

STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60

CLAUDIA BUCHSER
setzt auf die FMS TESLA
Technologie

SILVER ECONOMY
EU Studie zeigt „BabyBoomer“
sind eine Wirtschaftsmacht

RIKUTA KOGA 9. DAN
Mit über 80 Jahren immer
noch Karate-Instruktör

DR. MED. JÜRIG KUONI
Das sagen Laborwerte über
die Gesundheit aus



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

DR Physiomed

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**.

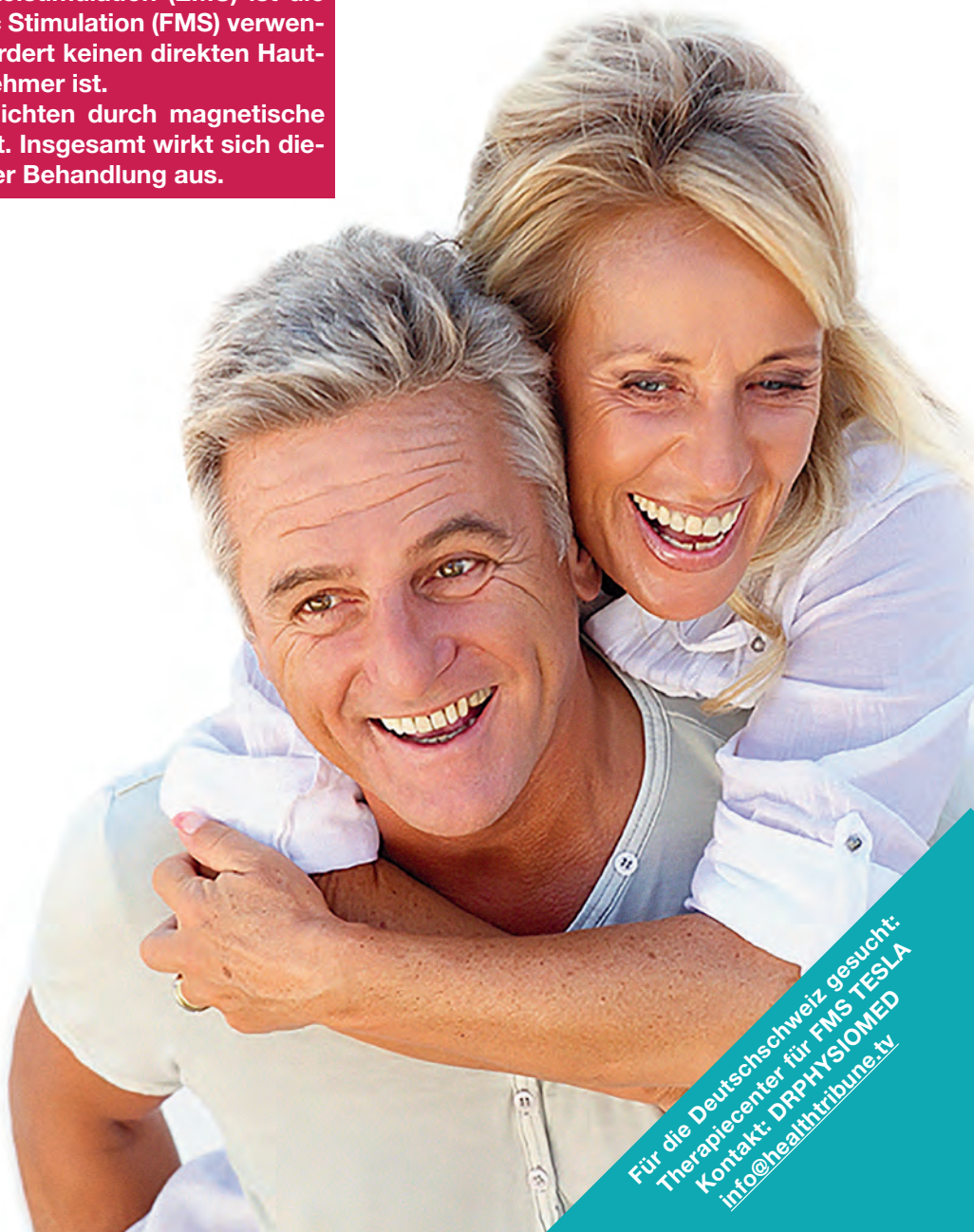
Die Lebensenergie kehrt wieder zurück, bei der Frau wie beim Mann!

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: DRP HYSIOMED
info@healthtribune.tv

Editorial	5
Claudia Buchser setzt auf Beckenboden-Therapie	6
Nachrichten	8
Karin Albrecht Kolumne - Körperhaltung	12
<hr/>	
Yvonne Keller Kolumne - Die Rectozele	16
Telemedizin	18
Dr. med. Jürg Kuoni - Laborwerte und Gesundheit	20
Schweizer wollen auf dem Land wohnen	23
<hr/>	
Die Grossmutter-Therapie	24
Hirse - Das Getreide des Jahres 2023	26
STRONG and VITAL, Gesundheits-Tests	28
Gesundheit-Nachrichten	30
<hr/>	
Organspende jetzt regeln	32
Matthias Mend Kolumne - Lebenskraft der Erde	36
Vegi Nachrichten	38
Media News	40
<hr/>	
Himmelbach - Die Ur-Kur	44
Kunststoff in der Umwelt	46
Jürgen Woldt - Das Gedächtnis der Muskulatur nutzen	48
Nachrichten aus aller Welt	49
<hr/>	
En français	56
In italiano	58
Rettung von Lebensmitteln (Food Waste)	60
Fortsetzungen	61
<hr/>	
Klagemauer	62
Carmen Schiltknecht Kolumne	63
Leserbriefe und Kleininserate	64
Impressum	66



Wirtschaftsmacht - Seite 10



81 und Karate-Lehrer - Seite 14



Bald HealthEXPO in Basel - Seite 22



Expertengespräch - Seite 42



LadyForm in Biberist - Seite 67

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.

Ein oder kein Silberstreifen am Horizont, sondern ein Pulverfass im eigenen Garten..

Wäre die Silver Economy ein souveräner Staat, wäre sie die drittgrösste Wirtschaftsmacht der Welt, gleich nach den Vereinigten Staaten und China, aber noch vor Japan, Deutschland und Grossbritannien. Die Schätzung stammt aus dem von Oxford Economics und der Technopolis Group im Auftrag der Europäischen Kommission erstellten Bericht, in dem berechnet wird, dass die Silver Economy bis 2025 allein auf dem Alten Kontinent ein Bruttoinlandsprodukt (BIP) von 6,4 Billionen Euro erreichen wird, was praktisch einem Drittel des Bruttoinlandsproduktes der Europäischen Union entspricht, und 88 Millionen Menschen beschäftigen wird, also fast 38 Prozent der Gesamtzahl der Beschäftigten in der Union (siehe Artikel auf der Seite 10-11 und *)

Die Babyboomer sind zahlreich und haben eine Lebenserwartung, die noch nie so hoch war wie heute. Wenn sie das Rentenalter erreichen, haben sie noch einige Lebensjahre (sogar Jahrzehnte) vor sich, die sie ihren Lieblingsbeschäftigungen widmen wollen. Und sie verfügen auch meistens über die nötige Kaufkraft, um sich Ausgaben verschiedener Art leisten zu können, weil sie ein Leben lang Ersparnisse angehäuft haben. Leider sind jedoch über 300'000 Rentner:innen in der Schweiz von grosser Armut betroffen, dies sei hier auch einmal noch erwähnt.

Interessiert diese gewaltige Wirtschaftskraft die Schweizer Fitnessbranche? Leider noch nicht. Keine Investoren in Sicht, die bereit sind, auf diesem vielversprechenden Markt tätig zu werden, indem sie Muskelaufbau-Trainingszentren für Menschen 65+, 80+, 90+ eröffnen könnten, in denen diese Altersgruppen sicher und wenn nötig unter Aufsicht von speziell geschultem Personal trainieren können. Die Zahl der geburtenstarken Jahrgänge ist an sich schon ein Indikator, der die Einrichtung spezieller Muskelaufbau-Trainingscenter fördern sollte. Der riesige Markt da draussen wartet nur darauf, erschlossen zu werden. Genau aus diesem Grund spricht man von der "Silver Economy". In diesem Sinne, als vor Jahren die ersten reinen Frauenzentren eröffnet wurden, galt dies als riskant, weil man glaubte, dass die Trainingseinrichtungen auch Treffpunkte zwischen den beiden Geschlechtern seien. Die Realität hat diese Vorhersagen widerlegt.

Wenn es also in Japan über 8000 plus Muskelaufbau-Trainingscenter für Menschen 70+ gibt, wäre es auch hierzulande bald möglich, unter Anwendung der nötigen Bevölkerungsverhältnisse bei der Berechnung für die Schweiz, 400 plus solcher Trainingscenter bereitzustellen. Wie die eingangs erwähnte Studie zeigt, haben potenzielle Kund:innen keine Geldprobleme, obwohl es leider auch immer mehr Rentner:innen gibt, die jeden Rappen umdrehen müssen, bevor sie diesen ausgeben können. Genau zu diesem Zeitpunkt sollten die Krankenkassen eingreifen und jedem, unabhängig von seiner Kaufkraft, das Muskeltraining in einem gut ausgestatteten Center ermöglichen - es geht schliesslich um **Gesundheit** und **Prävention**. Es betrifft das Recht auf Gesundheit. Übrigens, solche Aufgaben können nicht ausschliesslich an Initiativen mit sozialem Hintergrund delegiert werden (wie die Wohltätigkeitsorganisation SILVERFIT in England, SV 27).

Denn ohne Muskeln wird der Mensch zur Puppe. 90 Prozent sämtlicher Pflegeeinsätze in Altersheimen oder bei der SPITEX erfolgen nur, weil die Muskeln so geschwächt sind, dass ältere Menschen einfache alltägliche Handlungen nicht mehr ausführen können, wie zum Beispiel vom Bett, vom WC, vom Essstuhl aufzustehen. Ganz zu schweigen von der Sturzgefahr.

Positiv und ermutigend ist aber, **dass es NIE zu spät ist, mit dem Muskeltraining anzufangen.**

Hier zum Thema PULVERFASS.... **Bricht das Rentensystem in der Schweiz zusammen?**

Die Rentner:innen in der Schweiz können immer finanziert werden, denn unabhängig vom System finanziert sich jeder zukünftige Rentner gemeinsam mit dem Arbeitgeber selbst:

- In der Eigenfinanzierung durch Ansparen mittels Einzahlungen (Lohnabzügen) in die Pensionskasse – eben die obligatorische berufliche Vorsorge gemeinsam mit dem Arbeitgeber gemäss BVG;
- Im Umlageverfahren durch Lohnabzüge für die AHV, wo die jeweils aktuell arbeitenden Personen die Renten der bereits im Ruhestand befindlichen Personen finanzieren, ebenfalls gemeinsam mit dem Arbeitgeber.

Im Falle a) besteht das Problem darin, dass das Renteneintrittsalter fixiert ist, die Menschen aber immer älter werden, d.h. die Rente muss immer länger ausgeschüttet werden.

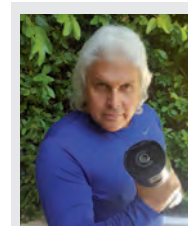
Im Falle b) besteht das Problem darin, dass der Sachverhalt Fall a) ebenfalls zutrifft, aber ausserdem zusätzlich das Verhältnis der beitragszahlenden zu den rentenbeziehenden Menschen immer schlechter wird. Und nicht zu vergessen: Die Mitfinanzierung durch den Arbeitgeber verschlechtert im Hochlohn- und Exportland Schweiz die Wettbewerbssituation für exportorientierte Unternehmen...

Die Lösung kann nur darin bestehen, dass wir länger im Leben arbeiten. Länger arbeiten heisst aber auch, länger körperlich FIT zu sein. Ohne MUSKELN geht gar nichts. Ich frage mich immer wieder, warum noch Leute im Gesundheits- und Fitnessmarkt darüber staunen, dass es ein StarkVital Magazin für Menschen 60+ gibt, das aktiv das intensive MUSKELTRAINING für Menschen 60+, 70+, 80+, 90+, 100+ fördert!**

Ihr

Jean-Pierre Schupp

Zu *: Die EU weist in Bezug auf die Strategie Healthy Ageing darauf hin, "dass immerhin etwa 60 Prozent der älteren Menschen keinen Sport treiben, obwohl bekannt ist, dass ein gesunder und aktiver Lebensstil wichtig für Körper und Geist ist, chronische Krankheiten in Schach hält und ein unabhängiges und gesundes Leben ermöglicht. **** Es besteht weiterhin die Notwendigkeit, "Vorreiter" zu unterstützen, um das Bewusstsein für die Vorteile eines aktiven und gesunden Lebensstils (und die Risiken der Inaktivität) zu schärfen."**



Jean-Pierre Schupp

Biologisches Alter "54"

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:

www.starkvital.tv

Claudia Buchser

setzt in ihrem Frauenstudio **LadyForm** auf die «**Functional Magnetic Stimulation**»

Die Zukunft der nichtinvasiven Therapien hat auch in Fitnesscentern begonnen. Interview mit Visionärin Claudia Buchser

JPS: Claudia, Du hast sehr schnell erkannt, was die FMS Technologie an Positivem für Dein Damenstudio LadyForm in Biberist bedeutet. Was gab Dir den Ausschlag, gleich nach dem Erscheinen des ersten Artikels im StarkVital60+ Nr. 27 Magazin, einen FMS TESLA Care anzuschaffen?

CB: Der Beckenboden ist ein unglaublich wichtiges Thema für jede Frau. Mir war immer bewusst, dass wir im LadyForm mehr für den Beckenboden tun sollten. Jetzt, mit dem FMS TESLA, wird das ganze Thema realistisch bzw. umsetzbar. Nun beraten und unterstützen wir die Frauen nicht nur zum Thema Beckenboden, sondern bieten direkt eine Lösung an. Unkompliziert und mit wenig zeitlichem Aufwand. Das freut mich für unsere Kundinnen und auch für die Frauen von Biberist und Umgebung, die uns noch nicht kennen und die uns jetzt dadurch kennen lernen werden.

JPS: Was mich positiv überrascht hat, war, dass es für Dich selbstverständlich ist, dass Deine Mitgliederinnen für diesen Mehrwert extra bezahlen müssen, die Therapie ist nicht einfach im monatlichen Mitgliederbeitrag enthalten. Welche Abo-Preise für den Einsatz vom TESLA Care verlangst Du?

CB: Das LadyForm hat sich in den vergangenen neun Jahren enorm weiterentwickelt. Das Angebot wächst stetig und passt sich unseren Kundinnen permanent an, sei es mit «five» für die Schmerzfreiheit und Muskellänge oder der SENSOPRO für die Koordination und Balance. Der FMS TESLA katapultiert uns in eine andere Liga und für mich als Unternehmerin ist es unmöglich, dieses zusätzliche Angebot im Abo zu integrieren. Für mich ist es wichtig, dass Frauen den FMS TESLA ohne Abo nutzen können. Auch für Frauen, die nicht im LadyForm Kundinnen werden möchten und Probleme mit dem Beckenboden haben, sind wir gerne da. Daher meine Entscheidung zum Punkteabo. Einfach das Abo teurer machen, fand ich keine gute Idee und zu unflexibel. Der FMS TESLA rundet unser Angebot ab, die Frau findet alles unter einem Dach, klein, fein und persönlich. Das LadyForm ist schon länger im gesundheitlichen Bereich angekommen und tritt als Lösungsanbieterin auf. Der FMS TESLA wird im 10er- 15er – und im 30er Abo angeboten, pro Sitzung ca. 49 Franken je nach Punkteabo.

JPS: Finde ich in Ordnung, in Grossstädten wird manchmal sogar das zwei- bis vierfache verlangt. Die Damen und Herren, die den TESLA Care benutzen, zahlen diese Preise gerne, da die Behandlung sehr wirksam ist und hilft tatsächlich bei Problemen wie Inkontinenz, auch bei Müttern, die grad ein Kind geboren haben, aktiven Sportlerinnen, älteren Frauen wie auch bei Männern. Was sagst Du zur wissenschaftlichen MDIP Studie, die für den FMS TESLA durchgeführt wurde?

CB: Die Therapie mit dem FMS TESLA ist eine zuverlässige und medizinische Methode, die hilft, Leiden, zum Teil langjähriges Leiden, deutlich zu verringern. Um Übungen für den Beckenboden anzubieten, benötigt es einen Kursraum oder 1:1 Betreuung. Die Frauen brauchen eine grosse Bereitschaft und Motivation, die Übungen auch ausserhalb des Studios zu machen. Mit dem FMS TESLA wird vieles einfacher. Ich hätte den FMS TESLA gerne früher kennengelernt und für meine Kundinnen angeboten. Doch ich schaue nicht zurück, sondern lebe voller Neugier und Zuversicht die Gegenwart, nach dem Motto, besser spät als nie.

JPS: Im Preis des FMS TESLA Care von 36'000 Franken ist ja nicht nur ein verstellbarer FMS Akkumulator unten im Sitz eingebaut, sondern auch ein zweiter, auch verstellbarer FMS Akkumulator in der Rückenlehne, was die Therapieerfolge natürlich nochmals verbessert. Hast Du Dich bei Deiner Entscheidung, auch dieses Gerät bei Dir zu installieren, von der langen Referenzliste von Spitäler und Physiotherapien beeinflussen lassen?

CB: Vielleicht ein bisschen. Doch wir sind weder Spital noch Physio. Unsere Weiterentwicklung verdanken wir auch unseren Kundinnen. Es ist mir wichtig, dies hier zu erwähnen. Unsere Kundinnen machen richtig toll im Training mit, machen Übungen zu Hause und haben ein echtes Interesse, dass es ihnen besser geht. Genau deswegen bin ich noch mit Begeisterung und Leidenschaft im LadyForm und vor allem, vor Ort bei den Kundinnen anzutreffen. Die Gegenwart zeigt deutlich, dass immer mehr Menschen eigenverantwortlicher zu denken beginnen, nicht immer die Ver-





Kathrin, Rosmarie und Sandra, die ERSTEN auf dem FMS Care

antwortung dem Staat oder den Ärzt:innen und somit den Krankenkassen überlassen möchten. Wer aktiv seine Muskeln trainiert, sich um Sturzprävention oder mehr kümmert, baut schon eine positive Grundlage für seine körperliche Gesundheit auf. Mit der FMS TESLA Technologie spüren die Frauen, die das Gerät benutzen, schnell die positiven Effekte und sind gerne bereit dafür selber diese Therapie zu bezahlen, um nicht weiter die Kosten im Gesundheitswesen explodieren zu lassen. Zudem ist das LadyForm von den Krankenkassen anerkannt seit 2020.

JPS: Ich war ja als Journalist schon auf zwei Tagungen, wo man über diese FMS Technologie gesprochen hat, ja sogar über Dein nun im Einsatz stehendes TESLA Care Gerät. Die positiven Meinungen der anwesenden Gynäkolog:innen und Physiotherapeut:innen haben mich tief beeindruckt. Man kann die Fortschritte durch diese Therapien eigentlich gar nicht aufzählen, man muss sie selber bei seinen Patient:innen erlebt haben. Jetzt hast Du schon vier bis fünf Wochen Erfahrung seit der Installation gegen Anfang Februar in Deinem Frauenstudio «LadyForm». Was sagen Deine Damen zum FMS TESLA Care Gerät?

CB: Einige Frauen sind gestartet sowie mein Team und ich selber. Verblüffend, dass nach dieser kurzen Zeit über spürbare Erfolge gesprochen werden kann. Nicht nur zum Thema Beckenboden, sondern auch die Durchblutung, Kräftigung und Entspannung des unteren Rückens tragen Früchte. Frau setzt sich auf den bequemen Sessel und «lässt es geschehen». Nach 20 Minuten ist die Therapiesitzung zu Ende ... kein Duschen, kein Wechsel der Kleidung, einfach unglaublich. Bestimmt kann ich in einigen Wochen/Monaten noch einen gezielteren Bericht dazu abgeben. Bin gespannt und freue mich, dass wir nun auch zum Thema Beckenboden eine Lösung bereit haben. Einfach toll.



JPS: Biberist liegt im Süden von Solothurn. Da hast Du ein grosses Einzugsgebiet für den FMS TESLA Care. Wie die Vergangenheit zeigt, ist hier die Mund-zu-Mund-Werbung wirklich erfolgreich. Wenn eine ältere Dame, 70+, 80+, nach zwei bis drei Wochen mit je zwei bis drei Sitzungen auf dem FMS TESLA Care keine Angst mehr hat, beim Einkaufen, Spazieren, Sporttreiben, eine Toilette dringend suchen zu müssen, dann hat diese Technologie nur schon in Sachen INKONTINENZ eine unglaubliche Lebensqualität zurückgegeben.

CB: Auch junge Frauen und Mütter oder sogar junge Sportlerinnen haben Probleme mit der Inkontinenz. Gerade bei einigen Sportarten, wo man viel und oft in die Höhe springen muss. Egal ob sie Mutter, Sportlerin, beides oder nichts von beidem sind, sie sind dank dem Einsatz vom FMS TESLA Care mehr als zufrieden. Dass eben auch der untere Rücken in die Behandlung mit einbezogen wird, ist natürlich fantastisch. Ich denke aber auch einfach an die Frauen, die nicht mehr das Haus verlassen können, ohne zu wissen, wo die nächste Toilette ist. Wenn hier wieder mehr Lebensqualität zurückkehrt, dann hat sich die Entscheidung FÜR den FMS TESLA mehr als gelohnt.

JPS: Liebe Claudia, gerne interviewe ich Dich nochmals in drei bis sechs Monaten. Ich bin überzeugt, dass Du noch, wie viele andere FMS TESLA Betreiber:innen, weitere tolle Geschichten in Sachen Rückgewinnung der Lebensqualität für unsere Leserschaft mit dieser nicht-invasiven Technologie zu erzählen haben wirst. Erstmals danke ich Dir für dieses Interview.

Info: www.ladyform-biberist.ch

LadyForm-Team v.l.n.r.:

Renate Kaiser, Claudia Buchser,

Antje Schreier, Keyla Baumgartner

(© einiger Fotos: Karin Merz, Rothrist)



Studie zeigt: Das macht uns glücklich

Geld, Karriere oder Familie – was macht uns wirklich glücklich? Forschende der Universität Harvard fanden es anhand der bislang grössten Langzeitstudie zur Glücksforschung heraus. Die Studie lief über 80 Jahre und umfasste regelmässige Befragungen, physiologische Untersuchungen, Gehirnschans



und sogar Blutuntersuchungen von über 2000 Teilnehmenden. Das Fazit: Gesunde Beziehungen sind der universelle Schlüssel zum Glück. Menschen, welche über ein stabiles soziales Umfeld verfügen, leben länger, sind gesünder und zufriedener. Soziale Isolation bewirkt das Gegenteil. Obendrein fanden die Forscher heraus, dass es für ein glückliches Leben nie zu spät sei. Regel-



mässige Gesten der Zuneigung könnten in jedem Alter das Wohlbefinden – sowie **die Gesundheit** - steigern

Viele reden von «ChatGPT»

Was ist eigentlich «ChatGPT»? Der Geschäftsführer von Google, Sundar Pichai zeigt sich über diese neue Art der Kommunikation doch etwas nervös. Ein ähnliches Produkt «BARD» von Google wartet nun auf seine Lancierung. «ChatGPT» wurde schon im November 2022 der Öffentlich-

keit vorgestellt. «ChatGPT», (Generative Pre-trained Transformer) ist der Prototyp eines Chatbots, also eines textbasierten Dialogsystems als Benutzerschnittstelle, der auf maschinellem Lernen beruht.



Den Chatbot entwickelte das US-amerikanische Unternehmen OpenAI. «ChatGPT» ist eine revolutionäre Technologie, im Bereich der künstlichen Intelligenz (KI), die mittels Sprachverarbeitung menschenähnliche Texte produzieren und Konversationen mit dem User eingehen kann. Dank seines riesigen Sprachmodells versteht «ChatGPT» den menschlichen Input (Stichworte) viel besser und antwortet viel natürlicher als frühere Chatbots. Im Unterschied zu traditionellen Chatbots hat «ChatGPT» keinen Live-Zugang zu externen Informationen, da es nicht an das Internet angebunden ist. Stattdessen greift es auf die Daten zurück, mit denen es trainiert wurde, um mit einer Person zu „chatten“. Diese Daten umfassen eine enorme Auswahl an Texten unterschiedlichster Quellen, einschliesslich Büchern, Artikeln und Websites. Um nur mal einen Eindruck von der Unmenge an genutztem Datenvolumen zu geben: Für das Training speziell des GPT-3-Sprachmodells wurde Text von über 8 Millionen Dokumenten mit mehr als 10 Milliarden Wörtern verwendet!

In sprachlicher Hinsicht bietet ChatGPT unter anderem:

- Übersetzung von Texten in etwa 100 Sprachen
- Automatische Erzeugung von Inhalten für Social Media
- Erstellen von mehrsprachigem Content für Websites
- Verfassen von Blogbeiträgen oder Artikeln
- Zusammenfassen oder Überarbeiten von Texten

Wohl nur die Spitze des Eisbergs!

Wo ist der Tesla von Elon Musk?

SpaceX hat vor fünf Jahren, d.h. am 8.2.2018 ein Auto ins Weltall befördert. Wo «fliegt» dieser Tesla jetzt gerade herum? Siehe:

whereisroadster.com



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


CONNECTION
WOLHUSEN



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

Silver Economy

Babyboomer die dritte Wirtschaftsmacht

Die Zeiten haben sich tatsächlich geändert: Menschen in ihren Sechzigern sind nicht mehr Erwachsene mittleren Alters, jedoch noch nicht alte Menschen. Das überholte Konzept des «älteren Menschen», der bei der Erledigung seiner täglichen Aufgaben auf Dritte angewiesen ist, passt heute eher auf die 80+Jährigen.

Die Alterung der Bevölkerung findet in den meisten Ländern der Welt statt. In den nächsten Jahrzehnten wird der Anteil der Weltbevölkerung, der 60 Jahre oder älter ist, wahrscheinlich auf ein historisch nie da gewesenes Niveau steigen. Jüngsten Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge wird es im Jahr 2050 zwei Milliarden Menschen im Alter von über 60 Jahren geben, was einem Anteil von 22 Prozent der Weltbevölkerung entspricht. Im Jahr 2025 werden sie 43 Prozent der europäischen Bevölkerung ausmachen. In der Schweiz lebten 2019 laut der Genfer Online-Plattform für gemeinnützige Zwecke *silvereconomie.ch* * schon 1,4 Millionen Menschen über 65 Jahre, Tendenz steigend.

