für Knieschmerzen, der andere für Kreuzschmerzen, der andere für Hüftschmerzen, der eine für dies, der andere für das zuständig. Es waren also Spezialisten. Durch bestimmte Handgriffe nahmen sie den geplagten Menschen ihre Schmerzen dort, wo sie waren.

Karsch: „*Als ein Phänomen konnte ich feststellen, dass diese ‚Knochenheiler‘, wie sie auch genannt worden sind, im gesamten Alpengebiet mit demselben Prinzip arbeiteten, obwohl sich die meisten untereinander überhaupt nicht kannten. Die meisten der Handgriffe – wo auch immer ich war – zeigten eine erstaunliche Übereinstimmung. Alle Heiler haben ausschliesslich Griffe angewandt, die eine Lockerung des Sehnenapparates zum Ziel hatten.*“

Üblicherweise wurde das wertvolle Wissen nur innerhalb der Familie weitergegeben, meist über eine Generation hinweg mit der Begründung „*Mei, das hat man schon immer so gemacht!*“ oder „*Das ist halt so.*“ Doch schon vor rund 40 Jahren – also während Karschs Wanderung – war das Interesse, die Techniken von den Grosseltern übertragen zu bekommen, bei den Enkeln schon nicht mehr sehr ausgeprägt. „*Vielleicht war dies auch mit ein Grund und für mich somit ein Glück, dass mir diese Menschen ihr Wissen anvertraut haben*“, resümiert Klaus Karsch.

„Skribben“ – Das Erfolgskonzept

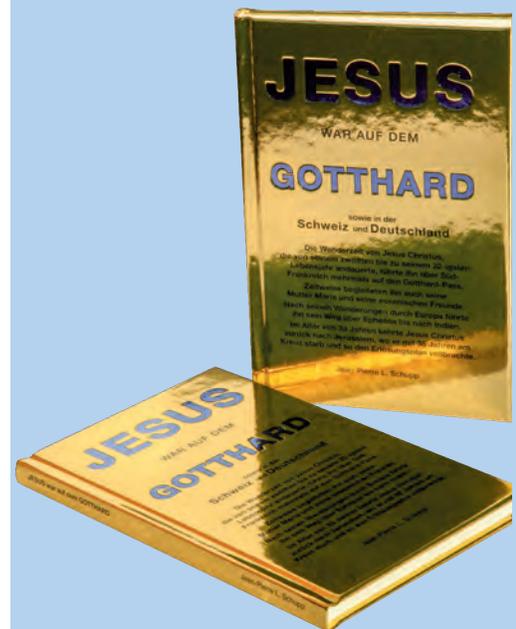
Seine wundervolle Entdeckung und die dabei erworbenen Kenntnisse dieser medizinischen Lainteknik haben Klaus Karsch dazu animiert, das gesamte Wissen dieses Heilsystems zu einer einheitlichen Methode zusammenzufassen, nicht nur, um sie bei seinen eigenen Patienten anzuwenden, sondern es auch in Ausbildungen an interessierte Menschen weiterzugeben,

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: 28.00

Verkauf auf dem GOTTHARD-PASS
Juli bis Oktober im Kiosk

ISBN 978-3-033-06571-0



In italiano

Gesù è stato sul Gottardo

www.gottardo.tv

En français

Jésus a été au mont Gotthard

www.gotthard.tv

Info: info@gotthard.tv



Rolf Bickelhaupt und Klaus Karsch



Klaus Karsch bei seinen
Alpenwanderungen

egal ob man Laie, Arzt, Heilpraktiker, Masseur oder Angehöriger eines anderen Berufes ist. Dazu hat er diese Methode so weiterentwickelt, dass sie für die heutige Zeit anwendbar ist und fortan „Skrribben“® genannt, eine von ihm geprägte Wortschöpfung. „*Mir geht es vor allem auch darum, dass diese einfache, ursprüngliche, traditionelle Gelenkbehandlung nicht verändert wird*“, sagt der Arzt. Aus Alters- und Gesundheitsgründen hat er sich mittlerweile aus der Praxistätigkeit zurückgezogen und die Ausbildung für Skribben an seine Frau Elisabeth Karsch übergeben.

Das Bestechende an der Gelenkmobilisation „Skrribben“ ist ihre fast risikolose Anwendung, die leichte Erlernbarkeit und der Erfolg der Behandlung. Um Bewegungs- und Schmerzfreiheit herzustellen, besteht die Behandlung nun darin, Verspannungen und Kontrakturen in den Gelenken zu lösen. Ausgehend davon, dass der Mensch an einem Gelenk Schmerz verspürt, der auf Grund einer Verspannung hervorgerufen worden ist, wird mit den Fingern des Behandlers Druck ausgeübt und dabei eine Bewegung gemacht, die die Sehne „*zwingt*“, sich zu verlängern.

Eine „Skrribben“-Behandlung läuft in der Regel immer nach dem gleichen Schema ab. Generell werden die einzelnen Sehnenansätze an dem entsprechenden Gelenk bearbeitet. Dazu bringt der Behandler zuerst die Sehne in eine verkürzte Lage, um sie gut ertasten zu können. Mit der einen Hand fixiert er dann mit Daumen, Zeige- oder Mit-

telfinger die Sehne seines Patienten, in dem er stark auf den Schmerzpunkt drückt. Mit seiner anderen Hand steuert er das Gelenk mit einer rhythmischen, in etwa drei- bis viermal ruckartig unterbrochenen Bewegung in die diametrale Richtung. Für die Dauer des kompletten Bewegungsablaufs muss der Druck auf die fixierte Sehne des Patienten vom Behandler aufrechterhalten werden. Diese geschilderten Bewegungen sind im Grunde das gesamte Prinzip der Therapie und bei allen Gelenken der Extremitäten und der Wirbelsäule möglich.

„Skrribben“ ist bei folgenden Extremitäten und Wirbelsäulen anwendbar: Hand, Ellenbogen, Schulterblatt, Fuss, Knie, Hüfte, Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Brustbein-Thorax sowie die Lendenwirbelsäule und das Iliosakralgelenk (Kreuz-Darmbein-Gelenk). Dies wird ausführlich und Schritt für Schritt im Buch beschrieben.



Kontakt:

Dr. med. Klaus und Elisabeth Karsch,
E-Mail: elisabeth@naturheilpraxis-karsch.de, Tel. +49 8340 245
Rolf Bickelhaupt,
E-Mail: rolf.bickelhaupt@extra-webspace.com, Tel. +43 664 7376 5521

Die Umweltbelastung von Lebensmitteln

Der Eco-Score

Viele von uns versuchen, Schritt für Schritt ein nachhaltigeres und bewussteres Leben zu führen. Auch wenn es um Lebensmittel geht, die einen erheblichen Einfluss auf die Umwelt haben. Bei der Vielfalt des Angebots in Supermärkten müssen sich die Kund:innen zurechtfinden können, um eine informierte Kaufentscheidung treffen zu können. Die Verbraucher:innen haben ein Recht darauf, sowohl die Herkunft der Produkte, die sie dann konsumieren, als auch deren Auswirkungen auf die Umwelt zu kennen. Der Eco-Score macht es leichter, eine bewusste Wahl zu treffen: Man erkennt sofort, welche Produkte empfehlenswert sind. Beim Coop-Einzelhändler werden nach und nach bis Ende 2026 alle Lebensmittel der Eigenmarken mit dem Eco-Score gekennzeichnet. Im Coop Onlineshop sind hingegen bereits über 2'000 Eigenmarkenprodukte anhand dieses Labels bewertet.

Der Eco-Score wurde in Frankreich auf der Grundlage der Ökobilanzen (Life Circle Analysis = LCA) entwickelt, die aus der französischen Landwirtschaft-Datenbank Agribalyse stammen. Der Eco-Score ähnelt dem bekannten Nutri-Score, doch im Gegensatz zu diesem erfasst das neue Label nicht das Nährwertprofil eines Lebensmittels, sondern seinen ökologischen Fussabdruck, und zwar von der Herstellung bis zur Bereitstellung des Produkts in den Verkaufsregalen. Es handelt sich um einen Umweltindikator, der auf Daten der weltweit führenden Umweltexperten beruht. Die Farbskala umfasst fünf Produktbewertungen, die von A in dunkelgrün (sehr positiv) bis E in rot reichen (sehr negativ).



Der Eco-Score soll für verschiedene Lebensmittelkategorien die Auswirkungen auf die Umwelt ermitteln:

- Energie- und Ressourcenverbrauch
- CO₂-Ausstoss
- Luft- und Wasserverschmutzung

Dabei werden u.a. folgende Punkte berücksichtigt:

- Anbaumethode
- Saisonalität (Obst und Gemüse)
- Nachhaltigkeitspolitik
- Fairtrade
- Tierwohl
- Transportwege und Transportarten
- Konservierung
- Art der Verpackung

Das Ergebnis der komplexen Berechnung ergibt den jeweiligen Eco-Score.

Unfälle von Senior:innen im Strassenverkehr

Die Bevölkerung wird immer älter – und will selbstverständlich auch im Alter mobil bleiben. Daher bleibt Mobilität ein wichtiges Thema: kurz zum Einkaufen fahren, Freunde und Verwandte besuchen oder einen Ausflug machen. Menschen ab 65 verhalten sich im Schweizer Strassenverkehr grundsätzlich sehr sicher: Sie fahren selten alkoholisiert, sind weniger häufig nachts unterwegs, schnallen sich im Auto praktisch immer an und fahren kaum zu schnell.

Trotzdem sind Menschen ab 65 die am meisten gefährdete Altersgruppe im Strassenverkehr. Die Letalität, das Sterberisiko bei einem Unfall, ist bei ihnen besonders hoch. Hochgerechnet auf 10'000 Unfälle, bei denen jemand verletzt wird, sterben durchschnittlich rund 330 Senior:innen. Zum Vergleich: Bei den 25- bis 44-Jährigen sind es rund 70. Das sagt die Statistik:

- 215 ältere Personen verletzen sich pro Jahr schwer oder tödlich
- 81 Senior:innen sterben durchschnittlich pro Jahr bei Verkehrsunfällen
- 33 Prozent der Todesopfer sind Fussgänger:innen

Mit dem E-Bike verunfallen immer mehr Senior:innen

Die Zahl der Unfälle mit E-Bikes steigt bei der Bevölkerung 65+ rasant. Waren 2011 noch 18 schwer Verletzte und Getötete durch E-Bike-Unfälle zu beklagen, waren es 2020 bereits 184.

Verletzlichkeit und Verlust von kognitiven Fähigkeiten

Menschen werden mit zunehmendem Alter immer verletzlicher. Ein Unfall hat schneller schlimme Folgen als bei jüngeren Personen. Zusätzlich nehmen generell im Alter die kognitiven Fähigkeiten allmählich ab. Es wird schwieriger, Geschwindigkeiten und Distanzen einzuschätzen und das Gehirn braucht länger, um Informationen zu verarbeiten. So riskiert man Unfälle, wenn man z.B. einen Vortritt übersieht oder unterwegs abgelenkt wird oder unaufmerksam ist. (BFU)



Echte Hilfe bei Cellulite!

Sofortige Resultate bereits nach den ersten Anwendungen.



“Ich habe mein Produkt gefunden!”

- Verminderung der Dellen
- Erhöhung der Elastizität
- Verbesserung der Mikrozirkulation
- Schöneres Hautbild

**NUR
BEI UNS**
SPEZIALPREISE



Ich will keine Orangenhaut!

Für Oberschenkel, Hüfte, Bauch und Gesäss. Die Algenfango Classic Kurpackung besteht aus zwei Produkten, die sich bei der Behandlung von Cellulite ideal ergänzen.

Die kosmetische Anti-Cellulite-Wirkung von GUAM-Algen ist seit über 30 Jahren bekannt. Mehrere Applikationen stimulieren die Haut und sorgen für eine pflegende und glättende Wirkung.

Kurpackung · Art.-Nr. 2006

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

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

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

Vor Redaktionsschluss ist Vivienne am 29.12.2022 verstorben. Der Text wurde vor dem Druck in Vergangenheitsform angepasst.

Vivienne Westwood

Die verrückte Punk Mode-Designerin

Die Engländerin Vivienne Westwood ist im Alter von 81 Jahren kürzlich verstorben. Sie war der Inbegriff einer Mode-Designerin, die mit der originellen alternativen Mode, die sie kreierte, gegen den Strom schwamm. Seit Jahren zögerte sie nicht, sich in der Öffentlichkeit sozial und politisch zu engagieren. Mode kann tatsächlich zu einer Bühne für soziales Engagement werden. Westwood galt als *DIE* führende Institution von *Mode made in England* und wurde zu einer der sechs wichtigsten Modemacher:innen unserer Zeit erkort.



In ihren Entwürfen verarbeitete Vivienne Westwood gerne exzentrisch zusammengesetzten Mischungen, manchmal mit ethnischen Einflüsse, und zeigte damit, dass sie keine Scheu vor gewagten Kombinationen von Farben und Schnitten hatte. Der schrulligen Designerin wird die Erfindung der Punk-Mode in den 1970er Jahre zugeschrieben, die sie als gegenkulturelle Bewegung auf ästhetische Weise umsetzte. Mode sollte nach ihrer Auffassung die Individualität herausstreichen, indem die eigene Persönlichkeit zur Geltung kommt. So hatte sich die Britin immer von den einfachen Menschen inspirieren lassen, die sie auf der Strasse traf, *«die, die denken können»*.

Westwood wurde der Öffentlichkeit bekannt, als sie Kleidung für ihr Geschäft entwarf, das sie 1971 in London eröffnete.

Auf diese erste Einweihung folgten vier weitere Läden in der Hauptstadt und schliesslich die Expansion im Gleichschritt in ganz Grossbritannien wie auch in die Welt. Mit der Zeit verkaufte die Mode-Ikone ein immer breiteres Spektrum an Waren und parallel dazu unterstützte sie aktiv und vehement ihre zahlreichen politischen Anliegen.

«Ich habe einfach die Mode benutzt, um meinen Widerstand, meine Rebellion zu verkörpern.»

Die unbequemen Themen: Frieden, Menschenrechte, Umwelt- und Tierschutz

Westwoods Ästhetik war durchdrungen von Aktivismus, einem Ideal, das nach und nach unterschiedliche und unerwartete Formen annahm, was manche Leute oft verärgerte. Ihre Logik kommt in dem Satz zum Ausdruck, den sie einmal aussprach: **«Im Zweifelsfall ist es besser zu übertreiben»**. Die kreative Dame scheute sich nie, starke politische Botschaften zu verbreiten, während die britische Hauptstadt ihrerseits nie aufhörte, ihre manchmal etwas unbequeme Heldin mutig zu unterstützen oder zumindest zu tolerieren.

Die Mode-Designerin zögerte zweifellos nie, sich immer wieder an zahlreichen sozialen Kampagnen zu beteiligen. Die Liste ist recht lang: globale Erwärmung, Frieden und nukleare Abrüstung, schottische Unabhängigkeit, Vegetarismus, Bürgerrechte und Rechte gleichgeschlechtlicher Paare. In Bezug auf Menschenrechte hatte sie sich u.a. gegen die Auslieferung des Journalisten Julian Assange aus Grossbritannien eingesetzt. 2012 spendete Westwood eine Million Pfund für die Umweltschutzorganisation *Cool Earth* für den Erhalt der tropischen Regenwälder, 2015 initiierte sie mit *Greenpeace* eine Protestaktion gegen die Shell-Erdölbohrungen in der Arktis. Zur Förderung einer ethischen Mode und aus Rücksicht auf den Tierschutz entschloss sie



2007, keine Tierfelle mehr für ihre Kostüme und Accessoires zu verwenden.

Während ihre neue Kollektion im Herbst 2022 in Paris präsentiert wurde, blieb sie in London, wo sie sich an einem sozialen Protest beteiligte, indem sie ihre Stimme erhob: **«Wenn die Preise schneller steigen als die Löhne, können die Kosten für Lebensmittel, Wohnung und Kleidung für viele verheerend sein»** und **«Immer mehr Menschen finden keine bezahlbare Wohnung. Unsere Zeitungen sind voll von Verzweiflung in der Gesellschaft, von einfachen Familien, die Angst vor der Zukunft haben und sich kein anständiges Leben leisten können.»** In diesem Zusammenhang organisierten die Gewerkschaften im gesamten Königreich einen Streiktag, **«um für eine gerechte Verteilung des Wohlstands zu demonstrieren.»**

«Für mich ist Mode ein Vorwand, um über Politik zu sprechen. Als Mode-Designerin habe ich eine Stimme, und das ist sehr wichtig.»

Vivienne Westwood hätte sich sicherlich weiter mit inniger Hingabe für politische Projekte engagiert.

Die Subversive wurde zum Offizier des britischen Empire

Im Jahr 2004 zeigte das Victoria & Albert Museum in London die Vivienne Westwood-Retrospektive **30 Years in Fashion**, die die Designerin zu einer Ikone der zeitgenössischen Mode machte. Die Wanderausstellung dauerte sieben Jahre und zog u.a. nach Australien, China und in die Vereinigten Staaten. Die Gedenkveranstaltungen wurden von zahlreichen Ehrungen begleitet.

«Ich bin Mode-Designerin und Aktivistin. Ihr wisst alle, was ich vorhabe: Ich nutze Mode als Mittel des Aktivismus, um den Klimawandel und das Artensterben auf der Erde zu stoppen.»



Jetzt Ihren Gesundheitspass holen.

Wie geht's meinem Körper? Nach zwei Jahren eingeschränkter Bewegung bringen Erwachsene in der Schweiz durchschnittlich 3.5 kg mehr auf die Waage. Auch Herz-/Kreislauf und Atemwegserkrankungen haben deutlich zugekommen. Wie sieht es bei Ihnen aus? Profitieren Sie vom Gratis-Gesundheitspass im Gesundheitcenter Fritz in Illnau und machen Sie eine persönliche Standortbestimmung.

Gesundheitspass?

Der Gesundheitspass im Wert von Fr. 250.- ermöglicht Ihnen 4 Wochen gratis Training in Illnau. Eine umfassende Körperanalyse wird zu Beginn und nach vier Wochen Training durchgeführt. So ist ihr Erfolg sichtbar.



Überflüssige Kilos?

3.5 kg mehr Körpergewicht (Durchschnitt) verursacht durch die Pandemie (feines Essen, ein gutes Glas Wein und weniger Bewegung), belasten den Körper. Mit Hilfe der Körperfett- und Stoffwechselanalyse finden wir das richtige Rezept für ihr Wohlfühlgewicht.

Rückenschmerzen?

Schmerzt der Rücken im Alltag oder in speziellen Situationen? Sind Sie zu viel im Home Office gesessen? Mit Hilfe unserer Rückenanalyse und gezieltem Training unterstützen wir Sie auf dem Weg zu einem gesunden Rücken.

Effizient trainieren

Bereits schon zwei Trainingseinheiten von 45 Minuten innerhalb von 10 Tagen reichen für eine nachhaltige Verbesserung der Gesundheit. Dabei begleiten Sie unsere gut ausgebildeten und erfahrenen Trainerinnen und Trainer.

NEU: Atemlounge

Mit gezielter Stärkung ihrer Atemmuskulatur und Erhöhung ihres Lungenvolumens geht Ihnen der Schnauf nicht so schnell aus. Steile Wege und Treppen sind viel einfacher zu meistern.

Jetzt anrufen für Ihren persönlichen Gesundheitspass:

Info-Termin vereinbaren:
+41 52 544 48 80



Die ersten 50 kostenlosen Gesundheitspässe im Wert von je Fr. 250.- liegen für Sie bereit. Profitieren Sie von einer umfassenden Körperanalyse und vier Wochen kostenlosem Training inklusive Atemlounge. Jetzt Info-Termin vereinbaren.

