

STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60



RENÉ STOSS und ALEX HUSER

Aussteller und Organisator der neuen
HEALTH EXPO Messe

PLAN 75

Der Kinofilm bringt ältere
Menschen zum ZITTERN!

Der Einsiedler aus Einsiedeln

Florian Zimmermann mit 81 TOP-FIT

Schwarzgurt ab
60, 70, 80, 90

Neue Bewegungsformel

Wo steht ihr Bauch?

Arbeiten nach 65

Farbtherapie

Français 56
Italiano 58



**TESLA
CARE**
FUNCTIONAL MAGNETIC STIMULATION

DER BECKENBODEN DER UNBEKANNTE KÖRPERTEIL Das LEBEN strahlt aus der MITTE

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

Eine vernachlässigte Muskulatur, die Aufmerksamkeit verdient

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



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, Ovarektomie

Mütter: Rückbildung nach vaginaler Geburt, Inkontinenz, Rückenschmerzen

Männer: Potenzsteigerung und Aufbautraining 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 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

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

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

Andrea Braga ^{1,2,3,4}, Fabiana Castronovo ¹, Giorgio Caccia ¹, Andrea Papadia ^{2,5}, Luca Regusti ¹, Marco Torella ¹,
Stefano Salvatore ¹, Chiara Scancarello ⁷, Fabio Ghizzzi ⁷ and Maurizio Serati ⁷

- ¹ Department of Obstetrics and Gynecology, EOC—Beata Vergine Hospital, 080 Mendrisio, Switzerland; fabiana.castronovo@ioc.it (F.C.); giorgio.caccia@ioc.it (G.C.); andrea.papadia@ioc.it
- ² Faculty of Biomedical Sciences, Università della Svizzera Italiana, 6900 Lugano, Switzerland;
- ³ Department of Obstetrics and Gynecology, EOC—Civico Hospital, 6900 Lugano, Switzerland;
- ⁴ Department of General Surgery, EOC—Beata Vergine Hospital, 080 Mendrisio, Switzerland; luca.regusti@ioc.it
- ⁵ Department of Gynecology, Obstetrics, and Reproductive Science, Second University of Naples, 80130 Naples, Italy; manfredi@uniroma2.it
- ⁶ Department of Obstetrics and Gynecology, IRCCS San Raffaele Scientific Institute, 20132 Milan, Italy; andrea.braga@hsr.it
- ⁷ Department of Obstetrics and Gynecology, Dal Pozzo Hospital, University of Insubria, 21100 Varese, Italy; stefano.salvatore@uniroma2.it (S.S.); chiara.scancarello@ioc.it (C.S.); maurizio.serati@ioc.it (M.S.)



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

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.

1 x Tesla Applikator im Rückenteil (verstellbar) für viele Therapien gegen Rückenschmerzen.



Im Sitzpolster 1 x Tesla Applikator (verstellbar) für alle Therapien wie aufgeführt auf der linken Seite.



Agent für die Deutschschweiz:
info@healthtribune.tv

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



Editorial	5
Expertengespräch mit Ueli Schweizer	12
Karin Albrecht Kolumne - Und? Wo steht ihr Bauch?	14
Dr. med Jürg Kuoni - WHO - Nein Danke!	16
<hr/>	
Yvonne Keller Kolumne - Die Rectozele	18
PLAN 75 - Kinofilm, der ältere Leute erschreckt	22
Indien - Bevölkerungsreichstes Land der Erde	24
SSAAMP Reportage vom Better-Aging-Kongress	26
<hr/>	
Fitte Männer 80+ Harrison Ford und Ringo Starr	30
MV AGUSTA mit interessanten E-Fahrräder	31
ODDBOX gegen Lebensmittelverschwendung	32
Wasserkristalle oder wie man die LIEBE misst	36
<hr/>	
Schweizer «Overshoot-Tag»	37
Vegi Nachrichten	38
Media News	40
Ernährung	42
<hr/>	
Erfahrungsbericht - FMS TESLA - Claudia Buchser	44
Gesundheitsinfos	46
Tigermücken auch nördlich der Alpen	48
Nachrichten aus aller Welt	49
<hr/>	
Reportage der «Wohlfühltag-Messe» aus Cham	54
Maria Stutz - Devine Beauty Expertin	55
En français	56
In italiano	58
<hr/>	
Klagemauer	60
Carmen Schiltknecht Kolumne	62
Leserbriefe	63
Kleininserate	64
Impressum	65



1. Health EXPO - Seite 6



Arbeiten nach 65 - Seite 10



Farbtherapie - Seite 20



Florian Zimmermann - Seite 34



Mache deinen SCHWARZGURT, S. 66

Anzeige

Livy

Das intelligente, smarte und multifunktionale Gerät für Ihre Sicherheit

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

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

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

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

Eigenschaften von Livy:

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

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



Einfache Montage mit starkem Klebeband für Wand oder Decke



ALARM

KI - Künstliche Intelligenz (AI Artificial Intelligence)

Ein guter Freund hat mir folgende Mail gesendet: "Ich teste ein Tool im Bereich KI, das vielseitige Texte generieren kann nach unterschiedlichen Aufgabenstellungen. Hier habe ich ein Beispiel. Meine Fragestellung war: **Warum ist Krafttraining für ältere Menschen wichtig?** Folgender Text wurde von der KI in ca. zehn Sekunden ausgegeben":

Krafttraining ist für ältere Menschen von grosser Bedeutung, da es zahlreiche Vorteile für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden bietet. Hier haben wir Ihnen vier Gründe warum es sich lohnt.

ERSTENS ist Krafttraining für ältere Menschen wichtig, um die Muskelmasse und -kraft zu erhalten oder zu verbessern. Im Alter verlieren wir auf natürliche Weise Muskelmasse und -kraft. Dieser Prozess, auch als Sarkopenie bekannt, kann zu Schwäche, Instabilität und einem erhöhten Risiko von Stürzen und Verletzungen führen. Krafttraining kann dazu beitragen, den Verlust von Muskelmasse und -kraft zu verlangsamen oder zu verhindern, indem es die Muskelmasse und -kraft aufrechterhält oder sogar erhöht. Dies kann älteren Menschen helfen, ihre Unabhängigkeit und Mobilität länger aufrechtzuerhalten.

ZWEITENS kann Krafttraining helfen, chronische Schmerzen zu lindern. Viele ältere Menschen leiden unter chronischen Schmerzen, insbesondere in den Gelenken und im Rücken. Krafttraining kann dazu beitragen, die Muskulatur um diese Bereiche herum zu stärken und zu stabilisieren, was die Belastung auf die Gelenke und den Rücken verringern kann. Dies kann dazu beitragen, Schmerzen zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

DRITTENS kann Krafttraining dazu beitragen, das Risiko von chronischen Krankheiten zu reduzieren. Krafttraining kann dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, den Blutdruck zu senken und den Cholesterinspiegel zu verbessern. Dies kann dazu beitragen, das Risiko von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen chronischen Krankheiten zu reduzieren, die im Alter häufig auftreten.

VIERTENS kann Krafttraining dazu beitragen, das Selbstbewusstsein und die psychische Gesundheit zu verbessern. Wenn ältere Menschen körperlich aktiv sind und Fortschritte beim Krafttraining machen, können sie ein Gefühl der Leistung und des Erfolgs erleben.

Als Herausgeber vom StarkVital60+ Magazin habe ich bewusst am obigen Text nichts geändert oder korrigiert. Meine erste Reaktion war: CRASH, BOOM, BANG.... Abgesehen von den zahlreichen Wiederholungen, einer wortreichen Sprache und dem Fehlen einiger Kommas, ist der Textinhalt korrekt! Traditioneller Fach-Journalismus ade?

Heute ist es tatsächlich so, dass Softwaresysteme in der Lage sind, die Fähigkeiten und das Verhalten des menschlichen Denkens völlig autonom zu simulieren. Treten wir in einen direkten Wettbewerb mit der künstlichen Intelligenz, die wir selbst geschaffen haben? Sägen wir unsere eigenen Beine ab? Die Menschheit hat eine immaterielle Atombombe gezündet, dagegen ist die Büchse der Pandora ein Tropfen auf den heissen Stein. Die EU, die USA und andere Länder wollen nun die KI reglementieren. Wie will man eine gezündete Atombom-

be steuern, wenn der KI-Pilz schon explodiert ist?

Die KI-Druckwellen werden sich bald sowohl auf dem Arbeitsmarkt, als auch auf jegliche gesellschaftlichen Strukturen auf der Welt auswirken. Experten sagen erhebliche Arbeitsplatzverluste voraus. Nun, es mangelt momentan sowieso an Arbeitskräften...

KI ist wahrhaftig fortgeschritten und kann u.a. Fotos restaurieren, Bewegungen auf Fotos erzeugen, Texte herstellen, Stimmen modulieren oder entfernen, Musik trennen, Audio-spuren ausschneiden, maschinelles Lernen für Studenten anbieten, Naturkatastrophen vorhersagen und vieles mehr. KI ist als Kerntechnologie allmählich ein wichtiger Bestandteil unseres täglichen Handelns geworden, den wir nicht umgehen können. Informatiker haben einen Vorteil, um in der modernen Welt zu überleben.

In bestimmten Bereichen kann und wird KI ziemlich sicher ganze Gemeinschaften bis zum Kern der Familie gefährden. Fotos, Videos, Audios wird man leichter erzeugen oder fälschen können. Gesichter (unsere?) könnten auf dem Kopf von Pornodarstellern, Massenmördern, Vergewaltigern, Killern aufoktroiert werden. Wird das manipulierte Material Strafanzeigen oder Verurteilungen ermöglichen? Könnte dies künftig als Beweismittel in Frage kommen? In der Tat, KI erlaubt böswilligen Menschen, schneller im Sumpf der Misswirtschaft zu versinken.

Niemand weiss heute genau, welche Gefahren KI birgt. Elon Musk erklärte im Interview mit dem Nachrichtensender CNBC, dass KI sogar die ganze Menschheit zerstören könnte. Einige Experten auf der anderen Seite fordern ein Moratorium für deren Entwicklung, als wäre KI ein unberechenbares Geschöpf, gegen das wir uns wehren müssen. Fest steht, dass der Weg, auf dem wir uns befinden, diese Systeme nur noch leistungsfähiger machen wird.

Werden die versprochenen Normen ausreichen, die ein Gleichgewicht zwischen Sicherheit und Zugang zu den Vorteilen der Technologie gewährleisten sollen?

Um den neuen täglichen Herausforderungen zu begegnen, hören wir nie auf, uns um die Erhaltung unserer körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit zu bemühen.

Ihr

Jean-Pierre Schupp

Jean-Pierre Leonhard Schupp



Biologisches
Alter "54"
Gesundheits-
experte
Buchautor
5. Dan Black-Belt
Karate/Kick-
boxen
Lebenslauf und
Kontakt-
aufnahme:
www.starkvital.tv
Unsere Kolumnisten

1. HEALTH EXPO 2023

Erfolgsmeldung vom 26.5.23 aus dem Joggeli



v.l.n.r. Organisator Alex Huser, Referent Regierungsrat Dr. Lukas Engelberger und Thomas Kastl, Direktor St. Jakobshalle «Joggeli» in Basel

Erfolgreiche HealthEXPO Premiere in Basel: Aussteller von Besuchermassen förmlich überrannt.

Am Freitag, 26.5.23 fand die lang erwartete Premiere des HealthEXPO im Joggeli Basel statt, die Gesundheits-Veranstaltung war ein voller Erfolg. Aussteller als auch Organisatoren sind begeistert von den äusserst positiven Rückmeldungen.

Der HealthEXPO bot eine einzigartige Plattform für Gesundheits-Enthusiasten, um die neuesten Trends, Produkte und Dienstleistungen aus der Gesundheitsbranche kennenzulernen. Mit einer breiten Palette von Ausstellern, konnte die Veranstaltung die unterschiedlichsten Interessen abdecken.

Die Besuchermassen strömten von Beginn an in die Messehalle und zeigten grosses Interesse an den angebotenen Produkten und Dienstleistungen. Die Aussteller hatten alle Hände voll zu tun, um die zahlreichen Fragen der Besucher zu beantworten und deren Bedürfnisse zu erfüllen. Sowohl etablierte Unternehmen als auch aufstrebende Start-ups konnten von dem enormen Interesse profitieren und neue Kunden gewinnen.

Die positiven Rückmeldungen seitens der Besucher haben die Erwartungen der Organisatoren übertroffen. Viele Besucher lobten die Vielfalt der Aussteller, die hohe Qualität der präsentierten Produkte und die informativen Vorträge in der Check Up Zone, die im Rahmen der HealthEXPO angeboten wurden. Die Besucher zeigten sich begeistert von der Möglichkeit, Experten aus verschiedenen Bereichen der Gesundheitsbranche persönlich zu treffen und ihre Gesundheitskompetenz zu erweitern.

Regierungsrat Dr. Lukas Engelberger unterstreicht die Bedeutung des HealthEXPO Gesundheitserlebnistags in seiner Eröffnungsrede.

Um Punkt 13 Uhr, nach dem hochkarätigen Business Networking Event im Joggeli Basel hielt Regierungsrat Lukas Engelberger eine beeindruckende Eröffnungsrede, in der er die Bedeutung des Gesundheitserlebnistags hervorhob und seine Begeisterung für die Veranstaltung zum Ausdruck brachte.

In seiner Rede betonte Regierungsrat Engelberger die zunehmende Bedeutung der Gesundheitsförderung und

Prävention in unserer Gesellschaft. Er lobte den HealthEXPO als eine innovative Initiative, die den Menschen die Möglichkeit gibt, sich aktiv mit ihrer Gesundheit auseinanderzusetzen und neue Wege zur Verbesserung ihres Wohlbefindens zu entdecken.

Engelberger hob auch die vielfältigen Angebote und die breite Palette von Ausstellern hervor, die auf dem HealthEXPO vertreten waren. Er ermutigte die Besucher, die Gelegenheit zu nutzen, mit Experten aus verschiedenen Bereichen der Gesundheitsbranche in Kontakt zu treten und von ihrem Fachwissen zu profitieren.





Er betonte, dass der HealthEXPO eine inspirierende Plattform für den Austausch von Informationen und Ideen bietet, die einen positiven Einfluss auf das persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit haben können.

Als Gesundheitsminister des Kantons Basel-Stadt unterstrich Engelberger auch die Bedeutung solcher Veranstaltungen für die Förderung des Gesundheitstourismus.

Auch die Aussteller waren von der Resonanz überwältigt. Sie berichteten von einem starken Kundeninteresse, zahlreichen Verkaufschlüssen und vielversprechenden neuen Geschäftskontakten. Die Mehrzahl der Aussteller schätzten die hohe Qualität der Besucher, die tatsächlich an einer gesunden Lebensweise interessiert waren und haben ihre Teilnahme an der HealthEXPO 2024 bereits zugesagt.

Die Organisatoren des HealthEXPO ziehen eine äusserst positive Bilanz der Premiere. Die hohe Besucherzahl, das begeisterte Feedback der Besucher und die Zufriedenheit der Aussteller bestätigen den Erfolg der Veranstaltung.

HealthEXPO Datum 2024:

Samstag, 25. Mai 2024

Pressekontakt: Alexander Huser | Veranstalter HealthEXPO

Mail: welcome@healthexpo.ch | www.healthexpo.ch



HEALTH bedeutet GESUNDHEIT. Aber wer ist wirklich daran interessiert, ein gesundes Volk zu haben?

An Gesunden verdient das heutige «Gesundheitssystem» Milliarden. Ist dieses System also das Richtige, zum Thema GESUNDHEIT Verantwortung und Stellung zu beziehen?

Bei der 1. HEALTH EXPO konnte man sehen und fühlen, dass hier ein neuer Messestandort einer aufkommenden Industrie ihren Start gefunden hat.

Es ist an der Zeit, dass Menschen wieder für ihre Gesundheit, also HEALTH, selber die Verantwortung übernehmen.

Mein Tipp - Werden Sie Aussteller!



Alex Huser (rechts), Organisator der 1. HEALTH EXPO vom 26.5.23 in Basel mit einem zufriedenen Aussteller, Jean-Pierre Schupp. BIS ZUM 25.5.2024



Dr. Lukas Engelberger links und CEO und Mitbesitzer von KIESER-TRAINING **Michael Antonopoulos** waren ebenfalls von der 1. HEALTH EXPO begeistert.

Unten sieht man wie der Mitorganisator der HEALTH EXPO, **Prof. Dr. Lukas Zahner** während der Eröffnungsrede über die Ziele dieser neuen Publikumsmesse sprach.

Das Catering wurde perfekt von IKEA organisiert.





STARKVITAL.TV
ONLINE-TV FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60

STARKVITAL.tv • J.P. SCHUPP
Via S. Gottardo 96, 6649 Minusio
Switzerland, Tel. +41 79 400 33 22
www.starkvital.tv - info@starkvital.tv
Firmennummer: CHE-257.444.482
UBS AG, Locarno: IBAN CH09 0026 7267 9511 0042 F

Regierungsrat des Kantons Basel-Stadt
Herr Dr. Lukas Engelberger
Vorsteher des Gesundheitsdepartements
Malzgasse 30
4001 Basel

Minusio, 1. Juni 2023

Geehrter Herr Regierungsrat Dr. Engelberger,

wir haben uns ja ganz kurz an der Health Expo vom Freitag, 26.5.23 in der Saalsporthalle unterhalten.

Wie gewünscht sende ich Ihnen in der Beilage die aktuelle Ausgabe vom StarkVital60+ Magazin Nr. 30 zu.

Ebenso mein Editorial als PDF Druck von der kommenden SV Nr. 31 Ausgabe und eine Seite ebenfalls von der SV Nr. 31 zum Thema BLIIB FIT (erscheint 1. Woche Juli 2023).

Seit Jahren versuche ich die Verantwortlichen in der Schweiz darauf hinzuweisen, dass in Japan wegen der massiv ansteigenden Zahl der 80+ (über 23 Mio.) und 90'000 - 100+ jährigen Menschen, das System ROLLATOR - ROLLSTUHL - PFLEGETOD nicht funktioniert, sondern nur effektives Muskeltraining.

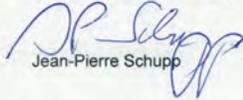
In Japan muss man in einem öffentlichen Altersheim unterschreiben, dass man 3-4 Mal in der Woche aktives und intensives Muskeltraining im Krafraum absolviert. D.h. es gibt dort über 8000 Muskeltrainingscenter für Menschen 70+. Die Trainer:innen sind auch 70+. Auf die Schweiz umgerechnet benötigen wir also 400 solcher Kraftaufbau-Center 60+

Ihr Vortrag an der HEALTH EXPO hat mir Hoffnung gegeben, dass Sie der erste Gesundheitsminister in der Schweiz sind, der wirklich das Problem erkennt, denn 90% sämtlicher Pflege- und/oder Spitex-Einsätze gibt es nur, weil die älteren Menschen zu wenig Körpermuskeln mehr haben um vom Tisch, vom WC, vom Ess-Stuhl aufzustehen.

Die Frage lautet in der Tat: Will die Schweiz überhaupt FITTE ältere Menschen haben oder lieber weiterhin Milliarden an den KRANKEN Alten verdienen?

Hoffe sehr, dass Sie die Zeit finden, wenigstens die zwei PDF Seiten zu lesen und bin gerne bereit, Ihnen und anderen Experten das über 15 Jahr alte Wissen aus Japan in Sachen MENSCHWÜRDIGES ALTERN DURCH INTENSIVES MUSKELTRAINING vorzustellen.

Mit bestem Gruss vom Lago Maggiore


Jean-Pierre Schupp

HEALTH EXPO HEALTH EXPO HEALTH EXPO



SCAN MICH

Samstag,
25. Mai 2024

HEALTH
EXPO BASEL
2024

GESUNDHEITSERLEBNISTAG | GESUNDHEITSKONGRESS | CHECK-UP-DAY

BIKE & RUNNING | FITNESS, WELLNESS BEAUTY | FITNESSKONGRESS

Arbeiten nach dem Rentenalter

Paradigmenwechsel in Sicht

Der Zeitpunkt des Eintritts in den Ruhestand kann eine persönliche Entscheidung darstellen, vorausgesetzt, man verfügt über die finanziellen Mittel, um sich diesen Schritt leisten (und geniessen) zu können. In den nächsten Jahren wird rund eine halbe Million Arentnehmer:innen in der Schweiz das Rentenalter erreichen. Gleichzeitig werden die Menschen im Durchschnitt immer älter und bleiben länger gesund. Die Phase des Ruhestandes dauert heute bereits rund ein Viertel der Lebenszeit.

Der Knotenpunkt der Demographie

Die demografische Entwicklung erklärt den beginnenden Gangwechsel im Bereich der Beschäftigung. Der helvetische Arbeitsmarkt wird im nächsten Jahrzehnt mit einem Arbeitskräftemangel aufgrund des Ausscheidens der geburtenstarken Jahrgänge konfrontiert sein. Die jungen Arbeitnehmer:innen werden nicht genügen, um diejenigen zu ersetzen, die in den Ruhestand gehen. Dieses Szenario verschärft den Fachkräftemangel und belastet die Vorsorgesysteme erheblich.

Die Alterspyramide kehrt sich um, sodass Unternehmen keine Wahl mehr haben: Sie sind gezwungen, auch auf ältere Menschen zurückzugreifen, wenn sie keine jüngeren Bewerber:innen finden. Die kollektive Einstellung gegenüber Senior:innen und ihrer gesellschaftlichen Rolle wird sich zwangsweise ändern und an die neue Zeitlage anpassen müssen.

Ende des traditionellen Ruhestands?



Da der Arbeitsmarkt (nicht nur) in der Schweiz auf der dringenden Suche nach Personal ist, entsteht für angehende Pensionäre die Möglichkeit, ihre berufliche Tätigkeit zu verlängern oder für bereits im Ruhestand befindliche Personen nach einer Pause wieder in den Arbeitsmarkt einzusteigen. Schätzungen zufolge gibt es in der Schweiz bereits 200'000 Erwerbstätige über 65 Jahre. Insgesamt handelt es sich eher um Menschen mit intellektuellen und wissenschaftlichen Berufen oder im Büro beschäftigt als um Handwerker.

Die beiden grossen Detailhändler Coop und Migros zum Beispiel kündigen Massnahmen an, um die über 65-Jährigen im Unternehmen zu halten, während die Personalvermittler eine spezielle Abteilung für Pensionäre einrichten wollen, die in den Beruf zurückkehren möchten - in

Festanstellung, temporär oder Teilzeit. Insgesamt werden Rentner:innen in den kommenden Jahren zu einer unumgänglichen Arbeitskraft werden. Auch die Wortwahl wird sich dementsprechend ändern: Man wird nicht mehr von (unbrauchbaren) Rentner:innen sprechen, sondern von verfügbaren Ressourcen - Kreislaufwirtschaft angewandt auf Pensionär:innen.

Schätzungen zufolge gibt es in der Schweiz bereits 200'000 Erwerbstätige über 65 Jahre.

Vor diesem Hintergrund fordern Politiker und Wirtschaftsvertreter, dass Arbeitnehmende länger ihre Erwerbstätigkeit beibehalten. Gefragt ist mehr Flexibilität wie die Abschaffung des ordentlichen Rentenalters. Der Jahrgang und die Beitragsjahre würden nur noch für die Berechnung des Rentenanspruchs der Versicherten herangezogen. Wenn das Arbeitsleben tatsächlich länger wird, wäre von Vorteil, dass Wirtschaft, Bildungssystem und Arbeitsbehörden den Arbeitnehmenden ermöglichen würden, sich je nach Bedarf oder persönlichem Wunsch in der Berufswelt neu zu orientieren.

Die Qual der Wahl: Job oder Rente?

Der Ausstieg aus der Arbeitswelt fällt vielen schwer. Menschen im Pensionsalter, die freiwillig arbeiten, insbesondere Führungskräfte, sind meistens hoch motiviert, weil sie sich wertgeschätzt fühlen. Für viele ist es wichtig, weiterhin soziale Kontakte in der Arbeitswelt zu pflegen, sich mit Teammitgliedern auszutauschen und die Möglichkeit zu haben, sich mit spannenden beruflichen Themen zu beschäftigen. Ausserdem erleichtert oft ein flexibler und allmählicher Übergang den Eintritt in den Ruhestand. Das Teilzeitarbeitsmodell ermöglicht am besten einen graduellen Rückzug ins Privatleben und eine optimale Vereinbarkeit von Beruf und Freizeit. Als Rentner:in ist es wichtig, einen strukturierten Tag mit einem vorbestimmten Inhalt zu haben, denn es ist schwierig, von einer 100-prozentigen Beschäftigung zum Nichtstun überzugehen. Einen Beruf noch auszuüben, kann eben u.a. geistig lebendig halten.

Im Jahr 2022 entfielen auf 100 Erwerbstätige 37 Personen ab 65 Jahren,

stellt das Bundesamt für Statistik fest.

AHV-Rente

Es ist durchaus möglich über das ordentliche Rentenalter hinaus weiterzuarbeiten. In diesem Fall kann man den Zeitpunkt, ab dem eine AHV-Rente ausbezahlt wird, um ein bis höchstens fünf Jahre verschieben, wobei die AHV-



Rente sich anteilmässig für jedes zusätzliche Arbeitsjahr für die Dauer des gesamten Rentenbezugs

erhöht. Der Zuschlag wird nach versicherungstechnischen Grundsätzen berechnet. Den Aufschub muss spätestens nach einem Jahr seit Erreichen des ordentlichen Rentenalters geltend gemacht werden.

Alternativ kann man aber auch über das ordentliche Rentenalter arbeiten und gleichzeitig die AHV-Rente beziehen. In diesem Fall ist das Einkommen bis zum Betrag von monatlich 1'400 bzw. 16'800 Franken im Jahr pro Arbeitgeber von der Beitragspflicht befreit. Nur für den Einkommensteil über diesem Freibetrag bezahlt man Sozialbei-



träge. Man sollte auch nicht vergessen, dass die Erwerbstätigkeit wegen der Steuerprogression mit steuerlichen Nachteilen verbunden sein kann, wenn zusätzlich das Renteneinkommen zu versteuern ist.

Der Trend hat schon begonnen

Mehr als die Hälfte der Berufstätigen arbeiten nach der Pensionierung laut Bundesamt für Statistik, weil sie es gerne tun. Für rund 20 bis 25 Prozent der Beschäftigten 65+ hingegen ist der finanzielle Aspekt ausschlaggebend. Dieser Prozentsatz wird wahrscheinlich noch steigen, da der Ruhestand nicht den gleichen Lebensstandard wie im Erwerbsalter ermöglicht. Ferner werden für viele Arbeitslose des letzten Jahrzehnts die Renteneinkommen tendenziell sinken.



Erwerbstätige dieser Altersgruppe sind allerdings häufiger im Teilzeitpensum beschäftigt. Im Jahr 2020 war mehr als jede sechste Person im Alter zwischen 65 und 74 Jahren nach wie vor erwerbstätig, während 2022 auf 100 Erwerbstätige 37 Personen ab 65 Jahren entfielen, stellt das BfS fest. Es wäre erforderlich, Arbeitsanreize zu schaffen, um die Zahl der Beschäftigten über das ordentliche Rentenalter hinaus zu erhöhen.

Robin Gordon, CEO *Interiman Group*, eines führenden Anbieter von Personaldienstleistungen in der Schweiz, geht davon aus, dass 2030 fast die Hälfte der Senior:innen weiterhin erwerbstätig sein wird, und zwar auf einem selbst gewählten statt auf einem vorgeschriebenen Arbeitspensum. In Kürze werde *Interiman* ein neues Unternehmen gründen, das sowohl auf Senior-Bewerber:innen als auch auf Unternehmen, die ihnen einzelne Aufträge erteilen möchten, ausgerichtet sei. Es wäre zum Beispiel denkbar, den Beschäftigungsgrad ab 60 Jahren schrittweise zu senken, dafür aber nach Erreichung des 65 Lebensjahrs weiterzuarbeiten und das jetzige Auslaufmodell «100 Prozent arbeiten und dann von heute auf morgen in Pension gehen» abschaffen. Viele Rentner:innen seien bei guter Gesundheit, würden sich langweilen und hätten nichts dagegen, weiterhin etwas zu arbeiten.

