

# STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60

## JEAN-PIERRE SCHUPP

startet ON-LINE-Kurse für  
**SELBSTVERTEIDIGUNG**  
Zielgruppe 60+ bis 90+

Auf **SARDINIEN**  
leben die ältesten  
Menschen der Welt

**KARIN ALBRECHT**  
Myokine, das beste  
Anti-Aging-Mittel

**SIX-PACK-WAHNSINN**  
Waschbrettbauch - kein  
Zeichen von Gesundheit

**DR. MED. JÜRIG KUONI**  
Ethik mit Füßen getreten

Inkontinenz-Behandlung  
mit FMS Technologie



Français 58  
Italiano 59



**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.



Agent für die Deutschschweiz:  
**Tel. 079 400 33 22**

Firma HEALTH TRIBUNE  
Via S. Gottardo 96  
6649 Minusio

### Einsetzbar bei:

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

**Frauen:** Libidoverlust, Wechseljahre, Regelschmerzen, Hysterektomie, Ovariektomie

**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 Spitäler und Physiotherapien), bitte Info über Demonstration, Anschaffungskosten - Leasing, Schulungen usw., unbedingt vorgängig eine Mail an: [info@healthtribune.tv](mailto: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

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



# 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.



**MDPI (wissenschaftliche) Studie aus dem  
Jahr 2022 für den FMS Tesla Care.  
Auszug aus 7 Seiten - Bitte PDF anfordern,  
siehe E-Mail unterhalb:**

Journal of  
*Clinical Medicine*

MDPI

Article  
**Efficacy of 3 Tesla Functional Magnetic Stimulation for the  
Treatment of Female Urinary Incontinence**

Andrea Braga <sup>1,2,\*</sup>, Fabiana Castronovo <sup>1</sup>, Giorgio Caccia <sup>1</sup>, Andrea Papadia <sup>2,3</sup>, Luca Regusci <sup>4</sup>, Marco Torella <sup>5</sup>,  
Stefano Salvatore <sup>6</sup>, Chiara Scancarello <sup>7</sup>, Fabio Ghezzi <sup>7</sup> and Maurizio Serati <sup>7</sup>

<sup>1</sup> Department of Obstetrics and Gynecology, EOC—Beata Vergine Hospital, 6850 Mendrisio, Switzerland; fabiana.castronovo@eoc.ch (F.C.); giorgio.caccia@eoc.ch (G.C.)  
<sup>2</sup> Faculty of Biomedical Sciences, Università della Svizzera Italiana, 6900 Lugano, Switzerland; andrea.papadia@usi.ch  
<sup>3</sup> Department of Obstetrics and Gynecology, EOC—Civico Hospital, 6900 Lugano, Switzerland  
<sup>4</sup> Department of General Surgery, EOC—Beata Vergine Hospital, 6850 Mendrisio, Switzerland; luca.regusci@eoc.ch  
<sup>5</sup> Department of Gynecology, Obstetric and Reproductive Science, Second University of Naples, 80100 Naples, Italy; marcotorella@unina2.it  
<sup>6</sup> Department of Obstetrics and Gynecology, IRCSS San Raffaele Scientific Institute, 20132 Milan, Italy; stefanosalvatore@hsr.it  
<sup>7</sup> Department of Obstetrics and Gynecology, Del Ponte Hospital, University of Insubria, 21100 Varese, Italy; chiara.scancarello@gmail.com (C.S.); fabio.ghezzi@uninsubria.it (F.G.); maurizio.serati@hsr.it (M.S.)  
\* Correspondence: andybraga@libertel.it or andrea.braga@eoc.ch; Tel.: +41-91-811-35-23; Fax: +41-91-811-30-23

**Abstract:** Functional magnetic stimulation (FMS) is a new technique for the conservative treatment of Urinary incontinence (UI), based on magnetic induction. It induces controlled depolarization of the nerves, resulting in pelvic muscle contraction and sacral S2-S4 roots neuromodulation. The aim of this study was to assess the efficacy of the new 3 Tesla FMS chair, both in patients with pure stress urinary incontinence (SUI) and in women with pure overactive bladder (OAB) symptoms. A prospective observational study was conducted in our urogynecologic unit. All the patients involved were consecutive women with pure SUI or pure OAB symptoms treated by a 3 Tesla electromagnetic chair. The primary outcome was a subjective outcome evaluation by the FGI-Scale and a patient-satisfaction scale. The secondary outcome was the change score of the UDI-6, IIQ-7, ICIQ-SF and OAB-q SF questionnaires from baseline to final visit. At 2 months follow-up, 28 out of 60 patients (47%) with SUI symptoms and 20 out of 40 patients (50%) with OAB symptoms declared themselves cured. Considering cured and improved patients, the subjective cure rates were 68.3% (41/60) and 70% (28/40) for patients with SUI and OAB symptoms, respectively. The results of this study showed that the 3 Tesla electromagnetic chair may be an effective option for the treatment of UI.

**Keywords:** functional magnetic stimulation; extracorporeal magnetic innervation; chair; female urinary incontinence; stress urinary incontinence; overactive bladder

**1. Introduction**  
Urinary incontinence (UI) is a common health problem with a negative impact on female quality of life (QoL). The prevalence of UI in the female population is variable. In the literature, it has been reported to be as high as 55%, and the trend increases with aging [1–3]. The guidelines of the leading urological and urogynecological societies recommend pelvic floor muscle training (PFMT) as the first-line treatment for different types of UI [4]. In the last years, new technologies and applications, such as electrical stimulation, radiofrequency, laser therapy and pulsed magnetic stimulation, have been introduced in this field as an alternative or in addition to classical rehabilitation.  
FMS is a technique based on Faraday's law of magnetic induction, approved by the United States Food and Drug Administration (FDA) in 1998, for stimulating the central and

check for updates

Citation: Braga, A.; Castronovo, F.; Caccia, G.; Papadia, A.; Roggati, L.; Torella, M.; Salvatore, S.; Scancarello, C.; Ghezzi, F.; Serati, M. Efficacy of 3 Tesla Functional Magnetic Stimulation for the Treatment of Female Urinary Incontinence. *J. Clin. Med.* **2022**, *11*, 2805. <https://doi.org/10.3390/jcm11102805>

Academic Editor: Emilio Sacco, Vincenzo Li Marzi and Riccardo Biondini

Received: 30 March 2022  
Accepted: 6 May 2022  
Published: 16 May 2022

Publisher's Note: MDPI stays neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.

Copyright: © 2022 by the authors. Licensee MDPI, Basel, Switzerland. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



Agent für die Deutschschweiz:  
[info@healthtribune.tv](mailto:info@healthtribune.tv)

Vertretung für die Schweiz:  
**DR PhysioMed**  
Rue de Chippis 49, Ston

Editorial	5
MDPI Studie von Dr. med. A. Braga zur FMS-Technologie	6
Nachrichten	8
Auf Sardinien leben die ältesten Menschen der Erde	12
<hr/>	
Yvonne Keller Kolumne - Die Rectozele	16
Dr. med. Jürg Kuoni - Laborwerte und Gesundheit	18
Katzen-Therapie im Büro	22
Gewalt in der Partnerschaft endet nicht im Rentenalter	24
<hr/>	
Kunst und Modeschau für Senior:innen	25
Schlankheitspillen	26
BB-ANTIAGING Gabriela Bollhalder - Luigi Bertolosi	28
Gender-Medizin - Ein neues Fachgebiet	30
<hr/>	
Gesundheits Nachrichten	32
Matthias Mend Kolumne - Weltwasser-Tag	36
Vegi Nachrichten	38
Media News	40
<hr/>	
Die Merle-Methode nach Cordula Jüstel	42
Himmelbach - Die Ur-Kur	44
4-Tage-Woche bei gleichem Lohn?	46
Botanischer Garten in Padua UNESCO-Weltkulturerbe	48
<hr/>	
Nachrichten aus aller Welt	49
Mein Rückblick - 200-ste Ausgabe FITNESS TRIBUNE	54
<b>En français - In italiano</b>	<b>58-59</b>
Geburtstage Bergmann Juliette - Schleiss Yvonne	60
<hr/>	
Klagemauer	62
Carmen Schiltknecht Kolumne	63
Kleininserate	64
Impressum	66
STRONG and VITAL Selbstverteidigungskurse ab 60+	67



Thema: Inkontinenz - Seite 6



Six-Pack Wahnsinn - Seite 10



Karin Albrecht «Myokine» - Seite 14



Anti-Aging Kongress - Seite 27



Jaclyn Smith - Seite 34

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](mailto: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.

## Es war einmal ein Staat, den es so nicht mehr gibt - Die Schweiz

Kürzlich habe ich mitten in der Nacht - ich schlafe seit Beginn des Ukraine-Krieges nicht mehr ruhig – eine Wiederholung der ECO Sendung vom Montag 6. März 2023 gesehen mit dem Titel: **«Milliarden für die Gesundheit - Trotzdem fehlen Medikamente. Es klingt paradox: Nach den USA leistet sich die Schweiz das teuerste Gesundheitssystem der Welt. Und dennoch herrscht bei über 800 teils lebenswichtigen Medikamenten eine Mangellage.»**

**Fazit:** Die Schweiz ist nichts anderes als ein Selbstbedienungsladen für Ärzte und Manager im Gesundheitswesen geworden (offiziell ist die Schweiz eine Firma, siehe Artikel auf der Seite 62 vom SV Magazin Nr. 27). Ebenso für Mitarbeiter:innen in kantonalen und staatlichen Betrieben. Eine Firma muss einen Gewinn erzielen. Wir, das Volk, sind die Angestellten, die als Milchkühe für die Vögte im ganzen Land arbeiten und brav ihre Milch, d.h. ihr hart verdientes Geld, dem Staat, d.h. der Firma, abliefern.

In der oben erwähnten TV-Sendung von SRF kann man eine Aussage hören von Dr. pharm. Enea Martinelli, Chef-Apotheker Interlaken, Vize Präsident pharmaSuisse Verband, der u.a. auch seit 2016 eine Liste der Medikamente, die in der Schweiz fehlen, führt. Der Moderator der Sendung Reto Lipp sagte: **«Es gibt viele Player im Spiel, z.B. Swissmedic lässt Medikamente zu, das BAG legt Preise fest. Die Landesversorgung ist für Pflichtlager zuständig, für die Versorgung sind aber die Kantone (nicht der Bund) zuständig: ein richtiges SCHWARZER PETER Spiel, fehlt die Gesamtsicht der Dinge.»**

Enea Martinelli antwortete darauf:

**«Genauso ist es. Will man mit den Verantwortlichen reden, um etwas zu verändern, ist immer der andere zuständig. Beispiel, das BAG ist für die Preisfestsetzung verantwortlich, aber nicht für die Versorgung, denn dies seien die Kantone. Kantone können aber nichts machen, weil die Rahmenbedingungen der Bund festgelegt. Ein Spiel, das so nicht funktionieren kann und dort fehlt die Führung im Thema der Kompetenzzuordnung»**

Eben typisch Schweiz, ein Verhalten wie in einem Schwellenland, das immer noch glaubt, eine vorbildliche Nation zu sein. Wer über 60+ Jahr alt ist, weiss wovon ich hier schreibe. In so vielen Sachverhalten läuft es genauso ab, der Dumme ist immer der einfache Bürger. Immer!

Warum z.B. gibt es in der Schweiz nicht die Möglichkeit der Sammelklage? Denken Sie nur jetzt an die Übernahme der CREDIT SUISSE durch die UBS oder vor ein paar Jahren an den Dieselskandal von VW. Viele wollten die AMAG in der Schweiz einklagen, aber letztendlich hat es nur ein Privater gewagt. Er konnte es sich wohl finanziell erlauben, denn Anwälte in der Schweiz sind unverschämte teuer. Die Schweiz ist ein Land für REICHE. Achten Sie mal darauf, wie viele Nationalrät:innen und Ständerät:innen in Bern den Beruf des Anwalts ausüben. Klar, dass sie gegen die Sammelklage kämpfen. Man stelle sich vor, über 6000 Kund:innen von VW Dieselfahrzeugen hätten ausschliesslich mit einem Anwalt die AMAG eingeklagt. Die Anwaltskosten von 10'000 bis 20'000 durch 6000, ein Witz. 5000 Anwälte in der Schweiz hätten jedoch gerne die 10'000 pro Klient:in verdient.

Ärgern Sie sich aber nicht. Sobald Sie verstanden haben, dass die Schweiz, übrigens wie jedes andere Land auf der Erde, sich wie eine Firma verhält, weil sie eine Firma ist, dann werden Sie zwar Ihren Nationalstolz ablegen, dafür sich aber in Zukunft hoffentlich nicht weiter vom eigenen Staat vorführen lassen.

Ich muss leider feststellen, dass meiner Erfahrung nach, sich die Richter:innen in der Regel im Zweifelsfall auf die Seite der Multis, wo das Kapital erwirtschaftet wird, stellen, selten aber auf die Seite des kleinen wehrlosen Bürgers. Im Gegenteil, ich habe persönlich beobachtet, dass z.B. das Bundesgericht oft frauenfeindlich ist, viele Urteile sich allgemein gegen Mütter richten, somit gegen Familie und gegen Kinder, siehe Urteil 5A\_311/2019 vom 11.11.2020) 7.1 und 7.2:

**Wie ist es möglich, dass das Bundesgericht entschieden hat, dass jeder Elternteil nach einer Trennung/Scheidung selbst wissen muss, ob er mit Blick auf die weitere Karriere, die Anhäufung von Pensionskassenguthaben und anderem mehr über die unterhaltsrechtlich gebotene Anstrengungspflicht hinaus erwerbstätig sein will? Fakt ist, dass in der Schweiz mehrheitlich nach einer Trennung die Mütter die Obhut übernehmen (oder ein grösserer Teil davon), daher bleiben sie zu Hause mit den Kindern und arbeiten im reduzierten Arbeitspensum, der Vater hingegen arbeitet mehrheitlich Vollzeit. Der Entscheid des Bundesgerichts liegt den Schluss nahe, dass, wenn eine Mutter eine gute Altersrente haben möchte oder finanziell besser gestellt sein möchte, sie auch arbeiten und sie sich daher gegen Ihr Kind entscheiden muss. Will sie aber Mutter sein, was aus verschiedenen Gründen eine nachvollziehbare Entscheidung ist, und ihr Kind aufziehen (anstatt es von Dritten hüten zu lassen) und miterleben will, wie es wächst, dann wird sie (und ihr Kind), wie schon viele Pensionärinnen heute, lebenslang eine finanziell stark benachteiligte Person sein und evtl. sogar ein Sozialfall werden und dies auch nach Eintritt des Rentenalters bleiben.**

Ich hoffe, dass Sie spätestens jetzt die Traumwelt vom RütliSchwur verlassen und zu verstehen beginnen, dass nur wer GESUND und FIT ist, vor allem im Alter, sich gegen die Übermacht des Staates wehren kann.

Ihr

Jean-Pierre Schupp

### Jean-Pierre Leonhard Schupp



Biologisches  
Alter "54"

5. Dan Black-Belt

Lebenslauf und  
Kontakt-  
aufnahme:

[www.starkvital.tv](http://www.starkvital.tv)

**Vor Gericht bekommt "Frau" keine Gerechtigkeit sondern ein Urteil**

Medizinische MDPI Studie zum Thema:

# Wirksamkeit der funktionellen Magnetstimulation mit Tesla bei der Behandlung der weiblichen Harninkontinenz

Diese Nicht-Invasive Therapie mit sehr positiven Resultaten, nicht nur bei der weiblichen Harninkontinenz durch die Magnetstimulation, die vor über hundert Jahren von Nikola Tesla erfunden wurde, findet immer mehr Anhänger:innen. Nicht nur in Italien oder Frankreich stehen hunderte von FMS Tesla Geräten in Spitälern, Physiotherapien und Fitnesscenter, sondern auch im Kanton Tessin und der Romandie in 5 Spitälern und über 25 Physiotherapien.

Das Ärzte-Team um Dr. med. Andrea Braga hat im Spital Mendrisio eine interessante, langwierige MDPI Studie herausgebracht (siehe die abgebildete Seite 1). Wer alle 7 Seiten als PDF kostenlos per Email erhalten möchte, kann diese gerne unter dem Agent für die Deutschschweiz anfordern:

[info@healthtribune.com](mailto:info@healthtribune.com)

Am 2. März 2023 fand ein Symposium im Spital «La Carità» in Locarno statt zum Thema: **Zweifel in der Urogynäkologie.**

Die interessanten Vorträge wurden durch diverse Mediziner:innen vorgestellt u.a. von Frau Dr. Concetta Leggieri, Dr. med. Giorgio Caccia und Dr. med. Andrea Braga, die letzten beiden waren auch an der oben erwähnten Studie beteiligt. Ebenso waren in diversen Diskussionen Prof. Dr. med. Andrea Papadia, Prof. Dr. med. Adam Ogna, Dr. Giacomo Giudici, Isa Baggi, Dalila Dedini und Roberto Redaelli beteiligt.



**Zu empfehlen:** die Tagung «UROGYNECOLOGY 3» der EUGA (European Urogynaecological Association), die am 1. Dezember 2023 in Mendrisio, im Hotel Coronado, in Italienisch und Englisch stattfindet zum Thema:

## «Zwischen Innovationen und alten Dilemmas»

Präsident EUGA Maurizio Serati; Mitorganisator Dr. med. Giorgio Caccia; Wissenschaftliche Leitung Dr. med. Andrea Braga.

Ebenfalls anwesend: Frau Prof. Dr. med. Cornelia Betschart, Oberärztin für Gynäkologie vom Universitäts-Spital Zürich und Leiterin der Ethikkommission des Kantons Zürich.

Besonders diejenigen aus der Fitnessbranche, die mit dem Thema Beckenboden (Frau und Mann) noch nicht vertraut sind, werden von diesem öffentlichen Seminar profitieren. Sie könnten sich so schnell wie möglich zu diesem Seminar anmelden.

Es ist erstaunlich, welche Therapieerfolge mit der FMS Tesla Technologie schon erzielt wurden, rapportieren Gynäkolog:innen, Operationschwestern, Physiotherapeut:innen und Mediziner:innen.

Diese innovative Therapie kann bei leichter bis schwerer Inkontinenz vielen Fitnessclubmitglieder:innen, jungen Sportlerinnen, Müttern, älteren Damen und Herren helfen. Auch sie sind bei der Tagung willkommen.

Dank der einfachen Handhabung und der zahlreichen positiven Effekte, die mit FMS Tesla bereits nach wenigen Wochen erzielt werden können, wird dieses Gerät in

Article

## Efficacy of 3 Tesla Functional Magnetic Stimulation for the Treatment of Female Urinary Incontinence

Andrea Braga <sup>1,2,\*</sup>, Fabiana Castronovo <sup>1</sup>, Giorgio Caccia <sup>1</sup>, Andrea Papadia <sup>2,3</sup>, Luca Regusci <sup>4</sup>, Marco Torella <sup>5</sup>, Stefano Salvatore <sup>6</sup>, Chiara Scancarello <sup>7</sup>, Fabio Ghezzi <sup>7</sup> and Maurizio Serati <sup>7</sup>

<sup>1</sup> Department of Obstetrics and Gynecology, EOC—Beata Vergine Hospital, 6850 Mendrisio, Switzerland; fabiana.castronovo@eoc.ch (F.C.); giorgio.caccia@eoc.ch (G.C.)

<sup>2</sup> Faculty of Biomedical Sciences, Università della Svizzera Italiana, 6900 Lugano, Switzerland; andrea.papadia@eoc.ch

<sup>3</sup> Department of Obstetrics and Gynecology, EOC—Civico Hospital, 6900 Lugano, Switzerland

<sup>4</sup> Department of General Surgery, EOC—Beata Vergine Hospital, 6850 Mendrisio, Switzerland; luca.regusci@eoc.ch

<sup>5</sup> Department of Gynecology, Obstetric and Reproductive Science, Second University of Naples, 80100 Naples, Italy; marcotorella@iol.it

<sup>6</sup> Department of Obstetrics and Gynecology, IRCCS San Raffaele Scientific Institute, 20132 Milan, Italy; stefanosalvatore@hotmail.com

<sup>7</sup> Department of Obstetrics and Gynecology, Del Ponte Hospital, University of Insubria, 21100 Varese, Italy; chiarascanca@gmail.com (C.S.); fabio.ghezzi@uninsubria.it (F.G.); mauserati@hotmail.com (M.S.)

\* Correspondence: andybraga@libero.it or andrea.braga@eoc.ch; Tel.: +41-91-811-35-23; Fax: +41-91-811-30-23

den nächsten Jahren seinen Platz in den Fitnesscentern erobern. Für die Einzelfitnessanlagen ist es möglich, neue externe Kunden zu gewinnen, die dann womöglich auch noch vom wichtigen Muskeltraining überzeugt werden können.



**Citation:** Braga, A.; Castronovo, F.; Caccia, G.; Papadia, A.; Regusci, L.; Torella, M.; Salvatore, S.; Scancarello, C.; Ghezzi, F.; Serati, M. Efficacy of 3 Tesla Functional Magnetic Stimulation for the Treatment of Female Urinary Incontinence. *J. Clin. Med.* **2022**, *11*, 2805. <https://doi.org/10.3390/jcm11102805>

Academic Editors: Emilio Sacco, Vincenzo Li Marzi and Riccardo Bientinesi

Received: 30 March 2022

Accepted: 6 May 2022

Published: 16 May 2022

**Publisher's Note:** MDPI stays neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.



**Copyright:** © 2022 by the authors. Licensee MDPI, Basel, Switzerland. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstract:** Functional magnetic stimulation (FMS) is a new technique for the conservative treatment of Urinary incontinence (UI), based on magnetic induction. It induces controlled depolarization of the nerves, resulting in pelvic muscle contraction and sacral S2-S4 roots neuromodulation. The aim of this study was to assess the efficacy of the new 3 Tesla FMS chair, both in patients with pure stress urinary incontinence (SUI) and in women with pure overactive bladder (OAB) symptoms. A prospective observational study was conducted in our urogynaecologic unit. All the patients involved were consecutive women with pure SUI or pure OAB symptoms treated by a 3 Tesla electromagnetic chair. The primary outcome was a subjective outcome evaluation by the PGI-I Scale and a patient-satisfaction scale. The secondary outcome was the change score of the UDI-6, IIQ-7, ICIQ-SF and OAB-q SF questionnaires from baseline to final visit. At 2 months follow-up, 28 out of 60 patients (47%) with SUI symptoms and 20 out of 40 patients (50%) with OAB symptoms declared themselves cured. Considering cured and improved patients, the subjective cure rates were 68.3% (41/60) and 70% (28/40) for patients with SUI and OAB symptoms, respectively. The results of this study showed that the 3 Tesla electromagnetic chair may be an effective option for the treatment of UI.

**Keywords:** functional magnetic stimulation; extracorporeal magnetic innervation; chair; female urinary incontinence; stress urinary incontinence; overactive bladder

### 1. Introduction

Urinary incontinence (UI) is a common health problem with a negative impact on female quality of life (QoL). The prevalence of UI in the female population is variable. In the literature, it has been reported to be as high as 55%, and the trend increases with aging [1–3]. The guidelines of the leading urological and urogynaecological societies recommend pelvic floor muscle training (PFMT) as the first-line treatment for different types of UI [4]. In the last years, new technologies and applications, such as electrical stimulation, radiofrequency, laser therapy and pulsed magnetic stimulation, have been introduced in this field as an alternative or in addition to classical rehabilitation.

FMS is a technique based on Faraday's law of magnetic induction, approved by the United States Food and Drug Administration (FDA) in 1998, for stimulating the central and

**UROGYNECOLOGY 3.0**  
**Hotel Coronado**  
**Mendrisio Autobahn**  
**1. Dezember 2023**

Information zur Tagung.  
Direkte Anmeldung unter:  
<https://www.defoe.it/euga-aug-course2023>

**ACHTUNG:**  
Sprachen ENGLISCH und ITALIENISCH

## Wichtig: Der 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.

### AUSZUG AUS DER MDPI-STUDIE:

#### Wirksamkeit der funktionellen Magnetstimulation mit FMS Tesla bei der Behandlung der weiblichen Inkontinenz

Die funktionelle Magnetstimulation (FMS) ist eine neue Technik, zugelassen von der Lebensmittel- und Arzneimittelbehörde der Vereinigten Staaten (FDA), für die konservative Behandlung von Harninkontinenz, die auf magnetischer Induktion beruht. Sie bewirkt eine kontrollierte Depolarisation der Nerven, was zu einer Kontraktion der Beckenmuskeln und einer Neuromodulation der sakralen Wurzeln führt. Das Ziel dieser Studie war es, die Wirksamkeit des neuen Tesla-FMS-Sessels zu beurteilen.

#### Schlussfolgerungen

Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass der elektromagnetische Tesla-Sessel (FMS Tesla Care, Iskra Medical®) eine wirksame Option für die Behandlung von Stressinkontinenz und Symptomen der überaktiven Blase sein kann, mit hoher Patientenakzeptanz und ohne Nebenwirkungen.

Die Behandlung ist schmerzlos, die Patientinnen saßen bequem und vollständig bekleidet auf dem Stuhl. Diese Eigenschaft stellt einen Vorteil dar, insbesondere für ältere Menschen.

## Ü60 und trotzdem CEO einer Grossbank

Der Finanzmanager Sergio Ermotti, ehemaliger Group Chief Executive Officer der UBS, wird zum neuen CEO der erweiterten Mega-Bank UBS als Nachfolger vom niederländischen Ralph Hamers. Der Tessiner, im Mai 63, wurde aus dem goldenen Teil-Ruhestand, den er sich

vor einigen Jahren gegönnt hat, zurückgerufen. Laut eigenen Aussagen liebe Ermotti die Arbeit und sei froh, wieder im Einsatz zu sein. Ein über 60-Jähriger ist gefischt geworden.... Ein Fall, der mit den gängigen Meinungen kollidiert, dass über 60+ nicht mehr voll arbeitsfähig sind, da sie sich körperlich und geistig im Niedergang befinden.

### MEDIENMITTEILUNG von [www.sfgv.ch](http://www.sfgv.ch)

#### SFGV Stellungnahme zur Erhöhung der Zinssätze der Covid-19-Kredite

Gemäss Medienmitteilung des Bundesrats vom 29.03.2023 werden die Zinssätze für ausstehende Covid-19-Kredite per 31. März 2023 erhöht. Für Kredite bis 500'000 Franken sind neu 1,5 Prozent und für Kredite über 500'000 Franken 2 Prozent zu entrichten.



#### «Kein Verständnis für die Erhöhung»

sagt SFGV Präsident Claude Ammann.

Während der Beratung des Covid-19-Solidarbürgschaftsgesetzes habe der Bundesrat dem Parlament versichert, bei der jährlichen Festlegung der Zinsen zugunsten der KMU zu entscheiden. Dass der Bundesrat damit einen Anreiz schaffen will, die Kredite schneller zurückzuzahlen, versteht der Verband nicht. *«Die Kreditnehmer brauchen keinen zusätzlichen Anreiz für die Amortisation. Gewerbebetriebe bzw. Fitnessunternehmen haben kein Interesse daran, den Covid-19-Kredit länger als notwendig zu behalten»*, so Claude Ammann. Viele Betriebe haben so schon Mühe, den Kredit wegen den aktuell hohen Energiepreise und dem verhaltenen Kundenrücklauf vollständig zurückzubezahlen. Die Unternehmen, welche unschuldig in diese Situation geraten sind, nun auch noch mit zusätzlichen Zinsen zu bestrafen ist, nicht nur wirtschaftsfeindlich, sondern auch äusserst unfair.

Viele Betriebe sind immer noch nicht auf den Vor-Covid-19 Umsätzen. Dadurch ist es für viele KMU schwierig, die Kredite zurückzuzahlen. Jetzt noch mehr Zins zu verlangen, verschärft die Situation nochmals. Es ist für das KMU Gewerbe nicht nachvollziehbar, dass gerade in der momentanen Situation in der Schweiz, wo 200 Milliarden Franken Sicherheiten innert Wochenfrist an die Bankenbranche gesprochen werden, bei den KMU Gewerbe die Schrauben angezogen werden. Es scheint, der Bundesrat hat den Kontakt zum Gewerbe in der Schweiz verloren und weiss nicht, was seine Entscheidungen für kleine und mittlere Unternehmen bedeuten, welche die nächsten 2 bis 5 Jahr ihre Covid-Kredite zurückzahlen müssen.

## [www.helvethica-ticino.ch](http://www.helvethica-ticino.ch)

Jürg Heim, Delegierter für die italienische Schweiz und Vorstandsmitglied des SFGV, und u.a. auch Gründungsmitglied der neuen Partei «HelvEthica Ticino» ([helo-ticino@helvethica.ch](mailto:helo-ticino@helvethica.ch)), hat es mit seinen Mitstreiter:innen geschafft, gleich zwei Sitze im Kantonsparlament bei den tessiner Wahlen vom 3.4.23 zu holen. Ein sehr grosser Erfolg, setzt sich diese neue Partei doch für einen zeitgemässen Humanismus und alternative politische Ansichten ein u.a. gegen die unsäglichen vom Bund und Kanton durchgesetzten Corona-Massnahmen und für eine Aufarbeitung der politischen Entscheidungen. Info leider momentan nur in italienischer Sprache.



### Die Gesellschaft beginnt in den SPIEGEL zu schauen

Auf der Titelseite vom DER SPIEGEL, Ausgabe Nr. 13, konnte man eine Zeichnung sehen, die alles sagt. Auch die über 6-Seitige Reportage ist für DER SPIEGEL-Verhältnisse lang. «Mann» beginnt aufzuwachen. SELBSTVERTEIDIGUNG in vielen Dingen ist ab 60+ je länger je mehr angesagt!