Ihr Gesundheitscenter
in Illnau

F R I T Z

bewegt mich

T + 41 52 544 48 80

info@fritzbewegtich.ch | www.fritzbewegtich.ch

Bluttest ALS ARCHIV DES KÖRPERS

Im Dezember 2022 erschien die 200. Ausgabe der FITNESS TRIBUNE. Seit der ersten Ausgabe ist wahrlich eine lange Zeit vergangen. Von der Nr. 1 bis zu der Nr. 169 habe ich dieses Fachmagazin im D-A-CH Europas herausgegeben und dann vor meiner Pensionierung verkauft. Bei meinem Abschiedsfest im November 2017 in Basel, hatte ich allen Gästen mitgeteilt, dass mein Engagement in der «Fitnessclub-Industrie» für mich vorbei wäre - ausser für die Menschen, die wirklich einen GESUNDHEITSDIENST AM NÄCHSTEN umsetzen. Ich will mich nun mit Themen befassen, die Menschen 60+ betreffen, sowohl im Hinblick auf die Gesundheitsförderung als auch in Bezug auf soziale oder sogar politische Fragen. Denn die Realität ist, dass oft der Teil der Bevölkerung 65+ diskriminiert wird, von denen über 500'000 in Armut versinken (insgesamt sind 1,3 Millionen Schweizer:innen von Armut gefährdet).

Ich hinterlasse schon heute ein Teil-ARCHIV aus meinen vielen Aktivitäten. www.starkvital.tv - Rubrik **ARCHIV** anklicken. Man kann viele interessante Informationen herunterladen: von der FITNESS TRIBUNE Nr. 50 bis Nr. 169 (vorher gab es keine Digitalisierung), vom HEALTH TRIBUNE Magazin im 2013, vom STRENFLEX Fitness Sport Magazin 2002 bis 2009 oder von den STRENFLEX Wettkämpfen mit den wichtigen Fitness-Tests BRONZE, SILBER und GOLD (Reglement usw. auch einsetzbar für kommende Generationen).

Ich betrachte mich als Visionär, in vielem der Zeit vorausgewesen - in meinem Alter kann ich es wohl sagen. Das ist ja genau der Sinn meiner Berufung, «Visionär» zu sein, vorausschauen zu können, künftige Tendenzen vorherzusagen, bevor sie überhaupt entstanden sind.

In jedem Fall ist das wertvollste Gut, das wir Menschen haben, die **GESUNDHEIT**.

Die Gesundheit ist nicht alles, doch ohne Gesundheit ist alles nichts. Oder wie ich nicht müde werde zu wiederholen: Der Gesunde hat tausend Wünsche, der Kranke nur einen. Seit Menschengedenken habe ich mich mit Leib und Seele der Gesundheit verschrieben. Mein unermüdliches Engagement für die Gesundheitsförderung hat seinen Ursprung in meiner sozialen Berufung. Ich empfinde dies als eine Verpflichtung gegenüber meinen Mitmenschen. Wenn ich in meinem Alter gesund bleiben kann, möchte ich, dass andere das auch tun können.

Mit der staatlichen Entscheidung in der CORONA-Zeit, den partiellen Lockdown zu verhängen, wurden viele Existenzen ruiniert, viele kommerzielle Aktivitäten sind mit Verzögerung, dabei in Konkurs zu gehen. Man denke nur an den sehr hohen Preis, den u.a. die Gastro- und Fitnesscenter-Branche für die lange Schliessung der Einrichtungen zahlen mussten. Ich habe sowieso bis heute nicht verstanden, warum in dieser sogenannten Krisenzeit Bundesrat Cassis als Mediziner nicht umgehend sein Departement mit Alain Berset, der Politik- und Wirtschaftswissenschaften studierte, gewechselt hat.

Als ich vor 25 Jahren aus Tierschutzgedanken definitiv beschlossen habe, mich nur noch vegetarisch zu ernähren, war ich fest überzeugt, das Richtige zu tun. Bis dann vor sechs Jahren mein Körper eine Laktoseintoleranz entwickelt hatte. Dies löste die Entscheidung aus, zur VEGANEN Ernährung überzugehen, was an sich sowohl aus ethischen und ökologischen als auch aus gesundheitlichen Gründen die beste Option ist. Die Nahrung ohne Lebensmittel tierischen Ursprungs ist für mich der Grundpfeiler innerster Gesundheit, wie meine Blutwerte zeigen. Kein Arzt kann sagen, wie alt dieser Mann (siehe Bluttestresultat auf der Seite 35) ist: 30? 40? 50? 60? 70? Es ist kein Zufall, dass auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine drastische Reduzierung des Fleischkonsums zugunsten von pflanzlichen Proteinen empfiehlt.

In den letzten 25 Jahren unterziehe ich mich so alle 3 Jahre Bluttests, um festzustellen, ob irgendwelche Alarmglocken läuten oder Mängel vorhanden sind. Meine Blutwerte, als eindeutige Indikatoren, sind dank meiner Lebensweise seit über 25 Jahren stabil und unverändert gesund. Ein positives und ermutigendes Ergebnis. Das Rezept ist tatsächlich sehr einfach: **Krafttraining** und **gesunde Ernährung**. Was mich betrifft, werde ich in Zukunft mein Bestes tun, um meine Blutwerte so zu halten, wie sie heute sind.

Das Archiv meiner Blutwerte entspricht dem Archiv meines Lebens, d.h. meines Körperzustandes (siehe Seite 35). Allein an diesen Werten kann man das biologische Alter eines Menschen nicht feststellen (siehe dann die Kolumne von Dr. med. Jürg Kuoni in der kommenden SV 29), sondern nur am aktiven Lebensstil, den man täglich vorlebt.

Das chronologische Alter spielt an sich keine Rolle, wenn man fit und gesund ist. Man muss nur den einfachen Lebensmechanismus erkennen, eben den JUNGBRUNNEN «Vegane Ernährung und Muskeltraining (Myokine lassen grüssen)», als wichtige Basis für ein langes, gesundes Leben. Es ist eine Lebensweise, deren Umsetzung eigentlich nicht viel Mühe und Geld kostet. Man braucht ja nicht einmal die Hilfe eines Dritten.

Ich persönlich nehme keine Medikamente ein, ausser im Fall einer Infektion. Ich habe immer den menschlichen Körper wie ein Auto angesehen. Auch ein 50 Jahre alter Lamborghini kann über 300 km pro Stunde fahren, wenn das Fahrzeug immer gut gewartet wurde. Wer seinen Körper durch kurzes aber intensives Muskeltraining in Form hält und sich VEGAN ernährt, sollte eigentlich in der Lage sein, das hohe Alter von 100 Jahren **STARK** und **VITAL** zu erreichen.

In meinem Bekanntenkreis gibt es leider niemanden, der dieses Ziel wirklich auch offen verfolgt. Vielleicht weil Resignation vorherrscht und der Lauf der Zeit ein Tabuthema bleibt, das man lieber vermeidet. Alt sind ja immer die anderen, man will sich nicht mit alten Menschen identifizieren.

Aus meiner Lebenserfahrung kann ich nur Folgendes empfehlen: Versuchen Sie, sich VEGAN zu ernähren, um einige Zivilisationskrankheiten zu vermeiden, wie Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes, Übergewicht, manche Krebsarten. Lassen Sie sich nicht von parteipolitischen Kampagnen beeinflussen, sondern hören Sie auf Ihre innere Stimme der angeborenen

EIGENVERANTWORTUNG.

Trainieren Sie Ihre Muskeln aktiv. Es ist **NIE** zu spät, damit anzufangen. Bedenken Sie jedoch, dass ab 60, 70, leichte Aktivitäten wie Wandern, Schwimmen, Joggen, Yoga allein NICHT mehr genügen. Krafttraining ist in der Tat der einfachste und schnellste Weg, um in Form zu bleiben.

Das Magazin STARKVITAL 60+ wird an Ihrer Seite bleiben und Sie begleiten, indem die Herausgeber:innen ihre Informationsarbeit mit Enthusiasmus, Überzeugung und Passion fortsetzen werden. Das steht fest, so GOTT auch will.

| Analisi | Risultato | Unità | Valori rif. |
|---------------------------|-----------|----------------------------|---------------|
| Ematologia | | | |
| Emoglobina | 167 | g/L | 125 - 172 |
| Eritrociti | 5.50 | T/L | 4.00 - 5.65 |
| Ematocrito | + 0.494 | L/L | 0.370 - 0.490 |
| MCV | 89.8 | fL | 80 - 101 |
| MCH | 30.4 | pg | 27.0 - 34.0 |
| MCHC | 338 | g/L | 315 - 360 |
| Trombociti | 198 | G/L | 160 - 370 |
| Leucociti | 6.0 | G/L | 3.6 - 10.5 |
| Neutrofili | 3.15 | G/L | 1.5 - 7.7 |
| Eosinofili | 0.13 | G/L | 0.02 - 0.50 |
| Basofili | 0.05 | G/L | 0.00 - 0.20 |
| Monociti | 0.55 | G/L | 0.10 - 0.90 |
| Linfociti | 2.07 | G/L | 1.1 - 4.0 |
| Neutrofili | 53.0 | % | 42 - 77 |
| Eosinofili | 2.2 | % | 0.5 - 5.5 |
| Basofili | 0.8 | % | 0.00 - 1.75 |
| Monociti | 9.2 | % | 2.0 - 9.5 |
| Linfociti | 34.8 | % | 20 - 44 |
| Chimica clinica | | | |
| Sodio | 137 | mmol/L | 136 - 145 |
| Potassio | 4.6 | mmol/L | 3.5 - 5.1 |
| Creatinina | 72 | µmol/L | 62 - 106 |
| eGFR (CKD-EPI) | 91 | mL/min/1.73 m ² | 60 |
| Acido urico | 351 | µmol/L | 202 - 416 |
| Trigliceridi | 1.33 | mmol/L | < 1.70 |
| Colesterolo | 5.14 | mmol/L | < 5.2 |
| HDL-Colesterolo | 1.22 | mmol/L | > 1.00 |
| LDL-Colesterolo | + 3.75 | mmol/L | < 2.59 |
| Colesterolo/HDL | 4.2 | | < 5.0 |
| Glucosio (siero) | 4.8 | mmol/L | 4.1 - 6.1 |
| HbA1c | 5.2 | % | 4.8 - 5.9 |
| HbA1c | 32.9 | mmol/mol | 29 - 42 |
| Ferritina | 148 | µg/L | 20 - 300 |
| ASAT (GOT) | 28 | U/L | < 50 |
| ALAT (GPT) | 20 | U/L | < 50 |
| G-GT | 14 | U/L | < 71 |
| Vitamine | | | |
| Vitamina B12 | 188.0 | pmol/L | 145 - 569 |
| Olo-transcobalamina | 55.9 | pmol/L | 37.5 - 188 |
| Marcatori tumorali | | | |
| PSA | 2.03 | µg/L | < 4.1 |

Risultato (grassetto) = Risultato al di fuori dei valori di riferimento
 * Analisi eseguita in un laboratorio esterno

Stampato il: 02.12.2022 0:20
 Pagina: 1 di 2

Tiroide

TSH 1.80 mU/L 0.270 - 4.20

Materiale

(01) Siero

(11) Sangue EDTA

M1) Colorimetrico

M2) Focalizzazione idrodinamica

M3) Citometria a flusso

M4) ISE indiretto

M5) Colorimetrico cinetico Jaffé

M6) Enzimatico colorimetrico

M7) Immunoturbidimetrico

M8) Colorimetrico enzimatico

M9) ECLIA a competizione

M10) ECLIA a sandwich

Proteine

IgA° ~2.05 g/L 0.70 - 4.00

Autoimmunità

Ac. anti-gliadina IgG° <0.6 U/mL < 7

Ac. anti-gliadina IgA° 1.1 U/mL < 7

Ac. anti-transglutaminasi IgA° 1.1 U/mL < 7

Materiale

(20) Siero esterno

M1) Immunoturbidimetrico

Materiale: Feci native

Risultato

Sangue occulto (ricerca di sangue nelle feci)

negativo

Die Gretchenfrage lautet: «Ist Kohlensäure im Mineralwasser gesund?»

Für viele Menschen ist es schon zur Gewohnheit geworden. «*Ich trinke mein Wasser nur mit Kohlensäure!*» - höre ich oft und frage direkt zurück: «*Warum?*» Chemisch gesehen, ist es sofort einleuchtend, dass Kohlensäure nicht wirklich gesund ist. Denn es ist eine weitere Säure, die der Körper neutralisieren muss. Diverse Studien zeigen auf, dass Probanden, die viel Mineralwasser/Sprudel oder Softdrinks mit Kohlensäure getrunken haben, schneller an Gewicht zugenommen haben als Probanden, die stilles Wasser getrunken haben. Dies ist für jeden gut nachvollziehbar!

Doch an diesem Thema scheiden sich die Geister. In Diskussionen darüber fliegen Argumente, Studien und chemische Begriffe durch den Raum und alles hört sich irgendwie verständlich an. Durch die moderne Ernährung sind unsere Körper bereits stark übersäuert. Wer jetzt noch Kohlensäure dazu schüttet, verstärkt diesen Effekt. Soweit logisch, die hieraus entstehenden Symptome sind medizinisch bekannt und unumstritten.



Chemiker sagen, es sei unmöglich, dass der Körper die Kohlensäure aufnimmt. Die Magensäure sei stärker als die Kohlensäure, wodurch die Kohlensäure sozusagen verdrängt würde. Dabei wandelt sich das Hydrogencarbonat in Kohlendioxid um. Das führt dazu, dass man aufstoßen muss, wenn man zu viel kohlendioxidhaltiges Mineralwasser auf einmal trinkt. Das Problem wird dann ganz schnell und manchmal sehr geräuschvoll, durch den Mund entsorgt. Kohlensäure zerfällt schon im Sprudel in einer Gleichgewichtsreaktion zu Wasser und Kohlendioxid. Deswegen prickelt das Ganze dann so erfrischend! Die Bläschen sind die Folge einer chemischen Reaktion.

Matthias Mend

Jahrgang 1960



befasst sich seit über 30 Jahren mit den faszinierenden Facetten des Themas Wasser. Er beschäftigt sich mit Wasser als Investitionsgut, mit den Aspekten Nachhaltigkeit und Umweltschutz sowie mit der zentralen Rolle von Wasser für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Nach Weiterbildungen in den Bereichen Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Marketing, konzentriert er sich seit 2008 vollständig auf das Thema Wasser und den nachhaltigen Umgang mit der natürlichen Ressource. Info: matthias@vortexpower.ch



Raucher kennen es: Beim Genuss von Getränken mit Kohlensäure raucht man gerne mehr!

Grund: Die Kohlensäure neutralisiert das Nikotin, welches üblicherweise über die Mundschleimhaut aufgenommen wird. Jede Zigarette wird dann automatisch «light» und man raucht mehr. Dies ist schön auf Partys oder in Kneipen zu beobachten. Man erkennt daran, dass die Kohlensäure definitiv im Körper «arbeitet».

Mineralwasser mit Kohlensäure macht auch dick!

Chemisch gesehen ist es einleuchtend, dass Kohlensäure nicht wirklich gesund ist. Es gibt Studien, die aufzeigen, dass Probanden, die viel Mineralwasser/Sprudel mit Kohlensäure getrunken haben, schneller an Gewicht zugenommen haben als Probanden, die stilles Wasser getrunken haben. Dies ist gut nachvollziehbar!

Es handelt sich dabei um einen einfachen mechanischen Vorgang: Das Gas dehnt den Magen und erst ein kräftiges Aufstoßen bringt die befreiende Entspannung. Wer nun häufig kohlendioxidhaltige Getränke zu sich nimmt, dehnt seinen Magen mehrmals täglich über das übliche Mass hinaus und gewöhnt ihn damit an eine überhöhte Spannung.

Die Magenwand wird hierdurch im Laufe der Jahre immer flexibler und somit steigt auch das Volumen. Das Völlegefühl setzt nun erst später ein, da der Magen es jetzt gewohnt ist, kurzfristig überdehnt zu werden.



Er kann ja nicht wissen, dass nach dem Essen kein erleichterndes Aufstoßen kommt. Der Magen findet sich damit ab, dauerhaft, mehrfach täglich, überdehnt zu sein. Ob dies durch Essen oder durch Trinken geschieht, macht dabei für das Organ keinen Unterschied.

Ist es da nicht auffällig, dass gerade die Mineralwässer/Sprudel der Konzerne nachhaltig den Magen dehnen, welche uns auch mit fester Nahrung versorgen? So stammt z.B. jedes siebte Produkt in einem durchschnittlichen Supermarkt aus dem Nestlé-Konzern. Der volkswirtschaftliche Schaden im Gesundheitssystem hat mittlerweile gigantische Ausmasse angenommen.

Für mich steht fest, dass ich meinen Magen nicht unnötig dehnen will und daher trinken meine Familie und ich fast nur stilles Leitungswasser oder Tee. Kohlensäure ist unnatürlich. Kein Tier auf der Erde trinkt sprudelndes Wasser - auch wir Menschen tranken dies einen Grossteil unserer Entwicklungsgeschichte nicht.

Mineralwasser mit Kohlensäure ist eine Erfindung der Neuzeit - es macht dick und übersäuert unseren Körper potenziell. Auch ethisch gesehen ist das Ganze irgendwie bedenklich. Während in vielen Teilen der Welt Kinder hungern, dehnen wir hier unsere Mägen, um noch mehr hinein schlingen zu können - schon irgendwie abartig, oder!?

Jane Fonda Krebs in Remission

Wenige Tage vor ihrem 85. Geburtstag am 21. Dezember verkündete die US-Schauspielerin und Pionierin der Aerobic-Szene, die immer noch fleissig Kraft trainiert, auf *Instagram*: "Mein Onkologe hat mir mitgeteilt, dass mein Krebs in Remission ist und ich die Chemotherapie absetzen kann. Ich fühle mich so gesegnet, so glücklich. Ich danke allen, die für mich gebetet und mir gute Gedanken geschickt haben." Die letzte Chemo-Behandlung sei eine der schwersten, sagte Fonda und beschrieb, wie erschöpft sie sich in den folgenden zwei Wochen fühlte.

Die zweifache Oscar-Preisträgerin hatte im September bekannt gegeben, dass bei ihr ein Non-Hodgkin-Lymphom diagnostiziert wurde und sie eine Chemotherapie begonnen hatte. Sie versicherte ihren Anhängern, dass der Krebs "sehr gut behandelbar" sei und die Überlebensrate 80 Prozent betrage, vor allem weil sie das Privileg habe, "eine Krankenversicherung zu haben und Zugang zu den besten Ärzten und Behandlungen".

Die Fitness-Galionsfigur Jane rechts beim Training im Sommer 2021.

Jane Fonda ist ein Vorbild für alle Menschen 80+



Anzeige



PRÄZISION in PERFEKTION

Die SiWave Schwingungsplatte mit der SinusWelle ist das Ergebnis von mehr als 25 Jahren Forschung und kontinuierlicher Weiterentwicklung mechanischer Schwingungsgeräte im medizinischen Präventions- und Sportbereich. Die spezielle Schwingungstechnik der SiWave Trainingsplatte mit zwei abwechselnd und variabel seitenalternierenden Plattformen, ermöglicht die

harmonische Schwingung im natürlichen SINUSWELLEN-Prinzip. Dies entspricht der biologischen menschlichen Fortbewegungsform.

Als HARMONISCH wird eine Schwingung bezeichnet, deren Verlauf durch eine Sinusfunktion beschrieben werden kann. (Zitat Wikipedia)

MÖGLICHE POSITIVE AUSWIRKUNGEN:

- Verbesserung der Durchblutung
- Verbesserung der Stoffwechselfunktionen
- Positiver Einfluss auf Knochen, Knorpel, Gelenke
- Training bei Immobilisierung
- Gefäßstraining
- Sturzprävention
- Gangsicherheit
- Erhöhte Leistungsfähigkeit im Alltag und Sport (Sprungkraft)

Nur einige von vielen Bereichen in denen SiWave wirkungsvoll eingesetzt werden kann

Informieren Sie sich unverbindlich und nutzen Sie die Möglichkeit, die wirkungsreiche SiWave Schwingungsplatte kennenzulernen.



Swiss Made Olivenöl

Nicht jeder weiss, dass auch in unserem Land Oliven wachsen, und zwar, wo die Sonne öfter scheint und das Klima günstiger ist, südlich der Alpen. Der Kanton Tessin kennzeichnet sich durch seine vielfältige Landschaft aus. Das



Klima, die Vegetation und seine geografische Lage machen ihn zu einer mediterranen Gegend, der einzigen in der Schweiz. Neben Kamelien, Palmen und Obstbäumen gedeihen hier auch Olivenbäume, die schon seit Jahrhunderten in der Landschaft stehen. Sie sind keine Zierbäume, sondern werden zur Gewinnung von Öl genutzt, das zu einem lokalen Nischenprodukt wird. Bereits im 17. Jahrhundert wurde das Tessiner Öl in den Mühlen gepresst und als Nahrungsmittel verwendet.