In ein paar Jahren werden die Arbeitnehmenden unabhängig ihres Alters angesichts des zunehmenden Arbeitskräftemangels am längeren Hebel sitzen. Den Arbeitgebern wird nichts anderes übrig bleiben, als die Forderungen der Arbeitnehmenden hinsichtlich Beschäftigungsgrad und Flexibilität zu erfüllen.

Anzeige



med. Rücken-Center

Rückenschmerzen? Beckenbodenprobleme?

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

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

med. Beckenboden-Center

Das Expertengespräch Ueli Schweizer, Jean-Pierre Schupp

EXPERTENWISSEN FÜR VIELE:

WIE GESUND IST DAS TRAINING IN FITNESS- CENTER WIRKLICH?

Teil 2

JPS: In der Tat war das Echo auf unseren ersten Teil zum Thema «Six-Pack-Wahnsinn macht Menschen KRANK» gross. Mehrheitlich haben die Trainierenden verstanden, dass WENIGER oft MEHR ist. Aber nun zu unserem zweiten Teil. Was passiert heute auf Erden nur schon in Sachen Narzissmus?

US: In unserer heutigen Gesellschaft muss immer alles extremer, spektakulärer, aussergewöhnlicher und fantastischer sein, um die Aufmerksamkeit der Leute, ja eben wie Du sagst, von der ganzen Nation, von der ganzen Welt zu erhaschen und das eigene Ego zu befriedigen. Das Schaulaufen der sozialen Medien verstärkt diese Tendenzen zusätzlich bis ins Absurde. Die permanente Reizüberflutung macht, dass die Menschen nur noch das Sensationelle und Übertriebene wahrnehmen und dies als das Normale betrachten.

JPS: Eben SIX-PACK lässt grüssen.



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

US: Das Training und seine Effekte, zum Beispiel das Six-Pack, muss also diesen unrealistischen Anforderungen entsprechen. Das Training muss ultrahart sein.

Wettkämpfe für Hobbysportler überlang und überintensiv, alles andere zählt nicht.

JPS: Oft sind Hobby-Wettkämpfe aller Art heute viel anstrengender als sie es vor einigen Jahrzehnten für Profis waren.

US: Der Zeitgeist des Extremen und Übertriebenen schert sich leider überhaupt nicht mehr um die Erkenntnisse der Biologie, der Sportmedizin und der Trainingswissenschaften. Kennt man diese Wissenschaften, kann man klar definieren, wann die Grenze vom gesunden zum krankmachenden Training überschritten wird. Wichtig sind die genaue Belastungssteuerung und die Verhältnisse zwischen Trainingsbelastung, Alltagsbelastung, Erholung, Schlaf, Ernährung.

JPS: Dazu kommt noch, dass alle wissenschaftlichen Studien immer nur mit Männern für Männer gemacht wurden und somit Frauen generell zu stark auch im Sport überlastet sind.

US: Das ist ein Thema, über das wir unbedingt in einer der nächsten SV Ausgaben reden müssen. Oft werden bei sogenannten wissenschaftlichen Studien auf der ganzen Welt nur Sportstudenten, die meistens nicht der normalen Körpergrösse genügen, zu Studien verwendet. Repräsentativ für die Gesamtbevölkerung sind diese somit meistens nicht. Nichtsdestotrotz müssen die Grund-Prinzipien für ALLE, also für Frauen und Männer, gleich ob 20 oder 80 Jahre alt, gelten.

Im Krafttraining dürfen wir eine Blutlaktatkonzentration sechs mmol/Lt. nicht überschreiten, sonst entstehen Schäden in den Zellen und Geweben. Das Immunsystem wird über Tage stark geschwächt. Damit wir diese sechs mmol/Lt. im Krafttraining nicht überschreiten, müssen die Sätze d.h. die Übungen pro Muskelgruppe bis

zur muskulären Ausbelastung sehr kurz sein, zehn Sekunden bis maximal 30 Sekunden. Damit wir den Gesamtorganismus nicht überlasten, beschränken wir die gesamte Trainingsdauer auf maximal 45 Minuten. Darum macht es Sinn, an einem Tag diese Muskelgruppe, an einem anderen Tag (dazwischen ein Tag absolute Ruhepause) die andere zu trainieren. Menschen ab 60+, 70+, 80+, 90+ sollten maximal 15-20 Minuten pro Tag ihre Muskeln trainieren (zwei Tage Pause dazwischen) aber bitte intensiv mit hohen Gewichten (keine Gummibänder usw. damit baut man keine Muskelmasse auf).

JPS: Da kommt natürlich bei vielen jetzt die Frage auf, wie lange soll ich intensiv trainieren, d.h. bis ich ausbelastet bin?

US: Auch das Thema «Ausbelastung» müssen wir in einer der nächsten SV Ausgaben intensiver beleuchten. Trainieren wir aber wie vorhin erwähnt auf diese Art und Weise, schädigen wir weder Zellen noch Gewebe, der Muskelquerschnitt kann sich natürlich vergrössern und der Körper erholt sich in zwei bis drei Tagen. Immer vorausgesetzt, dass die Alltagsbelastungen nicht gross sind, genügend geschlafen wird und die Ernährung alle notwendigen Nährstoffe enthält.



Im Ausdauertraining ist es gerade umgekehrt. Die Trainingseinheiten sind lang, mindestens 45 Minuten, und die Intensität ist sehr tief. Man muss immer normal sprechen können. Dann bewegt sich die Blutlaktatkonzentration zwischen ein und zwei mmol/Lt. Eine Trainingseinheit von 45 bis 90 Minuten zwischen ein bis zwei mmol/Lt. Blutlaktat, während der man permanent normal sprechen kann, stärkt nachweislich das Immunsystem am meisten und fördert die Fettverbrennungskapazität am stärksten. Eine hohe Fettverbrennungskapazität, ein starkes Immunsystem, eine gut entwickelte Muskulatur sind die Voraussetzungen für alle Anforderungen des Lebens und für den maximalen Genuss aller schöner Dinge.

JPS: Ab wann wird denn jetzt ein Training zum Stress und somit schädlich?

US: Dafür sind zwei Faktoren massgeblich. Ist erstens die Balance zwischen Trainingsbelastung, Alltagsbelastung (Stress: körperlich, physisch, sozial), Erholung, Schlaf, Ernährung, Umweltbelastungen. Diese können sich nicht nur körperlich manifestieren, sondern auch psychisch (bis hin zu schweren Depressionen), sozial (Beziehungsunfähigkeit, aggressives unsoziales Verhalten) und intellektuell (mangelnde Konzentrationsfähigkeit, verminderte Kreativität). Der zweite Faktor ist die Höhe der Übersäuerung im Körper, im Training am genauesten über die Laktatkonzentration im Blut zu ermitteln. Vor allem im Krafttraining, aber auch in den verschiedenen Intervalltrainingsformen (HIIT, HIT, TABATA usw.) können in kurzer Zeit sehr hohe und im Körper zerstörerisch wirkende Übersäuerungen produziert werden. Das Immunsystem (krankheitsanfällig) und das Hormonsystem (Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit, Libidoverlust) sind dabei extrem gefährdet. Letztlich wird jede Körperzelle belastet oder geschädigt. Diese Übersäuerung wird noch eindeutig verstärkt durch Alltagsstress, Angst, falsche Ernährung (z.B. zu viel Fleisch, Zucker), Umweltbelastungen, permanente Aktivierung durch Handy, Computer, Kopfhörer usw..

JPS: Heisst das, dass Training nicht immer gesund ist?

US: Genau. Wie wir gesehen haben, machen die Intelligente Trainingssteuerung und die Ausgewogenheit der verschiedenen Lebensstilfaktoren den Unterschied zwischen gesund und schädlich aus. Mittel- und langfristig heisst «gesund» eben auch erfolgreich trainieren, um die gewünschten Ziele zu erreichen. Schädlich trainieren kann kurzfristig für einige Wochen auch erfolgreich sein, bis sich dann die negativen Auswirkungen einstellen und keine Fortschritte oder sogar Rückschritte die Folge sind.

JPS: Viele Trainierende sagen, dass sie sehr gut nach ihrem Gefühl trainieren können und keine Tests oder andere Hilfsmittel brauchen.

US: Das ist meistens eine Selbsttäuschung. Sind wir aktiviert, negativ gesagt, gestresst, dann ist unsere Selbstwahrnehmung zerstört. Die Folge ist immer zu intensives Training. Gepaart mit dem und nicht auszurotenden Unsinn «no pain no gain» oder



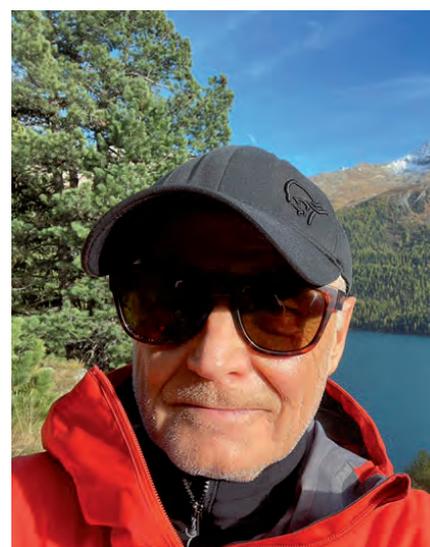
«go hard or go home» führt das zu überintensivem Training. Das ist vor allem im Ausdauertraining ausgeprägt zu beobachten.

JPS: Was ist dein Fazit kurz zusammengefasst?

US: Intelligentes Training basiert auf der Biologie, der Sportmedizin und den Trainingswissenschaften. Der Zeitgeist, die Sensationslust und die Egomane hat hier nichts zu suchen. Krafttraining ist immer sehr kurz und hart, Ausdauertraining immer lang, leicht und häufig!

Resumé:

Auf die oben erwähnten Punkte bezogen, ist das Training im Fitnesscenter, bald Healthcenter, sehr GESUND!



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

Und? wo steht ihr Bauch?

Antara-Training Schweiz – star education Schweiz

Die Bauchform ist von 4 Aspekten abhängig:

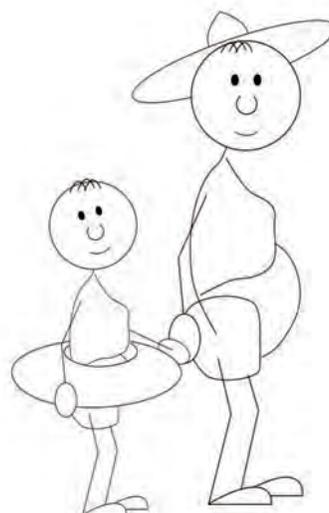
- Vom viszeralen Fett im Bauch und der Gesundheit der Bauch-Organen
- Vom subkutanen Fett, dem Fett welches zwischen den Muskeln und unter der Haut wohnt, den Röllchen
- Von der Funktion des Transversus-Muskels, der von der Körperhaltung regiert wird
- Vom Höhenverlust durch «Austrocknung» im Alterungsprozess



Bauchgesundheit

Es sind die grossen und meist harten Bäuche, die unter dem viszeralen Fett leiden. Dieses viszerale Fett, welches im Bauch die Organe umhüllt, ist das gesundheitlich gefährlichste Fett. Die Fettansammlungen produzieren chronische Entzündungen, belasten und vernarben die Leber, ziehen Wasser an, erhöhen den Druck auf das Herz und die Lungen und den Beckenboden, ganz schlecht!

Diese Bäuche verändern sich nur durch eine radikale Ernährungs- und Bewegungsumstellung. Und, eine solche lohnt sich, siehe oben.



Pirelli-Röllchen

Das Fett, welches als Röllchen über Jeans und T-Shirts quillt ist weniger schädlich, im Moment jedoch entsprechen diese Depots nicht dem geforderten Schönheits-ideal. Auch diese Fettpolster wird man nur durch Ernährungs- und Bewegungsumstellung los. Fett reduziert sich nur, wenn die Energiebilanz negativ ist. Das heisst, pro Tag muss mehr Energie verbrannt als aufgenommen werden.

Die Körperhaltung und der Transversus

Der tiefe Bauchmuskel, der Transversus. Die Art, wie der Transversus arbeitet, bestimmt, wo ihr Bauch steht. Es gibt schlanke Bäuche die draussen und es gibt mollige Bäuche die näher am Körper stehen. Das heisst, man kann zwar Bauchfett nicht in Muskulatur verwandeln, man kann jedoch mit den richtigen Übungen die Bauchform verändern. Mit den richtigen Übungen kann man den Bauch näher an den Körper heran platzieren. Das führt einerseits zu einer geschützten Lendenwirbelsäule, und, der Bauch wird flacher. Ein solches Bauchmuskeltraining beginnt immer bei der tiefen Bauchmuskulatur, bei der Transversus-Funktion.



Karin Albrecht

Fachbuchautorin, internationale Referentin und Ausbilderin.

Karin Albrecht entwickelte das Bewegungskonzept Antara®.

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

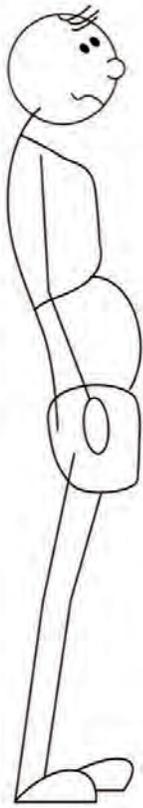
Unter anderem ist sie die Autorin von den Büchern und anerkannten Lehrmitteln, z. B. «Körperhaltung, modernes Rückentraining», «Stretching und Beweglichkeit – das neue Expertenhandbuch», «Funktionelles Training mit dem grossen Ball», «Walking Stretch», «Intelligentes Bauchmuskeltraining», von mehreren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

Bevor Sie also über ein Sixpack nachdenken, müssen wir über den Transversus reden, bzw. über Bauchmuskelübungen die den Bauch nach innen platzieren, eine schlankere Silhouette bewirken.

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, einfach so, für sich selbst und vielleicht sogar für andere.

Der stärkste Bauch nützt jedoch nichts, wenn die Statik nicht stimmt.





Die Körperhaltung, die das Becken nach vorne schiebt und den Oberkörper nach hinten zieht führt immer dazu, dass der Bauch nach aussen geschoben wird, ganz gleich wie dick er ist. Das hat nichts mit der Kraft der Bauchmuskulatur zu tun, sondern mit Statik

Eine Verbesserung der Funktion des Transversus führt nicht nur zu einem flacheren Bauch, sondern führen automatisch zu einer Funktionsverbesserung des ganzen Core-Systems.

Das Core-System hat viele relevante Aufgaben:

Schutz der Lendenwirbelsäule, Schutz und Stabilität des Beckenbodens, die Bauchform und die Atemkraft werden von den Core-Muskeln gewährleistet. Die Zusammenarbeit dieser Muskulatur hat einen massgeblichen Einfluss auf das persönliche Wohlbefinden. Kontinenz, gute Atemkraft und Gelenkgesundheit sind für das persönliche Befinden essenziell.



Im Alterungsprozess kommt ein weiterer erschwerender Aspekt dazu, der Höhenverlust. Altern bedeutet auch trockener und zäher werden, das heisst dass wir im Rumpf an Länge einbüßen. Da die Organe jedoch nicht kleiner werden, müssen sie ja wohin geschoben werden und da ist die Lösung, leider; nach unten und nach vorne. Die einzige Lösung, auch wenn sie nicht gut ist.

Je weniger Beugung und Überhang Sie im Alter einnehmen, je gescheiter Ihr Bauchtraining ist, je gesünder Ihre Verdauungsorgane sind, desto optimaler können Sie Ihren Bauch und gegebenenfalls Ihre Röllchen platzieren.

Dies sieht nicht nur besser aus, es gibt Ihnen Kraft und Wohlbefinden.

Safe the Date:

Am 11. November 23

findet die starFachtagung Age – intelligentes Training im Alterungsprozess statt.

Ein Tag voller wertvoller Informationen für Fachpersonen 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 / www.star-education.ch



Dipl. Antara Rückentrainer können Krankenkassenbeiträge abrechnen





World Health Organization

„Dr.“ Tedros, ehemaliges Mitglied des Politbüros der kommunistischen Tigray Liberation Front, will die WHO zum Politbüro einer weltweiten Gesundheitsdiktatur machen.

Seine Vergangenheit ist höchst undurchsichtig. An der Universität von Asmara (Eritrea) erwarb er einen Bachelor in Biologie. An einer Universität in London soll er einen PhD in Immunology und Community Health erworben haben. Ein PhD ist ein „philosophical doctor“. **Ein Mediziner ist „Dr.“ Tedros sicher nicht.** Er wurde Gesundheitsminister von Äthiopien, später Aussenminister. Die Tigray stellen 5 Prozent der Bevölkerung von Äthiopien, alle Regierungsstellen sind von ihnen besetzt.

Tedros ist als erster Nicht-Mediziner in die Position des Generaldirektors der WHO gerutscht. Eher: gerutscht worden. Unter seinen Wahlhelfern hatte Xi Jinping, Chef der Kommunistischen Diktatur Chinas, sicher eine nicht unbedeutende Rolle. So kann es nicht verwundern, dass Tedros nicht aufhören kann, Xi Jinping über den grünen Klee zu loben, vor allem bei der Bewältigung der Covid „Pandemie“.

Wir Europäer haben eine gewisse Sympathie für die WHO. Sorgt sie in Entwicklungsländern doch für mehr Hygiene, sauberes Trinkwasser, kämpft gegen Armut und Hunger, gegen HIV, Ebola, Malaria. Pocken und Kinderlähmung hat sie ausgerottet.

Hat sie? Wirklich?

Die Erfolgsgeschichte der WHO seit ihrer Gründung 1948 in Kürze:

- **Asiatische Grippe** 1957/58: weltweit 2 Mio Tote: die WHO verschläft die Krise (Masterarbeit von Sebastian Meier, Historisches Seminar Uni Bern, 2013/14)
- **Hongkong-Grippe** 1969/70, weltweit zwischen 1 und 4 Mio Tote, **Impact** der WHO siehe Asiatische Grippe



Jürg Kuoni
Dr. med.

Jahrgang 1945

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe

www.starkvital.ch

- 2005 **Vogelgrippe**: Dick Thomson (WHO) prognostiziert 2-7.4 Mio Tote, David Nabarro (ebenfalls WHO) geht gar von 5-150 Mio Toten aus. Der Apokalyptiker Neil Ferguson vom Imperial College in London übertraf mit seiner Prognose alle: 200 Mio Tote «modelliert» er. An der Vogelgrippe sind weltweit 455 Personen gestorben.
- 2014 **Ebola** Westafrika: die WHO brauchte 9 Monate, bis sie das Ausmass der Krise erfasste, obwohl Médecins Sans Frontières (MSF) schon lange vor Ort war und die Welt informierte.
- 2018 **Ebola** Krise in Uganda: Totalversagen der WHO, MSF sprach von einer «Polizeiaktion» der WHO. Die WHO war dermassen verhasst in der Region, dass mehr als 300 Attacken auf ihr Gesundheitspersonal zu beklagen waren.
- April 2009: Die WHO erklärt die **Schweinegrippe** zur PHEIC (Public Health Emergency of International Concern oder internationale Gesundheitskrise) und prognostiziert 7.5 Mio Tote. Weltweit starben 16'813 Menschen an der Schweinegrippe. Eine aus dem Boden gestampfte Impfung verursachte mindestens 1300 Narkolepsie Fälle (invalidisierende Krankheit mit Schlafattacken während des Tages, keine Heilung möglich) vor allem im Norden Europas. Das von vielen Ländern auf Empfehlung der WHO tonnenweise von Roche eingekaufte Grippemittel Tamiflu nützte etwa so viel wie eine Hühnerbrühe. Die Schweinegrippe zur Pandemie hochzustilisieren, war nur möglich, nachdem die WHO den Begriff Pandemie «umdefiniert» hatte: die klassische Definition einer länderübergreifenden Infektionskrankheit mit sehr vielen Toten wurde zur länderübergreifenden Infektionskrankheit mit sehr vielen Infizierten. Die saisonale Grippe lässt grüssen.
- «Ausrottung» von **Pocken** und **Kinderlähmung**? Fehlanzeige. Der Beitrag der WHO war marginal.
- Am 11.3.2020 erklärt die WHO **Sars Cov 2** zur Internationalen Gesundheitskrise (PHEIC). Die Krankheit war seit spätestens November 2019, wahrscheinlich bereits früher, in China im Umkreis von Wuhan aufgetreten und hatte vermutlich schon damals Todesopfer gefordert. Bis zur Meldung an die WHO Mitte Januar 2020 unterdrückt die chinesische KP jeglichen Bericht über die «neuartige Lungenkrankheit». Tedros lässt sich weitere zwei Monate Zeit, die PHEIC zu erklären. Neil Ferguson vom Imperial College prognostiziert für England 550'000, für die USA 2.2 Mio Tote. Für Afrika prophezeite die Bill Gates Stiftung bis zu 10 Mio Tote. Von 2010 bis 2020 hatte das Imperial College in London von der Gates Foundation \$190 Mio erhalten. Verbindliche Zahlen über Todesfälle an Covid-19 sind bis heute kaum zu eruieren, da politisch gewollt alle Todesfälle mit einem positiven PCR Test statistisch als Covid-Todesfälle erfasst wurden. Wie sagte doch unser Bundesrat Dr. med. Cassis im Fernsehen: *„Wer mit einem positiven PCR Test infolge eines Autounfalls stirbt, ist an Covid gestorben.“*

Soweit der Beitrag der WHO zur Weltgesundheit.

Was will Tedros nun? Nachdem er im Management der Sars-Cov-2 Grippe krachend versagt hat? Und nach anfänglichem Hin und Her einfach die Massnahmen der chinesischen KP übernommen und empfohlen hat? Einen neuen Pandemie Vertrag (Pandemic Treaty), in welchem er allein das Sagen hat. Dazu Nachbesserungen zu den Internationalen Gesundheitsrichtlinien (International Health Regulations IHR). Diese waren 1969 von der WHA (World Health Assembly, das „Parlament“ der WHO) angenommen und 2005 revidiert worden. Sie regeln den Umgang mit Pandemien und ändern Gesundheitsgefahren auf internationaler Ebene. Über das Treaty und die Nachbesserungen soll an der WHA dieses Jahr debattiert, im May 2024 sollen sie verabschiedet werden.

Was sollen diese beiden Vorlagen? Die sich dazu über weite Teile kaum unterscheiden? Und die beide absolut unnötig sind.

Die kurze Antwort: Macht. Der Generaldirektor, also Tedros ALLEIN, soll die Kompetenz bekommen, eine Gesundheitskrise auszurufen. Die Massnahmen, die er anordnet, sind für alle Mitgliedsländer verbindlich. Also Lockdowns, Schulschliessungen, Home Office, Impfungen, Behandlungspläne. Die oberste Gesundheitsbehörde der Welt ist die WHO, nationale Gesundheitsbehörden sind gesetzlich verpflichtet, die Anordnungen zu befolgen und zu kontrollieren. Die nationale Souveränität ist ausgehebelt. Die Zulassung für Medikamente und Impfungen soll beschleunigt werden.

Macht allein macht nicht glücklich. Die WHO will auch Geld, sehr viel Geld. Hat sie eigentlich: die Einnahmen 2022 beliefen sich auf \$4.354 Mia, die Ausgaben auf \$3.848 Mia, bleiben also \$506 Mio. fürs Sparkässeli. \$496 Mio bezahlten die Mitgliedsländer, ihre Beiträge füllten also nicht mal das Spar-

schwein. \$ 3.656 Mia oder 84 Prozent der Einnahmen kamen von privaten Sponsoren, **die WHO ist damit eine privatfinanzierte NGO**. Über 30 Prozent der Einnahmen gingen an den inzwischen auf 8851 Angestellte angeschwollenen Bürokratenapparat der WHO. Ganze 13 Prozent gab die WHO für medizinische Hilfsgüter aus. Tedros hat aber Grösseres vor. Die Beiträge der Mitgliedsländer sollen in Zukunft als Prozent des BSP berechnet werden. Die Zahl ist vorläufig noch offen. Der langjährige wissenschaftliche Mitarbeiter der WHO, David Bell, rechnet mit einem Budget von bis zu \$30 Mia.

Geld und Macht ist eine Seite der Münze, die andere ist Kontrolle. Nur von der WHO und von Zensurbehörden der Mitgliedsländer verifizierte Inhalte dürfen publiziert werden. Die WHO betreibt dafür heute schon einen gewaltigen Aufwand: Sie organisiert „Infodemic-Management“-Kurse und „Infodemic Camps“, Infodemic verstanden als „zu viel und falsche Informationen“. Auf der WHO Website sind reihenweise Videokurse zum Erkennen von „*Mis-* und *Disinformation*“ aufgeschaltet. Es braucht nicht viel Vor-

stellungskraft, sich auszumalen, was da auf uns zukommen soll: der gewaltige Zensurapparat, der während der „Covid-Pandemie“ aufgezogen wurde, war ein kleiner Vorgeschmack. Dass digitale Gesundheits- und Impfpässe real-time unser Bewegungsverhalten erfassen sollen, ist fast ein Nebenschauplatz. Lang lebe Xi Jinping! Und sein kleiner Bruder Tedros.

Mehr Macht, mehr Geld und mehr Kontrolle, das ist der Inhalt des Pandemie Vertrags und der Nachbesserungen der International Health Regulations. Die Schweiz darf diesen Knebelverträgen auf keinen Fall zustimmen!

Was hören wir Bürger? Gar nichts. Eine Reihe von nicht gewählten, nicht legitimierten und niemandem Rechenschaft schuldigen Delegierten der Schweiz entscheiden, ob „die Schweiz“ den Verträgen zustimmt.

Das ist absolut inakzeptabel. Falls diese Herren und Damen wirklich zustimmen und uns in der Schweiz chinesische Zustände bescheren, gibt es nur eins:

RAUS AUS DER WHO!

Anzeige

QualiCert
CERTIFIED QUALITY



QualiCert ist das führende Schweizer Prüfinstitut für gesundheitsfördernde Bewegungs- und Trainingsangebote.



qualicert.ch



Ihr professioneller Ansprechpartner für die Zertifizierung von Fitnesscentern und Kursanbietenden.



Überprüfung anhand der durch QTБ verwalteten Normen FitSafe, EMSSafe, CourseActive und der durch SNV verwalteten Norm SN EN 17229:19.



Über 25 Jahre Erfahrung.

«Seit ich zu Dir ins Rückentraining komme, habe ich keine schwache Blase mehr».

Dies sagte vor 30 Jahren eine Kundin zu mir, nachdem sie während drei Monaten regelmässig zu mir ins Rückentraining kam.

Ich war perplex. Was hat das Rückentraining mit der Blase zu tun? Was meinte die Kundin **«keine schwache Blase mehr»** zu haben.

Ich vertiefte mich ins Thema und es liess mich nicht mehr los. Beckenboden und Rücken sind bis heute das Hauptthema meiner therapeutischen Arbeit. Ich bin immer wieder aufs Neue fasziniert, wie Beckenboden und Rücken gemeinsam mit der gesamten stabilisierenden Rumpfmuskulatur und der Atmung zusammen arbeiten. Spannend ist auch, dass das Zwerchfell, die Beckenposition und auch die Fuss- und Beinposition einen direkten Einfluss auf den Tonus des Beckenbodens haben. Sowieso ist die Körperhaltung das A und O für den Beckenboden und Rücken. Auch unsere tägliche WC-Routine beeinflusst das Wohlbefinden und die Belastung aufs Gewebe direkt.



Ich war vor 30 Jahren entsetzt, dass ich als dipl. Krankenschwester AKP und eidg. anerkannte Fitnessinstruktorin noch nie etwas vom Beckenboden gehört hatte.

Okay, ich war damals jung, hatte noch keine Kinder geboren und in unserer Familie litt niemand an einer schwachen Blase oder Inkontinenz. Ich lernte, wie die Blase zu katheterisieren ist und wie ich im Pflegeheim den Senioren die Windeln zu wechseln habe, doch ich schaute dies als Massnahmen bei unumgänglichen



Altersleiden an. Erst beim tiefer ins Thema Eintauchen erfuhr ich, dass diese schwache Blase und Inkontinenz ein Riesenthema bei Frauen und Männern ab der Lebensmitte ist, über das nicht gesprochen wurde, doch dass dagegen ganz viel getan werden kann.

Hier stellt sich nun die Frage: Wie ist es heute? Wird heute mehr darüber gesprochen?