#### Dr Binder und der Schurkenstaat?

In der Ausgabe

### DIE WELTWOCHEN

Nr. 14 vom 6.4.23 konnte man auf den Seiten 32 und 33 einen interessanten Text über den Arzt Thomas Binder lesen. Hier ein Auszug, der einem als FREIER Schweizerbürger einfach in eine Shockstarre versetzt:

#### «Rollkommando gegen Dissidenten»

**Genau das passierte aber an Ostern 2020. Zu später Stunde stürmte damals ein bis auf die Zähne bewaffnetes Sonderkommando der Kantonspolizei Aargau die Praxis des Kardiologen in Wettingen. Obwohl Thomas Binder die Tür öffnete und keinerlei Widerstand leistete, wurde der Arzt vom Kommando wie ein Schwerverbrecher zu boden geworfen und in Handschellen abgeführt (Weltwoche Nr. 16/20). Der Anlass gab eine Formulierung in einem seiner Blogs, die man mit viel Fantasie und bösem Willen als Drohung interpretieren konnte. Tatsächlich wurde Thomas Binder dafür nie angeklagt, es gab nicht einmal einen Haftantrag. Doch die kecke Wortwahl reichte für eine Woche psychiatrische Zwangsunterbringung. Rückblickend kann man sich nur an den Kopf greifen: Wie war so etwas möglich? Nicht in Russland, sondern in der Schweiz. Gewiss, viele von Thomas Binder Wortmeldungen auf Twitter, Facebook oder Vimentis waren ätzend bis polemisch. Seine Theorien über die Drahtzieher hinter dem Corona-Hype muteten bisweilen abenteuerlich an. Doch es gibt in der freien Welt kein Gesetz, das den Menschen verbietet, laut über das Unvorstellbare nachzudenken. Abgesehen davon war Dr. Binder fachlich bestens qualifiziert...».**





**EUGA**  
EUROPEAN UROGYNAECOLOGICAL ASSOCIATION



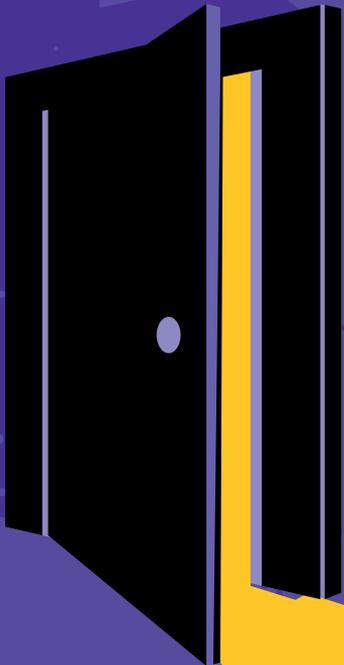
SCHWEIZER ARBEITSGEMEINSCHAFT FÜR  
UROGYNAKOLOGIE UND BECKENBODENPATHOLOGIE  
ASSOCIATION POUR L'UROGYNECOLOGIE  
ET LA PATHOLOGIE DU PLANCHER PELVIEN  
ASSOCIAZIONE DI UROGINECOLOGIA  
E PATOLOGIA DEL PAVIMENTO PELVICO

# UROGINECOLOGIA 3.0

tra innovazioni e vecchi dilemmi

**UROGYNECOLOGY 3.0**  
*between innovations and old dilemmas*

**1 Dicembre 2023**  
Coronado Hotel - Mendrisio



Responsabile Scientifico  
*Scientific Director*

**ANDREA BRAGA**

Presidenti  
*Presidents*

**CHAHIN ACHTARI, MAURIZIO SERATI**

Presidente Onorario  
*Honorary President*

**GIORGIO CACCIA**

# Das Expertengespräch

## Ueli Schweizer, Jean-Pierre Schupp

EXPERTENWISSEN FÜR VIELE:

### Six-Pack Wahnsinn macht die jungen Menschen KRANK Teil 1

**JPS:** Letzthin sah ich ein Megaposter: ein Bodybuilder mit einem nackten Oberkörper zeigte seinen wie aus Stein gehauenen 6-Pack, um für seinen eben eröffneten Proteinnahrungs-Shop zu werben. Du und ich sagen schon lange, dass Six-Packs eigentlich für Gesundheitsexperten nicht ein Zeichen von Gesundheit, sondern als Alarmzeichen für einen kranken, sehr gestressten Körper sind, wo die Zellen dem Gehirn eine Mitteilung senden wie ungefähr: «Bitte, lass dem Körper auch etwas Fett.» Denn der Körper braucht es, sonst entsteht das Risiko der Entzündung, ein Umstand, in dem sich der Organismus im konstanten Alarmzustand befindet. Eigentlich noch viel schlimmer, er begibt sich in einen Notzustand. Wenn der Mensch nicht auf den Körper hören will, dann treten Krankheiten auf, manchmal auch



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

schwere, die den Betroffenen zwingen, ihre Gewohnheiten zu ändern.

**US:** Es ist ein Zeitgeist und Phänomen, das Ausdruck einer Gesellschaft ist, die sich immer mehr ins Extreme bewegt. In diesem Fall ein übernatürliches ungesundes 6-Pack, das eigentlich ohne bestimmte Zusatzmittel und extremer Diät nicht zu erreichen ist. Wir sprechen also nicht über einen schlanken, gesunden Körper, sondern von einem überdimensionierten kranken Six-Pack Körper.

Das andere Extrem sind die vielen übergewichtigen Menschen mit grossem Körperfettanteil, was natürlich auch sehr ungesund ist. Wir wissen, dass vor allem das Bauchfett einen schlechten Einfluss auf die Organe hat.

**JPS:** Männer und leider auch immer mehr Frauen, die sich solch einen 6-Pack antrainiert haben, setzen ihren Körper unter konstantem Stresspegel. Die Zellen - wie erwähnt - entzünden sich. Wie die Wissenschaft heute bestätigt, stammt jede Krankheit von entzündeten Zellen ab. Irgendwann kann sogar im schlimmsten Fall ein Krebs entstehen, obwohl der Athlet erst 30 Jahre alt ist. Ich behaupte, dass ein Mensch mit einem 6-Pack viel ungesünder lebt, als ein Durchschnittsmensch, der mit etwas Bauchfett sein tägliches Leben problemlos führt.

**US:** Nicht jeder Aspekt wurde bisher wissenschaftlich erforscht und belegt. Was wir wissen ist, dass ein tiefes Körpergewicht das Leben verlängert. Ein Six-Pack zeigt jedoch – ich wiederhole, dass der Körper komplett überlastet ist, vor allem weil er generell viel zu wenig Körperfett aufweist. Wenn eine Frau ständig sehr hart trainiert und gleichzeitig ihren überlebenswichtigen Körperfettanteil zu stark reduziert, tritt Amenorrhoe auf, d.h. die Menstruation bleibt aus, was eine Schwangerschaft ausschliesst.

**JPS:** Ich würde daher auch behaupten, dass die Spermien von Männern, die einen viel zu tiefen Körperfettanteil aufweisen, um das Six-Pack als Trophäe herumtragen zu können, keine genügende Qualität vorweisen, um zeugungsfähig zu sein.

**US:** Richtig. Viele Bodybuilder sagen aus, es sei absolut ungesund, in der Definitionsphase vor dem Wettkampf das Körperfett möglichst zu reduzieren. Da kommt der ganze Hormonspiegel durcheinander. Eine Stress-Situation: Die Zellen werden extrem belastet. Die Auswirkungen? Ob dies nun bis zum Krebstod hinführen könnte, wissen wir noch nicht. Bei Frauen ist der Ursache-Wirkungs-Zusammenhang in Sachen Fertilität einfach: bekommt sie ihre Periode nicht, kann sie nicht schwanger werden, eigentlich eine biologische Schutzmassnahme gegenüber dem Kind. Wie du richtig sagst, müsste Frau oder Mann schon an diesem Lebenszeichen erkennen, wie enorm wichtig das Thema Körperfett für das Überleben ist. Beim Mann ist es schon etwas schwieriger, weil hier einfach noch keine wissenschaftlichen Untersuchungen vorhanden sind, die belegen könnten, dass eine konstante Abmagerungsdiät - Reduzierung des Körperfetts - z.B. zu Impotenz führt.

**JPS:** Es gibt viele junge Männer ab 14 bis 30, die genbedingt eigentlich ohne gross zu trainieren oder gar zu definieren, einen natürlichen 6-Pack haben. Vielleicht nicht so heraus gemeisselt, aber absolut gut sichtbar. Nach 30 ändert sich die Situation: die meisten bekommen ein kleines Fettbäuchlein, das als Schutz in Zeiten der Krankheit oder nach einem Unfall dient (historisch gesehen bei Nahrungsmittelknappheit). Dann kann der Körper seine Fettreserven in Energie umwandeln.

Der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln wird ebenfalls häufig nachgegangen, um einen 6-Pack zu erhalten. Bodybuilder schlucken vor Wettkämpfen harntreibende Medikamente, damit sie „ausgetrocknet“ auf der Bühne aussehen - ohne Körperfett jedoch auch ohne Wasser in der Haut.

**US:** Genbedingt ist eine Sache, aber mit der Epigenetik können wir einiges durch gesundes Mus-

keltraining bewirken und unseren Körper so in Form bringen, dass er gut aussieht nach aussen wie auch innen und als gesund eingestuft werden kann. Das Fitnesstraining darf nicht heissen: «Aussen Fix und innen Nix».

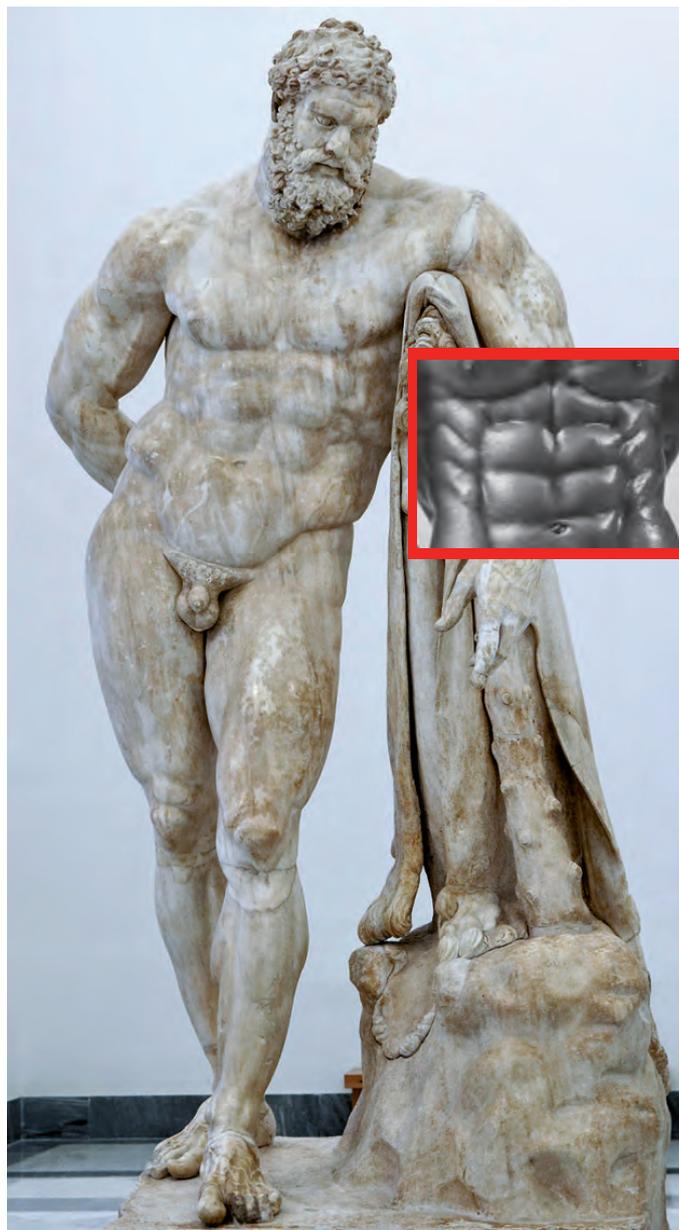
Ein mögliches Ziel der Menschen: Gesund und fit 90 oder gar 100 werden und dann tot umfallen.

**JPS:** In der SV Nr. 28 haben wir das Thema Body-Positivity angesprochen, also ein Trend, der leider einen ungesunden Lebensstil mit sich bringt und rechtfertigt. Übergewichtige Menschen verlangen gesellschaftliche Akzeptanz. Das Resultat? Dieser Zustand spiegelt sich dann in den Krankenkassenprämien.

**US:** Genau. Die beste Entschuldigung ist oft, „Meine Mutter war eben auch so.“ Fakt ist, wenn eine Mutter selber schon übergewichtig ist, wird sie diesen ungesunden Lebensstil - wenig oder keine Bewegung, falsche Ernährung - auch ihren Kindern beibringen und siehe da, die ganze Familie hat viel zu viel Körperfett sich angefressen. Diese Kinder werden leider übergewichtige Erwachsene. Darum ist das Krafttraining, Bewegung generell, so essentiell wichtig.

**JPS:** In Bezug auf Energiezufuhr: Bodybuilder oder Extremsportler nehmen am Tag genauso viele Kalorien zu sich wie fettleibige Menschen. Eigentlich zwei perverse Extreme. Der eine meint, er sei kerngesund, beim anderen weiss man, dass er schwer krank ist. In beiden Fällen stehen die Körperzellen komplett unter Stress und sind höchst entzündet.

**US:** Jetzt müssen wir aber differenzieren. Der an Adipositas erkrankte Mensch steht unter enormen gesundheitlichen Druck. Beim Sportler, der Krafttraining ausübt, lassen wir mal das 6-Pack Training weg, muss auch darauf geachtet werden, dass er beim Training nicht übersäuert, denn die Regenerationszeit ist sehr wichtig, sonst werden zelluläre Entzündungen ausgelöst. Aber grundsätzlich ist ein natürlicher 6-Pack per se nicht etwas Negatives. Wenn jemand intensiv trainiert unter Einhaltung der Ruhepausen, kann er ohne gesund-



Nicht einmal «Herkules» (Herakles) hatte solch einen definierten, wie aus Stein gemeisselten Six-Pack, obwohl genau seine Statue aus Stein gemeisselt ist.

heitliche Probleme weitermachen. Frauen rate ich generell ab bis auf Six-Pack-Sichtbarkeit d.h. unter das überlebenswichtige Körperfettanteil so abzumagern. Negative kurz- mittelfristig- oder Spätfolgen können auftreten.

**JPS:** Dieses Thema könnte von Interesse sein. Darum werden wir auch in den nächsten Ausgaben darüber schreiben. Ueli, danke dir für deine Antworten zum Teil 1. In der SV Nr. 31, erscheint 1 Woche Juli, kann man dann gerne den zweiten Teil zum Thema «Six-Pack-Wahnsinn» lesen. Mit diesem Interview haben wir bewusst in ein Wespennest gestochen.

### WIE GESUND IST DAS TRAINING IN FITNESSCENTER WIRKLICH?

(vorab dies, es ist bei richtiger Übungsauswahl sogar sehr GESUND)



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

# Sardinien

## Das Paradies der Langlebigkeit

Zweitgrösste Insel im Mittelmeer, südlich von Korsika, bietet Sardinien eine atemberaubende Landschaft mit weissen Sandstränden und türkisfarbenem Wasser. Sardinien bietet nicht nur eine spektakuläre Landschaft, in der man seinen Urlaub verbringen kann: die italienische Insel kann sich rühmen, eine Region mit einer der längsten Lebenserwartung auf der Welt zu sein, wo über 4000 Hundertjährige leben. In der Gemeinde Perdasdefogu in der Region Nuoro kommt auf 222 Einwohner ein Bürger, der mindestens 100 Jahre alt ist - im Gegensatz zu den USA, wo es einen Hundertjährigen pro 10'000 Einwohner gibt. Über die Geschichte der Gemeinde schrieb sogar die New York Times einen Bericht. Und auch bei den Superhundertjährigen, 110+, sind die Sarden ganz vorne mit dabei. Die Forschung zeigt ausserdem, dass ein Neugeborenes auf Sardinien eine zehnmal höhere Wahrscheinlichkeit hat, hundertjährig zu werden, als ein Neugeborenes irgendwo anders auf der Welt.

Der US-Forschungsjournalist Dan Buettner hat für National Geographic 14 sogenannte "blaue Zonen" markiert, die zu den fünf Gebieten der Welt mit der höchsten Konzentration von Hundertjährigen gehören: Neben Sardinien zählen Okinawa (Japan), Loma Linda (Kalifornien), Nicoya (Costa Rica) und Ikaria (Griechenland) dazu. Aus diesem Grund ist Sardinien seit einiger Zeit zum bevorzugten Ziel von Forschern aus der ganzen Welt geworden, die versuchen, die magische Formel herauszufinden, die es den Menschen ermöglicht, die 100-Jahre-Marke dank einem lokalen Rezept problemlos zu überschreiten.

### Das Elixier der Langlebigkeit

Sind es die Gene, das gute Essen oder ein glückliches Leben? Das Geheimnis der Langlebigkeit auf der Insel bleibt ein ungelöstes Rätsel - die Antworten bleiben im Rahmen der Vermutung, da man nicht auf «mathematisch präzise Aussagen» zurückgreifen kann. Sehr wahrscheinlich sind es mehrere Faktoren, die gleichzeitig dazu beitragen. Der genetische Faktor wird an erster Stelle genannt, aber auch Umwelt- und Ernährungseinflüsse werden von den Wissenschaftlern als sehr wichtig eingestuft.

Individuen aus verschiedenen Gemeinschaften teilen auf der Mittelmeerinsel einen Grossteil ihrer genetischen Informationen, was die Identifizierung genetischer Effekte über Generationen hinweg erleichtert. Die Sarden sind ein Volk, das aus einer kleinen Gruppe von Individuen, den sogenannten Gründern, hervorgegangen ist, die sich über Jahrtausende in einem abgegrenzten Umfeld entwickelt haben, ohne dass es zu einer Einwanderung aus anderen Populationen kam. Die sardische Bevölkerung ist daher eine der wenigen, die eine hohe Homogenität aufweist. Das Ergebnis ist fast zehn Mal mehr Hundertjährige pro Kopf als in den USA. Aber noch wichtiger ist, dass die Bewohner dieses Gebiets auch kulturell isoliert waren und einen sehr archaischen, gesunden Lebensstil immer noch pflegen. Die Sarden leisten auf dem Land harte Arbeit in der Natur, fischen und ernten zum grössten Teil noch immer die Lebensmittel, die sie essen. Sie bleiben ihr ganzes Leben lang eng mit Freunden und Familie verbunden und entwickeln ein starkes Gefühl der Zugehörigkeit zu ihrer Gemeinschaft.





In Bezug auf die Gesundheit und damit die Langlebigkeit spielt die Ernährung eben eine Schlüsselrolle: Die sardische Küche ist reich an gesunden Nährstoffen aus frischem, lokal angebautem Gemüse, das einfach mit Olivenöl zubereitet und mit Zitrone, Knoblauch und anderen Gewürzen serviert wird. Traditionell sind Sarden Halb-Vegetarier, die wenig Fleisch verzehren, konsumieren aber regelmässig Hülsenfrüchte, essen den typischen Pecorino-Käse von grasgefütterten Schafen, der reich an Omega-3-Fettsäuren ist und vor entzündlichen Alterskrankheiten schützen kann. Ausserdem tragen der Verzicht auf das Rauchen und eine mässige, aber konstante körperliche Aktivität an der frischen Luft zur Erhaltung der Gesundheit bei. Und das angenehme Klima des Mittelmeers und die Sonnentage, die zur guten Laune verhelfen, sollten auch nicht vergessen werden.

**«Man arbeitet einfach weiter und isst Minestrone, Bohnen und Kartoffeln.»**

**Lebensgewohnheiten der gesündesten und am längsten lebenden Menschen (blaue Zonen):**

**Natürliche Bewegung:** Die Menschen, die am längsten leben, führen keine anstrengenden Trainings und laufen keine Marathons. Stattdessen leben sie in einer Umgebung, die sie ständig dazu anregt, sich zu bewegen, ohne sich dessen bewusst zu sein. Sie gehen täglich lange Distanzen zu Fuss, wie es die Hirten tun.

**Der Sinn des Lebens:** Warum wache ich morgens auf? Das Wissen um die eigene Bestimmung und das Selbstwertgefühl scheinen das Leben um Jahre zu verlängern.

**Runterschalten:** Stress führt zu chronischen Entzündungen, die mit allen wichtigen altersbedingten Krankheiten in Verbindung gebracht werden. Die Gegenoffensive? Gewohnheiten annehmen, die helfen, Stress und Ängste zu vermeiden.

**Soziales Leben:** Ebenso wichtig sind das soziale Leben und die Integration: In den Strassen der Dörfer versammeln sich die älteren Menschen draussen, in den Bars, in den Parks, auf den Plätzen der Kirchen in Gruppen von sechs bis zehn Personen und plaudern zwischen einem Glas Wein und dem anderen.

**Die 80 Prozent-Regel:** "Hara hachi bu" (aus Okinawa), das 2500 Jahre alte konfuzianische Mantra, das vor den Mahlzeiten gesprochen wird, erinnert die Menschen daran, mit dem Essen aufzuhören, wenn ihr Magen zu 80 Prozent gefüllt ist. Die 20-prozentige Lücke zwischen dem Nicht-Hungern und dem Sättigungsgefühl kann den Unterschied zwischen Abnehmen und Zunehmen ausmachen.

**Wein:** Die Menschen in allen blauen Zonen trinken regelmässig aber mässig Alkohol. Der Trick ist, ein bis zwei Gläser pro Tag zu trinken. Sarden lieben den lokalen Cannonau-Wein, das weinbauliche Symbol der Insel. Dieser Wein enthält zwei- bis dreimal so viele arterienreinigende Flavonoide als andere Weine.



**Das Spirituelle:** Untersuchungen zeigen, dass die Zugehörigkeit zu einer Glaubensgemeinschaft und der regelmässige Besuch von Gottesdiensten sich auch positiv in der Lebenserwartung widerspiegeln.

**Geliebte Menschen zuerst:** Die starken familiären Werte Sardiniens tragen dazu bei, dass für jedes Familienmitglied gesorgt ist. Die Familie steht an erster Stelle. Menschen, die in starken, gesunden Familien leben, leiden seltener an Depressionen, bewältigen Stress besser und sind weniger selbstmordgefährdet. Grosseltern können Liebe, Kinderbetreuung, finanzielle Hilfe, Weisheit und Motivation bieten, um Traditionen aufrechtzuerhalten und die Kinder zum Erfolg im Leben zu bringen. Erwachsene behalten ihre alternden Eltern und Grosseltern im Haus oder in der Nähe und kümmern sich um sie.

**Fazit:** Um 100 Jahre alt zu werden, ist es vorteilhaft, in der genetischen Lotterie gewonnen zu haben. Wenn nicht, wären die meisten von uns trotzdem in der Lage, mit der richtigen Einstellung und einem gesunden Lebensstil ein hohes Alter zu erreichen, und zwar weitgehend ohne chronische Krankheiten. Und dann ist da noch die Freude am Leben - trotz Schicksalsschlägen. Die Lebensweise der Menschen in den blauen Zonen kann tatsächlich als Inspiration dienen.

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

# Muskulatur – Sind Sie ein Ferrari mit 5 PS oder ein Golf mit 220 PS?

Antara-Training Schweiz – star education Schweiz

Ohne genügende stabilisierende und belastbare Kraft geht gar nichts, weder Körperhaltung noch Leistung, noch Belastbarkeit. Die Muskulatur ist die Basis für Selbstständigkeit, Unabhängigkeit und auch, bis zu einem gewissen Grad, für Angstfreiheit.

Jedoch nicht nur: die Muskulatur ist ein Organ, das unendlich viele Aufgaben im Körper erfüllt, Aufgaben, die weit über Bewegung hinausgehen.

Sie haben hier, im StarkVital60+ schon oft über Myokine gelesen, berechtigterweise. Die Entdeckung und das Verständnis für diese kleinen Wunder-Teilchen gibt dem Thema Training und Gesundheit (nicht nur im Alterungsprozess) eine ganz neue Dimension.

## Myokine – das beste Anti-Aging-Mittel

Im Jahr 2007 entdeckte die dänische Forscherin Bente Pedersen, Wissenschaftlerin am Centre of Inflammation and Metabolism (CIM) in Kopenhagen, bei der Erforschung menschlicher Muskelkontraktionen sogenannte Myokine.

Myokine sind Botenstoffe, die im menschlichen Körper mithilfe von Bewegung im Muskel produziert werden. Ähnlich wie Hormone fungieren Myokine als Transmitter und Signalfstoffe und haben damit Einfluss auf Stoffwechselprozesse im menschlichen Körper.

Laut der Wissenschaft soll es 600 bis 700 verschiedene Myokine geben, die Muskeln ins Blut und in das umgebende Gewebe abgeben. Einige Wirkungen dieser Botenstoffe kennt man mittlerweile und diese sind beeindruckend.



### 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 Bauchmuskelttraining», von mehreren Entspannungs-CDs und unzähligen Fachartikeln für Bewegungs- und Physiotherapeutische Zeitschriften

Es ist bereits heute zweifelsfrei erwiesen, dass den Myokinen eine entscheidende Rolle bei der Gesundheitsvorsorge zukommt.

### Myokine haben folgende Wirkungen:

- Anregung des Fettstoffwechsels
- Steigerung des Grundenergiebedarfs
- Verbesserung der Durchblutung und Bildung neuer Blutgefässe
- Aufbau von Skelettmuskulatur
- Anregung des Knochenwachstums
- Heilung von Entzündungsvorgängen

### Bildung von Myokinen

Myokine werden durch Muskelkontraktionen gebildet. Als Eiweisse verteilen sie sich vom Muskel über das Blut im ganzen Organismus. Schütten unsere Muskeln diese hormonähnlichen Substanzen aus, tasten sie im Körper die Zellen ab und docken an Rezeptoren an, die sich auf der Zelloberfläche verschiedener Organe befinden. Dort geben sie Signale an die Zellen ab, was weitere biologische Reaktionen in der Zelle auslöst.

Je mehr wir uns bewegen, desto mehr vaskuläre endotheliale Wachstumsfaktoren (VGEF), also Myokinwachstumsfaktoren, werden ausgeschüttet.

Die dänischen Forschenden haben festgestellt, dass die Konzentration von Interleukin 6 (ein zu den Myokinen gehörendes Zytokin) im Blut nach einer **intensiven Beanspruchung** der Muskulatur kurzzeitig um das Hundertfache ansteigen kann, bei entsprechender Bewegungsarmut sinkt die Produktion hingegen auf ein Minimum.

**Die Wissenschaft ist sich einig, dass die Myokinproduktion linear zur Intensität der körperlichen Belastung ansteigt. Damit eignen sich hochintensive Trainingsmethoden deutlich besser zur Anregung der Botenstoffproduktion als moderate Belastungen** (wie Joggen).

Die Erkenntnisse der dänischen Forschergruppe geben der Bedeutung von Muskulatur, Training und Trainingsintensität ein ganz neues Gewicht.

Behalten Sie das Wissen über Myokine und ihre Wirkungen bitte beim Lesen des folgenden Textes über Kraft und Kraftverlust im Alter im Hinterkopf.

Ich erspare Ihnen auch diese Kraft-Verlust-Kurve, alle diese Kurven sehen gleich aus, ab 30 geht's bergab.

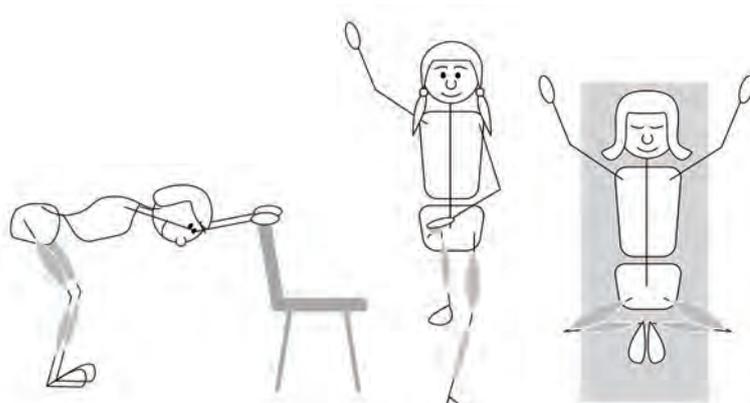
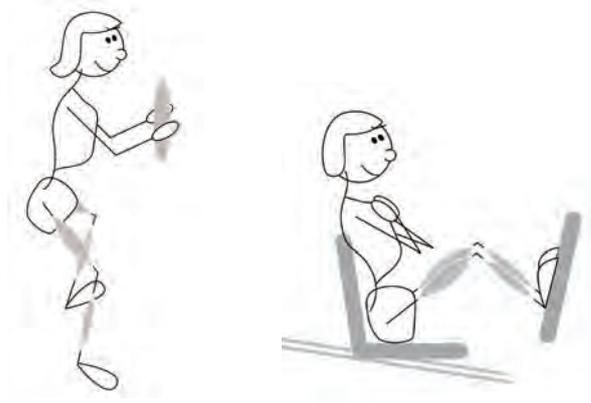
Das muss nicht sein, je nach Bewegungsverhalten und Art des Trainings kann dieser Prozess nicht nur aufgehalten, sondern umgedreht werden. Und dies bis ins höchste Alter, was Sie ebenfalls schon oft im StarkVital60+ gelesen haben (Japanische Studien).

Die Fragen zu Gesundheit, Schönheit, gutes Altern usw. und der Rolle der Muskulatur sind beantwortet. Es geht nur noch darum herauszufinden, wie das Krafttraining am intelligentesten durchgeführt wird.

**Es geht um folgende Aspekte:**

- Die **Streckerkette** hat erste Priorität: Das heisst, die Übungen und die Ausgangspositionen müssen gut gewählt und begleitet werden. Der Trainierende muss in die Streckung trainiert werden.
- Die **Intensität**: Die Intensität beim Krafttraining muss hoch sein, bzw. hoch werden. Mit hohen Lasten zu trainieren muss, gleich welchen Alters, vorbereitet werden. So eine Vorbereitung wirkt einerseits auf die Koordination, die Übungen können präziser umgesetzt werden und andererseits auf die passiven Strukturen, die sich langsamer umbauen und anpassen als der Muskel selbst.
- Der **Kraftreiz** soll kurz (ca. 20 Min.) und intensiv werden, so dass Zeit bleibt, um weitere wichtige Kompetenzen wie Core-Stabilität, Gleichgewicht, Beweglichkeit usw. zu fördern.

Trainer, die dies können, werden bei uns in der star education ausgebildet. Wenn Sie keinen star-Trainer finden, werden Sie doch selbst Trainer! Kommen Sie zu uns und werden Sie Trainer, für sich selbst und vielleicht sogar für andere!



Es braucht nicht mehr als 4 – 5 gute Kraftübungen, an Geräten oder frei mit Zusatzlast in funktionellen Ketten.

Die Qualität der Bewegungsausführung ist wichtiger als viel Abwechslung, solange die Übungsauswahl etwas mit Alltagsfunktion zu tun hat und der Kunde, die Kundin den Transfer in den Alltag versteht.

Ich wünschte mir so sehr, dass Trainierende, besonders ältere Trainierende, in dieser Art wirklich begleitet würden, so dass die Trainingszeit Sinn und Freude macht.

**Save the Date:**  
**Am 11. November 23**  
 findet die **starFachtagung**  
**Age – intelligentes Training**  
**im Alterungsprozess statt.**  
**Ein Tag voller wertvoller**  
**Informationen für Fachper-**  
**sonen und Interessierte.**

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)

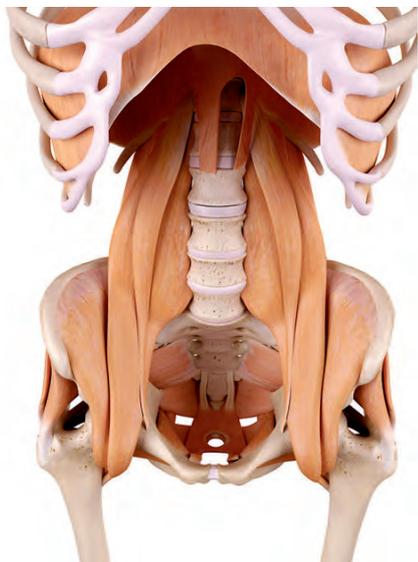
Kontakt: [info@star-education.ch](mailto:info@star-education.ch) / [www.star-education.ch](http://www.star-education.ch)

Dipl. Antara Rückentrainer  
 können Krankenkassenbeiträge  
 abrechnen

# Kennen Sie Ihren Psoas?

## Er beeinflusst unseren Beckenboden und Rücken

Der Psoas, oder auch bekannt unter dem Namen Iliopsoas, Hüftbeugemuskel oder Lendenmuskel ist von aussen nicht sichtbar. Doch innerlich ist er ein wichtiger, grosser und starker Muskel, der an den meisten Bewegungen beteiligt ist.



### Den Psoas Muskel entdecken:

Heben Sie Ihr Bein hoch und tasten mit Ihrer Hand die Leiste ab. Spüren Sie, wie Ihr Psoas arbeitet? Der Psoas wird auch als Beinheber bezeichnet, denn er ist massgeblich am Beinheben, Laufen, Radfahren und Treppensteigen beteiligt. Wir haben einen linken und rechten Psoas. Der Psoasmuskel ist der einzige Muskel, der die Wirbelsäule mit den Beinen verbindet. Einerseits hebt er das Bein hoch, sei dies bei jedem Schritt oder im Extrem sogar über 90 Grad. Andererseits ist er an den Bewegungen der Lendenwirbelsäule beteiligt wie Streckung, Seitneigung und Rotation, aber auch in der Beugung wirken Anteile vom Psoas stabilisierend auf die Wirbelsäule. Er ist mitbeteiligt an unserer Körperhaltung und der Bein- und Beckenposition. Zwischen dem Zwerchfell und dem Beckenboden beeinflusst er die Durchblutung, Organfunktionen und auch die Zwerchfellatmung. Er kann Spannungen lösen, das Nervensystem ausbalancieren, die Atmung regulieren und so psychisch ein Gefühl von Stabilität und Wohlbefinden vermitteln.