In den letzten Jahrzehnten wurden Anstrengungen unternommen, um neue Olivenbäume neben den jahrhundertalten Exemplaren zu pflanzen. Die Ernte im Tessin erfolgt meist von Hand, pro Kilo Oliven werden zwischen 10 und 15 Prozent Öl gewonnen. Dank der Kaltpressung bleiben die organoleptischen Eigenschaften sowie der Gehalt an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralien erhalten. Fruchtig, bitter und würzig sind die drei positiven Merkmale, die zur Bestimmung der Kategorie herangezogen werden. Das Tessiner Öl gilt im Allgemeinen als "leichtes" Öl, der Säuregehalt liegt bei 0,55 und damit auf einem absolut hervorragenden Niveau. Das Swiss Made Olivenöl wird von einigen Herstellern in kleinen Mengen auch direkt verkauft.

Das Baguette - Neu UNESCO Welterbe

Das Baguette - Neu UNESCO Welterbe

Es ist weltweit ein anerkanntes Wahrzeichen des Alltagslebens der Franzosen. Am 30. November, wurde



das Baguette, die lange und dünne Brotstange, von der UNESCO in die Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit aufgenommen. Die Organisation, die in erster Linie die zu bewahrenden Traditionen und weniger die Produkte selbst würdigt, zeichnete das handwerkliche Können und die Kultur rund um dieses unverzichtbare Nahrungsmittel der französischen Tafel aus.

Jeden Tag öffnen rund zwölf Millionen französische Verbraucher:innen die Tür einer Bäckerei, und jedes Jahr verlassen mehr als sechs Milliarden Baguettes die Backstuben. Diese Tradition scheint jedoch bedroht zu sein: 1970 gab es in Frankreich 55'000 handwerkliche Bäckereien, heute sind es noch 35'000, rund 400 Bäckereien verschwanden pro Jahr. (Baguette-Rezept immer VEGAN)

Freiburg will Fleisch an Schulen verbieten

Kinder bekommen in städtischen Kitas und Grundschulen in Freiburg im Breisgau vom kommenden Schuljahr an nur noch rein vegetarisches Essen. Das hat der Freiburger Gemeinderat mehrheitlich im Oktober 2022 beschlossen. Auf längere Sicht sei es



möglich, die Regelung mit dem Einheitsmenü auch auf weiterführende Schulen anzuwenden.

Veganuary - Januar ohne Tierprodukte

Die massenhafte Tierhaltung ist die grösste Ursache für Tierleid. Diesbezüglich hat die britische Non-Profit-Organisation Veganuary eine klare Vision: Eine vegane Welt ohne Tierfarmen und Schlachthäuser, in der die Nahrungsmittelproduktion die Wälder nicht dezimiert, Flüsse und Ozeane verschmutzt, den Klimawandel verschärft und Wildtierpopulationen zum Aussterben verurteilt. Ihre Mission ist es, Menschen zu motivieren, ihre Ernährung auf gesunde Weise umzustellen, Unternehmen zu sensibilisieren und eine globale Massenbewegung zu schaffen.



In diesem Sinne werden seit 2014 mehr als eine Million Menschen in 192 Ländern dazu inspiriert, im Januar vegan zu leben - und darüber hinaus. Die Organisation hat den Veganismus durch nationale und internationale Medien sichtbar und zugänglicher gemacht und arbeitet mit Unternehmen zusammen, um das Angebot an veganen Lebensmitteln in Geschäften und Restaurants zu erhöhen.

Starbucks Shanghai, Veg-Alternativen

Starbucks in Shanghai, China, reduziert seinen CO2-Fussabdruck. Die US-Kaffeeanbieter-Kette könnte diese Änderung auf weitere 10'000 Filialen ausdehnen, um seine Klimaziele zu erreichen. Das 2018 angekündigte **Greener Store Framework**, das gemeinsam mit dem World Wildlife Fund (WWF)

entwickelte Konzept, soll den Wandel des Einzelhandels hin zu umweltfreundlicheren Läden beschleunigen, die weniger Kohlenstoffemissionen, Wasserverbrauch und Deponieabfälle verursachen. Starbucks verfügt schon über mehr als 2'300 Greener Stores in den USA und Kanada.



In der Shanghai Filiale mit Schwerpunkt auf Kreislaufwirtschaft besteht die Speisekarte nun zu mehr als 50 Prozent aus pflanzlichen Lebensmitteln und die meisten Getränke werden standardmässig mit Hafermilch zubereitet. Das Kaffeehaus in Shanghai hat vor kurzem ihre Speisekarte um 15 neue pflanzliche Optionen erweitert: Dieser Starbucks-Standort ist das erste Greener Store, das der Kaffeeerlese ausserhalb Nordamerikas eröffnet hat.

Das "vegane" Ei

Das "vegane" Ei

Kann man einen Kuchen ohne Eier backen? Es ist machbar! Das Produkt von Betty Bossi basiert auf Reismehl, das als pflanzliches Bindemittel dient, ist geschmacksneutral und glutenfrei. Ideal für die Zubereitung von warmen Speisen, Desserts, Omelettes und Pfannkuchen. Das Pulver wird in der angegebenen Dosierung mit Wasser vermischt, schaumig geschlagen und dann wie Eier verarbeitet.



"Wenn Schlachthöfe Glaswände hätten, wären wir alle Veganer." Linda McCartney

Trendanalyse, Veg ist in

Wie der erste umfangreiche Report von *Swissveg* zeigt, setzt sich der Aufwärtstrend der letzten Jahre fort: In der Schweiz ernähren sich 2022 gemäss neuen Umfrageergebnissen über 300'000 Jugendliche und Erwachsene vegetarisch, rund 42'000 vegan. Insbesondere Fleischalternativen erleben zudem einen grossen Boom. Weit mehr als die Hälfte aller Frauen und Männer konsumiert Fleischalternativen.



Frauen ernähren sich eher veg: Es bestehen weiterhin deutliche Unterschiede zwischen den Ernährungsgewohnheiten von Frauen und Männern. So lebten 2022 gerade mal 3,5 Prozent der Männer, jedoch 5,3 Prozent der Frauen vegetarisch. Als Veganer:innen bezeichnen sich immer noch nur 0,2 Prozent der Männer, wohingegen bereits ein Prozent der Frauen. Die Anzahl vegetarisch lebender Männer hat sich gegenüber dem Vorjahr deutlich vergrössert.

Jüngere verzichten öfter auf Fleisch: Auch in Bezug auf das Alter bestätigen die Zahlen erneut, dass jüngere Personen eher auf den Konsum tierischer Produkte verzichten. Während 6,5 Prozent der Personen im Alter zwischen 14 und 34 Jahren sich als Vegetarier:innen bezeichnen, sind es ab 55 Jahren nur noch 2,5 Prozent. Vegan ernährt sich ein Prozent der 14- bis 34-Jährigen gegenüber 0,3 Prozent der über 55-Jährigen.

Kühe besteuern

Die neuseeländische Regierung hat letzten Oktober vorgeschlagen, die Treibhausgase, die Nutztiere beim Rülpsen und Pinkeln produzieren, zu besteuern, um den Klimawandel zu bekämpfen.



Die Landwirte sollen ab 2025 für ihre Emissionen zahlen.

Die Regierung hat sich nämlich verpflichtet, die Treibhausgasemissionen zu reduzieren und das Land

bis 2050 kohlenstoffneutral zu machen. Teil dieses Plans ist, die Methanemissionen von Nutztieren bis 2030 um zehn Prozent und bis 2050 um bis zu 47 Prozent zu reduzieren.

Die Agrarabgabe ist eine Weltpremiere und die Landwirte sollten die Kosten durch höhere Preise für klimafreundliche Produkte wieder hereinholen können. Die Landwirtschaft ist für das Land lebenswichtig. Milchprodukte sind der grösste nationale Exportschlager. Umweltfreundlichere tierische Produkte würden Neuseelands Exportmarke stärken, so Premierministerin Jacinda Ardern.

In Neuseeland leben nur fünf Millionen Menschen, aber etwa zehn Millionen Rinder und Milchkühe sowie 26 Millionen Schafe. Die überdimensionierte Industrie hat dazu geführt, dass etwa die Hälfte der Treibhausgasemissionen aus der Landwirtschaft stammt. Nutztiere produzieren Gase, die den Planeten erwärmen, insbesondere Methan aus dem Rülpsen von Rindern und Distickstoffoxid aus ihren "Fürzen".

Als Reaktion auf die Absichten der Regierung sind jedoch Landwirte in ganz Neuseeland mit ihren Traktoren auf die Strasse gegangen, um gegen diese Pläne zu protestieren. Die Kundgebungen fielen jedoch kleiner aus als erwartet.

Fleischesser kosten mehr als Vegetarier

Die von der Denkfabrik «*Vision Landwirtschaft*» in Auftrag gegebene Studie "*Indirekte Kosten unterschiedlicher Ernährungsstile in der Schweiz*" hat sieben verschiedene Ernährungsweisen analysiert: Vegan, ovo-lacto-vegetarisch, ovo-lacto-pescetarisch, flexitarisch, proteinbetont, fleischbetont und umweloptimiert. Sie kommt zum Schluss, dass Fleischkonsument:innen Bund und Allgemeinheit viel mehr als Vegetarier und Veganer kosten, da die Politik die verschiedenen Nahrungsmittel sehr ungleich unterstützt. Per Saldo werden mehrere hundert Franken pro Person und Jahr von «veganen» und «umweloptimierten» zu «protein- und fleischbetonten» Ernährungsstilen umverteilt.

Die Kosten ergeben sich aus der indirekten Unterstützung mit Beiträgen des Bundes für die Produktion von Nahrungsmitteln und durch die externen Kosten, wie Umweltauswirkungen durch CO-Emissionen und Pestizide. Bei den Subventionen erhalten die Fleisch- und Milchproduktion ungefähr 80 Prozent der Beiträge.

Die Politik wirkt dabei nicht nur über die Preise, sondern auch subtiler, auf psychologischer und moralischer Ebene. Der Bund macht mit seinen Fleisch- und Tiersubventionen und Werbung für «Schweizer Fleisch» eine Rundum-Versorgung für fleischbetonte Ernährung, so die Studie.

Bündner Nusstorte (auch VEGAN möglich)

Baumüsse sind nicht nur lecker, sondern auch ein echtes Superfood. Sie sind bekannt für ihre gesunden Inhaltsstoffe und als idealer Snack. Vor allem weisen sie einen hohen Gehalt an Proteinen und Omega 3 Fettsäuren auf. Neben Kalium, Magnesium, Zink, Eisen und Kalzium enthalten Walnüsse Vitamin B. Und sie sind die Hauptzutut der Bündner Nusstorte, die wohl die bekannteste süsse Spezialität aus Graubünden.



Die Nachfrage nach den geschätzten Kernen aus Graubünden steigt von Jahr zu Jahr und der Trend wird sich auch fortsetzen. 2022 war ein gutes Jahr für die regionale Nussbaumproduktion, die jedoch dazu bestimmt ist, eine Nische zu bleiben: Der Grossteil der Nüsse stammt nämlich aus dem Ausland, da die Menge, die in der Schweiz produziert wird, nicht ausreicht, um den gesamten Markt abzudecken, und der Preis dreimal so teuer ist wie die ausländische Konkurrenz. Torten mit echten Bündner Nüssen werden auch in Zukunft eine echte Versuchung bleiben.

Das Coating

Die wachsende Nachfrage nach bequemen Lebensmitteln hat dazu geführt, dass die Verpackungen immer weiter verbessert wurden. Auch die Ästhetik spielt eine gewisse Rolle beim Einkaufen: Die Produkte sollen frisch und appetitlich aussehen. Gemüse und Obst sind oft in Plastik eingepackt, damit die Ware haltbar bleibt.



Seit wenigen Jahren gibt es jedoch ein neues Verfahren zur Frischhaltung von Obst und Gemüse: das **Coating**, eine natürliche Beschichtung, die direkt darauf aufgetragen wird. Die aus Obst- und Gemüseabfällen hergestellte Schutzschicht besteht aus Fruchtzucker, pflanzlichen Ölen und Zellulose, und wird aus Samen, Fruchtfleisch oder den Schalen von Obst oder Gemüse gewonnen. Damit ist die Schutzschicht geschmacksneutral, farb- und geruchlos - und vor allem essbar. Die innovative Methode minimiert Verpackungsmaterial und Lebensmittelabfälle.

Muskeln, Sehnen, Gelenke SCHMERZFREI

Hannu Luomajoki, Anna Sievinen
2022, TRIAS Verlag



Aktiv gegen Schmerzen: Bewegung ist (oft) die beste Therapie. Bei Rücken-, Knie- und Schulterschmerzen anstatt die Ursachen zu behandeln, werden oft nur die Symptome mit Schmerzmitteln gelindert. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen: Richtige und regelmässige

Bewegung hilft fast immer nachhaltiger als Medikamente, denn sie durchblutet die Muskeln, macht die Faszien flexibel und stärkt die Knochen. In seinem Ratgeber erklärt Professor Luomajoki, was hinter Schmerzen steckt und wie man sie lindert. „Manche Menschen glauben immer noch, dass es sich lohnt, bei Rückenschmerzen eine MRT-Untersuchung durchführen zu lassen oder dass Ruhe das beste Mittel zur Schmerzlinderung ist. Das ist aber nicht der Fall“, so der Professor für Physiotherapie. Häufig erhalten Betroffene immer noch Medikamente oder Injektionen oder es werde ihnen zu einer Operation beziehungsweise körperlicher Ruhe geraten – meist ohne nachhaltigen Erfolg.

Das grosse Yoga-Buch für die Wirbelsäule

Bernie Clark

2022, 288 Seiten, TRIAS Verlag



Die Wirbelsäule sorgt für Stabilität durch die gesamte Körpermitte und ermöglicht einen enormen Bewegungsspielraum durch ihre Flexibilität. In der modernen Yogapraxis wird der Schwerpunkt oft auf die Beweglichkeit gelegt, wodurch

die Stabilität verloren gehen kann. Die Folgen können Rückenschmerzen und Bandscheibenschäden sein. Bernie Clark aus Kanada unterrichtet Yoga und bildet Yogalehrer aus. Der Experte für Yin Yoga zeigt, wie man dabei die richtige Balance findet. Alles Wichtige über Knochen, Gelenke, Bänder, Faszien, Sehnen und Muskeln von der Halswirbelsäule bis zur Lendenwirbelsäule. Individuell angepasste Übungen: Finde heraus, welche Asanas für dich gut geeignet sind und was du verändern kannst, wenn du weniger beweglich bist. Tipps für Yoga-Lehrende: Wenn du Yoga unterrichtest, bekommst du hier die besten Tipps. Jedes Kapitel enthält darüber hinaus farbig markierte Boxen mit Zusatzinformationen und Exkursen, die sich speziell an Yoga-Lehrende richten.

Schluss - mit lustig Wahre Wiener Begräbnis- geschichten

Patrick Budgen

2022, 192 Seiten, Edition a



Wenigstens der Tod ist noch witzig. Zumindest dann, wenn der prominente ORF-Moderator Patrick Budgen tatsächlich geschehene Begräbnispannen zu pointierten, kurzen Geschichten verarbeitet. Erzählt hat sie ihm Peter Holeczek, Leiter der zentralen Kundenserviceestelle der Bestattung Wien. Wie kamen die Bowlingkugeln in den Sarg? Was ist im Branchen-Jargon ein Big Mac? Und warum umkreiste ein toter Schauspieler im Sarg das Burgtheater? Budgen beantwortet solche Fragen beschwingt und erheiternd und nimmt dabei dem Tod den Schrecken.

Regenbögen pupsen

Marisa Varino Ispanky

2022, 160 Seiten, Via torino Media

Mein spirituelles Erwachen und Technik zur Transformation zum bevorzugten Selbst.

Als Erwachte:r ist man doch Regenbögen pupsend unterwegs oder doch

eher verstands-gekillt? In diesem Buch findest du eine sehr persönliche Geschichte über das Erwachen, das böse Erwachen, sozusagen. Keine Guru-mässige und aus allen Körperöffnungen-strahlende Erleuchtung, ganz im Gegenteil. Der tiefe Fall des Verstandes, des Egos, des Selbst. Plötzlich war da das grosse Nichts, nur eine stille Leere ohne Zeit und Raum. Ich wusste, ich musste meine Probleme an der Wurzel packen. Nicht mehr versuchen, die Symptome zu bekämpfen, mir die Grundmauern meines Verstandes anschauen. In dieser tiefen Dunkelheit entstand mein Leitfaden zur Transformation, der mein ganzes Sein, meine Depression, meine Schmerzen, nach und nach beeinflusste. Ohne langatmige Erklärungen, Belehrungen oder trockener Theorie. Mit persönlicher Erfahrung, Geschichten und Beispielen. Witzig, authentisch, verständlich. Tauche in 5 Schritte in dein Bewusstsein ein, bade in Selbsterkenntnis und sonne dich in neuem Licht.



Zeit der Klarheit

Jens H. Milovan

2020, 248 Seiten, Epubli



Nikolai Bender, ein erfolgreicher Single Mitte dreissig, ist mit seinem geregelten Leben eigentlich ganz zufrieden - oder eher einigermaßen zufrieden. Gleich zwei tiefgreifende Ereignisse reissen ihn jedoch

aus seiner Komfortzone. Als wäre die Begegnung mit einem weisen Lehrmeister noch nicht aufregend genug, begegnet er der Liebe seines Lebens.

Durch die Sehnsucht nach Klarheit beginnen seine mühsam, auf den Verstand aufgebauten Mauern, an Halt zu verlieren. Gelingt es ihm, sich von alten Mustern zu lösen und sich auf die innere Reise zum eigenen Selbst einzulassen? Kann er sich der Liebe öffnen? Begleiten Sie ihn bei der Suche nach seiner Lebensaufgabe und dem Abenteuer Herz und Verstand in Einklang zu bringen. Mit praktischen Übungen für Körper, Geist und Seele.

Das Buch vereint Denkanstöße und Übungen zur Persönlichkeitsentwicklung mit einem gefühlvollen Liebesroman. Der Leser erlebt die Glücksmomente und die persönliche Entfaltung der Protagonisten mit. Wer seine Entwicklung selbst in die Hand nimmt erhält mit den Übungen einen Schlüssel, um die Tür zum Glück zumindest aufzuschliessen.

Je älter man wird, desto komischer werden die anderen

Peter Butschkow

2021, 96 Seiten, Lappan

Das Leben hat seine Qualitäten, auch wenn man nicht mehr ganz jung ist. Zwar knacken die Knochen manchmal bedenklich, aber bitte! Dafür kann



man noch Strassenkarten lesen, ist ohne Internet nicht verloren, weiss, dass man mit Telefonen, egal ob sie Handy heissen oder nicht, Ferngespräche führen kann und blickt mit einer gewissen Altersmilde auf all das technikkbesessene junge Gemüse. Für Menschen ab 50 hat Peter Butschkow in diesem Buch pointierte Texte und witzige Cartoons zusammengestellt - zum Lachen, Verschenken und Spass-am-Leben-Haben.

PEACE

ZWISCHEN ERNÄHRUNG UND KLIMA



Der Konsum von mehr Pflanzen und weniger tierischen Produkten ist gesund und klimaklug. Aktuell ist die Tierhaltung für rund 15 Prozent der Treibhausgasemissionen verantwortlich. Millionen von Menschen weltweit engagieren sich bereits für einen nachhaltigen Wandel in der Landwirtschaft und dem Ernährungssystem. Mit dir werden wir noch stärker. Allein schaffen wir das nicht. Aber mit dir. [greenpeace.ch/handeln](https://www.greenpeace.ch/handeln)

GREENPEACE

Das Expertengespräch

Ueli Schweizer, Jean-Pierre Schupp

EXPERTENWISSEN FÜR VIELE:

Ruhepause im Training, der vernachlässigte Faktor

JPS: Du hattest einen grossen Einfluss auf die Ausbildungen und die Ausrichtung des Schw. Fitness Verband SFGV und der Fitnessbranche. Wie bist du zum Pionier und Experten für einen gesunden Lebensstil geworden?