Die Silver Economy wird als Teil der allgemeinen Wirtschaft betrachtet und betrifft genau dieses Segment der Bevölkerung, ältere Menschen, die ihre Erwerbstätigkeit ganz oder teilweise aufgeben und von einem aktiven zu einem auf andere Weise aktiven Lebensstil übergehen. Dieser Wirtschaftsbereich steht in Europa vor einem richtigen Boom.

Die Silberwirtschaft ist die Summe aller wirtschaftlichen Aktivitäten der Produktion, der Verteilung und des Konsums von Gütern und Dienstleistungen, die darauf abzielt, das Kaufpotenzial älterer und alternder Menschen zu nutzen und ihre Konsum-, Lebens- und Gesundheitsbedürfnisse zu befriedigen. Der Alterungsprozess der Gesellschaft ist real und wirkt sich auf jede Branche und jeden Markt aus, wie Wohnen, Verkehr, Lebensmittelindustrie, Versicherungen, Robotik, Gesundheit, Kommunikation, Internet, Sport und Freizeit, Zweige, die sich bereits an den Strukturwandel der Kundschaft anpassen. Die Generation, die die Silberwirtschaft vorantreibt, ist diejenige der Babyboomer, die geburtenstarken Jahrgänge zwischen 1946 und 1964, die bewusst sind, dass sie bei der Pensionierung noch eine Lebenserwartung von etwa zwanzig Jahren haben, denn dank der günstigen Lebensbedingungen sind viele qualitativ angenehme Lebensjahre bei guter Gesundheit gewonnen worden. Das ist die eigentliche Neuigkeit. Dementsprechend sind die neuen älteren Menschen konsumfreudig und voller Pläne, auch weil es oft nicht an Geld mangelt, das im Laufe der berufstätigen Jahre akribisch gespart wurde. Nicht nur die Regierungen sind sich dessen bewusst, auch die Akteure der Industrie denken sich neue Strategien und Produkte aus, um auf die Bedürfnisse der neuen Senior:innen zu reagieren. Wenn Unternehmen diese neue Dimension ignorieren und sich hauptsächlich an eine jüngere Kundschaft richten, entgehen Ihnen reizvolle Möglichkeiten.

Die höhere Lebenserwartung und die finanziellen Mittel der älteren Konsument:innen, die ihre Ersparnisse aufbrauchen, sollten für Unternehmen unbedingt ein Weckruf sein. *"Allzu oft nutzen Unternehmen diese grosse Chance nicht, weil sie den Markt nicht verstehen. Doch wer bereit ist, seine Hausaufgaben zu machen und die komplexen Zusammenhänge zu verstehen, dürfte reich belohnt werden"*, so Anna Price, Geschäftsführerin von Casenio (UK) gegenüber der Versicherungsgesellschaft Swisslife.

Angesichts dieses Szenarios könnte die Eröffnung von Trainingscenter mit gezielter Betreuung für Kund:innen 60+ in der Schweiz ernsthaft ins Auge gefasst werden.



Wäre die europäische Silver Economy, unter Berücksichtigung der über 55-Jährigen, ein souveräner Staat, wäre sie die drittgrösste Wirtschaftsmacht der Welt, gleich nach den Vereinigten Staaten und China. Die Schätzung stammt aus dem von Oxford Economics und Technopolis Group im Auftrag der Europäischen Kommission erstellten Bericht, in dem berechnet wird, dass die Silver Economy bis 2025 allein auf dem Alten Kontinent ein Bruttoinlandsprodukt (BIP) von 6,4 Billionen Euro erreichen werde, was praktisch einem Drittel des Bruttoinlandsproduktes der Europäischen Union entspräche (32 Prozent), und 88 Millionen Arbeitsplätze betragen werde, also fast 38 Prozent der Gesamtzahl der Beschäftigten in der Union.

Nicht nur Konsum, auch aktive Teilnahme älterer Menschen am Arbeitsmarkt

In der Strategie *Europa 2020*, ein Wirtschaftsprogramm der Europäischen Union, das 2010 verabschiedet wurde, wird die Notwendigkeit hervorgehoben, mehr ältere Menschen über das Rentenalter hinaus im Erwerbsleben zu halten, um das Problem der schrumpfenden Erwerbsbevölkerung zu bewältigen. Länger zu arbeiten, kann auch Vorteile haben, wie etwa ein höheres verfügbares Einkommen, gesellschaftliche Integration und persönliche Zufriedenheit. Aus dieser Perspektive ergibt sich ein zweifacher wirtschaftlicher Nutzen: geringerer Mangel an Personal mit langjähriger Erfahrung und verstärkte Kaufkraft, die sich wiederum in einem erhöhten Konsumniveau widerspiegelt.

Es wurde auch zunehmend erkannt, dass die Silberwirtschaft viele indirekte und induzierte Effekte bietet nicht nur für die ältere, sondern auch im Gegenzug für die jüngere Generation.

Unternehmen können von der Erfahrung älterer Menschen profitieren, sei es durch direkte Beschäftigung, Beratung von Führungskräften oder sogar durch Kapitalbeteiligungen. Darüber hinaus hat die Zahl der Senior:innen zugenommen, die ihr eigenes Unternehmen gründen und dabei ihre Geschäftserfahrung, ihre persönlichen finanziellen Ressourcen und ihr umfangreiches soziales Kapital nutzen. Ein flexiblerer und altersgerechter Arbeitsplatz und die Möglichkeit einer stufenweisen Pensionierung würden daher die Beteiligung älterer Menschen am Arbeitsmarkt fördern, mit positiven Auswirkungen auf die jetzige und künftige Personalknappheit. Altersfreundliche Universitäten könnten ihrerseits einen nützlichen Beitrag zur Umschulung oder zur Unterstützung eines möglichen Berufswechsels älterer Menschen leisten.

In der Schweiz wird schon ein Engpass an Personal aufgrund des demografischen Wandels gemeldet, wobei die Problematik sich längerfristig verschärfen wird, dies geht aus den Analysen des Beschäftigungsbarometers des Schweizerischen Arbeitgeberverbands hervor. Das Kompetenzzentrum Demografik bestätigt diese Beurteilung. Die Zahl der Erwerbstätigen in der Schweiz wird sich ab 2025 rückläufig entwickeln, und dies trotz Zuwanderung.

Der Austritt der Babyboomer-Generation aus dem Arbeitsmarkt trägt zum Arbeitskräfteengpass bei.

Dies ist eine Aufforderung: Um in der Arbeitswelt aktiv zu bleiben, ist es jedoch erforderlich, sich gesund und widerstandsfähig zu halten. In diesem Sinne weist die Europäische Union in Bezug auf die Strategie *Healthy Ageing* darauf hin, **«dass immerhin etwa 60 Prozent der älteren Menschen keinen Sport treiben, obwohl bekannt ist, dass ein gesunder und aktiver Lebensstil wichtig für Körper und Geist ist, chronische Krankheiten in Schach hält und ein unabhängiges und gesundes Leben ermöglicht. Es besteht weiterhin die Notwendigkeit, Vorreiter ** zu unterstützen, um das Bewusstsein für die Vorteile eines aktiven und gesunden Lebensstils (und die Risiken der Inaktivität) zu schärfen.»**

Umgekehrt, bedeutet diese Statistik, dass mindestens 40 Prozent der älteren Menschen, sich weiterhin in irgendeiner Form körperlich betätigen. Die Aufgabe dieser Pioniere in der Medi-



FINAL REPORT

A study prepared for the European Commission
DG Communications Networks, Content &
Technology by:

technopolis |group|

**OXFORD
ECONOMICS**

enwelt, u.a. Magazine **, wie auch in der Gesundheitsbranche besteht gerade darin, Senior:innen für die Vorteile körperlicher Aktivität zu sensibilisieren und diese zu fördern.

* Der Schweizer Verband zur Förderung der wirtschaftlichen Chancen des Alterns und einer gemeinnützigen Gesellschaft der Langlebigkeit wurde 2014 in Genf gegründet. Ziel des Verbands ist es, die durch die Silberwirtschaft entstehenden Chancen zu erkennen und zu fördern, und die Rahmenbedingungen für den Aufbau dieser Branche zu schaffen.

** Anmerkung der Redaktion:

Das StarkVital60+ Magazin liegt hier seit 6 Jahren voll im Trend und setzt genau die geforderten Massnahmen um.



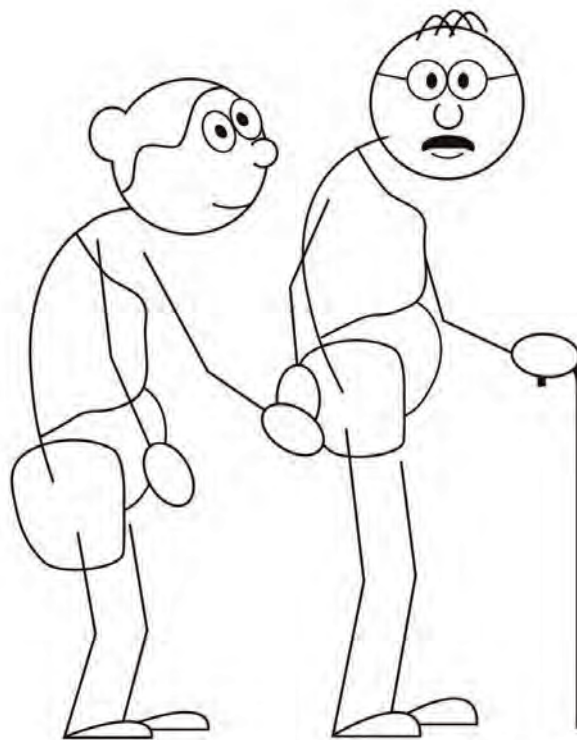
Es geht immer um Haltung und auch um Körperhaltung

Antara-Training Schweiz – star education Schweiz

Die erste Muskulatur, die nicht nur beim Älterwerden abgebaut wird, ist immer die Streckerkette. Es ist die Muskulatur, die uns in die Schwerkraft stellt, die Muskulatur, die für unsere Körperhaltung zuständig ist.

Dies verdeutlichen folgende Zahlen: Während einer dreimonatigen Bettlägerigkeit verliert der Mensch 15–18 Prozent der Streck-, aber 0 Prozent der Beugemuskulatur.

Alle Haltungsveränderungen gehen in Richtung Beugung – und sie gehen immer Richtung Beugung. Die Beugung ist Ursache vieler weiterer Probleme, deshalb muss direkt an der Haltung gearbeitet werden.



«Alter» macht müde und gebeugt

Die Vorstellung, dass Menschen im Alter müde und gebeugt sind, ist tief in unseren Köpfen verankert. Wahrscheinlich war das zu der Zeit, als die Menschen körperlich hart gearbeitet und auf den Feldern geschuftet haben, tatsächlich so. Heute schufteten wir sitzend, in Beugung, eine andere Art Raubbau, der leider zu ähnlichen Resultaten führt.

Folgende Aspekte sind in Bezug auf die Körperhaltung während des Älterwerdens wichtig:

- Verstärkung vorhandener neuronaler Muster
- Höhenverlust durch Osteoporose und Abnutzung
- Schutzansteuerung durch Verletzungen und Schmerz

Anzeige

WERDE JETZT TRAINER!

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

- > Fitness Trainer mit star Fachausweis
- > Gesundheitstrainer Branchenzertifikat
- > Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. FA

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



Subventionen vom Bund!
Bis zu 50 % Ausbildungskosten sparen.





Höhenverlust durch Osteoporose und Verschleiss

Abnutzung und Austrocknung der Bandscheiben sowie Veränderungen der Rückenwirbel durch Osteoporose (Knochenschwund) ziehen einen Höhenverlust der Wirbelsäule nach sich. Leider führt die Osteoporose, wahrscheinlich aufgrund einer Mischung aus schlechter Haltungsgewohnheit und Rückenschmerzen, zur **«Entlordosierung»** der Lendenwirbelsäule, zu mehr Beugung in der Brustwirbelsäule und zum Kopfschub in der Halswirbelsäule.

Wird der Veränderung der Körperhaltung nicht Einhalt geboten, verschlimmert sie sich im Krankheitsverlauf und die Wirbelsäule verknöchert in einer ungünstigen Position, und zwar in der Beugung.

Durch den Verlust der Streckung muss sich der Mensch statisch schlecht positionieren (Überhang, Beckenschub).

Das wiederum verstärkt die Fehlhaltung mit ihren Problemen:

- Die tiefen und oberflächlichen Rückenmuskeln werden abgebaut.
- Der Beckenboden ist belastet.
- Bauch und/oder Magen werden nach aussen geschoben.
- Atemkraft und Atemraum verschlechtern sich.

Je aufrechter ein Mensch altert, desto günstiger ist das auch für das Krankheitsbild Osteoporose. Sobald Verknöcherungen stattfinden, erfolgen diese in der Streckung und nicht in der Beugung.

Schutzansteuerung durch Verletzung und Schmerz

Je älter ein Mensch wird, desto häufiger wird er mit Schmerzen konfrontiert. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Schmerz körperlich (Osteoporose, Bandscheibenvorfall, Abnutzung), emotional (Herzschmerz aus Liebeskummer, Verlust eines lieben Menschen, Verzweiflung) oder psychisch (Schwermut, Depression, Erschöpfung) ausgelöst wird. Die Reaktion auf Schmerzen ist immer Schutz durch Beugung, Innenrotation und Adduktion – Betroffene ziehen sich zusammen.

Die Arbeit an Haltung, Streckung, Kraft in die Streckung, Atemkraft, Dehnung und ein Sich-wieder-Öffnen beeinflussen den Heilungsverlauf positiv und auch das Befinden wird sich nachhaltig verbessern.



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

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



THE WAY OF RIKUTA KOGA

DER BALD 82-JÄHRIGER KARATE GROSSMEISTER UNTERRICHTET
SEIT 45 JAHREN IMMER NOCH AKTIV IN LOCARNO DEN SHOTOKAN-STIL

RIKUTA KOGA ist 1941 in Fukuoka geboren. An der Kanazawa Kunst und Polytechnischer Universität studierte er Industrie-Design.



Als 18-Jähriger begann RIKUTA KOGA in dieser Universität mit Karate.

Zu der Zeit wurde Karate fast ausschliesslich an Universitäten gelehrt, weil der Gründer des Shotokan Karates, Sensei Funakoshi, seit 1922 in Japan diese Kampfkunst an Universitäten lehrte. Er war der Meinung, dass Universitätsstudenten verständig genug waren, Karate nicht gegen andere Menschen oder als Aggression zu benutzen.

RIKUTA KOGA erreichte den ersten und zweiten Dan noch während seines Studiums an der Kanazawa Universität.

Im Oktober 1973 kam er erstmals in die Schweiz, um einen alten Studienfreund zu besuchen.

Er bildete sich an der Universität in Japan als Industrie-Designer aus und lernte KARATE, bis zum dritten Dan, dem Schwarzgurt. So ausgerüstet suchte er in Europa eine Arbeit und wurde 1973 in Koblenz fündig. Aber schon damals konnte man nur maximal drei Monate mit einem Touristenvisum in der Schweiz arbeiten, so begann er an der Kunstgewerbeschule zu studieren.

Es war aber genau der Zeitpunkt, als die diversen Kampfsportarten aus Japan wie auch aus China (Bruce Lee mit dem Film *«Enter the Dragon»*, 1973 *) in Europa ihren Anfang nahmen und so wurde in der Schweiz 1977 die SKISF (Shotokan Karate International Swiss Federation) gegründet, also der Schweizerische Karate Verband. Interessanterweise wurde gerade zwei Jahre zuvor in Japan das SKI (Shotokan Karate International, unser Mutterhaus) gegründet.

Aus Japan schickte man dann schnell die entsprechenden japanischen SHOTOKAN KARATE-Instruktoren in jedes Land und so wurde RIKUTA KOGA als 38-jähriger, Träger des dritten Dan, die Aufgabe auferlegt, SHOTOKAN KARATE in der Schweiz aufzubauen. RIKUTA KOGA reiste für den SKI als erster japanischer Meister nach Russland, wo er Karate unterrichtete. Unter seiner Führung wurden auch die Verbände Südafrika, Israel und Belgien gegründet.

Selbst heute noch wird RIKUTA KOGA als Grossmeister und Lehrer von den SKI Verbänden von Frankreich, Italien, Polen, Österreich, Deutschland, England, Irland und vielen weiteren Ländern für Seminare angefragt.

Als RIKUTA KOGA 1976 zum ersten Mal mit dem Zug von Basel nach Locarno fuhr und er nach dem Gotthard Tunnel die strahlende Sonne sah, war für ihn klar, dass er sich im Tessin niederlassen würde. So wurde u.a. auch zuerst in Ascona, dann in Locarno und Bellinzona ein Karateclub durch ihn eröffnet und bis heute gibt er auch als 81-jähriger zweimal in der Woche in Locarno (siehe: www.karatelcoarno.ch) Karatetraining, in den Wochenenden reist er in der ganzen Schweiz herum, wo er an weiteren 22 SHOTOKAN Karateclubs sein Wissen weitervermittelt.

Natürlich sitzt RIKUTA KOGA nicht einfach auf einem Stuhl im Dojo herum und kommandiert die Schüler:innen herum. Im Gegenteil, sein legendärer YOKO-GERI (Side-Kick) beherrscht er noch heute und der Respekt von vielen jüngeren Karata-Schüler:innen ist ihm immer noch gewiss. RIKUTA KOGA ist ein verdienter neunter Dan Schwarzgurt-Träger.





Die beiden Armlehnen für Vater und Mutter und die Rückenlehne vom Stuhl für die Unterstützung im Alltag.

Im Jahr 2026 werden es 50 Jahre sein, seitdem RIKUTA KOGA den ersten SHOTOKAN Karateclub in der Schweiz, im Kanton Tessin eröffnet hat, und da will er wie schon so oft ein grosses internationales Karate-Turnier organisieren. Klar, er wird ja dann erst 85 Jahre alt sein. Wer ihn hautnah erlebt hat, wie er heute mit 81 Jahren Karate trainiert und mit welcher Lebensfreude, weiss, dass er auch noch in drei Jahren ohne Probleme diesen Grossevent umsetzen wird.

Mit 65 Jahren, also 2006, holte er sich u.a. auch die Gold-Medaille in der Kategorie KATA Master mit der Bassai-Sho Kata. RIKUTA KOGA ist ein Perfektionist und hervorragender Lehrer, der die Stärken und Schwächen seiner Student:innen erkennt und daher die STÄRKEN hervorbringen kann. So hat er viele gute Leute für KATA- aber auch KUMITE-Wettkämpfe geschult. Bis heute hören sie auf seinen Rat.

Auf meine Frage, wie er den SHOTOKAN Karate in philosophischer Art und Weise definieren würde, antwortete er:

*Siehe Dir einen Stuhl mit nur drei Beinen an, d.h. diese drei Beine stehen im Karate für die drei Säulen **KIOHN** - **KATA** - **KUMITE**. Aber ein Stuhl mit drei Beinen ist nicht sehr stabil, nur ein Stuhl mit vier Beinen ist es. Das vierte Bein steht also für **SPIRITUALITÄT**.*

Wahrlich ist RIKUTA KOGA ein echter GROSSMEISTER und verdient diese Auszeichnung auf jeden Fall.



Zu * RIKUTA KOGA hatte 1973 und in seinem langen Martial-Art-Leben persönlich Kontakte zu vielen Kampfsportgrössen aus diversen Kampfsport-Stilen wie Chuck Norris und anderen.



Foto: von r.n.l. RIKUTA KOGA, MARIANNE VOUTRYAS (1. Dan-Trägerin, mit 48 Jahren erst mit Karate begonnen, aktive Shotokan Karate-Wettkämpferin und wird im 2024 sechzig. Sie ist amtierende Vize-Schweizermeisterin im Zweikampf Damen ü 40.) und JEAN-PIERRE SCHUPP

Die Rectozele

Verstopfung und Probleme mit dem Stuhlgang sind weit verbreitet. Besonders Frauen kennen das Gefühl, Stuhldrang zu haben, doch wenn sie auf dem WC sitzen passiert nichts oder nur ungenügend, so dass das Gefühl, nicht entleert zu sein, weiter besteht. Was ist da los?

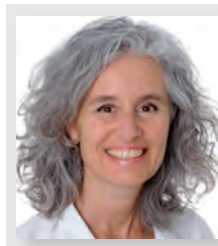
Wenn sich die Blase oder die Gebärmutter senken, nennen wir dies eine Blasen- oder Gebärmutterensenkung. Doch es kann auch der Darm betroffen sein und sich im letzten Abschnitt absenken. Die vordere- oder seltener auch die hintere Darmwand wird über die Zeit ausgeweitet und bildet eine Ausbuchtung, fast wie einen Sack, in dem der Stuhl liegen bleibt. Hier trocknet er weiter aus und wird immer härter. In diesem «Sack» kann sich eine Kot-Kugel bilden. Der weiche Stuhlgang, welcher von oben nach kommt, kann zum Teil an der Kot-Kugel vorbei ausgeschieden werden. Durch das Vorbeizwängen bekommt dieser Stuhlgang eine andere Form oft länglich und flach.

Wenn bei einem Stuhlgang auch der Inhalt dieses Sacks ausgeschieden werden kann, entsteht das wohlthuende und erleichternde Gefühl endlich entleert zu sein.

Diese Absenkung, Ausbuchtung und Sackbildung des Enddarms wird als Rectozele bezeichnet. **Das Wort Rectozele heisst Enddarmensenkung (Rektum = Enddarm).**

Ist bei einer Frau die hintere Scheidenwand gesenkt, zieht dies auch die vordere Seite des Enddarms hinab. Während eines erschwerten Stuhlgangs kann sich die betroffene Frau selbst unterstützen, indem sie über die Vagina mit dem Finger Gegendruck in Richtung Darm gibt. Vielleicht reicht auch schon ein Fingerdruck auf den Damm.

Es kann auch die hintere Darmwand betroffen sein. Hier kann während der Ausscheidung ein Finger äusserlich beim Steissbein die Haut hochziehen, was die Ausscheidung erleichtert.

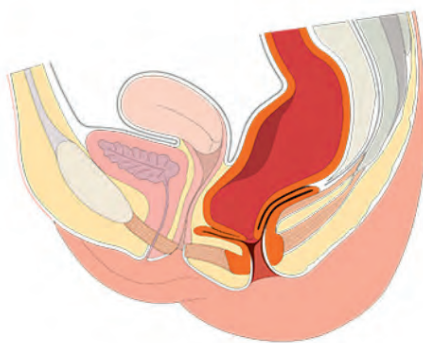


Yvonne Keller

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

Bei einer Rectozele wird der Darm nicht undicht. Die Blase kann bei einer Senkung undicht werden, nicht aber der Darm. Doch wenn die Rectozele voll Kot ist, kann es gelegentlich zu «Stuhlschmierer» kommen.

Betroffen von einer Rectozele sind ausschliesslich Frauen. **Hauptursache ist ein schwacher Beckenboden.** Oft nach schwierigen vaginalen Geburten, Druckbelastungen wie bei Übergewicht, chronischem Husten, schlechter Körperhaltung und Pressen bei der Darmentleerung.



Dies kann jede Frau präventiv tun, um eine Rectozele zu vermeiden:

- **Beckenbodentraining**

Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen mit kompetenter Instruktion. Wichtig zur Verbesserung der Situation sind bei Senkungen tägliche Umkehrübungen, besonders vor dem Schlafen nochmals für einen Moment die Brücken-Position (Becken hoch) einnehmen. Zusätzlich hilfreich ist das Training mit der Magnetfeldtherapie, dies sorgt für einen schnelleren Erfolg.

- **Richtiges WC-Verhalten**

Kein Pressen! Zeit lassen. Breitbeinig sitzen und Füsse auf eine Erhöhung von etwa 20cm stellen (siehe Info zu Squatty Potty). Die Knie sollten für den Stuhlgang höher als das Hüftgelenk sein. Lassen Sie Ihr Becken und Steissbein locker hängen, Ihr Rücken ist dabei leicht gerundet aber nicht nach vorne gezogen. Auf dem WC soll das Pressen möglichst vermieden werden, da dies eine grosse Belastung für den Beckenboden ist. Doch gerade bei einer Rectozele ist der Drang zum Pressen gross. Oft ist ein Einlauf, Klistier oder ein Vaseline-Suppositorium die richtige Massnahme um die Ausscheidung ohne Pressen zu ermöglichen.

- **Gesunde Ernährung**

Genügend Wasser trinken, ballaststoffreich Essen.

- **Verstopfung vermeiden**

Deshalb alle Massnahmen und Tricks für einen geschmeidigen Stuhlgang anwenden, wie zum Beispiel ein Glas warmes Wasser nach dem Aufstehen, morgens eine eingelegte Pflaume essen, genügend Magnesium zu sich nehmen, regelmässige Bewegung, pflanzliche Öle.

- **Aufrechte Körperhaltung im Alltag zur Entlastung des Beckenbodens**

Dazu braucht es eine starke Haltemuskulatur. Ein regelmässiges gesundheitsorientiertes Krafttraining mit Förderung der rumpfstabilisierenden Muskulatur ist wichtig.

Wenn Sie die Symptome einer Rectozele kennen, ist die Abklärung beim Proktologen (Facharzt des Enddarms) wichtig. Bei einer bestätigten Rectozele sollten Sie alle oben aufgeführten Präventiv-Massnahmen als konservative Therapie ausführen. Wenn dies konsequent umgesetzt wird, kann eine Operation meist vermieden werden.

Yvonne Keller

Beckenbodenfachfrau, Bewegungstherapeutin und Komplementär Therapeutin Oda KT mit Branchenzertifikat Methode Trager.



Ihre Fragen beantworte ich gerne:
yvonne.keller@rueckencenter.com

Für weitere Infos: med. Beckenboden-Center (im med. Rücken-Center)

Infofilm zum Squatty Potty:





LAUFBAND 8TRx - 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



Telemedizin

Behandlung per Telefon und Video

Der Begriff Telemedizin steht für eine ganze Reihe von Leistungen im Gesundheitswesen, die aus räumlichem, teils auch mit zeitlichem Abstand erbracht werden – zum Beispiel per Telefon, über Apps oder das Internet. Durch die rasche Entwicklung der Mobilfunktechnologie haben telemedizinische Anwendungen und Gesundheits-Apps in letzter Zeit deutlich an Bedeutung gewonnen. Beschwerden, Schmerzen, Krankheiten: Die Versicherten greifen immer häufiger auf telefonische Beratungen zurück, um Abhilfe zu schaffen. Dieses Interesse an der Telemedizin explodierte während der Pandemie und scheint bis heute nicht nachzulassen.



Die Zahlen sprechen für sich: mehr als eineinhalb Millionen Telefon- oder Video-Konsultationen im Jahr als vor dem Ausbruch der Pandemie, laut dem Krankenkassenverband *Santésuisse*. Oder wie Alfred Angerer von der *Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften* bestätigt, die Zahl der niedergelassenen Ärzte, die solche Beratungen anbieten, habe sich fast verdreifacht.