Meine Beobachtung ist, dass es in den letzten 30 Jahren einen Wandel in der Gynäkologie gab. Damals waren fast nur Gynäkologen tätig, heute sind es fast nur noch Gynäkologinnen.

Damals war bei Frauen ab 40 die Gebärmutterentfernung noch die Routine-Operation. Heute wird diese Hysterektomie nur noch sehr zurückhaltend ausgeführt und die Fragen der Gynäkologin nach der Blasenfunktion, Senkungsbeschwerden und Inkontinenz sind heute Standard. YouTube ist voll mit Beckenboden-Übungsvidéos und Bücher zum Thema gibt es jedes Jahr neue.

Auch in der Physiotherapie hat sich die Beckenboden-Therapie durchgesetzt und im Yoga, Pilates und Seniorentaining wird von der Instruktorin immer Mal wieder «Beckenboden anspannen» instruiert. Auch die Männer wissen inzwischen, dass sie einen Beckenboden haben. Vieles hat sich zum Positiven gewandelt.

Und doch erstaunt es mich immer wieder, dass viele Frauen und Männer die Basics für einen gesunden Beckenboden noch nicht kennen.

Auch wie sie den Beckenboden wahrnehmen oder anspannen sollen, ist vielen unklar. Meine Mission ist, Frauen und Männern meine Faszination für die vertiefte Körperwahrnehmung und die Gesunderhaltung des Beckenbodens weiter zu geben. Jedes Kennenlernen des eigenen Körpers ist wie eine Entdeckungsreise, ja sogar eine Abenteuerreise zu sich selbst!

Inzwischen bin ich Komplementär-Therapeutin mit eidg. Diplom und will dieses Komplementäre, was so viel heisst wie ergänzend und begleitend, mit meinen Klienten gemeinsam erforschen.



Das Ziel ist, miteinander herausfinden, was es an Wahrnehmungsschulung, WC-Verhalten, Trinkverhalten, ganzheitlichem und spezifischen Muskeltraining und gesundem Lebensstil für jeden individuell braucht, um den eigenen Beckenboden gesund zu erhalten und wie dieser Erfahrungsschatz erfolgreich in den Alltag integriert werden kann.

Auf der www.rueckencenter.com Seite finden Sie unter «Aktuell und Spannend» einige meiner früheren Artikel zum Thema Beckenbodentraining. Über die Webseite können Sie auch direkt im Online-Kalender einen Termin für eine Lektion Beckenboden-Recovery reservieren.





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

BESCHWERDE LOS LAUFEN

MIT PRÄZISER, STUFENLOSER GEWICHTSENTLASTUNG



ALTER G®

DEFY GRAVITY. DEFY LIMITS.

Ihre Vorteile:

- » **Physiologisches Gangbild**
beim Gehen & Laufen
- » **Frühes, schmerzfreies Gehen und Laufen**
nach Verletzung & Operation
- » **Reduzierter Stoffwechselbedarf**
für sehr schwache Patienten
zur Belastungsgewöhnung
- » **Sicheres Ausdauerleistungstraining**
während der Rehabilitation für Athleten



Für mehr Informationen,
bitte scannen.



proxomed® Medizintechnik GmbH

Office Schweiz

Seestrasse 161

8266 Steckborn

Telefon +41 52 762 13 00

www.proxomed.ch

Geeignet für Senioren wie Athleten.
Für Patienten aus Orthopädie und
Neurologie, bei Long Covid oder
auch Adipositas.

Farbtherapie

Die Welt ist bunt



Es liegt in der Natur der Farben, alles freundlicher und lichtvoller zu gestalten. Eine Welt ohne Farben und ohne Licht kann es nicht geben. Nur der Mensch macht die Welt grau und eintönig. Denn Farben und Licht können auf Körper, Geist und Seele wirken! Farben sind Leben, Emotionen, Gefühle. Die Natur, die Flora und die Fauna bieten uns eine visuelle Explosion von Farben, die die Sinne berühren und unsere Gemütslage subtil und unbewusst beeinflussen.

Die Farbtherapie, oder Chromotherapie, gehört zu den alternativen und integrativen Heilmethoden. Diese ganzheitliche Therapieform setzt Farben ein, um verschiedene Beschwerden sanft und nicht-invasiv zu behandeln. Denn Farben haben eine psychologische als auch eine physiologische Wirkung auf den menschlichen Organismus und können daher die Harmonie und das Gleichgewicht von Körper und Seele und somit das allgemeine Wohlbefinden bewahren oder wiederherstellen. So kann die Farbtherapie auch helfen, verdrängte Konflikte und Probleme, die sich in Störungen des inneren Energiegleichgewichtes ausdrücken, bewusst zu machen und unterstützt die Heilprozesse bei körperlichen und psychischen Beschwerden. Trübe und negative Gedanken werden grundsätzlich gewandelt, Traumata und Schocks können sich lösen, ein neues Selbstwertgefühl wird entwickelt.

Farbtherapie in der Geschichte

Die Ursprünge der Farbtherapie, eine der ältesten ganzheitlichen Behandlungsmethoden, liegen tief in der Vergangenheit. Schon die Ägypter und Römer wandten die Heliotherapie zur Behandlung verschiedener Leiden an. Diese Praxis bestand darin, sich der direkten Sonnenbestrahlung zu unterziehen, die eine milde antidepressive Wirkung ausübte. Auch die Azteken und Mayas verehrten die Sonne als etwas Göttliches und schrieben ihr übernatürliche Heilkräfte zu. Später setzte sich die Erkenntnis durch, dass die einzelnen Farben jeweils spezifische Wirkungen besitzen. In der Volksmedizin wurde somit mit Farbbehandlungen zu Heilzwecken

experimentiert: Patienten wurden mit Farbpasten bestrichen oder in farbige Heiltücher gewickelt, um verschiedene Gesundheitsprobleme zu beheben. Auch die alten Chinesen setzten Farben zu therapeutischen Zwecken ein. Sie bestrichen beispielsweise Darmkranke mit Gelb und liessen das Licht durch gelbe Vorhänge ins Zimmer dringen; Epileptiker setzten sie auf violette Teppiche und verhängten die Fenster mit violetten Schleiern. Man glaubte, dass die Farben in der Lage waren, die Funktionen des Körpers zu beeinflussen, indem sie auf das Stoffwechsel-, Nerven- und Immunsystem einwirkten. Die Ursprungslehre geht eigentlich auf Dinsha P. Ghadiali und Dwight Babbitt zurück.

Die Geburt der Farbtherapie

Dinshah P. Ghadiali (1873-1966) kam schon in jungen Jahren mit den Möglichkeiten der Elektrizität in Kontakt. Er war allerdings nicht nur technisch hochbegabt, sondern auch auf dem Gebiet der Heilkunde tätig. Als Dinshah die schwerkranke Tochter eines Geschäftskollegen behandeln sollte, erinnerte er sich an die Arbeiten und Erfolge von Babbitt, der bei einer solchen Erkrankung zur Bestrahlung mit indigofarbenem Licht gegriffen hätte. Also besorgte sich Dinshah eine Kerosinlampe als Lichtquelle, vor die er eine indigofarbene Glasflasche befestigte. Damit bestrahlte er seine junge Patientin, die sich unter dieser Therapie zusehends erholte. Das war die Geburtsstunde der Spekro-Chrom-Therapie. Dinshah wollte wissenschaftlich verstehen, warum einfaches farbiges Licht einen solch durchschlagenden Erfolg zeigen kann. Also widmete er sich fortan der Entwicklung und Erforschung der Farblicht-Therapie, wobei ihm der wissenschaftliche Ansatz sehr wichtig war.

Farben und Eigenschaften

Licht ist ein physikalischer Faktor. Ohne Licht gäbe es kein Leben auf der Erde. Licht vermittelt allen lebenden Zellen wertvolle Informationen zur ordnungsgemässen Funktion und ist der Träger der Lebensenergie. Im Licht sind alle Farben enthalten.

Die sieben Grundfarben sind Grün, Rot, Orange, Gelb, Blau, Indigo und Violett. Diese sieben Regenbogenfarben sind in jeder Zelle, in allen Lebewesen wirksam. Die unterschiedlichen Frequenzen dieser «Licht-Sprache» lassen sich gezielt und differenziert therapeutisch einsetzen. Jede Farbe schwingt anders und hat somit ihre spezifischen Eigenschaften.

Farben werden mit bestimmten Eigenschaften in Verbindung gebracht. Sie können z.B. auf Migräne, Schlaflosigkeit, Angstzustände, chronische Schmerzen, Traurigkeit und Depressionen, Müdigkeit und Hyperaktivität wirken. Diese sanfte Methode bringt eine gute Linderung gerade bei anhaltenden Beschwerden des Bewegungsapparates und chronische Gesundheitsproblemen, die im Alter auftreten können.

Die Wahl der Farben richtet sich nach der Art der Beschwerde:

- Kreislauf: **Rot** ist Symbol des Feuers und Träger der Energie, erhöht den Herzschlag, verbessert den Blutkreislauf.
- Konzentration: **Gelb** symbolisiert den intellektuellen Teil des Gehirns, fördert die Konzentration und damit das Lernen und reinigt den Darm.
- Kopfschmerzen: **Grün** steht für Harmonie und Natur, gleicht die Körperfunktionen aus, lindert Migräne und nervöse Störungen.
- Stress: **Blau** hat eine beruhigende, besänftigende und erfrischende Wirkung, ist nützlich bei Stress, Angstzuständen und Schlaflosigkeit.

Grundsätze der Farbtherapie

Der Körper besteht aus Energie. Wenn diese nicht mehr richtig fließt, wird man krank. Energieblockaden verursachen psychophysische Krankheiten.

Nach den Grundlagen der Farbtherapie können Farben auf vielfältige Weise vom Organismus aufgenommen werden. Spezielle Instrumente und Geräte können die Strahlung verbreiten, indem sie das gesamte Farbspektrum in Licht einschliessen.

Elektromagnetische Schwingungen des Lichts werden zur Erzeugung von Energie genutzt, die tief in die Zellen eindringen kann, so dass ein elektrochemisches Gleichgewicht entsteht. Die Lichtbestrahlung wirkt auf Körper, Seele und Geist und sollte dazu dienen, die biologischen Funktionen der Zellen zu optimieren. Es ist zu beachten, dass anders als gewöhnliche Medikamente, Lichtbehandlung keine gefährlichen Nebenwirkungen verursacht.

«Alles was lebt, lebt im Licht, alles was existiert, strahlt Licht aus. Alle Dinge empfangen ihr Leben vom Licht, und dieses Licht ist in seiner Wurzel selbst das Leben.»

Paracelsus

Der Fachverband Farbtherapie-Schweiz FFtS ist die Anlaufstelle für Farbtherapeut:innen und unterstützt deren Sichtbarkeit in der Öffentlichkeit.

Info: www.farbtherapie-schweiz.ch

Anzeige



QUANT ARQ

**DIE INNOVATIVSTE TECHNOLOGIE
DES 21. JAHRHUNDERTS**

YANOLI

Quant Arq ist ein innovatives High-Tech-Armband, das dich vor Oxidativem Stress schützt, welcher durch einen Überschuss an reaktiven Sauerstoffradikalen erzeugt wird.

Studien haben belegt, dass durch das Tragen eines Quant Arq Armbandes die entzündungsvermittelnden Zellen um nahezu 75 % im Vergleich zu den unbehandelten Kontrollzellen reduziert werden.

Quant Arq und die zur Herstellung verwendeten Materialien sind nach DIN EN ISO 10993-5:2009 als biologisch verträglich getestet.

beratung und Verkauf 

Jean Pierre Seemann
+41 79 501 24 77

Information per eMail anfordern unter:
info@erfolgs-story.com

dartsch
SCIENTIFIC
2022

PLAN 75, der Film, der ältere Menschen zum Zittern bringt

Ein futuristisches Szenario zwischen Bürokratie und Ethik

Die geplante Eliminierung älterer Menschen im Debütfilm der Japanerin Chie Hayakawa

Dieser Zukunftsfilm ist in Japan in der nahen Zukunft angesiedelt, wo ein Regierungsprogramm versucht, den nationalen Notstand einzudämmen:

Die Überalterung der Bevölkerung

(die übrigens die meisten Industrieländer betrifft).

Die Regierung ist der Ansicht, dass Senior:innen ab 75 Jahren zu einer unnötigen Belastung für die Gesellschaft werden. Da ältere Menschen, die sich ohnehin nutzlos fühlen, Kosten für die öffentliche Sozialfürsorge verursachen, wird ihnen die Möglichkeit geboten, beim Selbstmord Beihilfe zu leisten. Im Gegenzug erhalten die Senior:innen vor dem geplanten

Freitod eine finanzielle Belohnung, mit der sie sich einen letzten Wunsch erfüllen können. Selbstmordwilige werden in einer speziellen Einrichtung untergebracht, wo sie von dafür geschultem Personal betreut werden. In dieser Situation wird **die Wahl zwischen Leben und Tod eher zu einer bürokratischen als zu einer ethischen Frage.**

In Japan hat der Selbstmord sehr weit zurückliegende historische, kulturelle und religiöse Wurzeln und wird kulturell weder tabuisiert noch verurteilt wie im christlich geprägten Westen. Diese extreme Geste wird manchmal sogar als eine moralische Verpflichtung gegenüber der Gemeinschaft.

Alle über 75-Jährigen legal und industriell entsorgen?

Ältere geächtet

Dieses Projekt mit dem Namen PLAN 75, das als «Recht auf Sterbehilfe» heuchlerisch verkauft wird, beruht auf scheinbare Freiwilligkeit zu sterben, die in Wahrheit indirekt gesteuert wird. Ältere Menschen, die sich oft in finanziellen Schwierigkeiten befinden und allein sind, lassen sich von Agenten überzeugen, die nach Selbstmordkandidaten suchen. Man bietet ihnen Geld und menschliche Begleitung an, um ihrem Leben ein Ende zu setzen.

Der Film unterstreicht die gnadenlose Effizienz der japanischen Gesellschaft, die jeden Aspekt des Lebens durchdringt. Ihre gehorsamen Bürger fühlen sich verpflichtet, diesen morbiden Plan im Namen des kollektiven Interesses widerspruchslos auszuführen. Der Film hinterfragt die Stellung der älteren Menschen in der japanischen Gesellschaft, konzentriert sich jedoch eher auf die noch lebenden Menschen als auf die Endphase des Plans. Der Film zeigt, wie die Alten geächtet, isoliert und oft in Armut gestürzt werden, weil sie keine Altersrente erhalten, und wie die Scham sie davon abhält, Sozialhilfe zu beanspruchen.

Ein erschreckender Verdacht:

Beschreibt der Inhalt dieses Films die nahe Zukunft unserer Industrieländer?

Erweckung des Bewusstseins

Chie Hayakawa filmt kompromisslos, in langsamem Tempo und in allen Einzelheiten, aber mit grossem Feingefühl die Einsamkeit dieses lästigen Alters, die müden Körper, die Kraftlosigkeit und Melancholie, die die Blicke auffressen. Im Gegensatz dazu werden auch die Widersprüche des menschlichen Lebens präsentiert, die unvergängliche Fröhlichkeit und der Wille zum Leben, trotz fortgeschrittenen Alters. Diese verbleibende Vitalität lässt den erzwungenen Selbstmord umso barbarischer erscheinen.

In der persönlichen Geschichte der Protagonisten offenbart sich die Menschlichkeit, sowohl auf Seiten der Opfer als auch

später, in der letzten Phase vor dem Suizid, auf Seiten der Ausführenden des Plans. Das Gewissen der jungen Generation wird geweckt, wenn die Menschen nicht mehr nur Nummern sind, sondern einzigartige Wesen, die nicht ausschliesslich auf ihren sozialen Status oder ihr Alter reduziert werden. Wie ein junger Beamter im Film sagt:

«**Schliesslich sind es Menschen.**»

Chie Hayakawa prangert mit diesem Zukunftsfilm die Härte der heutigen japanischen Gesellschaft an, die wie in allen entwickelten Ländern auf Leistung, Produktivität und Rentabilität beruht, und die Notwendigkeit, Beziehungen zu erhalten, um die Menschlichkeit in uns zu bewahren. Der Film bietet jedem von uns die Gelegenheit, unabhängig von Herkunft, Kultur, Religion, Alter und persönlicher Überzeugung, nachzudenken.



Das Thema ist eigentlich nicht neu in Japan. Bereits ein anderer japanischer Film von 1982 «Die Ballade des Narayama» beschreibt genau diese Endlösung der Alten im Mittelalter, wenn sie 69 werden. Andererseits wird die Leserschaft seit langem auf den US-Science-Fiction Film mit Charlton Heston "Soylent Green" aus dem Jahr 1973 hingewiesen, in dem die Welt in 50 Jahren, also heute (2023) zeigt.

Während der Film von Chie Hayakawa einfühlsam die Zukunft alter Menschen aufzeigt, war in typischer Hollywood-Manier der Film mit Charlton Heston voller Action.

Wie auch immer, beide Filme zeigen, wohin die Reise geht. **Zwischen der Möglichkeit der freiwilligen selbstbestimmten Exit-Variante für Senior:innen, die in der Schweiz schon lange gibt, und der staatlich verordneten TODESPILLE ist der Schritt kurz.** SCIENCE FICTION hat uns immer eingeholt:

Man denke nur an das Buch «1984» von George Orwell.

PLAN 75 wurde bei den Filmfestspielen von Cannes 2022 mit der Besonderen Erwähnung der Goldenen Kamera ausgezeichnet.

#BEACTIVE DAY

23. September 2023

«Mehr Menschen, aktiver, öfter»



Die Europäische Woche des Sports ist eine Kampagne der Europäischen Kommission, die das Ziel hat, die Menschen in Europa für einen aktiveren Lebensstil zu begeistern. Sie findet jedes Jahr vom 23. bis 30. September mit dem Motto #BeActive statt. Insgesamt nehmen 40 Länder europaweit an der Initiative teil.

Ein besonderer Schwerpunkt wird auf intergenerationellen körperlichen Aktivitäten liegen, mit dem Ziel der Einbeziehung verschiedener Altersgruppen. Es sei notwendig, ein gemischtes Publikum in Bezug auf das Alter anzusprechen. Der #BEACTIVE DAY wird durch eine Menge von kostenlosen Veranstaltungen und Aktivitäten auf dem ganzen Kontinent durchgeführt.

150 Minuten

moderates bis intensives Training pro Woche empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation



Früher galt Ausdauersport als optimal für den Kreislauf - heute setzt man zusätzlich auf den Aufbau von Muskeln. Denn wenn sie gefordert werden, produzieren sie hormonähnliche Botenstoffe - Myokine. Diese wirken unter anderem positiv auf das Herz und können Entzündungen hemmen. Sport hat noch andere wohltuende Nebeneffekte: Er aktiviert den Parasympathikus - jenen Teil des Nervensystems, der Ruhe und Erholung steuert. Und er lässt das Bauchfett schmelzen - zu viel davon ist gefährlich, weil es auch innere Organe umhüllt.

Quelle: Der Beobachter

Anzeige

DIE KOMBI MACHT'S

KRAFT UND BEWEGLICHKEIT IM WECHSEL

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

FIT IN
KURZER
ZEIT

milongroup

milon® | five



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



Bevölkerungsreichstes Land der Welt Indien hat China überholt

Laut UN-Bevölkerungsschätzungen hat Indien als bevölkerungsreichstes Land der Welt China überholt. Den Angaben des UN-Bevölkerungsfonds zufolge hat Indien nun eine Bevölkerung von rund 1.428 Milliarden Menschen und damit zum ersten Mal China mit 1.425 Milliarde Einwohner übertroufen.

Es ist auch das erste Mal seit 1950, als die Vereinten Nationen mit der Erfassung der Weltbevölkerung begannen, dass China vom ersten Platz verdrängt wird. Chinas Bevölkerungsrückgang ist das Ergebnis jahrzehntelanger strenger Gesetze, mit denen die boomende Geburtenrate des Landes unter Kontrolle gebracht werden sollte. Die in den 1980er Jahren eingeführte Ein-Kind-Politik sollte die Bevölkerung stabilisieren und sah Geldstrafen für zusätzliche Kinder, Zwangsabtreibungen und Sterilisationen vor. Diese Politik wurde ein Opfer ihres eigenen Erfolgs. Das Land hat nun mit einer alternden Bevölkerung (75 Prozent der 60+ Menschen leiden an nicht übertragbaren Krankheiten), die stark rückläufig ist, was schwerwiegende wirtschaftliche Folgen haben könnte. Im Jahr 2040 werden gemäss UN schätzungsweise 28 Prozent der Gesamtbevölkerung über



60 Jahre alt sein.

Ein Teil des Problems besteht darin, dass die Ein-Kind-Politik aufgrund einer traditionellen Bevorzugung von Jungen zu einem massiven Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtern geführt hat. **Die Zahl der Männer übersteigt nun die der Frauen um etwa 32 Millionen.** Jetzt fehlen Millionen von Frauen, um die Geburtenrate zu steigern. Anreize für Frauen, mehr Kinder zu bekommen, haben nicht viel bewirkt.

Die Fruchtbarkeitsrate liegt immer noch bei nur 1,2 Kindern pro Frau. Es wird daher erwartet,

dass die Bevölkerung in den nächsten zwei Jahrzehnten um fast zehn Prozent weiter zurückgehen wird. Prognosen zufolge könnte die chinesische Bevölkerung bis zum Ende des Jahrhunderts auf unter eine Milliarde Menschen sinken.

In Indien ist die Bevölkerung seit 1950 um mehr als eine Milliarde Menschen gewachsen. Obwohl sich das Wachstum inzwischen verlangsamt hat, wird prognostiziert, dass Indiens Einwohner in den nächsten Jahrzehnten weiter ansteigen bis zu einem Höchststand von 1,7 Milliarden. Heute werden in Indien durchschnittlich 86'000 Babys pro Tag geboren, während es in China nur 49'400 sind.

VegMed London 9-10. September 2023 Pflanzliche Ernährung im Gesundheitswesen

VegMed ist Europas grösster medizinischer Kongress zum Thema pflanzliche Ernährung, an dem führende Experten auf diesem Gebiet teilnehmen. VegMed London 2023 ist eine Zusammenarbeit zwischen Plant-Based Health Professionals UK und PAN International - Physicians Association for Nutrition, mit dem übergreifenden Thema **"Bringing Plant-Based Nutrition into Healthcare"**.

VegMed London 2023 wird Fachleute aus dem Gesundheitswesen und politische Entscheidungsträger zusammenbringen, die den dringend notwendigen Übergang zu einem pflanzlichen Ernährungssystem unterstützen wollen.

Eine Reihe von Experten mit umfassender Erfahrung in der Anwendung pflanzlicher Ernährung in der klinischen Praxis und im Gesundheitswesen werden zu Wort kommen. Der Übergang zu einer pflanzlichen Ernährung in der Gemein-



schaft und in der öffentlichen Gastronomie, die Auswirkungen unserer Ernährungsgewohnheiten auf das Klima und die ökologische Krise werden thematisiert. Die Ernährungsbedürfnisse aller Altersgruppen und Lebensabschnitte, einschliesslich der Vorbeugung und Behandlung chronischer Krankheiten

und der Erzielung optimaler sportlicher Leistungen werden ebenfalls unter die Lupe genommen.

PAN International - Physicians Association for Nutrition ist eine internationale Nichtregierungsorganisation, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Ernährung zu einem zentralen Bestandteil des Gesundheitswesens zu machen. Mit den Gesundheitsfachkräften wird die Ernährungsumstellung vorangetrieben, die zur Entschärfung der drei grössten globalen Gesundheitskrisen erforderlich ist: Chronische Krankheiten, Klimawandel und Pandemierisiko.

Sie wollen auch im Alter noch etwas dazu lernen und weitergeben?

Werden Sie Epigenetik-Coach!

Sie interessieren sich für die faszinierende Verbindung zwischen Umwelt, Genetik und Lebensstil? Sie wollen sich und andere Menschen dabei unterstützen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden auf ein neues Level zu heben?

Dann ist die Ausbildung zum Epigenetik-Coach genau das Richtige für Sie!



Inhalte der Ausbildung:

- Die Grundlagen der Epigenetik und ihre Bedeutung für die Gesundheit
- Methoden zur Analyse von individuellen genetischen Profilen
- Die Entwicklung maßgeschneiderter Gesundheitspläne basierend auf epigenetischen Erkenntnissen
- Die Durchführung von Coaching und die Unterstützung deiner Klienten auf ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil.

Gestalten Sie die Zukunft der Gesundheitsbranche mit!
Keine Vorkenntnisse erforderlich – wir bieten eine fundierte Online-Ausbildung über 6 Monate in D-A-CH mit umfangreichem Schulungsmaterial.

Werden Sie Teil der wachsenden Community von Epigenetik Coaches.

Buchen Sie ein Beratungsgespräch mit unserem Team:
www.epigenetikcoach.de

oder kontaktieren Sie uns per Email
kontakt@healversity.com



HealVersity

SSAAMP Kongresstag BETTER-AGING vom 2



Seit einigen Jahren nehme ich aktiv als Journalist wie auch als Aussteller an den Veranstaltungen vom SSAAMP (Swiss Society for Anti Aging Medicine and Prevention) teil. Alle acht Referent:innen waren ausschliesslich Mediziner, die sehr interessante Referate abgaben in den Bereichen Schönheitschirurgie, ästhetische Medizin, Orthomolekulare Medizin, Labormedizin wie auch der Einfluss von Sexualsteroiden auf Cellulite und viele mehr.

90 Prozent der Aussteller boten Zusatzergänzungsnahrung, Vitaminpillen in jeglicher Art und Form an.

Ich bin der Meinung, dass bei diesen Veranstaltungen auch Seminare über den Nutzen von Bewegung im Alter integriert werden könnten. So kann ich nur hoffen, dass in Zukunft der SSAAMP-Verband zusätzliche Themen auf die Tagesordnung setzen wird wie Gesundheit durch natürliche Ernährung und vor allem aktives Muskeltraining. Tatsächlich schliesst der eine Ansatz den anderen nicht aus, sondern ergänzt ihn.

Das Event war perfekt organisiert und das Seminarhotel Bocken in Horgen ein wunderbarer Austragungsort.

Info: www.ssaamp.ch



GUAM®

GUAM-Leggings

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

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN
WWW.COSMESAN.CH

GUAM schlankmachende Leggings



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

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

GUAM-Leggings Active



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

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

GUAM kurze Hose, für einen flachen Bauch

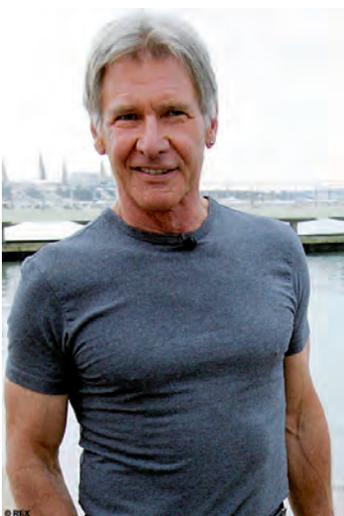


Die kurze Hose mit hohem Bund strafft und formt den Bauch sowie die Hüfte und verbessert die Hautelastizität. Das EMANA®-Gewebe ist zertifiziert als Oeko-Tex® Klasse I.

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

Harrison Ford

Die unsterbliche Legende



Der international beliebte US-Schauspieler, der im Juli sage und schreibe 81 Jahre alt wird, spielt im Film *Indiana Jones und das Rad des Schicksals* zum fünften und letzten Mal den abenteuerlustigen Archäologen. Aufgrund von Drehbuchvorgaben wurde er im ersten Teil des Films mit Hilfe von künstlicher Intelligenz digital verjüngt. Doch die Hollywood-Legende ist Lichtjahre von seinem furchtlosen Helden entfernt. Seine Schüchternheit, die heute noch in seinem Verhalten durchscheint, überwand er, indem er begann, Schauspielerei zu studieren. Das

mit Spannung erwartete Kino-Ereignis wurde in Cannes ausserhalb des Wettbewerbs als Weltpremiere präsentiert.