US: Das war ein Schlüsselerlebnis vor 35 Jahren in einem Unternehmensseminar.

Ein Teilnehmer, der regelmässig an Marathons teilnahm, täglich 60 Minuten im intelligenten Grundlagenbereich trainierte, sich gesund ernährte, zeigte sehr schlechte Resultate bei unseren Tests. Der Laktatstufentest zeigte ein geringes Ausdauerleistungsvermögen (einen tiefen VO₂max). Die Messung der Körperzusammensetzung ergab eine stark ungenügende Muskelmasse und auffällig viel Bauchfett. Zudem hatte er einen erhöhten Blutdruck. Sein tägliches, intelligentes Ausdauertraining (er trainierte immer mit einer Herzfrequenz im Grundlagenbereich, was unser Laktatstufentest bestätigte) müsste eigentlich genau das Gegenteil bewirken. Wir, mein Kollege Frédéric Peroni, italienischer Arzt der Sportmedizin, und ich konnten uns das nicht erklären.



Jean-Pierre Schupp, Jahrgang 1954, TOP-FIT, Muskeln braucht es für alle Sportarten und SCHLAF sowieso zum ÜBERLEBEN !

Im Gespräch erfuhren wir, dass er wegen langen Arbeitszeiten und einem weiten Arbeitsweg unter chronischem Schlafmangel litt.

JPS: Da seid ihr aber schon sehr früh auf dieses «ÜBERLEBENSWICHTIGE» Thema Schlaf, d.h. Ruhepause, gekommen. Wir haben schon lange über das Thema: Wieso gibt es im Sport immer noch so viele «Ermüdungsbrüche»?

US: Vor 35 Jahren wurde der Schlaf, im Gegensatz zu heute, in der Gesellschaft und Wissenschaft kaum thematisiert. Uns wurde sofort klar, dass die Erholungszeit fehlte. Uns erstaunte aber (was eigentlich klar ist, wenn man die Sportwissenschaften kompetent interpretiert), dass sich alle potenziell positiven Effekte des Trainings ins Gegenteil verkehrten. Die Ausdauer nahm ab, die Muskelmasse verringerte sich, Bauchfett sammelte sich an und der Blutdruck stieg. Wie viele weitere Messungen bei Teilnehmern im Laufe der Jahre bestätigten, kann sich intelligentes Training ohne genügend Erholung (Tiefschlaf!) schädlich auswirken. Was vor 35 Jahren noch nicht möglich war, können wir seit 15 Jahren mit der HRV Messung eruieren: **die Erholungs- und Selbstheilungsfähigkeit.**

Dies führte dazu, dass ich einen einfachen Lebensstil-Fragebogen kreierte (siehe Bild rechts), um die positiven Anpassungen an ein intelligentes Training sicherzustellen.

JPS: Es macht Sinn, diese Fragen gerade jetzt im eigenen Interesse einmal durchzulesen.

US: Sind zu viele Antworten, vor allem bei den erste sechs Fragen, im roten Bereich, müssen diese Punkte zuerst korrigiert werden, damit das Training erfolgreich sein kann. Meine Absicht mit dem Fragebogen war zuerst nur den Erfolg des Trainings zu garantieren.

Natürlich musste ich zu diesen Fragen die Hintergründe und die Forschung kennen.

Auch Feststellungen der Teilnehmer zu weiterführenden Fragen wie Rauchen, Alkohol, Medikamente, psychische Anforderungen, Umweltbelastungen usw. mussten beleuchtet werden. Damit wurde ich im Laufe der Zeit zum Experten für den gesunden und erfolgreichen Lebensstil.

JPS: Wie benützt man den Lebensstil-Fragebogen am besten?

US: Den grössten Erfolg zur nachhaltigen Veränderung des Lebensstil zeigte folgendes Vorgehen: Einmal in der Woche, am Besten jeden Freitag-nachmittag, füllt man den Lebensstil-Fragebogen aus. Den Bereich, wo man in der letzten Woche am schlechtesten abschnitt, verbessert man in der kommenden Woche. Geht man zum Beispiel immer nach Mitternacht ins Bett, und das ist der schlechteste Bereich, dann korrigiert man das in der folgenden Woche. Damit das ohne viel Energie und Disziplin passiert, macht man sich die Neurobiologie des Gehirns zu nutze. Man schreibt auf einige Post-It Zettel die Frage **“Werde ich heute um 10:30 Uhr im Bett sein?”** Untersuchungen haben gezeigt, dass wenn man die Veränderung als Frage (und nicht als Befehl) formuliert und sie den ganzen Tage auf den verschiedenen Post-It Zetteln (die an verschiedenen Orten zu Hause, am Arbeitsplatz, im Auto aufgeklebt sind) immer wieder sieht, sich im Hirn Synapsen bilden. Je mehr Synapsen sich bilden, desto leichter fällt die Lebensstilveränderung. Bis man es schliesslich automatisch macht. Es wurde zur Gewohnheit.

Setzt man dieses Vorgehen konsequent jede Woche um, dann verschieben sich alle Bereiche immer mehr in den grünen Bereich. Rückschläge, die immer wieder passieren, werden auf diese Weise spätestens in der folgenden Woche wieder korrigiert.

Das Vorgehen mit dem Lebensstil-Fragebogen wurde und wird von den Teilnehmern der Unternehmensseminare mit grösstem Erfolg angewendet.

JPS: Wie so ist denn das so wichtig?

US: Das heutige Leben, die Entwicklungen in der Gesellschaft, die Anforderungen in der Arbeitswelt, selbst wie wir die Freizeit verbringen, treibt in allen Bereichen des Fragebogens die Menschen immer mehr in den

| Die wichtigen Themen! | | | | | | |
|---|------------------|------------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|
| Wie viele Stunden schlafen Sie tief und gut? | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 + |
| Schlafen Sie regelmässig und vor Mitternacht? | nie | selten | nicht oft | oft | fast immer | immer |
| Sind Sie beim Aufwachen erholt und frisch? | nie | selten | nicht oft | oft | fast immer | immer |
| Wie viele Stunden arbeiten Sie pro Woche (inklusive Arbeitsweg)? | 90 | 80 | 70 | 65 | 55 | 45 |
| Fühlen Sie sich entspannt, stark, voller Energie, in Kontrolle, kreativ, voller Tatendrang? | nie | selten | nicht oft | oft | fast immer | immer |
| Wie oft fühlen Sie Druck, Kontrollverlust, starke negative Gefühle, Hoffnungslosigkeit, Wut, Zukunftsangst? | täglich | fast täglich | oft | manch mal | selten | nie |
| Wie viele Stunden bewegen Sie sich pro Woche (nur was mind. 30 Minuten dauert, zählt)? | 2 oder weniger | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 und mehr |
| Wie ist die Intensität meistens, wenn Sie Sport oder andere körperlichen Aktivitäten machen? | extrem streng | sehr streng | streng | intensiv | moderat | leicht |
| Machen Sie regelmässig unter kompetenter Leitung ein gesundheitsförderndes Krafttraining? | 0 | 1 x pro Monat | 2 x pro Monat | 3 pro Monat | 4 pro Monat | 8 pro Monat |
| Wie viele Portionen frische Früchte, Salat, Gemüse, Sprossen, Kerne essen Sie täglich? | 1 oder weniger | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 und mehr |
| Trinken Sie täglich 2 -3 Liter stilles Wasser? | nie | selten | nicht oft | oft | fast immer | immer |
| Haben Sie hohen Blutdruck, hohes Cholesterin, hohes Triglyceride und/oder hohen Blutzucker? | extrem hoch | sehr hoch | hoch | leicht erhöht | normal | tief |
| Bauchumfang: Entspannt aufrecht stehen, Messband horizontal beim Bauchnabel um den Bauch legen, ausatmen und entspannen | M: 120 F: 108 | M: 114 F: 102 | M: 108 F: 96 | M: 102 F: 88 | M: 94 F: 80 | M: 88 F: 76 |

© Ueli Schweizer/Sportwissenschaften/Gesundheitswissenschaften/Leistungsdiagnostik/uelischweizer@bluewin.ch

roten Bereich. Erschöpfung, Überforderung, das Gefühl der Sinnlosigkeit, die grössere Anfälligkeit für Krankheiten, psychische Probleme, gestörte zwischenmenschliche Beziehungen sind nur einige der Belege des Problems. Mit dem Lebensstil-Fragebogen können wir dem gezielt, strukturiert, systematisch und erfolgreich entgegenwirken.

JPS: Wo sonst wird dieser Fragebogen eingesetzt?

US: Den Lebensstil-Fragebogen hatte ich auf Englisch und Französisch übersetzt und seit 30 Jahren überall auf der Welt erfolgreich eingesetzt. Fitnessclubs in der Schweiz benutzen ihn auch teilweise oder vollumfänglich.

JPS: Wie soll man den Lebensstil-Fragebogen am effektivsten benützen?

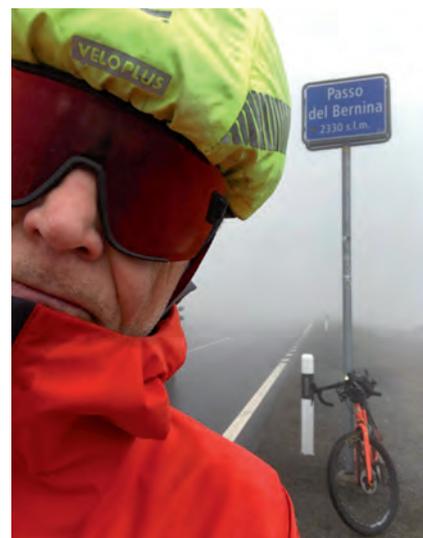
US: Eben, die Texte, die wir heute beim Durchlesen vom Interview aufgenommen haben, wo du selber gesagt hast, darüber müssen wir dann auch noch reden z.B.:

a) Plastisches Gehirn u.a. Bringt man ältere Menschen in ein Umfeld aus ihrer Jugend, reagieren sie dementsprechend. Verjüngert sich somit automatisch der Mensch in Körper, Geist und Gehirn?

b) Mehr zum Thema Wortwahl statt EntSPANNUNG lieber LOSLASSEN etc.

MEHR:

In der nächsten SV Nr. 29 Ausgabe !



UELI SCHWEIZER, Jahrgang 1952, TOP-FIT, Muskeln braucht es für alle Sportarten und SCHLAF sowieso zum ÜBERLEBEN !

Gesunder Rücken und Gelenke

Teil 1

1. Warum mir das Thema am Herzen liegt ...

...hat eine persönliche Geschichte

Zu meiner Vorgeschichte gehört, dass ich nie ein besonders starkes Bindegewebe hatte. Bereits Ende 20 hatte ich nach längeren Bergwanderungen Belastungs-Schmerzen im Knie. Im Alter von 38 begannen meine Rücken- und Rückenbeschwerden immer schlimmer zu werden.

Mit 40 war die Bandscheiben-Vorwölbung phasenweise so schmerzhaft, dass ich auf allen Vieren vorsichtig ins Bad gekrochen bin. Damals war ich der Entscheidung nahe, mich auf einen operativen Eingriff einzulassen. Seit dieser Zeit kann ich nachempfinden, wie man sich fühlen muss, wenn man 80 ist und jeder Schritt weh tut.

Von 40 bis heute - im 59. Lebensjahr - gab es zahlreiche Auf und Abs, die mir heute grossteils nicht nur eine schmerzfreie Beweglichkeit, sondern sogar Extremsport erlauben. Der ultimative Härtetest erfolgte 2013 und 2014. Ich nahm in diesen Jahren an einem Ultra-Berglauf über 51 km teil. Es waren zudem 2300 Höhenmeter bergauf und bergab zu bewältigen. Zu den Resultaten zählten zwar keine überragenden Laufzeiten jedoch trotz der Extrembelastungen ein schmerzfreier Rücken und schmerzfreie Gelenke.

Um Überheblichkeiten zu vermeiden: Es ist heute - mehr als 20 Jahre später - nicht so, dass mein Rücken und die Gelenke grenzenlos belastbar sind. So merke ich bei schnellem Bergablaufen im Wettkampftempo, dass die Knie an ihre Grenzen kommen. Oder sich auch die Bandscheiben hin und wieder melden, wenn ich zu starke Gewichte verwende oder eine unsaubere Haltung bei bestimmten Übungen einnehme.

Ich finde es ein grosses Privileg, dass uns heute diese ernährungsphysiologischen Therapieansätze zur Verfügung stehen. Sie lassen sich mit allen konventionellen, schulmedizinischen Ansätzen hervorragend kombinieren.

Nachfolgend wieder einige Beispiele, wie Sie mit gezielten Vitalstoffen Ihre Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten oder wieder verbessern können.

2. Die Kraft des Lichtes - Vitamin D3

Vitamin D3 bildet für zahllose Gesundheitsanliegen eine entscheidende Säule und ist für gesunde Knochen, Gelenke und Bandscheiben unentbehrlich.

Das wissen wir spätestens seit Ende des 19. Jahrhundert, als in den Industriestädten Europas Rachitis weit verbreitet war. Zu dieser Zeit litten 80 - 90 % aller Kinder an dieser Krankheit.

Vitamin-D-Aufgaben im Knorpel- und Knochenstoffwechsel

Vitamin D beeinflusst die Teilung und Differenzierung von Knorpel- und Knochenzellen

- die Transkription von Proteinen, die an der Mineralisation beteiligt sind, z. B. Osteocalcin, Osteopontin
- die Mineralisation und Härtung des Knochens und die Aufrechterhaltung der Calcium- und Phosphat-Homöostase.

Eine unzureichende Vitamin-D-Versorgung korreliert deshalb nicht nur mit einer Entstehung von Knie- und Hüftgelenks-Arthrosen, sondern im Grunde mit den meisten degenerativen Knochen-, Gelenks- und Rückenproblemen (1,2,3).

3. Vitamin-D-Bildung

In 30 Minuten kann der Körper bei idealen Lichtverhältnissen in Badebekleidung bis zu 10.000 IE Vitamin D3 bilden.

Dieser Mechanismus sollte in den westeuropäischen Breitengraden etwa 90 Prozent des Vitamin-D-Bedarfs decken.

Faktoren welche die Vitamin-D3-Bildung in der Haut beeinflussen:

- der Sonnenstand (Einfallswinkel der Sonnenstrahlung)
- die Höhe über dem Meeresspiegel und der Breitengrad (Einfallswinkel der Sonnenstrahlung und zunehmende Strahlungsintensität mit steigender Höhe)
- die Bewölkung, Smog oder Ozon verhindern eine Bestrahlung teilweise oder ganz
- die Hautbeschaffenheit (Alter, Trockenheit, Hauttyp)
- die Hautfarbe

Der UV-Index

Der UV-Index ist ein Mass für die Intensität der Ultraviolettstrahlung. Sie variiert mit der Bewölkung, dem Sonnenstand, der Tageszeit, der geografischen Höhe und der Dicke der Ozonschicht. Seine Werte gelten für alle Hauttypen.

Ab einem UV-Index von 3 oder höher wird in der menschlichen Haut Vitamin D gebildet.

Auskunft über den UV-Index bieten viele Wetter-Dienste und das Bundesamt für Gesundheit (www.bag.admin.ch).

Typische UV-Index-Werte im Laufe eines Jahres (Maximalwerte um die Mittagszeit) am Beispiel von Berlin und Mallorca (4).

4. Vitamin-D3-Werte optimieren

Interpretation: Es besteht ein schwerer Vitamin-D-Mangel.

Das Ergebnis stammt von einer 25-jährigen Frau mit Gewichtsproblemen und einer hohen Erkältungsanfälligkeit. Weitere Beschwerden waren eine ausgeprägte PMS-Symptomatik und Haarausfall, was für eine schlechte Vitamin-D-Versorgung typisch ist.

Zufuhrempfehlungen – Richtwerte Vitamin D3

| | |
|-----------------------------|--|
| Babys bis zum 1. Lebensjahr | 400 - 2.000 IE |
| Kinder ab dem 1. Lebensjahr | 1.000 - 2.000 IE |
| Heranwachsende | 40 - 60 IE pro kg/Körpergewicht |
| Erwachsene | 5.000 IE für eine Person mit ca. 75 kg Körpergewicht |

Schwangere und Stillende Frauen 4.000 IE bis 6.000 IE

Die nachfolgenden Verzehrsmengen von Vitamin D3 pro Tag sind erforderlich, um einen wünschenswerten Vitamin-D-Status von 40 - 60 ng/ml (100 - 150 nmol/l) zu erzielen und zu erhalten.



DIE UR KUR

HIMELBACH

Lebensqualität
beginnt im Darm



IM DARM LIEGT DIE NEUE KRAFT

Die Ur-Kur zu machen, bedeutet Körper, Geist und Seele Gutes zu tun und alte Muster über Bord zu werfen. Du öffnest ein neues Kapitel der natürlichen Gesundheit und Schönheit, die von innen kommt. Diese nachhaltige Lebensqualität beginnt im Darm.

Jetzt informieren
oder direkt
bestellen:
www.urkur.ch

Ein intakter Darm ist ein Garant für ein starkes Immunsystem, weil in seinem Milieu auf natürliche Weise dafür gesorgt wird, dass sich stets genügend Antikörper bilden. Das Power-Trio, das unsere Ur-Kur ausmacht, hat alles, was es braucht, um als Regenerator das Verdauungssystem und das Energielevel wieder auf Touren zu bringen.

Unsere Quelle: der Kraftort Himmelbach.
Schweizer Qualität aus dem Muotatal.

Wang Deshun

Chinas heissester Opa

Wang Deshun heisst der bald **87-jährige** Chinese, der das Weltpodium erobert hat und Millionen von Menschen dazu inspiriert, sich und ihr Leben zu verändern.

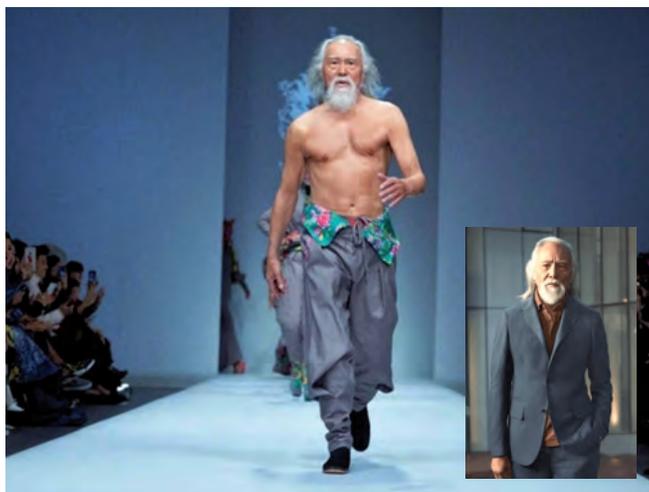


Wang wurde 1936 in Shenyang, Provinz Liaoning, geboren. Seine Familie lebte in Armut, der Junge musste jeden Tag heimlich Kohlenstaub auf Zügen sammeln, um ihn später gegen Reis einzutauschen. Danach arbeitete er überall, wo er konnte. Er war Buschaffner, Koch, Arbeiter in einer Militärfabrik.

Als junger Mann, in seinem Herzen hat er immer davon geträumt, Schauspieler zu werden. Zum Glück werden manchmal Träume wahr. Und genau das ist geschehen. Im Alter von 24 Jahren begann er am Theater zu arbeiten. Das war nur der Anfang eines Lebens voller Action, es folgten unzählige Exploits. Mit 44 Jahren lernte er Englisch. Im Alter von 49 Jahren gründete er seine eigene Pantomimentruppe, beschloss dann aber, nach Peking zu gehen, wo für ihn alles von Grund auf neu begann. Zunächst war Wang in der Millionenstadt obdachlos und kam kaum über die Runden, bis schliesslich alles klappte.