Es waren nicht nur Menschen mit leichten Beschwerden, die dieses Angebot nutzten, sondern auch Patient:innen mit komplizierten Erkrankungen, die die Fernkommunikation bevorzugten.

Dies sind Bereiche, in denen der Einsatz der Telemedizin bisher undenkbar schien. Jung und alt, Frauen und Männer, die Zuneigung zur Telemedizin ist breit gestreut.

Grundsätzlich können damit Kosten gesenkt werden, stellt Angerer fest. Durch die Digitalisierung liegt die geschätzte Einsparmarge zwischen 5 und 10 Prozent. In dieser Hinsicht ist das Potenzial der Telemedizin gross. An Problemen mangelt es jedoch nicht. Wenn das Ergebnis darin besteht, dass der Zugang zu mehr Konsultationen und mehr Behandlungen erleichtert wird, werden die Prämienzahler der Krankenkassen leider keinen Gesamteffekt sehen. Eines ist also gewiss: Die Telemedizin wird so schnell nicht aus der intensiven Debatte um die Gesundheitskosten verschwinden.

Die betreuenden Angehörigen



Die Zahl der betreuenden und pflegenden Angehörigen in der Schweiz ist gross und angesichts der Alterung der Bevölkerung wird sie weiter wachsen. Die Betreuung eines geliebten Menschen mit gesundheitlichen Problemen oder der Bedarf an Eigenbetreuung könnte auf jeden von uns früher oder später zukommen.

Die Aufgaben, die den betreuenden Angehörigen gestellt werden, sind vielfältig und erfordern ein hohes Mass an Engagement, meistens unentgeltlich. Dazu zählen regelmässige Unterstützung eines älteren Elternteils bei der Hausarbeit, Betreuung eines behinderten Kindes ohne Zugang zu professioneller Beratung, Transportdiensten mit Begleitung zum Arzt, Friseur oder Einkaufen, Sozialversicherungsberatung und psychologische Unterstützung - in den extremsten Fällen bis zur Erschöpfung, ohne die Möglichkeit der Wiederherstellung der eigenen Kräfte. Zusätzlich zu den alltäglichen Problemen können auch finanzielle Schwierigkeiten hinzukommen, wenn eine Erwerbstätigkeit nicht mehr ausgeübt werden kann.

Betreuende Angehörige sind unsichtbar, sie verrichten ihre Arbeit im Stillen, ohne dass dies konkret anerkannt wird. Die Möglichkeit, sich als pflegende Angehörige auszuweisen, hätte mehrere Vorteile, die Einführung eines anerkannten Status würde sich positiv auswirken. Während der Pandemie, als der Zugang zu Krankenhäusern und Einrichtungen eingeschränkt war, hätte ein besonderer Status für pflegende Angehörige natürlich geholfen.

Die Kantone Genf und Waadt haben eine Sonder-Notfallkarte für Betreuende schon eingeführt, die dieses Dokument immer bei sich tragen. Im Falle eines Unfalls zum Beispiel würde das Pflegepersonal auf die Aufgabe des Opfers aufmerksam gemacht und könnte sofort nach einen Ersatz für die Betreuung des bedürftigen Familienmitglieds suchen. Lösungen dieser Art werden jetzt in grossem Umfang gewünscht. In einigen kantonalen Gesetzen ist die Anerkennung pflegender Angehöriger bereits verankert. Was jedoch fehlt, ist eine einheitliche offizielle Anerkennung für die Leistung betreuender Angehöriger, wie sie von der Eidgenössischen Kommission für Familienfragen und auch in einem hängigen Parlamentsgesetz gefordert wird.

Vor diesem Hintergrund ist *Pro Aidants* zu erwähnen, ein gemeinnütziger Verein, der sich mit Fragen in Zusammenhang mit der Pflege bedürftiger Angehöriger befasst und neue Ansätze für eine integrierte Versorgung erprobt.

Insgesamt rund 80 Millionen Stunden unbezahlte Arbeit werden jährlich für die Betreuung und Pflege von nahestehenden Personen geleistet.

Es ist klar: Ohne betreuende Angehörige wäre vieles undenkbar – in der Familie ebenso wie in der Gesellschaft.



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

Was sagen Laborwerte über den Patienten aus?

Etwas über seine Gesundheit?

Über sein Alter? Oder vielleicht fast gar nichts?

Natürlich geben Blutuntersuchungen bei einer akuten Erkrankung wichtige Hinweise, wo das Problem liegen könnte. Der Arzt hat einen Verdacht und sucht gezielt in dieser Richtung.

Die weitaus meisten Laborwerte werden jedoch bei Gesunden erhoben, die Blutentnahme gehört zum Ritual beim Checkup. Die Anzahl der Resultate, die das Labor aus einer kleinen Menge Blut erheben kann, ist ja unglaublich! Aber gleichzeitig meistens unglaublich sinnlos.

Wonach soll man denn bei einem Gesunden suchen? Da er sich über gar nichts beklagt halt nach allem was er haben könnte. Das ist ja der Sinn des Checkup, der Patient will vom Arzt hören, dass er nichts hat, gesund ist. Seinem eigenen Instinkt traut er in unserer medikalisierten Gegenwart nicht mehr. Und so kommt eine hübsche Stange Laborwerte zusammen, die auch eine hübsche Stange Geld kostet.

Um das Wichtigste voranzunehmen: es gibt keinen einzigen Laborwert, der Gesundheit attestieren kann. Gewisse Werte können, wenn sie im Normalbereich liegen, gewisse Krankheiten ausschliessen. Mehr nicht.

Was heisst denn überhaupt «normal»? Als normal gilt zum Beispiel ein Mittelwert, der bei 10'000 Gesunden erhoben worden ist, inklusive die Streuung nach oben und unten. Nehmen wir statt eines Laborwerts zum besseren Verständnis die Körpergrösse: sind von 10'000 Gesunden 8000 zwischen 1.7 und 1.8 m gross, so ist das «normal». Von den restlichen 2000 sind

vielleicht rund 1000 zwischen 1.67 und 1.7 m und weitere rund 1000 zwischen 1.8 und 1.85 m. Als «normal» werden also alle Individuen klassifiziert, die zwischen 1.67 m und 1.85 m gross sind. Nicht mehr «normal» ist also der Kleinwüchsige von 1.65 m oder die Bohnenstange von 1.9 m. Natürlich müsste man zwischen Mann und Frau unterscheiden, aber darum geht's hier nicht.

So sind zum Beispiel 13 – 17g/100 ml Hämoglobin (Blutfarbstoff) normal für den Mann, 12 – 16 g/100 ml für die Frau. Jetzt habe ich als Mann 11.5 g/100ml. Also per definitionem eine Blutarmut oder «Anämie». Ich fühle mich aber wohl und normal leistungsfähig. Der Laborwert ist demnach völlig bedeutungslos, eine Behandlung überflüssig. Betrüge der Hämoglobinwert 9.5g/100 ml, so wäre das sicher eine Anämie. Aber das würde ich spüren, ich wäre wahrscheinlich schlapp und energielos. Hätte ich dem Arzt diese Symptome mitgeteilt, hätte er gezielt nach einer Anämie gesucht.

So haben die meisten Laborwerte bei Gesunden keine Bedeutung, sie sind nutzlos.

Wie jede Untersuchung können Laborwerte aber auch schaden. Dieser Aspekt wird völlig vernachlässigt. Schaden kann ein Laborwert dann, wenn der «Normalwert» durch «neue Erkenntnisse» korrigiert wird. Die «neuen Erkenntnisse» stammen aus Studien, die immer einen Sponsor haben, wenn es um eine Behandlung geht. Es ist völlig legitim, davon aus-



Jürg Kuoni
Dr. med.

Jahrgang 1945

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe

www.starkvital.ch

zugehen, dass der Sponsor einen Einfluss auf das Studienresultat hat, alles andere wäre Wunschdenken.

Ein Beispiel:

Bald jeder kennt seinen Cholesterinwert. Sehr viele Gesunde schlucken Medikamente, weil ihr Cholesterinwert «zu hoch» sei. Cholesterinsenker sind ein Milliardenmarkt. Ausweiten kann man diesen nur noch, wenn man den Normalwert senkt und damit die Zahl potentieller Patienten mit einem Schlag EU- und USA-weit um einige Millionen erhöht. **Besser gesagt: Millionen von Gesunden zu Patienten macht.**

Genau dies geschieht seit bald dreissig Jahren vor unseren Augen. Seit meinem Studium wurde der «Normalwert» nicht nur einmal gesenkt. Unterdessen gilt sogar, «the lower the better». Ein widersinniger Blödsinn, denn ohne Cholesterin gibt es kein tierisches Leben. Cholesterinsenker oder im Fachjargon Statine senken den Cholesterinwert tatsächlich. Die wichtige Frage ist jedoch: senke ich damit mein Risiko für einen Herzinfarkt oder für einen vorzeitigen Tod? Wenn man die entsprechenden Schlussfolgerungen der Studien liest, trifft dies tatsächlich zu. Analysiert man die Studien genauer und kennt man die statistischen Tricksereien der Studienautoren, so schmilzt dieser Vorteil wie Schnee an der Sonne. Die Studienautoren stehen natürlich im Sold

Fortsetzung Seite 61

Anzeige



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. Rücken-Center

med. Beckenboden-Center

HEALTH EXPO
HEALTH EXPO
HEALTH EXPO



**EINTRITT
FREI**



**Freitag
26. Mai 2023**

**HEALTH
EXPO** BASEL
2023

GESUNDHEIT, NEW HEALTH CARE UND ZUKUNFTSFORUM

WWW.HEALTHEXPO.CH

Willkommen zur «HealthEXPO 2023 in Basel»

Die HealthEXPO lädt am 26. Mai 2023 zum Staunen ein. Erleben Sie «LIVE», was die Gesundheitsindustrie von heute leistet und an was für aufsehenerregenden Innovationen die Forschung derzeit arbeitet. Darüber hinaus können sich gesundheitsbewusste Besucher über die aktuellen Kompetenzen, Produkte und Dienstleistungen auf dem Gesundheitsmarkt informieren und sich am «Check-UP-Day» durchchecken lassen. Der Eintritt ist frei.

StarkVital im Interview mit **Alexander Huser**, dem Veranstalter der HealthEXPO und Gesundheitskongress in Basel.

StarkVital Sie veranstalten am Freitag, 26. Mai 2023 in der St. Jakobshalle in Basel die HealthEXPO, was wird da geboten?

AH: Die HealthEXPO und der integrierte Gesundheitskongress 2023 bringt die Gesundheitsindustrie, Fachpublikum und gesundheitsinteressierte Menschen zusammen. Die HealthEXPO wird zur zentralen Drehscheibe für Ideen, Visionen und Kontakte, sowie zu der Messe für Gesundheitsprodukte und Dienstleistungen (B2B und B2C).

Sie vereint zahlreiche öffentliche und private Gesundheitsakteure. Hier begegnen sich interessierte Besucher und das Fachpublikum auf Augenhöhe. Tauchen gemeinsam für einen Tag ein in spannende Erlebniswelten. Am Check-UP-Day können sich gesundheitsbewusste Besucher durchchecken lassen, zudem finden durchgehend Podiumsdiskussionen und Workshops für Fachpersonen und gesundheitsinteressierte Besucher statt.

(Programm auf www.healthexpo.ch)

StarkVital Also besteht die HealthEXPO aus 3 verschiedenen Sektoren, habe ich das richtig verstanden?

AH: Richtig. Einerseits aus der Health-Exhibition, hier präsentieren Aussteller der Gesundheitsindustrie ihre Innovationen, Dienstleistungen und Produkte. Kliniken, Unternehmen und Institutionen aus dem Gesundheitsbereich stellen ihre Angebote und Leistungen vor. Neben den klassischen medizinischen Themen Prävention, Behandlung und Nachsorge, finden Sie Informationen über Bewegung, Training, Testing, CheckUP, Fitness, Wellness, gesunde Ernährung, Körperpflege und medizinisch- pharmazeutische Angebote. Die HealthEXPO punktet überdies mit kostenlosem Eintritt und Gesundheits-Informationen aus erster Hand.

Das Thema CheckUp hat eine eigene Halle, Gesundheitsinteressierte Menschen können sich von A bis Z an über 10 CheckUP-Stationen kompetent durchchecken lassen. Dies unter der Leitung von Prof. Dr. Lukas Zahner. Der Gesundheitskongress beleuchtet mit Vorträgen und Interviews gesundheitsrelevante Themen, all dies ist für die Bevölkerung ebenfalls kostenlos.

StarkVital Die HealthEXPO ist ein Gesundheitsevent, wo sich die Bevölkerung aus erster Hand über aktuelle Gesundheitsthemen informieren kann?

AH: Ja, Gesundheit ist ein Megatrend und aktueller denn je. Es ist wichtig, Gesundheit erlebbar zu machen, damit uns die Zusammenhänge in unserem Körper klarer werden für einen gesunden Lebensstil mit der richtigen Ernährung, mehr Bewegung, sowie der geistigen Einstellung.

StarkVital Für die Gesundheitsindustrie findet an der HealthEXPO ein Networking Event statt. Warum?

AH: Networking ist für die Akteure der Gesundheitsindustrie von zentraler Bedeutung. Am Freitag, 26. Mai 2023 findet während der HealthEXPO der B2B Networking Event statt. Da trifft sich die Gesundheitsindustrie und die HealthCare-Community, um ihr Netzwerk zu pflegen und neue Seilschaften aufzubauen. Hier begegnen sich Unternehmen, Wissenschaftler, Mediziner Politiker, Macher, Kliniken Fach- und Führungskräfte.

Werden Sie Aussteller an der HealthEXPO 2023

Sichern Sie sich jetzt Ihren optimal platzierten Messestand auf der HealthEXPO und profitieren Sie vom Earlybird-Angebot.

Sie haben Fragen zur Anmeldung und möchten eine Übersicht über die Preise zur Standmiete? Hier können Sie alle Informationen und Anmeldeunterlagen beim Messeprojektteam anfordern:

welcome@healthexpo.ch

Eventdaten:

Datum: Freitag, 26. Mai 2023
 Öffnungszeiten: 10.00- 20.00 Uhr
 Ort: St. Jakobshalle Basel

Kontakt:

Alexander Huser - HealthEXPO Veranstalter - 079 927 85 08
www.healthexpo.ch



«Gesundheit geht uns alle an. Die HealthEXPO und der Gesundheitskongress in Basel geht neue Wege, um die Bevölkerung für das Thema GESUNDHEIT zu begeistern»

Prof. Dr. **Lukas Zahner**, CAS-Lehrgangsteiter «Personal Health Coaching» Uni Basel.

Schweizer wollen auf dem Land wohnen

Felder, Wälder, Stille – Das Wohnen auf dem Land ist für die Schweizer:innen die klar favorisierte Wohnform. Wenn es realistisch wäre, würden sie am liebsten in einer ländlichen Idylle mitten in der Stadt wohnen. Das zeigt eine repräsentative Umfrage des Online-Vergleichsdienstes *comparis.ch* mit dem grössten Immobilienmarktplatz der Schweiz.

Romantische Abgeschiedenheit ist nichts für die Bewohnerschaft des Berglandes. Die Mehrheit der Befragten ist nicht einmal bereit, eine halbe Stunde Weg ins nächste Zentrum auf sich zu nehmen. 59 Prozent der Befragten halten mit dem eigenen Fahrzeug maximal eine Reisezeit von 20 Minuten zur nächsten Kerngemeinde oder zum nächstgelegenen Zentrum für akzeptabel. Auch im öffentlichen Verkehr finden mit 52 Prozent knapp mehr als die Hälfte eine über 20-minütige Reisezeit inakzeptabel.

"Zudem werden Zentren unterschiedlich definiert: Für die einen ist ein Ort mit 10'000 Einwohner:innen ein Zentrum, für die anderen ist eine Stadt mit einer Bevölkerung von 50'000 eine Kleingemeinde», erklärt Comparis-Finanzexperte Michael Kuhn.

Wohnen in der Stadt ist klar abgeschlagen

Derweil träumen Herr und Frau Schweizer eigentlich von der Landidylle, wenn es ums Wohnen geht. Gefragt



nach der bevorzugten Art der Wohngemeinde für den Kauf einer Immobilie zum Eigengebrauch, schlägt das Wohnen auf dem Land (43 Prozent) klar die Agglomeration (31 Prozent) und erst recht die Stadt (26 Prozent).

Steuerbelastung ein Thema

Auch die Steuerbelastung am eigenen Wohnort spielt eine wichtige Rolle, vor allem für Personen über 55 Jahre. Aber auch für Personen mit einem tiefen Einkommen, die jeden Franken zweimal umdrehen müssen, ist die Höhe der Steuern ein entsprechend ernst zu nehmendes Thema, während für Besserverdienende diese Frage weniger entscheidend ist. Ausgenommen davon sind Superreiche, die in der Befragung jedoch nicht gesondert berücksichtigt wurden.

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



Die Grossmutter-Therapie

Ein neues Konzept *made in Africa*

Man nehme eine hilfsbereite Grossmutter und eine Bank an einem ruhigen Ort: Das ist die alternative und kostengünstige Lösung für den massiven Bedarf an psychiatrischen Behandlungen in einem Land wie Simbabwe, wo Psychotherapeut:innen zu einer äusserst geringe Berufsgruppe gehören.



The Friendship Bench

Die Idee ist einfach und dennoch revolutionär, ja sogar genial, wenn die zur Verfügung stehenden Mittel wirklich knapp sind: Grossmütter sollen Menschen, die keinen Zugang zu angemessenen Therapien haben, eine wirksame psychologische Unterstützung bieten. Die innovative und unkonventionelle Formel heisst **Friendship Bench Therapy** und wurde 2006 von dem simbabwischen Psychiater Dixon Chibanda, Direktor der AMARI, *African Mental Health Research Initiative*, entwickelt. Simbabwe ist ein Land im südlichen Afrika mit 16,5 Millionen Einwohnern, das unter Dürre, Inflation, Korruption und Nahrungsmittelmangel leidet und wo viele Menschen HIV-positiv sind. Medikamente und gesundes Essen sind für viele zu teuer. Unterstützung von ausgebildetem medizinischem Personal für Menschen, die unter psychischen Beschwerden leiden, gibt es kaum, denn im ganzen Land praktizieren nur ein paar dutzend Psychotherapeut:innen.

Mit der Freundschafts-Bank kann eine erschwingliche, nachhaltige und dennoch wirksame Antwort zur Überbrückung der Behandlungslücke im Bereich der psychischen Gesundheit angeboten werden, um das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität der lokalen Einwohner:innen zu verbessern. Das Programm war so erfolgreich, dass es in viele andere afrikanische Länder exportiert wurde. Vor wenigen Jahren ist das Projekt auch in der westlichen Welt gelandet, zuerst in New York und London, während andere (nicht nur) europäische Länder ihr Interesse bereits bekundet haben. Die Friendship Bench ist eine Nichtregierungsorganisation (NRO) auf der Grundlage ehrenamtlicher Tätigkeit, die in Simbabwe beim Department of Social Service registriert ist.

Die angehenden «Therapeutinnen»

Grossmütter sind die Hüterinnen der lokalen Weisheit und verfügen über einen reichen Erfahrungsschatz, den sie mit anderen teilen können. Sie haben Einfühlungsvermögen, wissen zuzuhören, werden geliebt und respektiert und haben Zeit, sich denjenigen zu widmen, die Hilfe brauchen. Menschen denken manchmal, sie seien depressiv, aber in Wirklichkeit haben sie nur ein Problem zu bewältigen, das sie plagt. Offen darüber zu sprechen, hilft schon und wenn die Situation so ernst ist, dass auf der Bank geweint wird, sind Grossmütter natürlich auch bereit, zu trösten. Zuerst werden die angehenden Teilnehmerinnen mit einem lokal validierten Instrument, dem Shona Symptom Questionnaire (SSQ-14), untersucht. Liegt das Ergebnis über dem Grenzwert, wird ihnen vorgeschlagen, sich einer Einzeltherapie zur Problemlösung zu unterziehen. Bei den Gesprächen hört sich die zuständige Grossmutter sorgfältig die Geschichte und die Sorgen ihrer "Patient:in" an und schlägt einen gut durchdachten Aktionsplan vor. Später werden die Teilnehmer:innen in eine von Gleichaltrigen geleitete Selbsthilfegruppe eingeführt, die als Circle Kubatana Tose (CKT) bekannt ist, was so viel bedeutet wie "gemeinsam die Hände halten". Dieser sichere Raum, in dem frei geredet und aufmerksam gehört wird, schafft ein Gefühl der Zugehörigkeit - geteiltes Leid ist halbes Leid, hilft dabei, sich seiner Probleme bewusst zu werden und gleichzeitig wird die wahrgenommene Stigmatisierung psychischer Leiden abgeschwächt.

„Die Bank ist ein einfaches, aber wirkungsvolles Mittel zur Förderung des psychischen Wohlbefindens.“

WHO-Generaldirektor Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus

Die angehenden «Therapeutinnen», die keine Erfahrung auf dem Gebiet und oft eine minimale Schulbildung haben, werden aus der Bevölkerung rekrutiert, sofern sie lesen und ein Smartphone bedienen können. Anschliessend absolvieren die Grossmütter eine dreimonatige Ausbildung, die sich aus Theorie und Praxis zu-





sammensetzt. Das Schulungspaket selbst beruht auf evidenzbasierten Verhaltenstherapien mit Schwerpunkt auf Problemlösung wie auch auf einheimischen Konzepten. Einer der Hauptgründe für den Erfolg dieses Programms ist eben die Kombination von lokalem Wissen und Weisheit mit der Implementierung von Grundbegriffen der Psychotherapie. Die Gesprächstherapie richtet sich an Menschen mit leichten bis mittelschweren psychischen Störungen wie Angstzuständen und Depressionen, die in der Region als «kufungisisa», «zu viel nachdenken», bekannt sind.

Grossväter hingegen werden für diese Rolle nicht in Betracht gezogen, weil man glaubt, dass sie weniger gut zuhören können, weniger einfühlsam sind und generell nicht bereit sind, wenn nötig eine Umarmung zu schenken. Na ja, eine Art harmloser geschlechtsspezifischer Diskriminierung...

Fussball-WM 2022 in Katar Eine Bank fürs Publikum

Selbst der Weltfussballverband FIFA hat diesen neuen Ansatz wahrgenommen. Anlässlich der FIFA Fussball-Weltmeisterschaft 2022 in Katar wurden 32 Freundschafts-Bänke an prominenten Orten in Doha aufgestellt - eine für jede teilnehmende Nation. Das Ziel der Initiative war, die Bedeutung der psychischen Gesundheit zu betonen und die wichtige Rolle hervorzuheben, die Sport bei der Förderung nicht nur des körperlichen, sondern auch des psychischen Wohlbefindens spielen kann.

Während und nach dem internationalen Sportereignis hat Katar einen Platz für Einwohner und Besucher zur Verfügung gestellt, um zusammenzukommen und sich gegenseitig zu fragen: «Are You OK?».

Depression, ein globales Übel

Das Projekt der Friendship Bench wurde von Dr. Chibanda ein Jahr nach der humanitären Krise und den politischen Unruhen im eigenen Land von 2005 ins Leben gerufen, als 700'000 Menschen obdachlos und arbeitslos wurden.

Grossmütter, die sich zur Verfügung stellen, haben eine soziale Neigung und werden für ihren Beitrag nicht bezahlt, sondern sie arbeiten ehrenamtlich. Die Freundschafts-Bank ist Teil eines grösseren Projekts der Weltgesundheitsorganisation (WHO), das darauf abzielt, die Lücke in der Psychotherapie zu schliessen. Nach Angaben der WHO leiden weltweit mehr als 300 Millionen Menschen an Depressionen, die insgesamt die häufigste Ursache für Behinderungen sind, und führen zu 800'000 Selbstmorden pro Jahr, von denen die meisten in Entwicklungsländern zu verzeichnen sind.

Wirkung der therapeutischen Massnahmen

Die Auswirkungen der Friendship Bench wurden 2016 in einer klinischen Studie* belegt. Es wurde festgestellt, dass die Verbesserung der Symptome generell nach sechs Monaten eintrat, weiter konnte eine Reduzierung von Selbstmordgedanken und Depression bis zu 80 Prozent und eine 60-prozentige Steigerung der Lebensqualität der Teilnehmer:innen nachgewiesen werden. Bis heute wurden etwa 65'000 Menschen therapiert. Allein in 2022 wurden 1'200 neue Grossmütter ausgebildet, die in Simbabwe die Friendship Bench-Therapie durchführen.

Dixon Chibanda

Dixon Chibanda ist Psychiater, Direktor der African Mental Health Research Initiative, ausserordentlicher Professor für Psychiatrie an der Universität von Simbabwe in Harare und in Global Mental Health an der London School of Hygiene and Tropical Medicine.



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



Hirse, das Getreide des Jahres 2023



Die Vereinten Nationen haben das Jahr 2023 zum Internationalen Jahr der Hirse erklärt, einer Getreideart, die aufgrund ihrer Eigenschaften es für den Anbau unter ungünstigen klimatischen Bedingungen geeignet macht. Ihre Anpassungsfähigkeit an den Klimawandel ist nämlich ein entscheidender Faktor, der für dieses Getreide spricht. Das Jahr wird die Gelegenheit bieten, die nachhaltige Erzeugung von Hirse zu fördern. Ein verstärkter Handel mit Hirse kann nämlich die Vielfalt des globalen Nahrungsmittelsystems verbessern. Auf Hirse, einschliesslich Sorghum (eine Hirseart), entfallen zur Zeit lediglich weniger als 3 Prozent des weltweiten Getreidehandels.

Angesichts der Herausforderungen, vor denen die globalen Agrarnahrungsmittelsysteme stehen, um eine ständig wachsende Weltbevölkerung zu ernähren, bieten widerstandsfähige Getreidesorten wie Hirse eine erschwingliche und nahrhafte Alternative.

Hirse als wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung

Die verschiedenen Hirsearten, darunter Fonio, Sorghum (oder grosse Hirse), Teff, Kodo (indische Hirse), Barnyard (Hinterhofhirse), kleine Hirse, Browntop, Fingerhirse und Guinea, gehören zur Familie der Gräser. Hirse ist ein sehr nahrhaftes Getreide, das auch auf armen, trockenheitsanfälligen Böden wächst, da es wenig Wasser benötigt, und es ist resistent gegen viele Krankheiten und Schädlinge, so dass auf den Einsatz von Pestiziden verzichtet werden kann. Aufgrund dieser Eigenschaften gilt Hirse als ein Nahrungsmittel, das Hunger entgegenwirken und dazu zur Förderung der biologischen Vielfalt beitragen kann. Hirse hat eine uralte Tradition und ist seit langer Zeit die wichtigste Lebensgrundlage für viele Länder in Asien und in Afrika südlich der Sahara. Der Hirseanbau ist nämlich tief in der Kultur und den Traditionen von unterschiedlichen indigenen Völkern verwurzelt und daher eine strategische Pflanze in schwierigen Zeiten für die Landwirtschaft. Dieses Getreide eignet sich hervorragend für die Selbstversorgung und Ernährungssicherheit gefährdeter Bevölkerungsgruppen in ärmeren Gebieten.