**Yvonne Keller**  
 Jahrgang 1965  
 Lebenslauf und  
 Kontaktaufnahme:  
 siehe  
[www.starkvital.tv](http://www.starkvital.tv)

Der Psoas arbeitet nicht alleine, sondern im Verbund mit anderen Muskeln. Zwischen den verschiedenen Anteilen des Psoas laufen Nerven und Blutgefässe hindurch. Ob Muskeln, Blutgefässe und Nerven gut aneinander vorbeigleiten können, hängt sehr von den Faszien ab. Diese feinen Bindegewebe-Häute, die alle Muskeln, Muskelfasern, Organe, Knochen, Gefässe, Nerven und Bänder umhüllen, bilden ein zusammenhängendes Gewebenet, das alle Körperteile miteinander verbindet. Viele Beschwerden haben ihre Ursache in den Faszien.

Sind dieses verklebt oder spröde, kann dies zu Schmerzen führen. Bei langem Sitzen oder sonstigem Verharren in derselben Position verkleben sich die Faszien und die dazugehörige Muskulatur kann sich nicht mehr in die gesamte Länge ziehen und wir fühlen uns verspannt und «ingerostet».

Wenn der Körper aufgrund von Stress ständig mit Cortisol und Adrenalin überschwemmt wird, reagieren die Faszien des Psoasmuskel mit überhöhter Spannung, was zur Folge hat, dass auch das Zwerchfell in zu hoher Spannung arbeitet. Der Körper fällt in eine Art Fluchtmodus. Für einen kurzen Moment ist dies kein Problem, doch wenn dieser Zustand über längere Zeit anhält, dann verhärtet der Psoasmuskel in einem verhärteten Dauerzustand. Dies kann zu unerklärlichen Rückenschmerzen, Ischiasbeschwerden, Verdauungsproblemen, erhöhter Atemfrequenz und hormonellen Beschwerden führen.

Bei vielen Menschen ist der Psoas verspannt und funktionell verkürzt, sowie die Faszien spröde und verklebt. Dies betrifft oft auch die umliegende Muskulatur wie Rücken, Bauch, Beckenboden, Gesäss und Oberschenkel.

Quelle: «Das neue Psoas Training», Prof. Dr. Ingo Froböse, Ulrike Schöber

### Alltagstipps:

- Den Körper bewusst aktiv in die Länge strecken. Auch im Sitzen sich regelmässig in die Länge ziehen
- Dehnlagerung (Übungsbild 3): im Liegen in der Rückenlage alle Viere von sich strecken, am besten mit einem Kissen/Ball unter dem Becken
- Im Sitzen die Beine nicht überschlagen. Regelmässig aufstehen
- Bauchatmung, da Zwerchfell und Psoas miteinander verbunden sind
- Täglich mehrfach den Beckenboden anspannen und mit dieser Anspannung das Schambein in Richtung Bauchnabel ziehen

- Aktiver, gesunder Lebensstil, genügend Wasser trinken
- Keine zu hohen Absätze
- Stress reduzieren: Bewegungs-Pausen. Autogenes Training. Lockeres Ausdauertraining (Abendspaziergang anstelle eines Krimis)

### Übungstipps:

- Die Hüftbeugemuskulatur regelmässig aktiv und passiv dehnen und kräftigen: die Pendelübung ist dafür ideal. (1. Übungsbild und Übungsfilm)
- Treppensteigen. Am besten zwei Stufen auf einmal
- Ausfallschritte
- Die vordere Oberschenkelmuskulatur dehnen (2. Übungsbild)
- Die Bauchmuskulatur Beckenboden gerecht kräftigen (siehe Übungsfilm)
- Die Lendenwirbelsäule mobilisieren, und die dazugehörige Muskulatur dehnen und kräftigen (siehe Übungsfilm)

### Übungsbild 1: Pendelübung



### Übungsbild 2: Dehnung vordere Oberschenkelmuskulatur und Psoas:



### Übungsbild 3: Dehnlagerung:



### Übungsfilme:

Rücken und Beckenboden

Bauchmuskulatur



Ihre Fragen beantworte ich gerne:  
[yvonne.keller@rueckencenter.com](mailto:yvonne.keller@rueckencenter.com)



# 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

## «Eine Extrasteuer für Ungeimpfte halte ich für vertretbar», ?....

...liess Peter Schaber, Professor für Angewandte Ethik an der Universität Zürich, in einem Interview im Tagesanzeiger verlauten.

Das ist nur eine von sehr vielen niederträchtigen Ausgrenzungen von «Unangepassten», von einem Berufs-Ethiker aber besonders abstoßend.

Nathalie Rickli, Gesundheitsdirektorin des Kantons Zürich und «Young Global Leader von WEFS» oder Schwabs Gnaden, meinte in einem Interview (ich zitiere aus dem Gedächtnis), Ungeimpfte seien moralisch in der Pflicht, auf eine Spitalbehandlung zu verzichten. Weitere Kommentatoren schlugen auch vor, Krankenkassen-Prämien für Ungeimpfte zu erhöhen, den Zugang zu Supermärkten auf Geimpfte zu beschränken. Der Präsident des Weltärztebundes meinte gar, Ungeimpften sei der Zugang zum öffentlichen Verkehr zu verbieten, da sie ja ohnehin nicht zur Arbeit gehen dürfen.

Die Tore für Ausgrenzung waren weit offen. Apartheid 2.0.

Skrupellos wurde gegen eine vermeintlich «schädliche» Minderheit losgetreten. Ungeimpfte sind «ansteckend», sie belasten das Gesundheitswesen unverhältnismässig, sie sind eine Gefahr und gehören ausgegrenzt. Gesundheitsbehörden und Ärzteschaft schreckten nicht mal davor zurück, Kinder mit einem experimentellen Impfstoff als Schutzschild gegen das Virus zu missbrauchen.

Dass sich das Ganze in Nichts aufgelöst hat, dass Geimpfte genau so ansteckend sind wie Ungeimpfte, dass sie im Durchschnitt mehr Spital- und Intensivbetten belegten als Ungeimpfte, darüber herrscht heute Schweigen. Professor Peter Schaber sinniert in seiner Studierstube weiter über Angewandte Ethik.

Wahrscheinlich ist ihm dabei noch nie der Gedanke aufgeleuchtet, dass er sich eigentlich entschuldigen müsste. Ausser einer Gouverneurin im fernen Kanada hat sich kein Politiker für seine Apartheid-Massnahmen entschuldigt.

Die Ausgrenzungsmentalität ist heute, nach dem Covid-Debakel, etwas weniger virulent, aber sie ist nach wie vor unter uns. Sie steckt in uns allen.

Raucher sollten doch bitte höhere Krankenkassenprämien bezahlen, sie verursachen exorbitante Gesundheitskosten. Stimmt, ja. Aber: Kennen sie einen Raucher, der nicht schon mehrmals versucht hat, mit dem Rauchen aufzuhören?

Aber das ist doch reine Charakter Schwäche! Vielleicht, aber soll Charakterschwäche mit höheren Prämien bestraft werden? Wie ist das denn mit dem Alkoholiker, dem Workaholic, mit dem Sportsüchtigen oder Extremsportler, mit dem Orthorexiker (krankhafter «Gesundesser»), mit dem, mit dem.....sie alle verursachen Mehrkosten in unterschiedlichem Ausmass.

Da fehlen ja noch die Dicken! Die hemmungslos alles in sich hineinstopfen! Charakterschwäche! Vielleicht, vielleicht aber auch nicht! Während meiner Zeit als praktizierender Arzt war nie ein Übergewichtiger in meiner Sprechstunde, der gesagt hat: *Ich will dick sein!* Die meisten hatten schon viel Geld ausgegeben, um ein paar Kilos loszuwerden. Die sie dann nach der «Kur» gleich wieder zulegten, oft sogar mit einem Supplément.

Nicht wenige Krankheiten haben ihre Ursache im Bewegungsmangel. Also wären Coach Potatoes doch auch mit einer höheren Prämie zu bestrafen? Da wird's allerdings ein bisschen schwieriger. Den Dicken kann man wägen, dem Alkoholiker oder Raucher kann man seine Sucht leicht nachweisen, aber wie soll man den Coach Potatoe überführen? Zumal wenn er schlank ist. Wäre doch einfach: jedes Kassenmitglied hat einen Bewegungssensor zu tragen! Damit er diesen nicht einfach seinem Hund anbringt, kann man die Sensordaten ja mit den Handydaten abgleichen.

Hören wir Selbstgerechten doch auf, alle, die nicht so sind wie wir, in ein moralisches Ghetto zu verbannen. Und ihnen die Mehrkosten, die sie möglicherweise verursachen, um die Ohren zu hauen. Seien wir doch dankbar, dass wir gesund sind. Vielleicht ist es tatsächlich unser Verdienst, so sicher ist das aber keineswegs!

Dabei will ich auf keinen Fall die viel zu hohen Krankenkassa-Prämien wegreden.



**Jürg Kuoni**  
Dr. med.

Jahrgang 1945

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe

[www.starkvital.ch](http://www.starkvital.ch)

Sie sind ein Skandal. Die Schuld liegt aber primär bei den Kassen selbst und ihrem Heer von Lobbyisten im Bundeshaus. Bei den Gesundheitsbürokraten, die bestimmen, was die Kassen zu bezahlen haben. Es werden viel zu viele Leistungen erbracht, deren Kosten-Nutzen Verhältnis fragwürdig ist: viel zu viele Abklärungen und diagnostische Interventionen (Röntgen, Computertomografien, MRI, Labor etc), unnötige Checkups, sehr viele unnötige Pharmakotherapien und operative Eingriffe.

Ein Beispiel: In den USA kostet jeder versicherte Patient \$13'000/Jahr. In Polen, als Beispiel: \$1000/Jahr. Lebenserwartung in den USA: 78 Jahre, im Sinkflug, schon vor Corona. Lebenserwartung in Polen: 80 Jahre. Etwas vereinfacht:

**Mehr Medizin heisst weniger Lebensjahre und wahrscheinlich weniger Lebensqualität.**

„Sonderfall Schweiz 2021“: CHF 9600/Jahr, Lebenserwartung 81 [Männer] resp. 85 Jahre [Frauen]. Da ist genügend Potential zum Sparen, ohne auf den Dicken rumzuhacken.

**Wir sollten wieder zu ungesundem Bauchgefühl zurückfinden, dass wir gesund sind, wenn wir uns gesund fühlen, nicht erst wenn ein Arzt uns sagt, dass er nichts gefunden hat.**

Dass wir uns vor jedem Eingriff (auch eine Pille ist ein Eingriff!) fragen, wie das Schaden – Nutzen Verhältnis ist.

Der Konsum von medizinischen Leistungen kann ohne Verlust an Lebensqualität deutlich reduziert werden. Die Akutmedizin hat Enormes geleistet. Bei chronischen Krankheiten sind wir nicht viel weiter als im Mittelalter. Ausser dass der Patient chronisch exorbitante Rechnungen zu bezahlen hat.

Hören wir doch auf, auf Unangepassten herumzuhacken! Sie leiden genug unter ihrer Marginalisierung



**ONLINE-ANMELDUNG**  
[www.ssaamp.ch/tickets](http://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](http://www.ssaamp.ch)

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

**MEDIZINISCHE ÄSTHETIK**

**5. JAHRES-KOMBI-KONGRESS**

# HEALTH EXPO



Freitag

26. Mai 2023

# HEALTH

# EXPO

**BASEL**  
2023

**GESUNDHEIT, NEW HEALTH CARE UND ZUKUNFTSFORUM**

HEALTH EXHIBITION | CHECK-UP-DAY | B2B & B2C HEALTH CONVENTION

# HEALTH EXPO

Freitag  
26. Mai 2023



HEALTH  
EXPO BASEL  
2023

## GESUNDHEIT, NEW HEALTH CARE UND ZUKUNFTSFORUM

HEALTH EXHIBITION | CHECK-UP-DAY | B2B & B2C HEALTH CONVENTION

### Einladung zum Gesundheitskongress in Basel

### Erleben Sie die geballte Gesundheitskompetenz im Joggeli

15 Professoren, Ärzte und Experten sprechen Klartext

#### Programm:

- Verheizen wir heute unser Pflegepersonal der Zukunft?
  - Psychische Gesundheit- Gradmesser der Zukunft!
  - Mehr Erfolg dank gesunden Mitarbeitern
  - Was profitieren Patienten von der Digitalisierung im Spital
  - Fehler im Gesundheitswesen und wie wir damit umgehen sollten
  - Jungbrunnen – mehr Lebensqualität durch Muskeltraining
  - Hirnboxenstopp: Leben und Arbeiten am Limit?
  - Gesundheitsförderung der Zukunft, was ist zu tun?
  - I feel Good – Darmkrebsprävention
  - Mental Check: Das vernachlässigte innere GPS
  - Krebs in der Gesellschaft – zwischen Hoffnung und Herausforderung
  - Schmerztherapie – Lösungen für mehr Lebensqualität
  - Beckenboden stärken – so geht's!
  - Woher weiss ein Schönheitschirurg überhaupt was schön ist?
- 
- ▶ Entdecke die neusten Gesundheits- und Medizintrends, Wissenschaftlich fundiert
  - ▶ Nutze die einzigartige Gelegenheit, die Zukunft der Gesundheitsbranche zu erleben
  - ▶ Triff die Experten aus Medizin, Prävention und der Gesundheitspolitik und beteilige dich an der Debatte
  - ▶ Nutze diese neuen Informationen aus der Wissenschaft für deine Gesundheitskompetenz

Lasse dich überdies an über 10 Gesundheits-Stationen durchchecken und erlebe an über 50 Präsentations- und Erlebnis-Ständen was die Gesundheitsindustrie zu bieten hat.

#### Save the Date:

Die Bevölkerung ist kostenlos eingeladen an diesem einzigartigen Gesundheitsevent teilzunehmen.  
Weitere Informationen unter: [www.healthexpo.ch](http://www.healthexpo.ch)



# Japan Katzen im Büro

Katzencafés in japanischen Städten, wo man köstliche Getränke schlürft, während man ein schnurrendes Kätzchen streicheln kann, sind nichts Neues. Katzen sind im Land der aufgehenden Sonne recht beliebt und neben Hunden wahrscheinlich die beliebtesten Tiere der Welt. Diese inspirierenden Vierbeiner werden in der japanischen Kultur als elegante und geheimnisvolle Geschöpfe angesehen und tauchen in der Kunst, der Literatur und der Folklore auf. Katzen werden auch Schutzkräfte zugeschrieben: Sie haben in der japanischen Tradition ebenfalls eine spirituelle Bedeutung, sie sind nicht nur niedliche und kuschelige Begleiter.



## Die beruhigende Wirkung von Katzen

Im fernöstlichen Land ist der Arbeitsplatz sehr anspruchsvoll, mit langen Arbeitszeiten und klaren Hierarchien. Viele Mitarbeiter:innen leiden unter den Folgen von Stress und Druck. Büroangestellte müssen festgelegte Ergebnisse erzielen und stehen unter einem noch nie dagewesenen Effizienzdruck. Auch der Beziehungsstress im Unternehmen ist für viele nach wie vor ein Problem.

Unter diesen Umständen erlauben immer mehr japanische Unternehmen die Gesellschaft von Katzen im Büro, weil sie die Vorteile erkennen, die sie Menschen anzubieten haben. Es wird berichtet, dass dank ihrer Anwesenheit die Kommunikation im Büro stark zunimmt, denn das Katzenverhalten am Arbeitsplatz ist ein ständiges und beliebtes Thema, das die Angestellten zusammenbringt und den Stress irgendwie senkt, indem die Aufmerksamkeit von alltäglichen Problemen abgelenkt wird. Mitarbeiter:innen werden sogar ermutigt, ihre eigenen Haustiere mit ins Büro zu bringen.



Das Zusammenleben mit den Vierbeinern erfordert natürlich ein gewisses Mass an Toleranz und Verständnis. Wenn Katzen im Büro frei herumlaufen, kann es unvermeidlich zu Zwischenfällen kommen, trotz der Tatsache, dass diese pelzigen Tiere sehr agil und diskret sind. Die Unternehmenslustigsten, je nach Alter, schalten Computer aus, kauen an Kabeln, zerkratzen die Wände, zerreißen Papier und bringen den Code durcheinander, wenn sie über Tastaturen spazieren. Und wenn die Beschäftigten geschäftliche Telefonate führen, ist es nicht ausgeschlossen, dass im Hintergrund Katzengejammer zu hören ist. Das Personal nimmt solche Belästigungen gerne in Kauf, denn es fühlt sich durch das Getümmel und von diesen zerstörerischen Machenschaften nicht im Geringsten gestört. Im Gegenteil, die Anwesenden neigen dazu, den Vorfall herunterzuspielen - kleine Zwischenfälle lösen Heiterkeit aus.

Das Beste daran ist, dass wenn die Tiere am Arbeitsplatz leben, nicht unter dieser besonderen Situation leiden, stattdessen geniessen sie die Zeit mit ihrer «Tagesfamilie». Sie haben auch keine Probleme damit, nachts oder an Wochenenden, die Zeit allein untereinander zu verbringen, sie sind immerhin in guter Gesellschaft mit Gleichgesinnten. Die vierbeinigen improvisierten Therapeuten sind kontaktfreudig und anpassungsfähig, haben keine Angst vor neuen Menschen, sorgen für Ruhe, Frieden und ein wenig Spass (einschliesslich eventueller Kollateralschäden). Dieses entspannte Arbeitsklima steigert wiederum die Produktivität, weil die Angestellten gut gelaunt sind und sich dementsprechend wohler fühlen. Ausserdem sind diese pelzigen Gefährten sehr sensibel und können erkennen, wenn mit jemandem etwas nicht stimmt.

Aus all diesen Gründen sind Katzen zu den besten Pet-Therapeuten in den vier Bürowänden geworden. Mit ihrer Anwesenheit helfen sie Menschen, ohne es zu ahnen, die sich einsam, deprimiert oder gestresst fühlen. Erfreulich ist, dass auch Katzen davon profitieren, eine echte win-win Situation: Das Gefühl des Wohlbefindens lässt sie schnurren, und damit wird eine Endorphin-Kaskade freigesetzt. Das Lustige daran ist, dass genau das Gleiche mit den Menschen passiert - Glückshormone werden in Hülle und Fülle ausgeschüttet.

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](http://connection-wolhusen.ch)

  
**CONNECTION**  
WOLHUSEN

# FIBO 2023

## Prof. Froböse unterstützt AKTIV Muskeltraining 60+

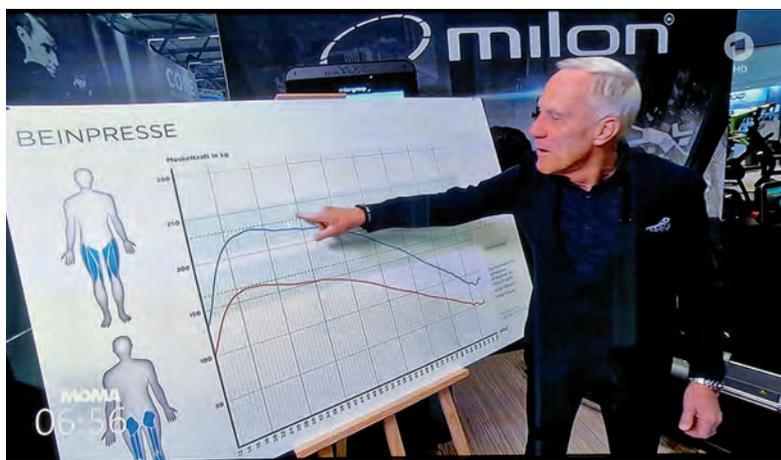
Am 13. April wurde in der ARD-Fernsehsendung MOMA eine Vorschau zur FIBO 2023 in Köln ausgestrahlt. Prof. Dr. Ingo Froböse (66) zeigte auf einer Beinpresse von «milon», wie man die Kraft und somit Muskelmasse für Menschen 60+ gut testen kann.

Auch er wie viele andere Wissenschaftler:innen haben verstanden, dass vor allem im Alter 60+, 70+, 80+, 90+ die Gesundheit und Lebensqualität vom Anteil der Muskelmasse im Körper zusammenhängen (siehe Foto\* «Positive Einflüsse Muskeltraining»).

Ingo Froböse liess es sich nicht nehmen, gleich selbst einen Krafttest auf der «milon» Beinpresse auszuführen. Mit 66 Jahren hatte er einen Wert von 256kg, d.h. der weit über dem Durchschnittswert von 150kg und vor allem über der effektiven Tabellenangabe (siehe Grafik\*) liegt.

**«Je älter ich werde, umso wichtiger wird Muskeltraining. Muskeln halten mich mobil, selbstständig. Viele wichtige biologische Prozesse im Körper werden stimuliert. Bei der Prävention haben wir extrem viele positive Vorteile, wenn wir Muskeltraining betreiben - gegen Diabetes, Krebs, Alzheimer. Muskulatur einfach schwinden lassen ist eine grosse Gefahr.»**

\* Quelle und Copyright - Fotos wurden direkt ab TV MOMA -ARD



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**

Erfahre hier alles über unseren Kraft-Beweglichkeits-Parkour!  
[www.milongroup.com](http://www.milongroup.com)

## Gewalt in der Partnerschaft endet nicht mit dem Rentenalter

Das Nationale Kompetenzzentrum *Alter ohne Gewalt* erinnert daran, dass Gewalt in Partnerschaften auch vor älteren Menschen nicht Halt macht. Es gibt keine Altersgrenze.

Das Phänomen der häuslichen Gewalt gegen ältere Frauen ist immer noch wenig bekannt und macht vielen Frauen das tägliche Leben schwer. Da Missbrauchssituationen bei älteren Paaren meist im Verborgenen geschehen, bleiben sie ein Tabuthema. Über Misshandlung in langjährigen Beziehungen, die mit dem geschlechtsspezifischen Verhältnis zusammenhängt, wird eben selten gesprochen. Unsichere ältere Frauen, die von ihren Ehemännern finanziell abhängig sind – das ist das übliche klischeehafte Szenario, um körperliche Übergriffe, psychischen Druck und finanzielle Erpressung auszuüben. Trotz dieses offensichtlichen Sachverhalts kann jedoch geschlechtsspezifische Gewalt transversal sein und in jedem Paar vorkommen, ungeachtet von der sozialen Schicht. Eine Generation von Frauen hat gelernt, zu schweigen.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind in Westeuropa etwa zwanzig Prozent der Frauen von irgendeiner Form von Beziehungsgewalt betroffen, also jede fünfte. In der Schweiz dürften die Zahlen insgesamt ähnlich hoch sein. Die Bevölkerungsgruppe der über 65-Jährigen macht heute fast 19 Prozent der Schweizer Bevölkerung aus (Bundesamt für Statistik, 2020). Im Jahr 2021 waren die über 65-Jährigen 1,66 Millionen. Trotz dieser beachtlichen Zahlen fehlen ältere Menschen nach wie vor in den Studien zu diesem Thema und in den Präventionskampagnen, in denen meist jüngere Paare im Mittelpunkt stehen. Unter den Opfern, die Missbräuche melden, sind die über 60-Jährigen effektiv in der Minderzahl, da sich diese Altersgruppe aus Scham nur selten Hilfe bei Gesundheits- oder Sozialdiensten aufgrund von Gewaltsituationen aufsucht. Tatsächlich sind die (oft schwerwiegenden) Fälle, die ans Licht kommen, sehr wenige und zeigen nur die Spitze des Eisbergs.

**Ältere Menschen sollten die gleichen Chancen auf Hilfsangebote haben wie die jüngere Bevölkerung.**

### Die Dynamiken der Gewalt

Die Gewaltdynamik ist Ausdruck einer Beziehung der Macht und der Zwangskontrolle, etwa wenn der Ehemann seine Frau im Haus einsperrt, um sie zu kontrollieren, und ihr die Bewegungsfreiheit entzieht. Manchmal sind die Ehegatten schon lange verheiratet, vierzig, fünfzig Jahre, die Missbräuche sind schon seit Beginn der Ehe vorhanden und haben sich im Alltag verfestigt. In anderen Fällen werden die zugrunde liegenden Misshandlungen durch den Übergang in den Ruhestand und damit durch das tägliche Zusammenleben oder durch das Auftreten gesundheitlicher Probleme verschärft. Die Gewalt kann Ausdruck von Hilflosigkeit und

Überdruß werden, zum Beispiel wenn der Ehepartner krank ist und rund um die Uhr gepflegt werden muss. Ein Ehemann könnte seine an Demenz erkrankte Frau im Haus aus Vorsichtsgründen einschliessen, wenn er ausgeht, was eine Form der Einsperrung darstellt.

Einerseits gehören die älteren Opfer einer Generation, die in einer Zeit gelebt hat, in der der Ehemann möglicherweise das letzte Wort hatte. Sie haben sich also an eine Rolle angepasst, die Passivität und Schweigen verlangte. Sie erkennen sich nicht unbedingt als Opfer und wollen aus Scham nicht über das Erlebte sprechen. Viele Frauen resignieren oder haben infolge der

Misshandlungen ein so geringes Selbstbewusstsein, dass sie sich nicht mehr vorstellen können, Hilfe zu erhalten. Sie zeigen den Missbrauch nur selten bei der Polizei an und wenden sich ebenso selten an die Sozialdienste, manchmal nicht wissend, dass es sie gibt. Es kann auch vorkommen, dass Sozialarbeiter die Realität

verharmlosen, indem sie davon ausgehen, dass das Paar schon immer so gelebt hat und die Situation an sich erträglich ist, wenn die Ehefrau nie rebelliert hat.

**Nur ein äusserst geringer Prozentsatz von Menschen über 65 Jahre nutzen die Beratungen wegen Gewalt in der Ehe oder Partnerschaft.**

### Massnahmen dringend notwendig

Die Problematik darf nicht länger ignoriert werden, es müssen Massnahmen ergriffen werden, um den Opfern zu helfen. Zu diesem Zweck arbeitet das Nationale Kompetenzzentrum Alter ohne Gewalt an einem angewandten Forschungsprojekt mit, das vom Institut und der Fachhochschule für Gesundheit La Source (HES-SO) und dem senior-lab durchgeführt wird. Im Rahmen dieses Projekts wird spezifisches Informationsmaterial entwickelt, das sich an Fachleute, ältere Menschen und ihre Angehörigen sowie an die breite Öffentlichkeit richtet. Das Projekt wird unter anderem vom Eidgenössischen Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann (EBG), der Schweizerischen Kriminalprävention, dem Waadtländer Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann und von der Stiftung OAK unterstützt und soll im November 2023 in eine nationale Sensibilisierungskampagne münden.

Seit 2019 verfügt das Nationale Kompetenzzentrum Alter ohne Gewalt über eine dreisprachige nationale Anlaufstelle, die über die Telefonnummer 0848 00 13 13 oder über die E-Mail-Adresse [info@alterohne Gewalt.ch](mailto:info@alterohne Gewalt.ch) erreichbar ist. Sie bietet allen Betroffenen, Angehörigen, Dritten und Fachleuten in der ganzen Schweiz kostenlos und vertraulich Gehör, Unterstützung und Beratung.



# Die neue Dimension der Kunst

## Eine "KI" Modeschau für Senior:innen

Eine Modeschau, bei der ältere Menschen als Models auftreten, ist eine ziemliche Seltenheit. Eine mit ausschließlich älteren schwarz-afrikanischen Models ist möglicherweise ein nie gesehenes Ereignis.

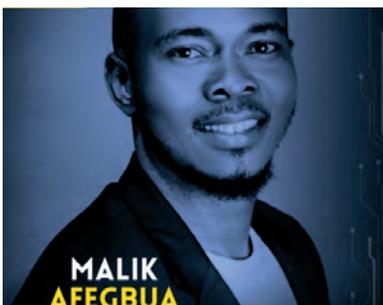
Vielleicht hat der nigerianische Künstler Malik Afegbua (38), der Filme, Werbespots, Dokumentarfilme und Virtual-Reality-Ausstellungen produziert, genau aus diesem Grund weltweit so viel Aufmerksamkeit erregt, als er kürzlich in den sozialen Medien Bilder postete, die Senior:innen auf einem Laufsteg zeigten, drapiert in stilvolle, farbenfrohe Kleider. Die Bilder stellen Stereotypen über die Wahrnehmung älterer Menschen in Frage und rücken afrikanische Gesichter und Körper in den Vordergrund, die in der Modewelt oft nur am Rande wahrgenommen werden.

Das wirklich Bemerkenswerte an den Bildern ist jedoch, dass die zukunftsweisende Modeschau nie wirklich stattgefunden hat. Auf den ersten Blick sehen die Bilder der Mode-Show aus, als wären sie am Rande eines Laufstegs aufgenommen worden, aber die Modelle, die Designer-Kleider präsentieren, sind keine echten Menschen. Die Bilder wurden vollständig durch künstliche Intelligenz (KI) generiert und kassierten mehr als 100'000 Likes in den sozialen Medien. Afegbua, der geniale Gestalter der virtuellen Veranstaltung glaubt, dass künstliche Intelligenz ein mächtiges Werkzeug für die Kunst sein kann, insbesondere für die Produktion von Filmen und Fernsehprogrammen. Die Rolle eines menschlichen Schöpfers werde jedoch immer noch entscheidend bleiben - trotz Fortschritte der KI.

Seit Afegbua die Bilder veröffentlicht hat, wurde er eingeladen, seine Arbeiten in Galerien in den USA, Frankreich und Brasilien auszustellen. Er hat sogar einen Vertrag für die Mitarbeit an einem Hollywood-Film unterzeichnet. Vielleicht noch schöner ist jedoch die Anerkennung, die er für die Darstellung älterer Menschen in einem positiven Licht erhalten hat.

*«Viele Verbände, die mit älteren Menschen zu tun haben, haben sich an mich gewandt und gefragt, wie wir zusammenarbeiten können», vertraute der Künstler CNN style und fügte hinzu, dass die Weltgesundheitsorganisation ihn kontaktiert habe, um ihm mitzuteilen, dass sie seine Arbeit als «einen wichtigen, positiven Beitrag zu den weltweiten Bemühungen der WHO/UN-Dekade für gesundes Altern im Kampf gegen Altersdiskriminierung» betrachte.*

**Mit seiner virtuellen Modeschau sah Afegbua die Möglichkeit, gegen die, seiner Meinung nach, bestehende Marginalisierung älterer Menschen in der Gesellschaft anzugehen, und die Wahrnehmung des Alterns zu hinterfragen.**



**«Ich hätte nicht gedacht, dass es in der Welt so viel Anklang finden würde. Ich bin froh, dass die Menschen jetzt anfangen, über dieses Thema zu reden.»**



Fotos: Slick City

# Wenn Frauen sich dick fühlen

## Die Schlankheitstpillen

Wer kennt nicht das Gefühl, zu viel Kilos herum zu tragen? Auf einmal muss man sich hinlegen und den Bauch einziehen, um die Jeans zu schliessen, die einst passte; die Oberschenkel werden immer dicker, der Bauch ist ständig aufgebläht.

Im Frühling steigt erfahrungsgemäss vor der Badesaison die Nachfrage nach Schlankheitsmitteln. Man möchte die zusätzlichen Kilos loswerden, die sich im Winter durch Bewegungsmangel angesammelt haben. Aber die Diät bringt die gewünschten Ergebnisse nicht immer. Es muss doch schnell gehen. Da denkt man, man könnte sich ein wenig Hilfe suchen, zum Beispiel eine Wunderpille schlucken. Die kann man auf alle Fälle im Internet bestellen. So einfach ist es.