Mit 50 meldete sich Wang zum ersten Mal in einem Fitnessstudio an und begann, an seinem Körper zu arbeiten. Ein Schritt, der es ihm ermöglichte, eine beneidenswerte Muskulatur zu entwickeln, die ihm ein jugendliches Aussehen verleiht. Auch heute noch ist er vom Training besessen und widmet sich den Übungen leidenschaftlich, um perfekte Muskellinien zu erhalten. Mit einer Kombination aus Kraft-, Ausdauertraining und Stretching geht Deshun im Fitnessstudio ähnlich vor wie auf dem Laufsteg - energisch und mit freiem Oberkörper. Von Gewichtsübungen bis zum Hochziehen des Beins am Ohr - das sind nicht die Bewegungen, die man von einem älteren Mann im Fitnessstudio erwarten würde, aber er besteht darauf, dass sie ihn jung und geschmeidig halten.

Im Alter von 57 Jahren kehrte Wang auf die Bühne zurück und schuf eine einzigartige Kunstform namens **"Lebende Skulptur"**. Mit 65 lernte der Künstler reiten. Im Alter von 67 Jahren begann er, in Filmen mitzuwirken, und wurde durch seine Beteiligung im Actionfilm mit Jackie Chan **«The Forbidden Kingdom»** 2008 bekannt,



wo er die Rolle von Jade Emperor übernahm. Bis heute hat er in fast 30 Filmen mitgewirkt. Mit 78 Jahren wagte er sich auf zwei Rädern und lernte Motorrad fahren.

Dank dem Zufall wurde der aufstrebende Schauspieler im Alter von 79 Jahren schliesslich als Model entdeckt und hatte seinen ersten Auftritt auf der *China Fashion Week*. Diese Modeschauen führten Wang von einem Tag auf den anderen zum Triumph als Model. Mit Ende 70 hat der Chinese in der Modeindustrie Furore gemacht! Sobald das Video der Modewoche im Internet auftauchte, verbreitete es sich wie ein Virus. In chinesischen Suchmaschinen tauchte die Suchanfrage sofort an erster Stelle auf: **"Chinas schärfster Grossvater"**. In nur wenigen Tagen wurde Wang zu einer echten Internet-Sensation. Heute setzt er seine Modelkarriere fort und führt soziale Netzwerke an, wo er bereits mehr als 200'000 Followers hat.

«Das Alter ist nur dann ein Hindernis, wenn man darüber nachdenkt. Es gibt ein biologisches Alter und ein anderes, das durch den Zustand des Geistes bestimmt wird.»

Wang Deshun ist sich sicher, dass das Alter keine Entschuldigung für irgendetwas sein sollte, auch nicht für die eigene Untätigkeit. Er ist jetzt 86 und hat immer noch Träume, die er verfolgen will. Als 85-jährige stellte sich 2021 der vielseitige Mann erneut den Klischees über ältere Menschen entgegen, indem er eine neue Herausforderung annahm: den Erwerb einer Pilotenlizenz. Mit seinem 40-minütigen Flug über Peking stellte Wang einen Rekord auf: Er ist der älteste Mensch, der in China eine Flugausbildung absolvierte. Sein eklektisches Leben hat ihn zu einem Symbol verwandelt, das zeigt, wie man seine goldenen Jahre am besten nutzen kann.

Als Wang Deshun 81 war, hatte er noch einige Träume zu verwirklichen und drückte sich mit diesen Worten aus: *"Das Alter ist nur eine Zahl und darf dich nicht daran hindern, deine Träume zu verwirklichen. Eine Möglichkeit, zu prüfen, ob man alt ist oder nicht, besteht darin, sich zu fragen, ob man etwas Neues ausprobieren kann, etwas, das man noch nie zuvor getan hat. Die Menschen können ihr Leben so oft ändern, wie sie wollen, wichtig ist nur, dass sie ein Ziel haben. Glaub mir, man kann sein Potenzial ausschöpfen. Wenn du denkst, dass es zu spät ist, pass auf, dass das nicht zu deiner Ausrede für das Aufgeben wird. Niemand kann dich vom Erfolg abhalten, ausser du selbst. Wenn es an der Zeit ist, zu strahlen, sei der Hellste."*

«Du kannst dein Leben so oft ändern, wie du willst.»

GUAM SeaTherapy bietet einen zuverlässigen Langzeitschutz gegen vorzeitige Hautalterung.

GUAM

Das gönne ich mir!



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

SO BLEIBT REIFE HAUT STRAHLEND SCHÖN

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

BEWAHREN SIE SICH IHR JUGENDLICHES AUSSEHEN!

**NUR
BEI UNS
SPEZIALPREISE**

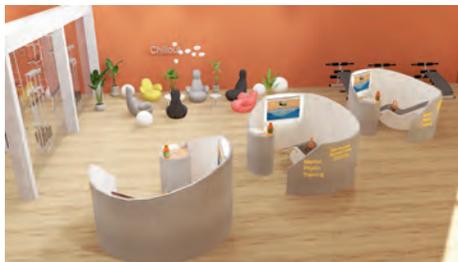
COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

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

Das Gedächtnis der Muskulatur nutzen

Mit Mental Physio Training, das in keiner Anlage fehlen darf

Die ersten Beobachtungen, die in den nachfolgenden Jahren unsere Forschung massgeblich bestimmen sollten, machten wir vor in den 80er Jahren im Kontext sportlicher Bewegung bei Untersuchungen an Trainierenden in meinem damaligen do-it Bewegungsstudio. Wir beobachteten damals, dass die Muskulatur in ihrem Bewegungsverhalten in einem ganz spezifischen Zusammenhang mit dem Empfindungsverhalten des sich bewegenden Menschen steht. So zeigte sich beispielsweise eine niedergeschlagene Stimmung in einem veränderten Bewegungsverhalten der Muskulatur. Wenn wir zur Veranschaulichung als Beispiel hier die Quadrizeps-Muskulatur nehmen, fanden wir eine Verbindung zwischen ungünstiger mentaler Stimmungslage und einem stockenden statt gleitenden Bewegungsablauf des Oberschenkelmuskels, vom Trainierenden möglicherweise fühlbar als wacklige oder weiche Beine. In einem solchen Fall sprechen wir 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 immer, Lösungen zu finden, im hier genannten Beispiel eine Lösung für die Überwindung der Niedergeschlagenheit. Dieses Arrangieren über die Muskel-Oszillation haben wir im Laufe vieler Jahre an mehr als 30.000 Menschen in über 100.000 Einzeluntersuchungen erforscht und gemessen. Während dieser Forschungen erschloss sich uns, dass es möglich war, über das Betrachten ganz spezifischer Naturfilme in Verbindung mit der Ausführung ganz bestimmter Bewegungsmuster dieses Arrangieren mit Situationen zu beschleunigen. Der Weg zum heute angebotenen Mental Physio Training war lang aber

es hat sich gelohnt. Genutzt wird das Mental Physio Training in Gesundheits- und Fitnessanlagen im Bereich Krafttraining, Ausdauertraining, Zirkeltraining, so wie in Kursbereichen. Auch in Arzt- und Therapiepraxen im Wartebereich, im Infusionsbereich und Therapiebereich, usw.

Freue mich auf deine Rückmeldung

Juergen.Woldt@doit-Akademie.de



Jürgen Woldt

Jahrgang 1948

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe www.starkvital.tv

Quiet Quitting Der neue Arbeitstrend in den USA



«*Quiet quitting*», übersetzt «*stilles Kündigen*», ist ein neuer Trend, der sich in der US-Arbeitswelt ausbreitet. Arbeitnehmer:innen versuchen, klare Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben zu ziehen, um Stress abzubauen, ohne jedoch, wie der Ausdruck vermuten lässt, die Stelle im Unternehmen tatsächlich zu kündigen. Viele Beschäftigte fordern bessere Arbeitsbedingungen und verweigern Überstunden, wenn diese nicht bezahlt werden.

Die neue Tendenz hat mehr als 3,9 Millionen Videoaufrufe auf TikTok sowie Artikel im *Wall Street Journal*, *The Guardian* und in verschiedenen Websites ausgelöst.

Im Zeitalter des Home-Office Hunderte von Arbeitenden erklären, wie sie es heute schaffen, Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen, um den Stress im Rahmen des Erträglichen zu bewahren und dabei ein gesundes Gleichgewicht zu schaffen. Sie wollen den Erwartungen, die eigentlich nicht mit den vorgesehenen Aufgaben übereinstimmen, weniger Bedeutung beimessen - und das alles, während sie ihren aktuellen Arbeitsplatz beibehalten. Für die US-Kultur könnte die Zeit der Effizienzsteigerung um jeden Preis ohne Gewährung von entsprechenden wirtschaftlichen Anreize vorbei sein.

Nach Ansicht von Experten handelt es sich dabei um eine Haltung, die mit den unzähligen Burnouts zusammenhängt, unter denen zahlreiche Amerikaner während der Corona-Krise litten. Darum entschieden sich viele Arbeitnehmer:innen für einen Arbeitsplatzwechsel, während andere jetzt eine gerechtere Behandlung fordern.

«Die Menschen gehen nicht mehr über sich hinaus, sie verbiegen sich nicht mehr für ihre Arbeitgeber und opfern dabei ihre geistige und körperliche Gesundheit», sagte Allison Peck, Karriere-Coach mit mehr als 400'000 Follower auf TikTok, gegenüber der Zeitung *Today*. **«Sie tun das, wofür sie bezahlt werden.»**

Demi Moore wurde 60

«Es fühlt sich sehr befreiend an. Es geht darum, die Vorstellung zu ändern, dass Frauen mit zunehmendem Alter weniger begehrenswert werden», sagte sie kürzlich dem Magazin People und fügte hinzu: «Wir wollen nicht matronenhaft aussehen oder uns nicht sexy fühlen.»

Die US-Schauspielerin hatte nicht immer ein einfaches Leben. Sie hat ihre Geschichte in ihrer Autobiografie *Inside Out* erzählt.



Menschliche Kompostbestattung

Ab 2027 wird es in Kalifornien eine Alternative zur Bestattung und Einäscherung geben: Die Leichen können dann zu Kompost für Felder und Gärten werden, ohne die Umwelt zu belasten.

«Angesichts des Klimawandels und des steigenden Meeresspiegels, die uns bedrohen, ist dies eine alternative Entsorgungsmethode, die die Umwelt nicht belastet», erklärte eine Kongressabgeordnete. Nach Angaben von National Geographic werden bei Feuerbestattungen in den USA jährlich etwa 360'000 Tonnen Kohlendioxid ausgestossen. Kalifornien ist der fünfte Staat, der die Kompostierung von Menschen legalisiert.

Bei dem neuen Verfahren wird die Leiche des Verstorbenen in einen Stahlbehälter gelegt und etwa 2,4 Meter tief in biologisch abbaubarem Material wie Holzspänen vergraben. Der Behälter muss belüftet sein, um das Wachstum von Mikroben und Bakterien zu ermöglichen. Der Zersetzungsprozess sollte in wenigen Monaten abgeschlossen sein.

Tote kompostieren soll künftig auch in der Schweiz eine legale ökologische und alternative Bestattungsform werden. Durch Kompostierung könnten die Verstorbenen in fruchtbare Erde verwandelt werden. Bei der sogenannten «Humusation» zersetzen sich Leichen mit der Zeit in etwa 1,5 Kubikmeter Humus, der Bestandteil des Bodens, der sich aus abgestorbener organischer Substanz bildet.



Rekordspende Organtransplantation bei 100-jähriger Frau

Zum ersten Mal in der Welt wurde das Organ eines über 100 Jahre alten Menschen für eine Transplantation gespendet. Die Spende, für die es in der wissenschaftlichen Literatur keinen Präzedenzfall gibt, wurde an einer italienischen Frau durchgeführt, die im Alter von 100 Jahren, 10 Monaten und 1 Tag verstorben war. Ihre Leber wurde vom Transplantationszentrum für geeignet befunden und erfolgreich an einen Patienten auf der Warteliste des Universitätskrankenhauses von Pisa transplantiert. Die Operation war erfolgreich und der Patient ist in gutem Zustand.



Neue FLASH-Strahlentherapie gegen Krebs

Im Kampf gegen den Krebs setzt das Lausanner Universitätsspital (CHUV) auf eine weltweit neue Methode: Die Flash-Strahlentherapie. Die Wirksamkeit der konventionellen Strahlentherapie, die innerhalb weniger Minuten durchgeführt wird, wird insbesondere durch die Schädigung des benachbarten gesunden Gewebes eingeschränkt. Ein Paradigmenwechsel: Die FLASH-Strahlentherapie gibt innerhalb von Mikrosekunden eine viel höhere Dosis ab und zerstört die Krebszellen, ohne das gesunde Gewebe zu schädigen, was bei der herkömmlichen Strahlentherapie nicht der Fall ist. Die FLASH-Radiotherapie wird die Strahlentherapie in naher Zukunft revolutionieren und sie sicherer, präziser und wirksamer machen.

Krankenkassen Rekordsummen für Werbung

Im Zuge der Prämienhöhungen für das neue Jahr gaben die Krankenkassen im Jahr 2022 mehr Millionen für Werbung aus als in der Vergangenheit, um Kunden zu gewinnen oder zu halten.

Daten des Marktforschungsinstituts Media Focus bestätigen, dass die Krankenkassen im letzten Herbst besonders aktiv waren, um neue Kunden zu gewinnen. Allein im September und Oktober betrug der Wert der Werbung gemäss offiziellen Medientarifen 14,2 Millionen Franken. Im gleichen Zeitraum 2021 waren es 12,6 Millionen, im Corona-Jahr 2020 noch 7,4 Millionen. **Diese Kosten müssen letztendlich von den Versicherten mit der Zahlung der Prämien getragen werden.**



Rentensystem vor dem Kollaps

Die fetten Jahre sind vorbei. Der deutsche Arbeitgeberpräsident Rainer Dulger warnt, das Rentensystem werde in fünf Jahren nicht mehr finanzierbar, «Die Kosten werden explodieren», mahnte er. Besonders dringend bedürfe es einer «Sanierung der Altersvorsorge», sagte der Arbeitgeberpräsident weiter. Konkret schlägt Dulger vor, das Renteneintrittsalter an die Lebenserwartung zu koppeln. **«Es darf nicht sein, dass die weiter wachsende Lebenserwartung zu einem immer noch längeren Ruhestand führt.»**



Afghanische Radsport-Meisterschaft der Frauen in Aigle

Insgesamt 49 Athletinnen nahmen am 23. Oktober 2022 an der afghanischen Meisterschaft der Frauen im Strassenradsport in Aigle (VD) teil, wo die Union Cycliste Internationale (UCI) ihren Sitz hat, einem Rennen, das in ihrem Land unmöglich zu organisieren wäre. Die afghanischen Radsportlerinnen sind aus Deutschland, Kanada, Albanien, der Schweiz und Italien angereist, um an den nationalen afghanischen Radmeisterschaften teilzunehmen. Der Verband beschloss, Frauen, die aus Afghanistan geflohen waren, die Möglichkeit zu geben, an Wettkämpfen teilzunehmen. Die Radfahrerinnen legten fast 60 Kilometer in der Region Chablais zurück. Der Sieg ging an Fariba Hashimi. Mit seiner starken symbolischen Bedeutung war das Rennen natürlich auch weit mehr als ein Sportereignis.



Der schmutzigste Mann der Welt

Er war für einen seltenen Rekord bekannt, aber seine Güte wurde von allen geschätzt. Der iranische Einsiedler, der den Spitznamen «schmutzigster Mann der Welt» trug, ist am 23. Oktober 2022 im Alter von 94 Jahren im Dorf Dejgah verstorben. Lokalen Medienberichten zufolge hatte sich der Einsiedler mehr als ein halbes Jahrhundert lang weder mit Wasser noch mit Seife gewaschen. Er lebte in einer Betonhütte, war unverheiratet, ass Fleisch von toten Tieren, die er auf der Strasse fand, und rauchte eine Pfeife voller Tierkot.

Der Mann hätte als Kind ein Trauma erlitten, das dazu führte, dass er Wasser und Seife ablehnte. Er war überzeugt, dass das Waschen ihn krank machen würde. Vor einigen Monaten hatten ihn die Einwohner:innen von Dejgah dazu überredet, zum ersten Mal ein Bad zu nehmen. Seine Befürchtungen scheinen sich bewahrheitet zu haben.





NEU:
Mit 5 Franken
dabei.
Digital-ABO
pro Ausgabe oder
40 Franken für
6 gedruckte
Ausgaben im Jahr.

Zahlung via 



Das Magazin für Gesundheitsbegeisterte 60+ erscheint zweimonatlich mit Informationen über Training und Ernährung, sowie Berichte und Interviews mit Persönlichkeiten und Experten.

ABONNENTEN erhalten das gedruckte Exemplar einen Monat im Voraus: On-Line: www.starkvital.tv

Bitte senden Sie mir 6 Ausgaben, 1 Jahresabo, alle 6 für nur 40 Franken an folgende Adresse:

Vorname: _____ Nachname: _____

Strasse: _____ PLZ: _____ Ort: _____

ev. E-Mail-Adresse: _____ ev. Geburtsjahr: _____

JA, ICH WILL EIN ABONNEMENT BESTELLEN !

Bitte diesen Coupon ausschneiden und per Brief an: STARKVITAL.tv, Via alla Riva 87, 6648 Minusio senden oder Coupon scannen und an info@starkvital.tv mailen. DANKE ! Rechnung folgt.

Die 40 Franken (6.65 Franken pro Ausgabe für 6 Ausgaben im Jahr) auf folgendes

Bankkonto überweisen: UBS AG - IBAN CH09 0026 7267 9511 0042 F oder NEU: über  0794003322 eingeben!

Zum Preis von CHF 80.- pro Ausgabe kann man zusätzlich ca. 30 Exemplare bestellen und diese dann in Studios, Praxen usw. verteilen !

Melden Sie sich bei Fragen unter: **079 400 33 22** DANKE !

Quagga-Muscheln jetzt in der Schweiz

Heimisch im Aralsee und im Schwarzen Meer, wurde die invasive Quagga-Muschel in die Schweiz eingeschleppt und verbreitet sich seit einigen Jahren explosionsartig in den Seen.



Die Muschel hat sich im Bodensee angesiedelt und ist mittlerweile auch im Genfer-, Neuenburger- und im Bielersee zu finden, wo sich innert kurzer Zeit ganze Muschelbänke bildeten. Sie frisst einheimischen Arten das Plankton weg und bedroht damit den Fischbestand. Die biologische Vielfalt ist gefährdet. Ein Forscherteam untersucht Umweltveränderungen wie die Auswirkungen der invasiven Muscheln auf Ökosysteme der Seen, um eine weitere Ausbreitung der Quagga-Muschel möglichst zu bremsen oder sogar zu verhindern.

Die invasive Quagga-Muschel ist leider auch in tiefen Gewässern zu beobachten, was ihr den Zugang zum Wasserversorgungssystem ermöglicht. Die Leitungen werden damit verstopft. Das Resultat sind hohe Investitions- und Reinigungskosten für die Wasserwerke, um eine Versorgungsknappheit zu vermeiden.

Ex-Helsana-CEO Daniel Schmutz hatte Millionen verdient. Im Sommer hat er die neue App Virtusan mit Bonus-Punkte lanciert. Im Interview mit dem «Blick» sagte er: *«Was ich hier aber besonders spannend finde, ist, dass wir uns die Tatsache zunutze machen, dass etwa 60 Prozent unserer*

Daniel Schmutz, vom Saulus zum Paulus?



Gesundheit davon abhängt, wie wir uns verhalten. Wir haben also den grössten Teil selbst in der Hand und machen doch relativ wenig daraus. Bei Virtusan können wir voll darauf fokussieren, die Prävention voranzutreiben.» Plötzlich ein schlechtes Gewissen?

MOBILIAR Versicherung
Die Menschen leben länger. Diejenige, die ein Haus besitzen, möchten möglichst lange darin leben, weil sie noch autonom sind. Aber wer finanziert die Hypothek?



KYBUN Karl Müller Senior ist 70 geworden

Der Thurgauer ETH-Ingenieur, Bewegungswissenschaftler und Erfinder der erfolgreichen Kybun Technologie Karl Müller hat damit die Schuhindustrie revolutioniert. Am 29. November 2022 ist er 70 Jahre alt geworden und noch immer superfit!

Professorin Wendy Suzuki (USA):

«Physisches Training ist die beste Übung, die jemand für sein Hirn heute tun kann.»