Die verschiedenen Hirsearten sind eine gute Quelle für Mineralien (Kalium, Magnesium, Calcium, Natrium),

Vitamine (B6, Thiamin, Riboflavin, Nicotinsäure), Ballaststoffe zur Regulierung der Darmtätigkeit, Antioxidantien und Eiweiss (ca. 9,8 Prozent). Daher sollte Hirse in die gesunde und vollwertige Ernährung integriert werden. Mit ihrem niedrigen glykämischen Index ist sie automatisch eine gute Option für Menschen mit hohem Blutzucker. Ausserdem sind Hirsekörner eine ausgezeichnete und kostengünstige Eisenquelle. Neben Stärke als wichtigstes Kohlenhydrat enthält Hirse mehr Fett als andere Getreidearten (ca. 3,9 Prozent), ein grosser Teil davon sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Hirse beinhaltet ausserdem viel Kieselsäure, die kräftigend auf Haut, Haare und Nägel wirkt. Weil Hirse glutenfrei ist, kann dieses Getreide auch von Personen verzehrt werden, die an Zöliakie (Gluten-Unverträglichkeit) leiden.

Der Hirseanbau und derer Nachfrage sind mit der Zeit zurückgegangen, da andere Getreidesorten wie Weizen, Mais oder Reis in der Ernährung bevorzugt wurden. Durch die Förderung von Hirse können jedoch neue Marktchancen und zusätzliche Einnahmequellen für Landwirte entstehen. Weltweit wurden nach Angaben der Welternährungsorganisation FAO im Jahr 2020 insgesamt etwa 30 Millionen Tonnen (atlasocio.com) Hirse produziert. Der grösste Hirseproduzent ist Indien, auf das allein 40 Prozent der weltweiten Produktion entfallen.

Die Entwicklung in der Schweiz

Die Rispenhirse (*Panicum miliaceum* L.) wurde in der Schweiz schon zu Zeiten der Pfahlbauer angebaut und diente auch im Mittelalter als wertvolles Nahrungsmittel. Die geringen Ansprüche an die Nährstoffversorgung sowie das Fehlen bedeutender Krankheiten und die Anfälligkeit von Schädlingen machen die Rispenhirse daher heutzutage auch für den biologischen Anbau sehr interessant. Zusätzlich besteht eine rege Nachfrage für biologisch produzierte Speisehirse. Nach Angaben von **Agroscope**, das Kompetenzzentrum der Schweiz für landwirtschaftliche Forschung, wuchs die Hirseanbaufläche in den vergangenen Jahren stetig und im 2017 wurden im Land auf rund 186 Hektare Rispenhirse angebaut. Die Nachfrage nach inländisch produzierter Bio-Hirse ist tatsächlich vorhanden. Zurzeit wird geprüft, ob die Qualität den Ansprüchen genügt und ob sich die Vermarktung inländischer Bio-Speisehirse lohnt.

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

GESUNDHEITS-TEST

Vor genau 20 Jahren gründeten wir als Visionäre einen Verband für KRAFT, AUSDAUER und BEWEGLICHKEIT mit dem Namen **STRENGTH, ENDURANCE** and **FLEXIBILITY**, um nebst sportlichen 10-Kampf-Meisterschaften für Frauen und Männer von 18 bis 100+, auch Fitness-Sportabzeichen BRONZE, SILBER und GOLD für die Fitnesscenter-Branche umzusetzen.

Viele, aber leider nicht genug Fitnessstudios im DACH Europas haben mitgemacht. Auch die Verbände in der Fitnessindustrie, ob in Deutschland oder in der Schweiz, schauten nur zu und unterstützten in keiner Art und Weise diese schnell aus der Fitnessclubbranche hinaus wachsende Sportart. So wurde dieser Verband aufgelöst.

Der älteste Teilnehmer war Dr. Charles Eugster, der noch mit 96 Jahren den Weltmeistertitel verteidigen konnte. Er wurde so GESUND, dass er sich sogar in der Leichtathletik MASTERS im 100m-Sprint einen Weltmeistertitel holte.

Die «Goldene Zeit» war die, als die Fitness-Sportabzeichen zu Hunderten und Tausenden an beispielsweise einer FIBO Messe und anderen Events durch Absolvent:innen bestanden wurden. Als damals Herausgeber der FITNESS TRIBUNE machte ich während einiger Zeit sogar zur Bedingung, dass wer eine Anzeige im Heft buchen wollte, mindestens der Geschäftsführer, das BRONZE Abzeichen haben musste. Alle machten sie mit. Die top Firma war die Firma FIMEX aus Lyss (u.a. TechnoGym Vertretung für die Schweiz). Da holte sich an der Fitnessmesse in Basel das ganze Aussendienstteam inklusive des Geschäftsführers das GOLDENE Fitness-Sportabzeichen.

Was wäre während der CORONA-Pandemie-Jahre später wohl passiert, wenn die Fitnesscenterbranche seit Jahren ein Fitness-Test-Sportabzeichen BRONZE, SILBER, GOLD mit namhaften Krankenkassen im Angebot gehabt hätte? Wären die Fitnessstudios im DACH Europas geschlossen worden? Ich glaube nicht, denn der Beweis wäre erbracht worden, dass Muskeltraining das Immunsystem stärkt.




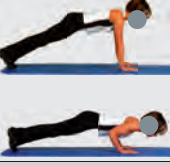
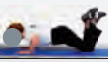





Bald werden für Menschen 60+ bis 100+ solche GESUNDHEITSTESTS wieder angeboten werden, so wird die Idee aus dem Jahr 2003 neu lanciert:

«Wer GESUNDHEIT verkauft, muss auch selber GESUND sein und dies auch durch ein SPORTABZEICHEN beweisen können».







Jean-Pierre Schupp

info@strongandvital.com

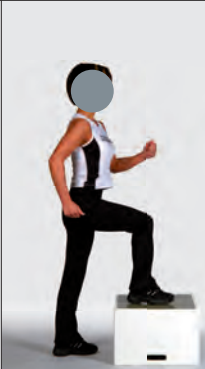

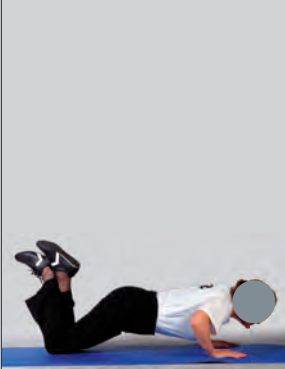


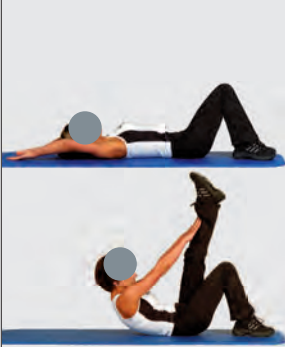



INTERNATIONAL ANERKANNTES FITNESS-SPORTABZEICHEN

	FRAUEN	ÜBUNGEN	BRONZE	SILBER	GOLD
I		Cardio-Test Ein auf wissenschaftlicher Basis fundierter 3 min. Step-Test und 1 min. Pulsabnahme ergibt die Auswertung nach Alter	3 min	3 min	3 min
II		Klimmzug Übung für Frauen ab 60 	1	3	5
			2	6	10
III		Liegestütz Übung für Frauen ab 60 	5	10	20
			5	10	20
IV		Bauchübung Abwechselndes Beinheben, Handberührung zwischen Knie und Fuss	2x10	2x20	2x40
V		Vorbeuge sitzend, die Fussspitzen müssen berührt werden	ja	ja	ja
Alle Übungen im Kraft-Ausdauerbereich müssen ohne Unterbrechungen im Bewegungsablauf durchgeführt werden.					

INTERNATIONAL ANERKANNTES FITNESS-SPORTABZEICHEN

	MÄNNER	ÜBUNGEN	BRONZE	SILBER	GOLD
I		Cardio-Test Ein auf wissenschaftlicher Basis fundierter 3 min. Step-Test und 1 min. Pulsabnahme ergibt die Auswertung nach Alter	3 min	3 min	3 min
II		Klimmzug Übung für Männer ab 70 	3	5	10
			6	10	20
III		Liegestütz	9	15	30
			9	15	30
IV		Bauchübung Abwechselndes Beinheben, Handberührung zwischen Knie und Fuss	2x10	2x20	2x40
V		Vorbeuge sitzend, die Fussspitzen müssen berührt werden	ja	ja	ja

BASISTEST – FITNESS-TEST FÜR EINSTEIGER

	ÜBUNG	FRAUEN	MÄNNER	
I	 <p>Cardio-Test Ein auf wissenschaftlicher Basis fundierter 3 min. Step-Test und 1 min. Pulsabnahme ergibt die Auswertung nach Alter</p>	3 min	3 min	
II	 <p>Liegestütz</p>	3	5	 
III	 <p>Bauchübung Abwechselndes Beinheben, Handberührung zwischen Knie und Fuss</p>	2x10	2x10	
IV	 <p>Vorbeuge sitzend, die Fussspitzen müssen berührt werden</p>	ja	ja	
<p>Alle Übungen im Kraft-Ausdauerbereich müssen ohne Unterbrechungen im Bewegungsablauf durchgeführt werden.</p>				

BASIS-TEST

Als vor bald 20 Jahren die Fitness-Sportabzeichen lanciert wurden, meinten doch einige Fitnessclubbetreiber:innen und Verbandsfunktionäre, dass nicht viele Mitglieder:innen nur schon das BRONZE Abzeichen schaffen würden. So wurde der Einstiegstest BASIS-TEST lanciert.

Einfach oder nicht? Mehr darüber in der kommenden StarkVital60+ Nr. 30 Ausgabe.

Wer schon vorher etwas erfahren will, kann mich unter: info@strongandvital.com kontaktieren. JPS

4. Februar 2023

Weltkrebstag

Krebs ist nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) die zweithäufigste Todesursache weltweit und betrifft fast jeden sechsten Todesfall. Damit ist Krebs eine ständige Belastung für Einzelpersonen, Familien und Gemeinschaften, die eine enorme physische, emotionale und finanzielle Belastung darstellt. Der Weltkrebstag am 4. Februar zielt unter anderem darauf ab, Massnahmen für den Zugang zu hochwertiger Pflege, Prävention, Screening, Früherkennung, Behandlung und Palliativversorgung zu verbessern.



Was ist Krebs?

Krebs ist eine umfangreiche Kategorie von Krankheiten, die in fast allen Organen oder Geweben des Körpers entstehen können, wenn abnorme Zellen unkontrolliert wachsen, über ihre üblichen Grenzen hinausgehen und in angrenzende Körperteile eindringen und/oder sich auf andere Organe ausbreiten. Der letztgenannte Prozess wird als Metastasenbildung bezeichnet und ist eine der Hauptursachen für den Tod durch Krebs.

Lungen-, Prostata-, Darm-, Magen- und Leberkrebs sind die verbreitetsten Krebsarten bei Männern, während bei Frauen Brust-, Darm-, Lungen-, Gebärmutterhals- und Schilddrüsenkrebs am häufigsten vorkommen.

Haupttrisikofaktoren

Die wichtigsten bekannten Risikofaktoren, gegen die jeder vorbeugend etwas unternehmen kann, sind bisher folgende:

- Tabakkonsum
- Alkoholkonsum
- ungesunde Ernährung
- Bewegungsmangel
- Luftverschmutzung

Denn zwischen 30 und 50 Prozent der Krebserkrankungen könnten derzeit durch die Vermeidung von Risikofaktoren und die Umsetzung bestehender evidenzbasierter Präventionsstrategien verhindert werden. Die Krebsbelastung kann auch durch die Früherkennung und die angemessene Behandlung und Pflege von Patient:innen, die daran erkranken, gesenkt werden. Viele Krebsarten haben eine hohe Heilungschance, wenn sie frühzeitig diagnostiziert und adäquat behandelt werden.

Italien feierte am 28. Januar 2023

Den Orangentag gegen Krebs

Der 28. Januar 2023 war in Italien der Orangentag im Vorfeld des Weltkrebstages, der der Krebsforschung gewidmet war. In der Tat können Ernährung und Bewegung unsere Gesundheit beeinflussen. Wissenschaftler:innen erklären in diesem Zusammenhang, dass körperliche Aktivität einige der wichtigsten Mechanismen des Körpers beeinflusst, wie den Energie- und Hormonstoffwechsel, Entzündungen und das Immunsystem.

Orangen sind eine sehr symbolträchtige Wahl für diese Initiative, denn sie sind reich an Vitamin C, enthalten Antioxidantien und sind für jedermann zugänglich. «Man kann mit einfachen Massnahmen das Risiko verringern, an Krebsarten zu erkranken.

Gesündere Gewohnheiten und Verhaltensweisen könnten das Auftreten von etwa jeder dritten Krebserkrankung verhindern», so Federico Ferraris Cappio, wissenschaftlicher Direktor der AIRC, die italienische Stiftung für Krebsforschung.

Orangen wurden in ganz Italien verteilt, um das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung zu schärfen. Um Spenden für die Krebsforschung zu sammeln, wurde der Preis für ein Netz Orangen auf zehn Euro festgesetzt, wobei auch Spontanspenden willkommen waren. Der Erlös des Orangentags wird Krebsforschungsprojekte unterstützen, an denen fünftausend Wissenschaftler:innen im ganzen Land beteiligt sind.

"Die Gesundheit in unseren Händen"



Echte Hilfe bei Cellulite!

Sofortige Resultate bereits nach den ersten Anwendungen.

GUAM

“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

Organspende jetzt regeln



Mit der neuen Bevölkerungskampagne **«Regeln statt aufschieben: die Organspende»** ermutigen das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und *Swisstransplant* die Bevölkerung, ihren Entscheid zur Organspende jetzt zu treffen, schriftlich festzuhalten und den Angehörigen mitzuteilen. Dadurch werden die Angehörigen entlastet und können im Sinn der verstorbenen Person entscheiden, wenn es je zu einer Situation kommt, die eine entsprechende Entscheidung erfordert.

Die Mehrheit der Menschen in der Schweiz befürwortet die Organspende. Doch nur eine Minderheit hat den Willen schriftlich festgehalten oder die Familie darüber informiert. Deswegen müssen die Angehörigen oftmals im Spital entscheiden, ohne den Willen der verstorbenen Person zu kennen. In einem solchen Fall lehnen sie eine Organentnahme mehrheitlich ab.

Kampagne, die zum Handeln anregt

Mit der neuen nationalen Organspende-Kampagne, die sich über zwei Jahre erstreckt, soll die Bevölkerung dazu angeregt werden, ihre persönliche Entscheidung zur Organspende verbindlich zu regeln. Denn es reicht nicht, nur darüber nachzudenken. Jede Person sollte ihren Willen in einer Organspende-Karte, in einer Patientenverfügung oder im elektronischen Patientendossier (EPD) festhalten.

Auf der Kampagnen-Website www.leben-ist-teilen.ch stehen zahlreiche aktuelle Informationen rund um das Thema Organspende und Willensäusserung zur Verfügung - Broschüren, Organspende-Karte, Informationsfilme oder Hintergrundberichte. Materialien können in verschiedenen Sprachen entweder heruntergeladen oder kostenlos bestellt werden.

Das Volk hat sich am 15. Mai 2022 für **die Widerspruchslösung bei der Organspende ausgesprochen**. Der genaue Zeitpunkt der Umstellung ist noch nicht bekannt. Während der Übergangsphase (2022–2024) gilt weiterhin die erweiterte Zustimmungslösung, bei der eine Entnahme von Organen und Geweben nach dem Tod nur möglich ist, wenn eine Zustimmung der betroffenen Person vorliegt.

Jura

Blutspendeaktion

Solidarität der Jugend

Über die Feiertage zum Jahreswechsel kam es in der Schweiz zu einer Knappheit der Blutreserven, insbesondere derjenigen der Blutgruppe Null-negativ, d.h. derjenigen von Universalspendern, die ihr Blut allen Empfänger:innen spenden können. Dies geht aus dem Blutspendebarometer des Roten Kreuzes hervor, das die Situation im Januar in mehreren Kantonen als "kritisch" eingestuft hat.



Im Jurabogen wurde die Problematik jedoch dank einer am 20. Dezember letzten Jahres in Moutier (BE) organisierten Blutspende angegangen und gelöst. Viele junge Menschen folgten dem Aufruf und dokumentierten anschliessend ihre Erfahrungen auf Facebook, Instagram und anderen sozialen Medien, wodurch viele andere Gleichaltrige zur Blutspende angeregt wurden.

Der Blutspendedienst der Kantone Neuenburg, Jura und Berner Jura berichtet von **einem beeindruckenden Zustrom junger Menschen, die in der Region zur Blutspende erschienen sind**. Auf diese Weise war es möglich, die Blutplasma-Reserven wieder aufzufüllen, selbst bei Gruppe Null-negativ. Ein unerwarteter Erfolg, der dank der prompten Solidarität der jungen Menschen erzielt werden konnte und es unter anderem ermöglichte, bedürftigen Spitälern ausserhalb des Kantons zu versorgen.

Anzeige

JUNGBRUNNEN-ORGES.com

Die Adresse für INDIVIDUAL FERIEN allein, zu zweit, für Familien, Gesundheitsbewusste, Sportler und Athleten.

Mein Name ist Erich Iten. Seit 1987 folge ich meiner Berufung „Gesundheit am Körper“.

Meine Passion ist das biologisch-genetische Gleichgewicht im menschlichen Körper -

GESUND sein ist die alleinige Fähigkeit unseres Körpers - wenn der Mensch sich körpergerecht verhält.

Erleben, Wohlbefinden, Fitness, berufliche-, sportliche Leistung... alles was wir Leben nennen wird durch den Körper erst möglich.

1987 habe ich das ACROPOLIS Fitnesscenter in Wohlen eröffnet. Meine Passion liegt nach wie vor „im Dienste Deiner Gesundheit“.

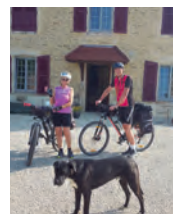
Im **JUNGBRUNNEN-ORGES** empfangen wir seit 2017 Gäste für erholsame Ferientage, Athleten zur Wettkampfvorbereitung, Regeneration, Training so wie kulinarisch Orientierte. Champagner Liebhaber, Motorrad- und Fahrradfahrer und jede Art von Naturverbundenen Menschen.

Besonders begehrt sind Erlebnisferien für Familien: Übernachten am Lagerfeuer in unserem 4000m² grossen Anwesen, Grillen am offenen Feuer, Angeln, dem Milchbauern beim Melken helfen, mitfahren im gigantischen Mährescher, im Traktor beim Feldbestellen, auf Fellberührung mit Pferd, Kuh, Rind, Ziege, Schafe... Natur Erlebnis für Kinder und Entspannung für die Eltern. Deine Passion liegt nach wie vor im Dienste Deiner Gesundheit.

Jedes Leben ist EINZIGARTIG.

Auch Dein Körper braucht eine auf Dich bezogene, einzigartige Alltagspflege.

Alleine der Körper hat die Fähigkeit ein Leben lang GESUND und leistungsfähig zu sein und zu bleiben. GESUND = unabhängig von Anforderung und Leistung und Alter.



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 zugegenommen. 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

Sind Sie pensioniert?

Wie Zusatzeinnahmen generieren als:

- **Pflegefachfrau ?**
- **Personal Trainer:in ?**
- **Physiotherapeut:in ?**
- **Kosmetikerin ?**
- **Fitnessclubbetreiber:in oder Fitnessclubmitglied ?**



Wenn das Geld ab 65 mit der AHV alleine nicht reicht.
Hier die Möglichkeit, in der Gesundheits- und Fitnessbranche
5'000 bis 10'000 Franken pro Monat zu verdienen.



Ich weiss, dieses Thema wird viele erst ab dem Pensionsalter wirklich interessieren.

Die grundlegende Frage:

«Kann ich es mir leisten auch ab Pensionsalter noch in der Schweiz zu leben?»

Man zahlt ein Arbeitslebenlang, ob als Angestellter oder Selbstständiger in die AHV ein, in der Hoffnung, dass man dann ein-

mal die Maximalrente von 2450 Franken im Monat erhält.

Da gibt es ja noch eine zweite und dritte Säule, aber wie viel bekomme ich da ausbezahlt? Viele, die ein Eigenheim oder eine Wohnung gekauft haben, werden keine zweite oder dritte Säule bekommen, die ist bei der Hypothek-Finanzierung schon investiert worden.

Andere haben vielleicht 200'000 Franken gespart, aber monatlich ausbezahlt gibt das nicht viel her und die 200'000 in bar ausbezahlt zu bekommen, geteilt durch 3000 Franken im Monat für Spesen wie Krankenkasse, Essen, Ferien, Steuern, Auto usw. (die AHV wird ja meistens zur Deckung des Hypozinses oder der Miete verwendet) reichen die 200'000 Franken in der 2. oder 3. Rente genau für 67 Monate aus, also für knapp sechs Jahre.

Wird man so mit 71 Jahren schon zum Sozialfall?

Ein Vorschlag für Personen, die im Gesundheitswesen beschäftigt waren:

einen FMS TESLA Care anschaffen.

Damit wird eine äusserst nützliche Behandlung angeboten. Eine Nebenbeschäftigung, die einen interessanten Gewinn generiert und vor allem vielen Menschen Linderung bringt.

Die FMS TESLA strafft die Beckenbodenmuskulatur und behandelt Inkontinenz, Urin-Verlust, Rückbildung nach einer Geburt, auch geeignet für Sportlerinnen oder generell im Alter.

Milchbüchlein-Rechnung:

Einnahmen: einmal am Tag mal 8 Therapien a 20 Minuten mal 40-50 Franken mal vier Tage mal 4 Wochen (als Pensionär:in will man ja ab Freitag bis und mit Sonntag seine Freizeit geniessen) ergibt dies einen Umsatz von 5120 Franken. Wer mehr arbeiten will, kann diesen Umsatz ohne Probleme verdoppeln.

Ausgaben: Kauf oder Leasing für den FMS TESLA (inkl. zwei Magnet Stimulatoren, 1 x im Sitz, 1 x im Rückenteil). Auf für 48 Monate verteilt bleiben bei ruhigem Arbeitsleben (4-Tage Woche) noch ca. 4'200.- pro Monat übrig (plus AHV Rente) oder halt 8'400.- Franken pro Monat plus die verdiente AHV Rente.

Wer sich den FMS TESLA ins Fitnesscenter oder Wohnung stellt, spart natürlich die Miete indirekt ein und kann so noch mehr verdienen.

In die FMS TESLA Technologie zu investieren bringt also eine Einnahmemöglichkeit auch ab 65+. Die meisten von uns werden wohl bis 80+ arbeiten MÜSSEN.

JA, ich will FMS Tesla-Therapeut:in werden:

Kontaktieren Sie: info@healthtribune.tv

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.

Ich bestimme
über meinen
BECKENBODEN

und somit liegt
die Verantwortung
meiner
Inkontinenz
bei mir !

**TESLA
CARE**
FUNCTIONAL MAGNETIC STIMULATION



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

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

Lebenssaft der Erde

Lebenselixier für den Mensch

Wasser ist ein Geschenk der Natur – frisch, rein und wohl-schmeckend. Es wird im Alpenraum und den Mittelgebirgen aus diversen geschützten Quellen abgefüllt und verkauft. Doch grundsätzlich bekommt es der Bürger gratis aus dem Hahn.

So trinken zum Beispiel die Einwohner der Schweizer Berggemeinde Vals Quellwasser aus dem Hahn – allerdings darf sich das Hochquellwasser aus der Leitung dann nicht «Mineralwasser» nennen. Dieser Kunstbegriff wurde von der Mineralwasserindustrie geschützt. Obwohl das Wasser aus der Leitung oft frischer schmeckt als das allseits bekannte «Valser» aus der PET-Flasche und sich einer genaueren Prüfung unterziehen muss als das Pendant in der Flasche. Zu Anfang der menschlichen Zivilisation waren es die Tiere, die eine Vorliebe für ein bestimmtes Wasserloch entwickelten. In der Folge probierten es dann auch die dort lebenden Menschen. Heute werden manche dieser Quellen, deren Wasser zum Teil aus mehreren hundert Meter Tiefe kommt, kommerziell genutzt.

Nicht nur Wassersommeliers können in einer Blindverkostung Wasser verschiedener Abfüller in der Regel voneinander unterscheiden. Denn oft schmeckt unser Wasser deutlich anders als Wasser aus einer anderen Region, manchmal bei Flaschenwasser sogar säuerlich. Das liegt dann daran, dass zusätzlich Kohlensäure als Konservierungsstoff zugesetzt wird. Das hält das in der Flasche stehende Wasser länger frisch, ohne dass man die Kohlensäure gleich als prickelnd empfinden würde. In höheren Dosen verursacht Kohlensäure auf der Zunge dann ein spürbares Prickeln und sorgt nach dem Schlucken oft für ein Aufstossen. Neben dem frischen Geschmack ist dies sicher ein Grund warum der Trend vor allem bei Frauen eindeutig in Richtung stillem bzw. nur leicht kohlesäurehaltigem Medium-Wasser geht.

Viele Menschen, nicht nur im Voralpen- und Alpenraum,

– greifen heute dagegen zum fast kostenlosen Leitungswasser, das richtig veredelt nicht anders schmeckt als ein mildes stilles Wasser mit vergleichsweise wenig gelösten Mineralien wie z.B. Evian, Valser, Volvic oder Vittel.

Warum zählen gerade diese Wässer weltweit zu den bekanntesten und beliebtesten Mineralwässern?

Erstens wohnt nicht jeder in einer Gegend mit Zugang zu



Hochquellwasser und zweitens greifen immer noch viele Konsumenten zur prickelnden Variante. Doch bei allen Vorzügen von Hochquellwasser, ein prickelndes Schorle kann man damit nicht herstellen – es sei denn man versetzt es mit Kohlensäure, was heute dank der Sprudler einfach möglich ist.

Bei den Mineralwassererzeugern kommt marketingtechnisch allerdings noch eine hübsch gestaltete PET- oder Glasflasche dazu, denn Wasser trinken ist schick – nicht nur bei kalorienbewussten Frauen. Doch abgesehen vom Marketing, wonach schmeckt Wasser eigentlich wirklich?

Gutes Wasser schmeckt doch nach nichts, werden Sie denken. Nicht wirklich. Je nach Quelle gibt es grosse Unterschiede. So schmeckt das französische Evian anders als das italienische San Pelleg-

rino. Und Heilwässer wie das slowenische Rogaska Donat wirken regelrecht salzig.