Für Langlebigkeit trainieren

Harrison Ford ist wohl einer der bekanntesten Schauspieler, der «rückwärts» zu altern scheint. Eine Reihe von gesunden Gewohnheiten, die ein gewisses Mass an Hingabe und Opferbereitschaft erfordern, ermöglicht ihm mit bald 81 Jahren fit zu bleiben und fabelhaft auszusehen. Denn er ist nicht nur ein unglaublich erfolgreicher Schauspieler, sondern auch ein Fitness-Enthusiast, der nichts von einem komfortablen und bewegungsarmen Lebensstil hält. Stattdessen schwört Ford auf tägliches Training. In verschiedenen Interviews sagte er, er treibe mässig aber diszipliniert Sportarten, wie Schwimmen, Radfahren und spiele Tennis, was gut für Herz und Gewichtskontrolle sei. Für seine Rolle als Indiana Jones, die ein hohes Mass an Koordination erforderte, hat er mit seinem Coach Kondition und den Aufbau seiner Kernkraft mit Hanteln und Medizinbällen trainiert. Es ging vor allem darum, ihm zu helfen, das Tempo zu halten und Verletzungen zu vorbeugen. Ford vermeidet in seinem fortgeschrittenen Alter das Laufen, um die Gelenke und den Rücken zu schonen. **«Bei keinem der Workouts geht es um Eitelkeit oder darum, ihn gut aussehen zu lassen. Das ist auch gar nicht nötig - das tut er schon,»** sagt sein Trainer.

«Ich bin ein alter Knacker und muss mich schützen, also habe ich viel trainiert. Ich hatte einen Trainingswagen für mich eingerichtet und trainierte jeden Tag, bevor ich zur Arbeit ging. Und ich hatte das Glück, mich überhaupt nicht zu verletzen.»

«Ich bin sehr zufrieden mit dem Alter. Ich habe es genossen, jung zu sein, ich könnte jetzt genauso gut tot sein, stattdessen lebe und arbeite ich noch.»

«Ich liebe die Arbeit, aber das Alter spielt eine Rolle.»

Für diesen letzten Auftritt als Indiana Jones wurde der Schauspieler mit der Ehrenpalme der Filmfestspiele von Cannes ausgezeichnet.

Ringo Starr

Unermüdlich auf Tour

Der ehemalige Schlagzeuger der Beatles ist mit seiner *All Starr Band*, in der alle Musiker über 60 Jahre alt sind, bis in den Sommer auf Tour in Kalifornien und hat im Herbst wieder einen Terminkalender voller Konzerte in den USA. Mit 82 Jahren protestiert Ringo Starr dagegen, dass er zwischen den Auftritten zu viele freie Tage hat. Abgesehen davon, dass er fast jeden Morgen ins Fitnessstudio geht, würde er am liebsten jeden Abend ein Konzert geben.



Wenn er nach vorne schaut, sieht er sich immer noch auf der Bühne.

«Ich denke nie, dass es die letzte Show sein kann. Der Traum geht weiter,» sagt der Ex-Beatle.

Anzeige



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

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

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

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


CONNECTION
WOLHUSEN

Ich besitze eine MV AGUSTA



Schon als junger Motorradfahrer vor über 50 Jahren war wohl der Traum eines jeden eine MV AGUSTA zu besitzen. Bis heute hat sich für viele Männer und immer mehr Frauen dieser Traum nicht erfüllt.

Nun kann man aber eine E-BIKE von MV AGUSTA sein eigen nennen. Die Preise sind in der Tat verblüffend fair, wenn man an die Preise für ein MV AGUSTA Motorrad denkt.

An der HEALTH EXPO stellte der Importeur Andreas Leuthe aus Thayngen zwei solcher MV AGUSTA E-BIKE vor.

Vor der offiziellen Eröffnung der HEALTH EXPO in Basel am Freitag 26.5.23 tigerte ich vor dem MV AUGSTA Stand hin und her, war der Stand zwar mit MV AGUSTA beschrieben aber wo waren die Motorräder? Da tauchten zwei Männer mit je einem E-BIKE auf, das MV AGUSTA Firmenlogo konnte man schon von weit, vorne auf den Fahrrädern erkennen.

Für mich war alles klar: ich werde bald eine MV AGUSTA mein Eigentum nennen können.

JPS

Info: www.emvagusta.ch - Leuthe GmbH, Erlengasse 3 in 8240 Thayngen - info@emvagusta.ch

Der Kampf gegen Lebensmittelverschwendung

Londoner Start-up rettet Lebensmittel



Bis zu 40 Prozent der weltweit produzierten Lebensmittel werden verschwendet. Damit gehen auch das gesamte Wasser und die Energie verloren, die für ihren Anbau benötigt wurden. Die meisten Menschen sind sich dessen nicht bewusst. Das Londoner Start-up-Unternehmen Oddbox, das sich mit der Rettung von Lebensmitteln beschäftigt, weist darauf hin, dass Lebensmittelverschwendung nicht nur eine ethische und finanzielle Frage ist, sondern auch ein Klimaproblem:

- **Lebensmittelabfälle sind für etwa zehn Prozent aller Treibhausgasemissionen verantwortlich;**
- **Die Umweltauswirkungen von Lebensmittelabfällen sind etwa 248-mal grösser als die von Plastik;**
- **Weltweit werden jedes Jahr bis zu 2,5 Milliarden Tonnen Lebensmittel verschwendet.**

Ein grosser Teil der Arbeit bei Oddbox konzentriert sich auf landwirtschaftliche Betriebe. Rund 1,2 Milliarden Tonnen Obst und Gemüse gehen jährlich verloren - genug, um 2,8 Milliarden Menschen ein ganzes Jahr lang zu ernähren. Etwa 25 Prozent der Lebensmittelabfälle in Grossbritannien fallen in landwirtschaftlichen Betrieben an - mehr als im Einzelhandel, in der Industrie und im Gastgewerbe zusammengenommen.



Zu viel und zu seltsam

Dies sind Obst und Gemüse, die die strengen kosmetischen Anforderungen des Einzelhandels nicht erfüllen - zu klein, eine ungewöhnliche Form oder eine abweichende Farbe. Manchmal ist die Produktion höher oder die Bestellungen niedriger als erwartet. Aus diesen Gründen entsteht die Gefahr der Verschwendung. Oddbox hilft den Erzeugern bei der Ernte und beim Verkauf ihres Obstes und Gemüses und ist immer offen für Rettungen in letzter Minute, wenn etwas Unerwartetes auftaucht.

Wie funktioniert Oddbox?

Die Initiative entstand in Grossbritannien. Oddbox ist ein Abo-Service, der Obst und Gemüse direkt nach Hause liefert, das entweder zu gross oder zu klein ist oder eine zu ungewöhnliche Form aufweist für den Verkauf in Supermärkten.

Wenn man sich bei Oddbox anmeldet, muss man entscheiden, was und wie oft man beliefert werden möchte. Man kann Obst, Gemüse oder eine Kombination aus beidem wählen und sich diese wöchentlich oder vierzehntägig liefern lassen. Es gibt drei Boxgrössen: entweder klein (ab £10.99), mittel oder gross. Man teilt das gewünschte Lieferdatum mit und sechs Tage vor der Lieferung erhält man eine Vorschau auf die bestellten Lebensmittel. Wenn etwas nicht gefällt, entfernt Oddbox das Unerwünschte.

Anzeige



Trainingsgeräte und Fitnesszubehör für zu Hause.

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

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

sharkfitness.ch

The Shark
Fitness Company

Home and Professional Gym Equipment



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

Der Einsiedler aus Einsiedeln

Gesund und fit steht der jung gebliebene 80-jährige **Florian Zimmermann** seinen Mann. Muss er auch, hat er eine 90-jährige Lebenspartnerin in Zürich, die ebenfalls gesund ist und eben in den letzten Wochen und Monaten über zwei Kilogramm Körperfett abgebaut und drei Kilogramm Muskelmasse aufgebaut hat. Kompliment an dieses vitale Paar!

Florian wurde am 17. April 1942 während den Bombardierungen von Berlin geboren. Obwohl er im November 1943 erst eineinhalb Jahre alt war, kann er sich noch daran erinnern, wie seine Mutter ihm sagte: *«Schau mal Florian, hier wird gerade die Gedächtniskirche bombardiert»*. An diese brennende Kirche kann sich Florian Zimmermann bis heute erinnern.

Die Flucht seiner Familie brachte ihn als kleines Kind in die Schweiz. Wie so viele Menschen hatte auch er ein interessantes aber auch schicksalhaftes Leben.

Mit 40 Jahren, als seine Mutter in ein Altersheim musste, sah er, wie man dort den Fokus auf Beweglichkeit und Körperbalance richtete. So begann er mit dem Training von Beweglichkeit und Balance zu Hause. Mit 75 Jahren, also erst vor sechs Jahren merkte er, dass der ältere Mensch unbedingt Muskeln zum Leben braucht, nimmt diese Muskelmasse (Sarkopenie) doch schnell ab. Es war seine damalige, erst 84-jährige Freundin Therese-Anna, die ihn in ein EINS ZU EINS betreutes, Top-Fitnesscenter in Dübendorf zum Krafttraining brachte (Gabriela Bollhalder - www.bb-antiaging.ch).



Die folgenden Fotos zeigen, was Florian Zimmermann mit bald 81 Jahren drauf hat. Da gibt es 20-jährige Männer, die solche Übungen im Traum nicht hinkriegen.

Genau solche Vorbilder braucht die Baby-Boomer-Generation. Ein Liebespaar, das alle Vorzüge eines gesunden Menschenlebens erfüllt und zudem weiss, dass es für ein STARKES und VITALES Leben auch im Alter 60+ gesunde Ernährung aber vor

allem aktives, intensives Muskel- und Balance-Training braucht. Beweglichkeitstraining ist sowieso ein MUSS.

Als Herausgeber vom StarkVital60+ Magazin freut es mich immer mehr zu sehen, wie das Konzept von Luigi Bertolosi funktioniert. EINS ZU EINS betreutes Intensiv-Training und Frauen und Männer 80+, 90+ werden wieder FIT für das alltägliche Leben und können mit ihrer körperlichen Freiheit ihr Leben, wohl noch weit über die 100 geniessen .

Wieso gibt es nicht mehr BB-Trainingscenter mit dem Franchise Konzept, wie es Gabriela Bollhalder mit ihrem BB in Dübendorf vormacht? Das antwortet Franchisesegeber Luigi Bertolosi: *«Einerseits sind die Leute, die Geld hätten, solch ein BB-Vitalcenter zu eröffnen, meistens nicht die richtigen Menschen, haben viele doch nie gelernt, dass erfolgreiches Arbeiten im Dienstleistungssektor, vor allem mit Frauen und Männer einem viel an harter, täglicher Arbeit abverlangt und denen, die diese Fähigkeiten haben, fehlt das Geld, um sich selber so eine BB-Center zu finanzieren»*.





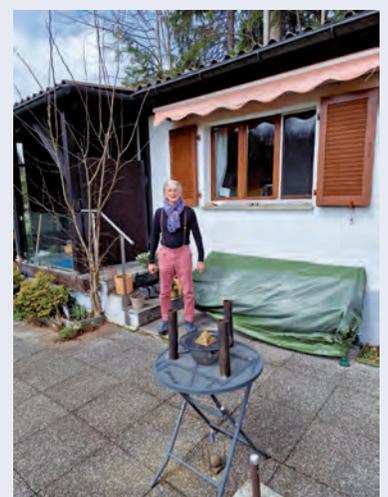
Ohne es zu planen, zog es Florian im Jahr 2008 nach Einsiedeln, wo er ein kleines Haus kaufte, das jetzt für 436'000 Franken zum Verkauf steht (Bei Interesse: 079 4165775 - siehe Kasten). Nur 600 Meter Fluglinie von diesem kleinen aber feinen Haus, direkt an einem Bach gelegen, steht der Denkmalstein von Theophrastus Bombast, genannt Paracelsus (* 1493 oder 1494 in Egg, Kanton Schwyz geboren). Er war ein Schweizer Arzt und Naturphilosoph, von ihm kommt unter anderem des bekanntes Zitat:

«Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei.»



Verkauf von kleinem Haus, nur 30m über der Sihl bei Einsiedeln, 3km vom Sihlsee. Wohnfläche 40m², Gartenhaus 13m², Grundstück 171m². Gartenhaus mit Cheminée und Blick zur Sihl. Wohnzimmer mit Specksteinofen und Panoramasicht ins Grüne. Komplett modern eingerichtete Küche und Bad mit Dusche.
Preis: CHF 436'000.-

Anfrage für Besichtigungstermin: 079 416 57 75
oder
abruf@bluewin.ch



Wasserkristalle

oder wie man **LIEBE** misst

Wir wissen, Wasser bedeutet LEBEN, ohne Wasser kein Überleben. Nicht umsonst nennt man die Erde in unserem Universum «Wasserplanet».

Als Buchautor zum Thema SINN DES LEBENS werde ich immer wieder gefragt: Zeige mir, dass es die LIEBE gibt. Wie will man LIEBE messen.

Vor Jahren hatte ich eine wissenschaftliche Sendung über den inzwischen verstorbenen Wasserforscher Dr. Masaru Emoto (1943-2014) gesehen. Bestimmt haben viele Leser:innen vom StarkVital60+ Magazin auch von ihm gehört und wie je nach Musik oder Wortwahl sich WASSERKRISTALLE verändern.

Worten oder z.B. Heavymetal Musik, **werden nur....**



..grässliche Kristalle erzeugt.

Wasser ist zum Trinken da und kann auch heilen. Eines Tages wird man mit Wasser Energie erzeugen können, die fliegende Autos usw. antreiben und die Datenspeicher der grössten Computer werden ihre Daten durch Wasserterminals abspeichern.

Nehmen Sie sich mal wieder die Zeit, die Dokumentationen oder Bücher von Masaru Emoto zu lesen. Die LIEBE ist beweisbar, vielleicht sollte jedes Ehepaar am Tag der Hochzeit bei den Worten **JA ICH WILL** (diese gleich unter ein Mikroskop legen um zu sehen, ob die oder der Partner wirklich einem LIEBT !

JPS



Kein Diamantring, sondern ein Wasserkristall der sich so formte während schöne Musik zu hören ist.

Alle Fotos aus dem Netz genommen.

«Indem man die Absicht des Friedens gegenüber dem Wasser hegt, über sie nachdenkt, spricht und danach handelt wird das Wasser Frieden bringen, unseren Körpern und der ganzen Welt».

MASURO EMOTO

"By holding the intention of peace towards water by thinking, speaking and acting with the intention of peace towards water, water can and will bring peace, to our bodies and to the world"
Masaru Emoto
July 22nd, 1943 - October 17th, 2014

Forschung & Innovative Technologie



Viele andere Wissenschaftler aber auch Menschen wie Du und ich haben in ihrem langen Leben diese oder ähnliche Phänomene erlebt, die aber nicht in die Welt des Unmöglichen, Fantasievolen abgetan werden können, sondern absolut Real und möglich sind.

Der Mensch bekommt auf seinem Planeten so viele Zeichen die ihm beweisen, dass es nebst der Grobstofflichen Erde, auch eine feinstoffliche Himmelswelt geben muss. Wie sonst ist es erklärbar, dass wunderbare, z.B. klassische Musik oder liebe Worte so schöne Wasserkristalle unter dem Mikroskop zeigen und hässliche bei bösen

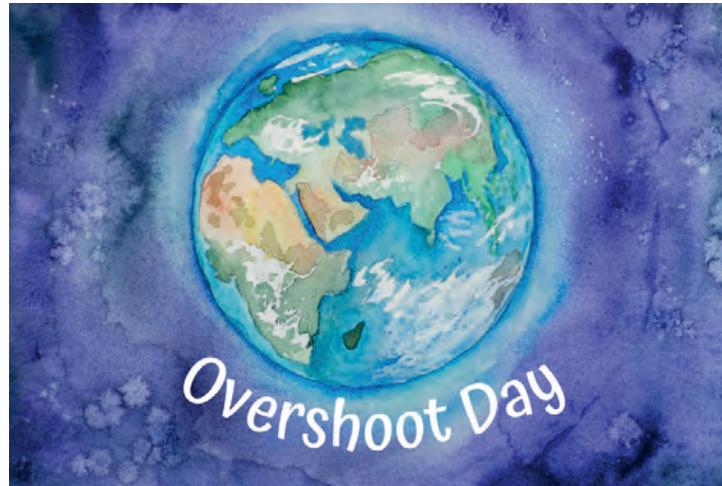
Die Botschaft des Wassers
Postkarten & Poster

- "Springende Delphine"
- "nach einem Gebet"
- "Danke"
- "Amaterasu Omekami"
- "Sanbu - ichi"
- "Lass es uns gemeinsam tun"
- "Quellwasser Sadje"
- "Liebe und Dankbarkeit"
- "Tibetisches Sutra"
- "Quelle von Lourdes"
- "Heilende Musik"
- "Bach Arie"
- "Liebe eines Ehepaars"
- "Krieg und Frieden"
- "Om Namah Shivaya"
- "Die vier Jahreszeiten"

© Daiki Kyosuke Co., Ltd. | HAKOJI Densetsusha | www.hakojiji.com | Tel.: 02531 34 15 02

Der Swiss Overshoot Day

Der Earth Overshoot Day ist der Tag im Jahr, an dem die globalen Ressourcen der Erde aufgebraucht sind. Der diesjährige Swiss Overshoot Day fiel auf den 13. Mai: Würden weltweit alle Menschen wie die Einwohner:innen der Schweiz konsumieren, wäre dann schon alles



Trotz ihrer Bemühungen ist die Schweizer Wirtschaft als Ganzes bei weitem nicht auf Klimawandel und Ressourcenknappheit vorbereitet. Die Schweiz lebt immer noch von mehr als viermal so viel, wie die Schweizer Ökosysteme erneuern können. Infolgedessen ist die Schweiz

verbraucht, was die Ökosysteme unseres Planeten in einem ganzen Jahr erneuern können. Es bräuchte also die Regenerationskapazität von fast 3 Erden, um den Schweizer Konsum zu ermöglichen.

wachsenden Ressourcenrisiken ausgesetzt.

Würde die Schweiz ihre Treibhausgasemissionen bis 2030 im Vergleich zu 1990 halbieren, wie dies das Pariser Abkommen vorsieht, würde sich der Swiss Overshoot Day um 72 Tage auf den 24. Juli verschieben.

Anzeige



PRÄZISION in PERFEKTION

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

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

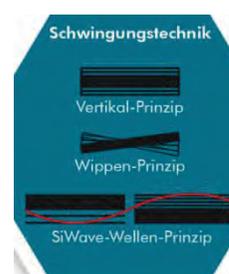
Als HARMONISCH wird eine Schwingung bezeichnet, deren Verlauf durch eine Sinusfunktion beschrieben werden kann. (Zitat Wikipedia)

MÖGLICHE POSITIVE AUSWIRKUNGEN:

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

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

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



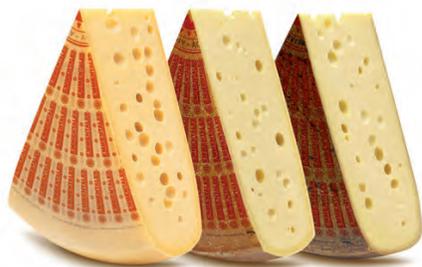
Benedict Cumberbatch

Der britische Schauspieler (47), der als Detektiv Sherlock Holmes und Mathematiker Alan Turing Bekanntheit erlangte, hat nie pompöse Erklärungen über seine Entscheidung für eine vegane Ernährung abgegeben - im Einklang mit seinem diskreten und sehr britischen Stil. Auf die direkte Frage eines Journalisten antwortete er lediglich, dass er sich pflanzlich ernährt und er sagen würde, er sei Veganer, obwohl nicht alles, was er trägt, sei es. Im Gegensatz zu anderen vegan lebenden Prominenten spricht Benedict nicht so offen über seine Ernährung. 2016 zierte er das Cover der britischen GQ mit einem Anzug aus «Zukunftswolle» von Brave GentleMan, dem weltweit ersten rein veganen Geschäft für Luxus-Herrenbekleidung.



Emmentaler Käse nicht geschützt

Der Emmentaler ist wahrscheinlich die berühmteste Käsesorte unseres Landes. Er zeichnet sich durch seine Löcher aus und trägt den Namen der Region seiner Herkunft.



Der Emmentaler wird auch im Ausland sehr geschätzt und konsumiert. Mit dem Export steigt jedoch sein Preis, so dass er zu einem Spitzenprodukt wird, was die ausländische Nachahmungsproduktion erklärt.

Die Schweizer Produzenten hatten gefordert, die Bezeichnung geografisch zu schützen. Die Organisation Emmentaler Switzerland wollte mit der Klage erreichen, dass nur Schweizer Emmentaler so bezeichnet werden darf. Bei einem Käse, der nicht aus der Schweiz stammt, müsste dann die Herkunftsregion angegeben werden. Das EU-Gericht urteilte jedoch, dass «Emmentaler» nicht als EU-Marke geschützt werden kann, da Emmentaler eine Käsesorte bezeichnet und nicht die geografische Herkunft.

Vivi Nova, das neue KI-Getränk

Ab Juni neu im Sortiment der Migros Zürich kommt Vivi Nova. Name, Design und Rezept vom Getränk stammen von der künstlichen Intelligenz ChatGPT, hergestellt von der Zürcher Vivi Kola AG. Von der Idee bis zum Getränk und Design dauerte lediglich zwei Tage.

Das Getränk beinhaltet Wasser, Zucker (3.5%), Haskap-Beerensaft (3%), Limettensaft (1.3%) aus Limettensaftkonzentrat, Kohlensäure, Ingwersaft (0.2%) aus Ingwersaft-Konzentrat und Inulin (Chicorée-Wurzel-Pulver) und kostet 7.20 Franken für das 4er-Pack, jede Dose enthält 330 cl.



Warnhinweise auf Alkoholflaschen

«Der Alkoholkonsum fördert tödliche Krebserkrankungen» - ein Beispiel dafür, was man bald auf Etiketten der in Irland verkauften Alkoholflaschen lesen könnte, ähnlich wie bei Tabakerzeugnissen, nachdem die Europäische Kommission im Frühling grünes Licht für Dublin gegeben hat.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO)



ist Irland eines der Länder mit dem höchsten Alkoholkonsum in Europa. Alkoholkonsum ist mit dem Risiko verbunden, schwere Krankheiten wie Leberzirrhose, einige Krebsarten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln, so die WHO. Kein Mass an Alkoholkonsum sei sicher für unsere Gesundheit.

Alkohol wurde von der Internationalen Agentur für Krebsforschung schon vor Jahrzehnten als karzinogen eingestuft. Das Risiko, an Krebs zu erkranken, steige erheblich, je mehr Alkohol konsumiert wird. Die neuesten verfügbaren Daten zeigen jedoch, dass die Hälfte aller auf Alkohol zurückzuführenden Krebserkrankungen in der Europäischen Region der WHO durch leichten und moderaten Alkoholkonsum verursacht wird - weniger als 1,5 Liter Wein oder weniger als 3,5 Liter Bier oder weniger als 450 Milliliter Spirituosen pro Woche.

Weniger Zucker

Der Verein *Allianz Ernährung und Gesundheit*, eine breit abgestützte Allianz aus 50 Organisationen, fordert gezielte Massnahmen gegen den übermässigen Zuckerkonsum.

In der Schweiz seien mehr als 2,2 Millionen Menschen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes und Krebs betroffen. Diese Krankheiten würden 80 Prozent der Gesundheitskosten verursachen. Den grössten Anteil am Zuckerkonsum haben demnach Süssgetränke und Süssigkeiten mit schätzungsweise 85 Prozent oder 85 Gramm pro Person am Tag.

Der Zuckerkonsum, der grösstenteils über Getränke und Süssigkeiten erfolgt, hat ein starkes Suchtpotenzial und wirkt auf die kognitiven Belohnungsprozesse des Gehirns, «mit einer drogenähnlichen Wirkung», wird in Erinnerung gerufen. Für diese Produkte fordert der Verein daher strengere Massnahmen als die bereits freiwillig vereinbarten, nämlich die Einführung einer Steuer auf alle zucker- oder süsstoffhaltigen Getränke, keine Werbung für stark zuckerhaltige Produkte, die für Kinder bestimmt sind, keine Preisaktionen für Süssgetränke, die Kennzeichnung jedes Lebensmittels mit dem Nutri-Score, das die Nährwerte hervor-



Die moderne Medizin kümmert sich um deine Krankheit, davon lebst sie.

Um deine Gesundheit mußt du dich selbst kümmern, davon lebst du.

Plastiksäckli-Verbrauch: minus 88 Prozent

Nach einer 2016 abgeschlossenen Branchenvereinbarung wurde der Verbrauch an Einwegplastiksäcken im Detailhandel drastisch reduziert. Neueste Zahlen zeigen: Im Vergleich zu 2016 (rund 418 Mio. Säcke) wurden 2022 über 88 Prozent weniger Einwegplastiksäcke (rund 48 Mio. Stück) verwendet. Auch der Verbrauch an Plastiktragetaschen konnte bedeutend gesenkt werden.



Freiwillig reduzieren anstatt verbieten: «Die Branchenvereinbarung entstand als Gegenentwurf zu einem Verbot von Plastiksäcken, das 2016 diskutiert wurde. Dass die Zahlen in nur sechs Jahren so drastisch gesenkt werden konnten, beweist, dass eine Abfallreduktion auch ohne Verbote möglich ist», sagt Dagmar Jenni, Geschäftsführerin der Swiss Retail Federation.

Die Zukunft vom Laborfleisch

Bei kultiviertem Fleisch, auch bekannt als Laborfleisch, wird eine kleine Menge tierischer Zellen verwendet und in einem Labor gezüchtet, um ein Stück Fleisch herzustellen. Die Vorteile von kultiviertem Fleisch sind gross: Lebenszyklusanalysen zeigen, dass es deutlich weniger Land und Wasser verbraucht, weniger Treibhausgase ausstösst und die landwirtschaftlich bedingte Umweltverschmutzung reduziert - und das, ohne sich mit den ethischen Fragen der Aufzucht und Schlachtung von Tieren auseinandersetzen zu müssen.



Der Marktanteil von kultiviertem Fleisch in der Lebensmittelindustrie wird voraussichtlich schnell wachsen. Im Jahr 2040 wird mehr als die Hälfte des Fleisches, das wir essen, nicht mehr von Nutztieren stammen. Stattdessen wird es in Form von veganem oder im Labor gezüchtetem Eiweiss sein, so ein neuer Bericht des britischen Spezialisten für geistiges Eigentum GovGrant, der prognostiziert, dass bis zum Jahr 2040 35 Prozent des weltweiten Fleischkonsums auf kultiviertes Fleisch und 25 Prozent auf veganen Fleischersatz entfallen werden.

Die Vereinigten Staaten werden diese Entwicklung anführen, derzeit mehr als 60 Prozent der weltweiten Investitionen in kultiviertes Fleisch entfallen auf die USA.

Stadt Zürich, vegane Menüs in Einrichtungen

Die Stadt Zürich will mehr Massnahmen für den Umweltschutz einführen: Neben E-Bikes statt Lieferwagen soll in 450 städtisch verwalteten Küchen wie beispielsweise in Spitälern, Pflegeheimen und Personalrestaurants ein veganes Menü als erste Standardoption angeboten werden. Auf diese Weise soll die Ökobilanz verbessert werden. Denn Tierprodukte belasten die Umwelt und das Klima massiv.



USA, vegane Mahlzeiten in Spitäler

Auf der jährlichen American Medical Association-Konferenz, die von weltweit führenden Ärzten besucht wird, wurde schon vor sechs Jahren bekannt gegeben, dass alle Spitäler und medizinischen Einrichtungen auf der Grundlage wissenschaftlicher Studien nicht nur pflanzliche Lebensmittel in allen Einrichtungen anbieten, sondern auch jegliches Fleisch, Milch und Eier von ihren Speiseplänen streichen sollten.

Die AMA rief mit einer Resolution US-Spitäler auf, Patienten, Personal und Besuchern pflanzliche Mahlzeiten anzubieten, die wenig Fett, Natrium und zugesetzten Zucker enthalten, und die Verwendung von verarbeitetem Fleisch von den Patientenmenüs zu streichen.

Die Weltgesundheitsorganisation warnt ihrerseits davor, dass verarbeitetes Fleisch, einschliesslich Hot Dogs und Speck, für den Menschen krebserregend sei und dass es keine für den Verzehr sichere Menge gäbe.