### Wundermittel zum Abnehmen: Vorsicht ist geboten

Diätpillen umfassen eine Reihe von verschreibungspflichtigen Präparaten und frei verkäuflichen Nahrungsergänzungsmitteln, die helfen sollen, das Gewicht zu reduzieren oder wenigstens zu kontrollieren. Die Verschreibungspflicht sollte eine Qualitätskontrolle des Produkts garantieren und den Missbrauch solcher Medikamenten verhindern. Denn Schlankheitstpillen greifen in natürliche und individuelle körperliche Prozesse ein, indem sie Einfluss auf das Hungerzentrum auf das Sättigungszentrum im Hypothalamus im Gehirn nehmen. Eine andere Bezeichnung für Diätpillen ist Anorektika, die überwiegend zur Gruppe der Amphetamine (Methamphetamin) zählen und als Stimulanzien gelten - sie steigern die Leistungsfähigkeit und senken die Müdigkeit. Mit der Einnahme dieser Medikamente werden Serotonin, Noradrenalin und Dopamin ausgeschüttet, wodurch der Energieverbrauch gesteigert, das Sättigungsgefühl beeinflusst oder die Fettaufnahme gehemmt werden. Ausser der erwünschten Appetithemmung können jedoch Nebenwirkungen entstehen. Darüber hinaus wird das Ausgangsgewicht nach Absetzen der Pillen leicht wieder eingenommen, was den effektiven Nutzen dieser Arzneimittel zusätzlich in Frage stellt. Und: Die meisten Schlankheitsmittel können ihre Wundersversprechen nicht halten.

Trotz Vorschriften werden Schlankheitsmittel in alarmierendem Ausmass missbraucht, weil sie einfach erhältlich sind. Ob frei verkäuflich oder rezeptpflichtig, jede Diätpille birgt ihre eigenen Risiken und Bedenken in sich. Nur weil ein Präparat frei in der Apotheke erhältlich ist oder vom Arzt verschrieben wurde, heisst es nicht unbedingt, dass es sicher ist - vor allem, wenn es nicht in der empfohlenen Dosis eingenommen wird. Auch in Produkten, die als rein pflanzlich beworben werden, sind umstrittene chemische



Substanzen zum Teil undeklariert enthalten. Die Einnahme solcher Substanzen ohne ärztliche Aufsicht sei unglaublich gefährlich, warnen Ärzte.

### Schlankheitstpillen-Missbrauch und Auswirkungen

Da Abnehmpräparaten eine gesteigerte Energie und ein Gefühl der Euphorie hervorrufen, weil sie auf das Belohnungszentrum des Hirns wirken, wird die Wahrscheinlichkeit einer Abhängigkeit erhöht, die sich schnell und unbemerkt entwickeln kann. Auch aus diesem Grund sind sie in Verruf gekommen. Darüber hinaus sind Amphetamine eine Klasse von Medikamenten, die zur Leistungssteigerung eingesetzt werden und gelten im Leistungssport wegen ihrer stimulierenden Wirkung als Dopingmittel.

### Häufige Nebenwirkungen des Gebrauchs und Missbrauchs von Diätpillen:

(mit im Extremfall teilweise tödlichem Ausgang)

- Schlafstörungen
- Bluthochdruck
- Herzrasen
- Schwindelgefühle, Halluzinationen
- Erbrechen
- Ausschlag, Juckreiz
- Anschwellen der Beine und Knöchel
- Gelbfärbung von Haut oder Augen
- Dunkler Urin oder hell gefärbter Stuhl

Viele Frauen bestellen solche Präparate über das Internet und wissen nicht genau, was sie zugeschickt bekommen. Swissmedic warnte schon vor Jahren eindringlich davor, im Internet Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel über dubiose Anbieter zu beziehen und einzunehmen. Rund 90 Prozent der Anbieter, die sich als seriöse Internetapotheken anpreisen, würden illegal und ohne behördliche Genehmigung oder Überwachung arbeiten. Die Produkte stammen fast alle aus Produktionsstätten in Asien und würden über internationale Vertriebskanäle nach Europa importiert. So liegen Swissmedic Meldungen aus dem Ausland vor, in denen Konsumentinnen nach der Einnahme solcher Schlankheitsmittel, die den Appetitzügler Sibutramin (seit 2010 in der EU verboten) enthalten, hospitalisiert werden mussten.

Besser ist es, auf die guten alten Methoden zurückzugreifen, um ein paar lästige Kilos zu verlieren, nämlich geringer Kalorienzufuhr im Rahmen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung und vor allem MEHR BEWEGUNG - die altbewährte Zauberformel.

Informationen aus erster Quelle

## Better Aging und Medizinische Ästhetik in Harmonie des Individuums

**Im Seminarhotel Bocken in Horgen wird am 20. Mai 2023 ein Tageskongress durchgeführt, der sowohl Spezialist:innen aus der Gesundheitsbranche, wie auch interessierte Privatpersonen anspricht.**



Am Kombi-Kongress werden bei der Medizinischen Ästhetik aktuelle Themen durch anerkannte Spezialist:innen vorgestellt. Das gesamte Programm ist auf der Website zu finden unter [www.ssaamp.ch](http://www.ssaamp.ch).

Unter dem professionellen Begriff der Medizinischen Ästhetik verstehen wir die Harmonie aus Geist und Körper zu vereinen im Rahmen der modernen Aging Medizin. Alles dreht sich um die Funktion der einzelnen Zelle – der kleinsten Einheit unseres Wohlbefindens.

Das Begleiten des Alterungsprozesses gewährleistet in jeder Phase eine optimale Lebensqualität. Dazu gehört auch die Pflege des äusseren Erscheinungsbildes und hier gibt es zeitgemässe Methoden, zu denen individuelle Lösungen gezeigt werden.

### Veränderung ?

In diesem Kontext erscheint die medizinische Ästhetik als geeigneter Weg, Zufriedenheit und Selbstbewusstsein zu stärken und damit das allgemeine Lebensgefühl anzuregen. Es gibt unzählige Möglichkeiten, unser Äusseres zu verändern. Von aussen, invasiv oder nicht invasiv. Von innen mittels Ausleiten toxischer Metalle oder Verbessern der mitochondrialen Funktionen.

Die Medizinische Ästhetik der SSAAMP konzentriert sich somit auf nachhaltige Anwendungen und pflegt ausschliesslich den persönlichen Ansatz und das individuelle Bedürfnis. In diesem Sinne freue ich mich mit dem Vorstand, Sie in Horgen zu treffen. Tickets sind (noch) verfügbar auf [www.ssaamp.ch](http://www.ssaamp.ch)



V.l.n.r.: Dr. med. Simon Feldhaus, Präsident SSAAMP, Dr. Jajal El Idrissi, Sandra Kubisch, Dr. med. dent. Senay Yüksel

Beste Grüsse



Dr. med. Simon Feldhaus, Präsident SSAAMP

Anzeige

## INNOVATIVE PFLEGEPRODUKTE FÜR GESICHT UND KÖRPER



Besuchen Sie unseren Onlineshop!  
[www.cosmesan.ch](http://www.cosmesan.ch)  
SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN



**Luigi Bertolosi, Antiaging Pionier und Franchise-Geber.**

## «Ein gutes Konzept ist reproduzierbar.»

*Viele Jahre lang war Luigi Bertolosi in der Schweizer Fitness-Welt aktiv und eine bekannte Grösse. Als einer der ersten begann er dann vor gut 20 Jahren, sich in einem in den letzten Jahren rasant wachsenden Teilbereich der Beauty-Branche zu engagieren – dem Antiaging.*

Er hatte erkannt, dass viele Antiaging-Programme nicht nachhaltig wirken, weil sie nur Teilaspekte des Alterungsprozesses berücksichtigen und behandeln. Aus dieser Erkenntnis heraus entstand bei Luigi Bertolosi die Idee eines Antiaging-Konzeptes, das den Menschen als Ganzes betrachtet.

So entwickelte er sein einzigartiges 4-Säulenkonzept. Es basiert darauf, dass die Ursachen für vorzeitiges Altern und Gewichtsprobleme unterschiedlichste Ursachen haben können. Und dass man für eine erfolgreiche und nachhaltige Behandlung zuerst den Ursachen auf den Grund gehen muss, statt bloss Symptome zu bekämpfen.

Entsprechend fokussiert sich das BB-4-Säulenkonzept auf eine ganzheitliche und fundierte Analyse. Diese misst nicht nur die aktuellen Körperdaten wie Muskelmasse, Wasser- und Fettanteil, sondern berücksichtigt auch die Lebensumstände, die Essgewohnheiten und bei Bedarf auch die genetischen Voraussetzungen.

Erst nach Vorliegen dieser umfassenden Analyse wird ein individuelles Behandlungs- und Trainingsprogramm zusammengestellt, bei dem auch die persönlichen Ziele und die zur Verfügung stehende Zeit berücksichtigt werden. Dies wird insbesondere von stark engagierten Berufsleuten geschätzt.

Ein individuell abgestimmtes Ernährungsprogramm, kombiniert mit erstklassigen Produkten zur Nahrungsergänzung, komplettiert das nachhaltige 4-Säulenkonzept.



*Die Nachfolge ist geregelt: Gabriela Bollhalder übernimmt das BB-Antiaging Center Dübendorf*

### Aus Überzeugung Unternehmer

Schon bald reifte in Luigi Bertolosi die Idee, sein Konzept einer breiteren Öffentlichkeit bekannt und zugänglich zu machen. Er gründete darum vor 21 Jahren sein erstes BB-Antiaging Body and Beauty Center im Grossraum Zürich. Mit viel Herzblut und Engagement entwickelte er sein Center in Dübendorf rasch zu einem extrem erfolgreichen Unternehmen.

Vergangenes Jahr fand er in Gabriela Bollhalder, einer treuen Kundin, die perfekte Nachfolgerin für das Center Dübendorf.



Denn sie brachte die fachlichen und menschlichen Voraussetzungen mit und sie teilte seine Vision und die Freude am Umgang mit Menschen. Darum begann sie, sich die im Zusammenhang mit dem 4-Säulenkonzept wichtigen Kompetenzen anzueignen und sammelte während eines Jahres Erfahrung – begleitet und gecoacht vom Gründer.

Wer Luigi Bertolosi kennt, weiss: Zurücklehnen ist nicht seins. Aktiv und dynamisch, wie er nunmal ist, begann er seine Zeit und Energie in den Aufbau eines Franchising-Systems zu investieren. Er gründete die BB-FV GmbH und ermöglicht es damit Interessierten, ihr eigenes BB-Antiaging Center zu eröffnen. Sie werden dabei von Luigi Bertolosi und seiner BB-FV aktiv, kompetent und partnerschaftlich unterstützt.

So investiert BB-FV viel in Marketing, Kommunikation und Schulungen. Damit profitieren Franchise-Nehmer von diesen Vorleistungen und können rasch finanziell erfolgreich sein. Bei vernünftigem Ausgabenmanagement sollten sie bereits Ende des zweiten Jahres den Break-even erreichen.

Luigi Bertolosi hat während über 20 Jahren bewiesen, dass das Konzept funktioniert und dass in der Schweiz ein grosses Potenzial für dieses hochstehende Angebot für eine anspruchsvolle Kundschaft besteht.

Wenn Sie mehr wissen möchten:  
[www.bb-fv.ch](http://www.bb-fv.ch) oder [info@bb-fv.ch](mailto:info@bb-fv.ch) oder 079 109 08 08



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

**Werner Schuler, Kunde der ersten Stunde.**

## «Ich habe das perfekte Training für mich gefunden.»

Eigentlich war ich bis 50 nie richtig sportlich aktiv. Ich fühlte mich fit und energiegeladen genug. Doch wie für viele, war es auch für mich sowieso schwierig, regelmässig ins Training zu gehen. Wer beruflich stark eingespannt ist, setzt häufig die Prioritäten beim Job und der Karriere.



*Ich schätze das Persönliche im BB-Antiaging Center sehr*

Das ist ja nicht grundsätzlich falsch. Es führt aber irgendwann dazu, dass man in Bezug auf seine Fitness in eine Abwärts-spirale gerät. Je weniger Zeit man hat, desto häufiger lässt man das Training sausen. Die Folgen sind rasch spürbar und leider auch sichtbar.

Seit 1990 habe ich immer wieder neue Anläufe unternommen, regelmässig «ins Fitness» zu gehen. Anfangs stets mit viel Freude und Begeisterung. Ich genoss als Neukunde ja auch die entsprechende Aufmerksamkeit und Betreuung durch die Coaches.

Doch meist nach kurzer Zeit wurde ich während meiner Übungen nicht mehr begleitet. «Ich sehe, du machst das schon richtig», war häufig der Kommentar des Personals. Ich gab mir ja auch redlich Mühe. Leider schien das nicht zu genügen, denn ich verspürte immer mal wieder ein komisches Zwicken im Körper und hatte häufig Rückenschmerzen. Das bedeutete für mich: Meine Motivation sank – gegen Null. Denn statt mich fit und aktiv zu fühlen, hatte ich Schmerzen, weil ich die Übungen nicht korrekt ausgeführt habe.

### Der BB-Antiaging Flyer – meine Rettung

Eines Tages, vor fast zwanzig Jahren, flatterte ein Flyer des BB-Antiaging Centers Dübendorf in meinen Briefkasten. Ich wurde eingeladen, doch einfach mal im Center reinzuschauen. Als Nachbar dachte ich mir, «gehst mal vorbei und schaust, wie die das machen».

Luigi Bertolosi, der damalige Inhaber des Centers, hörte sich aufmerksam «mein Problem» an und erklärte mir einfach und

verständlich sein 4-Säulenkonzept und wie er und sein Team auf meine individuelle Situation eingehen können.

Seit diesem Tag gehe ich wöchentlich ins BB-Antiaging Center in Dübendorf. Und das mit viel Freude und ohne Schmerzen. Ich werde bei jedem Training persönlich betreut, angeleitet und kontrolliert. So habe ich die Sicherheit, dass ich keine Übung falsch oder schludrig ausführe und mir damit Schaden und Schmerzen zufüge.

Ich darf sagen, heute bin ich fit und energiegeladen. Und habe sogar Spass im Training. Wer kann das schon ehrlich von sich behaupten? Nach dem Training geniesse ich jeweils eine entspannende Massage. Und das Beste: Ich bekomme jedes Mal meinen Kaffee und eine leckere Praline dazu.

Seit ein paar Jahren kommt auch meine Frau ins BB-Antiaging-Fitness. Sie bucht verständlicherweise ein etwas anderes Package. Genau auf sie als Frau zugeschnitten.

Im letzten Jahr hat Gabriela Bollhalder als neue Inhaberin die Leitung des Centers Dübendorf übernommen. Ich bin begeistert, dass die hohe Qualität und die persönliche, menschliche Betreuung auch unter der neuen Leitung Bestand haben. Für mich und meine Frau ist damit klar, wir werden auch die nächsten Jahre unsere Fitness und Vitalität im BB-Antiaging Body and Beauty Center Dübendorf trainieren.

Ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall. In einem ersten Schritt auf der Webseite ([www.bb-antiaging.ch](http://www.bb-antiaging.ch)) und dann auch im Center selber.

Werner Schuler, Dübendorf



*Gerade bei Kraftübungen ist mir eine genaue Anleitung wichtig*



*So trainiere ich gerne und ohne Schmerzen*



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



# Gender-Medizin

## Ein neues Fachgebiet

Frauen stellen die Hälfte der Gesellschaft dar: bei der Geschlechterverteilung auf globaler Ebene sind Frauen und Männer ungefähr gleichmässig vertreten: bei der Geburt Frauen 49,5 Prozent, Männer 50,5 Prozent. Zwei Geschlechter, die sich durch bestimmte somatische Merkmale unterscheiden und durch die Rolle, für die sie aus rein biologischer Sicht vorprogrammiert sind. Trotzdem bleibt in der Medizin auch heute noch der Mann als Prototyp aufgrund seiner dominanten Präsenz in der Geschichte und der Gesellschaft. Deshalb gelten Symptome und Verlauf von Krankheiten beim männlichen Patienten als normal, während Symptome, die eher bei Frauen beobachtet werden, als atypisch eingestuft, d.h. von der Norm abweichend.

Historisch gesehen hat die Medizin immer den Mann in den Mittelpunkt der Untersuchungen gestellt und die Gesundheit der Frau auf die reproduktiven Aspekte beschränkt. Klinische Studien werden überwiegend an Männern durchgeführt und deren Ergebnisse gelten einfach für beide Geschlechter. Ausserdem berücksichtigen die Forschungen die soziokulturelle Dimension von Gesundheit oder Krankheit nicht. Einflüsse von Stress, Umwelt- und Lebensbedingungen, deren Wahrnehmung sich bei Frauen und Männern unterscheidet, bleiben aussen vor. Erst in jüngster Zeit ist deutlich geworden, wie die Entwicklung der Medizin auf dem falschen pseudowissenschaftlichen Vorurteil beruhte, dass Frauen sich von Männern nur durch Grösse und Gewicht unterscheiden würden.

In der medizinischen Lehre wird der Faktor Geschlecht ebenso wenig diskutiert. Medizinstudierende lernen nicht, was Männer und Frauen unterscheidet, was sie bei Untersuchungen und in der medikamentösen Therapie bei beiden Geschlechtern berücksichtigen müssen und wie die Kommunikation geschlechtssensibel an Patientinnen und Patienten angepasst werden sollte. Das biologisch wie auch das soziokulturell geprägte Geschlecht haben Auswirkungen auf Prävention, Diagnostik, Verlauf und Therapie von Krankheiten.

### Neu: Gender-Medizin an der Uni Zürich

Die Universitäre Medizin Zürich initiiert das neue Fachgebiet Gender-Medizin (geschlechtsspezifische Medizin), ein Teilgebiet der Humanmedizin, das biologische sowie soziokulturelle Unterschiede zwischen Frauen und Männern berücksichtigt, wobei der Einfluss dieser Faktoren auf Gesundheit und Krankheit sowie auf das Ansprechen auf eine Behandlung im Mittelpunkt stehen.

Der neue Lehrstuhl für Gender-Medizin an der Universität Zürich soll spätestens bis Anfang 2024 besetzt werden. Mit der Professur wird der Ausbau der geschlechtsspezifischen und interdisziplinären Forschung und Lehre gemeinsam mit den vier Schweizer universitären Spitälern angestrebt. Es ist eine Premiere in der Schweiz. Ziel des Weiterbildungsstudiengangs ist es, Ärzt:innen für die spezifischen Unterschiede in der Diagnose und Behandlung zu sensibilisieren und sie auf dem neuesten Stand der Forschung zu halten.



Die längerfristige Vision ist es, sogar ein Institut für Gender-Medizin an der Universität Zürich zu gründen.

**«Die Integration von Sex- und Gender-Analysen in die medizinische Forschung und klinische Praxis stellt sicher, dass jeder in der gesamten Gesellschaft von einer hervorragenden Gesundheitsversorgung profitiert.»**

Professor Londa Schiebinger, Stanford University

### Geschlecht und Krankheit

Es sei zwar bekannt, dass Frauen und Männer unterschiedlich erkranken und ungleich auf Medikamente reagieren, erklärt Prof. Dr. med. Cathérine Gebhard vom Zürcher Universitätsspital, die seit mehreren Jahren auf diesem Gebiet tätig ist. Ein Beispiel für das Risiko einer Fehldiagnose aufgrund von geschlechtsspezifischen Vorurteilen ist der Herzinfarkt, der immer noch als typische Männerkrankheit angesehen wird. Kaum bekannt ist, dass Herzinfarkte bei Frauen häufig andere Symptome hervorrufen. *«Dies führt dazu, dass Herzinfarkte bei Frauen oft nicht richtig eingeschätzt und erkannt werden und wertvolle Zeit vergeht, bis medizinische Hilfe in Anspruch genommen wird»*, so Cathérine Gebhard. Den umgekehrten Fall gebe es auch, dieser sei aber eher selten. Bei «typischen» Frauenkrankheiten wie etwa der Osteoporose sei der Mann das unter-, beziehungsweise fehlversorgte Geschlecht. Dennoch fliessen die neuen Erkenntnisse nur langsam in die eigentliche Behandlung von Patient:innen ein.

Auch bei der Wirkung von Medikamenten gibt es Unterschiede je nach Geschlecht. Wirkstoffe werden im weiblichen Körper häufig langsamer abgebaut. Dennoch sind Frauen in Arzneimittelstudien nach wie vor unterrepräsentiert. Analysierte Zahlen der US-Arzneimittelbehörde FDA für die Periode 2004 bis 2013 zeigen, dass bei Frauen über 50 Prozent häufiger unerwünschte Wirkungen nach Medikamenteneinnahmen auftreten als bei Männern. Geschlechtsunterschiede machen sich in vielen Erkrankungen bemerkbar. Das Risiko an Alzheimer-Demenz zu erkranken oder an einem erlittenen Herzinfarkt zu sterben ist für Frauen deutlich höher als für Männer. Zudem leiden Frauen häufiger an Schilddrüsenerkrankungen, Rheuma und Störungen des Immunsystems. Dagegen sind mehr Männer von Morbus Parkinson betroffen und sterben häufiger an COVID-19.

**«Verhelfen wir der Gender-Medizin zum Durchbruch, um Menschen gezielter und effizienter behandeln zu können!»**

Prof. Dr. Beatrice Beck Schimmer,  
Direktorin Universitäre Medizin Zürich

# 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

## Riskante Medikamente für Senior:innen

Zu viele ältere Menschen nehmen täglich eine Vielzahl von Medikamenten - zehn oder mehr Pillen - zur Behandlung verschiedener Beschwerden ein. Polypharmazie wird das genannt. Allgemeinärzte werden oft mit einer Übermedikation bei älteren Patient:innen konfrontiert und müssen erstmal herausfinden, welche Medikamente (von welchem Facharzt verschrieben) eingenommen werden. Denn bestenfalls treten Symptome auf wie Übelkeit, Kopfschmerzen, Benommenheit, Konzentrationsstörungen, wenn nicht sogar Schlimmeres.



## Die PRISCUS-Liste

Zur Vorbeugung von unerwünschten, sogar gefährlichen Wechselwirkungen wurde in Deutschland 2010 die sogenannte PRISCUS-Liste eingeführt, die eine gute Orientierung in der Geriatrie und eine wichtige Hilfe für den Allgemeinarzt bietet. Nun wurde sie umfassend aktualisiert. Hier wird «potentiell inadäquate Medikation» (PIM) für Menschen ab 65 Jahre aufgelistet – also Wirkstoffe, die in Deutschland verordnet werden, aber möglicherweise ungeeignet sind für Ältere. Die jetzt aktualisierte PRISCUS-Liste, die Gefahren der Multimedikation beleuchtet, wurde von 60 Expert:innen aus mehreren medizinischen Fachdisziplinen erstellt. 177 Wirkstoffe und deren mögliche Nebenwirkungen stehen darauf – deutlich mehr als zuvor, sagt die klinische Pharmakologin Petra Thürmann, die das PRISCUS-Projekt leitet. Gegenüber der ersten Version sind neue differenzierte PIM-Einstufungen einzelner Wirkstoffe aufgeführt. Petra Thürmann betont, dass die Wirkstoffe bzw. Medikamente auf der Liste bei älteren Menschen ein etwas ungünstigeres Verhältnis zwischen Nebenwirkungen und Wirksamkeit haben können. Denn oft gehe es um die Dosierung und Anwendungsdauer eines Medikaments.

## Der Preis der Inaktivität

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schlägt Alarm: Wenn nichts getan wird, um die körperliche Aktivität zu steigern, könnten in der Zeitperiode zwischen 2020 und 2030 fast 500 Millionen Menschen Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Diabetes oder andere nicht übertragbare Krankheiten entwickeln, die auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind. Ohne wirksame Gegenmassnahmen werden sich die Kosten für die Behandlung dieser Krankheiten, die durch einen angemessenen Lebensstil vermieden werden könnten, im Jahr 2030 auf 300 Milliarden USD (27 Milliarden USD pro Jahr) belaufen. Die körperliche Aktivität muss gesteigert werden, um Krankheiten vorzubeugen und die bereits überlasteten Gesundheitssysteme zu entlasten. Ziel der Massnahmen ist die verbreitete körperliche Inaktivität bis 2030 um 15 Prozent zu senken. Dies geht aus der jüngsten Ausgabe des von der WHO verfassten Global Status Report on Physical Activity 2022 hervor.



## Neue Zeitschrift «gesund & stark»



Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass neben körperlicher Aktivität auch die Ernährung den Alterungsprozess aktiv beeinflussen kann. Die Muskelmasse nimmt mit zunehmendem Alter um einen Drittel ab. Dieser Abbau hat einen wesentlichen Einfluss auf die Mobilität und Unabhängigkeit im Alter. Eine proteinreiche Ernährung wirkt dagegen – insbesondere in der zweiten Lebenshälfte. Wie eiweisreiche Mahlzeiten ganz einfach zubereitet werden, zeigt die neue

Rezeptzeitschrift «gesund & stark», die ab sofort kostenlos in der ganzen Schweiz aufliegt.

Digitale Version: [www.medien.bettybossi.ch](http://www.medien.bettybossi.ch)

### 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 körperegerecht 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 Sie 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 4000m<sup>2</sup> grossen Anwesen, Grillen am offenen Feuer, Angeln, dem Milchbauern beim Melken helfen, mitfahren im gigantischen Mähdrescher, 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 zugekommen. Wie sieht es bei Ihnen aus? Profitieren Sie vom Gratis-Gesundheitspass im Gesundheitscenter 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

# Jaclyn Smith

## Der nette *Engel für Charlie* 42 Jahre später

Was geschah mit der US-Schauspielerin Jaclyn Smith (77), die durch die Rolle der Privatdetektivin Kelly Garrett in der erfolgreichen Krimiserie *Drei Engel für Charlie* (1976-1981, 110 Folgen) internationale Bekanntheit erlangte? Jaclyn Smith hat mit der Schauspielerei nie aufgehört. In den Achtzigern und Neunzigern war sie in verschiedenen TV-Filmen und Serien zu sehen und hat in den letzten Jahren weitere spannende persönliche Projekte realisiert. Ausserdem wurde die Texanerin vom *People* Magazin zweimal in die Liste der *Most Beautiful People in the World* gewählt.



**«Wir waren unabhängige Frauen, die ihren eigenen Weg gingen. Unser Leben drehte sich nicht um Männer. Wir waren mit den Mädels verbunden und waren loyal zueinander.»**

Jaclyn Smith über die Serie *Drei Engel für Charlie*

Mit ihrem diskreten Charme punktet Jaclyn bei Männern wie bei Frauen gleichermaßen und ist nicht nur für ihre Schönheit, Eleganz und Klasse bekannt, sondern auch als vertrauenswürdig und als jemand, dem man nacheifern möchte. Ihr Leben und ihre erfolgreiche Karriere meistert sie mit Anmut und Stil. Seit fast vier Jahrzehnten zieht Jaclyn Smith als preisgekrönte Schauspielerin, Designerin und Vorbild die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit mit Diskretion auf sich.

Seit ihrer Kindheit wollte der ehemalige Engel für Charlie Tänzerin werden. Mit der Unterstützung ihrer Familie und ein wenig südländischem Grips packte sie ihre Sachen und zog nach New York. In der Metropole machte sie verschiedene Erfahrungen, fing mit dem Tanzen an, wurde dann aber von der Schauspielerei in Werbespots und Miniseries angezogen. Im Big Apple begann die Texanerin in den 1970er Jahren auch zu modeln und erschien auf zahlreichen Titelseiten von Modemagazinen. Danach kamen die interessantesten Angebote in der Hollywood-Industrie.

### Krebsdiagnose

Auf dem Höhepunkt ihrer langen und vielseitigen Karriere kam im Jahr 2002 die abrupte Wende, das reale Leben fordert seinen Tribut: Bei der Schauspielerin wurde Brustkrebs diagnostiziert, den sie jedoch besiegen konnte. Jahre später ist Jaclyn immer noch dankbar für jeden Moment, den sie mit ihrer Familie verbringt. Sie hat immer noch das Gefühl, dass ihre Krebserkrankung eine Art Weckruf war. *«Wenn einem so etwas zustösst, fragt man sich: Was bedeutet das alles? Ich war schon immer dankbar für meine Familie und*



*für alles, was mir gegeben wurde, aber mir wurde klar, dass es um etwas Tieferes geht. Es ist einfach die Erkenntnis, wie sich die Dinge in einem Augenblick ändern können. Wenn man Krebs hat, muss man versuchen, jeden Moment zu geniessen. Es verändert einen für immer. Doch es kann eine positive Veränderung sein»,* so die Schauspielerin im Interview mit *Copingmag.* Jaclyn Smith war nach ihrer Genesung drei Jahre lang mit der Stiftung namens *Strength in Knowing* unterwegs, um mit Frauen über die Risikofaktoren für Krebs zu sprechen. Die gute Nachricht ist, dass die Schauspielerin seit über zwanzig Jahren krebsfrei ist.

### Kreatives Engagement

In den 80ern Jahren trat Jaclyn mit der Einführung ihrer Kollektion von Damenbekleidung und Accessoires für die *Kmart*-Kette in die Geschäftswelt ein. Sie leistete Pionierarbeit mit dem Konzept, dass Prominente ihre eigenen Marken entwickeln können, anstatt lediglich andere zu unterstützen. Seitdem haben Millionen von Frauen Kleidung oder Accessoires mit ihrem Namen gekauft.

Mit ihrem aufrichtigen Wunsch, den Verbrauchern zu helfen, schöne Heimdekoration zu einem erschwinglichen Preis zu erhalten, begann Jaclyn in den 2000er Jahren mit einem Grosshändler für Heimtextilien, an einem exklusiven Stoff- und Garniturprogramm zu arbeiten. Ein Jahr danach lancierte die Neukünstlerin ihre eigene Produktlinie für Bett- und Baddekoration und hat seitdem auch Wohnaccessoires für den Aussenbereich, Einrichtungsgegenstände und saisonale Artikel eingeführt mit anspruchsvollen Design und Details. Kreativität ist eine Gabe, an der es ihr nicht mangelt.

Ausserdem entwickelte Jaclyn gemeinsam mit ihrem Ehemann, den Herz-Lungen-Chirurgen Brad Allen, der u.a. ihren Vater operierte und heilte, eine Linie von Hautpflegeprodukten. Bei der Ausübung all ihrer Geschäftstätigkeiten dienen ihr Ehemann Brad, Sohn Gaston Anthony und Tochter Spencer Margaret als Inspiration und geben ihr den nötigen Halt.

*«Ich liebe es zu arbeiten, aktiv, kreativ und künstlerisch zu sein. Herausforderungen setzen Endorphine frei und halten einen jung, Arbeit wirkt verjüngend.»*

### Das Training

Um ihre bewundernswerte Figur im Laufe der Zeit zu erhalten, zusätzlich zu einer strengen Diät mit viel Obst und Gemüse, hat die Brünette nie aufgehört zu trainieren: Auf dem Programm steht regelmässige Bewegung mit einer Kombination aus Krafttraining und Dehnübungen sowie Pilates, auch mit den entsprechenden Maschinen. Nach ihrer Brustkrebsdiagnose musste die Fitness-Begeisterte ein Medikament kontinuierlich einnehmen, das zu einem gewissen Knochenschwund führte. Daher sei ihr das Training mit Gewichten zum Aufbau starker Knochen sehr wichtig, besonders wenn man älter werde. Der ehemalige Engel für Charlie betont jedoch, dass sie sich zu diesem Zeitpunkt in ihrem Leben nicht zu sehr dem Training widmen möchte und nicht zu dessen Sklavin werden wolle.