Jedes Wasser, dass aus der Erde kommt, steigt durch unterschiedliche Gesteinsschichten auf – mal sind sie vulkanisch, mal kalkhaltig – und über die hunderte, oft tausende von Jahren nimmt das Wasser Mineralien und Spurenelemente in unterschiedlicher Zusammensetzung und Konzentration auf.

Donat schmeckt salzig, weil es viele gelöste Mineralstoffe enthält. Deshalb trinkt man Heilwässer nicht, um seinen Durst zu löschen oder gar den Wein zu verdünnen, sondern aus gesundheitlichen Gründen.

Dem gängigen Lifestyle folgend, bringen deshalb immer mehr Mineralbrunnen mineral-reduziertes Wasser auf den Markt, da Wasser von stark mineralisierten Quellen bei weitem nicht jedem schmecken.

Ökologisch und ökonomisch ist das allerdings in den meisten Fällen vollkommen unnötig. Mit dem richtigen Wasserveredelungssystem im eigenen Haus oder am Wasserhahn, schönen Glaskaraffen oder praktischen Edelstahlflaschen für unterwegs, lässt sich dieser Lifestyle nachhaltig besser für uns und unsere Natur ausleben.

So sind schnell nicht nur ein paar Hundert Franken pro Jahr gespart, sondern auch unsere Strassen entlastet und viele Ressourcen eingespart. Und das Beste – wir haben es immer frisch zu Hause und wer viel frisches Wasser trinkt, bleibt gesund und ist voller Energie.

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

Reformhaus Müller

Das Ende einer lokalen Geschichte

Die Kette von Fachgeschäften Müller Reformhäuser hat Anfangs Januar nach rund 100 Jahren Konkurs gemeldet und alle Filialen geschlossen.

In den vergangenen Jahren habe sich der Preis der Produkte immer mehr als wichtigstes Kaufkriterium etabliert. Die Mitarbeitenden seien täglich mit der Aussage konfrontiert worden, das Angebot sei zu teuer, was zu einem allmählichen Rückgang der Nachfrage führte. Andererseits konnten die Anstellungsbedingungen aus wirtschaftlichen Gründen nicht verbessert werden. Alle Gespräche sowie Verhandlungen mit Drittparteien, um die Ladenkette zu retten, seien gescheitert.

Inspiziert von den Berliner Lebensreformer:innen, die ein Streben nach dem **Naturzustand** förderten, eröffnete Rudolf Müller 1929 sein erstes Reformhaus am Rennweg 15 in Zürich, das das Grösste der Schweiz blieb. Nach jahrelanger Krankheit heilte sich Rudolf Müller durch "**neuzeitliche Ernährung**" und wurde dadurch zum **Vegetarier**. Diese Erkenntnis und Lebensweise wollte der Bildhauer und Maler möglichst vielen Menschen bekannt machen. Mit viel Herzblut engagierte er sich und wurde zur treibenden Kraft in der Reformbewegung. So kreierte er die Reformmarke "Biona" biologischer Natur.



Später übernahm Dr. Christoph Tschan die Reformhaus Müller AG, der das weitere Bestehen des Gedankengutes der Reformbewegung in der Schweiz ermöglichte und den Ausbau des Geschäfts auf 30 Filialen umsetzte.

Die Philosophie des Vital Shops – Name wurde 2002 geändert – orientierte sich an **eine ausgewogene Ernährung als Basis der Gesundheit** und damit der Lebensqualität. Im Sortiment waren Lebensmittel zu finden mit wenigen Allergenen aus nachhaltiger, umweltschonender und möglichst regionaler Produktion, ohne künstliche Süsstoffe, Paraben, Glutamat, mit möglichst wenig Bestandteile aus Erdöl und -derivaten, ohne künstlich gehärtete Fette, ohne gentechnisch veränderte oder hergestellte Organismen, mit Schwerpunkt auf Menschenrechte ohne den Einsatz von Kinderarbeit. In den Vital-Fachgeschäften wurden u.a. homöopathische Mittel, Pflegeprodukte und Naturkosmetika verkauft.

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.

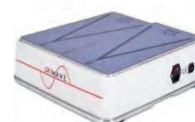
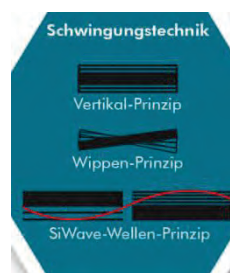
Als HARMONISCH wird eine Schwingung bezeichnet, deren Verlauf durch eine Sinusfunktion beschrieben werden kann. (Zitat Wikipedia)

MÖGLICHE POSITIVE AUSWIRKUNGEN:

- Verbesserung der Durchblutung
- Verbesserung der Stoffwechselfunktionen
- Positiver Einfluss auf Knochen, Knorpel, Gelenke
- Training bei Immobilisierung
- Gefässtraining
- 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.



Lachgasemissionen von weidenden Kühe



Die Landwirtschaft verursacht klimaschädliche Treibhausgasemissionen auch durch Nutztierhaltung. Dies wirkt sich insbesondere auf den Kohlenstoffgehalt der Böden und die Lachgas- und Methanemissionen aus. Die Landwirtschaft ist für etwa zwei Drittel der Lachgasemissionen in der Schweiz verantwortlich. Lachgas wird aus dem Urin und den Exkrementen von Nutztieren gebildet im Gegensatz zu Methan, das bei der Verdauung in den Mägen von Wiederkäuer freigesetzt wird. Das Problem dabei: Der klimaerwärmende Effekt von Lachgas ist rund 265 Mal so stark als der von Kohlendioxid. Forschende von Agroscope haben die Lachgasemissionen von Kuhweiden untersucht. Es zeigte sich, dass Lachgasemissionen sehr stark von den lokalen Gegebenheiten abhängen wie Eigenschaften vom Boden und dessen Feuchtigkeitsgehalt. Übers Ganze gesehen fallen doch die Emissionen weidender Kühe deutlich geringer aus als bisher angenommen: **Sie machen nur etwa fünf Prozent der landwirtschaftlichen Lachgasemissionen aus.** Die Entdeckung verringert ein wenig den Druck auf Landwirte und Kühe, die schon für die Methangasemissionen verantwortlich gemacht wurden.

New Roots Eine Geschichte, die durch Zufall begann



New Roots wurde 2015 im Herzen der Schweizer Alpen von Freddy Hunziker und seine Partnerin Alice Fauconnet gegründet, zwei jungen ethischen Veganern mit einer Leidenschaft für Gerechtigkeit ... und Käse. Sie begannen mit dem Experiment, pflanzliche Milch aus verschiedenen Nüssen und Samen herzustellen, und fermentierten sie in der Küche ihres Bauernhauses. So entstanden spontan und auf sehr einfache Art und Weise die Käsetraditionen der Zukunft. New Roots produziert vegane und biologische Alternativen für Käse, Crème fraîche, Joghurt und Fondue. Mittlerweile beschäftigt die in Thun ansässige Firma rund 20 Mitarbeitende, produziert wöchentlich mehrere Tonnen ihrer Produkte und beliefert hunderte von Verkaufsstellen (u.a. Coop und Migros) in der ganzen Schweiz. Die Expansion nach Europa ist ebenfalls erfolgreich gestartet.

«Unsere Produkte werden traditionell hergestellt unter Berücksichtigung der Rechte der Tiere und des Planeten.» Alice Fauconnet

Vegane Fast-Food-Kette in der Schweiz

Odd Burger ist keine gewöhnliche Burgerkette: Das 2014 gegründete kanadische Unternehmen serviert nämlich ausschliesslich Gerichte pflanzlichen Ursprungs. Bislang betreibt Odd Burger Filialen in Kanada. Als eine der weltweit ersten veganen Fast-Food-Ketten und die erste, die an die Börse ging, kündigte Odd Burger einen Plan über einen Zeitraum von acht Jahren zur Entwicklung von 50 neuen Restaurantstandorten an, 25 in Florida und 25 im kombinierten Gebiet von Deutschland, der Schweiz und Österreich (DACH-Region).



«Die Möglichkeit, einem globalen Publikum veganes Fast Food zugänglich zu machen, ist für uns sehr spannend», sagt Farshad Abbaszadeh, CEO des Unternehmens Angelpreneur AG, *«Odd Burger bietet ein effizientes Modell und ein leckeres und nachhaltiges Essenserlebnis».*

Chile, hohe Nachfrage nach veg Produkten



Eine lokale Umfrage ergab, dass im Jahr 2020 36 Prozent der Chilenen den Konsum tierischer Produkte reduzieren wollten. Nach Angaben des ICB, das führende chilenische Lebensmittelvertriebsunternehmen, ist der Verbrauch pflanzlicher Produkte im vergangenen Jahr um 47'000 Kilogramm gestiegen. Cremes auf pflanzlicher Basis, vegane Getränke sowie Butter und Margarine gehörten zu den Produkten mit höherer Nachfrage in der Gastronomie und im Gastgewerbe. Dies stellt eine grosse Herausforderung für die Hersteller und Lieferanten von veganen Produkten dar, die sich an die wachsende Nachfrage anpassen wollen und ein wettbewerbsfähiges Portfolio mit Qualitätsprodukten, konkurrenzfähigen Preisen und innovativen Formaten für den Sektor aufbauen müssen.

Magnum Vegan, 100 Prozent Genuss

Auch für diejenige, die sich vegan ernähren, soll der Genuss dabei keineswegs auf der Strecke bleiben. Im Magnum Vegan verbirgt sich cremiges Eis mit Erbsenprotein, umhüllt von veganer Zartbiterschokolade, hergestellt mit Kakaobohnen aus nachhaltigem, Rainforest Alliance-zertifiziertem Anbau. Bei der Zubereitung wird ganz auf Zutaten tierischer Herkunft verzichtet. Somit werden keine Milchprodukte oder Ei bei der Herstellung verwendet.



Pamela Anderson Langjährige Veganerin



Der ehemalige Baywatch-Star Pamela Anderson ist stolze Veganerin und langjährige Tierrechtsaktivistin. Pamela lebt seit über 30 Jahren vegan. Die Organisation PETA, *People for the Ethical Treatment of Animals*, ernannte Anderson zur Person des Jahres 2016 für ihre Bemühungen, die pflanzliche Ernährung und den Tierschutz zu fördern. Die Schauspielerin arbeitet regelmässig mit der Tierrechtsorganisation zusammen und war bereits in mehreren Kampagnen zu sehen, in denen sie die Menschen ermutigte, sich vegan zu ernähren.

Nachhaltigkeitsbotschaft Winnie Harlow im veganen Magnum-Kleid



Das kanadische Model Winnie Harlow, deren Haut aufgrund der Vitiligo-Erkrankung am Körper und im Gesicht weisse pigmentfreie Stellen aufweist, entschied sich bei den *British Fashion Awards 2022* für nachhaltige Mode in einem veganen Magnum-Kleid aus Kakaobohnenschalen zu erscheinen. Das Kleid wurde schon auf dem Laufsteg der Pariser Modewoche präsentiert, wo Eis und Haute Couture auf erstaunliche Weise zusammengebracht wurden. Das Magnum-Vegan-Dress wurde mit Hilfe eines komplizierten 3D-Designs und unter Verwendung nachhaltiger Materialien entworfen und kreiert, die auf die veganen Zutaten von Magnum-Eis und die Schokolade der Marke verweisen, mit den luxuriösen, fließenden Designs von Van Herpen verschmelzen.



Aldi, Flugverbot für Obst und Gemüse



Ab diesem Jahr verkauft Aldi kein Gemüse und kein Obst mehr, das mit dem Flugzeug transportiert wird. In der Vergangenheit sei der Anteil eingeflogener Produkte stark reduziert und die betroffenen Artikel nach und nach auf klimafreundlichere Transportalternativen umgestellt worden. Per Anfang 2023 sei die Umstellung abgeschlossen und die Nachhaltigkeit der Lieferketten verbessert worden.

Karma, die Vegi-Läden

Coop startete ihr Konzept "Karma-Shop" 2017 mit der Eröffnung des ersten Ladens in Zug, gefolgt von zwei weiteren in Zürich und Bern. Der Shop bietet ein verführerisches Sortiment mit ausschliesslich mehr



als 300 vegetarischen oder veganen Produkten, alle mit dem V-Label von *Swissveg* zertifiziert, ein wachsender Teil davon in Bio Qualität mit der Bio-Knospe ausgezeichnet. Der Schwerpunkt liegt bei Lebensmitteln, aber es gibt auch Naturkosmetik und eine Non-food-Auswahl. "Karma", aus dem Sanskrit abgeleitet, ist ein zentraler Begriff im Buddhismus und bezeichnet ein spirituelles Konzept, nach dem jede Handlung, physisch wie geistig, unweigerlich eine Folge hat.

Tierrechtsaktivist Joaquin Phoenix

Der US-Schauspieler Joaquin Phoenix lässt sich vom Druck Hollywoods nicht davon abhalten, die vegane Botschaft zu verbreiten. Der Golden Globe-Gewinner ist seit seiner Kindheit Veganer, nachdem er und seine Geschwister *«Zeuge wurden, wie Fische auf wirklich gewalttätige und aggressive Weise getötet wurden»*. Der Schauspieler sorgte im Februar 2020 für Schlagzeilen, als er in seiner eindringlichen Oscar-Annahmrede die Menschen aufforderte, sich pflanzlich zu ernähren, um das Leiden von Nutztieren zu verringern. *«Wir haben uns sehr von der natürlichen Welt abgekoppelt»*, warnte er das mit Stars besetzte Publikum. Deswegen unterstützt er regelmässig wohltätige Zwecke und hat mehrere Dokumentarfilme über den weltweiten Fleischkonsum und dessen Auswirkungen auf die Umwelt produziert. Er ist nicht nur auf einer Reihe von Werbeplakaten für PETA zu sehen, die grösste Tierrechtsorganisation weltweit, sondern nimmt auch an Protesten und Mahnwachen teil.



Vegan Gladiators

Ralf Moeller, Timo Franke

Seiten, Becker Joest Volk Verlag



Auf Fleisch, Käse, Milch und Co. verzichten? Ja, das tut Ralf Moeller und fühlt sich damit besser denn je. So wie Millionen Menschen in Deutschland. Eingefleischte Grillmaster wie Spitzensportler:innen, immer mehr kommen auf den Geschmack und ernähren sich ganz oder überwiegend vegan.

Ralf Moeller hat sich mit Blick auf Gesundheit, Umwelt- und Tierschutz für diese Reise entschieden und weiss: Du kannst nur gewinnen. „*Ich habe mich langsam herangetastet. Das Tolle ist: Man merkt schon nach wenigen Wochen einen Unterschied. Zum Beispiel wurde mein Cholesterinhaushalt besser.*“ Statt massenweise tierisches Eiweiss kommen beim erfolgreichen Schauspieler Gerichte auf vorwiegend pflanzlicher Basis auf den Tisch. Frisches Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, würziger Tofu, Soja, knackige Salate, Pflanzenöle und Nüsse mit hohem Anteil guter Fette, Sprossen, Samen, Kräuter und vollwertiges Getreide. Inspiration findet Mr. Universum bei Vegankoch Timo Franke. „*Es muss halt auch schmecken und Timos vegane Rezepte sind einfach der Hammer.*“

Gedächtnistraining für Senioren

Jan Lukas Vogel

122 Seiten, 2021, Readers Round
STEIGERN SIE IHR ERINNERUNGS-
VERMÖGEN UND
IHRE KONZENTRATIONSTÄRKE



Es gibt so viele Bücher und Techniken, wie man das Gedächtnis am Besten auf Trapp hält. Dabei spielen neben Merk-Techniken vor allem auch die Ernährung und das Verhalten im Alltag und Basiswissen über den Aufbau und die Entstehung von neuen Gedächtnisressourcen im Gehirn zum A und O für einen fitten Geist im Alter. Klingt schön und sinnvoll, doch funktioniert das auch in der Praxis?

Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Gedächtnis nach und nach im Alter nachlässt! Dieses Buch möchte Ihnen neben diesem Wissen auch viele kleine und abwechslungsreiche Übungen für Zwischendurch zur Verfügung stellen, die sie immer wieder neu variieren und einfach in Ihren Alltag integrieren können. So können Sie Ihr Gedächtnis kontinuierlich trainieren – und damit fit und gesund bleiben!

Die Entstehung von Krankheiten: Ursache-Folge-Ketten

Martin Spring

149 Seiten,

Deutscher

Wissenschaftsverlag



Warum braucht es ein Buch über Ursache-Folge-Ketten (UFK) im Körper? Vernetztes Denken ist grundsätzlich sehr wichtig, ganz besonders in der Medizin, wo es um die Gesundheit geht, das höchste Gut eines Menschen. Leider kommt dieses Denken aber gerade dort oft zu kurz oder fehlt gänzlich. Mit der Beschreibung von Ursache-Folge-Ketten versucht Martin Spring, ganz bewusst gegenzusteuern. Medizinische Fachleute sowie Patient:innen sollten sich wieder mehr fragen, woher ein Problem kommt und was die Ursachen von Symptomen sind. Das Buch bietet eine Hilfe, um diesen Fragen auf den Grund zu gehen. Unterschieden wird zwischen sechs verschiedenen UFK-Arten: biomechanisch, faszial, vaskulär, neurologisch, metabol und psychoemotional. Sie sollten zeigen, wie es von einer Ursache unterschiedliche Folgeketten geben kann, welche dann zu Symptomen oder einer Krankheit führen.

Lebenswert Regine Trat

RT Verlag



Ich bin eine glückliche Ex. Vorher war ich in (sehr!) festen Händen! Unsere Beziehung war, sagen wir mal ungewöhnlich „innig“. Von morgens bis abends war er bei mir. Mann, was hat mich der alte Drecksack irgendwann genervt! Immer dieses An-mir-hängen wie so eine Klette. Ich musste ihn unbedingt loswerden, mit aller Kraft, und koste es, was es wolle! Ab diesem Moment zählte nur noch Eines: Die Trennung! Mit oder ohne Blut! Das war mir echt egal ...Hauptsache, er verschwindet für immer aus meinem Leben! Was dann geschah, das war Befriedigung pur! Jede Tat habe ich festgehalten, um sie nochmal zu durchleben und zu geniessen.

Und obgleich es viele (wenn auch kleine) Geheimnisse birgt, soll mein Tagebuch die Ketten des Privaten sprengen. Denn alle Menschen, die in einer ähnlich unglücklichen Beziehung leben wie ich damals, sollen erfahren, mit welchen Tricks ich mich aus den Fängen meiner ganz persönlichen Hölle befreien konnte. Denn ich habe sie erfolgreich beendet, die Ehe mit meinem Dauerschmerz! Es hat geklappt!

Eine Frau, ein Plan

Maye Musk

233 Seiten,

Benevento Verlag



Elon Musks Mutter ist internationales Supermodel, weltweit gefragte Keynote-Speakerin und angesehene Ernährungs-Beraterin – und das in ihren Siebzigern. Maye Musk beweist: Frau ist nie zu alt für etwas Neues. Alles, was dafür nötig ist, ist ein Plan.

In ihrer Autobiografie gibt sie ehrlich und ungeschönt Einblick in die vielen Stationen ihres Lebens und ihrer Karriere: Wie sie ihre Kinder Elon, Kimbal und Tosca grosszog, die heute alle selbst erfolgreiche Unternehmerpersönlichkeiten sind. In diesem Buch gibt sie Tipps zur Karriere, Erziehung oder Ernährung.

Weiss ist das neue Blond: Wie wird man Supermodel, wenn die Haare grau und der Körper von den Spuren des Lebens gezeichnet ist? Warum eine gesunde Ernährung glücklich macht? Wie zieht man einen Milliardär gross? Die Lebensgeschichte einer aussergewöhnlichen Karrierefrau, die sich einem Schönheitsideal widersetzt, das ewige Jugend zum Massstab erklärt. Sie ist alleinerziehende Mutter und selbstständig berufstätig in einer Zeit, als das dieses Lebensmodell noch nicht alltäglich ist. Maye Musk zeigt, dass man nicht immer alles kontrollieren kann. Aber mit der richtigen Einstellung, einem guten Plan und etwas Risikobereitschaft können Sie sogar auf den Mars fliegen!

Das Buch über das Alterwerden

Dr. Lucy Pollock

352 Seiten,

DuMont

Buchverlag Gruppe



Wir werden immer älter. Doch wie können wir unsere gewonnene Lebenszeit so glücklich und gut wie möglich gestalten? Antworten gibt die Geriaterin Dr. Lucy Pollock anhand von vielen Beispielen aus ihrem Arbeitsalltag. Voller Mitgefühl und Humor beschreibt sie die Probleme, die ihr während ihres jahrzehntelangen Umgangs mit alten Menschen häufig begegnet sind. Und sie zeigt Lösungswege auf, nach denen wir alle als Angehörige oder mit zunehmendem Alter suchen. Dabei untermauert die Autorin die Bedeutung des offenen Gesprächs und macht so den Leserinnen Mut, auch heikle Themen anzusprechen.

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:

Was ist besser, Kraft- oder Cardio-Training im Fitnesscenter?

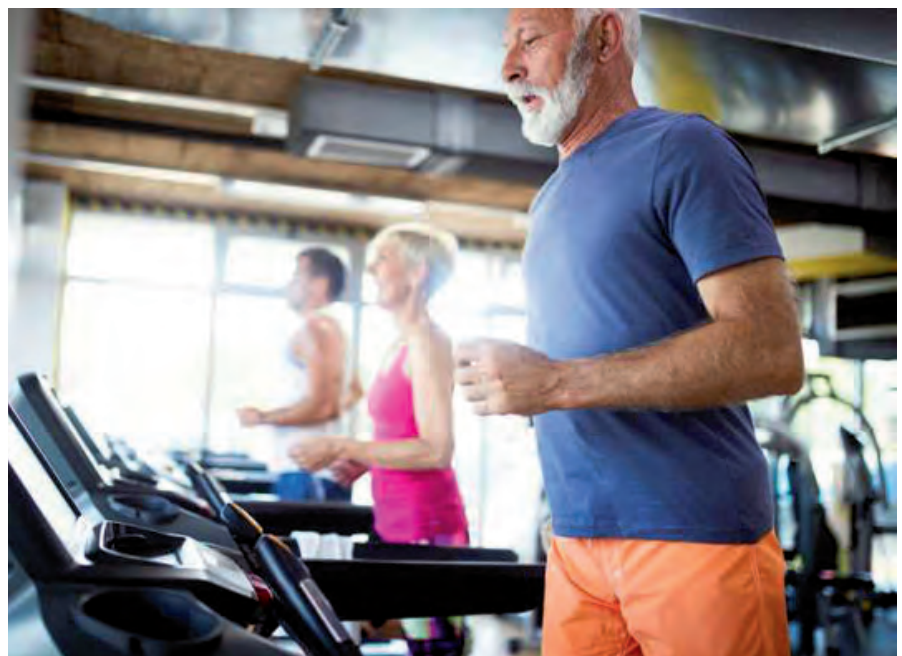
JPS: Du bist ein bekennender Ausdauer-sport-Spezialist und hast während Deiner langen beruflichen Laufbahn die Methode des Ausdauertrainings immer mehr vertieft.

Auf der ganzen Welt konntest Du in Unternehmensseminaren mit Angestellten und Führungskräften, im Gesundheits-, Hobby- und Spitzensport Deine Erkenntnisse anwenden und mit der Leistungsdiagnostik (u.a. Laktat, Spiroergometrie, Herzfrequenzvariabilitätsmessungen, Körperzusammensetzung) den Erfolg überprüfen. Ich sage Dir, JOGGEN, WANDERN, SPAZIEREN in der freien Natur ist perfekt aber im Fitnesscenter bringt in Sachen Kondition das Kraft- d.h. Muskeltraining viel mehr.

US: Zuerst zwei Begriffsbestimmungen, damit keine Unklarheiten entstehen. Den Begriff Kondition gibt es in

den Trainingswissenschaften nicht. Wir sprechen von den fünf körperlichen Konditionsfaktoren: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination und allen daraus entstehenden Mischformen, die sich auch gegenseitig beeinflussen. Diese Konditionsfaktoren brauchen immer den

können),eine lange Dauer (60 Minuten und länger) und eine grosse Häufigkeit (vier- und mehrmals pro Woche). Dieser scheinbar grosse Zeitaufwand erweist sich bei unserem heutigen Lebensstil gross, ist jedoch evolutionsbiologisch bedingt. Darum ist Ausdauertraining in der Natur für



Muskel, also ist jede Form von Bewegung und Training Muskeltraining.

Fitnesscenter sind für das Krafttraining, im Speziellen für das Hypertrophietraining, d.h. Krafttraining mit dem Ziel des Muskelwachstums, perfekt ausgerüstet und betreut. Hypertrophietraining bedingt grosse Widerstände (Gewichte) und kurze Belastungszeiten bis zur muskulären Erschöpfung. Klar, ich kann auch Krafttraining zu Hause oder im Freien machen. Weil der Widerstand jedoch nicht genau dosierbar ist, leidet die Effizienz. Der Erfolg ist kleiner, aber vielleicht der Spass grösser. Letztlich entscheidet die Regelmässigkeit. Lebenslanges, intelligentes Training führt zum Erfolg.

Ausdauertraining mit seinen unzähligen positiven Auswirkungen bedingt eine tiefe Intensität (man sollte immer durch die Nase ein- und ausatmen

die meisten Menschen natürlich schöner. Hier möchte ich eine Auswirkung des tiefintensiven Ausdauertrainings besonders beleuchten. Wie tausende von mir durchgeführten Messungen zeigten sind ungefähr 80 Prozent der Menschen heute in einem permanenten aktivierten (gestressten) Zustand. Diese Daueraktivierung, auch wenn sie nicht als Stress wahrgenommen wird, führt auf lange Sicht zu Müdigkeit, Energiemangel, Erschöpfung, Burnout, psychischen Erkrankungen, Überforderung, Krankheitsanfälligkeit, Verlust der Selbstheilungskräfte und vielem mehr.

Tiefintensives Ausdauertraining, speziell in der Natur, hilft am besten, die Erholungsfähigkeit, Ausgeglichenheit, Gesundheit, Gelassenheit und Freude am Leben zu fördern. Tiefintensives Ausdauertraining als Gegenpol zum heutigen verrückten Leben.



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

JPS: Entschuldigung Ueli, wenn ich eine Super-Ausdauerübung mache, z.B. fünf Sätze mit der Langhantel UMSETZ-Übungen mit 30 Prozent vom eigenen Körpergewicht mit Hantelscheiben auf der Stange, die Langhantelstange vom Boden hochhebe bis unter das Kinn, dann hochstemme mit gestreckten Armen über dem Kopf, dann wieder auf den Boden schnellen lasse und dies zehn- bis zwölfmal, dann gerät jede Frau und jeder Mann ausser PUSTE und kann dies beliebig mit Wiederholungen steigern.