Alters Guillotine verschiebt sich

Durch den massiven Fachpersonal-Mangel sind auf einmal 50-jährige und gar 60-jährige Frauen und Männer wieder interessant für die Wirtschaft. Bedenkt man, dass in Japan aufgrund der höheren Lebenserwartung und des Mangels an jungen Arbeitskräften das Pensionsalter schrittweise auf 70 Jahre angehoben wird, muss hier noch einiges passieren.



Schade, Politik und Wirtschaft wollen jetzt wieder ältere Menschen anstellen, nur um in einigen Jahren festzustellen, dass die meisten eher eine gesundheitliche Belastung für die Gesellschaft sind. Warum setzt man nicht eher auf Prävention und fördert das Muskeltraining für ältere Menschen wie in Japan? Achtung: Ich warne ja schon lange, dass bald die Zeit kommt, in der ältere Menschen des vierten Lebensalters effektiv unter die Guillotine landen, weil sie eine finanzielle Belastung für das Gesundheitssystem darstellen.

Das Training aktiviert seneszente Zellen

Eine Studie aus den USA belegt, dass die positiven Auswirkungen vom aktiven Training, vor allem Muskeltraining, teilweise durch die Prävention und Eliminierung von seneszenten Zellen vermittelt werden. Das Training wirkt mehreren Formen altersbedingter molekularer Schäden entgegen, die das Seneszenzprogramm initiieren und Immunzellen aktivieren, die für die seneszente Zellclearance verantwortlich sind.



Lucia Schmidt als Ninja-Kämpferin

Immer wieder überrascht die StarkVital60+ Kolumnistin mit originellen nicht nur «künstlichen» Leistungen.



«Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.»

Arthur Schopenhauer



Ohne Worte

MRNA-Impfung für Tiere?

Swissmedic übernimmt ab 01.01.2023 sowohl die Zulassung als auch die Kontrolle der Sicherheit, Qualität und Wirksamkeit



von immunologischen Tierarzneimitteln. Bisher war dafür das Institut für Virologie und Immunologie (IVI) zuständig. Werden die Tiere dann früher oder später mit der mRNA-Technologie geimpft? Deshalb wer ungeimpft bleiben will, muss in der Zukunft auf tierische Produkte verzichten und wird zwangsläufig zum Veganer.

Finanzielle Schwierigkeiten? Kein Problem

Alt-Bundesrat Ueli Maurer sagte noch im Mai 2022, als die Treibstoffpreise an den Tankstellen in die Höhe schossen



«KEIN PROBLEM, WIR



SCHWEIZER SIND REICH! Dass Teuerung, Krankenkassenprämien und Steuern die Rente auffressen, ist kein Problem. Alle Pensionär:innen in der Schweiz sind «JA, REICH!»

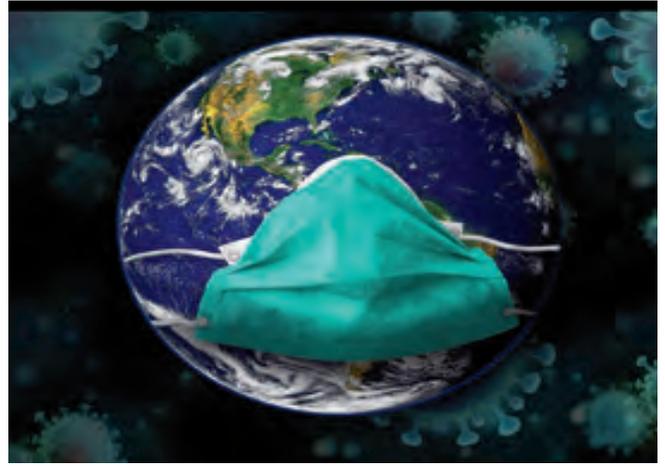
Ist die Schweiz noch ein Rechtsstaat?



Vortrag von Dr. Jur. Gerald Brei
Donnerstag 29. September 2022 in Biel

Ist die Schweiz noch ein Rechtsstaat?

Im letzten September fand ein Referat in Basel statt zum Thema **«Rechtsbankrott»** vom Jurist Gerald Brei. Immer mehr Leute fragen sich, ob die Schweiz noch ein Rechtsstaat ist.



Ohne Worte

Eine Mutter im Bundesrat

Der Bundesrat hat eine neue Ministerin, Elisabeth Baume-Schneider (1963, JU), Mutter zweier erwachsener Söhne, Luc und Theo, im Gegensatz zu den beiden amtierenden Bundesrätinnen und der zurücktretenden Nicoletta Sommaruga, die keine Kinder haben. Baume-Schneider kann auf eine lange und solide politische Erfahrung zurückblicken: Von 1995 bis 2002 war sie Mitglied des jurassischen Parlaments, dann von 2003 bis 2015 Vorsteherin des Departements für Bildung und Kultur bis zum Ende ihrer drei Amtsperioden. Während ihrer Parlamentspräsidentschaft im Jahr 2000 gelang es ihr, mit der Geburt ihres zweiten Kindes das politische und das Familienleben unter einen Hut zu bringen. Zwischen den Debatten im Parlament stillte sie das Baby... Wird die neu gewählte Bundesrätin als Mutter u.a. endlich eine andere Perspektive bieten, z.B. für alleinerziehende Mütter, meistens mit finanziellen Problemen?



Anzeige

Gesundheit erlangen und Gesundheit erhalten in Eigeninitiative

Das Magazin **«StarkVital60+»** begleitet vor allem Senioren zur Überlebenswichtigen-Fitness. Helfen auch Sie den Menschen auf den richtigen Weg und verteilen Sie bei jeder neuen Ausgabe 30 Exemplare an Ihre Mitglieder:innen, Patient:innen, Kund:innen, Besucher:innen etc. Für nur 80 Franken * pro Ausgabe senden wir Ihnen gerne ein Paket mit der Druckversion des **«StarkVital60+»**- Magazins zu.

Als Geschenk und Dankeschön für Sie oder Ihren Club, Ihr Studio, Ihre Praxis, Ihr Therapie- oder Trainingscenter, Residenz oder Hotel, erhalten Sie ein GRATIS-Jahres-Abonnement im Wert von 40 Franken für 6 Ausgaben im Jahr.

Bitte senden Sie uns diesen Coupon an **info@starkvital.tv** zurück und so unterstützen Sie direkt uns indirekt die neue Ausrichtung eines echten Gesundheitssystems, das die Menschen GESUND erhalten will und nicht weiter an ihren Krankheiten verdienen will.



GUAM®

GUAM-Leggings

verringern die Cellulite, erhöhen den Tonus der Haut und machen sie straffer und elastischer.

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN
WWW.COSMESAN.CH

GUAM schlankmachende Leggings



Verringert die Cellulite, erhöht den Tonus der Haut und macht sie straffer und elastischer. Die GUAM-Leggings sind angenehm zum Tragen und machen eine gute Figur.

EU-Größen: XS/S 34-36 · S/M 38-40 · L/XL 42-46
Farbe: schwarz

GUAM-Leggings Active



Die atmungsaktive Leggings mit Anti-Cellulite-Wirkung verbessert die Mikrozirkulation und strafft das Gewebe. Die Leggings Active ist ideal für dynamische Tätigkeiten.

EU-Größen: XS/S 34-36 · S/M 38-40 · L/XL 42-46
Farbe: schwarz

GUAM kurze Hose, für einen flachen Bauch



Die kurze Hose mit hohem Bund strafft und formt den Bauch sowie die Hüfte und verbessert die Hautelastizität. Das EMANA®-Gewebe ist zertifiziert als Oeko-Tex® Klasse I.

EU-Größen: XS/S 34-36 · S/M 38-40 · L/XL 42-46
Farbe: schwarz

Des criminels âgés ? Plus de prisons et moins de maisons de retraite ?

Ce n'est un secret pour personne que la crise déclenchée par l'interminable pandémie et la hausse générale des prix ont entraîné une augmentation de la pauvreté dans notre pays, une évolution inquiétante qui a également un impact direct sur le segment de la population des retraités. Selon l'Office fédéral de la statistique (OFS), le taux de pauvreté des personnes âgées de 65 ans et plus était de 16,2 pourcent en 2020. De plus, le pouvoir d'achat des rentes continue de se réduire, malgré l'adaptation annoncée des rentes AVS au renchérissement pour 2023.

L'explosion des primes d'assurance maladie, le coût élevé de l'énergie et la hausse des prix des denrées alimentaires poussent lentement mais sûrement nos concitoyens à une sorte de «folie humaine pour la survie». Il existe des situations où les citoyens sont contraints de décider s'ils doivent chauffer l'appartement dans lequel ils vivent ou plutôt manger, un choix qui est souvent à l'ordre du jour en Angleterre - sans parler de l'Ukraine en guerre.

Dans notre pays la perspective d'encourir une peine de prison pour avoir commis un délit n'est pas aussi concrète qu'au Japon (voir page 14). Au pays du soleil levant, certains retraités commettent des délits pour finir derrière les barreaux, où ils trouvent un lit dans un établissement chauffé, trois repas par jour et des soins de santé garantis. En Suisse, il faudrait qu'une personne âgée commette un crime vraiment grave pour se retrouver en prison, car les peines sont le plus souvent de nature pécuniaire et, s'il s'agit de peines de prison, on peut

facilement bénéficier d'une libération conditionnelle. Ainsi, le vol de nourriture ou de vêtements ne serait pas suffisant pour entraîner une peine de prison. Au lieu de cela, il faudrait plutôt opter pour le meurtre.

Qui, en Suisse, pourrait idéalement être parmi les citoyens affamés, frileux, solitaires, pauvres, en «mode de survie», qui cherchent un endroit sûr en prison, parce que le temps d'attente pour être admis dans une maison de repos est si long ?

Au-delà de ce scénario démoralisant et malgré des inquiétudes justifiées pour l'avenir, je voudrais m'adresser aux lecteurs de StarkVital60+ en formulant un message encourageant pour la nouvelle année :

La vie terrestre des êtres humains n'est qu'une étape.

Ce n'est pas l'argent qui fait le bonheur, mais plutôt la santé et celle des proches.

**Mais la santé n'est pas un cadeau.
C'est une conquête.**

En 2023, dans les pages de StarkVital60+, vous trouverez, comme toujours, de nombreux conseils de santé utiles.

Profitons de la vie, entraînons nos muscles de manière intensive, en gardant à l'esprit qu'il ne faut pas beaucoup d'entraînement musculaire pour rester agile et fort, ce qui nous permettra de vivre de manière autonome jusqu'à 100 ans et plus.

**La santé permet une vie indépendante.
À tout âge.**

Jean-Pierre L. Schupp

Annonce

Le nouveau produit à base de protéines végétales



Un régime riche en protéines est particulièrement important pour les personnes âgées. Les pois sont l'une des plus anciennes plantes cultivées par l'homme, et ce pour une bonne raison. Les protéines contenues dans les pois contribuent à notre bien-être et constituent un élément fondamental pour un développement musculaire sain. De plus, ils nous aident également à perdre du poids. Commandez maintenant et profitez-en !

- Bon goût de café
- Arôme naturel
- 100% végétal
- Des protéines de pois pures
- Soutenable et respectueux du climat
- Teneur élevée en protéines, 80% pour 100g
- Sans allergènes
- Végan et sans gluten
- Sans sucre et sans lactose
- Facile à préparer

Cosmesan

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

Caisses maladie Un assuré sur quatre a changé en 2023

Les fortes augmentations des primes de l'assurance maladie de base pour la nouvelle année, de 6,6 % en moyenne, ont déclenché une vague de transferts d'un assureur maladie à l'autre. En 2023, environ un adulte sur quatre (25-28%) a décidé de changer de caisse maladie pour l'assurance de base, alors que pendant des années, la proportion de ceux qui franchissaient cette étape était à un chiffre. C'est le résultat d'une enquête représentative menée par le service de comparaison en ligne [comparis.ch](https://www.comparis.ch).

Les Romands, 31%, ont été particulièrement enclins à changer de caisse maladie, contre 25% pour les Suisses alémaniques, tandis que cette décision a concerné 18% des Tessinois. «Plus les primes augmentent, plus les assurés changent de caisse maladie. L'inflation a probablement accentué la pression à l'épargne», explique Felix Schneuwly, expert en assurance maladie chez Comparis.

La raison principale de cette fuite est précisément la hausse des primes. 69 % des clients qui ont changé de caisse ont conservé leur franchise, tandis que 62 % n'ont pas modifié le modèle d'assurance. «Ce sont surtout les petits assureurs dont les primes ont augmenté modérément qui ont accueilli de nombreux nouveaux clients. C'est une surprise. Ces dernières années, en fait, les grands assureurs ont gagné des clients tandis que les petits en ont perdu.»

Pour 44% de ceux qui ont opté pour le transfert, l'une des raisons invoquées était le service insatisfaisant fourni par l'assureur précédent. «Le fait que près de la moitié des assurés soient insatisfaits de la qualité du service fourni par l'ancienne caisse maladie indique que des primes plus basses par rapport à la concurrence ne suffisent pas pour rester compétitif. Le pourcentage élevé d'assurés qui changent de caisse maladie, mais pas de franchise ni de modèle d'assurance alternatif, montre que beaucoup d'entre eux n'étaient plus en mesure de faire des économies avec leur ancienne caisse», explique M. Schneuwly.

01

The Washington Post
Democracy Dies in Darkness

Sign in

Regular exercise protects against fatal covid, a new study shows

The study found that exercise, in almost any amount, reduced people's risks for a severe coronavirus infection

By Gretchen Reynolds

December 21, 2022 at 6:00 a.m. EST



New research shows that exercise is protective against hospitalization and death due to covid-19. (Vanessa Nunes/Getty Images/iStock)

FMS TESLA pour la
ROMANDIE
info@drphysiomed.ch

**RENFORCEMENT PELVIEN
POUR ADULTES, SENIORS
NOUVELLES MÈRES, ATHLÈTES**

**TESLA
CARE**
FUNCTIONAL MAGNETIC STIMULATION



A utiliser en cas de:

Faiblesse vésicale, incontinence (urine, fèces), nycturie (besoin nocturne d'uriner), incontinence d'effort et d'urgence (également chez les jeunes sportives)

Femmes : baisse ou perte de libido, ménopause, douleurs menstruelles, hystérectomie, ovariectomie

Nouvelles mamans : récupération après accouchement vaginal, incontinence, douleurs dorsales

Hommes : augmentation de la puissance, préparation à la chirurgie de la prostate et récupération, douleurs dorsales aiguës ou chroniques (par ex. douleurs sciatiques)

Sport : renforcement musculaire - tronc, dos, cuisses et fesses



info@drphysiomed.ch

Rue de Chippis 49 - 1950 Sion

Tel: 076 466 20 50



„2“ stimulateurs magnétiques fonctionnels FMS, 1 zone pelvienne, 1 zone lombaire, intégrés dans le fauteuil. Chariot ordinateur multilingue, max. 2x3,0 Tesla par fauteuil, fréquence : 1-160 Hz. „2“ applicateurs FMS supplémentaires peuvent être connectés (pour la périphérie du corps), max. 2x2,5 Tesla par applicateur.

Anziani criminali? Più carceri e meno case di riposo?

Non è un segreto che la crisi innescata dall'interminabile pandemia e dal generale aumento dei prezzi abbiano determinato una crescita della povertà nel nostro Paese, un preoccupante sviluppo che ha un impatto diretto anche sulla fascia della popolazione composta dai pensionati. Secondo l'Ufficio federale di statistica (UST), nel 2020 il tasso di povertà tra gli anziani era del 16,2 per cento. Inoltre, il potere d'acquisto delle pensioni continua a erodersi, nonostante l'annuncio adeguamento delle rendite AVS all'inflazione nel 2023.

L'esplosione dei premi di cassa malati, gli ingenti costi dell'energia, l'aumento dei prezzi dei generi alimentari stanno lentamente ma inesorabilmente spingendo i nostri concittadini in una sorta di «follia umana per la sopravvivenza». Ci sono situazioni in cui i cittadini si vedono costretti a decidere se riscaldare l'appartamento in cui abitano o piuttosto mangiare, una scelta spesso all'ordine del giorno in Inghilterra - per non parlare dell'Ucraina in guerra.

La prospettiva di incorrere in una condanna al carcere per aver commesso un reato non è realistica nel nostro Paese come lo è in Giappone (vedi pag. 14). Nel Paese del sol levante, ci sono pensionati che si ingegnano per finire dietro le sbarre, dove trovano un letto in una struttura riscaldata, tre pasti al giorno e assistenza sanitaria garantita. In Svizzera, una persona anziana dovrebbe commettere un reato davvero grave per finire in gattabuia, dato che le condanne sono perlopiù di natura pecu-

niaria e, se si tratta di pene detentive, si può facilmente beneficiare della condizionale. Quindi, i furti di alimenti o di capi di abbigliamento non basterebbero per subire una pena detentiva. Bisognerebbe piuttosto optare per un omicidio.

Chi potrebbero essere idealmente in Svizzera i cittadini affamati, infreddoliti, soli, poveri, messi a dura prova dalla «modalità di sopravvivenza», che cercano un posto sicuro in prigione, perché i tempi di attesa per l'ammissione in una casa di riposo sono molto lunghi?

Al di là di questo sconcertante scenario e nonostante le giustificate preoccupazioni per il futuro, desidero rivolgermi ai lettori di StarkVital60+ formulando un messaggio incoraggiante per il nuovo anno:

La vita terrena degli esseri umani è solo una tappa.

Non è il denaro che dà la felicità, quanto piuttosto la salute e quella dei propri cari.

**Ma la salute non è un dono.
È una conquista.**

Nel 2023, nelle pagine di StarkVital60+ troverete come sempre molti consigli utili per la salute.

Godiamoci la vita, alleniamo i muscoli in modo intensivo, tenendo presente che non ci vuole molto allenamento della forza per mantenersi agili e forti, ciò che permetterà di vivere in modo autonomo fino a 100 anni e oltre.

**La salute consente una vita autonoma.
A qualsiasi età.**

Jean-Pierre L. Schupp

Annuncio

Il nuovo prodotto a base di proteine vegetali



Una dieta ricca di proteine è di particolare importanza per gli anziani. I piselli sono una delle più antiche piante coltivate dall'uomo, per buoni motivi. Le proteine dei piselli contribuiscono al nostro benessere e rappresentano un fondamentale elemento costitutivo per un sano sviluppo muscolare. E per di più, ci aiutano anche a perdere peso. Ordinate ora e approfittate!

- Ottimo gusto al caffè
- Aroma naturale
- 100% vegetale
- Proteine dei piselli pure
- Sostenibile e rispettoso del clima
- Elevato tenore proteico, 80% per 100gr
- Senza allergeni
- Vegano e senza glutine
- Senza zucchero e senza lattosio
- Facile da preparare

Cosmesan

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

Casse malati

Un assicurato su quattro l'ha cambiata nel 2023

I forti aumenti dei premi dell'assicurazione sanitaria di base per il nuovo anno, in media del 6,6%, hanno innescato un'ondata di trasferimenti da una cassa malati all'altra. Nel 2023, circa un adulto su quattro (25-28%) ha deciso di cambiare cassa malati per l'assicurazione di base, mentre per anni la percentuale di persone che compivano questo passo era a una sola cifra. È quanto emerge da un sondaggio rappresentativo condotto dal servizio di confronti online [comparis.ch](https://www.comparis.ch).

Particolarmente inclini a cambiare cassa malati si sono rivelati i romandi, 31%, rispetto agli svizzeri tedeschi, 25%, mentre il passaggio a un nuovo assicuratore ha riguardato il 18% dei ticinesi. «Più i premi aumentano, più gli assicurati cambiano cassa malati. L'inflazione ha probabilmente accresciuto ulteriormente la pressione al risparmio», spiega Felix Schneuwly, esperto di assicurazioni sanitarie di Comparis.

Il motivo principale che ha scatenato il fuggi fuggi è stato appunto l'impennata dei premi. Il 69% dei clienti che ha trasferito l'assicurazione ha mantenuto la franchigia e il 62% non ha cambiato modello assicurativo. «Sono soprattutto i piccoli assicuratori con aumenti dei premi moderati ad aver accolto molti nuovi clienti. È una sorpresa. Negli ultimi anni, infatti, i grandi assicuratori hanno guadagnato clienti mentre i piccoli ne hanno persi.»