### Philanthropisches Engagement

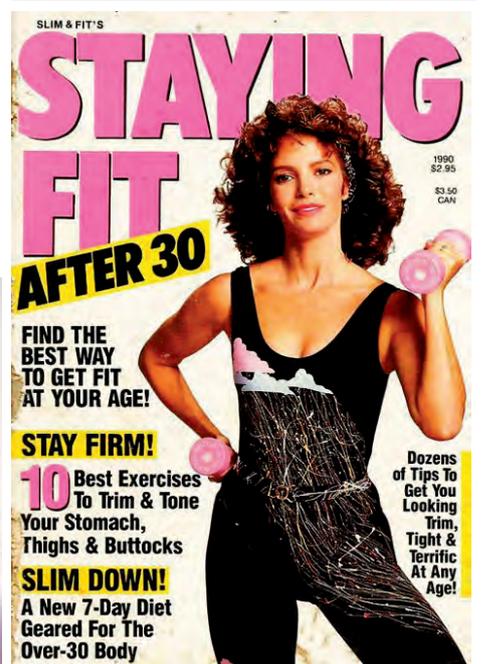
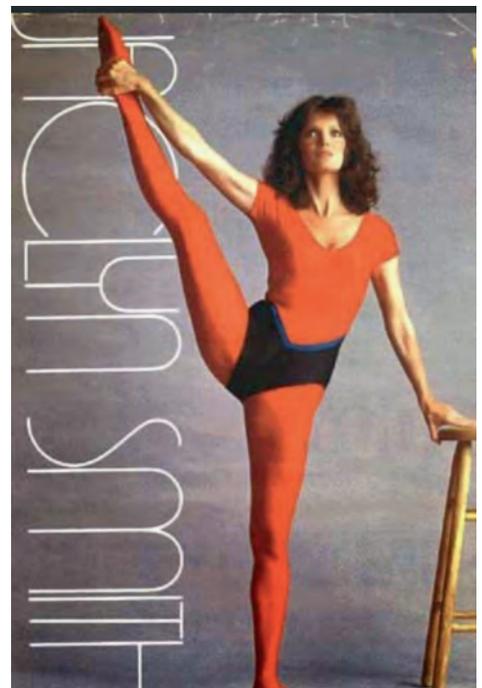
Jaclyn Smiths humanitäre Einstellung veranlasste sie auch dazu, sich zahlreichen philanthropischen Projekten zu widmen: The Breast Cancer Research Foundation, The Farrah Fawcett Foundation in Erinnerung an ihrer persönlichen Freundin und Kollegin in der Serie *Drei Engel für Charlie*, die an Krebs erkrankte und bis zuletzt beistand bis sie 2009 starb, The American Heart Association, The Susan Komen Breast Cancer Foundation, The John Wayne Cancer Institute und zwei Stiftungen, die Kindern und Erwachsenen mit körperlichen und geistigen Behinderungen helfen. Ausserdem hat die Schauspielerin sich mit einem berühmten Hairstylisten zusammengetan, um Perücken für Krebspatientinnen bereitzustellen.

Ihre beeindruckende Filmografie umfasst mehr als 50 Film- und Fernsehauftritten. Im Jahr 1989 wurde sie mit einem Stern auf dem weltberühmten Hollywood Walk of Fame geehrt.

*«Wir alle haben die Aufgabe, das Gute in die Welt zu bringen, und das kann damit beginnen, in dem wir uns bemühen, besser zu werden, und uns einfach jeden Tag darum bemühen, freundlich zueinander zu sein.»*



*«Meine Arbeit war immer sehr aufregend und interessant, aber für mich steht meine Familie an erster Stelle. Ich bereue es nicht.»*



# „Gemeinsam schneller zum Ziel“ war das Motto des Weltwasser-Tags

„**Accelerating Change**“ so lautete das internationale Motto des diesjährigen Weltwassertages der Vereinten Nationen (UN). Um auf die grosse Bedeutung von Wasser hinzuweisen, beschlossen die UN bereits 1993, jedes Jahr den 22. März als Weltwassertag zu deklarieren. Damit sollte sowohl der hohe Wert des Wassers gefeiert, als auch die anhaltende Wasser- und Sanitärkrise thematisiert werden.

Mit dem diesjährigen Motto soll die Wichtigkeit nationaler und internationaler Zusammenarbeit in Bezug auf die Einhaltung des *Sustainable Development Goal 6* in den Fokus gerückt werden. In diesem Ziel formulierten die UN den Willen, bis 2030 sauberes Wasser und Sanitärversorgung für alle Menschen zu gewährleisten – der Zugang zu Wasser soll kein Privileg sein. Für die Umsetzung all dieser notwendigen Änderungen, bedarf es eines enormen Kraftaufwandes auf einer Vielzahl von Ebenen. So gab es vom 22. bis zum 24. März dazu extra eine Wasserkonferenz in New York. Und mit einer Kampagne **«Be the change you want to see in the world»** werden alle Menschen zum Handeln aufgefordert. Denn jeder von uns kann durch kleine Veränderungen im Umgang mit Wasser etwas bewirken.

Jetzt geht es darum, das Wasser des Lebens zu schützen sowie die Gefahren, welcher die Menschheit die Lebewesen darin und sich selbst in jeder Form aussetzt, abzuwehren. Dabei wird die grosse Herausforderung sein, in den Ozeanen, Gewässern und Naturschutz unser flüssiges Bewusstsein zu erkennen und entsprechend damit umzugehen. Dazu gehört auch, unbedingt und radikal auf die Qualität des Wassers, das wir trinken, zu achten. Unser bisheriges Bewusstsein für die Ressourcen Wasser und Natur reicht dazu nicht mehr aus.



Wir werden in den nächsten Jahrzehnten beobachten, was die Verunreinigung unseres Trinkwassers für Gefahren für unsere Gesundheit mit sich bringt. Auch die Folgen von ober- und unterirdischen Atomtests auf dem Bikini-Atoll, welches in den 40er-Jahren Schauplatz für insgesamt 250 Atombombentests war, werden die Natur noch lange belasten. Dazu die unklaren Informationen bis hin zur Verheimlichung, der nicht absehbaren Klimafolgen der Explosionen der Öl-Pipelines Nord-



**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](mailto:matthias@vortexpower.ch)

Stream 1 und 2. Durch diese Explosionen wurde die Tierwelt - zukünftige Lebensmittel - und die Natur so weit in Mitleidenschaft gezogen, dass die Folgen auf lange Sicht noch gar nicht absehbar sind. Dazu kommt der unmenschliche Krieg in der Ukraine und dessen Langzeitfolgen auf die Landwirtschaft und die dort wachsenden Lebensmittel.

Gigantische Überschwemmungen und geografische Veränderungen auch in unseren Regionen werden sichtbar. Aktuell erleben wir die tektonischen Bewegungen in der Türkei mit ihren furchtbaren Folgen.

## Und das Erste, was in Krisengebieten vor Ort gebraucht wird, ist immer Trinkwasser.

Es stehen uns noch weitere Herausforderungen bevor:

- Unterwasser-Vulkanausbrüche, die zerstörerische Tsunamis auslösen können,
- gigantische Trockenbereiche und neue geografische Wüsten in Europa,
- die Nutzbarmachung von Ozeanwasser als Trinkwasser, Energie und Lebensspender,
- die Privatisierung von Wasser,
- Kriege, nicht nur wegen Öl und Strom, mit schlimmsten Folgen für Mensch und Trinkwasser.

Im Durchschnitt verbraucht heute jeder Mensch im D/A/CH-Raum rund 130 Liter Wasser am Tag. Der grösste Teil fliesst durch Wasserhähne und Waschmaschinen oder spült die Toilette. Dazu kommen rund 5'000 Liter virtuelles Wasser für unseren unersättlichen Konsum.

Putz- und Waschmittel, die chemische Ausrüstung von Textilien sowie Arzneimittel und Hormone, die wir schlucken und ausscheiden, verunreinigen das Wasser dabei ebenso, wie die Pestizide und Pflanzenschutzmittel der Landwirtschaft und Industrie. Und wir alle wissen:

## „Wir müssen schützen, was wir lieben.“

Was kann da dein Beitrag sein?

Als ich 2010 mit meinen Partnern die Vision **«Quellfrisches Wasser für jeden»** formulierte und wir, mittels eines bis heute einmaligen Verfahrens, ein neues Wasseraufbereitungs-System entwickelten, war uns nicht klar was für ein steiniger Weg das sein würde. Wie viel Überzeugungsarbeit bis heute notwendig ist, Menschen zu erklären, dass Wasser unser wichtigstes Lebensmittel ist und die Versorgung aus dem eigenen Wasserhahn, die natürlichste Variante nach dem direkten Trinken aus einer Quelle ist. Ich nenne es in meinen Vorträgen **«Wassertrinken 4.0»** und zeige auf wie mittels einer naturkonformen Technologie das Wasser aus deinem Wasserhahn quellfrisches Trinkwasser wird. Bis heute haben das tausende Menschen lieben und schätzen gelernt. Wenn du diese Innovation noch verpasst hast oder dich das Thema Wasser bislang noch nicht interessiert hat, jetzt wird es höchste Zeit. Gerne zeige ich dir, was quellfrisches Wasser für dich und deine Gesundheit für eine Bedeutung haben kann.

**Du wirst es nicht mehr missen wollen.**

## Clint Eastwood (93) noch im Geschäft

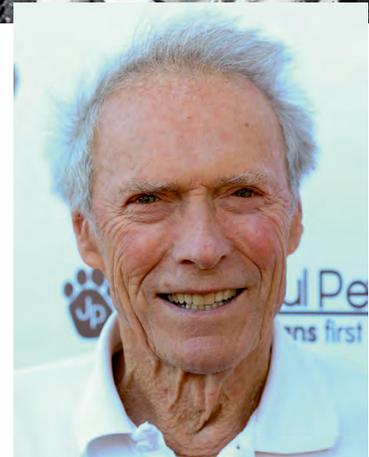
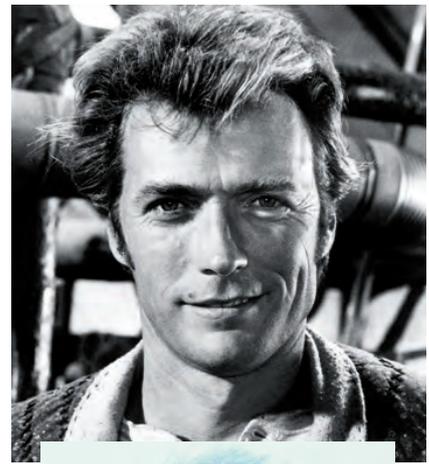
Die Nachricht wurde exklusiv von Discussing Film veröffentlicht und ist offensichtlich keine Fake News. Am kommenden 31. Mai wird die Hollywood-Legende Clint Eastwood 93 Jahre alt und der Ruhestand ist immer noch nicht in Sicht. Der Star von 63 Filmen, Regisseur von 45 und Produzent von 52, will einen letzten Film drehen, bevor er seine Karriere beendet, Titel: **Juror #2**.

Die neue Produktion soll ein Thriller werden, der sich um einen Geschworenen in einem Mordprozess dreht. Dem einberufenen Mann dämmert schnell, dass er selbst den Tod des Opfers verursacht haben könnte. Fortan muss er sich damit auseinandersetzen, ob er die übrigen 11 Geschworenen manipulieren soll, um seine eigene Haut zu retten.

Der vierfache Oscar-Preisträger ist einer der klassischen harten Kerle Hollywoods, der in der Filmwelt

als wahrhaftiges Arbeitstier zählt. Nach der Fertigstellung dieses Films wolle er vollständig aus dem Filmgeschäft zurückziehen.

*"Ich hatte schon immer Muskeltraining gemacht", sagte der Schauspieler im Interview mit Health Fitness Revolution im Alter von 85 Jahren, "Dinge wie Klimmzüge, Klammern und Calisthenics, aber erst als ich in der Armee war, entdeckte ich die Gewichte - die Art von Training, die man heute Bodybuilding nennen würde. Ich wollte nie riesige Muskeln aufbauen und mich aufplustern wie ein Bodybuilder, aber ich erkannte sehr schnell, dass man seine Muskeln am besten durch Krafttraining stark, hart und fit halten kann. Und als ich einmal mit dem Krafttraining angefangen hatte, habe ich es nie wieder aufgegeben."*



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.



## Schweiz, Die Zukunft der Ernährung

Die von rund 40 Expert:innen erarbeiteten Leitlinien für die Erhaltung der Lebensmittelsicherheit wurden Bundesrat Guy Parmelin im vergangenen Februar anlässlich eines nationalen Gipfels zum Lebensmittelsystem vorgestellt.



Unter den Wissenschaftler:innen ist der erste Schritt bis 2025 die Einrichtung eines Transformationsfonds zur Finanzierung von Ausbildungs-, Weiterbildungs- oder Umschulungsprogrammen zur Unterstützung der Umstellung der Betriebe.

In einer zweiten Phase müssten zunehmend regulatorische Massnahmen und Lenkungsabgaben zum Tragen kommen. Dazu gehören erhöhte Zölle für Produkte tierischen Ursprungs sowie die Einführung einer CO<sub>2</sub>-Abgabe auf Lebensmittel.

Phase drei konzentriert sich auf die Agrarpolitik und die Unterstützung für den ländlichen Raum.

Für die vierte Phase wird eine schrittweise Einführung tiefgreifender regulatorischer Massnahmen vorgeschlagen. **Dazu gehört ein Verbot von Niedrigpreis-Promotionen für Produkte wie Fleisch, Milch und Eier.**

Solche Massnahmen seien dringend notwendig, schrieben die Wissenschaftler:innen im Leitfaden. Die Ernährungssicherheit der Schweiz sei durch Krieg, Pandemie, Klimawandel und das Schwinden der Biodiversität bedroht.

## Verzehr von Froschschenkeln Drastische Folgen

Der Verzehr von Froschschenkeln in der EU und der Schweiz hat in den vergangenen Jahrzehnten zum Rückgang der Wildfroschpopulationen in immer mehr Lieferländern beigetragen, so eine Studie vom Leibniz-Institut zur Analyse des Biodiversitätswandels.



Der kommerzielle Handel mit Fröschen und ihren Körperteilen ist global und erfolgt in extrem grossen Mengen - Tausende von Tonnen oder Milliarden von Fröschen pro Jahr. Die EU-Länder sind für den grössten Teil des internationalen Handels mit Froschschenkeln verantwortlich, wobei die meisten Frösche nach wie vor in freier Wildbahn

gefangen werden, berichten Experten in der Fachzeitschrift Nature Conservation. Unter den vielen Ursachen für das Aussterben von Arten oder den Rückgang von Populationen tritt die Übernutzung immer stärker in den Vordergrund.

Zwischen 2010 und 2019 seien insgesamt etwa 40'700 Tonnen Froschschenkel importiert worden, berichtet das Team vom Leibniz-Institut. Das entspreche bis zu zwei Milliarden Fröschen. Belgien sei der Hauptimporteur – gegessen würden die meisten Froschschenkel in Frankreich.

Im Laufe der jahrzehntelangen Ausbeutung haben die EU-Einfuhren zu einem Rückgang der Wildfroschpopulationen in Indien und Bangladesch sowie in jüngster Zeit auch in Indonesien, der Türkei und Albanien beigetragen. Die Länder der Europäischen Union müssten wesentlich mehr Verantwortung für die Nachhaltigkeit des Handels übernehmen.

Auch die Schweiz importiert laut der Studie jährlich rund 65 Tonnen Froschschenkel und lebende Frösche. Ein Grossteil davon aus der Türkei. **In der Schweiz sind zwar alle einheimischen Frösche geschützt, der Import von lebenden Fröschen zum Verzehr oder von Froschschenkeln ist jedoch legal.**

## Die Löhrpflaume, Obstsorte des Jahres

FRUCTUS, die Schweizer Vereinigung zur Förderung alter Obstsorten, ernennt jedes Jahr eine Obstsorte des Jahres. 2023 stehe eine vorzügliche, alte Brennplausen-Sorte aus dem Kanton Bern in den Mittelpunkt: Die Löhrpflaume.

In den alten Obstfachbüchern ist die Sorte «Löhrpflaume» noch nicht zu finden. Erst Anfang der Fünfzigerjahre tauchen gemäss FRUCTUS erste schriftliche Hinweise im Zusammenhang mit einer Brennerei



im Berner Seeland auf. Das sortenrein gebrannte «Pflümlwasser» wurde ein grosser Erfolg und die Löhrpflaume zum begehrten Rohstoff für Brennereien im ganzen Land. Dort beginnt die Geschichte dieser Obstsorte. Das Zufallsprodukt der Natur wurde fortan Löhrpflaume genannt. Löhrplausen wachsen schnell und tragen bald und regelmässig saftige, sehr aromatische und süsse Früchte. Reife Löhrplausen sind anspruchslos, robust und genügsam. Daraus entstehe ein kräftiges «Pflümlwasser», ein fruchtig-samtiger Digestif, auch *Vieille Prune* genannt.

## Basketball-Legende Dirk Nowitzki vegan

Der bald 45-jährige Dirk Nowitzki hat sich aus mehreren Gründen für die Ernährungsumstellung entschieden: Für die eigene Gesundheit, aus ökologischem Verantwortungsbewusstsein und wegen der grausamen Massentierhaltung. Der 2,13-Meter-Mann verzichtet nicht nur auf Fleisch, sondern auf alle tierischen Produkte. Das heisst, auch auf Eier, Käse und Milch. Einfacher als gedacht, sei die Umstellung auf vegan gewesen, so der Würzburger Ausnahme-Basketballer.



## Das Olivenöl-Festival

«Öl ist Fortschritt» war das Hauptthema der zwölften Veranstaltung des Olio Officina Festivals, das im März in Mailand stattfand. Die grosse jährliche internationale Veranstaltung wird dem Olivenöl Extra Vergine gewidmet.

Das Programm der dreitägigen Veranstaltung, die sich um einen der Schätze der italienischen Landwirtschaft drehte, umfasste einen Überblick über die internationalen Öle mit Verkostungsworkshops, das Treffen mit Ölproduzenten sowie



Debatten über die Wirtschaft des Sektors, die Verwendung vom Öl in der Küche und in der Kosmetik.

In der schwierigen Saison 2022/2023 werden nur etwas mehr als 200'000 Tonnen Olivenöl produziert, während der Bedarf Italiens bei einer Million Tonnen liegt. Das Festival bot die Gelegenheit zu einer umfassenden Analyse der Lage des Olivenölssektors. Die Zukunft und die Rettung dieses Marktes liegen weiterhin in der Forschung und der Innovation.

## Dürresistenter Weizen

Eine neue Weizensorte wurde von der italienischen Agrar-genossenschaft Conase entwickelt. *Brancaleone* heisst sie, benannt nach dem Ritter, der die Stadt Ravenna 1512 gegen die Franzosen verteidigte. Dieser resistente Weizen ist in der Lage, Dürreperioden zu überstehen und trotz Wasserknappheit bis zur vollen Reife zu wachsen - ein wichtiger Test zur Überwindung des derzeitigen Klimawandels, wonach die letzten acht Jahre laut der Weltorganisation für Meteorologie (WMO) die wärmsten seit Beginn der Aufzeichnungen waren.



Die besondere Weizenart ist das Ergebnis konventioneller Züchtung ohne Genmanipulation und ist aus der Kreuzung zweier Genotypen entstanden, eine kanadische Sorte und eine bigenetische süditalienische Varietät. Der neue Weizen hat im Gegensatz zu anderen Sorten eine Resistenz gegen Bodentrockenheit entwickelt und behält seine Qualität bei der Verarbeitung. Conase hat bereits 500'000 Tonnen des innovativen Saatguts verkauft und könnte es bald auch im Ausland absetzen.

## Vegane Diät für Venus Williams

Die ehemalige US-Profi-Tennispielerin Venus Williams, die sieben Grand-Slam-Titel im Einzel und die Goldmedaille bei den Olympischen Spielen 2020 gewonnen hat, musste bei den US Open 2011 aufgrund von Müdigkeit und chronischen Schmerzen aufgeben. Nach einer schwierigen Saison mit vielen Verletzungen und Spielabsagen gab die bald 43-Jährige damals bekannt, dass sie an der weit verbreiteten Autoimmunerkrankung leidet,



das Sjögren-Syndrom, das trockene Augen und einen trockenen Mund, Gelenkschmerzen und Müdigkeit verursacht. Um die Symptome zu bekämpfen und weiterhin Tennis spielen zu können, hörte Venus auf, Fleisch zu essen und stellte auf eine vegane Ernährung um.

«Wenn man sich gesund ernährt, ist man irgendwie stolz und hat das Gefühl, das Richtige zu tun. Wenn man ungesund isst, hat man ein gewisses schlechtes Gewissen. Man weiss einfach, dass es einen irgendwann einholen wird,» so Venus im Interview.

## Ritter Sport Schokolade Vegan

Der deutsche Hersteller Ritter Sport hat seit 2016 schrittweise fünf verschiedene vegane dunkle Schokoladensorten auf den Markt gebracht, die in über 100 Länder weltweit exportiert werden: Mandel Quinoa, Voll-Nuss Amaranth, Roasted Peanut, Salted Caramel und Crunchy Voll-Nuss, als 100 Gramm Quadrat erhältlich. Die Schokotafeln tragen das V-Label zur Kennzeichnung veganer Lebensmittel und enthalten garantiert keine Zutaten tierischen Ursprungs. Die Produktion der veganen Sorten läuft nun über gesonderte Anlagen, um Spuren von Zutaten tierischen Ursprungs weitestgehend auszuschliessen.



## Mirai-Foods, das erste Tender Steak

Das Ende 2019 in Wädenswil (Zürich) gegründeter Schweizer Unternehmen Mirai Foods, der mit 2,1 Millionen Franken von namhaften Investoren unterstützt wurde, kann das «erste kultivierte Tender Steak» aus kultiviertem Rindfleisch herstellen. Für das Kultivieren der Fasern werden ausschliesslich natürliche Zellen genutzt – ganz ohne gentechnische Manipulation. Das kultivierte Filet-Steak stammt aus dem von Mirai Foods selbst entwickelten Bioreaktor «The Rocket», der die Fibrations-technologie verkörpert, auf die das Start-UP drei Patente angemeldet hat. Darin werden lange, voll ausgereifte Muskelfasern nachgebildet, die anschliessend durch Enzyme verbunden und um kultivierte Fettstrukturen ergänzt werden. Nach fünf Tagen im Bioreaktor sei ein Filet-Mittelstück entstanden, von dem nahezu beliebig dicke Steaks abgeschnitten werden können. Die Vision ist es, den Übergang zu einem globalen Lebensmittelsystem zu beschleunigen, das ökologisch, ethisch und wirtschaftlich nachhaltig ist.



«Es wird nur eine kleine Probe des Muskelgewebes einer Kuh benötigt, um durch Zellkulturen Rinderhackfleisch herzustellen. Das bedeutet, dass dem Tier kein Schaden zugefügt wird und dass keine Rinderherden auf engstem Raum zusammengepfercht werden müssen.»

## Fava-Bohne, eine sehr alte Hülsenfrucht

Fava-Bohnen waren in Europa vor dem späten 14. Jahrhundert wahrscheinlich eine der wenigen Bohnen, die von den Menschen über Jahrhunderte hinweg verzehrt wurden. Man vermutet, dass sie zu den ältesten bekannten Kulturpflanzen aus der Zeit um 6000 v. Chr. stammen. Die Griechen und Römer zitierten sie schon in ihren Schriften.



Fava-Bohnen stammen von einer Frühjahrs-pflanze, die heute überall auf der Welt angebaut wird und sind Bestandteil der asiatischen, nahöstlichen, europäischen, südamerikanischen und afrikanischen Küche. Sie können sowohl roh wie gekocht verzehrt oder für die spätere Verwendung getrocknet werden.

Fava-Bohnen sind grüne Hülsenfrüchte, die oft auch als Saubohnen oder Puffbohnen bezeichnet werden. Ihre Anpflanzung gehört zu den nachhaltigsten, die heute bekannt sind, da sie nur sehr geringe Anforderungen an den Boden stellt, weniger Wasser benötigt und resistent gegen Schädlinge und Krankheiten ist.

Fava-Bohnen sind eine sehr gesunde Ergänzung in der Ernährung, denn sie enthalten pflanzliches Eiweiss, etwa 13 Gramm Eiweiss auf 100 Gramm, sind eine gute Quelle für Ballaststoffe sowie Nährstoffe wie Kupfer, Folsäure, Mangan, Selen, Eisen und Kalium, und reich an verschiedenen Vitaminen.

## Brennnessel

Barbara Simonsohn

Der verkannte Schatz aus Ihrem Garten!  
158 Seiten, Mankau Verlag

Wir finden im Brennnesselkraut Karotinoide für die Augen und als Immunbooster, die Vitamine aus der B-Gruppe für gute Nerven, Vitamin E für Fruchtbarkeit und als Radikalfänger, Vitamin K für gesunde Knochen und Wundheilung. Die Flavonoide in der Brennnessel schützen Blutgefäße und Herz, Pflanzensäuren wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd, Chlorophyll ist wichtig für Entgiftung und Abwehr, die Aminosäuren unterstützen den Zell- und Muskelaufbau. An Mineralstoffen kann die Brennnessel mit Kalzium, Kalium, Phosphor, Chlor, Magnesium, Silizium, leicht verwertbarem Eisen und den seltenen Spurenelementen Mangan, Bor und Kupfer punkten. Sogar Gold finden wir in Spuren! Diese Mineralstoffe sind äusserst wichtig für das Immunsystem, den Wasser- und Säure-Basen-Haushalt, für Blutbildung, Knochen und Zähne. Es findet sich sogar das stimmungsaufhellende Serotonin in dieser unterschätzten Pflanze!



## Löwenzahn

Barbara Simonsohn

Wunderkraut für Resilienz und Lebenskraft  
158 Seiten, Mankau Verlag

Löwenzahn ist reich an Vitaminen und basenbildenden Mineralstoffen; der Korbblütler stimuliert den Stoffwechsel, hilft bei Verdauungsproblemen, stärkt Knochen und Muskeln, entgiftet, reinigt die Leber und das Blut, dient der Krebsprophylaxe und hemmt das Tumorstoffwachstum. Ausserdem wirkt Taraxacum antiviral, antibakteriell, antioxidativ und antientzündlich, beugt Diabetes und Osteoporose vor und reduziert Übergewicht. Äusserlich hilft er bei Hautproblemen wie Akne, Schuppen und Warzen; auf der seelischen Ebene unterstützt uns Löwenzahn dabei, Altes und Überflüssiges loszulassen, und sorgt für ein sonniges Gemüt. Er schenkt uns nicht nur körperliche Widerstandskraft, sondern auch seelische Resilienz. Als Überlebenskünstler versorgt uns Löwenzahn mit Lebenskraft. Wenn wir gut verwurzelt sind, wachsen uns Flügel!

## Das RückenHeilbuch für Frauen

Lucia Schmidt

96 Seiten, Knauer MensSana



Die weibliche Anatomie verstehen und die Rücken-Gesundheit nachhaltig stärken. Das erste Yoga-Praxisbuch zur Rücken-Gesundheit für Frauen - von der bekannten Yoga-

Lehrerin und Faszien-Expertin.

Lucia Nirmala Schmidt teilt ihre wirksamsten Übungen für einen gesunden Rücken. Zielgruppe sind Frauen, deren Rücken-Beschwerden oft ganz andere Ursachen haben als die von Männern. Die hormonelle Lage vor und während der Menstruation, in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren kann unerklärliche Beschwerden verursachen. Ebenso wirken sich Organentkennungen, chronische Verstopfung, Myome und viele andere Faktoren auf die Rücken-Gesundheit aus.

Im ersten Teil des Buches legt die Autorin die anatomischen Zusammenhänge zwischen Knochen, Gelenken, Muskeln und Faszien einfach, klar und praxisnah dar. Im zweiten Teil geht es dann in die Praxis. Erprobte und hilfreiche Übungen aus dem Yoga und der Yoga-Therapie werden vorgestellt, um die Körperstruktur neu auszurichten und zu ordnen. Der Rücken kann entlastet und gleichzeitig gestärkt werden.

## Venusvenen

Dr. Kerstin Schick

So werden Frauenbeine gesund, stark und schön

240 Seiten, Lübbe Life  
Für viele Frauen sind ihre Beine eine Problemzone. Sie finden sie unförmig, leiden unter Krampfadern, Besenreisern oder kalten Füßen. Hinzu kommen Schweregefühle, Schmerzen und Thromboserisiken. Gleichzeitig gelten für Beine besondere Schönheitsideale, und es ist für Frauen oft belastend, wenn sie diese nicht erfüllen.

Die Gefässchirurgin und Phlebologin Kerstin Schick erfährt in ihrer Praxis täglich von der Not ihrer Patientinnen. Darum will sie alle Frauen ermutigen und aufzeigen, welche medizinischen Behandlungen zur Verfügung stehen und was sie zudem selbst tun können, um Beschwerden zu lindern. Sie weiss Rat bei geschwollenen Beinen, Krampfadern, Lipödem, Thrombosen durch Hormone, kalten Füßen und unschönen Besenreisern.



## 200 Heilungsberichte

Stefan Schaub

333 Seiten, Verlag Pro Salute

Wenn Patienten heute die Diagnose einer chronischen Krankheit wie Rheuma, Diabetes, Neurodermitis oder Bluthochdruck bekommen, dann ist dies gleichbedeutend mit dem Verdikt, von nun an permanent krank zu sein und sich einer lebenslangen Behandlung zu unterziehen. Von der Schulmedizin erhalten die Betroffenen in der Regel die Prognose, dass das Leiden wohl gelindert werden kann, eine Heilung aber unmöglich ist. Die in diesem Buch vorgestellten Patientenfälle werden von Stefan Schaub, Heilpraktiker und Leiter des Schaub-Instituts in der zweiten Generation leicht verständlich kommentiert und interpretiert. Wie kam oder kommt die Heilung zustande? Was sind die Mechanismen, die gewirkt haben? Welches sind die Auswirkungen einer kohlenhydrat-, säurearmen und verdauungsfreundlichen Ernährung, wenn diese über viele Jahre befolgt wird?

Dieses Buch soll ermutigen, das Schicksal in die eigenen Hände zu nehmen und ergänzend zur schulmedizinischen oder naturheilkundlichen Behandlung eine Ernährungsumstellung zu versuchen.

Dieses Buch soll ermutigen, das Schicksal in die eigenen Hände zu nehmen und ergänzend zur schulmedizinischen oder naturheilkundlichen Behandlung eine Ernährungsumstellung zu versuchen.



## Die Krankheitsfalle

Stefan Schaub

184 Seiten,  
Verlag Pro Salute

Im Grunde haben die am Gesundheitssystem Beteiligten gar kein Interesse daran, dass es gesunde Menschen gibt. Allen voran die Pharmaindustrie, die Ärzte, aber auch die Krankenkassen nicht, ebenso die Politik nicht. All diese verdienen und lenken gewaltige Summen an Gelder, auf die niemand verzichten will. Die meisten Medikamente und Therapien sind nicht dazu gemacht, Patienten zu heilen, sondern in Abhängigkeit zu führen. Die meisten Medikamente heilen die Krankheiten nicht sondern lindern lediglich Symptome. Das auch nur so lange wie diese genommen werden.

Dieses Buch zeigt schonungslos wie das Geschäft mit der Krankheit aufgebaut ist, wie es funktioniert und wer davon profitiert. Es entlarvt die grössten Lügen der Ernährungswissenschaft und wie Sie die Medizinindustrie in Ihrem Leiden gefangen hält.





# VOGUE

PHILIPPINES

APR  
2023

APO WHANG-OD  
NEXT OF SKIN  
THE BEAUTY ISSUE

Die 106-Jährige Dame "APO WHANG - OD" zeigt, dass Frau auch mit über hundert Jahren immer noch bezaubernd aussieht. Die Philippinin wurde als älteste «Vogue»-Coverstar aller Zeiten auf die «Vogue Philippines» abgedruckt. Die indigene Philippinin tätowiert seit 80 Jahren. Nun wird sie im Netz gefeiert - BRAVO !

# Die Merle Methode nach Cordula Jüstel

(gegründet 2003)

Texte und Fotos aus der Website - siehe Info - 1:1 entnommen

## Was bedeutet ESOTERIK

Bei Wikipedia kann man Folgendes lesen:

Esoterik vom Altgriechischen ‚innerlich‘, dem inneren Bereich zugehörig, von innen her verstehbar ist in der ursprünglichen Bedeutung des Begriffs eine philosophische Lehre, die nur für einen begrenzten „inneren“ Personenkreis zugänglich ist, im Gegensatz zu Exoterik als allgemein zugänglichem Wissen. Andere traditionelle Wortbedeutungen beziehen sich auf einen inneren, spirituellen Erkenntnisweg, etwa Synonym mit Mystik, oder auf ein „höheres“, „absolutes“ Wissen.