US: Dieses Umsetzen müssen wir wieder klar analysieren, wenn wir uns auf die fünf Konditionsfaktoren beziehen, handelt es sich hier vorwiegend um

eine Kraftübung, wird der Konditionsfaktor Kraft vor allem bedient, aber die Ausdauer spielt etwas mit hinein. Wir würden dies also als eine Kraftausdauerübung einstufen. Kraftausdauerübungen sind immer brandgefährlich, weil sie ein riesiges Potential haben zu ÜBERSÄUERN. Wir können also mit Kraftausdauerübungen im speziellen, wenn es eine Ganzkörperübung ist, bei zehn bis zwölf Wiederholungen und pro Wiederholung über 30 Sekunden gehen, dann steigt die Übersäuerung des Körpers rasant an. Zu viel Übersäuerung hat immer schädliche Auswirkung auf den Körper. Nicht so zwei- bis viermal im Jahr aber zwei bis dreimal pro Woche schon.

Die intelligente Variante einer Umsetzübung wäre, wenn wir sie längstens 20 bis 30 Sekunden pro Wiederholung machen würden. Ausser noch eine andere Variante, wenn das Gewicht so leicht wäre, dass ich eben nicht angestrengt beim Training wäre, also ausser Puste komme. Dann wäre es aber eher eine Gymnastikübung.

JPS: Wer im Fitnesscenter auf einem Fahrrad sitzt, kann TV schauen, ebenso wer auf dem Laufband joggt. Wer intensive Muskelübungen macht, hat keine ZEIT noch TV zu schauen. Wer noch Fernsehen beim Fitnessstraining schauen kann, der geht doch keinem richtigen Training mehr nach?

US: Das habe ich ja anfangs beim Ausdauertraining erklärt: Ausdauertraining muss immer tiefintensiv sein, d.h. immer so, dass ich immer durch die Nase Ein- und Ausatmen kann. Wissenschaftlich erklärt heisst dies, dass bei einer Laktatmessung maximal 2mmol/l nicht überschritten werden, also ein perfektes Grundlagenstraining stattfindet. So ist das Training nicht anstrengend, man schwitzt leicht, aber kommt nie ausser Atem. So kann man auch noch andere Aktivitäten machen, eben im Fitnesscenter noch fernsehen. Aber wie auch eingangs erwähnt, ist das Spezielle beim Ausdauertraining, dass wir unseren Körper beim trainieren beruhigen können.

Der Mensch ist heute daueraktiviert, permanent ist der Sympathikus aktiviert. Wir müssen mit dem Ausdauertraining den Gegenpol schaffen, im Sympathikus die Stresshormone mit diesem tiefintensiven Ausdauertraining abbauen. Dies ist natürlich in der Natur speziell gut möglich. Die Zauberformel heisst HERUNTER FAHREN, sonst verliert der Mensch seine

Erholungsfähigkeit, seine Selbstheilungsfähigkeit, seine Energie und Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

JPS: Der Mensch ist aber jedem Säugetier in Sachen TRANSPARATION komplett überlegen, kann der Mensch am längsten rennen, während alle anderen Säugetiere irgendwann überhitzen. Macht AUSDAUERTRAINING auch Sinn aber im Fitnesscenter? Ueli, der Mensch ist doch ein SUPER SÄUGE-TIER.

US: Der Mensch ist das einzige Lebewesen auf der Welt, das schwitzen kann. So kann der Mensch nicht überhitzen, solange er natürlich genügend Wasser trinkt. Der Mensch hat also in vergangenen Jahrhunderttausenden überlebt, weil er (siehe tiefintensives Ausdauertraining) während der Mittagshitze auf die Jagd ging. Andere Säugetiere schliefen dann meistens, vor allem die auch für den Menschen gefährlichen Raubtiere. Die anderen potentiellen Jagdopfer des Menschen hatten auch stark reduzierte Aktivität und waren so leichter zu erlegen. Der Mensch musste sich stundenlang anschleichen oder im Notfall das Tier so lange jagen, bis dieses praktisch überhitzt stehen blieb und so eine leichte Beute wurde. Darum ist der Mensch evolutionsbiologisch so geprägt, dass wenn das tiefintensive Ausdauertraining fehlt, er

KRANK

wird.

MEHR:

In der nächsten SV Nr. 30 Ausgabe !



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

Gesunder Rücken und Gelenke

Teil 2

5. Vitamin D3 muss aktiviert werden

Erst das aktivierte Vitamin-D-Hormon Calcitriol bietet die entscheidenden Vorteile für die Gesundheit.

Wichtige Cofaktoren bei diesen Schritten sind Magnesium und Vitamin C. Aber auch der Bor- und Vitamin-B2-Status hat einen positiven Einfluss auf die Bildung des aktiven Vitamin-D-Hormons.

Dieser Vorgang findet unter anderem in den Nieren, aber auch in vielen anderen Geweben statt. Dazu gehören beispielsweise Brust-, Prostata-, Darm-, Gehirn-, Immun- und Hautzellen und wahrscheinlich auch die meisten anderen Zellen und Gewebe.

Welche Faktoren fördern die Umwandlung in Calcitriol zudem?

- Sport, insbesondere Kraftsport, im Muskel gebildete Zytokine -> Vorsicht: Ein Übertraining bewirkt das Gegenteil infolge eines starken Cortisolanstiegs
- Kälte, kaltes Wasser -> „Kaltes Wasser heilt“, Sebastian Kneipp
- Wachstumsfaktoren wie z. B. die Insulin-like Growth Factors (IGF)
- Niedrige Calcium-Werte im Serum; eine hohe Calciumzufuhr hemmt die Umwandlung und beschleunigt den Abbau von Calcitriol
- Niedrige Phosphat-Werte im Serum; eine hohe Phosphatzufuhr hemmt die Umwandlung und beschleunigt den Abbau von Calcitriol

Wichtig

Toxische Metalle wie Quecksilber, Blei, Cadmium, Aluminium oder Arsen hemmen die Vitamin-D-Hormon-Bildung. Das ist auch der Grund warum Menschen mit vorausgegangenen Schwermetallbelastungen, wie z. B. durch Amalgam, höhere Vitamin-D-Mengen benötigen, um in den Genuss der gesundheitlichen Vorteile des Sonnenvitamins zu gelangen.

6. Vitamin-D-Anwendererfahrungen

Bandscheibenvorfall

„Ich nahm 6 Wochen lang täglich 20.000 IE Vitamin D3 und 4 mal 2 Kapseln Curcumin. Danach war mein Bandscheibenvorfall Geschichte.“ Armin H.

Gelenk- und Nackenschmerzen

„Meine Symptome: Gelenkschmerzen, Nackenschmerzen, extremes Kältegefühl auf der Haut, plötzliche Schwindelattacken, unglaubliche Müdigkeit, Antriebslosigkeit bis zur Depression, missgelaunt, aufbrausend, extreme Konzentrationschwierigkeiten, Gedächtnisprobleme, Heißhunger auf Süßigkeiten.“ Vitamin D-Ausgangswert 8,8 ng/ml.

„Bereits nach 3 Tagen mit Dekristol Set-Up Therapie (20.000 IE Vit. D/Tag) war die Müdigkeit und Antriebslosigkeit weg. Im weiteren Verlauf keine Schwindelattacken mehr, kaum Gelenkschmerzen, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme gebessert. Na ja und Süßigkeiten liebe ich halt, aber die Attacken darauf sind weniger geworden (5).“

Mehrere Hundert weitere Erfahrungsberichte,...

... die oft mit Rücken- und Gelenkbeschwerden zu tun haben, finden sich auf der Website VitaminDelta, von Reimund von Helden (6).

7. Weitere Vitalstoffe für die gesunde Beweglichkeit - gute Kombinationen

7.1 Die grossen DREI - Vitamin D, Vitamin C und Omega 3

Vitamin D gehört zusammen mit Vitamin C und Omega 3 zu den DREI GROSSEN, wenn es darum geht, sich auch im Alter schmerzfrei bewegen zu wollen. Sie bilden ein stabiles Fundament für unzählige Gesundheitsanliegen, so auch für die Beweglichkeit.

Idealerweise sollte sich der persönliche Omega-3-Index bei -> 8 %, besser 11 % bewegen. Dazu sind für Erwachsene in etwa 1,5 - 2 g der langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA täglich erforderlich.

Gute Vitamin-C-Werte beginnen bei ca. 14 mg/l. Das erreicht eine weitgehend gesunde Person entweder mit 200 - 300 mg Vitamin C aus frischen Lebensmitteln, oder 2 - 3 g Ascorbinsäure täglich. Bioflavonoide, wie OPC oder Zitrusbioflavonoide, erleichtern es, gute Vitamin-C-Werte zu erhalten.

Als Vergleich: Menschen mit chronischen Gelenkerkrankungen - beispielsweise Arthritis - haben Vitamin-C-Werte oft unter 4 mg/l.

7.2 Magnesium und alkalische Mineralien

Wie bereits oben erwähnt, dient Magnesium als Cofaktor für die Aktivierung von Vitamin D. Magnesium ergänzt sich zudem sehr gut mit Calcium und Silicium.

Für den Alltag ist es daher oft am einfachsten, mit einem guten Basensalz - eines ohne Süßungsmittel - den Mineralien- und Säure-Basenhaushalt zu verbessern.

Kollagenhydrolysate und niedermolekulare Hyaluronsäure

Kollagenhydrolysate sind meiner Erfahrung nach die effizientesten, gelenkspezifischen Nahrungsergänzungen. Und hier ist es wiederum insbesondere das Kollagen Typ II von der Fa. Biocell. Biocell Collagen® enthält hydrolysiertes Kollagen Typ 2, Chondroitinsulfat und Hyaluronsäure.

Ohne dieses Präparat hätte ich wahrscheinlich keinen zweiten Marathon beschwerdefrei absolvieren können. Und ganz sicher keinen Ultraberglauf.

Verzehrempfehlung von Biocell Collagen wie vom Hersteller angegeben. Einfach Biocell Collagen® googeln: Es gibt einige Anbieter.

Unabhängig davon gibt es auch viele positive Erfahrungen mit MSM (wenn es lange genug und hoch dosiert verwendet wird -> 2 - 10 g/Tag), Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat (jeweils ca. 1.500 mg/Tag) und auch dem Grünlippmuschelextrakt (mindestens 1,5 g, besser 3 g/Tag).

7.3 Essenzielle Aminosäuren

Knorpel, Bänder, Bandscheiben, Muskelfaszien haben eines gemeinsam: Sie bestehen im Wesentlichen aus Eiweiss. Für die körpereigene Kollagensynthese sind insbesondere L-Methionin, L-Lysin, L-Prolin und L-Arginin von zentraler Bedeutung.

Letzter Teil 3

siehe SV 30 Ausgabe, erscheint 1. Woche Mai 2023



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.

Kunststoff in der Umwelt



Was die Verschmutzung durch Kunststoff betrifft, setzt sich OceanCare, eine internationale Organisation mit Sitz in Wädenswil (ZH) und UNO-Sonderberaterin für den Meeresschutz, dafür ein, dass der Bundesrat das Plastikproblem auch national konsequent angeht, da es im Lande ein Umdenken brauche. Das allgemeine Recht auf eine gesunde Umwelt solle höher gewichtet werden als das Recht der Plastikindustrie auf Profit. Im internationalen Vergleich hänge nämlich unser Land hinterher.

Die Non-Profit-Organisation setzt alles daran, dass das Plastikproblem durch gesetzliche Richtlinien an den Wurzeln gepackt wird, bis unnötiges Einwegplastik verboten sein wird. Konkret fordert OceanCare Richtlinien zur Reduktion von Einwegplastik analog jener, die die EU erlassen hat, da die Plastikindustrie nicht freiwillig einlenke. Im Fokus sollen etwa Einwegplastik für Takeaway oder Einkaufstaschen stehen, die nach kurzem Gebrauch zu Müll werden und die Natur danach über sehr grosse Zeiträume hinweg belasten. Mittlerweile ist laut der Organisation die Schweiz in Sachen Reduktion von Einwegplastik immer noch das Schlusslicht Europas.

Das Problem der Plastikverschmutzung sei in der Schweiz viel grösser, als die Öffentlichkeit gemeinhin wahrnimmt.

OceanCare stellt fest:

- In der Schweiz werden pro Jahr eine Million Tonnen Plastik verbraucht. Das sind 127 Kilogramm pro Person und damit der europaweit höchste Pro-Kopf-Verbrauch von Kunststoffen;
- Jede:r Schweizer:in produziert im Durchschnitt 95 Kilogramm Kunststoffabfälle pro Jahr;
- Etwa 85 bis 90 Prozent der Kunststoffabfälle werden verbrannt, statt recycelt, wobei klimaschädigende Filteraschen und toxische Schlacken entstehen;
- Nur etwa zehn Prozent aller Kunststoffe werden schlussendlich tatsächlich recycelt. Ein beträchtlicher Teil davon sind PET-Flaschen, bei anderen Kunststoffen ist der Anteil noch geringer;
- Jedes Jahr gelangen rund 14'000 Tonnen Makro- und Mikroplastik in unsere Böden, Oberflächengewässer und deren Sedimente;
- 65 Prozent der Littering-Abfälle bestehen aus Kunststoff, den grössten Teil davon machen Zigarettenstummel aus.

Littering auf dem Lande

Leider gibt es immer mehr Menschen, die achtlos ihre Abfälle wie leere Getränke-, Essens- oder Zigarettenpackungen dort wegwerfen, wo sie gerade anfallen, sei es auf dem Spaziergang durch die Natur oder beim Autofahren. Für die Bauernfamilien bedeutet dies, dass sie entlang von Wegen und Strassen immer mehr Zeit für das Zusammenlesen von Abfällen aufwenden müssen.



Gefährlich für Tiere und Maschinen

Liegt Abfall in Wiesen und Feldern, die als Tierfutter genutzt werden, wird es kritisch. Erstens sieht man im hohen Gras den Abfall schlecht und zweitens findet die Futterernte heute mechanisch statt. Das heisst, eine Maschine mäht das Gras und schneidet es in kleine Teile, die dann siliert und für den Winter haltbar gemacht werden. Harte Fremdkörper wie Aludosen oder Plastikflaschen aber auch verlorene oder liegengelassene Nägel oder Drahtteile werden ebenfalls zerkleinert und gelangen so als spitze und gefährliche oder sonst schädliche Fremdstoffe in den Magen der Tiere.

Die Tiere erleiden innere Verletzungen und es kommt zu Entzündungen und Schmerzen. In der Folge fressen sie nicht mehr, magern ab, und sterben im Extremfall. Manchmal kann eine (mehrere tausend Franken) teure und von den Bauernfamilien berappte Operation den Tod verhindern. Harte und starre Fremdkörper können zudem die Maschinen beschädigen, deren Reparaturen ebenfalls hohe Kosten verursachen. Gesundheitlich bedenklich sind auch Zigarettenstummel sowie Hundekot in Gras, das für die Tierfütterung bestimmt ist.

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

Mental Physio Training im Springer Verlag veröffentlicht

Über das Mental Physio Training und dessen Einzigartigkeit hat Gesundheitsforscher Jürgen Woldt schon häufiger in unserem Magazin StarkVital berichtet. Der Urheber und Entwickler dieses faszinierenden und bereits unter dem Namen **BodySense®** patentierten Gesundheitskonzepts hat seine Forschungsergebnisse aber auch bereits in vielen anderen Fachjournalen mit Expertenkreisen und interessierten Menschen geteilt. Einen sehr interessanten Beitrag zu Jürgen Woldts Konzept und dessen grossen Nutzen für medizinische Einrichtungen hat der Springer Verlag in seinem „**Handbuch Strategisches Krankenhausmanagement**“ veröffentlicht.

Die Anfänge des Mental Physio Trainings

Die ersten Entdeckungen, die den Grundstein legen sollten zum heutigen Mental Physio Training, machte Jürgen in seinen do-it-Bewegungsstudios, die er vor vielen Jahren im Februar 1983 eröffnete. Frisch von der Universität stürzte er sich mutig ins Unternehmertum, mit allen Höhen und Tiefen, denn seine Vision stand fest: Er wollte Menschen begeistern für Bewegung. Jürgen wusste aber auch, dass dies nicht zwangsläufig leicht sein würde, denn schon damals war ihm bewusst, dass bei Erwachsenen – ganz im Gegensatz zu Kindern – der natürliche Bewegungstrieb oft viel geringer und zuweilen ganz verloren war. Und so gründete er gleichzeitig eine Akademie, in der er dieser verlorenen Bewegungslust auf die Spur kommen und seine Erkenntnisse weitergeben wollte.

Die entscheidenden Erkenntnisse

In seinen Bewegungsstudios sah er, dass trotz all der intensivsten Bemühungen, die Mitglieder zu motivieren, die Kündigungsraten dennoch hoch waren. Zu viele warfen schnell das Handtuch und gaben ihr Training auf. Die Lust zur

Bewegung wich dem Schweinehund, der mal wieder triumphierend zur Tür hereinkam. Immer wieder aufs Neue.

Es dauerte über 20 Jahre, bis Jürgen die komplexen Zusammenhänge zum Phänomen dieser Unlust erforscht und verstanden hatte. Er entdeckte den bedeutsamen Zusammenhang zwischen Bewegung und Selbstheilungskräften. Er erkannte zudem, dass die Betrachtung spezifischer Naturbilder in Verbindung mit ebenso spezifischen Bewegungsmustern über das Muskel-Bindegewebe Botenstoffe in den Körper entsandte und selbstregulatorische Prozesse äusserst kraftvoll in Gang brachte. Aus all dem entstand das Mental Physio Training, das mit einem Kurzfilm durchgeführt wird.

„Handbuch Strategisches Krankenhausmanagement“

Im „*Handbuch strategisches Krankenhausmanagement*“ des Springer Verlags werden die Forschungen von Jürgen eindrucksvoll präsentiert und der Einsatz des Kurzfilms in jedem Krankenzimmer zur besseren Genesung für den Patienten empfohlen. Einige Arztpraxen setzen diesen Film bereits ein, mit dem Ergebnis, dass Therapien eine verbesserte Wirkung zeigen. Weiterhin empfiehlt der Beitrag im Werk des Springer Verlags die Einrichtung eines Raums mit Installation des Films, in den sich Mitarbeiter zurückziehen können, um optimal zu regenerieren.

Auch einige Sportklubs haben mittlerweile die Filme auf ihrer Trainingsfläche unter dem Namen Mental Physio Training im Einsatz. Im Magazin StarkVital wurde bereits in zahlreichen Ausgaben über den Nutzen der Filmclips sowohl für Kunden als auch Unternehmen im Gesundheitsbereich berichtet.

Ein kleiner Auszug aus der Veröffentlichung des Springer Verlags zu Jürgen Woldts Gesundheitskonzept sei nun nachfolgend wiedergegeben.

Prävention leichtgemacht

Angesichts sozialer Sicherungssysteme, die immer mehr an ökonomische Grenzen stossen, ist das Mental Physio Training, dessen Eigenschaften und Nutzungsmöglichkeiten wir in diesem Beitrag darstellen, als Präventionsmassnahme ein wertvolles Instrument der Zukunft. Versorgungs-



kosten im Krankheitsfall explodieren, längst können nicht mehr alle Leistungen durch das Gesundheitssystem in vollem Umfang getragen werden. Die Menschen sind aufgefordert, mehr Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen und dafür auch etwas zu tun. Prävention und Gesundheitsförderung erhalten einen immer grösseren Stellenwert. Und auch in der Therapie selbst und in der Rehabilitation wird zunehmend eine aktive Mitarbeit Betroffener erwartet. Der Patient wird aktiver Mitgestalter von Gesundheit. Mit dem Mental Physio Training, das in diesem Beitrag vorgestellt wird, hat er ein leicht zu nutzendes und in seiner Wirksamkeit einzigartiges Werkzeug, das ihn dabei unterstützt.

Besser auf Empfang für Therapie & Heilung

Das Mental Physio Training beruht auf einem salutogenetischen patentierten Konzept mit dem Namen **BodySense®**, das nachweislich die Selbstregulationsfähigkeit des Menschen positiv beeinflusst und stärkt. Dies eröffnet interessante Einsatzmöglichkeiten für sämtliche Bereiche in der Medizin und im Gesundheitswesen. Zu beachten ist hier stets, dass durch das Mental Physio Training bisherige Therapierichtungen, Behandlungen oder die Arbeit der jeweiligen Gesundheitseinrichtung nicht verändert werden. Vielmehr geht es darum, durch die Präventionsmassnahme des Mental Physio Trainings den Menschen im Vorfeld jeder Behandlung besser „auf Empfang zu bringen“ für die Therapie oder Behandlung, welche ihm helfen sollen. Seine Disposition wird also grundgelegt.

Fortsetzung Seite 61



Jürgen Woldt

Jahrgang 1948

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe
www.starkvital.tv

Das Bild der Schweiz im Ausland

Die Wahrnehmung der Schweiz in der breiten Bevölkerung im Ausland war 2022 wie bereits in den vergangenen Jahren sehr positiv und das Image unseres Landes stabil. Das zeigt



eine von Präsenz Schweiz in 18 Ländern in Auftrag gegebene repräsentative Bevölkerungsbefragung. Geprägt wird das Bild der Schweiz vor allem von ihrer Landschaft,

traditionellen Produkten wie Schokolade, Käse und Uhren, dem Finanzplatz sowie einer starken und stabilen Wirtschaft, Wohlstand und einer hohen Lebensqualität. Stärker ins Bewusstsein bei der ausländischen Bevölkerung gerückt ist die Schweizer Neutralität. Sie wurde häufiger mit der Schweiz assoziiert als in vergangenen Jahren und tendenziell kritischer bewertet.

Die Sorgen älterer Menschen

Nach den Ergebnissen einer in Deutschland durchgeführten Umfrage unter Menschen im Alter zwischen 60 und 99 Jahren, die von der deut-



schchen Bild-Zeitung veröffentlicht wurde, steht für 93 Prozent der Befragten **Gesundheit an erster Stelle** der Prioritäten. Gleichzeitig fürchtet sich mehr als jeder zweite Befragte vor nachlassender körperlicher Fitness (58 Prozent) und nachlassender geistiger Gesundheit (62 Prozent). Ausserdem gaben drei von vier der Befragten an, dass sie Angst vor einer Krankheit haben, die sie im Alltag stark einschränken würde.

Denzel Washington (Jahrgang 1954)

„So viele Dinge kommen zurück und sind wieder in. Ich kann es kaum erwarten, bis Moral, Respekt und Intelligenz wieder im Trend sind.“

Denzel Washington



WEISER SPRUCH

Arthur Schopenhauer (1778-1860) wiederholte immer wieder:

«Die Gesundheit überwiegt alle anderen Güter so sehr, dass ein gesunder Bettler glücklicher ist als ein kranker König».



Das Velo ist der langsame Tod der Wirtschaft

Der Geschäftsführer der EURO-EXIM BANK hat die Ökonomen zum Nachdenken gebracht als er sagte: «Ein Radfahrer ist eine Katastrophe für die Wirtschaft eines Landes. Er kauft



kein Auto und leiht sich dafür kein Geld, um es zu kaufen. Er zahlt keine Versicherungspolice und ebenso kauft er keinen Treibstoff. Keine Garage kann für sein nicht existierendes Auto Wartung und/oder Reparaturen ausführen. Er benutzt auch keine kostenpflichtige Parkplätze und verursacht wohl auch keine Unfälle. Er benötigt auch keine mehrspurigen Autobahnen und durch seine aktive Bewegung wird er nicht fett und somit belastet er nicht das Gesundheitssystem. Gesunde Menschen sind weder notwendig noch nützlich für die Wirtschaft. Sie kaufen keine Medikamente, Sie gehen weder in Krankenhäuser noch zu Ärzten. Sie fügen dem BIP ihres Landes nichts hinzu.»

Tom Cruise (60)

Sein schwierigster Stunt

Der US-Schauspieler Tom Cruise nimmt Actionszenen extrem ernst. In seinem neuesten Film, *Top Gun: Maverick*, der 2022



gedreht wurde, hat der 60-Jährige wie immer sehr anspruchsvolle Stunts selber ausgeführt. Doch das ist noch nicht das Ende. Dieses Jahr erwartet ihn das siebte Kapitel von *Mission Impossible: Dead Reckoning Part One*.

Der Film wird eine spektakuläre Szene enthalten, die bereits als «der grösste Stunt in der Geschichte des Kinos» bezeichnet wird. Paramount Pictures hat ein Video veröffentlicht, in dem Tom Cruise auf einer Klippe mit Blick auf einen tiefen Abgrund zu sehen ist. «Das ist bei weitem das Gefährlichste, was ich je in meiner Karriere versucht habe», sagte der Gewinner von drei Golden Globes.

Deutschland (wohl nicht nur dieses Land), volle Kassen bei der Rentenversicherung

manager magazin

Abo

Volle Kassen

Höhere Sterblichkeit verhilft Rentenversicherung zu Milliardenüberschuss

Statt eines Defizits von 6,5 Milliarden Euro erwartet die gesetzliche Rentenversicherung nun einen Milliardenüberschuss. Die Einnahmen sind gestiegen und die Ausgaben im Zuge einer höheren Sterblichkeit gesunken, begründet DRV-Präsidentin Roßbach.

Italien, mehr Renten als Löhne

Die vom Studienbüro der CGIA, dem Verband der Handwerker und Kleinunternehmen, veröffentlichten Daten vom Jahr 2022 sind alarmierend: In Italien werden mehr Renten als Löhne an noch aktive Arbeitnehmer:innen ausgezahlt.



Auf nationaler Ebene überstieg die Zahl der ausgezahlten Renten die Zahl der Arbeitnehmer:innen und Selbstständigen um 205'000 (22'759'000 Renten gegenüber 22'554'000 Löhne). Am grössten ist die Lücke im Süden, wo die Zahl der Rentner:innen die der Erwerbstätigen um 1'3244'000 übersteigt.

Die Gründe für diese Diskrepanz sind im Prinzip im starken Geburtenrückgang zu suchen, der auf der Halbinsel seit mindestens dreissig Jahren zu verzeichnen ist. Ein ähnliches Szenario könnte bald in mehreren europäischen Ländern eintreten.



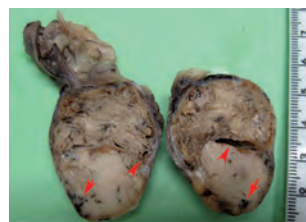
Krankenkassen Skandal

Gesunde und tote Menschen bringen kein Geld. Die Pharmaindustrie verdient nur an Krankheiten, so Jens Baas. Der Chef der Techniker Krankenkasse sprach über die Machenschaften der Krankenkassen - auf Kosten der Kunden. Jede mediale Panikmache vor einem Virus (SARS, BSE, COVID, Vogelgrippe) sei Werbekampagne der Pharmaindustrie.