Neal Barnard, M.D. (Präsident des Physicians Committee for Responsible Medicine):

«Jedem Patienten im Krankenhaus sollte pflanzliche Kost angeboten werden. Speck, Wurst, Eier, Schinken und andere verarbeitete Fleischsorten sollten entfernt werden».

Anzeige



Hergetos Olivenöl, Balsamicos und Gewürzmischungen für ein genussvolles & gesundes Leben.
[hergetos.ch](https://www.hergetos.ch)



Die Freiheit, allein zu sein Eine Ermutigung

Die erste umfassende weibliche Betrachtung des Alleinseins

Sarah Diehl

368 Seiten, Arche Literatur Verlag



Je mehr Freundschaften und Projekte, je fester der Job und die Partnerschaft, desto grösser das Lebensglück? In ihrem aufrüttelnden Debattenbuch zeigt Sarah Diehl, wie trügerisch diese Vorstellung

ist und warum vor allem Frauen immer noch zu wenig Räume zum Alleinsein haben. Dabei ist es nicht nur der Grundstein eines verantwortungsvollen Miteinanders, es ist ein elementarer Teil der Selbstfürsorge.

Frauen hatten im Laufe der Geschichte kaum ein "Zimmer für sich allein". Auch heute gilt die Kleinfamilie als Garant für ein glückliches Leben. Anhand von kulturhistorischen Betrachtungen, Interviews mit Frauen, aber auch Männern sowie der Erkundung verschiedener Lebensentwürfe offenbart Sarah Diehl die Fallstricke dieser Annahme. Dabei blickt sie ebenso auf die Bedeutung des Alleinseins innerhalb der Familie oder Partnerschaft wie in der Öffentlichkeit, in der politischen und kreativen Arbeit, in der Natur oder auf Reisen. Sie fordert den Erhalt der Einsamkeit und ermutigt alle, das Alleinsein immer wieder bewusst zu suchen. Alleinsein ist eine elementare Freiheitserfahrung, die allen ganz selbstverständlich zugänglich sein muss.

Der kleine Arthrose Coach Schmerzen und Gelenkbeschwerden aktiv angehen

Volker Sutor,

Tim Bumb

128 Seiten,

TRIAS Verlag



Arthrose kann in fast allen Gelenken und der Wirbelsäule auftreten und zu starken Schmerzen in Knien, Schultern und der Hüfte führen. Bewegung hilft, um die Beschwerden effektiv in den Griff zu bekommen. Die Physiotherapeuten Volker Sutor und Tim Bumb zeigen ein Trainingsprogramm für Einsteiger und Fortgeschrittene mit 40 einfachen Übungen, einem Funktionstest, der Auskunft über das persönliche Fitness-Level gibt und erteilen praktische Tipps, wie man Alltagsgegenstände zu perfekten Trainingsgeräten umfunktionieren kann.

Essen gegen Schmerzen

90 Genussrezepte für einen gesunden Bewegungsapparat und mehr Gelenkigkeit

Petra Bracht,

Johann Lafer,

Roland Liebscher-Bracht

264 Seiten,

Gräfe und

Unzer Verlag



Wie gelingt ein schmerzfreies Leben?

Das Top-Expertenteam aus der Ernährungsmedizinerin Petra Bracht, dem Schmerzspezialisten Roland Liebscher-Bracht und dem Starkoch Johann Lafer hat eine Lösung gefunden! Gemeinsam haben sie ein ganzheitliches Anti-Schmerz-Programm entwickelt, das mit wenig Aufwand, aber grosser Wirkung, den Körper entlastet und Schmerzen lindert. Fast 100 raffinierte pflanzenbasierte Genussrezepte mit wertvollen Proteinen, gesunden Fettsäuren und vielen Ballaststoffen unterstützen den Körper bei der Heilung. Kombiniert mit sieben effektvollen Bewegungsübungen für alle grossen Bereiche wie Kopf, Bauch, Rücken und Beine, werden Schmerzen sofort aufgelöst und dauerhaft besiegt. Für mehr Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

Mir reicht's! Ich werde schmerzfrei. Und Sie?

Regine Trat

137 Seiten,

RTVerlag

Die wenigsten körperlichen Beschwerden lassen sich im Galopp lösen. Zumindest nicht langfristig!

Schenke dir Zeit, um die Schmerz-Rätsel deines Körpers zu lösen!

Was wollen dir deine Schmerzen mitteilen? Was genau kannst du wann, warum und wie oft dagegen tun?

Befasse dich mit der Statik und Ordnung deiner Haltung und lerne die Sprache deiner Beschwerden. Verwöhne dich mit Bewegung und korrigiere somit ganz gezielt, was zu korrigieren ist. Meines Erachtens ist Bewegung in der Tat die beste Medizin...

Schmerzen, die nichts mehr zu melden haben, verstummen. Und spätestens dann bist du sie los!



Feldenkrais

Neue Übungen für Rücken und Schultern

Birgit Lichtenau

Audio-CD, TRIAS Verlag



In der Audio-CD leitet Lichtenau in rund 60 Minuten zu Übungen der Feldenkrais-Methode an, die dafür sorgen, dass sich die

Muskeln im Rücken- und Schulterbereich lockern und entspannen.

Eine Lektion widmet sich dem Beckenboden und den Lendenwirbeln. Eine weitere konzentriert sich auf Schultern und Brustwirbel, eine Übung legt den Fokus auf das Zusammenspiel von Rücken und Schultern.

Birgit Lichtenau ist Lehrerin für Feldenkrais, Tai Chi und Qigong. Ausgebildet wurde sie von der International Feldenkrais® Federation. Seit 1992 leitet sie zahlreiche Kurse an Bildungsinstitutionen und in ihren eigenen Räumlichkeiten.

Mit Bienen die Welt retten

Andreas Heidinger

160 Seiten,

Südost-Verlag

Neue Wege in Imkerei und Bienenhaltung für Stadt, Land und Landwirtschaft. Naturgemäss, ertragreich, ökologisch, gesund.

Sie möchten mehr über nachhaltiges Imkern lernen? Über ein gesundes Miteinander von Biene und Mensch? Im Mittelpunkt dieses Buches steht die naturgemässe, ertragreiche, einfache und ökologische Bienenhaltung mit der neuentwickelten Bienenkugel-PRO. Bienen verbinden, von Bienen kann man lernen.

Für interessierte Einsteiger ebenso geeignet wie für Imker, die rücken-schonender und nachhaltig gesünder Bienen halten möchten.

Andreas Heidinger ... ist Imker, Apitherapie-Berater, Autor, Giessereitechniker, Modellschreiner, Qualitätsmanager und Hobbylandwirt. Mit interdisziplinärer Einbeziehung vieler Forschungsfakultäten, Imkern und Handwerkern entwickelte er systematisch eine neue Bienenbehausung: die Bienenkugel®.



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

Abgelaufene Lebensmittel Haltbarkeit verlängern

Die Schweiz hat sich zum Ziel gesetzt, Lebensmittelabfälle bis im Jahr 2030 zu halbieren. In diesem Sinne hat das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) die Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW) beauftragt, Entscheidungsgrundlagen für die Abgabe und die Datierung von Lebensmitteln zu erstellen. Somit wurden die Rahmenbedingungen für eine mögliche Verlängerung der Haltbarkeit nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD plus) definiert, ohne dabei die Lebensmittelsicherheit zu gefährden.

Neu gilt eine verlängerte Abgabe auch für eingefrorene Lebensmittel mit einem Verbrauchsdatum (VD), wie bei-

spielsweise abgepacktes Fleisch: VD plus. Wenn richtig etikettiert und eingefroren, dürfen diese 90 Tage über das Verfallsdatum hinaus weiter ver-

kauft werden. Gewisse Lebensmittel dürfen hingegen bis zu 360 Tage über dem Mindesthaltbarkeitsdatum verkauft, gespendet und konsumiert werden. Korrekt gelagertes Mehl kann beispielsweise noch ein Jahr über das jeweilige Haltbarkeitsdatum hinaus konsumiert und abgegeben werden, sofern es gut aussieht, riecht und schmeckt. Bei Joghurt sind es immerhin 14 Tage.

Die neue Handhabung MHD plus und VD plus ersetzt nicht die visuelle und – wenn möglich – sensorische Prüfung (Geruch, Geschmack, Farbe, Konsistenz usw.) der Produkte durch die Konsument:innen, die vor dem Verzehr empfohlen wird. Dies gewährleistet, dass die Lebensmittel bedenkenlos geniessbar und sicher sind.

Achtung Enkelkinder: Alarm Fettleibigkeit bei Kindern

WHO: Körperliche Aktivität während des gesamten Lebens fördern

Der WHO-Regionalbericht 2022 über Adipositas in der Europäischen Region, die 53 Länder in Europa und Zentralasien umfasst, zeichnet ein alarmierendes Bild: Etwa eines von drei Kindern im Grundschulalter leidet an Fettleibigkeit oder Übergewicht, und diese Zahl wird weiter steigen.

In die gleiche Richtung gehen auch die Prognosen des Welt-Adipositas-Atlas 2023 für Europa in der Zeitspanne 2020-2035:

- plus 61 Prozent der Jungen mit Adipositas
- plus 75 Prozent der fettleibigen Mädchen

Der Atlas schätzt, dass im Jahr 2035 in der Region insgesamt 17 Millionen Jungen und 11 Millionen Mädchen im Alter von fünf bis 19 Jahren mit Fettleibigkeit leben werden. Bis dahin werden Übergewicht und Fettleibigkeit in allen Altersgruppen der Region voraussichtlich jährlich 800 Milliarden US-Dollar kosten.

Fettleibigkeit und Krankheiten

Übergewicht und Adipositas gehören zu den Hauptursachen für Tod und Behinderung in den 53 europäischen Ländern der Region. Jüngste Schätzungen gehen davon aus, dass sie jährlich mehr als 1,2 Millionen Todesfälle verursachen, was mehr als 13 Prozent der Gesamtsterblichkeit entspricht.



Welt-Adipositas-Atlas 2023 für Europa in der Zeitspanne 2020-2035:

- plus 61 Prozent der Jungen mit Adipositas
- plus 75 Prozent der fettleibigen Mädchen

Der Atlas schätzt, dass im Jahr 2035 in der Region insgesamt 17 Millionen Jungen und 11 Millionen Mädchen im Alter von fünf bis 19 Jahren mit Fettleibigkeit leben werden. Bis dahin werden Übergewicht und Fettleibigkeit in allen Altersgruppen der Region voraussichtlich jährlich 800 Milliarden US-Dollar kosten.

Fettleibigkeit und Krankheiten

Übergewicht und Adipositas gehören zu den Hauptursachen für Tod und Behinderung in den 53 europäischen Ländern der Region. Jüngste Schätzungen gehen davon aus, dass sie jährlich mehr als 1,2 Millionen Todesfälle verursachen, was mehr als 13 Prozent der Gesamtsterblichkeit entspricht.

Anzeige

Gesundheit erlangen und Gesundheit erhalten in Eigeninitiative

Das Magazin «StarkVital60+» begleitet vor allem Senioren zur Überlebenswichtigen-Fitness. Helfen auch Sie den Menschen auf den richtigen Weg und verteilen Sie bei jeder neuen Ausgabe 30 Exemplare an Ihre Mitglieder:innen, Patient:innen, Kund:innen, Besucher:innen etc.

Für nur 80 Franken * pro Ausgabe senden wir Ihnen gerne ein Paket mit der Druckversion des «StarkVital60+»- Magazins zu.

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

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





EUGA
EUROPEAN UROGYNAECOLOGICAL ASSOCIATION



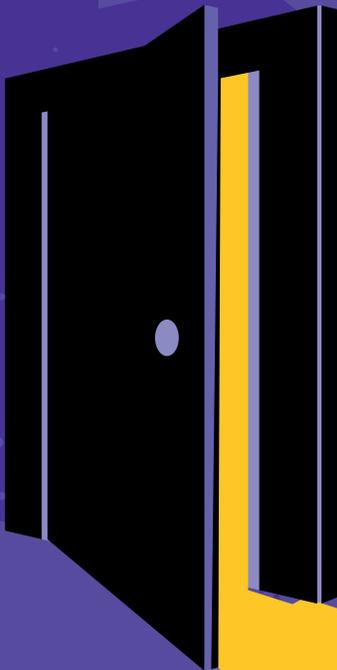
SCHWEIZER ARBEITSGEMEINSCHAFT FÜR
UROGYNAKOLOGIE UND BECKENBODENPATHOLOGIE
ASSOCIATION POUR L'UROGYNECOLOGIE
ET LA PATHOLOGIE DU PLANCHER PELVIEN
ASSOCIAZIONE DI UROGINECOLOGIA
E PATOLOGIA DEL PAVIMENTO PELVICO

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

Erfahrungsbericht mit dem FMS TESLA

Seit Ende 2022 bin ich und mein Fitnesscenter LADY FORM in Biberist stolze Besitzerin eines FMS Tesla Care Gerätes für die nicht-invasive Therapie z.B. gegen INKONTINENZ. Der Agent hatte mir schon vor einiger Zeit von dieser «Funktionellen Magnetischen Stimulation» erzählt, deren Technologie schon vor über 100 Jahren vom genialen Erfinder Nikola Tesla umgesetzt wurde. So vielen Menschen kann diese Technologie vor allem im Beckenbodenbereich grosses Leid verringern oder gar komplett weg therapieren. Ein guter Bekannter von mir, Jean-Pierre Schupp, hatte ja ein AHA-Erlebnis anfangs 2021 mit einem Problem am Steissbein gehabt Problem wurde in einer Therapiesitzung innert weniger Minuten gelöst und ist wie erwähnt seither von dieser FMS Technologie begeistert.

Mich hat der FMS Tesla aus diversen Überlegungen zum Kauf überzeugt. Einerseits der bequeme Sessel, man setzt sich übrigens mit normaler Strassenbekleidung darauf, zwei verstellbare FMS Tesla Applikatoren, einer im Sitzpolster und einer im Rückenteil. Der Preis von 36'000 Franken fand ich fair und die schon vorprogrammierten Therapie-Programme genügen wirklich voll und ganz.

Wollen Gynäkolog:innen, Physiotherapeut:innen noch speziellere Therapien mit dem FMS Tesla mit ihren Patient:innen angehen, kann man jederzeit den FMS Tesla von zwei auf vier Applikatoren erweitern. Im Sessel hat man zwei mal drei Tesla Applikatoren zur Verfügung. In den beiden externen für die Körperperipherie zwei mal 2,5 Tesla.

Wichtig ist, dass vor jeder Behandlung die Kontra-Indikationen abgefragt werden wie z.B. Schwangerschaft, Epilepsie, Herzschrittmacher, Hörgerät, Smartphone usw., so man wirklich ungestört diese nicht-invasive Therapie für z.B. 20 Minuten geniessen kann.

Der FMS Tesla wird in Spitäler und Physiotherapien eingesetzt und auch für mich war es wichtig, dass ich die Leute nicht einfach mit einer Karte in der Hand zu einem medizinischen Gerät sende, sie dort ohne z.B. die Kontra-Indikationen abzufragen, eine Karte in einen Schlitz stecken lasse und das Programm läuft wie bei einer Waschmaschine oder im Solarium durch. Das ist für mich nicht seriös.

Bei mir geht alles nach einem «Schema F» ab

1. Die Kundin wird nach ihrem Gesundheitszustand via Gesundheitsfragebogen zum Beckenboden gefragt und alles wird schriftlich festgehalten.



2. Nachdem die Kundin den Mitgliedschaftsvertrag gelesen und verstanden hat, erhält Sie ihre gewählte Punktekarte für zehn, 15 oder 30 Therapien.
3. Ich stelle beim FMS Tesla in drei einfachen Schritten das entsprechende Programm für die Kundin ein. Dies ergibt sich aus dem Gesundheitsfragebogen. Wir sind zweimal bei der Behandlung die ganze Zeit mit dabei, um die Einstellungen anzupassen bzw. zu optimieren.
4. Nach 20 Minuten ist das Programm fertig.



Standard: 1 x Tesla-Applikator im Sitz und 1 x im Rückenteil = ZWEI

5. Sind die Behandlung und die Frequenz festgelegt, darf die Kundin alleine den FMS TESLA Care benutzen. Sie meldet sich vor der Behandlung bei uns, um evtl. noch offene Fragen zu klären.
6. Nach drei bis sechs Therapiesitzungen zeigen die meisten Kundinnen schon eine grosse Begeisterung und schwärmen von der FMS Tesla Therapie. Mit einem speziellen Fragebogen finde ich heraus, was die Höhe der Frequenz-Einstellungen gebracht haben. Der Gesundheitsfragebogen wird erneut ausgefüllt und verglichen.
7. In den ersten zwei Monaten haben 20 Frauen ein Therapie-ABO für den FMS Tesla gebucht und von diesen 20 waren 18 begeistert, da sich ihre Situation deutlich verbessert hat. Einige Frauen haben ein weiteres Punkteabo gekauft, andere möchten mal abwarten, wie es sich weiter verhält.

Bei zwei Frauen musste ich in der Tat die Hz-Frequenz viel stärker einstellen. Danach ist auch hier eine deutliche Verbesserung der Situation eingetreten. Auch in diesen Fällen sind die Kundinnen nicht vergleichbar. Es ist wichtig, jede einzelne Frau ganz gezielt zu behandeln und mit ihr die eigene Situation ganz persönlich zu analysieren.

«Eine 80%-ige Erfolgsquote nach so kurzer Zeit finde ich super»

Über Geld sollte man nicht sprechen, aber die Umsatzzahlen, die mir am Anfang als Indikation angegeben wurden, habe ich im ersten Monat erreicht und ich kann nur so viel sagen, dass nur zwei verkaufte Therapie-ABOS im Monat mir mein Leasing für den FMS Tesla finanzieren. Ich verkaufe aber über zehn solcher Therapie-ABOS im Monat.

Das FMS Tesla Gerät stellt eine WIN-WIN-Situation dar, vor allem zuerst für die Kund:innen, diese Technologie hilft in der Tat vielen. Aber auch als Fitnessclubbetreiberin, wenn so schnell acht von zehn Frauen zufrieden sind, kann ich von einer 80-prozentigen Erfolgsquote sprechen und die Herstellerfirma vom FMS Tesla, ISKRA Medical kann stolz auf ihr Produkt sein.

Info: www.ladyform-biberist.ch

Ich bestimme über meinen **BECKENBODEN** und somit liegt die Verantwortung meiner Inkontinenz bei mir

Mitten im Rumpf, hat der Beckenboden (Pelvis) 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

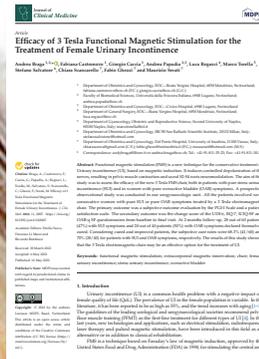
WOHLBEFINDEN.
Die Lebensenergie kehrt wieder zurück, bei der Frau wie beim Mann!

TESLA CARE

FUNCTIONAL MAGNETIC STIMULATION



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



UNTERSCHIED ZWISCHEN EMS UND FMS?
Im Gegensatz zur Elektrischen Muskelstimulation (EMS) ist die bei TESLA Care - Functional Magnetic Stimulation (FMS) verwendete Technologie wirksamer und erfordert keinen direkten Hautkontakt, was für Patient:innen angenehmer ist. FMS erreicht die tieferen Muskelschichten durch magnetische Wellen, was bei EMS nicht möglich ist. Insgesamt wirkt sich dieser Vorteil auf das Gesamtergebnis der Behandlung aus.



„2“ Funktionelle Magnet-Stimulatoren FMS, 1 x im Sitz und 1 x in der Rückenlehne (verstellbar) sind im Sessel integriert, d.h. bis zu 2 x 3.0 Tesla abrufbar, inkl. Computer. Komplettes System 36'000.- *
Leasingrate: 48 x 878.40* und das FMS Gerät ist auf NULL amortisiert (* exkl. Mwst).

FMS TESLA Agent für die
Deutschschweiz - Kontakt:
HEALTH TRIBUNE 079 400 33 22
info@healthtribune.tv

Gesundheitskosten 2023

Die Gesundheitskosten sind laut Santésuisse in den ersten zwei Monaten des Jahres bereits um 7,5 Prozent pro Kopf gewachsen. **Die Prämien könnten deshalb nächstes Jahr überproportional ansteigen.** Die Krankenkassenprämien hatten sich von 2022 auf 2023 schlagartig um durchschnittlich 6,6 Prozent erhöht. Schuld waren die Covid-19-Pandemie und die aus ihr resultierenden Nachholeffekte.



Normalverdienende könnten sich die Gesundheitskosten bald nicht mehr leisten. *«Wenn wir nichts unternehmen, fahren wir unser Gesundheitswesen an die Wand»*, warnte Santésuisse Präsidentin Verena Nold im Interview mit Sonntagsblick.

2022

In der obligatorischen Krankenpflegeversicherung lagen die Kosten im Jahr 2022 deutlich über den Prämieeinnahmen. Insgesamt sanken die Prämien um 0,2 Prozent, während die Kosten pro Kopf um 2,6 Prozent gestiegen sind. Daraus resultierte im Versicherungsgeschäft ein Defizit von rund 1,5 Milliarden Franken. In Verbindung mit der schwierigen Börsensituation drückt dieses Ergebnis auf die Reservehöhe der Krankenversicherer. Die Reserven dürften damit im Jahr 2022 auf weit unter zehn Milliarden Franken gesunken sein, so Santésuisse.

eHealth

Unter dem Begriff «eHealth» werden alle Gesundheitsdienste verstanden, die elektronische Mittel nutzen, um die Abläufe und den Informationsfluss zu



optimieren und so alle Beteiligten besser zu vernetzen. Dazu gehören Patient:innen, Ärzt:innen, Therapierende, Versicherte und Versicherungen, Labors, Apotheken, Spitäler und Pflegenden. Ziel ist, Sicherheit, Qualität und Effizienz im Gesundheitswesen zu verbessern und langfristig so auch zur Stabilisierung der Kosten beizutragen.

Das **SWISS eHEALTH FORUM** vom 29./30. Juni 2023 in Bern blickte auf die konkreten Projekte in diesem Spannungsfeld – rechtlich, organisatorisch, technisch, wissenschaftlich, funktional. Politische Vorstösse, organisatorische Massnahmen vom Bund, das neue Datenschutzgesetz sowie Patientensicherheit aus der Perspektive Wissenschaft und Praxis.

Herz-Operationen

Zusatzversicherte tendenziell öfter behandelt



An Patient:innen mit einer privaten Zusatzversicherung wird in der Schweiz mit höherer Wahrscheinlichkeit ein kardiologischer Eingriff vorgenommen als an Personen, die nur grundversichert sind. Das zeigt eine Studie von Forschenden der Universität Basel und des Kantonsspitals Aarau. Die Forschenden analysierten den umfangreichen Datensatz mittels statistischer Verfahren auf Unterschiede, die mutmasslich mit dem Versicherungsstatus der Patient:innen zusammenhängen und sich nicht durch Merkmale wie das Alter, Geschlecht, Begleiterkrankungen oder die Grösse und Art des Krankenhauses erklären lassen.

Die Schweiz leistet sich eines der teuersten Gesundheitswesen der Welt

Während die Krankenkassen die Behandlung der Grundversicherten mit einer Fallpauschale abgelten, können die Spitäler bei Zusatzversicherten Personen weitere Honorare abrechnen, die teilweise der Ärzteschaft zugutekommen. Seit Längerem wird vermutet, dass dadurch erhöhte finanzielle Anreize bestehen, die zu unnötigen Behandlungen bei den Zusatzversicherten führen können.

Generell zeigte sich sowohl bei den Grundversicherten als auch bei Personen mit einer privaten Zusatzversicherung über die Studienjahre eine Zunahme der Eingriffe am Herzen (Ausnahme: Covid-19-Wellen im 2020). Bei den Zusatzversicherten war jedoch die Wahrscheinlichkeit, einen kardiovaskulären Eingriff zu erhalten, um elf Prozent höher als bei grundversicherten Personen. Das entspricht schweizweit 895 zusätzlichen Eingriffen pro Jahr. *«Unsere Daten weisen darauf hin, dass Personen mit Zusatzversicherungen Behandlungen erhalten, die sich medizinisch nur schwer rechtfertigen lassen und daher möglicherweise unnötig sind,»* hält Studienautor Dr. Tristan Struja fest.

«Wir nehmen an, dass Personen mit einer privaten Zusatzversicherung die medizinische Versorgung stärker in Anspruch nehmen, unter anderem weil sie mehr Geld für ihre Krankenversicherung ausgeben», so Prof. Dr. Philipp Schütz, Forschungsgruppenleiter am Departement Klinische Forschung der Universität Basel. *«Gleichzeitig bestehen für die Spitäler klare ökonomische Anreize, an dieser lukrativen Patientenklasse Eingriffe im stationären Rahmen vorzunehmen, anstatt darauf zu verzichten oder sie zumindest ambulant durchzuführen.»*

Die Studienautoren empfehlen, die Pauschalen für Privatpatient:innen zu überdenken.

Medikamente im Auslandspreisvergleich

Medikamente machen einen bedeutenden Anteil der Gesundheitskosten in der Schweiz aus. Das Preisniveau der patentgeschützten Medikamenten ist im europäischen Ausland im Durchschnitt 5,4 Prozent tiefer als in der Schweiz, patentabgelaufene Originalpräparate kosten im Ausland 10,8 Prozent weniger. Die Preisunterschiede sind vor allem bei Generika und Biosimilars markant: Im Ausland sind Generika um rund die Hälfte günstiger (45,5 Prozent), Biosimilars kosten 27,5 Prozent weniger. Dies ergibt der vierzehnte gemeinsame Auslandspreisvergleich von Santésuisse und Interpharma, der aktuelle Fabrikabgabepreise von Medikamenten denjenigen des europäischen Auslands gegenüberstellt. Beim Auslandspreisver-



gleich wurden die Preise im Zeitraum Januar bis April 2023 verglichen.

Santésuisse-Direktorin Verena Nold sieht insbesondere im patentabgelaufenen Bereich grosses Einsparpotenzial.

«Um die Preise von Generika und Biosimilars auf europäisches Niveau zu reduzieren, sollten sie laufend überprüft und gesenkt werden. Davon würden die Prämienzahler:innen direkt profitieren, denn so könnte eine Milliarde Franken eingespart werden, was drei Prämienprozenten entspricht.»

Teilabgabe von Medikamenten in Apotheken

Versorgungsengpässe mit Arzneimitteln nehmen auch in der Schweiz zu, in letzter Zeit hat sich die Situation verschärft. Die Ursachen sind vielfältig: Konzentration der Produktion auf wenige Standorte, ungenügende Produktionskapazitäten um kurzfristig steigenden Bedarf auszugleichen, Komplexität der Herstellung, Qualitätsprobleme bei der Wirkstoffherstellung, geringe Lagerhaltung sowie hohe Anforderungen für den Marktzugang, so das Bundesamt für Gesundheit (BAG).

Damit die Medikamente für mehr Patient:innen reichen, werden nun Packungen von Apotheken geteilt, um unnötige Verschwendung zu vermeiden - das Risiko, dass Verpackungen nicht vollständig verbraucht werden und Restmengen ungenutzt entsorgt werden müssen. Eine Packung kann zum Beispiel mehrmals aufgeteilt und an zusätzliche Patienten geliefert werden.

Nun zeigt sich, dass nicht nur die Patient:innen, sondern auch die Apotheker zu den Gewinnern dieser Massnahme gehören: Denn sie kassieren zweimal ab. Einerseits beim sogenannten Packungszuschlag nämlich, einem Teil der Vertriebsmarge. Andererseits, da die Apotheken einen Mehraufwand durchs Teilen haben - so muss der Original-Beipackzettel abgegeben werden, die Teilmengen müssen beschriftet, kontrolliert und dokumentiert werden, erhalten sie ohnehin eine zusätzliche Bezahlung.

Santésuisse kritisiert, das gehe auf Kosten der Prämienzahler. Bei einer Million Packungen - Santésuisse rechnet mit diesem Volumen - sind das bis zu 32 Millionen Franken Zusatzeinnahmen. Und das, obwohl die Apotheken die Grundversicherung ohnehin immer stärker belasten. Beträgt das gesamte Kostenwachstum im Jahr 2022 vier Prozent, waren es im Bereich Apotheken 6,8 Prozent - mehr als in jedem Teilbereich sonst.