Für mich als Herausgeber eines Gesundheitsmagazins ist das Thema ESOTERIK wichtig, kommt nebst dem aktiven Training für einen GESUNDEN KÖRPER auch die Welt des GEISTES und der SEELE zum tragen.

Wer schon eine Gesundheits- und/oder Esoterik-Messe besucht hat, kommt manchmal über das Staunen, was da alles angeboten wird, nicht heraus und man kommt nicht darum herum, an seine Eigenverantwortung und vor allem sein Bauchgefühl, oft auch als Übersetzungsstelle zwischen Herz und Seele gesehen, zu hören.

Nicht umsonst haben Alternativmedizin und alte Heilmethoden heute Hochkonjunktur. Aber was wird in Sachen psychologische Selbsthilfe oder Ausbildung zum Seelenwohl angeboten?

Mir hat die Merle-Methode gefallen. Menschen können diese Methode günstig erlernen und viele bekommen durch deren Anwendung gute Ratschläge für ihr alltägliches Leben, denn wer geht heute noch in die Kirche, um sich Rat einzuholen?

JPS

***Es gibt eine einfache Wahrheit: Wenn Du an das glaubst, was Du tust, kannst Du Grosses erreichen. Das ist der Grund, warum ich Dir bei der Erreichung Deines Zieles helfen möchte. Lebe dein Leben und lerne bei mir, deine Talente zu entfalten. Du findest im Shop ein grosses Angebot an Kursen, Trainings und Ausbildungen. Sehr gerne begleite ich dich auch ausserhalb einer Ausbildung in meinen Beratungen.***

## Die Merle Methode

2003 begann ich das grosse Geistige Wissen, die Merle Methode zu channeln und zu entwickeln. Du kannst mehr über die Merle Methode erfahren unter:

[www.merleschulen.com](http://www.merleschulen.com) - Rubrik: "Mehr lesen"

## Über mich

*Ich bin 1961 in der Schweiz geboren und lebe seit 1983 in Bayern. Seit 1986 bin ich selbständig. Vieles durfte in dieser Zeit entstehen. Schon als Kind sah ich die Welt mit einem anderen Blick. Durch meine Hellsichtigkeit und mein Hellwissen, war mein Weg als Medium vorgegeben. Trotzdem erlernte ich konventionelle Berufe. Ab dem Zeitpunkt der Polarity-Ausbildung 1997, arbeite ich professionell als Channelmedium. 2003 durfte ich das grosse geistige Wissen, die heutige Merle-Methode, channeln und entwickeln,*

*die ich seit 2003 in Deutschland, der Schweiz und in Österreich in Ausbildungen weitergebe.*

*Es ist mir ein grosses Anliegen, Menschen und auch Tiere auf Ihrem Weg zu begleiten und zu unterstützen. Ganz gleich, wo jemand steht und welchen spirituellen Weg er wählen mag.*

*Ich diene keiner menschlichen Institution und bin auch geistig von keiner menschlichen Ideologie abhängig. Wenn ich Menschen durch schwierige Lebenszeiten begleiten darf, führe ich die Menschen nicht zu mir, sondern zu ihrem eigenen inneren, ewigen Lebensgrund. Zu Ihrem göttlichen Ursprung, zu sich Selbst. Was ich an Mitteilungen über geistige Erfahrungen gebe, soll nicht die alten religiösen Fassungsformen, unstätiger Wahrheit überflüssig machen. Sondern den kostbaren Inhalt, für das Bewusstsein wieder erkennbar werden lassen. Eine neue Zeit hat begonnen und viele Veränderungen halten Einzug. Ich sehe es als meine Aufgabe, Menschen und Tiere zu begleiten, Ihnen einen Anker oder einen Kompass zu sein.*

*Ich wünsche Ihnen viel Licht und Freude auf Ihrem Weg zu sich Selbst und in Ihre eigene Verantwortung.*

*Cordula Jüstel*

## Die Merle Wasserglas-Methode



### Die Wirkungsweisen der Merle-Münzen und des Merle-Kartensets:

- Auflösungen der energetischen Blockaden im Körper
- Fördert klare Gedanken, Vitalität und Lebenskraft
- Erhöht die Lebensfreude und das Glück
- Man findet die Selbstliebe wieder zu sich selbst
- Festigt den Mut und die Willenskraft
- Bringt innere Ruhe und Ausgeglichenheit in zwischenmenschlichen Beziehungen
- Fördert die Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung.
- Verwirklichung von neuen Lebenszielen
- Fördernde Erziehung der Kinder der neuen Zeit u.v.m.
- Hilfreiche Unterstützung auch für unsere Tiere.

### Das Merle Schwingungserhöher Karten-und Münzenset



Ich nenne sie die Merle Symbole, die 2005 aus geführten Eingebungen, aus dem Bereich der Ganzheit entstanden sind. Entstanden aus der Anbindung zum grossen morphogenetischen Informationsfeld. Aus tiefer Dankbarkeit, Achtsamkeit und Wertschätzung

wurden mir die 20 kosmischen Symbolkräfte geschenkt, damit ich sie den Menschen in schwierigen Transformationszeiten zur Verfügung stellen kann.

Jedes Symbol hat eine ganz bestimmte Schwingungs-Frequenz, Farbe, Codierung, Klang/Ton und in sich einen ganz bestimmten geistigen Inhalt gespeichert.

Sobald wir ein Glas Wasser auf das Symbol stellen, aktiviert sich die Symbolkraft selber und speichert sich im Wasser.

Die Wirkungsweise, Wasser zu energetisieren, hat der japanische Parawissenschaftler und Alternativmediziner Dr. Masaru Emoto, in seinen Forschungen bewiesen.

Wir können diese Schwingungs-Frequenz nicht sehen, nicht riechen wie eine Rose, oder schmecken oder fühlen. Wir nehmen sie jedoch trotzdem unbewusst in uns auf. Wir nehmen sie über die feinstofflichen Sinne wahr, das hellfühlen, hellsehen, hellwissen, hell-



MERLE-Schwingungsglobuli



MERLE-Schwingungserhöher

riechen, hellspüren. Wir suchen uns eine Symbolkraft unbewusst aus, mit der wir in Resonanz gehen. Re-sonare = mit tönen, mit schwingen. Mit der wir in diesem Moment in Einklang sind.

Seit jeher kennt man die Kraft der Symbole und deren Informationsinhalt. Sie spendet Ihnen Kraft, Zuversicht, Ruhe und Frieden in anstrengenden Zeiten.

### Es gibt 2 Ausführungen:

Das Merle Wasserglas-Methode - Münzen - und Kartenset für Menschen, die beruflich damit arbeiten und das Merle Wasserglas-Methode - Münzen-und Kartenset für private Personen.

Durch die tägliche Anwendung der Merle Wasserglas-Methode, haben Sie die Möglichkeit, unangenehme Situationen in Ihrem Leben unter Kontrolle zu bekommen.

Info:

[www.merleschulen.com](http://www.merleschulen.com) für Deutschland und

[www.tatianaacademy.com](http://www.tatianaacademy.com) für die Schweiz

Anzeige

**MEISTERE DEINEN ALLTAG  
MIT FREUDE**

[tatianaacademy.com](http://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](http://tatianaacademy.com)

# Gesunder Rücken und Gelenke

## Dritter und letzter Teil

### 7.4 Vitamin K2, Bor, Vitamin E, Tocotrienole ...

... ergänzen sich ebenfalls gut mit dem bisher Gesagten sehr gut. Fettlösliche Antioxidantien (Vitamin E, Tocotrienole) sind zudem als Oxidationsschutz für die essenziellen Omega-3-Fette von Bedeutung und bieten weitere Vorteile bei entzündlichen Prozessen.

### Ein gutes Multivitamin-Mineralpräparat ...

... mit Zink, Mangan, Kupfer, Selen, B-Vitaminen, etc. kann/sollte ein gutes «Gelenks- und Rücken-Programm» abrunden.

Sie bilden entscheidende Cofaktoren für die Geweberegeneration von Gelenken, Knorpel- und gesundem Knochengewebe. Mangelt es nur an einem einzigen, wie z. B. an Zink oder Vitamin B12, kann das gesamte regenerative Geschehen behindert sein.

### 8. Eine häufig gestellte Frage

Warum klärt mich mein Arzt und Orthopäde nicht über diese Möglichkeiten auf? Fachärzte und Orthopäden haben selten eine umfangreiche Fortbildung in Ernährungs- und Orthomolekularer Medizin. Sie müssen sich darüber hinaus an die behördlichen Behandlungsrichtlinien halten.

Meistens fehlt auch die persönliche Erfahrung im Umgang mit gelenkspezifischen Nahrungsergänzungen, wie beispielsweise mit dem Kollagen Typ II. Auch der Einsatz von entzündungshemmenden Vitalstoffen, wie Vitamin D und Omega 3, wird in den Mainstream-Medien oft eher kritisch betrachtet, wenn nicht sogar abwertend.

Der wichtigste Grund aber ist jedoch vermutlich: Eine Schmerztablette zu schlucken ist erst einmal viel einfacher und reduziert den Schmerz anfangs meistens zuverlässig und schnell. Zudem werden die Medikamente weitgehend von der Kasse bezahlt. Wenn man also ehrlich ist, ist das erst einmal bequem und man muss kaum etwas selber machen. Nahrungsergänzungen hingegen benötigen in der Regel mehr Zeit und Geduld und müssen selber bezahlt werden. Nicht selten werden sie insbesondere auch von Fachexperten bestenfalls belächelt, wenn nicht sogar davon abgeraten. Das sei Geldmacherei, teurer Urin, usw.

Nur was eine künstliche Hüfte oder die medikamentöse Behandlung im Lauf der Jahre verschlingt, wird an der Stelle grosszügig ignoriert.

Wir haben zum Glück die Wahl: Kurzfristige schnelle (Schein)-Hilfe oder sich auf die eigenen Beine zu stellen.

Selbstverständlich lassen sich die Therapieansätze auch kombinieren.

Von Fall zu Fall ist eine OP oder ein schmerzlinderndes Medikament eine vielleicht unumgängliche Lösung. Aber auf Dauer ... und meine eigenen Erfahrungen zeigen mir, es ist viel mehr möglich als die meisten sich vorstellen können.

**«Seien Sie mutig! Die Chance in erheblichem Umfang an Lebensqualität zu gewinnen ist sehr gross.»**

**Mein persönliches Fazit nach über 20 Jahren Erfahrung:**

**Es ist möglich, seine Gelenke und Knorpel auch mit 50 Plus so weit zu regenerieren, dass nicht nur Schmerzfreiheit, sondern ein sehr hohes Belastungsspektrum möglich ist».**

Schmerzfrei beweglich zu bleiben ist somit kein Privileg der Jugend. Aber wie bei einem Auto, so will auch unser Körper hin und wieder von innen bewusst gepflegt und «geölt» werden.

### Quellen

1. Burgerstein Lothar, Heilwirkung von Nährstoffen, Haug Verlag, Heidelberg.
2. Burgerstein, Handbuch Nährstoffe, Haug Verlag, Heidelberg
3. Uwe Gröber, Mikronährstoffe, WVG-Verlag Stuttgart
4. <https://de.wikipedia.org/wiki/uv-index>
5. <http://www.vitamindelta.de/erfolge/anonyme-berichte.html?page=2>
6. <http://www.vitamindelta.de/erfolge/anonyme-berichte.html>

Vitamin D3	
Babys bis zum 1. Lebensjahr	400 - 2.000 IE
Kinder ab dem 1. Lebensjahr	1.000 - 2.000 IE
Heranwachsende	40 - 60 IE pro kg/Körpergewicht
Erwachsene	5.000 IE für eine Person mit ca. 75 kg Körpergewicht
Schwangere und Stillende Frauen	4.000 IE bis 6.000 IE

ng/ml	nmol/l	Anmerkung	Referenzen
< 10 ng/ml	< 25	Rachitis-Gefahr	Med. Literatur
< 20 ng/ml	< 50	schwerer Mangel	Med. Literatur
20 - 30 ng/ml	50 - 75	leichter Mangel	Med. Literatur
40 - 80 ng/ml	100 - 200	wünschenswerte Versorgung	u. a. Anticancer Research Feb 28. 2011
> 150 ng/ml	> 375	Überversorgung, Vitamin-D-Intoxikation ist möglich	u. a. W. B. Grant, M. F. Holick: Altern Med. Rev. Band 10(2), 2005, S. 94 - 111



# DIE UR KUR

HIMMELBACH

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](http://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 Himmelsbach.  
Schweizer Qualität aus dem Muotatal.

# Einen Arbeitstag in der Woche streichen?

## Ein Pilotprogramm mit vielversprechenden Ergebnissen

Die Vier-Tage-Woche wird seit einigen Jahren weltweit diskutiert. Die Arbeitszeitverkürzung wird seit langem als Reform mit Mehrfachdividende propagiert, die soziale, wirtschaftliche und klimatische Vorteile bringen kann. In Japan wird sogar davon ausgegangen, dass ein zusätzlicher freier Tag sich positiv auf den demografischen Winter auswirken, also die Geburtenrate fördern könnte. In diesem Sinne zeigt ein Pilotprogramm in Grossbritannien, dass die Vier-Tage-Woche tatsächlich viele Vorteile hat. Eine Win-Win-Situation sowohl für Arbeitnehmer als auch für Arbeitgeber.

An der Studie, die von Juni bis Dezember 2022 lief, nahmen rund 2'900 Beschäftigte in 61 Unternehmen teil - von gemeinnützigen Organisationen über Hersteller und Finanzunternehmen bis hin zu einem Fish&Chips-Laden. Die Arbeitnehmer konnten auch die Option Fünf-Tage-Woche mit verkürzter Arbeitszeit wählen. Die Ergebnisse bestätigen, dass es möglich ist, die Wochenarbeitszeit ohne Lohn-einbussen auf 32 Stunden zu verkürzen und gleichzeitig das vorherige Niveau der Arbeitsleistung beizubehalten.

### Verkürzte Arbeitszeit: Vorteile für Gesundheit und Produktivität

Die Mitarbeiter berichteten über weniger arbeitsbedingten Stress, geringere Burnout-Raten und eine höhere Arbeitszufriedenheit. Die Mehrheit der Beschäftigten gab an, schneller zu arbeiten.

Was die Gesundheit anbelangt, so gab fast die Hälfte der Befragten an, weniger müde zu sein und dass sie besser schliefen, während drei von fünf meinten, es sei einfacher, die Arbeit mit den häuslichen Pflichten zu vereinbaren.

Die Mitarbeiter nutzten ihre Freizeit je nach Art ihrer Tätigkeit unterschiedlich. Die Beschäftigten im Tertiärsektor verbrachten mehr Zeit mit Sport, während diejenigen, die im Baugewerbe und in der verarbeitenden Industrie tätig waren, die extra-Zeit nutzten, um sich auszuruhen und verzeichneten die grössten Rückgänge bei Burnout und Schlafproblemen.

Aus Sicht der Unternehmen waren die Ergebnisse ebenfalls positiv: Die Fehlzeiten gingen zurück und die Kündigungswahrscheinlichkeit war geringer, so die Autoren. Von den 61 Unternehmen, die an der Studie teilnahmen, erklärten 56, dass sie die viertägige Arbeitswoche vorerst beibehalten würden. Achtzehn planten, die Arbeitswoche dauerhaft zu verkürzen.

Auch in der Schweiz tut sich etwas. Als Pionier bietet das im IT-Bereich tätige Waadtländer Unternehmen Assymba seinen Angestellten seit eineinhalb Jahren die Vier-Tage-Woche an.

**Einen verlockenden Anreiz: einen zusätzlichen freien Tag in der Woche für das gleiche Geld. Die selbe Leistung mit weniger Arbeitsstunden erbringen.**



Die meisten Unternehmen, die offiziell die Vier-Tage-Woche eingeführt haben, sind im Dienstleistungssektor tätig, z. B. in der Technologie-, Veranstaltungs- oder Marketingbranche.

Bereits ähnliche Versuche wurden in anderen europäischen Ländern durchgeführt wie auch anderswo in der Welt.

Befürworter dieser neuen Arbeitsformel sagen, dass die Fünf-Tage-Woche ein Überbleibsel aus einem früheren Wirtschaftszeitalter sei. Die Debatte hätte viele Ähnlichkeiten mit der Kampagne für ein zweitägiges Wochenende im 19. Jahrhundert.

### Vom Traum zur Realität

Um die neue «komprimierte» Arbeitswoche zu fördern, wurde eine Gemeinschaft auf globaler Ebene gegründet mit einer eigenen Plattform - 4dayweek.com. Sie ermutigt Unternehmen, Arbeitnehmer, Forscher und Behörden, ihren Teil zur Schaffung einer neuen Arbeitsweise beizutragen, die die Produktivität der Unternehmen und die Gesundheit der Arbeitnehmer verbessert, Familien und Gemeinden stärkt, die Gleichstellung der Geschlechter fördert und auf ein nachhaltigeres Arbeitsumfeld hinarbeitet.

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](https://sharkfitness.ch)

The Shark  
Fitness Company

Home and Professional Gym Equipment



# 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**



# Die Heilwirkung der Pflanzenwelt

Der botanische Garten in Padua,



Weltkulturerbe, eine Reise wert

## Die Natur ist der Treibstoff der Seele

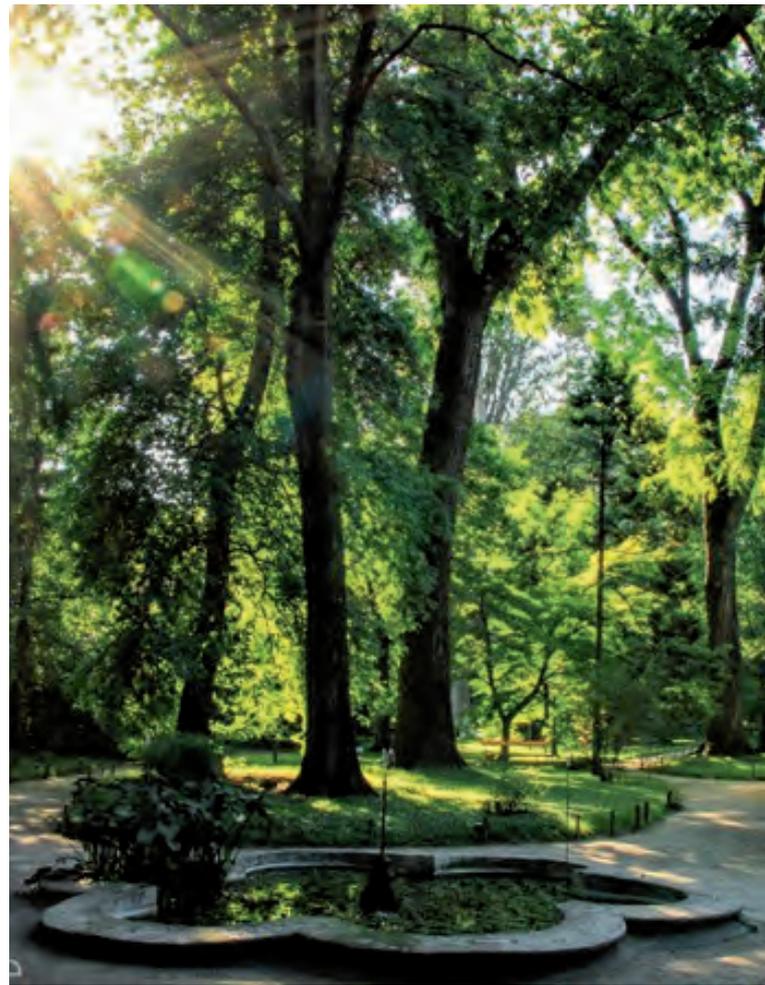
Die Schönheit der Pflanzenwelt lässt den Menschen nicht gleichgültig. Pflanzen sind nicht nur eine Augenweide, sie üben einen beruhigenden Einfluss auf unsere Psyche aus, indem sie helfen, Stress und Angstzustände abzubauen. Darum sind botanische Gärten, künstlich geschaffene natürliche Umgebungen, wunderbare Oasen, wo man Pflanzen und Blumenarrangements bewundern und sich entspannen kann. Ein Besuch ist ein emotionales Erlebnis, das unvergesslich in Erinnerung bleibt.

Der Botanische Garten von Padua wurde 1545 zur Erforschung von Heilpflanzen gegründet und ist der älteste botanische Universitätsgarten der Welt. Im Laufe der Jahrhunderte wurde er kontinuierlich mit Pflanzen aus verschiedenen Teilen der Welt bereichert und beherbergt heute etwa 6'000 verschiedene Arten, die nach systematischen und ökologischen Kriterien geordnet sind. Die grüne Oase hat einen wesentlichen Beitrag zur Entwicklung vieler moderner wissenschaftlicher Disziplinen geleistet, insbesondere der Botanik, der Medizin, der Ökologie, der Pharmazie und hat seit fünf Jahrhunderten seine Funktion bewahrt. Das Herbarium und die Bibliothek, die mehr als 50'000 Bände und Manuskripte von historischem und bibliographischem Wert enthält, gehören nach wie vor zu den bedeutendsten der Welt. 1997 wurde der Garten in die Liste des Weltkulturerbes der UNESCO aufgenommen.

## Herausragender universeller Wert

Der botanische Garten befindet sich immer noch an seinem historischen Ort im Herzen der Stadt Padua (Venetien), eine der ältesten Siedlungen Italiens, und dient weiterhin seinem ursprünglichen Zweck als Zentrum für wissenschaftliche Forschung. Sein anfänglicher geometrischer Grundriss ist bis heute erhalten geblieben: Es ist ein kreisförmiges zentrales Grundstück, das die Welt symbolisiert, von einem Wasserweg umgeben, der den Ozean darstellt, mit einem grossen einbeschriebenen Quadrat, das durch orthogonale Wege, die nach den Haupthimmelsrichtungen ausgerichtet sind, in vier Einheiten unterteilt ist. Das eingetragene Objekt hat eine Fläche von 2,20 Hektar. Die Universität von Padua, 1222 gegründet, ist eine der ältesten der Welt und ist die einzige Einrichtung, die seit 1545 für die Verwaltung und die Pflege des Gartens zuständig ist.

Info: <https://www.ortobotanicopd.it/en/>



## Adipositas soll als Krankheit gelten

**Welt-Adipositas-Tag 4. März 2023**

Starkes Übergewicht soll offiziell als Krankheit in ein Strategie-Papier aufgenommen werden. Das möchte die Allianz Adipositas Schweiz. Der Anteil der Menschen mit Adipositas hat sich in der Schweiz zwischen 1992 und 2017 verdoppelt.



So stünden zusätzlich Mittel zur Verfügung, um starkes Übergewicht zu verhindern und zu reduzieren. In der aktuellen Gesundheitsstrategie Nicht-übertragbare Krankheiten werde Adipositas bloss als Risikofaktor von Krankheit geführt, schreibt Adipositas Schweiz.

Die Denkweise in der Gesellschaft solle sich ändern. Die Politik müsse die Stigmatisierung von Betroffenen reduzieren sowie verstärkte Präventionsmassnahmen über alle Altersstufen hinweg fördern, heisst es in der Mitteilung weiter.

Die Denkweise in der Gesellschaft solle sich ändern. Die Politik müsse die Stigmatisierung von Betroffenen reduzieren sowie verstärkte Präventionsmassnahmen über alle Altersstufen hinweg fördern, heisst es in der Mitteilung weiter.

## Charta von Montreux verabschiedet

Bundespräsident Alain Berset hat an der WHO-Gesundheitskonferenz vom letzten Februar in Montreux (VD) gesprochen. Wie die Chefin des Bundesamtes für Gesundheit, Anne Lévy,

hielt auch Berset fest, dass die Coronavirus-Pandemie Lücken im Gesundheitssystem aufgedeckt habe.

An der zweitägigen Konferenz nahmen über 600 Expert:innen sowie 80 Ministerdelegationen aus der ganzen Welt teil. Zum Abschluss des Treffens wurde

die sogenannte *Charta von Montreux* verabschiedet, die die Verpflichtung enthält, die Patientensicherheit zu einem wichtigen Thema der öffentlichen Gesundheit zu machen.

## Bruce Springsteen immer noch auf der Szene

Oldies? Bruce Springsteen, 73, mit der legendäre E-Street Band kehren auf Tournee auf die Bühne zurück.



Seine Frau, Patti Scialfa, bald 70, Gitarristin und Backgroundsängerin, spielt ebenfalls in der Band. Die Beziehung zu seiner Frau dauert seit 35 Jahren und das Paar hat drei Kinder. Die Rock-Legende hat neue Tourdaten für 2023 angekündigt.

Nach mehr als 50 gemeinsamen Jahren haben der Boss und seine 1972 gegründete Rockband nicht vor, das Rampenlicht zu verlassen.

## 82-Jähriger am Engadin Skimarathon 2023

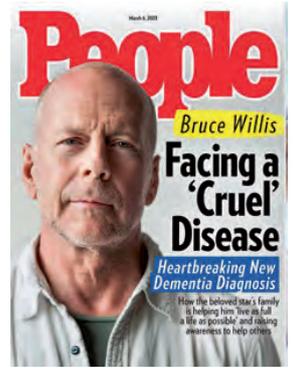


Der 82-jährige Roman Decurtins aus Sedrun hat alle 53 Ausgaben des Engadin Ski-Marathons absolviert. Nach viereinhalb Stunden ist Decurtins müde aber glücklich im Ziel angekommen – und mit den Gedanken schon beim nächsten «Engadiner».

## Wie geht es Bruce Willis?

Der mittlerweile 67-jährige legendäre Schauspieler Bruce Willis zog sich letztes Jahr von der Schauspielerei zurück, da er schon Anzeichen von Aphasie zeigte, einer Störung, die die Fähigkeit zu sprechen beeinträchtigt.

«Seit wir im Frühjahr 2022 die Aphasie von Bruce bekannt gegeben haben, hat sich sein Zustand weiterentwickelt, und wir haben jetzt eine genauere Diagnose: Frontotemporale Demenz (bekannt als FTD). Leider sind die Kommunikationsprobleme nur ein Symptom der Krankheit, mit der Bruce zu kämpfen hat. Obwohl dies schmerzhaft ist, ist es eine Erleichterung, endlich eine klare Diagnose zu haben», schrieben Ex-Frau Demi Moore und ihre gemeinsamen Töchter auf Instagram. «Für Bruce ist es wichtig, dass er aktiv bleibt. Er hat einen vollen Terminkalender mit täglichen Aktivitäten. Wir sorgen dafür, dass sowohl sein Körper als auch sein Gehirn trainiert werden», so seine Familie weiter. Es gibt derzeit keine Behandlungen für FTD, keine Heilung und keine Möglichkeit, den Ausbruch der Krankheit zu verhindern.



## Oscar für Michelle Yeoh (60)

Die malaysische Schauspielerin chinesischer Abstammung Michelle Yeoh hat den Academy Award in der Kategorie «Beste Hauptdarstellerin» bei den Oscars 2023 gewonnen. Damit ist sie die erste Asiatin und die zweite Frau überhaupt nach Halle Berry, die nicht europäischer Herkunft ist. Ausserdem ist sie sechzig Jahre alt! Die Dinge ändern sich endlich.



## Der weltweit grösste Lauf der Geschichte

Am 7. Mai 2023 fällt zum 10. Mal in Zug der Startschuss zum Wings for Life World Run.

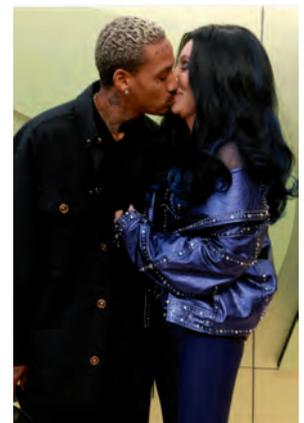


Beim Wings for Life World Run ist so ziemlich alles anders, als man es von anderen Läufen kennt. Zum Einen fällt der Startschuss weltweit für alle zur selben Zeit. Und zwar genau um 11 Uhr

UTC. Das heisst: Teilnehmer starten in England um 12 Uhr, in der Schweiz um 13 Uhr und so weiter. Zum Anderen gibt es keine Ziellinie. Dafür ein Catcher Car. Es nimmt 30 Minuten nach dem Start die Verfolgung auf und überholt die Teilnehmer nach und nach. Gemütliche Läufer werden so beispielsweise bei Kilometer 5 überholt, Spitzensportler schwitzen schon mal bis Kilometer 60. Das Ergebnis richtet sich nicht nach der gelaufenen Zeit, sondern nach der zurückgelegten Distanz. Das Ganze funktioniert mit virtuellem Catcher Car auch via App Run – egal wo auf der Welt man sich gerade befindet.

## Cher

Die US-Schauspielerin (76) erzählt offen von ihrer Beziehung mit ihrem 37-jährigen Freund.



## E-Health

### Das T-Shirt, das das Leben retten kann

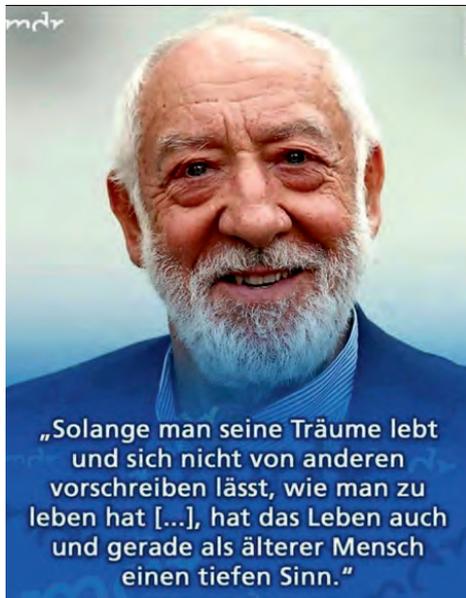
Nach einer sechsjährigen Zusammenarbeit mit 30 Professoren und Wissenschaftlern aus acht führenden Universitäts-einrichtungen, darunter die kardiologische Abteilung des US-John Hopkins Hospital, hat das italienische Unternehmen AccYouRate ein futuristisches T-Shirt entwickelt und patentiert, das verschiedene Anforderungen erfüllt. Das Ergebnis ist ein medizinisches T-Shirt, das alle lebenswichtigen Parameter in Realzeit überwacht wie Atemkapazität, Herzfrequenz und Blutdruck. Die Daten werden auf einer unsichtbaren auf dem T-Shirt angebrachten Steuereinheit erfasst. Die Überwachung kann den ganzen Tag erfolgen. Die biometrischen Daten des Körpers werden gesammelt, an einen Server gesendet und von einer Software durch künstliche Intelligenz überprüft. Das Ergebnis ist eine Gesamtbewertung, die einen Hinweis auf eventuelle kritische pathologische Zustände hinweisen kann, die möglicherweise gefährlich sind, wenn nicht im Voraus entdeckt. Die Fernanalyse der Daten wird durch ein medizinisches Team durchgeführt. Im Ernstfall kann das medizinische Personal so schnell wie möglich einschreiten. Das T-Shirt gehört einer neuen Generation von Kleidungsstücken, ist leicht, bequem und waschbar.



### Mujinga Kambundji auf Technogym-Laufband



Technogym gratuliert Sprinterin Mujinga Kambundji zu EM-Gold. Die Schweizer Medaillengewinnerin egalisierte den EM-Rekord über 60 Meter und gewann mit 7,00 Sekunden Gold an der Hallen-Europameisterschaft in Istanbul. Nach ihrem Titel als Hallenweltmeisterin über die 60-Meter-Distanz und Europameisterin über 200 Meter gewinnt Mujinga Kambundji nun die dritte Goldmedaille innerhalb eines Jahres.