Anabolika-Konsum

Die Muskeln wachsen, aber die Hoden schrumpfen. Über 200'000 Schweizer konsumierten im Verlauf ihres Lebens Anabolika, dies geht aus einer Studie des Zentrums für Sucht-

medizin in Zürich. Der Einsatz von Anabolika ist vor allem ausserhalb des Spitzensports in der Fitness- und Bodybuildingszene verbreitet und wird zur Förderung der Zunahme von Muskelmasse eingesetzt. Doch Suchtexperten warnen: Bei solchen hohen Dosierungen sind Nebenwirkungen unumgänglich. Leider steht an erster Stelle das Aussehen, an zweiter Stelle die Gesundheit.



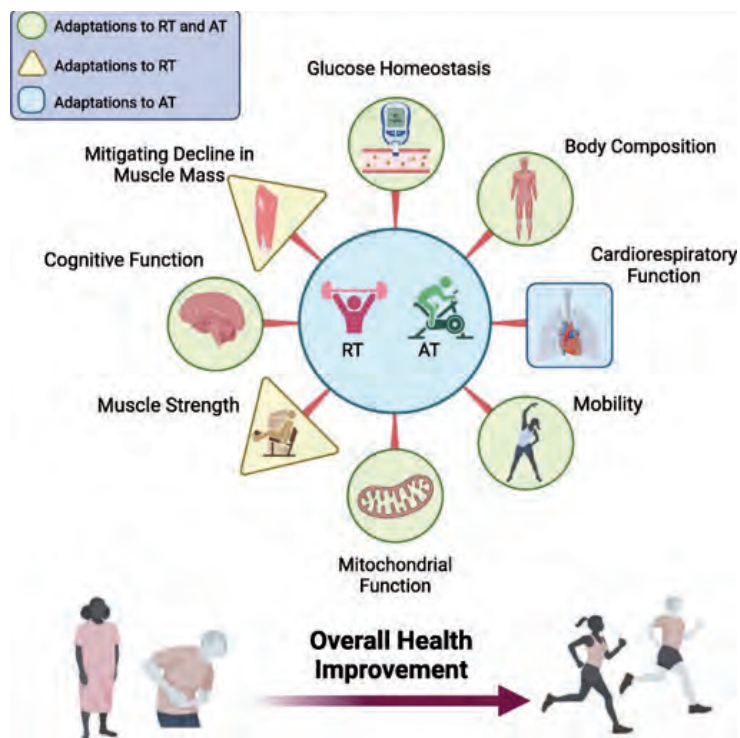
Frankreich, Renteneintrittsalter wird erhöht



Die französische Regierung hat ihre Rentenreform vorgestellt, deren wichtigste Massnahme die Verlängerung des Renteneintrittsalters bis 2030 von derzeit 62 auf 64 Jahre sein wird, was intensive Proteste ausgelöst hat.

ACSM

Das American new journal, Exercise, Sport & Movement hat in seiner Erstpublikation die Wichtigkeit von Bewegung in jedem




Alter, vor allem ab 60+ betont.

Das obige Bild zeigt auf, wie wichtig Muskeltraining und Cardiotraining für viele Organe des Menschen sind. Bitte wie immer das Wort MYOKINE googeln. LINK: <https://fal.cn/3uR30>





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

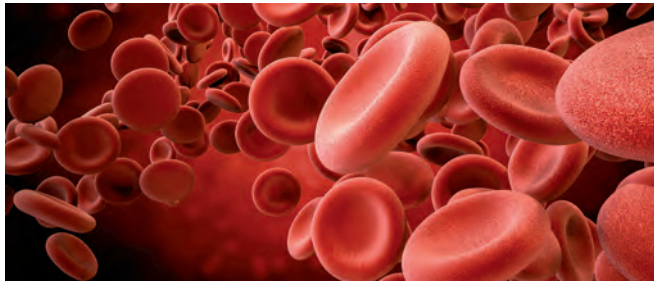
Bankkonto überweisen: UBS AG - IBAN CH09 0026 7267 9511 0042 F oder NEU: über  0794003322 eingeben!

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 !

Rote Blutzellen von Covid-Patienten mit schwerem Verlauf nehmen krankhafte Formen an

Rote Blutzellen transportieren den eingeatmeten Sauerstoff durch den Körper, um den Stoffwechsel am Laufen zu halten. Werden sie geschädigt, kann das Auswirkungen auf ihre



Funktionstüchtigkeit haben. Wissenschaftler:innen der Universität des Saarlandes konnten nun beobachten, dass die roten Blutzellen von Covid-Patienten mit schwerem Verlauf krankhaft verformt sind, so dass sie nicht mehr so gut fließen können. Das könnte Auswirkungen auf den Sauerstofftransport im Körper haben. Die Studie wurde im Fachjournal *eLife* veröffentlicht.

Der innere Erdkern steht still Kehren bald die Pole?

Eine chinesische Studie zeigt, dass der innere Erdkern wohl nicht mehr dreht. Könnte u.a. Auswirkungen auf die Länge der Stunden pro Tag haben. So alle 500'000 Jahre wird die magnetische Position vom Nord- und Südpol getauscht. Spinnen

damum so viele Erdenbürger momentan auf unserem Planeten so?

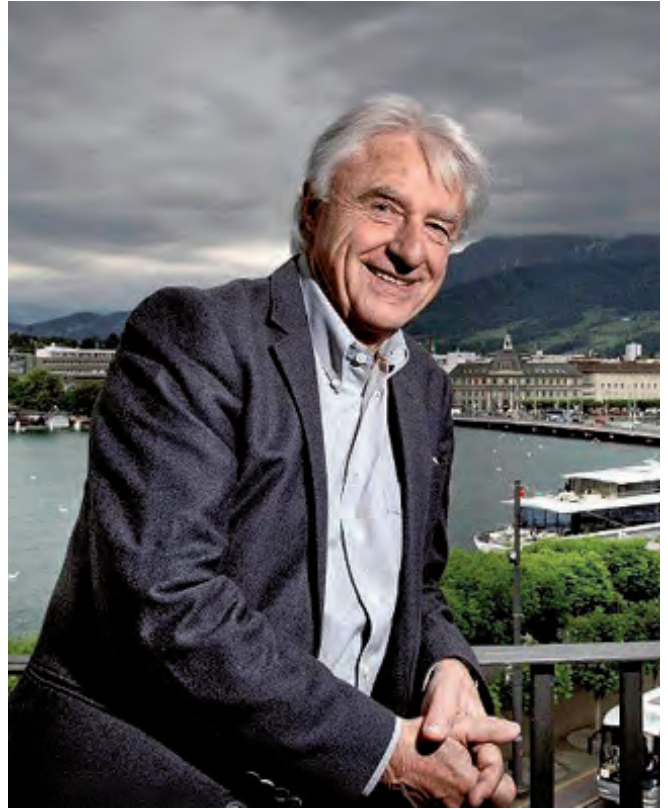
Im Trend: Senior-Fotomodels

In der Werbung einer italienischen Lederwarenmarke *Borse Fontana* ist wieder einmal ein Senior-Model abgebildet, was den aktuellen Trend bestätigt.



EMIL ist 90!

Wer EMIL Steinberger anfangs Januar bei seinem fast zwei-stündigen Bühnenauftritt am TV gesehen hat, kann nur vor seiner immer noch hundertprozentig intakte Auffassungsgabe und Erkennen der heutigen gesellschaftlichen Situation nur



den Hut heben. BRAVO für sein menschliches Sein, BRAVO für die Begabung und das «sich selber im Spiegel» sehen zu können, BRAVO für seine satirischen Fähigkeiten.

«Wer nichts tut, wird früher alt.»

Gina Lollobrigida, italienische SchauspielerIn, gestorben mit 95





Abo Neues Erbrecht löst

Testamentsboom aus

Hilfswerke buhlen um das Geld der Babyboomer

Das neue Erbrecht motiviert viele dazu, ein Testament zu erstellen. Die Hilfswerke leisten dabei Unterstützung, in der Hoffnung selber zu erben.

En Guete! Wohl bald in vielen Nahrungsmittel werden INSEKTEN beigemischt. Ob in den USA oder Europa, die Politiker:innen



bestimmen, was das Volk zu essen hat. Je länger je mehr wird klar, dass auch INSEKTEN für uns Menschen nicht GESUND sind. Die einzige Lösung, «Mann» ernähre sich VEGAN.

Wenn dein Arzt dir Medikamente verschreibt, ohne dich vorher nach...

... deiner **Ernährung**,
 ... deinem **Schlafrhythmus**,
 ...deinem **Bewegungsverhalten**,
 ... deinem **Wasserkonsum** (trinken),
 **strukturelle Probleme**,
 ...**Stress** in deinem Leben
 ZU FRAGEN, ...

dann ist dein Arzt wohl kein Mediziner, sondern ein **Drogendealer!**

Was steht wohl im Buch von Peter Lechleitner **GÖTTER IN WEISS** darüber?

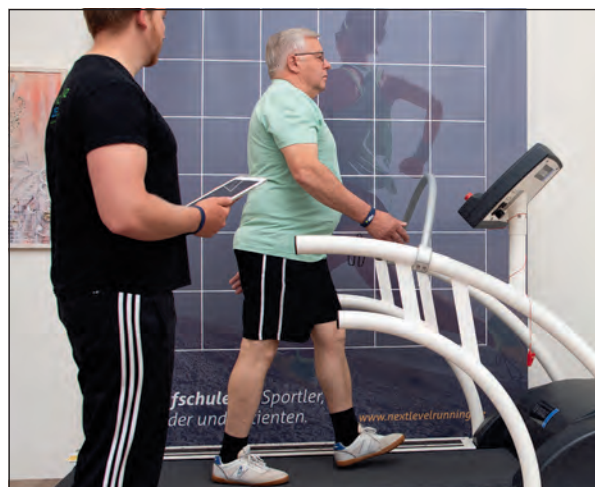


Nachmodelliert, Gesicht einer 2000-jährigen Frau

Einer wissenschaftlichen Gruppe ist es mit der heutigen Technologie gelungen, die Gesichtszüge einer Frau vom Volk der Nabatäer (ein arabischer Nomadenstamm) zu rekonstruieren.



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

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

Rien de nouveau à l'horizon, mais la poudrière est prête à exploser

Si la Silver Economy était un État souverain, elle serait la troisième puissance économique mondiale, juste après les États-Unis et la Chine (mais avant le Japon, l'Allemagne et la Grande-Bretagne). Cette estimation est tirée du rapport préparé par *Oxford Economics et Technopolis Group* pour le compte de la Commission européenne, dans lequel il est calculé que d'ici 2025, sur le seul Vieux Continent, la Silver Economy atteindra un produit intérieur brut (PIB) de 6,4 billions d'euros, soit pratiquement un tiers du PIB de l'Union européenne, et emploiera 88 millions de personnes, soit près de 38 pour cent des emplois de l'Union (voir l'article en pages 10-11 et *).

Les baby-boomers sont nombreux et ont une espérance de vie qui n'a jamais été aussi élevée. Une fois qu'ils ont atteint l'âge de la retraite, ils ont encore plusieurs années, voire des décennies, de vie devant eux pour se consacrer à leurs passe-temps favoris. De plus, ayant accumulé des économies tout au long de leur vie professionnelle, ils disposent souvent du pouvoir d'achat nécessaire pour faire face à diverses dépenses. Néanmoins, il faut rappeler que plus de 300'000 retraités en Suisse vivent dans une grande pauvreté.

Le secteur du fitness en Suisse tient-il compte de cette énorme force économique ? Pas encore, malheureusement. Aucun investisseur en vue n'est prêt à se lancer sur ce marché prometteur en ouvrant des centres de musculation pour les clients de plus de 65, 80 et même 90 ans, où ils pourraient faire de l'exercice en toute sécurité et, si nécessaire, sous la surveillance d'un personnel spécialement formé. Le nombre de baby-boomers est en soi un indicateur qui devrait favoriser l'ouverture de salles de sport dédiées. L'énorme marché ne demande qu'à être conquis. C'est la Silver Economy. À titre d'exemple, lorsque les premiers centres réservés aux femmes ont été ouverts il y a des années, le choix était considéré comme risqué car on pensait que les centres de gym étaient aussi des lieux où les deux sexes pouvaient se rencontrer. La réalité a démenti ces prédictions pessimistes.

Ainsi, si le Japon compte plus de 8000 centres d'entraînement pour une clientèle de plus de 70 ans, en appliquant les proportions nécessaires, dans notre pays il serait concevable d'avoir plus de 400 centres de ce type. Comme le montre l'étude susmentionnée, les clients potentiels ont une bonne situation financière, même si, malheureusement, certains retraités doivent faire attention à leurs dépenses. C'est précisément à ce moment-là que les caisses-maladie devraient intervenir et rendre accessible la musculation dans une salle de sport bien équipée. Après tout, il s'agit de prévention et du droit à la santé. Il est moins coûteux d'investir dans la prévention que dans le traitement !

Ces tâches ne peuvent être déléguées exclusivement à des initiatives sociales (comme l'organisation *SILVERFIT* active en Grande-Bretagne, StarkVital 27). Car sans muscles, l'être humain perd son autonomie. Quatre-vingt-dix pour cent des interventions en maison de retraite ou effectuées par SPITEX sont dues au

fait que les muscles des personnes âgées sont tellement affaiblis qu'elles ne sont plus capables de faire des gestes simples de la vie quotidienne, comme se lever du lit, d'une chaise ou de la toilette. Sans parler du risque de chute.

Il est encourageant de savoir qu'il n'est **JAMAIS** trop tard pour commencer à faire de l'exercice.

La **POUDRIÈRE** qui menace d'exploser : Le système de retraite suisse est-il en train de s'effondrer ?

Quel que soit le système de financement, les retraités en Suisse pourront toujours compter sur les pensions de vieillesse, car chacun s'autofinance avec son employeur pendant sa vie active :

- en versant les cotisations retenues sur le salaire, auxquelles s'ajoutent les cotisations de l'employeur, à la caisse de pension obligatoire selon la LPP ;
- les personnes qui travaillent actuellement financent conjointement avec les employeurs les pensions de ceux qui sont déjà à la retraite.

L'âge de la retraite est actuellement fixé à 65 ans, mais comme l'espérance de vie augmente progressivement, les rentes AVS doivent être versées plus longtemps.

Dans le second cas, le rapport entre les cotisants et les bénéficiaires de la pension se dégrade graduellement - moins de personnes actives pour plus de personnes âgées.

En outre, il faut considérer que le cofinancement par l'employeur réduit la compétitivité de nos entreprises orientées vers l'exportation (également en raison des salaires élevés).

La solution consiste donc à **travailler plus longtemps dans la vie**. En même temps, travailler plus longtemps exige d'être physiquement en forme plus longtemps. Sans muscles, pas d'activité.

Dès lors, pourquoi s'étonner de l'existence du magazine StarkVital, qui s'adresse à un public de plus de 60 ans et encourage activement l'entraînement musculaire intensif pour les plus de 60 ans, 70, 80, 90, 100 ans ?**.

Jean-Pierre Schupp

* En ce qui concerne la stratégie **Healthy Ageing**, l'Union européenne note qu'"environ 60 pour cent des personnes âgées ne font jamais d'exercice, alors qu'il est bien connu qu'un mode de vie sain et actif est important pour le corps et l'esprit, tient les maladies chroniques à distance et permet de vivre des années de manière indépendante et saine."

** **"Il est nécessaire de continuer à soutenir les "pionniers" pour sensibiliser aux avantages d'un mode de vie sain et actif (et aux risques de l'inactivité) et aider à changer les comportements."**

Silver Economy

Les baby-boomers, une puissance économique

Le vieillissement de la population est en train de se produire dans la plupart des pays du monde. Au cours des prochaines décennies, le pourcentage de la population mondiale âgée de 60 ans ou plus devrait atteindre des niveaux sans précédent dans l'histoire. Selon des estimations récentes de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les personnes âgées de plus de 60 ans seront au nombre de deux milliards en 2050, soit 22 pour cent de la population mondiale, et elles représenteront 43 pour cent de la population européenne en 2025. Selon la plateforme en ligne *silvereconomie.ch*, 1,4 million de personnes de plus de 65 ans vivaient en Suisse en 2019, et la tendance est incontestablement à la hausse.

La Silver Economy concerne précisément ce segment de la population. C'est un secteur de l'économie qui est en plein essor en Europe. La Silver Economy est l'ensemble des activités économiques de production, de distribution et de consommation de biens et de services, visant à exploiter le potentiel d'achat des plus de 60 ans et à répondre à leurs besoins en matière de consommation, de mode de vie et de santé. Le processus de vieillissement de la société touche tous les secteurs, tels que le logement, les transports, l'alimentation, les assurances, la robotique, la santé, les communications, l'internet, les sports et les loisirs, qui s'adaptent déjà au changement structurel de la clientèle. La génération à l'origine de la Silver Economy est celle des baby-boomers, qui sont conscients d'avoir encore une espérance de vie d'une vingtaine d'années au moment de leur retraite. C'est la véritable nouveauté. Par conséquent, les «nouveaux seniors» sont pleins de projets et avides de consommer, notamment parce qu'ils disposent souvent d'une épargne.

Non seulement les gouvernements en sont conscients, mais les acteurs du secteur élaborent déjà de nouvelles stratégies et créent des produits ad hoc pour répondre aux besoins des nouveaux seniors. Si les entreprises ciblent principalement les clients plus jeunes en ignorant cette nouvelle dimension, elles passeront à côté d'opportunités intéressantes.

Annonce

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

DR Physiomed

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.

Niente di nuovo all'orizzonte, ma la polveriera rischia di esplodere

Se la Silver Economy fosse uno Stato sovrano, sarebbe la terza potenza economica mondiale, subito dopo Stati Uniti e Cina (ma prima di Giappone, Germania e Gran Bretagna). La stima è del rapporto elaborato da *Oxford Economics e Technopolis Group* per conto della Commissione Europea, in cui si calcola che entro il 2025 solo nel Vecchio Continente la Silver Economy raggiungerà un prodotto interno lordo (PIL) di 6,4 bilioni di euro, praticamente un terzo del PIL dell'Unione Europea, e darà lavoro a 88 milioni di persone, quasi il 38 per cento della forza lavoro totale dell'Unione (si veda l'articolo alle pagine 10-11 e *).

I baby boomer sono numerosi e hanno un'aspettativa di vita che non è mai stata così alta. Una volta raggiunta l'età pensionabile, hanno ancora parecchi anni, se non decenni, di vita davanti a sé da dedicare ai loro passatempi preferiti. Inoltre, avendo accumulato risparmi nel corso della vita professionale, spesso dispongono del potere d'acquisto necessario per affrontare spese di vario tipo. Ciò nonostante, occorre ricordare che oltre 300'000 pensionati in Svizzera vivono in grave povertà.

Il settore del fitness in Svizzera tiene conto di questa enorme forza economica? Non ancora, purtroppo. Nessun investitore in vista, disposto a entrare in questo promettente mercato aprendo centri di allenamento per il potenziamento muscolare destinati a clienti over 65, 80 e anche 90, dove potrebbero fare esercizio fisico in sicurezza e, se necessario, sotto la supervisione di personale appositamente formato. Il numero di baby boomer è di per sé un indicatore che dovrebbe incoraggiare l'apertura di centri di allenamento dedicati. L'enorme mercato là fuori aspetta solo di essere conquistato. È la Silver Economy. Per fare un esempio, quando anni fa sono stati aperti i primi centri per sole donne, la scelta era considerata rischiosa perché si riteneva che le strutture di allenamento fossero anche luoghi di incontro tra i due sessi. La realtà ha smentito queste previsioni pessimistiche.

Quindi, se il Giappone conta più di 8'000 centri di allenamento per una clientela ultrasessantenne, applicando le dovute proporzioni, nel nostro Paese sarebbe pensabile di avere oltre 400 centri di questo tipo. Come dimostra lo studio menzionato in precedenza, i potenziali clienti hanno una buona disponibilità economica, anche se purtroppo una parte dei pensionati deve stare attenta a quanto spende. È proprio in questo momento che le casse malati dovrebbero intervenire e rendere accessibile l'allenamento muscolare in una palestra ben attrezzata. In fondo, si tratta di prevenzione e del diritto alla salute. Costa meno investire nella prevenzione che pagare le cure.

Tali compiti non possono essere delegati esclusivamente a iniziative a carattere sociale (come l'organizzazione benefica *SILVERFIT* attiva in Gran Bretagna, *StarkVital* 27). Perché senza muscoli l'essere umano perde l'autonomia. Il 90 per cento degli interventi di assistenza nelle case di riposo o eseguiti da *SPITEX* è dovuto al fatto che la muscolatura degli anziani è talmente inde-

bolita che non sono più in grado di compiere semplici azioni quotidiane, come alzarsi dal letto, dalla sedia, dal gabinetto. Per non parlare del rischio di cadute.

È incoraggiante sapere che non è **MAI** troppo tardi per iniziare con l'esercizio fisico.

La POLVERIERA che rischia di esplodere: Il sistema pensionistico svizzero è al collasso?

Indipendentemente dal sistema di finanziamento, i pensionati in Svizzera potranno sempre contare sulle rendite di vecchiaia, dato che ognuno nel corso della vita professionale si autofinanzia insieme al datore di lavoro:

- versando nella Cassa pensioni obbligatoria ai sensi della LPP i contributi dedotti dallo stipendio, a cui si aggiungono quelli del datore di lavoro;
- le persone attualmente occupate finanziano insieme ai datori di lavoro le rendite di chi è già in pensione.

L'età pensionabile è attualmente fissata a 65 anni, ma poiché l'aspettativa di vita si sta progressivamente allungando, le rendite AVS vanno versate più a lungo. Nel secondo caso, il rapporto tra quanti versano i contributi e quanti percepiscono una rendita sta gradualmente peggiorando - meno occupati a fronte di più anziani.

Inoltre, occorre considerare che il co-finanziamento da parte del datore di lavoro riduce la competitività delle nostre imprese orientate all'esportazione (anche a causa degli elevati salari).

La soluzione, quindi, è **lavorare più a lungo nella vita**. Di pari passo, per lavorare più a lungo occorre essere fisicamente in forma più a lungo.

Senza muscoli nessuna attività.

Pertanto, perché meravigliarsi dell'esistenza della rivista *StarkVital*, mirata a un pubblico ultrasessantenne, che si impegna a promuovere attivamente l'allenamento muscolare intensivo per gli over 60, 70, 80, 90, 100?*

Jean-Pierre Schupp

* In merito alla strategia **Healthy Ageing**, L'Unione Europea rileva, che "circa il 60 per cento degli anziani non fa mai esercizio fisico, nonostante sia ben noto che uno stile di vita sano e attivo è importante per il corpo e la mente, tiene a bada le malattie croniche e consente anni di vita indipendente e sana."

** "È necessario continuare a sostenere i 'pionieri' per aumentare la consapevolezza dei benefici di uno stile di vita sano e attivo (e dei rischi dell'inattività) e aiutare a cambiare i comportamenti."

Silver Economy

BabyBoomer, una potenza economica

L'invecchiamento della popolazione è in atto nella maggior parte dei Paesi del mondo. Nei prossimi decenni, la percentuale di popolazione mondiale di 60 anni o più aumenterà probabilmente a livelli storicamente mai raggiunti. Secondo le recenti stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nel 2050 ci saranno due miliardi di persone di età superiore ai 60 anni, pari al 22 per cento della popolazione mondiale. Già nel 2025 rappresenteranno il 43 per cento della popolazione europea. Secondo la piattaforma online *silvereconomie.ch*, nel 2019 vivevano in Svizzera 1,4 milioni di persone di età superiore ai 65 anni, e la tendenza è senza dubbio al rialzo.

La Silver Economy riguarda proprio questo segmento della popolazione. È un settore dell'economia che sta vivendo un vero e proprio boom in Europa. La Silver Economy è l'insieme di tutte le attività economiche di produzione, distribuzione e consumo di beni e servizi, volte a sfruttare il potenziale d'acquisto degli ultrasessantenni e a soddisfare le loro esigenze di consumo, stile di vita e salute. Il processo di invecchiamento della società interessa ogni settore, come ad esempio: abitazioni, trasporti, alimenti, assicurazioni, robotica, salute, comunicazioni, internet, sport e tempo libero, che si stanno già adattando al cambiamento strutturale della clientela. La generazione che guida la Silver Economy è quella dei baby boomer, consapevoli di avere ancora un'aspettativa di vita di circa vent'anni al momento del pensionamento. Questa è la vera novità. Di conseguenza, i «nuovi» anziani sono pieni di progetti e desiderosi di consumare, anche perché spesso hanno a disposizione i risparmi di una vita di lavoro.

Non soltanto i governi ne sono consapevoli, pure gli operatori del settore stanno già elaborando nuove strategie e creando prodotti ad hoc per rispondere alle esigenze dei nuovi cittadini anziani. Se le aziende si rivolgono principalmente a una clientela più giovane ignorando questa nuova dimensione, perderanno allettanti opportunità.

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.

Food Waste

Schweizer Tafel

6'100 Tonnen Lebensmittel und Non-Food-Artikel gerettet

Im Jahr 2022 rettete die seit über 20 Jahren tätige Stiftung *Schweizer Tafel* 6'100 Tonnen einwandfreie, aber überschüssige Lebensmittel und Non-Food-Artikel vor der Vernichtung, deren Warenwert 42.6 Millionen Franken betrug. Das entspricht einem Plus von 1400 Tonnen gegenüber dem Vorjahr (+23 Prozent). Mit den geretteten Lebensmitteln konnten 17.5 Millionen Mahlzeiten für armutsbetroffene Menschen zubereitet werden. Die gespendeten Waren stammen aus dem Detailhandel und aus der Industrie.

Die Schweizer Tafel konnte nach den pandemiebedingten Einschränkungen im Jahr 2021 zur Normalität zurückkehren. Zudem hat die Stiftung die eigenen Prozesse und die Logistik optimiert und war bestrebt, mehr Lebensmittel einzusammeln, um der gestiegenen Nachfrage gerecht zu werden. Zuletzt wirkte sich die Initiative des Bundesrates im **«Aktionsplan gegen die Lebensmittelverschwendung 2030»** ebenfalls positiv auf die eingesammelte Menge aus.

Solidarität in Krisenzeiten

Food Waste und Armut sind der Schweizer Bevölkerung im letzten Jahr stärker ins Bewusstsein gerückt.



Auf die Corona-Pandemie folgte der Krieg in der Ukraine und eine weltweite Inflation. Immer mehr Menschen sind in Not geraten und der Bedarf an Lebensmittelhilfe ist innert kurzer Zeit stark angestiegen. Die Schweizer Tafel hat die Herausforderung, eine steigende Nachfrage zu bewältigen, erfolgreich gemeistert.

Die grosse Solidarität der Bevölkerung zeigte sich im vergangenen Jahr in zahlreichen Lebensmittelsammelaktionen. Alle Aktivitäten wurden ermöglicht dank der vielen helfenden Hände von Freiwilligen, Zivildienstleistenden und Personen aus Reintegrationsprogrammen. Ohne diese Unterstützung könnte die Stiftung ihre Mission nicht umsetzen.