Per il 44% di coloro che hanno optato per il trasferimento, uno dei motivi addotti è stato il servizio insoddisfacente offerto dalla precedente cassa malati. «Il fatto che quasi la metà degli assicurati non sia soddisfatta della qualità del servizio offerto dalla vecchia cassa malati indica che premi inferiori rispetto alla concorrenza non bastano per rimanere competitivi. L'alta percentuale di assicurati che cambiano cassa malati, ma non la franchigia e il modello assicurativo alternativo, dimostra che molti non riuscivano più a risparmiare con quella precedente», afferma Schneuwly.

The Washington Post
Democracy Dies in Darkness
Sign in

Regular exercise protects against fatal covid, a new study shows

The study found that exercise, in almost any amount, reduced people's risks for a severe coronavirus infection

By Gretchen Reynolds
December 21, 2022 at 6:00 a.m. EST

New research shows that exercise is protective against hospitalization and death due to covid-19. (Vanessa Nunes/Getty Images/iStock)

Annuncio



TESLA CARE
FUNCTIONAL MAGNETIC STIMULATION

RAFFORZAMENTO PELVICO PER ADULTI, ANZIANI NEOMAMME, ATLETI

FMS TESLA per il

TICINO

info@drphysiomed.ch

Impiego in caso di:

Debolezza vescicale, incontinenza (urina, feci), nicturia (stimolo notturno a urinare), incontinenza da sforzo e da urgenza (anche atlete in giovane età)

Donne: calo-perdita della libido, menopausa, dolori mestruali, isterectomia, ovariectomia

Neomamme: recupero post parto vaginale, incontinenza, mal di schiena

Uomini: aumento della potenza, preparazione all'intervento alla prostata e recupero, dolori acuti o cronici alla schiena (es. dolore sciatico)

Sport: rafforzamento muscolare di tronco, schiena, cosce e glutei



info@drphysiomed.ch

Rue de Chippis 49 - 1950 Sion

Tel: 076 466 20 50



„2“ stimolatori magnetici funzionali FMS, 1 zona pelvica, 1 zona lombare, integrati nella poltrona. Carrello computer multilingue, max. 2x3,0 Tesla per poltrona, frequenza: 1-160 Hz. „2“ ulteriori applicatori FMS possono essere collegati (per la periferia del corpo), max. 2x2,5 Tesla per applicatore.

Newsweek Die besten Spitäler der Welt

Das New Yorker Nachrichtenmagazin Newsweek hat in Zusammenarbeit mit Statista wie jedes Jahr eine Rangliste der besten Spitäler der Welt erstellt. Die besten Einrichtungen im Jahr 2022, so die Experten, seien nämlich diejenigen, die es geschafft haben, trotz Covid-19 die beste Patientenversorgung zu bieten und gleichzeitig kritische medizinische Forschung zu betreiben.



Newsweek berichtet, dass drei neue Länder in der Rangliste 2022 erscheinen, nämlich Kolumbien, die Vereinigten Arabischen Emirate und Saudi-Arabien. Damit sind es insgesamt mehr als 2'200 Spitäler in 27 Ländern. Die Vereinigten Staaten sind das Land mit den 33 besten Spitäler, gefolgt von Deutschland mit 14, Italien und Frankreich mit jeweils 10. Das Universitätsspital Basel hat sich von Platz 35 auf Platz 14 verbessert.

Auf den ersten drei Plätzen befinden sich drei US-Spitäler: Auf Platz eins liegt die Mayo Clinic in Rochester (Minnesota), auf Platz zwei die Cleveland Clinic (Ohio) gefolgt vom Massachusetts General Hospital in Boston. An fünfter Stelle ist die Charité, Berlin. Was die Schweiz unter den Top 100 anbelangt:

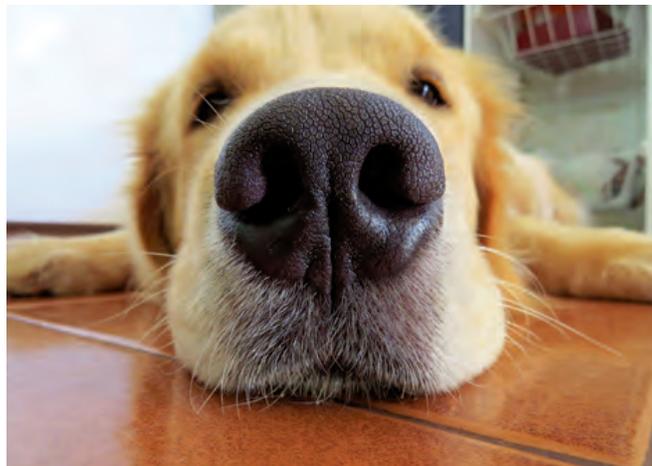
- 11. Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV), Lausanne
- 14. Universitätsspital Basel
- 15. Universitätsspital Zürich
- 32. Hôpitaux universitaires (HUG), Genf

Fachkräftemangel in Spitäler bis 2040

Die jüngste Studie über die Finanzen von Schweizer Spitäler 2021 von PwC Schweiz macht deutlich: Der Fachkräftemangel im Schweizer Gesundheitswesen spitzt sich gnadenlos zu. Diese komplexen Herausforderungen meistert nur, wer grundlegend und strukturell transformiert.

Den Berechnungen von PwC Schweiz zufolge steuert das Schweizer Gesundheitssystem im Jahr 2040 auf eine ungedeckte Lücke von fast 40'000 Pflegekräften und rund 5'500 Ärzt:innen zu. Diese Mangelerscheinung hat unterschiedliche Ursachen: wachsende Nachfrage aufgrund demografischer Entwicklungen und einer steigenden Anzahl multimorbider Patient:innen sowie Schwierigkeiten, das Angebot zu erhalten aufgrund verbesserungswürdiger Arbeitsbedingungen, emotional belastender Zustände als Folge der Pandemie und stagnierender Fachkräfte-Einwanderungszahlen. Schweizer Spitäler müssen sich grundlegend neu aufstellen, um attraktive Arbeitgebende zu bleiben und Fachkräfte auch in Zukunft zu gewinnen oder zu halten.

Hunde können Stress riechen



Hunde haben eine lange Geschichte an der Seite des Menschen, was ihnen eine erstaunliche Fähigkeit verleiht, menschliche Signale zu lesen. Unsere Vierbeiner sind für ihren ausgezeichneten Geruchssinn bekannt, der dem des Menschen weit überlegen ist und der es ihnen ermöglicht, Krankheiten wie COVID-19 und Lungenkrebs beim Menschen allein anhand des Geruchs zu erkennen.

Ob Hunde auch in der Lage sind, Gerüche zu erkennen, die mit psychischen Zuständen in Verbindung stehen, ist weit weniger erforscht. Wenn Menschen gestresst sind, kommt es zu Veränderungen im Hormon- und Nervensystem, die die vom Körper produzierten Gerüche verändern. Dazu gehören Herzrasen, erhöhter Blutdruck oder die Freisetzung von Hormonen wie Cortisol und Epinephrin.

Clara Wilson von der Queen's University in Belfast und ihre Kolleg:innen wollten daher prüfen, ob Hunde zwischen Geruchsproben derselben Person vor und nach dem Stress unterscheiden können. Das Forschungsteam hat in seiner Untersuchung 36 Menschen und vier Hunde einbezogen. Die Wissenschaftler:innen gaben den Probanden, die die Hunde nicht kannten, eine sehr schwierige mathematische Aufgabe zu lösen, um sie zu stressen. Schweiß- und Atemproben wurden vor und nach der Lösung der Aufgabe entnommen. Auf diese Weise verfügten die Forschenden über zwei Kategorien von Schweißproben: die «normale», die vor Beginn der Matheaufgabe entnommen wurde, und die, die unter Stressbedingungen entstand.

Am Ende der verschiedenen Tests stellte sich heraus, dass Vierbeiner zuverlässig erkennen, wenn Menschen unter Druck stehen. Mehr als 90 Prozent der Hunde waren in der Lage, die Stressprobe der jeweiligen dem Tier unbekannt Person korrekt zu identifizieren. Unsere vierbeinigen Freunde sind tatsächlich fähig, den Unterschied auch bei Fremdpersonen zu treffen. Ein gutes Omen, denn Begleithunde seien unter anderem gefragt, sich um Menschen mit Angststörungen, Panikattacken oder posttraumatischen Belastungsstörungen zu kümmern, Erkrankungen, die mit starkem Stress einhergehen.

Okara

Das hochwertige Abfallprodukt

Die Verschwendung von Lebensmitteln, sogenannter Foodwaste, ist allgegenwärtig. In der Schweiz geht knapp ein Drittel aller Lebensmittel entlang der Lieferkette verloren oder wird – obwohl grundsätzlich geeignet – nicht in der Lebensmittelproduktion verwendet. Ein Beispiel dafür ist das Okara. Über 1000 Tonnen werden davon in der Schweiz jährlich erzeugt und enden meist in der Biogasproduktion. Wenn dieses Nebenprodukt nicht direkt im Abfall landet, findet es oft im Tierfutter für Mastbetriebe Verwendung – insbesondere in der Schweinemast. Jedes Jahr bleiben bei der Produktion von Tofu tausend Tonnen Okara als Rückstand zurück. Dabei handelt es sich bei Okara keineswegs um nutzlose Überreste.

Was ist Okara?

Okara ist ein japanisches Wort und der allgemeine Begriff für das Produkt. Okara ist eine kostbare vegane Ressource, typisch für die kulinarische Tradition Asiens. Bei der Herstellung von Tofu werden die Sojabohnen in Wasser eingelegt. Anschliessend gekocht, püriert und dann gepresst. Dabei entsteht die Grundzutat für Tofu – die Sojamilch. Zurück bleibt Okara – das gepresste Fruchtfleisch. Wenn ein Kilo Tofu hergestellt wird, ergibt dies ein Kilo Okara, das sich eigentlich sehr gut für den menschlichen Verzehr eignet.

Es ist ein nährstoffreiches Produkt, das zum grössten Teil aus Stärke und Ballaststoffe besteht, viel hochwertiges pflanzliches Eiweiss, Kalzium und Vitamin B2 enthält und ein relativ guter Lieferant für "pflanzliches" Eisen in der Ernährung.

Vielseitiger Einsatz in der Küche

Okara hat eine weisse Farbe und eine mehlig Konsistenz ähnlich wie Griess oder Hirse. Aufgrund ihrer Textur und ihres fast neutralen Geschmacks eignet sich diese Zutat für viele süsse und herzhaft Zubereitungen wie Brot, Kekse, Pizza, Muffins, Fleischbällchen, Burger, Ravioli Füllung, Saucen, als proteinreiche Suppen-Einlage, als Basis für würzige, pflanzliche Aufstriche oder getrocknet als „Brösmeli“ zum Panieren.

Dank seiner Eigenschaften als Bindemittel gilt Okara auch als Ei-Ersatz in der veganen Ernährung. Eine



Schwachstelle ist die rasche Verderblichkeit, dies ist auch mit ein Grund, weshalb Okara bis jetzt nicht im grossen Stil in der Lebensmittelproduktion verarbeitet wird. Aufgrund der fasrigen Struktur eignet sich das Sojaprodukt auch nicht für jede Zubereitung.

Okara Produkte einkaufen

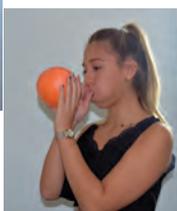
Im Handel ist Okara bisher in seiner Reinform kaum erhältlich. Entgegen der Meinung mancher Hersteller:innen, die argumentieren, dass es keine sinnvolle Verwendung gäbe, ist es manchmal schon in verarbeiteten Produkten wie Aufstrichen oder Fleischersatz zu finden. Diese Meinung wird jedoch kritisiert. So bezeichnet beispielsweise der Schweizer Spitzenkoch Bruno Wüthrich, der sogar ein Buch über diese Zutat veröffentlicht hat, den aktuellen Umgang mit Okara als **Lebensmittelverschwendung** und wenig nachhaltig. Dass Okara aber bei richtiger Zubereitung durchaus anspruchsvolle Gaumen befriedigen kann, zeigt der ehemalige Koch-Olympiasieger Bruno Wüthrich in seinem Buch «Alles Okara» mit seinen vielfältigen Gourmet-Menüs.

Coop verkauft seit kurzem Fleischersatzprodukte aus Okara. Damit trage man zur Vermeidung von Foodwaste bei, schreibt Coop in einer Mitteilung. Entwickelt wurden die Produkte von Luya, einem Start-up-Unternehmen ehemaliger Studierenden der Hochschule für Agrar- Forst- und Lebensmittelwissenschaften HAFL in Zollikofen. So wird Bio-Okara gerettet, von dem weltweit jedes Jahr mehr als 14 Millionen Tonnen wegwerfen werden.

Starkoch
Bruno Wüthrich
Alles Okara
2019, 92 Seiten
Verlag Books on Demand



Anzeige



Das patentierte FASB Original Anti-Schnarchballon System dient zur Stärkung der gesamten Rachenraummuskulatur und der Atemwege.

Schnarchen ist nicht nur lästig für den Partner, sondern auch ungesund.

Beugen Sie Gesundheitsschäden durch Schnarchen vor!

Trainieren Sie Ihre Rachenraum- und Atemmuskulatur!

Einfache Anwendung

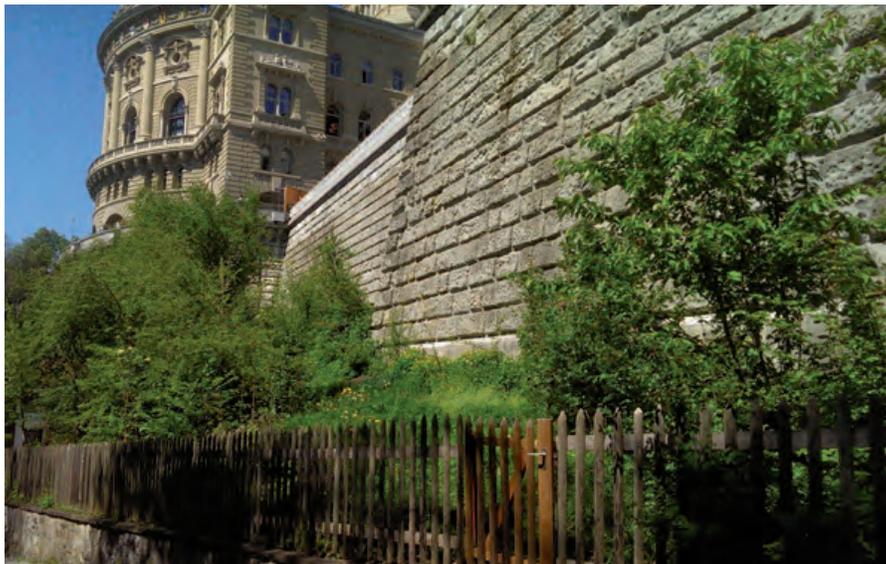
Kostengünstig Sfr. 39.—plus 5.—Versand

100% biologisch abbaubar

www.fasb-gesundheit.com

Bei Bestellung mit dem CODE: STARKVITAL13 erhalten Sie Sfr. 10.- Nachlass!

VIVO Trainingscenter, Sylvia Gattiker, Bottensteinerstr. 4a, CH-4800 Zofingen, Tel. 062 745 18 00



Wohin führt der Trainingswahn? Der Kult um das Sixpack

Mit Bedauern stelle ich fest, dass sich in der Fitness-Szene erschöpfende Arten von Trainings etabliert haben, die mit Gesundheitsförderung nichts zu tun haben. Ich beziehe mich dabei natürlich auf Cross-Fit und das Functional Training, Aktivitäten, die von mehreren Fitnesscenter angeboten werden und sich an ein überwiegend junges Publikum richten. Sie stellen extreme Formen des Trainings dar, die genau das Gegenteil erreichen, was anstrengenswert wäre, nämlich Übertraining, was auf Dauer dem allgemeinen Gesundheitszustand schadet. Der Wunsch nach dem Sixpack, ultra-definierte Bauchmuskeln für Männer, noch schlimmer, für Frauen, ist mit grossen Opfern verbunden, sowohl in Bezug auf das Training als auch auf die Ernährung. Auf diese Weise zu trainieren wird weitgehend von einem ästhetischen Bestreben getrieben. Selbstverständlich ist es sehr befriedigend, sich im Spiegel zu bewundern und einen athletischen, wohlgeformten Körperbau mit gut definierten Muskeln zur Schau zu stellen. Das Ziel des Trainings sollte jedoch die Erhaltung der Gesundheit bleiben. **Schliesslich ist die körperliche Erscheinung das Endergebnis des Trainings und nicht der Zweck.**

Der Sixpack-Wahn bei Frauen wie bei Männern ist mit bestimmten Risiken verbunden, u.a. einer verminderten Fruchtbarkeit. Der Körperfettanteil wird bei Männern bis zu dem Punkt reduziert, dass sie praktisch nicht mehr zeugungsfähig sind. Noch schlimmer für Frauen, die eine Amenorrhoe durchlaufen, ihre Periode bleibt wie bei Anorexie aus, sie sind nicht mehr fruchtbar. Ihr Körperfettanteil liegt weit unter der Warnschwelle, um schwanger werden zu können.

Da der Körperfettanteil bei Frauen (rund 24 Prozent des gesamten Körpergewichts) prozentual höher liegt als bei Männern (rund 15 Prozent), haben Frauen mehr für ihr Sixpack zu kämpfen als das andere Geschlecht.

Dies sollte doch allen Protagonisten zeigen, dass Frau wie Mann KÖRPERFETT brauchen als lebenswichtige Reserve. Der Körper von Sixpack-Athlet:innen ist täglich unter unnötigem Stress ausgesetzt, als wären sie in einer Situation, die ihr Überleben bedroht. Doch in dieser rasenden Trainingseuphorie drängt sich der menschliche Wille bewusst den Bedürfnissen des Körpers auf. Irgendwann treten die Konsequenzen ein.

Diese Art des Übertrainings birgt logischerweise auch nebenbei ein reales Risiko von mechanischen Verletzungen. Daher haben die weitsichtigen Fitnessclubbetreiber:innen direkt in ihrem Center oder neben ihrem Center eine Physiotherapie aufgetan für Mitglieder:innen, die sich bei den extremen Trainings Cross-Fit & Co verletzen. Nach dem Motto: Erst das Problem schaffen, dann die Lösung anbieten.

Dies ist auch ein Grund, warum die Fitnessclub-Branche so einen schweren Stand hat, sich gegen das heutige Gesundheitswesen zu behaupten.

Stadtpräsidentin von Zürich

Offener Brief an die Stadtpräsidentin

Frau Corine Mauch, 8001 Zürich

Was hat eine Übertretungsanzeige mit Umweltschutz zu tun?

Als gebürtiger Stadtzürcher und Buchautor, u.a. zum Buch ZWINGLI DER VERRATENE REFORMATOR (siehe 500 Jahr Reformation), kenne ich meine Heimatstadt, d.h. meine geliebte Altstadt, in der ich mitten drin im Jahr 1954 geboren wurde, sehr gut.

Seit über 30 Jahre lebe ich aber im Tesin, eigentlich dort, wo auch vor ca. 500 Jahren aus Muralto (die Familie von Muralto) oder Locarno (die Familie Orelli), als Reformatoren nach Zürich geflüchtet sind.

Ärgerlich für mich war (siehe Beilage), als ich am 7.10. von Oerlikon kommend die Bucheggstrasse herunterfuhr, um auf die andere Stadtseite zu fahren und dort wegen einer minimalen **Geschwindigkeitsübertretung** von nur **EINEM KILOMETER** geblitzt wurde. Natürlich werde ich diese 40 Franken Busse bezahlen. Wir Schweizer:innen sind ja alle Reich, wie BR Maurer gesagt hat.

Geehrte Frau Mauch, das ist nicht das eigentliche Problem, denn viele Städte, ob Zürich, Luzern usw., versuchen, wo es geht, die Bürger:innen mit scheinbaren «Verkehrssichernden» Radarfallen «abzuzocken».