Die Massnahme ist zeitlich beschränkt und wird mit einer Stabilisierung der Versorgungssituation für die betroffenen Wirkstoffe wieder aufgehoben.

Anzeige

JUNGBRUNNEN-ORGES.com

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

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

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

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

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

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

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



Besonders begehrt sind Erlebnisferien für Familien: Übernachten am Lagerfeuer in unserem 4000m² grossen Anwesen, Grillen am offenen Feuer, Angeln, dem Milchbauern beim Melken helfen, mitfahren im gigantischen 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.



Tigermücken auch nördlich der Alpen

Die invasive Tigermücke (*Aedes albopictus*) aus Südostasien hat sich allmählich durch Warenhandel und Tourismus weltweit ausgebreitet. Sie reist als blinder Passagier in Frachträumen von Flugzeugen, Schiffscontainern oder via Altreifen. Seit ihrem Auftreten in Italien Anfang der 90er-Jahre wurde die Tigermücke erstmals 2003 im Tessin beobachtet und gilt heute in den urbanen Gebieten des Kantons sowie Graubündens als gut etabliert. Tigermücken wurden durch Fahrzeuge entlang der Hauptverkehrsachsen aus dem Süden eingeschleppt und bereits auf der Alpennordseite gefunden. In Basel haben sie eine grössere Population aufgebaut und kleinere Vorkommen gibt es auch in Zürich. Ein Verbreitungsmodell sagt voraus, dass sich der Genfersee und das Mittelland für deren Ansiedlung optimal eignen würden. Das Insekt hat sich auch bereits in Deutschland etabliert und aufgrund der globalen Klimaerwärmung kann es seinen Lebensraum mühelos weiter nach Norden ausdehnen.

Wie erkennt man Tigermücken?

Die Asiatische Tigermücke unterscheidet sich nicht sehr von einer gewöhnlichen Stechmücke, sie ist aber tagsüber aktiv. Sie misst fünf bis zehn Millimeter, jedoch besonders auffällig ist die Färbung: Sie hat eine deutlich weiss-schwarze Streifung am Hinterleib und an den Beinen. Die Tigermücke ist eine «Stadtmücke», die zur Eiablage Wasser braucht.

Daher besiedelt sie vor allem kleine Wasserrlöcher, Untersetzer für Pflanzen, Regenwasserpfützen und Wasseransammlungen in Altreifen.



Ihre Stiche verursachen meist starken Juckreiz. In warmen und feuchten tropischen Gebieten ist sie das ganze Jahr über aktiv, während hierzulande nur in den wärmeren Monaten, Mai bis September. In gemässigten Regionen überwintert sie in Form von Eiern und nimmt ihren Zyklus als erwachsenes Insekt im Frühjahr wieder auf. Die Lebensdauer einer Tigermücke beträgt maximal 30 Tage.

Die Ansiedlung des lästigen Insekt wird wie folgt bekämpft:

- Keine Behälter im Freien aufbewahren, die sich mit Wasser füllen können;
- Mindestens einmal pro Woche stehendes Wasser in Untertassen, Planschbecken und Tränken austauschen;
- Giesskannen hermetisch abdichten, wenn es nicht regnet;
- Regentonnen abdecken;
- Löcher in Wänden, wo das Wasser stagniert, mit Sand füllen.

Vorsicht ist geboten

Stechen Tigermücken infizierte Personen, können sie die Viren aufnehmen und übertragen. Dies ist der Fall bei tropischen Krankheiten wie u.a. Dengue-, Gelb- und Chikungunya-Fieber und das Zika-Virus. Die Tigermücke an sich trägt aber die Viren nicht in sich. Da in der Schweiz nur sehr wenige Menschen mit diesen Krankheiten infiziert sind, ist das Risiko einer Übertragung sehr gering.

Nationales Programm zur Überwachung der Tigermücke

Das Bundesamt für Umwelt (BAFU) zieht anhand der gesammelten Daten den Schluss, dass die Überwachung der Tigermücke fortgesetzt werden muss. Das Auftauchen der Tigermücke in neuen Gebieten aus bereits betroffenen Regionen soll möglichst früh erkannt werden, damit rechtzeitig Massnahmen zur Bekämpfung ergriffen werden können.

Anzeige



EINFACH WOHLFÜHLEN

Unser Produktsortiment bietet eine grosse Auswahl zur Harmonisierung von Störeinflüssen wie Elektromog, Erdstrahlen etc. – auch bei Belastung durch 5G Strahlung.

Schaffen Sie sich mit einfachen Mitteln ein biologisch positives Raumklima. Es stärkt die Lebenskraft und führt so zu Gesundheit und mehr Lebensfreude.

Damit auch Ihr Zuhause ein Ort des Wohlfühls sein kann.

FOSTAC AG • Bichwil • www.fostac.ch • 071 955 95 33

«Französischer Spiderman» klettert mit 60 auf Wolkenkratzer

Der bald 61-jährige Kletterer Alain Robert, der wegen seiner gewagten Aufstiege als «Französischer Spiderman» bekannt ist, eroberte am 5. Mai ein weiteres Wahrzeichen, indem er einen 166 Meter hohen Wolkenkratzer in Barcelona erklimmte. Das Grundmotiv für die spektakuläre Aktion war, die Öffentlichkeit auf den Klimawandel und die Dürre aufmerksam zu machen, die Spanien hart trifft.



Robert, 1,65 m gross und 50 Kilogramm leicht, kletterte an der Aussenseite des mit Glas und Stahl verkleideten Meliá Barcelona Sky Hotel hinauf, dem vierthöchsten Gebäude der spanischen Stadt - nur mit einem Beutel Kreidepulver und Kletterschuhen als Hilfsmittel.

Der Aufstieg war nicht genehmigt, die Polizei verhaftete ihn prompt nach seiner aussergewöhnlichen Tat.

Der Franzose hat sich auf das Solo-Felsklettern (ohne Seil) und später auf das Solo-Hochhausklettern (ohne Seil) spezialisiert. Seit 1975 hat Robert mehr als 150 Gebäude bestiegen, darunter das höchste Gebäude der Welt in Dubai, den Eiffelturm in Paris und die Golden Gate Bridge in San Francisco. Ab 1994 widmete er sich dem Solo-Integralklettern, d. h. dem Besteigen von Hochhäusern ohne Hilfsmittel oder Sicherungssystem (kein Seil).

Armut in der Schweiz bleibt hoch

Die Armut in der Schweiz steigt an und erreichte mit 745'000 Menschen im Jahr 2021 einen neuen Höchststand, so das Bundesamt für Statistik. Nach wie vor auf hohem Niveau ist mit 157'000 Personen die Zahl der erwerbstätigen Armutsbetroffenen, die auch als «working poor» bezeichnet werden.



Als Folge der Pandemie und durch die aktuelle Lebenskostenteuerung, die stark steigenden Krankenkassenprämien und Mietkosten geraten zurzeit noch mehr Menschen in finanzielle Notlagen. Die Krankenkassenprämien steigen Jahr für Jahr und sind so für immer mehr Menschen mit tiefen Einkommen nicht mehr bezahlbar.

Die Caritas betont, dass Prämienverbilligung als zentrales Instrument der Armutsprävention anerkannt und entsprechend ausgebaut werden muss.

Die Caritas fordert daher Bund, Kantone und Gemeinden auf, gezielt gegen Armut vorzugehen. «Wir fordern geeignete Massnahmen gegen die aktuelle Teuerung und Preisanstiege. Insbesondere müssen die Prämienverbilligungen für die Krankenkassen dringend ausgebaut werden», so Andreas Lustenberger, Leiter Bereich Grundlagen und Politik.

Präsident Joe Biden: «Let's finish the job!»

Präsident Biden, 81 im November, wird sich 2024 erneut um die Präsidentschaft bewerben. Er wies Zweifel daran zurück, ob er mit 82 Jahren noch fit für eine zweite Amtszeit sein wird, und bat die Amerikaner:innen inständig, ihn die Aufgabe zu Ende bringen zu lassen. Die Ankündigung führt zu einem möglichen Rückkampf zwischen Biden und dem ehemaligen Präsidenten Trump, der bereits seine Kandidatur erklärt hat. Donald Trump ist heute 77, bei einem eventuellen Sieg wäre er 79.

Zum Zeitpunkt seiner Wahl war Biden der älteste Präsident, der dieses Amt innehatte. Er wird bald 81, bei Beginn einer möglichen zweiten Amtszeit wäre er 82 und würde sie mit 86 Jahren beenden. Die zur Wahl aufgerufenen Amerikaner:innen wissen, dass Biden es vielleicht nicht bis zum Ende einer zweiten Amtszeit schaffen würde.



Italien ältestes Land Europas

Italiens Nationales Institut für Statistik bestätigt: Italien ist das älteste Land in Europa und nach Japan das zweitälteste der Welt. Jede vierte Person in Italien ist über 65 Jahre alt (24 Prozent der Bevölkerung). Die Zahl der unter 14-Jährigen ist noch rückläufig, 12,5 Prozent der gesamten Bevölkerung. Die Über-Hundertjährigen stellen einen neuen Rekord auf: 20'000 (01.01.2023). Ihre Zahl hat sich in den letzten 20 Jahren verdreifacht. Zum ersten Mal seit der Vereinigung Italiens (1861) erreichte 2022 die Geburtenrate einen historischen Tiefstand, unter 400'000 Neugeborene, mit einer Fruchtbarkeitsrate von 1,24 Kinder pro Frau.



Bis zum Jahr 2050 wird daher die italienische Bevölkerung um fünf Millionen Menschen schrumpfen, bis 2100 um 8,8 Millionen Menschen, was in absoluten Zahlen den grössten Rückgang unter den 27 EU-Ländern darstellt. Dies hat Eurostat (das Statistische Amt der EU) nach seinen ausgearbeiteten Prognosen bekannt gegeben. Die Daten zeigen auch, dass die Italiener am Ende des Jahrhunderts das höchste Durchschnittsalter (53 Jahre) nach den Maltesern (53,3 Jahre) haben werden.

Prognosen für Europa: Generell zeigen die Eurostat-Prognosen, dass die Gesamtbevölkerung der 27 EU-Mitgliedstaaten trotz der Ankunft von Millionen von Einwanderern bis zum Ende des Jahrhunderts um 6,1 Prozent abnehmen wird (2022: 446,7 Mio, 2100: 419,5 Mio). Auch der Alterungsprozess wird sich unaufhaltsam fortsetzen, mit allen erdenklichen Folgen für die Gesundheit und die soziale Sicherheit, wie Eurostat betont. Der Anteil der über 80-Jährigen an der Bevölkerung wird von 6,1 Prozent auf 15,3 Prozent ansteigen, auf 64 Millionen (2022: 27,1 Mio). Elon Musk meint dazu:

«Der Bevölkerungskollaps ist die grösste Bedrohung für die Zivilisation.»

Das Alter ist nur ein Detail

Michelle Yeoh, 60, Oscar-Preisträgerin 2023 als beste Hauptdarstellerin, ist die neue Muse der Luxus-Kosmetikprodukten von La Mer. «Es ist nie zu spät», so ihr Motto.



Foto of LaMer

Karate auch für Senior:innen

Kampfsport kann eine sehr lohnende Aktivität für ältere Menschen sein - sowohl für Männer als auch für Frauen. Unter den verschiedenen Kampfsportarten ist Karate eine absolut gute Einstiegs-kampfkunst für Senior:innen, weil sie einfach zu erlernen ist und an viele verschiedene Situationen angepasst werden kann. Die typischen Bewegungen sind Tritte und Schläge, kombiniert mit sanften Techniken. Karate bietet ein System von farbigen Gürteln, um anzuzeigen, wie fortgeschritten ein Schüler ist. Je weiter die Teilnehmer:innen fortschreiten, desto anspruchsvollere Techniken und Verteidigungen können gelehrt werden. Kampfsportkurse für ältere Menschen sind in mehreren Ländern Europas und in den USA auf dem Vormarsch. Die Ausübung von Karate kann beispielsweise ein gutes Mass an Sicherheit bieten, wenn sich ein älterer Mensch in einer gefährlichen Situation befindet, in der Selbstverteidigung erforderlich ist. Darüber hinaus bietet die Teilnahme am Unterricht nicht nur sportliche Betätigung, sondern auch die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen.



Einsamkeit und Herzkrankheiten

Einsamkeit und soziale Isolation können der Gesundheit schaden. Das Gegenteil gilt auch: Wer ein ausgefülltes Sozialeben führt, der lebt gesünder und länger. Das gilt vor allem für ältere Menschen. Allerdings spielt die subjektive Wahrnehmung des eigenen Zustands eine wichtige Rolle: ist die Einsamkeit eine bewusste Entscheidung oder eher ein erlittener Umstand? Denn gefühlte Isolation erhöht wie Angstzustände den Stresspegel.



Eine vom University College London durchgeführte Studie ergab, dass Einsamkeit deutlich mit kardiovaskulären Erkrankungen assoziiert ist und sollte daher als psychosozialer Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen betrachtet werden genauso wie andere Risikofaktoren, z.B. Rauchen, falsche Ernährung und fehlende Bewegung. Ältere Menschen sollten also versuchen, soziale Kontakte zu pflegen, sich zu beschäftigen und mit anderen Menschen zu kommunizieren.

Euthanasie für unheilbar kranke Kinder

Die Niederlande sind bereit, die Euthanasievorschriften zu erweitern, damit Ärzte Kindern unter zwölf Jahren mit unheilbaren Krankheiten bis zum Tod helfen können. Es ist das erste derartige Gesetz in der Welt. Die neue Regelung betrifft Kinder, die unerträglich unter ihrer Krankheit leiden, bei denen keine Hoffnung auf Besserung besteht und bei denen die Palliativmedizin keine Linderung bringen kann. Für diese Gruppe ist die Beendigung des Lebens



«die einzige vernünftige Alternative zum unerträglichen und hoffnungslosen Leiden des Kindes», hiess es in einer Mitteilung. In Belgien ist dies seit 2014 erlaubt. Die Entscheidung der Niederlande löste in ganz Europa eine heftige Kontroverse aus.

Glottophobie Eine neue anerkannte Diskriminierung

Der Begriff Glottophobie (glotto: aus dem Griechischen, Sprache) wird vom Französischen abgeleitet und ist im Vergleich zu anderen Phobien, wie Fremdenfeindlichkeit, Homophobie, Islamophobie usw., noch wenig gebräuchlich.

Glottophobie ist eine Form der Diskriminierung aufgrund der Sprache in Kontexten sozialer oder wirtschaftlicher Ungleichheit. Es wird argumentiert, dass der Akzent sowie die Aus-



sprache zu Diskriminierung in der Arbeitswelt führen können, z.B. bei Vorstellungsgesprächen im Hinblick auf eine Einstellung, bei denen Bewerber:innen gerade wegen ihrer Sprechweise durchfallen würden. In Frankreich wurde bereits ein Gesetzentwurf verabschiedet, der den Akzent mit anderen strafbaren Diskriminierungskriterien wie Geschlecht, Herkunft, Alter, Religion usw. verbindet. Wer sich einer solchen Diskriminierung schuldig macht, riskiert eine saftige Geldstrafe. Dieses neue Diskriminierungskriterium wird sowohl in das Strafgesetzbuch als auch in das Arbeitsgesetzbuch aufgenommen.

Wieder lächeln lernen

Grinsen und enthüllen: Nachdem Japaner, die tendenziell schüchtern und zurückhaltend sind, drei Jahre lang wegen des Covid-19 ihren Mund hinter einer Maske versteckt haben und praktisch keine Gelegenheit hatten zu lächeln, müssen jetzt um die Kunst des strahlenden Grinsens neu erlernen. Seit der Aufhebung der offiziellen Pflicht, Masken zu tragen, haben viele Menschen zugegeben, dass es ihnen schwer fällt, sich an das Leben ohne Gesichtsverhüllung wieder zu gewöhnen.



Einige haben sogar «vergessen», wie man lächelt, andere haben einen richtigen Komplex in diesem Bezug entwickelt. Das Problem wird derzeit durch Lächel-Trainer gelöst, die die Marktlücke sofort erkannt haben. Sie bieten Kurse an, die überwiegend von Frauen besucht werden, um die Kunst des Lächelns neu zu erlernen.

Jerry Hall in der neuen Kampagne für H&M

Das texanische Supermodel Jerry Hall, das vier Kinder mit dem Sänger Mick Jagger hat, taucht wieder in der Modeszene auf, diesmal in einer Kampagne für die schwedische Bekleidungskette H&M - ganz im Sinne einer stärkeren Inklusion der Generationen, Jerry Hall wird im Juli 67.





Neu:
mit 5 Franken
dabei
Digital-ABO
pro Ausgabe oder
40 Franken für
6 gedruckte
Ausgaben im Jahr

Zahlung via: 



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

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

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

Vorname: _____ Nachname: _____

Strasse: _____ PLZ: _____ Ort: _____

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

JA, ICH WILL EIN ABONNEMENT BESTELLEN !

Bitte diesen Coupon ausschneiden und per Brief an: STARKVITAL.tv, Via S. Gottardo 96, 6648 Minusio senden oder Coupon scannen und an info@starkvital.tv mailen. DANKE ! Rechnung folgt.

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

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

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

Melden Sie sich bei Fragen unter: [079 400 33 22](tel:0794003322) DANKE !

Mark Wahlberg: Neues Training mit 51

Der für seine Workouts um 4 Uhr morgens bekannte, fitness-begeisterte US-Schauspieler - der auch Investor von F45 Training ist - wo «F» für Functional steht, gab kürzlich dem People-Magazin ein Interview, in dem er sagte, er habe sein Training altersbedingt verändert. *«Ich fange an zu begreifen, dass ich 51 Jahre alt bin. Ich muss in meiner Spur bleiben und nicht versuchen, jeden zu übertreffen»*, erzählt der ehemalige Calvin Klein-Model und Vater von vier Kindern. Stattdessen verfolge er nun einen Ansatz, den man ihm nach eigenen Worten schon vor 20 Jahren empfohlen hat. Diese Art des Trainings beschreibt er als *«intelligent»*. *«Denn»*, so sagt er *«ich muss mich einfach ein bisschen mehr versuchen, dieses schöne Leben so lange wie möglich zu genießen»*.



Der Schauspieler bot sieben Workouts an der speziellen Wahlberg-Fitnesswoche im April 2023, einen für jeden Tag der Woche.

Stärkere Pollenallergien

Der Klimawandel hat Auswirkungen auf die Pflanzenwelt. Bei weniger Niederschlag leiden Pflanzen an Wassermangel und produzieren mehr Pollen, um in dieser Notsituation ihren Fortbestand zu sichern.



Bis 2050 sagen Klimatologen einen Temperaturanstieg von 3 Grad C im Sommer und 2 Grad C im Winter voraus. Es wird davon ausgegangen, dass mit steigenden Temperaturen auch die Pollenproduktion zunimmt. Mit den wärmeren Temperaturen verändert sich auch die Vegetation in der Schweiz. So könnte

sich zukünftig etwa die allergene Birke in höheren Gebieten ausbreiten, was zu mehr Pollen in den Bergen führt. Zudem könnten neue allergieauslösende Pflanzen aus dem Mittelmeergebiet bei uns heimisch werden wie etwa der Olivenbaum, die Zypresse oder das Glaskraut, was neue Allergieauslöser bringen wird, so das Allergiezentrum Schweiz.

Zu berücksichtigen ist auch, dass Pollen wegen Luftschadstoffen aggressiver werden. Feinstaub, Stickstoffdioxid, Ozon: Pollen in belasteter Luft sind mit Schadstoffpartikeln bedeckt und ihre Allergene sind verändert – was ihre Wirkung noch verstärken kann.

Schreibergarten

Tolle Idee:
Jedes Altersheim und jede Gemeinde könnte so etwas umsetzen.



Erschöpfung der Arbeitnehmenden

Der unabhängige Dachverband der Arbeitnehmenden Travail Suisse und seine Verbände haben eine umfassende Analyse zum Thema Stress und Erschöpfung der Arbeitnehmenden präsentiert und fordern Massnahmen in zehn Handlungsfeldern, insbesondere in den Bereichen Ruhezeiten, Planbarkeit und geringere Flexibilität.



Rund 40 Prozent aller Arbeitnehmenden geben in Umfragen an, dass sie sich erschöpft fühlen. Als Folge davon treten häufiger psychische oder körperliche Erkrankungen auf.

Die Ursachen für die zunehmende Erschöpfung liegen in erster Linie in der veränderten Arbeitswelt. Die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben verschwinden. *«Die Arbeitsprozesse wurden in den vergangenen Jahren stetig beschleunigt, gleichzeitig verlangen die Arbeitgebenden immer mehr Flexibilität von den Arbeitnehmenden»*, so Thomas Bauer, Leiter Wirtschaftspolitik bei Travail Suisse.

In immer mehr Betrieben führen die Arbeitgebenden überlange und zerstückelte Arbeitstage ein, was die Gesundheit und das Sozialleben der Arbeitnehmenden gefährdet. Selbst bei Teilzeitarbeitenden werden Arbeitstage von 12 oder 13 Stunden immer häufiger zur Normalität. Gleichzeitig sind unsichere Arbeitsverhältnisse wie Arbeit auf Abruf und temporäre Anstellungen, weiter verbreitet und verursachen bei den Betroffenen viel Stress.

Seen verlieren weltweit Wasser

Mehr als die Hälfte der grössten Seen der Welt sind in den letzten drei Jahrzehnten geschrumpft. Der menschliche Wasserverbrauch, die Klimaerwärmung, die Verdunstung und die Sedimentation sind grösstenteils für die Wasserverluste verantwortlich, während die Wassererhöhung von Stauseen auf die extreme regionale Zunahme von Niederschlägen und Abflüssen zurückzuführen ist. Dies geht aus einer Studie der Universität von Colorado über fast 2000 Seen hervor, 95 Prozent des gesamten Seewasservolumens der Welt.

Das Austrocknen von Seen und Stauseen auf der ganzen Welt belastet zunehmend die Wasserversorgung für Trinkwasser und Landwirtschaft, gefährdet Lebensräume für Pflanzen und Fische, reduziert die Kapazität zur Erzeugung von Strom aus Wasserkraft und bedroht den Tourismus.

Fast ein Viertel der Weltbevölkerung wohnt in einem Einzugsgebiet mit einem austrocknenden See, was die Dringlichkeit unterstreicht, Lösungen zu erarbeiten.



Die neuen Velobahnen

53 Prozent aller Pendler:innen in der Schweiz fahren mit dem Auto durchschnittlich 14 km zum Arbeitsplatz. Auf dem Velo oder E-Bike dagegen sind es nur neun Prozent.

Die Schweiz könnte bald dem Beispiel von Ländern wie den Niederlanden folgen, wo Velobahnen für Pendler:innen zu einer 10-prozentigen Reduzierung des traditionellen Autobahnverkehrs geführt haben. Diese Velobahnen sind breit und sicher, die Zahl der Kreuzungen ist auf ein Minimum reduziert. Das Bundesamt für Strassen (ASTRA) bestätigt, dass mit dem Aufkommen der E-Bikes Velobahnen eine deutlich attraktivere Alternative geworden seien als noch vor zehn Jahren. Im Idealfall könnten zwischen zwei und vier Prozent der heutigen Belastungen auf den Autobahnen verlagert werden. Die durchgeführte Potenzialanalyse zeigt, dass Velobahnen vor allem rund um die grossen Agglomerationen wie Zürich, Bern, Basel, Lausanne und Genf sinnvoll wären. Einige Routen befinden sich schon in der Planung.



Doch die Schweiz ist ein sehr dicht besiedeltes Land, vor allem dort, wo das Potenzial am grössten ist, sei der Platz knapp. «Eine der grössten Herausforderungen wird es sicher sein, diese Velobahnen räumlich irgendwo noch hinbauen zu können», erklärt Erwin Wieland von ASTRA.



Hätten Leonardo und Mona Lisa um 1503-1506 so ausgesehen, hätte es die Fotografie schon gegeben? Eben, HÄTTE.....???

Vier Roboter fürs Triemli-Spital

Sie wiegen rund hundert Kilo und streifen nachts autonom durch die Gänge des Zürcher Triemli-Spitals, um Spritzen, Verbände, Medikamente und anderes Verbrauchsmaterial auf die 34 Stockwerke zu verteilen. Die Roboter, die bereits den Spitznamen «Trapi» haben, sind in der Lage, mehr als 450 Kilogramm an Waren auf einmal zu verteilen und fahren bis zu zehn Stunden lang völlig autonom, bevor sie ihre Batterien wieder aufladen müssen. Sie machen alles selbst, steigen in den Aufzug, wählen die Etage aus und erreichen den gewünschten Ort. Seit Februar 2023 sind vier Roboter im Einsatz, die die Pflegekräfte entlasten sollen.



Ruhestand mit 70

Doktor Sally Davies, ehemaliger Chief Medical Officer für England, warnte schon vor einigen Jahren, dass ältere Menschen weit über das Rentenalter hinaus arbeiten sollten, um sowohl körperlich als auch geistig aktiv zu bleiben. Denn, es sei das Beste für die alternde Bevölkerung, den Ruhestand zu vermeiden.

Davies veröffentlichte einen Bericht, in dem sie vor der Einsamkeit warnte, die der Ruhestand mit sich bringen kann. Dies sei schlecht für die geistige Gesundheit und ermutige uns, auch körperlich unfit zu werden.

Sie sagte: «Wenn man berufstätig bleibt, sich ehrenamtlich engagiert oder einer gemeinnützigen Gruppe beiträgt, kann man dafür sorgen, dass die Menschen länger körperlich und geistig aktiv bleiben.» Die damit verbundenen gesundheitlichen Vorteile sollten nicht unterschätzt werden.

Um eine durchschnittliche Beamtenpension zu kassieren, müsste ein Durchschnittsverdiener rein rechnerisch mehr als 91 Jahre arbeiten.



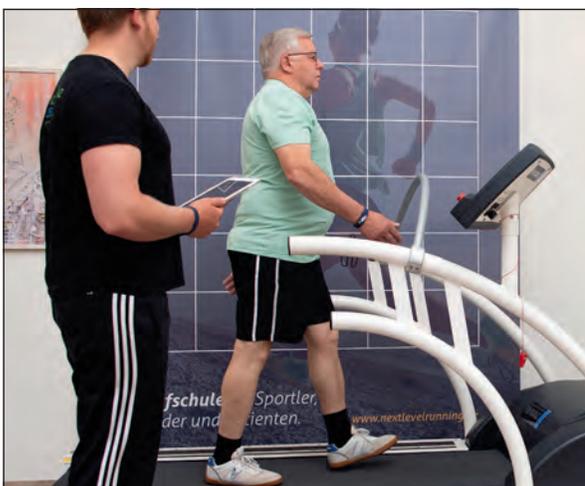
Experten sagen: Das kann sich Deutschland (Schweiz?) nicht mehr leisten.

EXPERTE SCHLÄGT ALARM

Beamte treiben uns in den Finanzkollaps



Anzeige



Grösste Laufschule für Sportler, Kinder und Patienten.

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

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


CONNECTION
WOLHUSEN

Wohlfühltag 21.-23.4.23 in Cham

Der schöne Lorenzsaal bringt natürlich für Referent:innen und Aussteller ideale Voraussetzungen. Man kann dem Organisator Marco Rossi nur ein Kompliment aussprechen, wie er die verschiedenen Interessen, vor allem für die Esoterik, gut zusammenbringen kann. Ich war nur am Samstag 22. April in Cham und stellte an einem Stand meine Produkte aus.

Von 9:00 bis 16:00 war ich NON-STOP in interessante Gespräche mit einigen der 60 Ausstellern und Referent:innen verstrickt. Natürlich ist auch hier leider das MUSKELTRAINING (noch) kein Thema. Die Menschen haben einfach noch nicht begriffen, dass der Jungbrunnen, den der Mensch seit Anbeginn sucht, die MYOKINE Botenstoffe sind, die nur durch intensives Muskeltraining im Körper ausgeschüttet werden und in der Tat den Körper u.a. JUNG erhalten.

Info: support@new-horizon.online



Marco Rossi, Veranstalter





Maria Stutz

Devine Beauty Expertin

Was machst du als Divine Beauty Expertin?