**Dieter Hallervorden**

„Solange man seine Träume lebt und sich nicht von anderen vorschreiben lässt, wie man zu leben hat [...], hat das Leben auch und gerade als älterer Mensch einen tiefen Sinn.“

### Raquel Welch, über Nacht zur Sensation

Die US-Schauspielerinnen Raquel Welch, die nach kurzer Krankheit im Februar mit 82 Jahren starb, hat die meiste Zeit ihres Lebens damit verbracht, zu beweisen, dass sie mehr als nur eine Leinwand-Sirene war. Mehrere Jahrzehnte lang eine Ikone zu sein, ist nicht einfach, aber die Schauspielerinnen hat die Aufgabe erfolgreich gemeistert. Sie sah grossartig aus, ihr strahlendes Gesicht hatte einen exotischen Hauch, da ihr Vater Bolivianer war. Die Bikini-Ikone hatte ein Leben lang eine gute Figur. Um sich fit zu halten, widmete sich die Diva neben Yoga und Stretching auch anderen Trainingsarten. Sie ging regelmässig ins Fitnessstudio, wo sie sowohl Herz-Kreislauf-Training als auch Krafttraining absolvierte, um die Knochen ausreichend zu belasten und das Risiko von Osteoporose vor allem im Alter vorzubeugen. Die Ästhetik an sich, also einen schönen Körper zeigen, war nicht ihre erste Priorität, sondern eher Gesundheit und Wohlbefinden standen im Vordergrund. Das Sexsymbol wurde bei mehreren Gelegenheiten gebeten, Nacktszenen zu drehen, was sie aber stets ablehnte. Nach ihren vier geschiedenen Ehen lebte sie bis ins hohe Alter in ihrem Haus in Beverly Hills, nach eigenen Worten *«glücklich alleinstehend»*.



### Schottland, Köpfen von Bällen verdächtig

Profifussballer in Schottland dürfen am Tag vor und nach einem Spiel den Ball nicht mehr köpfen, weil dies Auswirkungen auf das Gehirn haben kann.



Der Leitfadens des schottischen Fussballverbands (SFA) folgt auf eine bahnbrechende Studie. Der Bericht, der 2019 von der Universität Glasgow durchgeführt wurde, ergab, dass ehemalige Fussballprofis dreieinhalb Mal häufiger an einer Gehirnerkrankung starben als die Allgemeinbevölkerung, fünf Mal häufiger an Alzheimer und vier Mal häufiger an einer Motoneuronenerkrankung. Die Daten zeigen, dass ehemalige Profifussballer öfter Medikamente gegen Demenz verschrieben bekamen als Kontrollpersonen aus der schottischen Bevölkerung, so die Studie, in der die Todesursachen von 7'676 ehemaligen männlichen Profifussballern mit denen von mehr als 23'000 Personen aus der Allgemeinbevölkerung verglichen wurden. Es konnte jedoch nicht mit Sicherheit festgestellt werden, ob die Ursache für die höhere Anzahl von Gehirnerkrankungen auf wiederholte Gehirnerschütterungen oder auf einen anderen Faktor zurückzuführen ist.





**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](http://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 S. Gottardo 96, 6648 Minusio senden oder Coupon scannen und an [info@starkvital.tv](mailto: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](tel:0794003322) DANKE !

## Yves Saint Laurent, Umweltschutzprojekt

Die französische Modemarke Yves Saint Laurent baut im Ourika-Tal in Marokko Inhaltsstoffe für den Sektor Schönheit und Parfüms an. Das Endprodukt heisst *Libre*, ein charakterstarker Duft mit Nuancen von Honig, Vanille und holzige Akkorde, die es von der Erde erbt.

«Wir glauben an die Philosophie des Gebens und nicht nur des Nehmens. Wir wollen uns erneuern, wir wollen nicht nur konsumieren», sagt man bei YSL Beauty. So wurde die grüne Revolution mit einer gemeinsamen Initiative mit Rewild geboren, einer amerikanischen Vereinigung, die von dem Schauspieler Leonardo di Caprio mitbegründet wurde.



Das Projekt **Rewild Our Earth** im Ourika-Tal zielt darauf ab, bis 2030 rund 100'000 Hektar Vegetation zu schützen und wiederherzustellen, um das Ökosystem zu regenerieren, Wälder aufzuforsten und gefährdete Tiere und Pflanzen zu erhalten. In der Tat will la Maison YSL «die Auswirkungen auf die Umwelt reduzieren, die Verwendung von Recyclingmaterial fördern und nur umweltverträgliche Inhaltsstoffe verwenden».

## Neues Virus in Zecken

Zecken können viele verschiedene Krankheitserreger übertragen – etwa Viren, Bakterien und Parasiten. Von Bedeutung ist insbesondere das Frühsommer-Meningoenzephalitis-Virus (FSMEV), das Entzündungen von Gehirn und Hirnhäuten verursachen kann, sowie Bakterien, die zur Infektionskrankheit Borreliose führen können. Und die Liste der Erreger nimmt ständig zu. Erst 2017 wurde in China das Alongshan-Virus entdeckt. Nun haben Forschende des Virologischen Instituts der Universität Zürich erstmals das sogenannte Alongshan-Virus (ALSV) in Zecken in der Schweiz nachgewiesen. Es scheint mindestens genauso verbreitet zu sein wie das Frühsommer-Meningoenzephalitis-Virus und führt zu ähnlichen Symptomen. Das Team erarbeitet derzeit einen Diagnosetest, um die epidemiologische Situation zu klären.



Das Team erarbeitet derzeit einen Diagnosetest, um die epidemiologische Situation zu klären.

Das Team erarbeitet derzeit einen Diagnosetest, um die epidemiologische Situation zu klären.

## Levi's Jeans, 150-jähriges Jubiläum

### Eine weltweite Legende

Im Jahr 2023 feiert die legendäre Levi's-Pionierjeans 501 eineinhalb Jahrhunderte Geschichte. 1873 erhielten Levi Strauss und Jacob Davis vom zuständigen US-Amt das Patent für die Hosen. Die revolutionäre Idee: Nieten an den wichtigsten Nahtstellen für mehr Widerstandskraft. Seit 150 Jahren gibt es das Modell mit dem geraden Bein und hohen Bund.

Ihr Produkt sollte die Art und Weise verändern, wie sich die Menschen auf der ganzen Welt kleiden. Die Vision wurde Wirklichkeit. Zunächst war die Jeans ein Symbol der



Gegenkultur, dann ein Freizeitkleidungsstück für jede Gelegenheit. Zur Feier des Jubiläums hat Levi's ein Projekt gestartet, zuerst mit der Kampagne *The Greatest Story Ever Worn*, die ein Jahr von Feierlichkeiten einleitet.

## Die Mütterrente sorgt endlich für mehr Gerechtigkeit im Alter!

► Neue Zahlen der Deutschen Rentenversicherung (liegen BILD exklusiv vor) zeigen: Frauen mit einem Kind bekommen nach der Einführung der letzten Stufe der Mütterrente 2019 erstmals mehr Rente als kinderlose Frauen.



Der neue Lauterbach-Plan für die Pflege bestraft Kinderlose und Familien mit wenigen Kindern! Ihnen drohen ab Juli deutlich höhere Beiträge an die Pflegeversicherung.

**Das geht aus dem Gesetzentwurf des SPD-Gesundheitsministers hervor, der BILD vorliegt. Hier gibt's schon die Tabellen nach Einkommen und Zahl der Kinder: Wie viel Sie künftig zahlen sollen, lesen Sie mit BILDplus!**

## Lynda Jager, forever fit

Die durchtrainierte 61-jährige Lynda Jager aus Ontario (Kanada) behauptet, dass



ihre Fitnessbesessenheit ihre Ängste geheilt und sie davor bewahrt hat, im Laufe der Zeit krank zu werden. Es sei ein "Jungbrunnen", der sie um Jahre jünger aussehen lässt. Die fleissige Oma trainiert jeden Tag Cardio- und Krafttraining und nutzt die sozialen Medien, um andere ältere Frauen zu inspirieren, sich dem Training zu widmen.

## Yoga, olympische Disziplin?

Obwohl Yoga schon immer Indiens eigener Weg zur Fitness war, war es Premierminister Narendra Modi, der das Bewusstsein für die zahlreichen gesundheitlichen Vorteile von Yoga in der Welt verbreitete. Die Disziplin wurde während der COVID-19-Pandemie zu einer wichtigen Quelle des Wohlbefindens. Da die Bewegung im Freien eingeschränkt war, begannen die Menschen zu Hause Yoga zu praktizieren, um fit zu bleiben.



Das indische Ministerium für Sport und das Ministerium für traditionelle Heilmethoden haben sich das Fernziel der Olympischen Spiele gesetzt und als ersten Schritt einen Yoga-Sportverband gegründet.

## Spanien, Mutter mit 68

Die spanische Schauspielerin Ana Obregon ist dank einer US-Leihmutter wieder Mama geworden und das mit 68 Jahren. Ihr Sohn Aless verstarb 2020 mit 27 Jahren an Krebs.



Der Fall von Ana hat die Debatte über Leihmutterschaft in Spanien neu entfacht. Die Gleichstellungsministerin Irene Montero und die Finanzministerin María Jesús Montero äusserten sich klar zu diesem Thema: «*Es handelt sich um eine Form von Gewalt gegen Frauen*» (die ihre Gebärmutter vermieten) und man solle die Realität dieser prekären und von Armut bedrohten Frauen nicht vergessen. Eine ethische Überlegung: Bis zu welchem Alter ist es ratsam, trotz steigender Lebenserwartung, Eltern zu werden?

## 31. Mai 2023, Welttag ohne Tabak Lebensmittel anbauen, nicht Tabak



Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) werden in diesem Jahr weltweit mehr als 6 Millionen Menschen an tabakbedingten Gesundheitskomplikationen sterben. Nicht nur Raucher:innen leiden darunter, auch 600'000 Menschen sterben jedes Jahr an den Folgen des Passivrauchens.

Diese jährlich stattfindende Veranstaltung informiert die Öffentlichkeit über die Gefahren des Tabakkonsums, die Geschäftspraktiken der Tabakkonzerne, die Massnahmen der WHO zur Bekämpfung der Tabakepidemie.

Der Tabakanbau schadet unserer Gesundheit, der Gesundheit der Landwirte und der Gesundheit des Planeten. Die Tabakindustrie behindert die Versuche, den Tabakanbau zu ersetzen, und trägt so zur weltweiten Nahrungsmittelkrise bei.

Diese Kampagne fordert die Regierungen auf, die Subventionen für den Tabakanbau einzustellen und die Einsparungen zu nutzen, um die Landwirte bei der Umstellung auf nachhaltigere Kulturen zu unterstützen, die die Ernährungssicherheit und die Ernährung verbessern.

## Oscar für Jamie Lee Curtis

In dem wohl unvorhersehbarsten Rennen der Saison 2023 gewann die US-Schauspielerin Jamie Lee Curtis (64) den Oscar als beste Nebendarstellerin für ihre Rolle als Deirdre Beaubeirdre in *Everything Everywhere All at Once*. Eine zweite Hollywood-Auszeichnung für eine Frau 60+.



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](http://connection-wolhusen.ch)

  
**CONNECTION**  
WOLHUSEN

## 200-ste Ausgabe der FITNESS TRIBUNE vom Anfang 1987 bis 2023

2017 verkaufte ich die FITNESS TRIBUNE. Ein Jahr später lancierte ich das StarkVital60+ Magazin. Ich werde immer wieder gefragt, warum ich das SV Magazin herausgebe und wo meine journalistischen Wurzeln liegen. Im folgenden Interview aus der FT Nr. 200, das in diesem Frühjahr erschien, nehme ich dazu Stellung. Das zweiseitige Interview, das Sie gerne lesen können, schliesst ein Kapitel meiner Vergangenheit ab und erklärt meinen Einsatz für den wachsenden Markt der aktiven Baby-Boomer-Generation.

Der Text ist Eins zu Eins übernommen. Danke der FT-Herausgeberin für die Zustellung dieser beiden Seiten.



Jean-Pierre Schupp und die FITNESS TRIBUNE

### MEIN RÜCKBLICK

**FITNESS TRIBUNE:** Jean-Pierre, was hat dich 1987 dazu bewogen, das Fachmagazin FITNESS TRIBUNE zu gründen? Was waren deine Ziele?

**Jean-Pierre Schupp:** Sehr wahrscheinlich werden nun einige Leser von meiner Antwort enttäuscht sein, denn es war eine rein rationale Entscheidung. Damals hatte ich mit Hans Hadorn zusammen den SHARK FITNESS WORLD Shop in Wettingen eröffnet, den wohl grössten Fitnessshop in Europa, wie uns damals Volker Ebener nach seinem Besuch attestierte. Wir verkauften neben Fitnessgeräten aller Art auch viele Nahrungsergänzungsmittel – beispielsweise Proteine u. a. auch von der Firma WEIDER-BRUMMER. Die Schweizer Post verlangte für den Versand einer Zeitung nur drei Rappen. Es lag also auf der Hand, dass wir so extrem viele Kunden gewinnen konnten, die dann in der Tat sehr viele Produkte bei SHARK bestellten.

**FT:** Du warst in den 80er-Jahren Karate- und Kickbox-Champion. Warum hast du das Heft also «FITNESS TRIBUNE» und nicht etwa «Karate Tribune» genannt?

**JPS:** Es gab schon einige Karatemagazine und ich habe da und dort auch für diese Hefte in Deutschland Artikel über «Martial Arts» geschrieben. 1977 war ich in Berlin und besuchte Georg F. Brückner in seinem Sportcenter. Gemeinsam mit

vielen Ländern Europas gründete man dort den ersten Kickboxverband, die WAKO Germany. Georg Brückner hatte aber neben seinem grossen «Dojo» auch ein grosses Fitnesscenter mit schön verchromten Geräten aus Monte Carlo und einem bis heute funktionierenden Konzept, z. B. viele Ergometer für die Mitglieder bereitzustellen. Von Georg habe ich praktisch alles darüber gelernt, was man braucht, um viele Fitnesscenter dann in der Schweiz mit Fitnessgeräten auszurüsten, z. B. ab 1981 Equipment der Marke DAVID aus Finnland und Cardiogeräte von Johnson Health Tech aus Taiwan, 1983 kam dann gym80 aus Deutschland hinzu.

**FT:** Die ersten Ausgaben der FITNESS TRIBUNE hast du auf rosa Papier gedruckt. Was war der Grund für diese ungewöhnliche Papierfarbe?

**JPS:** Vor der FITNESS TRIBUNE habe ich im Format A5 immer ein Top-Ten-Heft herausgegeben, um die Top Ten der Hand-, Fuss- und Kopfschützer von Georg Brückner für die neue Kampfsportart Kickboxen in der Schweiz und auch schon die ersten Fitnessgeräte zu verkaufen. Klar war, es musste eine Zeitschrift her, die immer die neuesten Informationen aus der damals aufstrebenden Fitnessbranche FITNESSCENTER an den «Mann» brachte. Die rosafarbene «La Gazzette dello Sport» hat es mir damals angetan, denn die Zeitung FITNESS TRIBUNE – bevor sie zum A4-Hochglanzmagazin wurde – verkaufte sich auch an vielen Schweizer Kiosken. Rosa fiel einfach unter den weissen Zeitungen auf.

**FT:** Wie wurde das Fachmagazin in der damaligen Branche angenommen?

**JPS:** Sehr gut, es gab ja nur die FITNESS TRIBUNE und als damalige Hauszeitung vom SHARK FITNESS WORLD Shop in Wettingen trug sie zu einem sehr grossen Jahresumsatz von über acht Millionen Schweizer Franken bei. Damals war das eine unglaublich hohe Zahl, die durch den Verkauf von Fitnessgeräten an Private, aber vor allem durch den boomenden neuen Fitnessclubmarkt, Aerobic-Bekleidung und Nahrungsergänzungsmittel zustande kam. Die FITNESS TRIBUNE war so erfolgreich, dass sogar die Konkurrenz im Magazin ihre Inserate platzierte. Klar war, dass der nächste logische Schritt die Expansion nach Deutschland und Österreich war.

**FT:** Als du das Heft nach 30 Jahren an Roger Gestach übergeben hast, welchen Stellenwert hatte es sich in der Branche erarbeitet?

**JPS:** In diesen 30 Jahren kam immer mehr Konkurrenz im Medienbereich auf, zuerst durch andere Printmedien, dann durch die digitale Welt. Für mich wird noch heute die digitale Medienwelt komplett überschätzt. Ich bin überzeugt, dass kein grosser Verlag auf dieser Welt es ohne seine Printmedien wie Zeitungen oder Magazine schaffen würde, die Kosten für seine Präsenz in der digitalen Welt zu finanzieren. Printmedien wie Bücher und Magazine wird es immer geben. Die Zeitungen aber werden verschwinden, sobald die Babyboo- ▶

mer (Anm. d. Red.: Jahrgänge 1946–1964) verstorben sind. Der Stellenwert in der Schweiz war immer top – Platz eins seit es die FITNESS TRIBUNE gibt. Da und dort haben deutsche Verleger erfolglos versucht, in der Schweiz Fuss zu fassen. Die FITNESS TRIBUNE, seit sie sich durch den Top Ten Media AG Verlag 1999 definitiv von SHARK gelöst hat und ein eigenständiges Magazin wurde, hat sich durch gute journalistische Arbeit diese Nummer-eins-Position bis heute redlich verdient.

**FT:** Inwiefern hat das Magazin die Fitnessbranche dabei unterstützt, mehr Anerkennung in Politik und Gesellschaft zu erhalten sowie mehr Qualität und auch Selbstvertrauen zu entwickeln? Welche Rolle spielten dabei die Interviews mit Centerbetreibern und Branchengrößen sowie die zahlreichen Kolumnen?

**JPS:** Diese unermüdliche Arbeit, viele Menschen während all dieser Jahrzehnte zu vernetzen und eben FITNESS und GESUNDHEIT auf einer Bühne, also Tribune, zu präsentieren, hat im ganzen deutschsprachigen Raum die FITNESS TRIBUNE zu einem der wohl meistgelesenen Fachmagazine gemacht. Ein Fachmagazin steht und fällt aber mit dem Einsatz und dem Wissen des Chefredakteurs. Es ist wichtig, dass hinter einem Fachmagazin eine Person, wie eben jetzt Roger Gestach steht, der für seine Fitnessindustrie «brennt». Die Leserschaft und Anzeigenkunden honorieren diesen Einsatz durch Abonnemente und Inserate.

**FT:** Die FITNESS TRIBUNE hat besonders mit dir als Herausgeber, lieber Jean-Pierre, stets Ungerechtigkeiten und Fehlentwicklungen sehr offen angesprochen und zum Teil auch über mehrere Ausgaben hinweg thematisiert und kritisiert. Für manche Leser war das hin und wieder überraschend, weil es nicht die sachlich vornehme Schweizer Mentalität widerspiegelt. Was wolltest du mit dieser sicherlich bewussten Provokation erreichen?

**JPS:** Ich habe immer das vorgelebt, was ich selbst geschrieben habe oder durch viele Interviews, Reportagen usw. von anderen «weisen» Menschen gehört und dann in der FITNESS TRIBUNE abgedruckt habe. Als Einzelkind – mein Vater starb, als ich erst fünf Jahre alt war – musste ich immer ein Leben lang mein Wissen über Dritte verifizieren. Mit der Zeit ist aus dieser Erfahrung ein grosses Wissen über den Sinn des Lebens entstanden, vor allem die Weisheit zu besitzen, dass in Gesundheitsfragen nur wenige andere Menschen mein Wissen haben. Du siehst, schon wieder eine Provokation, aber entweder deine Schriften werden gelesen oder du versinkst mit deinem Medium in den allgemeinen Mediensumpf. Die FITNESS TRIBUNE feiert mit dieser zweihundertsten Ausgabe ihr langes Bestehen und dies sagt eigentlich alles aus.

**FT:** Die FITNESS TRIBUNE ist eine Konstante, auch in grossen Krisen wie der Finanzkrise. Welchen Stellenwert hat das Fachmagazin deiner Meinung nach in solchen Zeiten?

**JPS:** Besonders in einer Wirtschaftskrise kann man nur überleben, wenn die Leserschaft merkt, dass das, was in diesem Medium seit vielen Jahren steht, auch weiterhin – bis heute – mit einem ROTEN FADEN weitergeführt wird. Nur Schwache ändern laufend ihre Meinung.

**FT:** Du hast über die Jahre unzählige Interviews mit vielen inspirierenden Menschen geführt. Welche Interviewpartner aus der Schweiz und international haben dich dabei am nachhaltigsten beeindruckt?

**JPS:** Zum Glück gibt es ein FITNESS-TRIBUNE-Archiv bis zur Ausgabe 63 zurück – vorher gab es keine Digitalisierung – und so kann ich die vielen verdienten Award-Träger anschauen. Bei den Award-Trägern geht es mir nicht unbedingt um das Wissen im Hirn, wieso ich diese Menschen schätze oder leider wegen deren Tod geschätzt habe, sondern um ihre ehrliche Flamme im Herzen. Aber ich habe mir wieder alle Award-Träger, viele Interviewpartner und viele Reportagen angesehen. Es ist unmöglich, alle diese Menschen hier aufzulisten.

**FT:** Was waren für dich immer die Themen, die im Heft am stärksten vertreten sein sollten?

**JPS:** Muskeltraining – Muskeltraining – Muskeltraining – Im Muskel ist der immer gesuchte Jungbrunnen.

**FT:** Die Qualifizierung von Beschäftigten spielt schon seit jeher eine grosse Rolle in der Branche. Wie schätzt du den Stellenwert von gut ausgebildeten Fachkräften für die Betreuung von Trainierenden ein?

**JPS:** Lerne etwas, so wird etwas aus dir. Unsere Eltern und Grosseltern haben dies immer wieder ihren Kindern und Enkeln gesagt. Durch die duale Ausbildung können zum Glück viele junge Menschen den wichtigen Beruf z. B. einer Fitnesstrainerin oder eines Trainers erlernen und ausüben. Das Gesundheitswesen macht alles, damit die Kranken krank bleiben und die Fitnessclubindustrie weiterhin mit weniger als einem Prozent vom Umsatz des Gesundheitswesens einen sehr schweren Stand hat. Es wird noch einige Zeit dauern, bis die Menschen lernen, dass GESUNDHEIT alles ist! Wer einen Beruf hat, kann einmal darin seine «Berufung» finden.

**FT:** Warum braucht die Schweizer Fitnessbranche ein eigenständiges Schweizer Fachmagazin?

**JPS:** Weil die Schweiz ein eigenständiges Land ist mit ihren speziellen Eigenarten.

**FT:** Was wünschst du der FITNESS TRIBUNE?

**JPS:** Als Fachmagazin gibt es in der FITNESS TRIBUNE gute Fachartikel und ich wünsche mir, dass Roger Gestach und sein Team den vielen Fitnessclubbetreibern weiterhin aufzeigen, wohin die Reise unserer Industrie wirklich geht – in Richtung GESUNDHEIT, gleich FREIHEIT! ■

**GUAM**<sup>®</sup>

# 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

## Il était une fois un Etat qui n'existe plus - la Suisse

Il y a quelque temps, je me suis réveillé au milieu de la nuit - je ne dors pas tranquillement depuis le début de la guerre en Ukraine - et j'ai regardé à la télévision une rediffusion de l'émission «ECO» de SRF en langue allemande du 6 mars 2023 : *«Des milliards dépensés pour la santé - et pourtant il y a une pénurie de médicaments. Paradoxal parce-qu'après les Etats-Unis, la Suisse a le système de santé le plus cher du monde. Pourtant, il y a une pénurie de 800 médicaments, dont certains sont d'importance vitale».*

Conclusion : dans le domaine de la santé, la Suisse n'est rien d'autre qu'un système de self-service pour les médecins et les managers (officiellement, la Suisse est une entreprise, voir l'article en allemand à la page 62 du numéro 27 de StarkVital). Il en va de même pour les employés des offices cantonaux et fédéraux. Il ne faut pas oublier qu'une entreprise doit faire des bénéfices. Nous, les citoyens, sommes «traits comme des vaches» au profit des baillis de notre pays. Nous travaillons consciencieusement et remettons notre argent durement gagné à l'État (l'entreprise).

Le Dr Enea Martinelli, pharmacien-chef à Interlaken (Be) et vice-président de l'association professionnelle pharmaSuisse, qui depuis 2016 est notamment en charge de la liste des médicaments en pénurie en Suisse, s'exprime dans le cadre de l'émission susmentionnée. Le modérateur Reto Lipp déclare : *«De nombreux acteurs sont en jeu, par exemple Swiss-medic autorise les médicaments, tandis que l'Office fédéral de la santé (OFSP) fixe les prix. L'unité nationale d'approvisionnement est responsable de la constitution des stocks obligatoires, tandis que les cantons (et non la Confédération) sont responsables de l'approvisionnement : un véritable chassé-croisé, car il n'y a pas de vue d'ensemble».*

Enea Martinelli répond : *«C'est tout à fait exact. Si vous voulez parler aux responsables pour changer quelque chose, c'est toujours l'autre partie responsable. Par exemple, l'OFSP est responsable des prix, mais pas des achats, qui relèvent de la compétence des cantons. Mais les cantons ne peuvent rien faire, car c'est la Confédération qui fixe les conditions-cadres. Un jeu qui ne peut pas fonctionner, il n'y a pas de responsable de la répartition des compétences».*

Exactement, un comportement typiquement suisse. Un pays qui se targue d'être un modèle, mais qui dans certains domaines n'est pas très différent d'un pays émergent. Les plus de 60 ans savent de quoi je parle. Dans trop de situations, le désavantagé est le citoyen ordinaire.

Pourquoi, par exemple, n'y a-t-il pas de possibilité de «class action», de promouvoir une action collective, en Suisse ? Il suffit de penser à la reprise du CREDIT SUISSE par UBS ou au scandale du diesel de Volkswagen il y a quelques années. De nombreuses personnes ont voulu porter plainte contre AMAG, mais finalement un seul monsieur a osé le faire, probablement parce qu'il avait les moyens de payer les frais, car les avocats en Suisse coûtent un prix exorbitant (la Suisse est un pays de riches). Combien de mem-

bres du Conseil national et du Conseil des Etats à Berne sont des avocats ? Il est clair qu'ils sont contre la «class action». Imaginez que plus de six mille clients en possession de véhicules VW diesel poursuivent AMAG par l'intermédiaire d'un seul avocat. Les honoraires, compris entre 10'000 et 20'000 francs suisses, auraient été répartis entre les six mille clients, ce qui est dérisoire. Au lieu de cela, 5000 avocats auraient été contents d'empocher 10'000 francs par client. Inutile de s'énerver. Dès lors que l'on se rend compte que, comme tous les autres pays du monde, la Suisse agit comme une entreprise, parce qu'elle est une entreprise, on peut mettre de côté sa fierté patriotique et espérer que ses droits de citoyen ne seront jamais bafoués par son pays.

Malheureusement, l'expérience m'a appris que les juges sont enclins à prendre le parti des multinationales, où le capital est généré, mais défendent rarement le citoyen individuel. Il suffit de penser aux décisions du Tribunal fédéral, qui sont souvent discriminatoires à l'égard des femmes (et leurs enfants). Plusieurs arrêts affectent les mères et par conséquent la famille et les enfants. Voir par exemple l'arrêt 5A\_311/2019 du 11.11.2020) 7.1 et 7.2.

**Comment est-il possible que le Tribunal fédéral ait décidé que chaque parent, et donc aussi les mères, après une séparation ou un divorce, doivent continuer à exercer une activité lucrative selon un schéma d'engagement préétabli (avec versement de cotisations AVS et LPP) ? Le fait est qu'en Suisse, après une séparation, la plupart des mères prennent un emploi à temps partiel pour pouvoir se consacrer également à leurs enfants, alors que le père continue à travailler dans la majorité des cas à plein temps, comme si de rien n'était. En définitive, la décision du Tribunal fédéral suggère indirectement que si une mère veut bénéficier d'une bonne rente de vieillesse ou d'une meilleure situation financière, elle doit travailler à plein temps et renoncer ainsi à avoir des enfants. Si, au contraire, elle veut être mère, choix plus que compréhensible, et s'occuper elle-même de son enfant au lieu de le confier à un tiers, en l'accompagnant dans sa croissance, elle sera confrontée à de nombreux désavantages financiers tout au long de sa vie, comme c'est le cas actuellement pour de beaucoup de retraitées (lacunes dans le premier et le deuxième pilier). En cas de séparation, elle pourrait devenir un cas social et le rester même après l'âge de la retraite.**

Le monde féérique du serment du Grütli n'existe que dans l'imagination.

La réalité est que seules les personnes en bonne santé et en bonne condition physique, surtout lorsqu'elles sont âgées, sont en mesure de se défendre contre le pouvoir excessif de l'État.

Jean-Pierre Schupp

**Au tribunal, une «femme» n'obtient pas justice mais un jugement.**

## C'era una volta uno Stato che non esiste più - la Svizzera

Qualche tempo fa mi sono svegliato in piena notte - da quando è iniziata la guerra in Ucraina non dormo più sonni tranquilli, e ho guardato alla televisione una replica del programma in tedesco di SRF «ECO» del 6 marzo 2023: *«Miliardi spesi per la sanità - tuttavia mancano i farmaci. Paradossale, perché dopo gli USA la Svizzera ha il sistema sanitario più caro al mondo. Ciò nonostante, si registra una penuria di 800 medicinali, una parte dei quali di importanza vitale.»*

Conclusione: nel settore sanitario, la Svizzera non è altro che un sistema self-service per medici e manager (ufficialmente la Svizzera è un'azienda, vedi articolo in tedesco a pag. 62 del numero 27 di StarkVital). Lo stesso vale per i collaboratori degli uffici cantonali e federali. Occorre tenere presente che un'azienda è tenuta a conseguire un utile. Noi cittadini, il popolo, veniamo «munti come mucche» a favore dei balivi del nostro Paese. Lavoriamo in modo coscienzioso e consegniamo allo Stato (all'azienda) il denaro guadagnato con sacrifici.

Nella trasmissione summenzionata si esprime il dottor Enea Martinelli, capo farmacista di Interlaken (Be), vice presidente dell'associazione di categoria pharma-Suisse, che si occupa tra l'altro dal 2016 dell'elenco dei medicinali che mancano in Svizzera. Il moderatore Reto Lipp afferma: *«Sono molti gli attori in gioco, per es. Swissmedic autorizza i farmaci, mentre l'Ufficio federale della sanità (UFS) fissa i prezzi. L'unità nazionale di approvvigionamento è responsabile per la costituzione di scorte obbligatorie, mentre i cantoni (non la Confederazione) sono responsabili dell'approvvigionamento: un vero e proprio scaricabarile, poiché manca una visione d'insieme.»*

Enea Martinelli risponde:

*«È proprio così. Se si vuole parlare con i responsabili per cambiare qualcosa, è sempre l'altro responsabile. Per es. l'Ufs è responsabile dei prezzi, ma non per l'approvvigionamento, dato che questo compete ai cantoni. I cantoni però non possono fare niente, dato che è la Confederazione a stabilire le condizioni quadro. Un gioco che non può funzionare, manca un responsabile in fatto di attribuzione delle competenze.»*

Appunto, una condotta tipicamente svizzera. Un Paese che si vanta di essere un modello, ma che per alcune questioni non è molto diverso da un Paese emergente. Chi ha più di 60 anni sa di cosa sto parlando. In troppe situazioni lo svantaggiato è il cittadino comune.