Ausserdem, genau dieser Radarkasten an der Bucheggstr. 21 belastet die Umwelt enorm, weil «Aussenstehende» wie ich, nach dem Tunnel das Auto «rollen» lassen. Und siehe da, durch das Gewicht vom Auto bei der steilen Abfahrt, tappen viele «Ausländer» in diese Abzock-Falle. Einheimische bremsen vorher ab, giftiger Bremsstaub entsteht, aber vor allem bei Stosszeiten jeden Tag ein unmöglicher Verkehrsstau (Phantomstau) bis weit auf die Autobahn zurück bis nach Oerlikon-Schwammendingen oder gar noch weiter zurück. Ich habe einmal in der Fahrschule (war zwar im letzten Jahrtausend) gelernt, dass der Stau entsteht, wenn vorne Fahrer:innen in ihren Autos zu bremsen beginnen.

So verursacht dieser «Abzock-Kasten» eigentlich erhebliche Staus. Lassen wir doch die Menschen für kurze Zeit halt einmal (nur schon wegen dem Eigengewicht) kurz auf 55 oder gar 60 die Autos abwärts rollen. Man kann ja dann immer noch 100 bis 200 Meter weiter unten den Radar aufstellen. Zwar wird er nicht mehr so viel Geld in die Stadtkasse einbringen, dafür ist der Mehrwert an besserer Luft viel höher, da weniger Staus für die Umwelt und somit dort lebende Stadtzürcher:innen entstehen.

In diesem Sinn wünsche ich weiterhin WEISE Entscheidungen beim Regieren.

Wechsel der Krankenkasse

Nach Jahrzehnten habe ich die Krankenkasse gewechselt. Überlegung war, ich unterstütze nur noch eine KK, wo das Management (vermutlich) nicht horrenden Löhne einkassiert. So bin ich in der Grundversicherung nicht mehr bei der EINEN, sondern neu bei der ANDERN versichert.

JPS

ES IST SO...

Zum Jahreswechsel nehmen wir uns viel Neues vor, wovon kurz darauf die Hälfte wieder unter den Tisch fällt. Unsere Autorin Carmen Schiltknecht reflektiert, warum die Zeit des Wartens vorbei ist.

*L*etzte Woche am Donnerstag: Ich warte an der Kasse im Supermarkt und warte im Stau. Freitag: Ich sitze im Wartezimmer beim Arzt. Ansonsten warte ich auf die nächste Gelegenheit, auf die Meinung eines Freundes. Ich warte weiterhin ab, wie es andere machen und warte, bis ich perfekt bin.

Doch ich geh gleich in die Luft! Wie einst das HB-Männchen in der Werbung. Ich will nicht mehr warten! Bin doch kein Nachwuchsspieler, der auf der Wartebank sitzt. Was ich jetzt brauche, ist ein unfehlbarer Kick, damit ich meine Zweifel überwinde und endlich ins Tun komme. Kennst du das auch?

Wer wartet schon gerne? Trotzdem tun wir es. Wir warten ab, dass etwas passiert, warten, bis wir etwas besser können, warten auf Entscheidungen, die wir vielleicht nie treffen und wir warten darauf, wie etwas ausgeht: ein Film, ein Buch oder gar unser Leben. Doch während wir warten, vergeht unser Leben.

Wenn wir lieber warten, statt ins Tun zu kommen, kann das verschiedene Gründe haben. Als ich meine erste Agentur «Art & Work für Kommunikation & Events» gründete, hatte ich auch Angst, sichtbar zu werden und machte mir Sorgen, was jetzt andere über mich denken. Denn wer sich zeigt, macht sich angreifbar, wird beobachtet und bewertet. Doch das Schöne ist, dass Klarheit durchs Tun selber kommt und Vertrauen in uns wächst, wenn wir uns auf den Weg machen.

«Umso wichtiger ist, dass wir nicht geizen, die Zeit nicht aufsparen, sondern ins Tun kommen, statt zu vertagen.»

Wir wollen doch keine Zuschauer unseres Lebens sein, sondern Selbstgestalter. Das Heraustreten aus der Komfortzone, der Schritt hin zu neuen Erfahrungen, die uns ermöglichen, Kraft, Selbstwirksamkeit und Freude zu entwickeln, ist weitaus wertvoller und lebendiger als auf der Wartebank zu sitzen und das, was uns wichtig ist, zu verschieben.

Eine der Lektionen die ich beim reifer werden gelernt habe, ist, dass nicht mehr so unendlich viel Zeit da ist. Umso wichtiger, dass wir nicht geizen, die Zeit nicht aufsparen, sondern tun, was wir immer wieder vertagen.

Was ich damit sagen möchte, ist, dass Warteschleifen Zeitfresser sind und wir uns zu einem Opfer machen. Wenn wir warten, anstatt ins Tun zu kommen, schieben wir etwas auf, vielleicht auch vor uns hin. Vorhaben werden auf die nächste Woche vertagt, Dringendes auf morgen verschoben und so mancher echte Wunsch, der uns wirklich am Herzen liegt, landet in der Wartezone.

Wollen wir das? Noch länger warten? Nein, das wollen wir nicht. Wir wollen ins Tun kommen, aufbrechen, in Bewegung sein und unsere Vorhaben auf den Punkt bringen. Selbst wenn wir Fehler machen, Mist bauen, stolpern – wir dürfen das. Als Selbstgestalter entscheiden wir uns Tag für Tag, am Leben zu wachsen. Und wenn wir mehr vom Leben wollen, dann nehmen wir es an, nehmen unsere Vorhaben und Aufgaben ernst und handeln.

Auf diese Weise warten wir nicht auf bessere Zeiten, sondern gestalten sie selbstwirksam.

Ich möchte dich aufwecken, ja, ich wünsche mir, dass ich dein Gute-Laune-Gen aktivieren kann, ganz so als hättest du soeben ein spielerisches Workout auf dem Hometrainer hinter dir. Denn darum geht's doch: nicht warten, sondern tun, was dir wirklich, wirklich wichtig ist.



Carmen Schiltknecht, 65
ROCK DAS ALTER
Coach & Mentor
Podcasterin & Speakerin

www.carmen-schiltknecht.com
carmen@carmen-schiltknecht.com

ROCK
DAS ALTER

Anzeige

Quellfrisches Wasser - direkt aus deinem Wasserhahn.

Die Leser von STARKVITAL erhalten beim Kauf eines VortexPower STARTER Package zusätzlich zum SPRING Wasserwirbler und zum Reiniger SPLENDID einmalig eine Edelstahlflasche SOULMATE2go gratis dazu.*

*Bitte Kennwort: STARKVITAL 2022 angeben.



VortexPower
Mein Wasser. Wie Quellfrisch.

red dot design award

TELEFON: +41 44 515 23 80

vortexpower.ch

Anzeige

MEISTERE DEINEN ALLTAG MIT FREUDE

tatianaacademy.com

Tatiana Vega
SPIRITUAL COACHING & DESIGN
Führende Merleschule Schweiz
Mit der Merle Wasserglas Methode nach Cordula Jüstel
Merle Ausbildungen, Merle Produkte, Merle Kurse und Seminare



tatianaacademy.com

Anzeige

Behörden raten davon ab!

Unterstütze uns trotzdem und werde bei uns Mitglied. Ab 50 Franken bist du Teil unserer Idee.

Wir sorgen für Durchblick und Transparenz im Land.

- Für alle setzen wir Transparenzrechte durch.
- Unsere Dienstleistungen sind kostenlos.
- Wir sind aber auf eure Unterstützung angewiesen.

Jetzt Mitglied werden oder spenden >>



Postfinance-Konto: 61-573238-8 IBAN: CH05 0900 0000 6157 3238 8 Verein Öffentlichkeitsgesetz.ch, 3001 Bern

Anzeige

KUNST BELEBT DIE SEELE



URS HEINRICH
Als Künstler bin ich schon seit über 30 Jahren tätig. Meine Arbeiten sind von Freude und positiver Energie geprägt. Vor 15 Jahren kam die Komponente des Heilens dazu. Ich merkte, dass durch mich eine wunderbare freudvolle Kraft fließt. Eine belebende, fließende Energie. Heilung ist im Grunde das EINS oder GANZ werden mit dem Universum, die schon da ist. Wir Menschen haben uns einfach von der Einheit getrennt. Durch mein einfaches Dasein, fließt die Einheit der Schöpfung durch mich und berührt Menschen, die in meiner Nähe sind. Eigentlich mache ich gar nichts, um zu heilen. Die Menschen, Tiere oder Pflanzen, die ich behandle, kommen einfach wieder ein bisschen mehr in die fließende, pulsierende Einheit. Dadurch tritt meist auch eine Verbesserung der Situation ein.

www.ursheinrich.ch

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



„Die digitale Welt hat viele Vorteile, aber Vieles kann Print einfach besser“

STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60

Printmedien bieten einen berechenbaren Mehrwert.

Zeitungen und Zeitschriften haben einen grossen Vorteil gegenüber anderen Medien: Sie werden vom Nutzer mehrmals zur Hand genommen. Das bringt zusätzliche Kontakte, erhöht die Beachtung und steigert die Werbewirkung. Anzeigen in Printmedien wirken mehrfach. Mit einem Inserat erreichen Werbebotschaften innert kürzester Zeit eine hohe Anzahl LeserInnen.

„Wenn ein Mensch ein Smartphone oder Tablet in die Hand nimmt, möchte er relativ schnell ein Ziel erreichen, das Gehirn sucht eine Belohnung. Das ergibt eine Art Stress. Ganz anders, wenn ein Mensch eine gedruckte Zeitschrift in die Hand nimmt: Dann schaltet sein Gehirn in den Flaniermodus. Er ist entspannter und nimmt Inhalte anders auf. Das Gehirn ist kontextsensibel, deshalb sollten Sie eine Luxus-Anzeige gross in einem hochwertigen Zeitschriftenumfeld schalten.“

sagt: Hans-Georg Häusel, Hirnforscher und Neuromarketing-Experte

Der Werbung in Printmedien schenkt man Glauben. Deutlich mehr als allen anderen Medien. Sie schafft beste Voraussetzungen für den Werbeerfolg. Ausserdem machen Printmedien aus Werbung Information. (www.Schweizermedien.ch)

So viele Print-Zeitungen und Magazine füllen jede Woche unsere Briefkästen, Coop- und Migros-Zeitung, UBS, Krankenkassen und immer neue Magazine tauchen auf. Wieso?

Die Veröffentlichung in Papierform ist eine grossartige Möglichkeit der Werbung, weil sie mehr Menschen erreicht (im Fitness- und Medical-Center, in der Physiotherapie- oder Komplementärtherapie-Praxis).

Aus diesen Gründen lohnt es sich, eine Anzeige im **StarkVital60+** Magazin zu veröffentlichen.

Folgend ein konkretes Beispiel. Im 2019 hatte das SV Heft auch Werbung u.a. von der Firma X und der Firma Y abgedruckt. Die Familie Krüsi wollte so rasch wie möglich eine Trainingscenterkette für Menschen 60+ aufbauen. Über das Printmedium StarkVital60+ haben sie erfahren, dass obige zwei Firmen überhaupt existieren. Sie sind mit diesen Firmen in Verhandlung getreten und am 20. August 2020 eröffnete das erste GOLDEN AGE FITNESS in Baden (trotz Corona-Krise).

Alleine in der Schweiz, werden schätzungsweise in den nächsten 4-6 Jahren über 500 Trainingscenter 60+ eröffnet werden.

Entscheidungsträger wie auch Babyboomer LESEN immer noch aus gedrucktem Material ihre Informationen. Nebenbei gesagt, beim Digitalen wünsche ich niemandem einen elektrischen BLACKOUT, ein äusserst unangenehmes Ereignis.

Ihr

Jean-Pierre Schupp

Seit über 40 Jahren Verleger,
Fachbuchautor und Chefredakteur
von diversen Fachmagazinen

NEU:

bezahlen Sie Ihr ABO oder Inserat mit  079 400 33 22

Auflagenhöhe, Stand 1. Januar 2022. Während der Corona-Krise war es einfach unmöglich eine verlässliche Auflagenhöhe zu garantieren, denn vor allem beim 40er Versandpaket kann die Auflagenhöhe alleine dort von 3'200 bis über 100'000 variieren *. Je mehr Anzeigenkunden, desto mehr Auflagenhöhe:

Adressierter Einzelversand: **522 Abonnenten**, Entscheidungsträger aus Politik u. Wirtschaft. **745 Fitness- und Medical-Center** aus der deutschen Schweiz, **642 Grosse Physiotherapien, Reha-Sport, Osteopathie- und Healthcare-Praxen 60+**, Spitäler mit Trainingsraum, **1135 Altersresidenzen** mit Krafraum z.B. Tertianum, Trainingscenter 60+ usw., UNI-Kliniken, Medical Hotels, **219 Esoterik und Naturheilanstudios**. Neu werden auch Altersresidenzen und Fitnesscenter in der franz. und italienischen Schweiz mit Sprachanteil beliefert.

Total ca. 3'263 Exemplare für Einzelversand plus 3'200 für Paketversand = 6'463 Total.

PLUS * IST-ZUSTAND 80 x 40 Exemplare = 3'200 - Totalversand ca. 6340 Exemplare von der SV Ausgabe Nr. 15 vom November 2020 ! Ohne Probleme könnte man bei obigen Adressen an 522+745+642+1135 = 3044 Adressen statt 1 Exemplar = 35 Exemplare zusenden und schön hätte man hier alleine eine 100'000 (einhunderttausend plus) hohe Auflage.

Alle 80 Center und Praxen, die 30 SV Exemplare erhalten, bestätigen: *Die Hefte werden rasch von Kunden mitgenommen und gelesen.*

DAS LESE- UND KUNDENPOTENTIAL IST ENORM bis über 800'000 Menschen könnten StarkVital60+ lesen, davon trainieren alleine in Fitness- und Gesundheitscenter über 300'000 Menschen 60+ !



Titel: www.bb-antiaging.ch

Inserentenverzeichnis - SV 28 Seite

| | |
|--------------------------------|-------------|
| DR PHYSIOMED FMS TESLA Care | 2-3 |
| Livy - Sicherheitsgerät | 4 |
| Tecspem | 8 |
| QualiCert CERTIFIED QUALITY | 9 |
| Shark Fitness World Shop | 10 |
| Laufschule CONNECTION Wolhusen | 11 |
| star-education | 13 |
| Ratio AG | 17 |
| GatePress - Sypoba | 19 |
| KKLW - Wolhusen | 20 |
| InBody - best4health | 21 |
| milon | 23 |
| med. Rücken-Center Zürich | 26 |
| SSAAMP - Seminar vom 20.5.23 | 27 |
| www.gottard.tv - Buchhandel | 29 |
| Cosmesan GUAM | 31,47,54-55 |
| FRITZ bewegt mich | 33 |
| SiWave - Marianthi Teuscher | 37 |
| GREENPEACE | 41 |
| Himmelbach - DIE UR-KUR | 45 |
| ABO-Bestellformular | 51 |
| Erbsen-Kaffee Protein | 56-58 |
| TESLA CARE Dr. Physiomed | 57-59 |
| FASB Anti-Schnarchballon | 61 |
| VortexPower - PROMEDIA | 64 |
| Tatiana Academy - Urs Heinrich | 64 |
| EGYM | 67 |
| Fimex TechnoGym | 68 |

Messe & Event-Termine:

- 25. bis 26. Februar 2023**
Gesundheitsmesse, Buchs
- 11. bis 12. März 2023**
Veggie-World, Halle 622, Zürich
- 01. bis 02. April 2023**
Gesundheitsmesse, Schaffhausen
- 09. bis 11. Mai 2023**
Vitafoods Europe, Palexpo, Genf
- 20. Mai 2023**
20 Jahre SSAAMP Kongress, Horgen

Internationale Messen:

- 25. bis 26. März 2023**
Veggie World, Berlin
- 13. bis 16. November 2023**
MEDICA, Düsseldorf

Senden Sie Ihre Messtermine an:

info@starkvital.tv

Gesundheitsförderung seit 1972 mit Jean-Pierre Schupp

Das **STARKVITAL 60+** Heft erscheint 6-mal jährlich in einer Auflage von ca. je 3'300 bis 25'000 Exkl. in der Schweiz und ist als **ABO** oder in vielen Clubs, Praxen, Residenzen und Heimen erhältlich.

Verlags- und Anzeigenadresse sowie ABOs:

STARKVITAL.tv - JP Schupp, Via alla Riva 87, 6648 Minusio

Tel. +41 79 400 33 22, E-Mail: info@starkvital.tv

(Freischaffender Medizin-Journalist) Chefredaktor und Herausgeber:

Jean-Pierre L. Schupp, Jahrgang 1954, Kurzzeichen JPS

(Freelance Redakteurin: **Daniela Schupp** mit Kurzzeichen DS, Jahrgang 1960, Der schweizerische Schriftsatz hat kein Zeichen für ß; es wird „ss“ für ß gesetzt

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

CHF 40.- inkl. Versand oder EURO 40.- (plus EUR 8.- Versand ex CH pro Ausgabe)

Abo für Trainings-Center, Praxen, Vereine, Heime, Firmen, Residenzen usw.

30 Exemplare pro Ausgabe können zur Verteilung für nur 80.- pro Ausgabe bestellt werden.

Druckerei: Ungarn

Verleger: STARKVITALtv - JP Schupp - Firmennummer: CHE-257.444.482

Bankverbindung:

Schweiz für CHF: UBS Locarno IBAN CH09 0026 7267 9511 0042 F *

© 2019-2023 für Beiträge von STARKVITAL.tv.

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.

ABONNEMENT: CHF 40.- für 6 Ausgaben in Briefumschlag an StarkVital senden (Quittung folgt) oder auf UBS Konto (siehe oben*) überweisen

Kleininserate:

Einsenden an: STARKVITAL.tv
Via alla Riva 87, 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.- |

Leserbriefe:

Einsenden an: STARKVITAL.tv,
Via alla Riva 87, CH-6648 Minusio

Nachbestellung von STARKVITAL 60+ Ausgaben:

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

Info: www.starkvital.tv

Redaktionsschlussdaten 2023-2024

www.starkvital.tv / Mediadaten

| Ausgabe: | Einsendeschluss für Redaktion: | für Anzeigen: | Erscheinungsdatum: |
|--------------------------------|--------------------------------|---------------|-------------------------|
| Nr. 29, März/April 2023 | 22.01.23 | 12.02.2023 | 1. Woche März 2023 |
| Nr. 30, Mai/Juni 2023 | 19.03.23 | 09.04.2023 | 1. Woche Mai 2023 |
| Nr. 31, Juli/ August 2023 | 20.05.23 | 11.06.2023 | 1. Woche Juli 2023 |
| Nr. 32, September/Oktober 2023 | 23.07.23 | 13.08.2023 | 1. Woche September 2023 |
| Nr. 33, November/Dezember 2023 | 24.09.23 | 15.10.2023 | 1. Woche November 2023 |
| Nr. 34, Januar/Februar 2024 | 15.11.23 | 09.12.2023 | 2. Woche Januar 2024 |

NEU: Abo-Zahlungen per



Egal ob für die Druckversion für 40 Franken im Jahr inkl. der 6 Ausgaben oder für die digitale Version vom Abo für 20 Franken inkl. der 6 Ausgaben, oder für 5 Franken für eine Ausgabe, kann man nun mit

TWINT

direkt bezahlen über 079 400 33 22



STARKVITAL.TV
ONLINE-TV FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60

EGYM



Zeit für die EGYM Experience

Erfolgreiches Training war noch nie wichtiger als jetzt.
Die EGYM Experience ist das ganzheitliche Trainingserlebnis
für alle Zielgruppen!

Freddy Mora +41 (0) 79 123 58 33 | freddy.mora@egym.com
Daniel Holsträter +41 (0) 79 360 10 13 | daniel.holstraeter@egym.com
EGYM | Rüssenstrasse 12 | 6340 Baar



BIOCIRCUIT *IT FITS YOU*

Technogym setzt sich seit jeher für einen gesunden Lebensstil ein und setzt dabei auf die Bedeutung von Bewegung als effektive Form der Krankheitsprävention und -behandlung. Dank der Biodrive™ Technologie bietet der Biocircuit eine effektive und wissenschaftlich geprüfte Trainingslösung für ältere Menschen.



Entdecken Sie mehr unter technogym.com/stark



BIODRIVE™ TECHNOLOGY

Der patentierte Biodrive™ von Technogym ist ein intelligenter Antrieb, der revolutionäre Luft- und Raumfahrttechnologie für das beste Gefühl und die beste Biomechanik aller Zeiten nutzt.