Ich zeige Frauen, wie wunderschön sie sind, egal wie sie aussehen und welche Urteile sie über sich haben. Viele meiner Kunden stehen ratlos vorm Kleiderschrank. Sie wissen nicht, was sie anziehen sollen. Sie machen oft Fehlkäufe, versuchen der Mode oder Idealbildern zu folgen und vergleichen sich mit ihnen. Das ist schmerzvoll und kein Luxusproblem.

Hat sich dein Leben verändert, seit du deine innere Schönheit lebst?

Ich bin strahlender, selbstbewusster geworden und lebe, was ich weitergebe. Das spüren die Frauen und fühlen sich davon angezogen. Sie können sich entspannen, lernen zu strahlen und wachsen. Sie finden endlich das Stimmige zum Anziehen.

Was unterscheidet eine Divine Beauty Beratung von herkömmlichen Schönheitsberatungen?

Ich arbeite ganzheitlich. Das Wesen einer Person mache ich sichtbar. Wir verbinden die innere Schönheit mit der Äusseren. Auch hinderliche Ansichten löschen wir und die Frauen erfahren tief, wie schön und gut sie sind, so wie sie sind.

Können alle Frauen ihre innere Schönheit in die Welt bringen?

Ja natürlich. Schönheit ist eine Seelenqualität, die in uns allen schlummert und mehr oder weniger versteckt ist. Der Schlüssel ist, sich anzunehmen, wie man ist. Und Kleider zu tragen, die schön und harmonisch wirken.

Erzähle bitte über deine grössten Erfolge und Herausforderungen deines Alltags.

Meine Seelenaufgabe ist, Schönheit und Harmonie in die Welt zu bringen. Als Schneiderin in meinem eigenen Atelier tat ich es bereits über viele Jahre. Meine Farb- und Stilberatung war immer dabei. Das war mir aber irgendwann nicht mehr genug. Die Seelenfarben und Formen zu spüren, ist meine Gabe. Heute begleite ich Frauen erfolgreich dabei, sich nicht nur schön zu finden, sondern auch schön zu fühlen.

Das Bewerten und Vergleichen aufzugeben, war echt wichtig und herausfordernd für mich. Spiritualität, Persönlichkeits- und Bewusstseinsarbeit unterstützen mich dabei enorm.

Was bedeutet Schönheit und Harmonie aus deiner Sicht?

Göttliche Ordnung zeigt sich u. a. durch Schönheit und Harmonie. Unser ganzes Wesen sehnt sich danach, weil sie uns nährt. Wir brauchen sie wie die Luft zum Atmen, für unser Wohlbefinden, Gesundheit und Liebesfähigkeit.

Maria Stutz-Reitter (1956) wurde die Gabe, Schönheit und Harmonie herzustellen in die Wiege gelegt. Heute zeigt sie Frauen ihre wahre Schönheit, so dass sie diese spüren können, und wie sie diese im Aussen sichtbar machen. Ursprünglich hat sie die höhere Bundeslehranstalt für Frauenberufe absolviert, mit Fachrichtung Damenschneiderin. Weiterbildungen wie die Farb- und Stilberatung ergänzten ihr Angebot viele Jahre in ihrem eigenem Atelier mit Angestellten.

Die Spiritualität und ein Workshop im Jahr 1994 über ätherische Öle öffneten ihr den Zugang zu ihren sensitiven Fähigkeiten und gab dem Leben eine völlig neue Richtung. Die letzten 35 Jahre mit Bewusstseinsarbeit, Persönlichkeitsentwicklung, Heilmethoden und Coaching unterstützten sie, andere Frauen in ein Leben begleiten zu können, das sie geniessen und so richtig strahlen lässt.

Sie lebt mit ihrem Mann und 2 Katzen abseits vom Trubel in der Nähe von Sursee/Luzern. Sie kocht gerne und liebt vegetarisches Essen, schöne Dinge, die Natur, Musik, Tanzen und Wellness-Trips mit ihrem Mann.

Email: kontakt@maria-stutz.ch

Erfahre mehr auf der Website über die Arbeit von Maria Stutz: www.maria-stutz.ch



IA - Intelligence Artificielle

Un ami m'a envoyé le courriel suivant : «Je teste un outil dans le domaine de l'IA qui peut générer des textes polyvalents en réponse à mes demandes. Voici un exemple. Ma question : **Pourquoi l'entraînement musculaire est-il important pour les personnes âgées ?** Le texte suivant a été produit par l'IA en une dizaine de secondes» :

«L'entraînement musculaire est très important pour les personnes âgées, car il présente de nombreux avantages pour leur santé et leur bien-être. Voici quatre raisons pour lesquelles il est utile.

Premièrement, l'entraînement musculaire est important pour les personnes âgées afin de maintenir ou d'améliorer la masse et la force musculaires. Avec l'âge, nous perdons naturellement de la masse et de la force musculaire. Ce processus, également connu sous le nom de sarcopénie, peut entraîner une faiblesse, une instabilité et un risque accru de chutes et de blessures. La musculation peut contribuer à ralentir ou à prévenir la perte de masse et de force musculaires en préservant, voire en augmentant, la masse et la force musculaires. Cela peut aider les personnes âgées à conserver leur indépendance et leur mobilité plus longtemps.

Deuxièmement, l'entraînement musculaire peut contribuer à soulager les douleurs chroniques. De nombreuses personnes âgées souffrent de douleurs chroniques, en particulier au niveau des articulations et du dos. La musculation peut aider à renforcer et à stabiliser les muscles autour de ces zones, réduisant ainsi le stress sur les articulations et le dos. Cela peut contribuer à soulager la douleur et à améliorer la qualité de vie.

TROISIÈMEMENT : *La musculation peut contribuer à réduire le risque de maladies chroniques. La musculation peut contribuer à réguler la glycémie, à abaisser la tension artérielle et à améliorer le taux de cholestérol. Cela peut contribuer à réduire le risque de diabète, de maladies cardiovasculaires et d'autres maladies chroniques courantes chez les personnes âgées.*

QUATRIÈMEMENT : *La musculation peut contribuer à améliorer l'estime de soi et la santé mentale. Lorsque les personnes âgées pratiquent une activité physique et progressent en musculation, elles peuvent éprouver un sentiment d'accomplissement et de réussite.*

En tant que rédacteur en chef du magazine StarkVital60+, je n'ai délibérément pas édité ou corrigé le texte ci-dessus. Ma première réaction a été : CRASH, BOOM, BANG..... Hormis les nombreuses répétitions, le verbiage et l'absence de certaines virgules, le contenu du texte est correct ! Fini le journalisme traditionnel ?

En effet, les systèmes logiciels sont aujourd'hui en mesure de simuler les capacités de raisonnement et de pensée de l'homme en toute autonomie.

Sommes-nous en train d'entrer en concurrence directe avec l'intelligence artificielle que nous avons nous-mêmes créée ? Sommes-nous en train de nous tirer une balle dans le pied ? L'être humain a fait exploser une bombe atomique immatérielle, par rapport à laquelle la boîte de Pandore n'est qu'une goutte d'eau dans l'océan. L'UE, les États-Unis et d'autres pays veulent maintenant réglementer l'IA. Comment sera-t-il possible de contrôler une bombe nucléaire qui a déjà explosé alors que le champignon de l'IA a déjà pris forme ?

Les ondes de pression de l'IA affecteront bientôt le marché du travail et les structures sociales dans le monde entier. Les experts prévoient une perte importante d'emplois. De toute façon, il y a actuellement une pénurie de personnel....

L'IA est réellement avancée et peut, entre autres, restaurer des photos, créer du mouvement dans des photos, produire du texte, moduler ou supprimer des voix, séparer de la musique, supprimer des pistes audio, fournir un apprentissage automatique aux étudiants, prédire des catastrophes naturelles et bien d'autres choses encore. En tant que technologie fondamentale, nous ne pouvons ignorer le fait qu'elle est progressivement devenue partie intégrante de nos activités quotidiennes. Heureux sont les informaticiens, qui ont une longueur d'avance pour survivre dans le monde moderne.

Dans certains domaines, l'IA peut et va mettre en danger des communautés entières, jusque dans les familles. Il sera plus facile de créer ou de falsifier des photos, des vidéos et des sons. Des visages (les nôtres ?) pourraient être mis sur la tête d'acteurs pornographiques, de violeurs, d'assassins, de meurtriers multiples. À l'avenir, le matériel falsifié pourrait-il être considéré comme une preuve, permettant de porter des accusations ou de prononcer des condamnations pénales ? L'IA permet aux personnes mal intentionnées de s'enfoncer et de se déplacer plus facilement dans les marécages de la criminalité, y compris de la criminalité économique.

Aujourd'hui, personne ne connaît exactement quels sont les dangers de l'IA. Elon Musk a déclaré dans une interview à la chaîne d'information CNBC que l'IA pourrait même détruire l'ensemble de l'humanité. Certains experts appellent quant à eux à un moratoire sur son développement, comme si l'IA était une créature imprévisible dont il faut se défendre. Ce qui est certain, c'est que la voie déjà empruntée ne fera qu'accroître la puissance de ces systèmes.

Les réglementations promises par la politique pourront-elles assurer un équilibre entre sécurité et accès aux bénéfices de la technologie ?

Pour répondre au mieux aux nouveaux défis quotidiens, il ne nous reste plus qu'à poursuivre nos efforts pour préserver notre santé physique, mentale et spirituelle

Jean-Pierre Schupp

PLAN 75, le film qui fait trembler les personnes âgées

Un scénario futuriste entre bureaucratie et éthique

L'élimination programmée des personnes âgées dans le premier film de la réalisatrice japonaise Chie Hayakawa

Ce film futuriste se déroule au Japon, où un programme gouvernemental controversé vise à juguler l'urgence nationale : **le vieillissement de la population** (qui touche d'ailleurs la plupart des pays développés). Le gouvernement estime que les personnes âgées de plus de 75 ans, qui se sentent entre autres inutiles, deviennent un fardeau insupportable pour la société car elles représentent un coût pour le système social. Afin de réduire leur nombre, on leur offre la possibilité d'un suicide assisté. Ceux qui acceptent se voient offrir en échange une récompense monétaire qu'ils peuvent utiliser pour ré-aliser un dernier souhait dans la vie, tel qu'un voyage. Les candidats au suicide sont ensuite placés dans un établissement, où ils sont préparés et soignés. Dans ce contexte, le choix entre la vie et la mort devient une question purement bureaucratique et perd sa valeur éthique. Au Japon, le suicide a des racines historiques, culturelles et religieuses très lointaines ; il n'est ni tabou ni culturellement condamné, comme c'est le cas dans l'Occident chrétien. Parfois, ce geste extrême est même considéré comme une obligation morale envers la communauté.

Éliminer légalement et industriellement les plus de 75 ans ?

Les personnes âgées ostracisées

Le programme Plan 75, hypocritement présenté comme un droit à l'euthanasie, s'appuie sur une apparente volonté de mourir, alors qu'il s'agit d'une opération de manipulation. Des personnes âgées, souvent seules et en difficulté financière, sont convaincues de mettre fin à leurs jours par des agents de l'Etat à la recherche de candidats. Les jeunes collaborateurs s'engagent à accompagner leurs clients dans la période qui précède leur suicide forcé.

Le film met en lumière, sans filtre, l'efficacité impitoyable de la société japonaise, qui s'insinue dans tous les aspects de la vie. Ses citoyens obéissants se sentent obligés d'exécuter le plan cruel sans objection, au nom de l'intérêt collectif. Alors que le film se concentre sur les candidats avant de mourir, **la cinéaste s'interroge sur le rôle des personnes âgées dans la société japonaise**. Souvent oubliées et plongées dans la pauvreté sans pension de vieillesse, le film montre comment les personnes âgées sont ostracisées et isolées, et comment la pudeur les empêche de se tourner vers l'aide sociale.

Un soupçon inquiétant :

Le film dépeint-il l'avenir proche de nos pays industrialisés ?

L'éveil de la conscience

Chie Hayakawa filme sans réserve, avec lenteur et minutie, mais également avec une grande sensibilité, la solitude de cet âge tourmenté, les corps fatigués, l'impuissance et la mélancolie qui dévoilent les regards. En même temps, on reconnaît les contradictions de la vie humaine, l'inépuisable gaieté et la volonté de vivre, toujours et de toute façon, malgré l'âge avancé. Cette vitalité résiduelle rend le suicide forcé encore plus barbare.

L'expérience des candidats révèle leur humanité et parvient même à contaminer les jeunes protagonistes chargés d'exécuter le plan. La conscience de la jeune génération s'éveille en cessant de réduire les gens à des numéros, mais en les considérant comme des êtres uniques qui ne méritent pas d'être encadrés exclusivement sur la base de leur statut social ou de leur âge. Comme l'affirme un jeune

fonctionnaire dans le film, **"après tout, ce sont des êtres humains"**.

Avec son premier film, Chia Hayakawa dénonce la férocité de la société japonaise actuelle qui, comme dans tous les pays développés, mise sur la performance, la productivité et les résultats, tout en insistant sur la nécessité de maintenir les relations interpersonnelles pour préserver l'humanité qui nous habite. Ce récit donne matière à réflexion à chacun d'entre nous, quels que soient son milieu, sa culture, sa religion, son âge ou ses convictions personnelles.

À vrai dire, le thème n'est pas nouveau au Pays du soleil-levant. Déjà un autre film de 1982, "La Ballade de Narayama", situé au Moyen-Âge, décrivait la solution finale des personnes à l'âge de 69 ans. Pour sa part, STARKVITAL60+ a cité à plusieurs reprises le film de science-fiction américain de 1973 avec Charlton Heston, "Soylent Green", qui montre le monde 50 ans

plus tard, c'est-à-dire aujourd'hui (2023). Alors que l'œuvre de Chie Hayakawa dépeint avec délicatesse le futur proche des personnes âgées, "Soylent Green" est un film hollywoodien typiquement bourré d'action. Quoi qu'il en soit, les deux films semblent prophétiques. **Entre la mort "volontaire", possible en Suisse depuis longtemps, et la pilule de la mort imposée par l'Etat aux personnes âgées, il n'y a qu'un pas.** N'oublions pas que la science-fiction a aussi une fonction prédictive : il suffit de penser au livre "1984" de George Orwell.

Plan 75 a reçu la Mention spéciale de la Chambre d'or au Festival de Cannes 2022.



Le nouveau produit à base de protéines végétales



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

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

Cosmesan

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

Announce

IA - Intelligenza artificiale

Un amico mi ha inviato la seguente mail: «Sto testando uno strumento nel campo dell'IA in grado di generare testi versatili in risposta alle mie richieste. Ecco un esempio. La mia domanda: **Perché l'allenamento della forza è importante per le persone anziane?** Il seguente testo è stato prodotto dall'IA in circa dieci secondi:

«L'allenamento della forza è di grande importanza per le persone anziane, poiché offre molti benefici alla loro salute e al loro benessere. Ecco quattro motivi per cui è utile.

In primo luogo, l'allenamento della forza è importante per gli anziani per mantenere o migliorare la massa muscolare e la forza. Con l'avanzare dell'età, perdiamo naturalmente massa e forza muscolare. Questo processo, noto anche come sarcopenia, può portare a debolezza, instabilità e a un maggior rischio di cadute e lesioni. L'allenamento della forza può aiutare a rallentare o prevenire la perdita di massa muscolare e di forza, mantenendo o addirittura aumentando la massa muscolare e la forza. Ciò può aiutare gli anziani a mantenere più a lungo la propria indipendenza e mobilità.

In secondo luogo, l'allenamento della forza può aiutare ad alleviare il dolore cronico. Molte persone anziane soffrono di dolori cronici, soprattutto alle articolazioni e alla schiena. L'allenamento della forza può aiutare a rafforzare e stabilizzare i muscoli intorno a queste aree, riducendo lo stress sulle articolazioni e sulla schiena. Questo può contribuire ad alleviare il dolore e a migliorare la qualità della vita.

TERZO: l'allenamento della forza può contribuire a ridurre il rischio di malattie croniche. L'allenamento della forza può aiutare a regolare i livelli di zucchero nel sangue, ad abbassare la pressione sanguigna e a migliorare i livelli di colesterolo. Ciò può contribuire a ridurre il rischio di diabete, malattie cardiovascolari e altre malattie croniche comuni in età avanzata.

QUARTO: l'allenamento della forza può contribuire a migliorare l'autostima e la salute mentale. Quando gli anziani sono fisicamente attivi e fanno progressi nell'allenamento della forza, possono provare un senso di realizzazione e di successo.»

In qualità di redattore della rivista StarkVital60+, non ho deliberatamente modificato o corretto nulla del testo sopra riportato. La mia prima reazione è stata: CRASH, BOOM, BANG..... A parte le numerose ripetizioni, il linguaggio prolisso e l'assenza di alcune virgole, il contenuto del testo è corretto! Addio al giornalismo tradizionale?

In effetti, i sistemi software oggi sono in grado di simulare in totale autonomia il ragionamento e le capacità del pensiero umano. Stiamo entrando in diretta competizione con l'intelligenza artificiale che noi stessi abbiamo creato? Ci stiamo tirando la zappa sui piedi? L'essere umano ha fatto esplodere una bomba atomica immateriale, rispetto alla quale il vaso di Pandora è una goccia nell'oceano. L'UE, gli Stati Uniti e altri Paesi intendono ora regolamentare l'IA. Come si potrà controllare una bomba nucleare già detonata mentre il fungo dell'IA ha già preso forma?

Le onde di pressione dell'IA si ripercuoteranno presto sul mercato del lavoro e sulle strutture sociali in tutto il mondo. Gli esperti prevedono una significativa perdita di posti di lavoro. Attualmente si registra comunque una carenza di forza lavoro...

L'IA è davvero avanzata e può, tra le altre cose, ripristinare foto, creare movimento nelle foto, produrre testo, modulare o rimuovere voci, separare la musica, rimuovere tracce audio, fornire apprendimento automatico agli studenti, prevedere disastri naturali e molto altro ancora. In quanto tecnologia fondamentale, non possiamo certo ignorare che è diventata gradualmente parte integrante delle nostre attività quotidiane. Beati gli informatici, che hanno una marcia in più per riuscire a sopravvivere nel mondo moderno.

In alcune aree, l'IA può mettere e metterà in pericolo intere comunità, fino a raggiungere i nuclei familiari. Sarà più semplice creare o falsificare foto, video e audio. I (nostri?) volti potrebbero essere applicati sulle teste di attori porno, stupratori, assassini, pluriomicidi. In futuro il materiale falsificato potrebbe valere come prova, permettendo di formulare accuse o pronunciare condanne penali? L'IA consente ai malintenzionati di affondare e muoversi più agilmente nella palude della criminalità, anche economica.

Oggi nessuno conosce esattamente quali siano i pericoli legati all'IA. Elon Musk ha dichiarato in un'intervista al canale di notizie CNBC che l'IA potrebbe addirittura distruggere l'intera umanità. Alcuni esperti invocano dal canto loro una moratoria sul suo sviluppo, come se l'IA fosse una creatura imprevedibile dalla quale occorre difendersi. Quel che è certo è che la strada già intrapresa non farà altro che rendere questi sistemi più potenti.

Le normative promesse dalla politica riusciranno a garantire un equilibrio tra sicurezza e accesso ai benefici della tecnologia?

Per affrontare al meglio le nuove sfide quotidiane, non possiamo fare altro che continuare a impegnarci per preservare la salute fisica, mentale e spirituale.

Jean-Pierre Schupp

PLAN 75, il film che fa tremare gli anziani

Uno scenario futuristico tra burocrazia ed etica

L'eliminazione programmata degli anziani nel film d'esordio della giapponese Chie Hayakawa

Il film futuristico è ambientato in Giappone, dove un controverso programma governativo cerca di arginare l'emergenza nazionale: **L'invecchiamento della popolazione** (che, tra l'altro, riguarda la maggior parte dei Paesi sviluppati). Il governo ritiene che gli anziani oltre i 75 anni, che tra l'altro si sentono ormai inutili, stiano diventando un peso insopportabile per la società, poiché rappresentano un costo per il sistema sociale. Per ridurre il numero viene proposta loro l'opzione del suicidio assistito. A chi accetta viene offerta in cambio una ricompensa pecuniaria, che può utilizzare per realizzare un ultimo desiderio terreno, come per esempio un viaggio. Gli aspiranti suicidi sono in seguito collocati in un'apposita struttura, dove vengono preparati e assistiti da personale appositamente istruito. In questo contesto, la scelta tra la vita e la morte si traduce in una questione prettamente burocratica, perdendo la sua valenza etica. In Giappone, il suicidio ha radici storiche, culturali e religiose molto lontane, non rappresenta un tabù né viene condannato sul piano culturale, come accade nell'Occidente cristiano. Talvolta, il gesto estremo è perfino considerato un obbligo morale nei confronti della comunità.

Eliminare legalmente e industrialmente tutti gli over 75?

Anziani ostracizzati

Il programma Plan 75, fatto passare ipocritamente come diritto all'eutanasia, fa leva su un'apparente volontà di morire, mentre in realtà sottintende un'operazione manipolatoria. Persone anziane, spesso sole e in difficoltà economiche, vengono convinte a porre fine alla propria esistenza da agenti statali in cerca di candidati. I giovani collaboratori si impegnano ad accompagnare i loro assistiti nel periodo che precede il suicidio forzato.

Il film evidenzia senza filtri la spietata efficienza della società giapponese, che permea ogni aspetto della vita. I suoi cittadini obbedienti si sentono tenuti a portare a termine il piano scabroso senza obiezioni, in nome dell'interesse collettivo. Mentre la pellicola si concentra sui candidati ancora in vita, la regista si interroga sul ruolo degli anziani nella società giapponese. Spesso dimenticati e sprofondati nella povertà senza una pensione di vecchiaia, il film mostra come gli anziani siano ostracizzati e isolati, e come il pudore impedisca loro di rivolgersi all'assistenza sociale.

Un sospetto inquietante:

Il film descrive il futuro prossimo dei nostri paesi industrializzati?

Risveglio della coscienza

La regista filma senza riserve, a ritmo lento e con dovizia di particolari, ma anche con grande sensibilità, la solitudine di questa età tormentata, i corpi stanchi, l'impotenza e la malinconia che divora gli sguardi. Parallelamente, si riconoscono le contraddizioni della vita umana, l'inesauribile allegria e la voglia di vivere, sempre e comunque, nonostante l'età avanzata. Questa vitalità residua lascia apparire il suicidio forzato ancora più barbaro.

Il vissuto dei candidati ne rivela l'umanità e riesce perfino a contagiare i giovani protagonisti incaricati di portare a compimento il piano. La coscienza delle giovani generazioni si risveglia nel momento in cui cessano di ridurre le persone a numeri, ma le considerano esseri unici che non meritano di essere inquadrati esclusivamente sulla base dello status sociale o dell'età. Come sostiene un giovane funzionario nel film, «Dopo tutto, sono esseri umani».

Con la sua opera prima, la regista denuncia la ferocia della società giapponese di oggi, che come in tutti i Paesi sviluppati fa leva su prestazione, produttività e risultati, ed evidenzia nel contempo la necessità di mantenere le relazioni interpersonali per preservare l'umanità che è insita in noi. La narrazione offre uno spunto di riflessione a ciascuno di noi, indipendentemente da provenienza, cultura, religione, età o convinzioni personali.

Per la verità, il tema non è nuovo nel Paese del Sol Levante. Già un altro film del 1982, «La ballata di Narayama», ambientato nel Medioevo, descriveva la soluzione finale degli anziani al momento di compiere 69 anni. Da parte sua, STARKVITAL60+ ha citato a più riprese il film di fantascienza USA del 1973 con Charlton Heston «Soylent Green», che mostra il mondo 50 anni più tardi, cioè oggi (2023). Mentre l'opera della regista giapponese fotografa con delicatezza il futuro prossimo degli anziani, Solyent Green è un film tipicamente hollywoodiano ricco di azione. Comunque sia, entrambe le pellicole sembrano essere profetiche. Tra l'opzione della morte "volontaria", che in Svizzera è praticabile da parecchio tempo, e la PILLOLA DELLA MORTE imposta agli anziani dallo Stato, il passo è breve. Non dimentichiamo che la fantascienza ha anche una funzione predittiva: basti pensare al libro «1984» di George Orwell. Plan 75 è stato premiato con la Menzione Speciale della Camera d'Oro al Festival di Cannes 2022.



Annuncio

Il nuovo prodotto a base di proteine vegetali



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

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

Cosmesan

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



«Bliib fit, mach mit!»

Die TV-Sendung, die ältere Menschen trainieren und fit machen soll.



Der Fernsehsender SRF1 strahlt jede Woche das Programm «Bliib fit - mach mit!» aus, das sich an Senior:innen richtet, die ihrer Gesundheit etwas Gutes tun wollen. Nach den Erläuterungen von Bewegungstherapeutin und Projektleiterin der Aktion, Ursula Meier Köhler (ehemalige Projektleiterin StoppSturz, heute bei der Beratungsstelle für Unfallverhütung BfU beschäftigt), werden einfache, aber (scheinbar) „wirkungsvolle“ Übungen präsentiert. Die Bewegungsübungen können ohne spezielle Hilfsmittel in den eigenen vier Wänden mitgemacht werden. Die Sendung wurde im Frühjahr 2020 während des Pandemie-Lockdowns vom St.Galler Amt für Gesundheitsvorsorge in Zusammenarbeit mit dem Ostschweizer Fernsehen TVO lanciert. Insgesamt wurden vier Staffeln produziert. «Bliib fit - mach mit!» war zeitweise auch auf weiteren Regionalsendern zu sehen.



Mit ihrem/r Assistent:in bemüht sich Ursula Meier Köhler, mit Sympathie glaubwürdig zu wirken, indem sie Übungen für Beine, Arme, Oberkörper zeigt. Einige werden im Freikörper ausgeführt, andere jedoch im Sitzen auf einem Stuhl oder im Stehen mit Rückenstütze. Schade, dass diese Alibi-Übungen zu einfach sind und keine Anstrengung erfordern, die Muskeln werden in keiner Weise belastet. Das ganze Projekt wirkt tatsächlich wie ein Witz.

Solche Bewegungen würde man bestenfalls einem Rekonvaleszenten zumuten, der sich nach einem längeren Betaufenthalt infolge von Krankheit oder OP erholt. Also, ein Pseudotraining, das ausser zur Gewissensberuhigung keinen Zweck erfüllt. **Besser, einen schönen Spaziergang an der frischen Luft mit dem eigenen Hund zu geniessen.**

Als 60+-Jähriger fühle ich mich von diesen Vorschlägen beleidigt. Solange die über 60-, 70-, 80-, 90-Jährigen als gebrechlich (kurz vor dem Schrotthaufen) und unfähig angesehen werden, ein anständiges Kraft-Training durchzuführen, wird es nicht möglich sein, ihnen nützliche Übungen zu präsentieren, die echte Vorteile in Bezug auf Kraft, Gleichgewicht und Mobilität, mit sich bringen. Die Absicht der Sendung ist sicher lobenswert, dennoch ist der Inhalt - nach heutigem Wissensstand - ebenso lächerlich wie anachronistisch. Der grösste Skandal ist jedoch, dass



Copyright der diversen Fotos TVO und SRF TV und Ursula Meier Köhler (links im Bild)

diese Sendung im Mai sogar einen Preis gewonnen hat, nämlich den Preis der Internationalen Bodenseekonferenz (IBK) im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention.

Die Entscheidungsträger im Gesundheitswesen in Bern haben in Sachen intensivem Muskeltraining, vor allem für ältere Menschen (bitte **MYOKINE** als positiver Nebeneffekt googlen), von TUTEN und BLASEN keine Ahnung.

Warum werden nicht Fitnesscenter-Betreiber:innen in solche Projekte mit einbezogen? Die wissen, wie es geht !

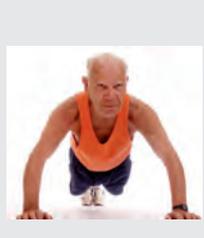
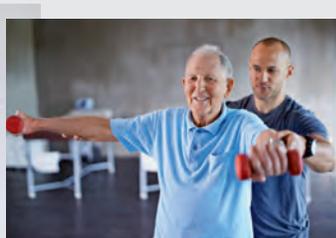
Geehrter Herr Gesundheitsminister Alain Berset, geehrte BfU Verantwortliche,

schon in den 1970 Jahren hat Jack Günthard zuerst am Radio dann am Fernseher für die ganze Nation mit «FIT MIT JACK» solche «Bliib fit»-Übungen gezeigt. 1976 hat das Schweizer TV dieses Programm abgesetzt.