Perché, ad esempio, in Svizzera non esiste la possibilità di una «class action», una causa collettiva? Basti pensare all'acquisizione di CREDIT SUISSE da parte di UBS o allo scandalo Volkswagen diesel di qualche anno fa. Molti intendevano promuovere una causa contro AMAG, ma alla fine solo un privato ha osato farlo, probabilmente perché era in grado di sostenere la spesa, dato che gli avvocati in Svizzera costano uno sproposito (la Svizzera è un Paese per benestanti). Quanti membri del Consiglio nazionale e del Consiglio degli Stati a Berna esercitano la professione

di avvocato? È chiaro che questi si schierano contro la «class action». Immaginate se oltre seimila clienti in possesso di veicoli VW diesel avessero fatto causa ad AMAG rivolgendosi a un solo avvocato. La parcella, tra i 10'000 e i 20'000 franchi, sarebbe stata suddivisa tra i seimila clienti, una bazzecola. Invece, 5000 avvocati sarebbero stati ben contenti di intascare 10'000 franchi da ogni cliente.

Inutile arrabbiarsi. Non appena ci si rende conto che, come ogni altro Paese al mondo, la Svizzera agisce alla stregua di un'azienda, perché è un'azienda, si può mettere da parte l'orgoglio patriottico, sperando che i diritti del cittadino non verranno mai calpestati dal proprio Paese.

Purtroppo, l'esperienza mi insegna che i giudici sono propensi a prendere le parti delle multinazionali, dove si genera capitale, ma raramente difendono il singolo cittadino. Basti pensare alle decisioni del Tribunale federale, spesso discriminatorie nei confronti delle donne. Parecchie sentenze colpiscono le madri e di riflesso la famiglia e i bambini. Si veda per esempio **la sentenza 5A\_311/2019 dell'11.11.2020) 7.1 e 7.2.**

***Com'è possibile che il Tribunale federale abbia stabilito che ciascun genitore, quindi anche le madri, dopo una separazione o un divorzio, debba continuare a svolgere un'attività lucrativa secondo un modello di impegno prestabilito (provvedendo a versare i contributi AVS e LPP)? Il fatto è che in Svizzera, dopo una separazione, la maggior parte delle madri svolge un lavoro part-time per potersi dedicare anche ai figli, mentre il padre continua a lavorare per lo più a tempo pieno, come se niente fosse. Nel complesso, la decisione del Tribunale federale suggerisce indirettamente che, se una madre vuole contare su una buona rendita di vecchiaia o comunque essere economicamente più agiata, è costretta a lavorare a tempo pieno e quindi a rinunciare ad avere figli. Se invece vuole essere madre, scelta più che comprensibile, e occuparsi personalmente del figlio invece di affidarlo a terzi, accompagnandolo nella crescita, andrà incontro a molti svantaggi finanziari per tutta la vita, come attualmente è il caso per numerose pensionate (lacune nel primo e secondo pilastro). Nell'eventualità di una separazione potrebbe persino diventare un caso sociale e rimanerlo anche dopo l'età della pensione.***

Il mondo da fiaba del Giuramento del Grütli esiste solo nell'immaginazione.

La realtà è che solo chi è SANO e IN FORMA, soprattutto quando in là con gli anni, è in grado di difendersi dallo strapotere dello Stato.

Jean-Pierre Schupp

**In tribunale, la donna non ottiene giustizia, ma un verdetto.**

## Yvonne Schleiss 64

Mit 64 geht's weiter!

**5-Jahre BEAT PREMIUM TRAINING und der Schritt ins Rentenalter sind für Yvonne Schleiss definitiv keine Gründe aufzuhören. Im Gegenteil!**

Mit einem Team, das seine Arbeit als Berufung sieht und dem innovativen Gesundheitskonzept von milon & five ist das BEAT genau am Puls der Zeit. Seit Covid ist jedem bewusst, dass man Gesundheit nicht kaufen kann und Muskeltraining zum Alltag gehören sollte. Mit wenig Zeitaufwand, einfach, sicher und effektiv trainieren ist im BEAT dank milon, five, Sensopro und InBody ein Leichtes. Die Trainer können sich dank des Konzeptes viel Zeit für das Wichtigste, das Mitglied, nehmen und die Digitalisierung erleichtert die Betreuung der Mitglieder.



Vorne von links: Carmen Fonsatti, **Yvonne Schleiss**, Enrico Fonsatti.

Hinten von links: Aimée Gamma, Aisha Schleiss, Vivien Kunle

**BEAT**  
PREMIUM TRAINING

Info [www.beat-premiumtraining.ch](http://www.beat-premiumtraining.ch)

## Juliette Bergmann 65

Guido Kessler interviewte für das StarkVital60+ Magazin anfangs März die bekannte holländische Bodybuilderin, heute 65, Juliette Bergmann in ihrem Better Bodies Gym in Thailand.

**GK:** Juliette, wie geht es Dir?

**JB:** *Mir geht es gut, wie Du sehen kannst.*

**GK:** Wie alt bist Du im 2023?

**JB:** *Bin 65 Jahre jung geworden.*

**GK:** Du trainierst immer noch Deine Muskeln und dies ist in der Tat bewundernswert. Wann hast Du mit Bodybuilding begonnen?



**JB:** *Mit dem Training eigentlich erst im Alter von 23 Jahren aber wett-kampfmässig dann ab 24. 1984 und 1985 wurde ich holländische Meisterin und 1986 Pro World Champion und sechste bei Ms Olympia. Habe einige Europameisterschaften gewonnen. 1991 wurde ich von einem Hund der Rasse Dobermann angegriffen, der mit seinem Gebiss meinen Unterschenkel brach. So musste ich lange für weitere Wettkämpfen pausieren. Seit 1991 bin ich aber Schiedsrichterin an entsprechenden Bodybuilding-Wettkämpfen geworden.*

**GK:** Darum warst Du also so lange nicht auf einer

Wettkampfbühne zu sehen.

**JB:** *Nach einer 12-jährigen Wettkampfpause bin ich im Jahr 2001 auf die Bühne zurückgekehrt und holte mir 2001 und in den darauffolgenden Jahren 2002 und 2003 den IFBB MS Olympia Titel. Dies mit 43 bis 45 Jahren.*

**GK:** Du bist ja dann auf Wunsch der IFBB schon 1985 nach Asien, d.h. Thailand umgezogen, um hier den Bodybuilding Sport aufzubauen.

**JB:** *Ich bin seit 2009 Präsidentin der IFBB in Holland und auch Direktorin der IFBB in Thailand und lebenslange Vize-Präsidentin bei der IFBB International.*

**GK:** Wie viele Trainingseinheiten absolvierst Du pro Woche?

**JB:** *Ich trainiere jeden zweiten Tag intensiv meine Muskeln, aber nicht mehr so lange wie früher. So erhalte ich meine Beweglichkeit und Kraft, um aktiv ein gutes Leben führen zu können.*

**GK:** Juliette, danke Dir für dieses kurze Interview.

Info: [www.betterbodies.asia](http://www.betterbodies.asia)

Info: [www.guidokessler.ch](http://www.guidokessler.ch).

Anzeige

**MYRTA DeNia**  
Programm 2023 Karibik oder Schweiz

Wellness/Fitness, Dance, Nia, Tai Ji, Yoga, Bachata, Salsa, Ferienkurse in der Karibik und fortl. Nia & TaiJi classes in der CH.  
Myrta deNia begeistert auch Menschen 60+!

[www.myrtadenia.ch](http://www.myrtadenia.ch)  
oder  
[info@myrtadenia.ch](mailto:info@myrtadenia.ch)

Lieber Jean-Pierre,

**«Wären die BabyBoomer eine Nation, wäre diese die drittstärkste Wirtschaftsmacht auf der Erde nach den USA und CHINA» (Editorial der SV 29)**

Tatsache ist nun mal – sowohl wissenschaftlich wie real:

**Die Nation der BabyBoomer ist keine Wirtschaftsmacht, sondern eine Macht, die der nachfolgenden Generationen zu SCHAFFEN macht.**

**Überbevölkerung**

Teilen wir die Weltbevölkerung in drei gesellschaftlich- wirtschaftliche Gruppen:

1. Die noch nicht arbeitende Gruppe (ab Geburt bis zum selbstständigen wirtschaftlich gesellschaftsfähigen Menschen);
2. Die arbeitende Gruppe (ab sich wirtschaftlich selbstständig verdienender - arbeitender, in das System Demokratie eingebundener Mensch);
3. Die nicht mehr arbeitende Gruppe (der nicht mehr selbstständig verdienende, nicht mehr arbeitende, vom System Demokratie getragener Mensch)

In der Evolution der Geschichte MENSCH war die Gruppe 1 zahlenmässig führend. gefolgt von Gruppe 2 und 3.

Durch Fortschritt & Wirtschaft = Zivilisation hat die Gesellschaft die ÖKONOMIE die natürliche Symbiose aus dem Gleichgewicht gebracht.

Der durch die **Sozialdemokratie** geschaffene Mensch, der nicht mehr arbeitende, der schwache, kranke und pflegebedürftige vom FORTSCHRITT abhängige Mensch DOMINIERT.

1. Die nicht mehr arbeitende Gruppe der Schwachen, Kranken und Pflegebedürftigen;
2. Die noch nicht Arbeitenden, neu geboren, Auszubildenden, noch nicht Verdienenden;
3. Die Arbeitenden, die das Sozial-System finanzieren.

**Die verdienende und alles finanzierende Gruppe 2 wird mit beschleunigter Tendenz stets kleiner. In Symbiose mit Gruppe 1, die parallel explodiert.**

Wenn Du dies als MACHT bezeichnest, liegts Du genau im Trend des Fortschritts = Ausbeutung der natürlichen Ressourcen und der Zerstörung unserer Art.

Leben dient nicht der persönlichen dauerhaften Existenz eines Menschen. LEBEN dient dem Erhalt der sich ewigen Wandlung =

**Pflege von NATUR = ÖKOLOGIE = Symbiose = natürlicher Prozess der Wandlung.**

Darauf beruhen alle Werte von gesund sein, glücklich sein, sozialdemokratisch zusammen sein.

Dagegen wirken Erfolg und Ausbeutung =Fortschritt und Zivilisation.

Du lebst noch und hast noch Zeit, mit Deinem Wissen etwas zu TUN, anstelle witerhin zu tun, was Du weisst.

Erich Iten, [info@erich4heaven.com](mailto:info@erich4heaven.com), [www.erich4heaven.com](http://www.erich4heaven.com)

# War JESUS auf dem GOTTHARD?

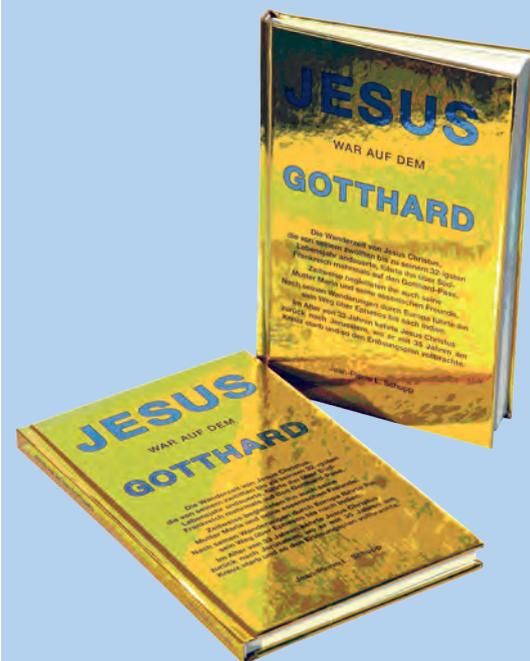
Packende Geschichten über die Reisen von Jesus Christus von seinem zwölften bis 32-igsten Lebensjahr in Europa. Vor allem war er in Frankreich, Schweiz, Deutschland und England aber auch in Indien unterwegs.

**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](http://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



In italiano

**Gesù è stato sul Gottardo**

[www.gottardo.tv](http://www.gottardo.tv)

En français

**Jésus a été au mont Gothard**

[www.gotthard.tv](http://www.gotthard.tv)

Info: [info@gotthard.tv](mailto:info@gotthard.tv)

Anzeige

**Behörden raten davon ab!**

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

**Öffentlichkeitsgesetz.ch**

**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 >>



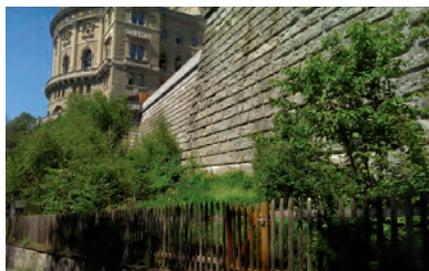
Mitglied werden



Spenden



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



## Absurde AHV: Wer spät im Jahr geboren ist, wird bestraft

Je später das Datum der Geburt, desto länger muss man in die AHV einzahlen. Diese Ungerechtigkeit spült dem Sozialwerk jedes Jahr 400 Millionen in die Kasse.

Es klingt zunächst wie ein Witz, ist bei der AHV aber Tatsache: Wer im Dezember statt im Januar auf die Welt gekommen ist, muss elf Monate länger in das Sozialwerk einzahlen - ohne eine bessere Rente zu bekommen.

«Es ist willkürlich, Versicherte für ihr Geburtsdatum zu bestrafen», sagt Andreas Zeller, ehemaliger St. Galler FDP-Nationalrat. Als langjähriger früherer Leiter einer Ausgleichskasse ist er ein profunder Kenner der AHV. «Umverteilungen gehören zwar zu einer Sozialversicherung - zum Beispiel zwischen Reich und Arm», betont Zeller. «Doch Umverteilungen aufgrund der Geburt widersprechen dem Prinzip der Sozialpolitik. In einer privaten Versicherung wäre ein solches System nicht zulässig.»

Dass die Politik das Thema verdrängt, führt Zeller auch auf den finanziellen Druck in der AHV zurück. Weil die Zahl der Pensionäre stark zunimmt, steigen die Rentenausgaben allein in den nächsten zehn Jahren um 14 Mrd. Franken. «Die erste Säule ist dringend auf Gelder angewiesen. Solange die meisten Versicherten nicht einmal wissen, dass eine solche Geburtstags-Strafe existiert, wird der Bund kaum freiwillig auf diese Einnahmen verzichten.» Die meisten Rentner mit einem späten Geburtsdatum sind gar nicht bewusst, dass sie eigentlich zu viel Geld in die AHV einbezahlt haben. (Auszug aus der NZZ am Sonntag vom 26.02.2023)

## SCHWIZERDÜTSCH ADE !

Als der Politiker Andreas Glarner einen Artikel aus der AZ Zeitung bei Facebook zitierte, dass in einer Schule in Spreitenbach 85% Fremdsprachige Kinder unterrichtet werden und .....

**..... habe ich ihm Folgendes auf FB geantwortet:**

Ich werde bald mit Video-Botschaften «Wie man Menschen 60+ in unserem Land FIT und GESUND erhalten kann

und SELBSTVERTEIDIGUNGSKURSE anbieten, aber nur noch in ENGLISCHER Sprache» Die Hochdeutsche Sprache verdrängt immer mehr meine Heimatsprache «Schwiizerdütsch» und in meinem Land mag ich nicht Hochdeutsch reden. Ein Land ohne eigene Sprache ist keine Nation und bald wird die HOCHDEUTSCHE Sprache in Bundesbern das «SAGEN» haben, wie schon heute sie viele Top-Positionen beim Bund, Kantone (siehe u.a. SRF Fernsehen) eingenommen hat. Die Antwort zeigen die Universitäten, da spricht «Mann» immer mehr ENGLISCH und verdrängt so das Hochdeutsche, wie dieses das SCHWIZERDÜTSCH verdrängt hat.

«Also nicht Jammern, ENGLISCH als offizielle Landessprache in der Schweiz einführen und am Stammtisch sich über die gute alte Eidgenossenschaft, die es nie mehr geben wird, unterhalten».

## Führt die hohe Franchise in den Tod?

Was ist von unserem Gesundheitssystem zu halten, das per Definition «solidarisch» ist? Wir haben zwar eine Spitzenmedizin, um die uns viele Länder beneiden können. Aber der Versuch, einen Solidaritätsmechanismus zu schaffen, ist weitgehend gescheitert.

In der Tat ist es die Mittelschicht, die das Rückgrat des Systems bildet. Die Prämien sind für alle gleich, mit Ausnahme der Prämienunterschiede zwischen Altersgruppen und Kantonen. Fazit: Wohlhabende Versicherten zahlen die gleichen Prämien wie die weniger Begüterten. Die Mittelschicht leidet darunter am meisten, während für Vermögende das Budget am Ende des Monats nicht sonderlich belastet wird. Für Menschen mit geringen Mitteln greift schliesslich der Wohnsitzkanton ein und gewährt Subventionen. Dies ist kein wirklich solidarischer Mechanismus.

Ein weiterer kritischer Punkt ist der Selbstbehalt, der je nach Wahl des Versicherten zwischen CHF 300 und 2'500 pro Jahr variieren kann. Je tiefer die Franchise, desto höher die Prämie, so können sich viele Versicherte die tiefen Franchisen nicht leisten und sind gezwungen, die maximale Franchise (2'500) zu wählen. Der international bekannte Onkologe Franco Cavalli äusserte sich in einem Interview sehr kritisch über die Selbstbeteiligung. Er persönlich hatte schon öfters Krebspatient:innen mit der maximalen Franchise (2'500 CHF), die die Symptome der Krankheit vernachlässigten und zu spät zum Arzt kamen,

weil sie die Rechnungen nicht aus eigener Tasche bezahlen konnten. In der Zwischenzeit war der Krebs bereits fortgeschritten und der Gesundheitszustand verschlechtert, so dass die notwendige Behandlung komplexer (und teurer) wurde. Sind den Politikern solche Fakten bekannt? Es ist absurd, sein Leben aus Kostengründen zu riskieren, obwohl man eine Krankenversicherung hat. Und das in einem ausgesprochen wohlhabenden Land.

## Bundesgericht entscheidet gegen Fitnesscenter !

Bundesrichter:innen entscheiden meistens für die stärkere Partei - der Staat, der Kanton, die Gemeinde, Wirtschaftskonzerne. Der Bürger hat meistens das Nachsehen. Beim BG sollte man keine Gerechtigkeit erwarten, sondern ein Urteil. Schwache Politiker:innen, schwache Richter:innen = schwaches Land, Ende einer Hochkultur. LEIDER !

## B a k s c h i s c h in Schweizer Spitäler?

### Blick

POLITIK

» | PHOTON | Luzern: Gegen Aufpreis kommen Patienten hier schneller zur Operation

**Luzerner Spital bietet Vorzugsbehandlung gegen 800 Franken Aufpreis - FDP-Vize Philippe Nantermod findet gut**

## «Ich sehe das Problem nicht!»

Für einen Aufpreis verspricht eine Luzerner Klinik schnelle Termine für Sprechstunden und Eingriffe. «Gesetzlich fragwürdig», sagt das BAG. Philippe Nantermod, Vizepräsident der FDP, würde das hingegen auch in öffentlichen Spitälern gern sehen.

Blick 10.3.23 - Drittweltstaat Schweiz? Wie war das mit der Solidarität im Gesundheitswesen? Wo führt das hin? Die reichen Schweizer werden sofort behandelt, **die Armen «verrecken»?**

# ES IST SO...

**Wer mit offenen Augen und wachem Geist durchs Leben geht, der wird belohnt. Es lohnt sich also zu fragen, wie die Welt von oben aussieht, denn Routine ist Gift für die Neugier.**

*I*ch erinnere mich noch gut an die Zeit, als ich mit meinem Patenkind unterwegs war. Ich habe immer genügend Zeit eingeplant, denn das kleine Mädchen im Alter von fünf Jahren befasste sich mit allem, was ihr in die Quere kam. Nichts blieb unentdeckt. Alles wurde untersucht. Jede Frage wurde gestellt. Manchmal anstrengend, doch auch überaus anregend.

Neugier ist der Schlüssel, um die Welt zu entdecken und sich selbst. Wie wissensdurstig wir Menschen dann aber bleiben, hat etwas mit unserer Persönlichkeitsstruktur zu tun. Das Bedürfnis, Neues kennenzulernen, ist im Wesentlichen angeboren. Doch wie neugierig wir als Erwachsene sind, wird in unseren ersten Lebensjahren mitbestimmt. Glück hat, wer in einer Familie gross wird, in der Neues ausprobiert, viel unternommen, kommuniziert wird. Eine Umgebung, die den Wissensdurst unterstützt, anstatt zu unterdrücken beeinflusst uns positiv.

**«Neugierig sind wir vor allem, wenn wir ausgeruht und entspannt sind, und bereit, uns auf etwas Neues einzulassen.»**

## **Routine versus Neugier**

Es mag durchaus bequem sein, immer ins gleiche Café zu gehen, dem gleichen Hobby zu fröhnen und seit Jahren die gleichen Menschen zu treffen, obwohl wir nicht mehr viel mit ihnen teilen. Schliesslich haben wir all das schon immer so gemacht. Autsch – das kann gefährlich werden. Routinen, die wir aus purer Gewohnheit beibehalten, sind Gift für unsere Neugier. Das tolle ist, dass Neugier im Grunde immer da ist. Nur ist sie auch ein Gradmesser dafür, wie gut es uns gerade geht. Denn neugierig sind wir vor allem, wenn wir ausgeruht und entspannt sind, und bereit, uns auf etwas Neues einzulassen.

## **Neugier – eine Umarmung ans Leben**

Wir alle kennen die Bilder: Menschen starren heute oft nur noch auf ihre Handys aus Furcht, den Anschluss an die Welt zu verpassen. Doch mit dieser defensiven Neugier entziehen sich viele der realen Situation. Wer dagegen offensiv neugierig ist, zeigt, dass er eigene und unkonventionelle Ideen hat, Fragen stellt (und seien sie noch so dumm), beweist Mut und die Bereitschaft, Situationen offen auf sich zukommen zu lassen.

## **Nimmt Neugier im Alter ab?**

Je älter wir werden, je weniger Fragen stellen wir. Das ist eigentlich ganz normal. Nach der Entwicklungsphase beginnt sich unser Gehirn bereits im frühen Erwachsenenalter wieder langsam abzubauen. Hinzu kommt, dass wir im Laufe der Jahre Vieles kennengelernt haben, der Alltag in gewohnten Bahnen läuft (und wir mit ihm) und wir weniger bereit sind, offen und neugierig zu sein. Doch ohne Neugier verbauen wir uns viele Chancen, unser Leben interessant und erfüllt zu gestalten. «Da komm ich nicht mehr mit.» «Dafür bin ich zu alt.» «Das bringt doch nichts.» Mit Bemerkungen dieser Art setzen wir dem Leben strenge Grenzen und nehmen uns die Möglichkeit, etwas Neues zu erfahren. Wir können uns nicht grundsätzlich umzukrempeln, doch können wir lernen, ein wenig abenteuerlustiger zu sein oder unserem Leben etwas mehr Abwechslung zu schenken. Am besten mit einer Prise Humor.

## **Neugier wecken geht kinderleicht**

Interesse und Neugier sind Jungbrunnen des Alters. Oft ist es nur ein kleiner Schritt aus der Routine, und schon verändern wir etwas.

### **Nachfolgend ein paar Inspirationen, um öfter etwas zu ändern:**

Eine Zeitung kaufen, die man sonst nicht kaufen würde. Eine Musikrichtung hören, die man sonst nicht hört. Die Kleidung völlig ungewohnt kombinieren. Eine Woche keinen Fernseher anschalten, um dafür die Abende anders zu gestalten oder die Stille zu geniessen. Lunch im Park einnehmen. Pink oder violette tragen. Einen Tanzkurs belegen. Das Wochenende im Hotel der eigenen Stadt verbringen. Mongolisches Kochrezept ausprobieren. Das Neue in Vertrautem finden: Mit neugierigen Augen dem langjährigen Partner begegnen.



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

[www.carmen-schiltknecht.com](http://www.carmen-schiltknecht.com)  
[carmen@carmen-schiltknecht.com](mailto:carmen@carmen-schiltknecht.com)

**ROCK**  
**DAS ALTER**

Anzeige

## Quellfrisches Wasser - direkt aus deinem Wasserhahn.

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

\*Bitte Kennwort: STARKVITAL 2022 angeben.

**INNOVATION**  
**MADE IN SWITZERLAND**  
**INNOVATION**

**VortexPower**  
Mein Wasser. Wie Quellfrisch.

red dot design award

[vortexpower.ch](http://vortexpower.ch)

TELEFON: +41 44 515 23 80

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](http://www.ursheinrich.ch)

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

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

[www.promentesana.ch/spenden](http://www.promentesana.ch/spenden)  
IBAN CH16 0070 0110 0000 6618 6

Herzlichen Dank!



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](http://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

# GEHT NICHT, GIBT'S NICHT!



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](http://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 stehende Bankdaten)  
Vorauszahlung

**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 Naturheilanstudios**. Neu werden auch Alterssidenzen und Fitnesscenter in der franz. und italienischen Schweiz mit Sprachanteil beliefert.

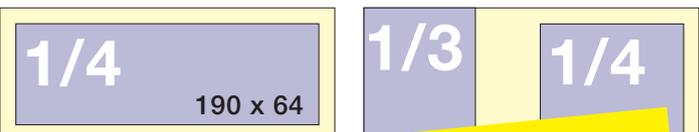
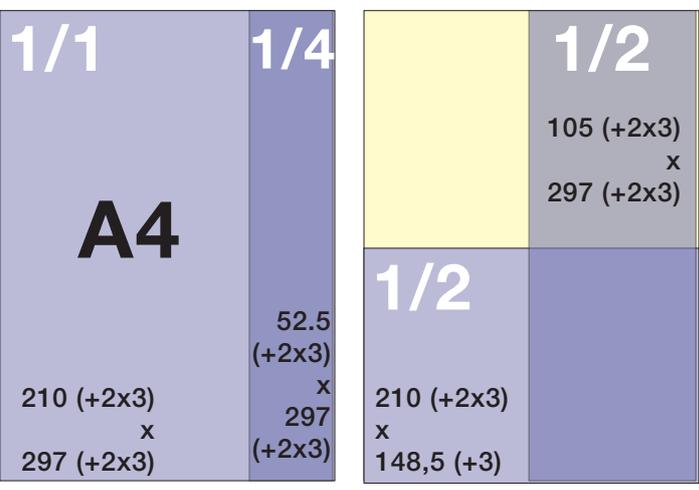
**Total ca. 3'300 Exemplare für Einzelversand plus 2'400 für Paketversand = 5'700 Total.**  
PLUS \* IST-ZUSTAND ca. 80 x 30 Exemplare = 2'400 - Totalversand ca. 5700 Exemplare von der StarkVital Ausgabe!  
Ohne Probleme könnte man bei obigen 3300 Adressen Adressen statt 1 Exemplar = 30 Exemplare zusenden 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+!**

\*Randaabfallend: 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



NEU: \* ABO per TWINT bezahlen

**Formate (Masse in mm, in Klammern: Randbeschnitt)**



**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.



**STARKVITAL.TV** ©

**Der Verlag für eigenverantwortlich lebende Menschen**



## 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](mailto: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 \*

### © 2018-2023 für Beiträge von [www.STARKVITAL.tv](http://www.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](http://www.starkvital.tv)

### Redaktionsschlussdaten 2023-2024

[www.starkvital.tv](http://www.starkvital.tv) / Mediadaten

Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
Nr. 31, Juli/ August 2023	<b>20.05.23</b>	11.06.2023	1. Woche Juli 2023
Nr. 32, September/Oktober 2023	<b>23.07.23</b>	13.08.2023	1. Woche September 2023
Nr. 33, November/Dezember 2023	<b>24.09.23</b>	15.10.2023	1. Woche November 2023
Nr. 34, Januar/Februar 2024	<b>15.11.23</b>	15.12.2023	2. Woche Januar 2024
Nr. 35, März/April 2024	<b>22.01.24</b>	12.02.2024	1. Woche März 2024
Nr. 36, Mai/Juni 2024	<b>19.03.24</b>	09.04.2024	1. Woche Mai 2024

### Inserentenverzeichnis - SV 30 Seite

DR PHYSIOMED FMS TESLA Care	2-3
StarkVital Abo-Service für 80 Ex.	4
QualiCert CERTIFIED QUALITY	9
med. Rücken-Center Zürich	13
star-education	15
SSAAMP - Seminar vom 20.5.23	19
Health EXPO Basel	20-21
KKLW Event-Center-Vermietung	22
milon	23
BB-ANTIAGING	28-29
Cosmesan GUAM	27,31,47,54-55
FRITZ bewegt mich	33
SiWave - Marianthi Teuscher	37
GREENPEACE	41
Tatiana-Academy	43
Himmelbach - DIE UR-KUR	45
Shark Fitness World Shop	47
ABO-Bestellformular	51
Laufschule CONNECTION Wolhusen	53
TESLA CARE Dr. Physiomed	57-5
www.gottard.tv - Buchhandel	61
VortexPower - FASB - PROMEDIA	64
FMS TESLA Care	65
STRONG and VITAL	67
Fimex TechnoGym	68

## Messe & Event-Termine:

### 20. Mai 2023

20 Jahre SSAAMP Kongress, Horgen

### 26. Mai 2023

Health EXPO St. Jakobshalle Basel

### 26. Mai 2023

Branchentag SFGV, Bern

### 11. November 2023

AGE Intelligentes Training, Zürich

Info: [www.star-education.ch](http://www.star-education.ch)

### 01. Dezember 2023

Urology Seminartag in Mendrisio

## Internationale Messen:

### 18. bis 19. September 2023

Silver Ager Int. Festival in Cannes (F)

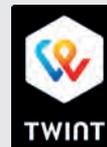
### 13. bis 16. November 2023

MEDICA, Düsseldorf

Senden Sie Ihre Messetermine an:

[info@starkvital.tv](mailto:info@starkvital.tv)

## 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



direkt bezahlen über 079 400 33 22



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

# STRONG and VITAL

Copyright Foto 2023: www.strongandvital.com

Wer die Zeichen der Zeit richtig deutet, wird feststellen, dass extremistische Einstellungen auf dem Vormarsch sind.

Die Altersdiskriminierung (subtil oder brutal) ist ein wachsendes Phänomen. Dagegen können die Gesellschaft und die Politik nicht viel unternehmen.

Die „Alten“ werden verantwortlich gemacht u.a. für:

- Hohe Krankenkassenprämien
- Ausgaben für AHV-Renten
- Hohe Pflegekosten \*
- Vermögensbesitz
- Keine Produktivität
- Demografischer Wandel
- Gefährliches Autofahren
- Wohnungsknappheit

Daher: Lerne, dich zu verteidigen. Aber bedenke: ohne

**\* MUSKELN geht gar nichts! 90% sämtlicher Pflegeeinsätze gibt es nur, weil zu wenig Körpermuskel vorhanden sind.**

- a) Stufe 1: Muskeltraining in einem gut geführten Fitnesscenter, wo Du persönlich betreut wirst;
- b) Stufe 2: Meine Basis-Selbstverteidigungskurse online, **auf Schweizerdeutsch** und in **englischer Sprache**;
- c) Stufe 3: Treffen unter Gleichgesinnten, um sich die Auszeichnungen (Diplome) verdienstermassen abzuholen.

**WIR 60+ Menschen sind nicht alleine. Wir sind eine MACHT.**

Bald bereit: [www.strongandvital.com](http://www.strongandvital.com)

J.P. Schupp im Jahr 1978 im Schweizer TV mit Kick-Box Aktionen: <https://www.youtube.com/ch?v=9yXJoNvoF1M>



JEAN-PIERRE SCHUPP, Jahrgang 1954, Gesundheitsexperte, Verleger und Buchautor. 5-facher Fitness-Zehnkampfweltmeister in den Jahren 2004 bis 2014. Mehrfach dekoriertes Schwarzgut in diversen Martial-Art-Stilen (1. Dan bis 5. Dan). Mehrfacher Kampfsport-Champion (Karate, Kick-Boxen). Mitbegründer 1977 der WAKO und immer noch aktiver u.a. 100m Sprint Athlet.

ALLES IST MÖGLICH auch bei DIR !



Am 24.3.23 auf Radio RSI hat der Minister für Gesundheits- und Sozialwesen, Raffaele De Rosa, folgendes gesagt: „Der Soziale Zusammenhalt der Generationen ist immer mehr gefährdet“.



# **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](http://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.