Auf Spenden angewiesen

Die vielen aufeinanderfolgenden Krisen und eine insgesamt angespannte wirtschaftliche Lage bedeuten für die Schweizer Tafel mehr gerettete Lebensmittel und Non-Food-Artikel wie auch höhere Ausgaben für Logistik, Fahrzeuge und Treibstoffe. Als rein spendenfinanzierte Stiftung ist die Schweizer Tafel auf finanzielle Unterstützung von Unternehmen, Stiftungen und Privatpersonen angewiesen, damit auch künftig so viele Lebensmittel und Non-Food-Artikel wie möglich vor der Vernichtung gerettet und an armutsbetroffene Menschen weitergegeben werden können.

Breite Wirkung

Vom Konzept profitieren jährlich tausende armutsbetroffene Menschen.

Die Schweizer Tafel liefert ihre Waren kostenlos an rund 500 soziale Institutionen wie Gassenküchen, Notunterkünfte oder Obdachlosenheime, die aus den Lebensmitteln Mahlzeiten zubereiten. Weitere Abnehmer sind Lebensmittelabgabestellen. Menschen mit nachweislich wenig Geld können dort kostenlos oder zu sehr günstigen Preisen ihre Einkaufstaschen füllen und so ihr schmales Haushaltsbudget entlasten.

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 Edeldahlflasche 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

➤ Fortsetzung von Seite 20

der Pharma-Unternehmen, das kratzt aber ein bisschen an der Glaubwürdigkeit der Studie. Darum sucht sich das Unternehmen einen in der Fachwelt bekannten Namen und bezahlt ihn dafür, dass er sich als «Autor» zur Verfügung stellt. Eine Win-Win Situation: der Autor bekommt ein Honorar für eine Studie, die er wahrscheinlich gar nicht gelesen hat, ausserdem wächst seine Publikationsliste, die Karriere-Währung in der biomedizinischen Forschung. Der Sponsor der Studie publiziert seine Werbung als Studie mit einem Promi als Autor und dazu meist in einem angesehenen Journal. Nun könnte man das Ganze als elegantes wenn auch leicht betrügerisches Geschäftsmodell abtun, wären da nicht erhebliche Nachteile für den «Patienten»: Statine haben viele, zum Teil ernsthafte Nebenwirkungen. Millionen Gesunde leiden darunter, die wenigsten setzen das Medikament ab aus Angst vor einem Herzinfarkt.

Das nur als Beispiel, dass Laborwerte durchaus schaden können. Von der «Norm» abweichende Werte haben nicht selten ganze Kaskaden von Abklärungen zur Folge, die ins Leere führen. Oder überflüssige Therapien.

Also bringen Laborwerte gar nichts?

Das Bauchgefühl eines erfahrenen Arztes: Werden Laborwerte nicht gezielt auf einen Verdacht hin erhoben, bringen sie nichts. Eine ganze Batterie von Laborwerten beim Gesunden im Rahmen eines Checkups kann mehr schaden als nützen.

Nochmals: Es gibt keinen Laborwert, der dem Gesunden attestieren kann, dass er gesund ist. **Wer sich gesund fühlt, regelmässig moderates Ausdauertraining im Freien und Krafttraining mit Geräten betreibt, braucht keine Laboruntersuchungen. Höchstens mehr Selbstvertrauen.** Wir brauchen uns unsere Gesundheit nicht von Ärzten attestieren lassen. Das können sie nämlich gar nicht. Was wir heute immer vergessen: es gibt ein Schicksal. Dieses ist leider nicht immer gerecht. Aber keine Untersuchung kann uns davor bewahren.

➤ Fortsetzung von Seite 48

Mental Physio Training: kein Sport!

Hier auch noch ein paar weitere wichtige erklärende Worte gleich zu Beginn, um eventuelle Missverständnisse und Irritationen vorab aus dem Weg zu räumen. Ein Kurzfilm als „Mental Physio Training“? – Was soll das sein und wie passt das zusammen, mag man sich fragen. Gewiss denkt manch einer zunächst an ein Video, mit dem man sich den Fitness-Trainer ins heimische Zimmer holt und einem von peppiger Musik angeleiteten Workout hinterhersportelt. Doch auch wenn Bewegung ein zentraler Bestandteil des videotherapeutischen Mental Physio Trainings ist – es geht im Kern nicht um Bewegung im sportlichen Sinne!

Die Matrix des Konzepts

Es geht um den Einfluss ganz bestimmter Bewegungsmuster auf alle Oszillationsvorgänge unseres Körpersystems. Und es geht hier auch nicht nur um diese bestimmten Bewegungsmuster allein, sondern um diese Bewegungen in Verbindung mit ebenso spezifischen Naturelementen. Dass die Bewegungen nach Belieben auch sportlich oder gar leistungssportlich ausgeführt werden können, ist sicherlich ein weiterer Aspekt. Aber eben nur ein Aspekt unter vielen. Für den persönlichen Ertrag des Mental Physio Trainings – die Beeinflussung des Oszillationsverhaltens und damit einhergehender Aktivierung selbstregulatorischer Kräfte – genügt es sogar, ein solches Bewegungsmuster mit dem dazugehörigen Naturbild auch einfach nur anzuschauen.

Ein wahrer Allrounder fürs Gesundheitswesen

Hier begegnen wir dem enormen Potenzial des videotherapeutischen Mental Physio Trainings für das strategische Krankenhausmanagement: Es hilft in bisher einzigartiger Wirksamkeit und Effizienz, die Kräfte der Selbstregulation in Gang zu setzen. Das bedeutet – in einigen Beispielen erklärt, das Anschauen dieses spezifischen Filmmaterials hilft bettlägerigen Patienten, ihre Heilungsprozesse zu beschleunigen, gestressten Krankenschwestern nach Betrachten des Kurzfilms ihre Arbeitsbelastung viel leichter zu managen, oder es hilft dem Stationsarzt, zufriedener, wacher und ausgeglichener seine anspruchsvollen Herausforderungen bei einer schwierigen OP oder der Kommunikation mit besorgten Angehörigen zu meistern. Aber auch in den Reha-Bereichen im Krankenhaus leistet dieser Film eine besondere Unterstützung in der Wiederherstellung der Mobilität.

Der gesamte Beitrag ist einsehbar in:

Woldt, J. & Suchy, R. (2019). Bewegung „auf Rezept“ im Krankenhaus. In: J. Stierle, H. Siller, M. Fiedler, S. Ortner (Hrsg), Handbuch Strategisches Krankenhausmanagement. pp 761–785. Springer Gabler, Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-13646-8_37

Juergen.Woldt@doit-Akademie.de

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.

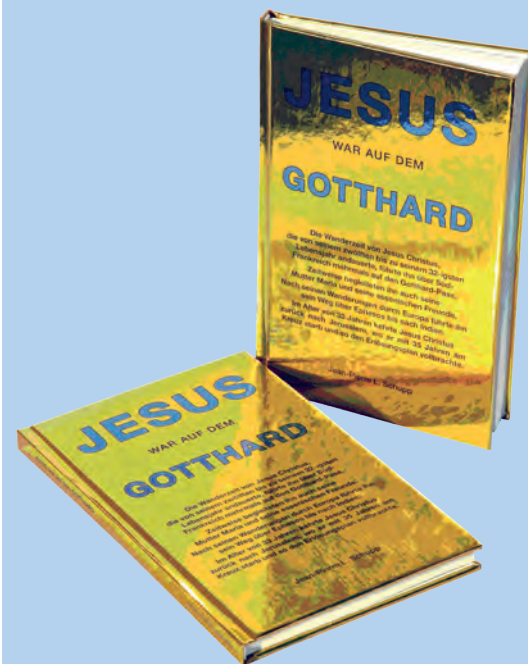
Im Alter von 33 Jahren kehrte er

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

**In einer WELTKRISE
beginnen viele wieder über
den Sinn des Lebens nachzudenken**

ISBN 978-3-033-06571-0



9 783033 065710 >

In italiano

Gesù è stato sul Gottardo

www.gottardo.tv

En français

Jésus a été au mont Gothard

www.gotthard.tv

Info: info@gotthard.tv



Brief an Frau Natalie Rickli Gesundheitsdirektorin Zürich

Minusio, 16. Januar 2023

Reform vom «kranken» Gesundheitswesen

Sehr geehrte Frau Rickli,
Bin nun mit bald 69 Jahren, seit über 50 Jahren aktiv im Gesundheitswesen tätig aber nicht in dem, wo man Menschen (Patient:innen) als Einnahmequelle sieht, d.h. daran interessiert ist, dass diese möglichst KRANK bleiben, sondern im Bereich vom eigenverantwortlichen Gesundheitswesen, wo ältere Frauen und Männer mit 70+, 80+, 90+ usw. praktisch nie Krank werden, vielleicht einmal wegen einem Unfall operiert werden müssen, aber sonst das Gesundheitswesen eigentlich nicht belasten.

Meine Publikationen zeigen auf, dass der japanische Gesundheitsmarkt unserem doch 20 Jahre im voraus ist, Beispiel: Bei uns werden Pflegeheime dafür belohnt, wenn «Insassen» möglichst schnell einen Rollator, dann einen Rollstuhl benutzen, so diese bald auch zum teuren Pflegefall werden (wegen Muskelmangel). In Japan müssen in staatlichen Altersheimen sich die sehr alten Menschen (Japan hat über 25 Millionen Menschen, die über 80 Jahre alt sind, davon über 90'000, die über 100 Jahre alt sind) sich verpflichten, aktiv MUSKELTRAINING an Kraftgeräten zu absolvieren, 2-3 x in der Woche 15-30 Minuten.

90 Prozent sämtlicher Pflegeeinsätze im Heimen und/oder bei der Spitex gibt es nur, weil die zu pflegenden zu wenig Körpermuskeln haben, die man aber ohne grossen Aufwand wieder sich antrainieren kann. Nicht wie die Pro Senectute oder Frau Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari dies erzählen, SOFT-Training, sondern INTENSIVES Muskeltraining.

Bitte Frau Rickli, «googeln» Sie mal «Myokine» und Frau «Prof. Dr. Bente Klarlund Pedersen».

Die Universitäten und die Schweiz «schlafen» komplett und beraten auch Sie falsch, ausser man will aus wirtschaftlichen Gründen das Volk, wie schon erwähnt, KRANK belassen, um an den Patient:innen viel Geld zu verdienen? Ich habe schon versucht, in meinem Wohnkanton Tessin mein Wissen vor-

zutragen, aber es interessiert in der Tat noch niemanden.

Im 2018 war ich ein Jahr Mitglied in der SVP (UDC im Tessin) und bin dann wieder ausgetreten, weil auch hier sich niemand wirklich für die Lösung des Problems interessiert (es gab nicht einmal eine Thinktank Möglichkeit). An den Versammlungen der SVP habe ich viele ältere, ungesunde Männer getroffen, die kaum noch richtig gehen konnten, was mir zeigt, dass es die SVP bald nicht mehr geben wird, sind die meisten, vor allem die männlichen Mitglieder, alt und krank.

Ich benötige nur 30 Minuten Zeit mit Ihnen und bitte auch mit all den Expert:innen, die Sie zu diesem Treffen mit einladen möchten, damit hoffentlich meine Heimatstadt Zürich (bin in der Altstadt von Zürich aufgewachsen und dort zur Schule gegangen) wenigstens als erste Stadt (Kanton) in der Schweiz bald wirklich eine Reform im Gesundheitssystem einläutet, die nicht nur massiv die Kosten senkt und die akuten Personalprobleme löst, sondern vor allem wieder die WÜRDE der Menschen zurückgibt und endlich wieder bei den Mediziner:innen der «**Eid des Hippokrates**» eingehalten wird.

Würde mich freuen, in nur 30 Minuten das Gesundheitswissen von Experten aus der Stadt und dem Kanton Zürich in die Gegenwart (siehe Professorin Pedersen) zu begleiten. JPS

SRF Puls TV Sendung vom 30.1.2023

Als Herausgeber eines Fachmagazins für Menschen 60+ war ich wie schon oft auch von anderen TV Sendungen, die scheinbar von der Fleischlobby beeinflusst werden, nun auch von der PULS Sendung vom 30.1.23 enttäuscht, vor allem zur Erklärung der Vitaminen B1 bis B 12. NUR VOM FLEISCH, FISCH UND EIER soll dieses wasserlösliche Vitamin herkommen? Was für ein Blödsinn. Wieso merken die Verantwortlichen bei SRF PULS nicht, dass sie über den Tisch gezogen werden? Erklärung: Rindviecher, Schweine wie auch Menschen sind «SÄUGETIERE», d.h. alle können die Mikronährstoffe u.a. Vitamin B 1-12 nicht selber herstellen, sondern nehmen diese durch die Ernährung von aussen her auf, eben Gras, Gemüse, Getreide.

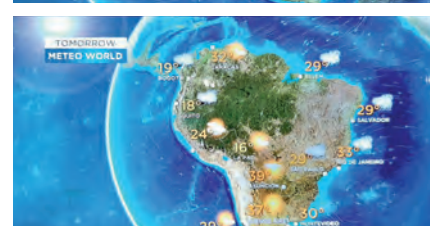
Ich wäre sehr dankbar, wenn in einer der nächsten PULS Sendungen diese unzutreffende Aussage korrigiert werden würde. In Wirklichkeit werden Nutztiere mit Getreide (Freiland mit GRAS) gefüttert, das reich an B-Vitaminen ist, die wir dann durch den Verzehr ihres Fleisches zu uns nehmen.

Die Erde verkommt immer mehr zu einer Wüste, bald wie der Mars?

Seit 1993 schaue ich mir auch Nachrichten und die Wetterprognose bei EuroNews. Ich bin schockiert darüber, wie in den letzten 30 Jahren unser Planet immer mehr Waldflächen verliert. Waren die Marsmenschen vielleicht einmal unsere Vorfahren, die den Planeten wegen «Grünflächenmangel» verlassen mussten und auf die Erde ausgewanderten? Sind wir Erdbewohner:innen die immer gesuchten Ausserirdischen

«Marsmenschen» ?

Folgende Bilder zeigen die verschiedenen Kontinenten.



ES IST SO...

Wir gewinnen an Verständnis, wenn wir älter werden. Wir haben viel gelernt, erfahren, und kennen so ziemlich alles, was Menschen in jüngeren Jahren umtreibt. Doch wirklich relevant ist, dass wir zuhören, als ob das Gesagte neu für uns ist. Damit bewegen wir weit mehr im Gegenüber.

Als ich mich mit 59 nochmals entschied, mit einer Agentur für Branding & Kommunikation durchzustarten, gab es Menschen die sagten: *Freu dich ja nicht zu früh, das kann auch schiefgehen.* Und ein guter Freund erinnerte mich daran, *wie alt ich bin, und dass es doch Zeit für mehr Ruhe sei.* Plötzlich kamen die kritischen Fragen auch in mir auf: *Bin ich wirklich noch gut genug? Kann ich den Anforderungen des Marktes noch gerecht werden? Schaff ich das überhaupt?*

Eins vorab, ich hab' mein gedankliches Nagetierchen, den Kritiker in mir, überwunden. Ich liess ihn wissen, dass ich mich von diesen destruktiven Gedanken befreie. Das gab mir einen ungeahnten Schub: Entschlossen, kreativ und mit Macherlaune setzte ich die Idee von der Agentur in die Tat um.

Oft ist es unser innerer Kritiker und die sabotierenden Gedanken die uns zurückhalten und verhindern, dass wir unsere Träume wahr machen, unsere Ziele erreichen, unsere Talente nutzen. Doch glaub mir, es geht auch anders! Als selbstwirksame Erwachsene haben wir die Fähigkeit, unser Leben in die Hand zu nehmen. Wir machen den Plan, wir entscheiden, wohin die Reise geht, wir setzen um, was uns wichtig ist. Alle Zutaten für ein erfülltes Leben sind beisammen: Erfahrungsschatz, Freiheit, Reife und die Lust auf was Neues. Du bist es, die sich auf den Fahrersitz deiner eigenen Lebensreise begibt.

«Alle Zutaten für ein erfülltes Leben sind zusammen: Erfahrungsschatz, Freiheit, Reife und die Lust auf etwas Neues.»

Da ist noch ein anderes Phänomen, das uns zu stoppen versucht. Ich erinnere mich noch gut daran, wie meine Familie und auch die Gesellschaft Hüllen aus Erwartungen über mich gestülpt haben, die sich überhaupt nicht mit meinen eigenen Wünschen deckten. Erst als Erwachsene ist es mir gelungen, mich Stück für Stück davon zu entledigen. Und es ist nur gelungen, weil ich mir irgendwann die wichtige Frage gestellt habe: Was will ich wirklich? Was ist mein Ding?

Die Antwort kam nicht über Nacht, es hat seine Zeit gedauert. Doch als ich wusste, was wirklich mein Ding ist, war meine Kreativität entfesselt.

Ich möchte dich aufmuntern, dir Gedanken über dein Ding zu machen. Was würdest du tun, wenn du frei entscheiden könntest und es keine Beschränkungen gäbe? Was würdest du anpacken, wenn du wüsstest, dass nichts schief läuft?

Kommst du jetzt ins Schwärmen? Sprudeln tolle Ideen aus dir heraus? Leuchten deine Augen? Vielleicht ist es ein neuer Job oder die Gründung eines Start-ups von dem du schon lange träumst? Vielleicht ist es der Wunsch nach einer Beziehung, nach mehr Erfolg oder einem Mehr an Lebensqualität.

Wie heisst es doch: was wir uns erträumen können, können wir fokussieren! Es wird immer Menschen geben, die uns klein halten wollen, die uns die Richtung weisen wollen und uns sagen, wie wir zu denken haben. Doch du erkennst die Manipulatoren. Und du kannst deine innere Haltung ändern und dadurch änderst du auch die äusseren Umstände.

Entscheidend ist nicht, was von aussen auf dich zukommt, entscheidend ist, wie du darauf reagierst.

Was ich damit sagen möchte ist, dass du keine Kopie von anderen bist, sondern ein Original. Im Alter haben wir Alternativen. Der einzige Weg sie zu nutzen, ist etwas zu tun. Unterstützend kann auch ein Gespräch mit einer Freundin, einem Freund sein. Einem Menschen, der dir sein Ohr schenkt, interessiert deinen Ausführungen folgt und dir den Raum für dein eigenes Tempo lässt.



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

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



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

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





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



Anzeige



pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

« Ängste, Einsamkeit und psychische Belastungen nehmen während der Corona-Pandemie zu. Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, Menschen in Krisensituationen zu unterstützen. »

Nadia Pernollet, Fachmitarbeiterin psychosoziale Angebote Pro Mente Sana

Helpen Sie uns, die psychische Gesundheit der Menschen in der Schweiz zu stärken!

www.promentesana.ch/spenden
IBAN CH16 0070 0110 0000 6618 6

Herzlichen Dank!



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 >>

Mitglied werden



Spenden






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

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



ANZEIGEN - PREISE für die Schweiz

STARKVITAL.tv - JP Schupp, Via S Gottardo 96, 6648 Minusio, Schweiz, Tel. 079 400 33 22, info@starkvital.tv

Gültig ab 01.03.2023

1/8 Seite	225.-
1/4 Seite (hoch od. quer)	450.-
1/3 Seite (hoch od. quer)	600.-
1/2 Seite (hoch od. quer)	900.-
1/1 Seite	1'800.-
1. U (Titelseite, inkl. zwei Seiten Reportage)	4'500.-
3. U Rück-Innenseite	2'250.-
4. U Rückseite	2'700.-
PR (Advertorial), eine Seite 750.-, zwei Seiten (maximal zwei Publireportagen pro Jahr möglich)	1'500.-

Einleger

bis 20 gr. (nur Fitnesscenter Auflage ca. 745x), 2'950.-
 Totalauflage 2023: ca.20'000 Ex. mit Adr. Preis a. Anfrage

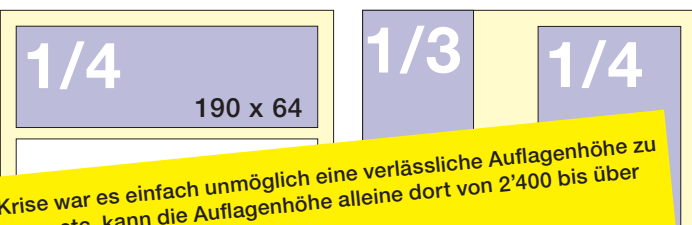
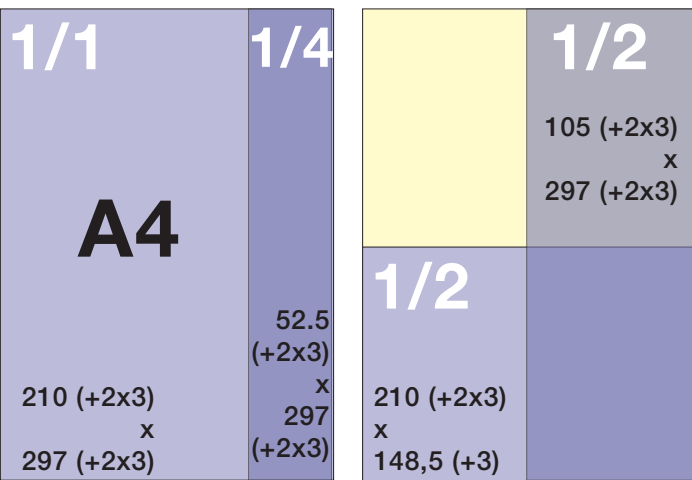
Wiederholungs-Rabatte

6 Anzeigen / Einleger - 1-Jahres-Abschluss	10%
12 Anzeigen / Einleger - 2-Jahres-Abschluss	20%
Anerkannte Agenturen erhalten 10% vom BK Netto-RE-B	

Bezahlungsmodus

Neukunden: Vorauszahlung (via unten stehend)
 Vorauszahlung

Formate (Masse in mm, in Klammern: Randbeschnitt)



Auflagenhöhe, Stand 1. Januar 2023. Während der Corona-Krise war es einfach unmöglich eine verlässliche Auflagenhöhe zu garantieren, denn vor allem beim 30er Versandpaket für Center und Praxen etc. kann die Auflagenhöhe alleine dort von 2'400 bis über 100'000 variieren *.

Je mehr Abonnent:innen und Anzeigenkunden, desto mehr Auflagenhöhe:
 Adressierter ca. Einzelversand: **582 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, **995 Altersresidenzen mit Krafraum, 46 Trainingscenter 60+ usw.**, UNI-Kliniken, Medical Hotels, **219 Esoterik und Naturheilstudios.** Neu werden auch Altersidenzen und Fitnesscenter in der franz. und italienischen Schweiz mit Sprachanteil beliefert.

Total ca. 3'300 Exemplare für Einzelversand plus 2'400 für Paketversand = 5'700 Total.

PLUS * IST-ZUSTAND ca. 80 x 30 Exemplare = 2'400 - Totalversand ca. 5700 Exemplare von der StarkVital Ausgabe!
 Ohne Probleme könnte man bei obigen 3300 Adressen Adressen statt 1 Exemplar = 30 Exemplare zusenden und schön hätte man hier alleine eine 100'000er (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 60+ könnten StarkVital60+ lesen, davon trainieren alleine in Fitness- und Gesundheitscenter über 300'000 Menschen 60+ !

*Randabfallend: 3mm Beschnitt pro Rand dazu rechnen!

Farben: 4-farbig (cmyk),
 Bilder 300 dpi, jpg, tif, png, eps oder pdf

Internet und Archiv für alte Ausgaben:

www.starkvital.tv

ABO (Leserpotential: ~1,2 Mio) in der Schweiz

Druckversion, für alle 6 Ausgaben im Jahr CHF * 40.00
 Digitale Version PDF - On-Line, Eine Ausgabe * 5.- TWINT

Einzelversand Heft in der Schweiz und Ausland ABO

1 Heft, d.h. CHF 8.- plus Versand & Verpackung 10.-
 Abonnement 1 Jahr (6x) inkl. Versand (nur EU) 60.-

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

Ca. 30 Exemplare pro Ausgabe (nur Schweiz) können zur
 Verteilung für 80.- Franken bestellt werden.



NEU: * ABO per TWINT bezahlen



STARKVITAL.TV ©

Der Verlag für eigenverantwortlich lebende Menschen



www.ladyform-biberist.ch

(© Foto: Karin Merz, Rothrist)

Inserentenverzeichnis - SV 29 Seite

DR PHYSIOMED FMS TESLA Care	2-3
StarkVital Abo-Service für 80 Ex.	4
KKLW Vermietung für Seminare	8
EGYM	9
star-education	12-13
QualiCert CERTIFIED QUALITY	15
Ratio AG	17
SSAAMP - Seminar vom 20.5.23	18
med. Rücken-Center Zürich	20
Health EXPO Basel	21
milon	23
Shark Fitness World Shop	25
Cosmesan GUAM	31,47,54-55
FRITZ bewegt mich	33
SiWave - Marianthi Teuscher	37
GREENPEACE	41
Himmelbach - DIE UR-KUR	45
ABO-Bestellformular	51
Laufschule CONNECTION Wolhusen	53
TESLA CARE Dr. Physiomed	57-59
VortexPower	60
www.gottard.tv - Buchhandel	61
FASB - - PROMEDIA	64
Tatiana Academy - Urs Heinrich	64
Fimex TechnoGym	68

Messe & Event-Termine:

11. bis 12. März 2023

Veggie-World, Halle 622, Zürich

01. bis 02. April 2023

Gesundheitsmesse, Schaffhausen

20. Mai 2023

20 Jahre SSAAMP Kongress, Horgen

26. Mai 2023

Health EXPO Basel

03. bis 05. November 2023

expo-50plus, Zürich HB

Internationale Messen:

18. bis 19. September 2023

Silver Ager Int. Festival in Cannes (F)

13. bis 16. November 2023

MEDICA, Düsseldorf

Senden Sie Ihre Messetermine 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 S. Gottardo 96, 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 - JP Schupp
Via S. Gottardo 96, 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 - JP Schupp
Via S. Gottardo 96, 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. 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	15.12.2023	2. Woche Januar 2024
Nr. 35, März/April 2023	22.01.24	12.02.2024	1. Woche März 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



Druckversion 3'300 bis 25'000 Exemplare pro Ausgabe
Digital über 20'000 Klicks pro Ausgabe

STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60

CLAUDIA BUCHSER vom LadyForm in Biberist setzt auf die FMS TESLA Technologie

Nachdem Spitäler und Physiotherapien den FMS TESLA Care einsetzen, investieren immer mehr Fitnesscenter in diese Nicht-Invasive Technologie, um u.a. den Beckenboden bei Frauen und Männer zu stärken.

Mehr Informationen über Preise und Lieferzeit:
info@healthtribune.tv





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.