Die Verantwortlichen in Bern wie auch die Medienwelt (siehe Zeichnung rechts aus dem NEBELSPALTER Nr. 4/23, Seite 15) müssen aufhören, die alten Menschen als GEBRECHLICHE Wesen darzustellen, die nur noch mit einem Rollator sich bewegen können. Viele sind extrem Stark und Vital und durch Muskeltraining können die meisten bis 100+ autonom zu Hause leben.



Folgende Kraft-Übungen zeigen, wie man wirklich Menschen 80+, 90+ aus dem Rollstuhl holt und sie wieder autonom zu Hause leben lässt. Japan macht es uns seit Jahrzehnten vor. 90% sämtlicher Pflegeeinsätze braucht es nur weil der alte Mensch zu wenig Muskel hat, zudem tritt der positive MYOKINE-Effekt ein, oder will «Mann» in Bundesbern keine gesunden Alten?



Spitäler schliessen Der Gau ist voll im Gang!

Spitäler schliessen, siehe SRF 10v10 und Tagesschau vom 23.5.23 - Inselspital Gruppe in Bern schliesst zwei Spitäler (Spital Münsingen und Tiefenau).

Die Insel Spital Gruppe in Zahlen:

- Der Spitalkonzern beschäftigt nur in der Region Bern 12'000 Mitarbeitende.

In allen Fitnesscenter in der Schweiz inkl. Teilzeit: ca. 30'000.

Krass der Unterschied

- An den Standorten der Insel Gruppe in Bern werden jedes Jahr über 900'000 ambulante Konsultationen vorgenommen.

In allen Fitnesscenter in der ganzen Schweiz trainieren ca. 1,2 Mio Menschen - Krass der Unterschied

Gesamtumsatz im Gesundheitswesen in der Schweiz ca. 90 Milliarden.

In allen Fitnesscenter in der Schweiz beträgt der Umsatz im Jahr nur 1%, davon, ca. 1 Milliarde - Krass der Unterschied

Universitätsspitäler in Zürich, Bern, Basel benötigen dringend Geld. Der Kanton Aargau musste mit 240 Mio. das Kantonsspital vor dem Konkurs retten.

7% Preiserhöhung im 2024 auf die Krankenkassenbeiträge ist schon beschlossene Sache!

Untere Mittelschicht ???

Seit ungefähr einem Monat hört man bei SRF in den Nachrichten oder liest man in den Schweizer Medien die neue Bezeichnung der MITTELSCHICHT. Neu

Im eigenen Land weniger WERT?

Auf dem Arbeitsmarkt sind Schweizer:innen immer mehr benachteiligt, auch darum, weil die Jobtitel nicht mit den internationalen Titeln Schritt halten. Oft werden unsere hervorragend ausgebildeten Fachleute mit tiefer gewerteten Diplomen aus dem Ausland gleichgestellt. Die Schweiz (Bundesbern) macht viel zu wenig, um dem entgegenzuwirken. Einen «Dr. Sportlehrer» gibt es z.B. bei uns nicht!?

Blick | DE | FR

Neue Umfrage zeigt

Prämienchock ist wieder Sorge Nummer 1

Die Krankenkassenprämien bereiten der Schweizer Bevölkerung schon jetzt die grössten Sorgen, wie eine neue Studie von Moneyland zeigt. Und im nächsten Jahr dürfte sich die Situation weiter verschlimmern.

Blick |

Finanzspritze bewilligt

Aargau rettet Kantonsspital vor dem Konkurs

Das finanziell angeschlagene Kantonsspital Aarau (KSA) erhält aus der Staatskasse eine Finanzhilfe von 240 Millionen Franken. Der Grosse Rat hat am Dienstag die Millionensumme mit 121 zu 12 Stimmen bewilligt.

gibt es eine UNTERE MITTELSCHICHT und eine OBERE Mittelschicht - THINK. Die Armut in der Schweiz breitet sich viel schneller aus als man dies in Bundesbern für möglich hielt. Denn mindestens 7% im Jahr 2024 werden die Krankenkassenbeiträge wieder aufschlagen. Die UNTERE MITTELSCHICHT, also die OBERE ARMUTSSCHICHT in der Schweiz, kann sich dies nicht mehr leisten - THINK.

Es ist einfacher von VIELEN wenig einzukassieren (z.B. Krankenkassenbeiträge), als von WENIGEN viel. Darum werden immer die Armen geschröpft (Untere Mittelschicht lässt jetzt auch schon grüssen) und nicht die Reichen.

PatientenSTOPP

„Wir nehmen keine neuen Patienten.“ Immer mehr Allgemeinärzte sagen das. Ein SKANDAL in einem Land mit dem wohl teuersten Gesundheitssystem der Welt. Wir bezahlen einfach unsere Krankenkassenbeiträge nicht mehr, wäre die logische Reaktion oder?

Krankenkassen-Beiträge steigen auch im 2024

Bundesbern redet von weiteren 7% Aufschläge für die Krankenkasse. Aufschläge, Aufschläge usw. und in der Tat gibt es bald nur noch zwei Bevölkerungsschichten - Die REICHEN und die ARMEN.

Wann gibt es einmal eine Solidaritätsbekundung für die Menschen, die Zeitlebens aktiv etwas für die Gesunderhaltung ihres Körpers tun?

Wer die KK nicht braucht soll 50% weniger zahlen - PUNKT !

Das Medaillon GOTTES

Noch nie war in einem solchen Chaos wie heute dieses Buch so wichtig. Es zeigt der Leserschaft auf, wieso der Mensch auf Erden lebt und wie alles in seiner geistigen Heimat, im Himmelreich, funktioniert. Ohne das Wissen der immer wiederkehrenden Wiedergeburt kann der Mensch gar nicht mehr solchen psychischen Druck von Krisen, Kriegen, Katastrophen verkraften.

Das 456-seitige Taschenbuch

ist in fast jeder
Buchhandlung
erhältlich.

Preis:

CHF 54.00



Buch auch gebunden für CHF 64.- lieferbar.

Weitere Bücher unter:

www.gothard.tv

ISBN 978-3-033-04585-9



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

VIDEO zum Buch
456 Seiten. 55 Min.
Fachinterview
von Prof. Dr.
Michael F. Vogt
mit JP Schupp



UNGETEILTE LUST AM VERBOTENEN

Wie ein ganz alltägliches Erlebnis bei unserer Kolumnistin Dankbarkeit auslöst, dass sie Angehörige der Generation Babyboomer ist.



estern rief mich meine Freundin an und fragte, ob ich zum Nachtessen käme – ich sagte spontan zu. Ich brauchte nicht lange darüber nachzudenken, welches Geschenk ich für die Mädchen mitbringe: ein Maxiglas Nutella – darüber werden sie sich bestimmt freuen.

Pünktlich um sieben läute ich an der Tür. Und schon stehen die zwei Teenies vor mir und umarmen mich herzlich. Mit einem Strahlen im Gesicht nehme ich das Glas aus meiner Tasche und halte es ihnen entgegen. Zwei Augenpaare schauen mich ungläubig an. Die Stimmlage von Mia war knapp vor schrill.

«Das ist was für Kinder! Wer isst so was heute noch? Das zerstört ja deine Figur!» Ich erwidere lachend, dass das mit meiner Figur gar nichts mache, denn das Glas ist für euch. Die 14-Jährige hebt stolz ihr Shirt über die Taille und präsentiert ihren schlanken Körper, begleitet von den Worten: «So sieht man heute aus. Du hast wohl noch nie GNTM (Germany's Next Topmodel) gesehen, sonst wüsstest du das.» Ich blicke auf meinen Bauch und stelle fest, dass ich die neue Bluse doch besser eine Nummer grösser gekauft hätte und Sport nun definitiv in mein Leben eingeplant werden muss.

«Wir haben das Leben ungefragt auf unsere Weise entdeckt.»

Kein Leben ohne Digitalisierung

Wir essen gemeinsam im Garten. Viel Salat und Fisch, kein Brot, kaum Öl und wenig Salz. Getrunken wird Wasser, natürlich natürliches. Die Gespräche am Tisch verlaufen schleppend, denn die Mädels scrollen sich durch Instagram, lachen über TikToks und lesen einen Push nach dem anderen. Sie sehen die Welt durch Kameras. Und Filter. Sie vergleichen sich immer und überall und lassen die Welt an ihrem Leben teilhaben. Es scheint, als sei ihnen das Smartphone in die Wiege gelegt worden, und ein Leben ohne Digitalisierung existiert für sie nicht.

So findet der Austausch nur mit meiner Freundin statt, die sich am Ende des Abends für ihre Töchter entschuldigt und erklärt, dass die beiden einer Generation angehören, die ein schnelles «Wie geht's?» auf WhatsApp einem Treffen mit Menschen vorziehen.

Der Reiz des Verbotenen

Später auf der Rückfahrt knurrt mein Magen. Das Nutella-Glas haben sie mir wieder in die Tasche gesteckt. Beim Blick nach rechts sehe ich es hervorblicken und Erinnerungen an das Sonntagsfrühstück in Kinderjahren machen sich in meinem Kopf breit. Zum selbstgebackenen Zopf gab es Nutella. Das einzige Glas im Haushalt, das glasklar den Weg in den Abfall fand. Ich beschleunige das Tempo. Die zart schmelzende Nuss-Nugat-Creme hat sich in meinem müden Hirn festgesetzt. Jeder Widerstand ist zwecklos. Kein anderer Gedanke hat mehr Platz. Zu Hause angekommen, nehme ich zwei Stufen auf einmal, öffne die Tür, stürze in die Küche, schneide Brot auf und fasse gierig nach dem Glas in meiner Tasche, drehe den Deckel nach links, durchsteche die Silberfolie und führe meinen Zeigefinger in die Nuss-Nugat-Creme und langsam in meinen Mund. Ich schliesse die Augen und ein leises Stöhnen geht mir über die Lippen.

Plötzlich spüre ich eine tiefe Dankbarkeit in mir. Als ich jung war, hatte ich viele Altersgenossen zum Spielen, zum Reden, zum Blödsinnmachen. Meine Generation war zufrieden mit sich, stand nicht 24/7 im Wettbewerb mit der ganzen Welt. Wir haben ungefragt das Leben auf unsere Weise entdeckt und nur der besten Freundin über leidenschaftliche Erlebnisse berichtet. Unsere Erfahrungen haben wir nicht im World Wide Web geteilt, sondern wir hüteten sie in unseren Tagebüchern.

Was bin ich froh, dass ich noch heute den Reiz des Verbotenen liebe – und sei es nur die Nuss-Nugat-Creme, die ich zu später Stunde genieße und deren Kalorien mir morgen an der Hüfte kleben werden.

Weiss ja keiner, denn ich teile das Geheimnis nur mit mir.



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

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

ROCK
DAS ALTER

Meine Erfahrungen mit Ernährung als 70+-Jähriger

Mein Name ist Finn Bodenmann, bin männlich und 76 Jahre alt. Zu meinen zahlreichen Hobbys gehören das Interesse für die Politik, das Judotraining, Krafttraining, Ernährung und Gesundheit - habe über 100 Bücher zum Thema gesunde Ernährung gelesen, was ich immer aus Interesse und Freude tat - Geschichte und Religion. Fazit: Ich weiss zwar mehr als je, aber eigentlich nichts ausser, dass alles eine Sache des Glaubens ist. Eine Aussage, die natürlich viele Menschen nicht zögern werden, mit ihren eigenen Argumenten und Tatsachen zu widersprechen.

Ich lebe seit über 40 Jahren in einer Wohngemeinschaft, die eine Zeit lang aus 15 Personen, darunter auch Kinder, bestand. Wenn es ums Essen geht, können wir uns nicht als homogene Gemeinschaft bezeichnen, da wir unterschiedliche Wahlen treffen. Einige sind Veganer, andere Allesesser wie ich. Ich war jedoch immer offen für jede Form der Ernährung, davon gibt es endlos viele. Meine Neugierde hat mich dazu veranlasst, über die Jahre fast alle Varianten auszuprobieren. Jede hatte ihre Wirkung, aber bahnbrechend war keine. Man kann den Körper nicht austricksen: Er wird verlangen, was er braucht. Wenn ich ihn ignoriere, wird er mir seinen Bedarf automatisch melden und zwar spürbar. Klar spielen viele Faktoren eine Rolle, aber ich denke, in der Regel kann die Ernährung die Gesundheit zu 50 Prozent beeinflussen, sowohl im positiven als auch im negativen Sinne. Ähnlich wie bei der Autowartung: Für einen optimalen Fahrtrieb braucht es den richtigen Kraftstoff wie auch das richtige Öl. Ich weiss, das klingt ein bisschen nach einer vereinfachenden Überlegung.

Fazit: Schätze immer bewusst, was du isst, sei dankbar für das Essen, das du verzehrst. Man braucht sich nicht den Kopf mit Theorien über gesunde Ernährung zu zerbrechen. Jedes Alter erfordert einfach eine Anpassung der Nahrung. Das heisst, mit 20 Jahren kannst du «Nägel» essen, ab 30 will dein Körper schon zunehmen; ab 40 empfehle ich, nur noch 80 Prozent der üblichen Menge zu konsumieren; ab 50 gilt es die Portionen auf 60 Prozent zu reduzieren. Höre auf deinen Instinkt und verlasse dich auf deinen gesunden Menschenverstand, den leider die meisten Menschen wohl verloren haben. Der Instinkt warnt Dich vor unnötigen Operationen, vor schädlichen Medikamenten, vor unangemessenen ärztlichen Ratschlägen usw. Was dir schmeckt, ist gut für dich, aber bitte mit Mass, nicht zuviel davon. Vergiss den Rat, viel zu trinken; Denk nicht an feste Essenszeiten und was du essen sollst. Dein Instinkt leitet dich richtig. Übrigens, lebe ohne Medikamente. Ich denke, der Leser wird verstanden haben, was ich meine. Der Rest ist Schicksal oder Karma oder genetisch bedingt. Das Glück ist das Wichtigste. Das kann man jedoch nicht erwirken. Das verteilen die Engel. Ich wünsche allen Leser:innen das Beste. Bleibt euch treu. Gruss, Finn

Info: spifinn@gmail.com

Rekrutenwitze?

Vor über 50 Jahren arbeitete ich in den Sommerferien bei meiner Tante in Boudry im Restaurant, da war immer viel Betrieb mit Rekruten aus der Kaserne. Folgende drei Erzählungen (Witze) haben mich bis heute immer wieder beschäftigt, denn an den Stammtischen werden einige bis heute immer noch erzählt. Aber stimmen die?

Ich schrieb am 28.3.23 dem Armeechef der Schweiz Herr Kkdt Thomas Süssli in Bern folgende Fragen auf. Innert wenigen Tagen rief mich ein Verantwortlicher aus Bern an und erklärte, dass er auf meine Fragen keine Antwort geben kann, denn Rekrutenwitze seien nur Witze. Nun interessiert es mich aber umso mehr, sind folgende drei Aussagen Witze oder Hirngespinnste?

I. Heute wurde einer nach Hause geschickt, weil er beim Befehl **«Sturmgewehr reinigen»**, es einfach in einen Wassertrog geworfen hat.

II. Ebenfalls hörte ich folgendes:

Beim Befehl: **«Handgranate entschleunigen und weit hinter die Schutzmauer werfen»**. Rekrut warf diese aber nur wenige Meter hinter die Schutzmauer. Er wurde auch nach Hause geschickt

III. Mutprobe:

Um ein Loch von ca. 30cm Durchmesser und ca. 15cm Tiefe wird eine Handgranate gezündet, vier Rekruten liegen auf dem Bauch um das Loch herum, die Arme unter dem Körper und nur geschützt durch ihre Helme auf deren Köpfen, ca. 30-50cm vor dem Loch mit der Granate drin.

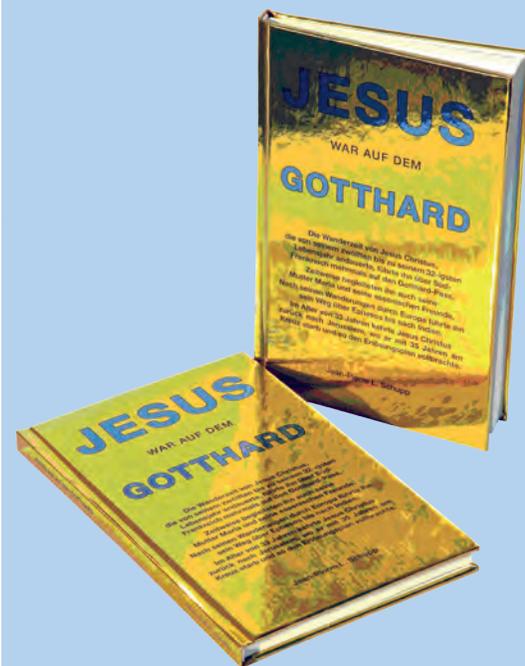
Bitte um Aufklärung info@starkvital.tv Danke - Jean-Pierre Schupp

War JESUS auf dem GOTTHARD?

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

Im Alter von 33 Jahren kehrte er nach Jerusalem zurück, wo er mit 35 Jahren am Kreuz starb!

Das 96-seitige Buch



ist in fast jeder Buchhandlung oder unter www.gotthard.tv erhältlich

Preis: 28.00

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

VIDEO zum BUCH
Jesus war auf dem Gotthard, 96 Seiten.
Dauer 8 Min.
Vortrag von:
JP Schupp



VIDEO zum BUCH
Jesus König im Himmel
452 Seiten, 48 Min.
Fachinterview von
Prof. Dr. M. Vogt mit
JP Schupp



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
 oder
info@myrtadenia.ch



KUNST BELEBT DIE SEELE



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 Arbeiten sind von einfaches Dasein, Freude und positiver 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.

URS HEINRICH
 Als Künstler bin ich Schon seit über 30 Jahren tätig. Meine Arbeiten sind von Freude und positiver fließt die Einheit der

www.ursheinrich.ch

Preise für FMS TESLA: gültig bis 31.8.2023



+ = CHF 32'000.- *

I. Computer mit 2 TESLA Applikatoren
Lieferzeit: SOFORT



+ = CHF 36'000.- *

II. Computer mit Sessel und 2 TESLA Applikatoren einer im Sitz und einer im Rückenteil
Lieferzeit: 2-4 Wochen



+ + = CHF 44'000.- *

III. Computer mit Sessel und 2 externen Applikatoren Total 4 Tesla Applikatoren
Lieferzeit: 4-6 Wochen

* exkl. MwSt
 Leasing möglich z.B. für II. 48 Monate nur 878.40 auf NULL
 INFO: info@healthtribune.tv

MEISTERE DEINEN ALLTAG MIT FREUDE

tatianaacademy.com

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



tatianaacademy.com



Wir alle werden STERBEN !

Sind Sie 60+ und wissen nicht, warum wir auf Erden leben? Je mehr Zeit vergeht, desto weniger Jahre bleiben uns zum Leben. 30, 20 oder 10 Jahre?

Als Religionsforscher und Buchautor in Sachen Geschichte der Religionen war ich immer wieder mit diesem Thema konfrontiert: Was erwartet uns nach dem Tod? Was ist der Sinn des Lebens? Was ist die Aufgabe oder gar die Berufung eines jeden von uns? Auf jede dieser Fragen gibt es eine Antwort.

Wissen löst die Angst vor dem Sterben.
Mein Anliegen ist es, mein Wissen zu teilen.

Buchen Sie mein 2-stündiges Seminar z.B. in einer Buchhandlung oder vor Firmenangestellten, im Altersheim, in Kirchen, in Vereinen, als Privatveranstaltung usw. Sie können diesen Vortrag als Veranstalter selber organisieren. Seminarkosten für den Veranstalter: Fr. 318.-, inkl. meinem Buch:

„Das Medaillon Gottes“,
 (456 Seiten, Wert 54.-) plus Spesen, wie Anreise, Verpflegung (ev. Hotel, falls Seminar spät angesetzt wird).
 Kontakt: info@gotthard.tv GSG Academy (Jean-Pierre Leonhard Schupp)

GEHT NICHT, GIBT'S NICHT!

PRO MEDIA

Wir sind Ihr Partner für:

- Webdesign
- Fotografie
- Videoproduktion
- Mediendesign und Marketing

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



Gesundheitsförderung seit 1972 mit Jean-Pierre L. Schupp

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

Verlags- und Anzeigenadresse sowie ABOs:

STARKVITAL.tv - JP Schupp, Via S. Gottardo 96, 6648 Minusio

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

(Freischaffender Medizin-Journalist) Chefredaktor und Herausgeber:

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

(Freelance Redakteurin: **Daniela Schupp** mit Kurzzeichen DS, Jahrgang 1960,

Der schweizerische Schriftsatz hat kein Zeichen für ß; es wird „ss“ für ß gesetzt

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

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

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

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

Druckerei: Ungarn

Verleger: STARKVITAL.tv - 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.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Gerichtsstand: Sitz des Verlages.

Haftung: Artikel, die mit Namen oder Initialen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Für unverlangte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Generell wird jede Haftung abgelehnt. Durch Annahme von Manuskripten und Fotomaterial erwirbt der Verlag exklusiv alle Rechte. Höhere Gewalt entbindet den Verlag von der Lieferungspflicht. Ersatzansprüche können in solchen Fällen nicht anerkannt werden.

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

Kleininserate:

Einsenden an: STARKVITAL.tv - JP Schupp
Via S. Gottardo 96, CH-6648 Minusio

Preise der Kleininserate:

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

Leserbriefe:

Einsenden an: STARKVITAL.tv - JP Schupp
Via S. Gottardo 96, CH-6648 Minusio

Nachbestellung von STARKVITAL 60+ Ausgaben:

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

Info: www.starkvital.tv

Redaktionsschlussdaten 2023-2024

www.starkvital.tv / Mediadaten

Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
Nr. 32, September/Oktober 2023	23.07.23	13.08.2023	1. Woche September 2023
Nr. 33, November/Dezember 2023	24.09.23	15.10.2023	1. Woche November 2023
Nr. 34, Januar/Februar 2024	15.11.23	15.12.2023	2. Woche Januar 2024
Nr. 35, März/April 2024	22.01.24	12.02.2024	1. Woche März 2024
Nr. 36, Mai/Juni 2024	19.03.24	09.04.2024	1. Woche Mai 2024
Nr. 37, Juli/ August 2024	20.05.24	11.06.2024	1. Woche Juli 2024

NEU: Abo-Zahlungen per



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



direkt bezahlen über 079 400 33 22



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



Inserentenverzeichnis - SV 31 Seite

DR PHYSIOMED FMS TESLA Care	2-3,45
LIVY Sicherheit für zu Hause	4
HEALTH EXPO 2024	9
med. Rücken-Center Zürich	11
star-education	15
QualiCert CERTIFIED QUALITY	17
PROXOMED - AlterG	19
QUANT ARQ	21
milon	23
HealVersity - Epigenetik-Coach	25
Cosmesan GUAM	28-29,33,42
KKLW Event-Center-Vermietung	30
Shark Fitness World Shop	32
BB-Antiaging	35
SiWave - Marianthi Teuscher	37
HERGETOS Olivenöl	39
GREENPEACE	41
EUGA - Urogynecology Congress	43
FOSTAC AG	48
ABO-Bestellformular	51
Laufschule CONNECTION Wolhusen	53
www.gottard.tv - Buchhandel	61,63
Kleininserate	64
STRONG and VITAL	66
Fimex TechnoGym	68

Messe & Event-Termine:

11. November 2023

star-Fachtagung «AGE», Zürich
Info: www.star-education.ch

01. Dezember 2023

Urology Seminartag in Mendrisio

25. Mai 2024

Health EXPO St. Jakobshalle Basel

Mai 2024

Branchentag SFGV, Bern

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

Der Weg zum SCHWARZGUT 60+

Self-Defence BLACK BELT

geht zuerst über den BASIC HEALTH TEST. →

Nächstes Jahr während der HEALTH EXPO am Samstag 25. Mai 2024 in der St. Jakobshalle in Basel werden die ersten Bronze-, Silber- und Goldzertifikate für den HEALTH TEST erhältlich sein. Du kannst "LIVE" Deinen GESUNDHEITSTEST durchführen und erhältst sofort das Ergebnis.

Die Website www.strongandvital.com ist zwar noch nicht ONLINE (voraussichtlich im Herbst 2023), aber dort kannst Du dann die Anforderungsprofile gegen eine geringe Gebühr herunterladen.

Nur wer den BRONZENEN GESUNDHEITSTEST besteht, kann sich auf die Prüfung zum GRÜNGURT vorbereiten und das Gleiche gilt für den SILBEREN GESUNDHEITSTEST für die Prüfung zum BRAUNGURT. Natürlich muss eine Frau oder ein Mann zuerst den GOLDENEN GESUNDHEITSTEST bestehen, bevor er sich für die SCHWARZGURT Prüfung anmelden kann.



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. Krafttraining 3 x in der Woche.

STRONG and VITAL

www.strongandvital.com

		BASIC GESUNDHEITS-TEST			
ÜBUNG		FRAUEN	MÄNNER		
I	Liegestütz	3	6		
II	Bauchübung Abwechselndes Beinheben, Handberührung zwischen Knie und Fuss	2x10	2x10		
III	Vorbeuge sitzend oder stehend, die Fussspitzen müssen berührt werden	JA	JA		

Alle Übungen müssen ohne Unterbrechung im Bewegungsablauf durchgeführt werden

Die Verantwortlichen in Bundesbern wie auch die Digitale-, und Print-Medienwelt müssen aufhören, alte Menschen als GEBRECHLICHE Wesen darzustellen, die nur noch mit einem Rollator sich bewegen können.

Viele sind extrem Stark und Vital und durch Muskeltraining können die meisten bis 100+ autonom zu Hause leben. Es gibt immer mehr FITTE, GESUNDE und AKTIVE 60+ bis 90+ Frauen und Männer.

Daher: **Lerne, Dich zu verteidigen.** Aber bedenke: ohne

*** MUSKELN geht gar nichts! 90% sämtlicher Pflegeeinsätze in Heimen (u.a. SPITEX) gibt es nur, weil zu wenig Körpermuskeln vorhanden sind.**

- Stufe 1: Muskeltraining in einem gut geführten Fitness- oder noch besser "Healthcenter", wo Du persönlich betreut wirst;
- Stufe 2: Meine Basis-Selbstverteidigungskurse online, **in englischer Sprache**; (Untertitel in diversen Sprachen abrufbar)
- Stufe 3: Treffen unter Gleichgesinnten, um sich die Auszeichnungen (Diplome) verdientermassen abzuholen, erstmals am 25.5.24 in Basel.

Der BASIC TEST erstmals abgenommen an der HEALTH EXPO Samstag 25. Mai 2024 in Basel von 10:00 bis 16:00 Uhr !

Online Training nur ENGLISCHER Sprache und Schrift?

An Universitäten und internationalen Firmen in der Schweiz spricht man auch immer mehr nur noch ENGLISCH. Die Landessprachen geraten in Vergessenheit und somit auch die Nationen. Die Zukunft für die weltweite Vernetzung wird ENGLISCH sein.

Natürlich wird man bei www.strongandvital.com durch Untertitel und Übersetzungsprogramme seine Sprache wie DEUTSCH usw. anglicken können. **HOLT EUCH DEN SELF DEFENCE BLACK-BELT**



* HEALTH TEST Certificate



Self-Defence DEGREE



* **HEALTH TEST "LIVE" absolvieren:**
Zum ersten Mal an der **HEALTH EXPO Samstag 25. Mai 2024** in Basel, von:
10:00 bis 16:00 Uhr (Bronze/Silber/Gold)

Einen **LIFETIME ACHIEVEMENT AWARD** kann man nicht kaufen, man muss ihn sich in einem langen Leben durch gute Taten verdienen, besonders im präventiven Gesundheitsbereich als aktives Vorbild. Alle Einzelheiten und Vorgaben werden auf der Website www.strongandvital.com ab Herbst 2023 verfügbar sein.



BIOCIRCUIT *IT FITS YOU*

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



Entdecken Sie mehr unter technogym.com/stark



BIODRIVE™ TECHNOLOGY

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