

STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60

KARIN ALBRECHT

**Innovatives Training
im Alterungsprozess**

SP60+

**Das politische Engagement
für ältere Menschen**

Heinz Häfeli
70 Jahre jung

Das PESSAR

TAKISHIMA MIKA
Mit 92 älteste Fitnesstrainerin

Visionen zum Muskeltraining 70+

**Japan schon vor 17 Jahren zukunftsorientiert
HEUTE aktueller denn je**

**Français 56
Italiano 58**

Willi und sein Sohn Mario Zihlmann haben das Buch von Andreas Bredenkamp:

**„Erfolgreich Trainieren
Dein Drehbuch für mehr Trainingserfolg“**

In einer Sonderedition herausgegeben, um den Teilnehmern ergänzend zu den Vorträgen von Mario eine passende Literatur zur Verfügung zu stellen.

Gesundheit kann man nicht versprechen. Wir können viel dafür tun – vor allem trainieren –, aber letztlich bleibt Gesundheit ein Geschenk. Sich im Alter jedoch noch so stark und unverwundbar zu fühlen, wie wir es in unserer Jugend waren, das liegt zu 100 Prozent in unserer Hand.

Spätestens seit 2007 wissen wir, dass unsere Organe synchron altern zur Entkräftung unserer Muskulatur. Erhalten wir also unsere Kraft, bleiben auch unsere Organe länger jung. Das gilt für unsere Knochendichte ebenso wie für die Leistungsfähigkeit unseres Herz-Kreislauf- und Immunsystems. Training heisst nicht, sich einfach ein bisschen mehr zu bewegen. Auch beginnt Training nicht dort, wo das Bewegen anstrengend wird. Training ist ein planvoller Prozess, der auf physiologischen Gesetzmässigkeiten und wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert.

Gehen Sie in den Fitness-Clubs nicht einfach gleich an die Geräte, sondern lassen sie sich beraten oder besuchen Sie vorher Mario Zihlmanns Vorträge. Jede Erkenntnis, die Sie dort gewinnen, verhindert, dass Sie wertvolle Zeit verlieren. Und noch eine gute Nachricht zum Schluss: Muskeln aufbauen funktioniert auch noch im hohen Alter. Um mit dem Muskeltraining zu beginnen, ist es nie zu spät.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele. Monika, und Willi mit Bettina und Mario von der CSW-Gruppe.

2. Ausgabe 2022 www.csw-guppe.ch

Das Drehbuch für mehr Trainingserfolg ist im Buchhandel erhältlich unter der ISBN-Nr. 978-3-938074-14-5.

Gebundener Ladenpreis CHF 24.90 oder direkt im Connection Wolhusen CHF 19.90.

Das zweite Buch mit den Angeboten ist, solange der Vorrat hält, kostenlos in der Connection erhältlich.





Kongresszentrum Wolhusen

«Für das wertvollste im Leben»

Was ist trainierbar? Wie wirkt das Training am besten? Was braucht es für ein gutes Training? Was ist für die Gesundheit massgebend? Viele Fragen, die Willi Zihlmann und sein Team seit Jahren beschäftigen und so haben sie schon Unzähliges für die Gesundheit ihrer Mitglieder und für die Fitness- und Gesundheits-Branche umgesetzt.

Begonnen hat es Mitte der achtziger Jahre. Bereits schon seit Ende der 1980er Jahre bietet Willi Zihlmann Trainierenden in Wolhusen und Interessierten in der Branche Weiterbildungen in den Bereichen Training und Ernährung schweizweit an.

Die Wissensvermittlung sei ihm seit Beginn in der Branche sehr wichtig gewesen, denn erst wenn die Menschen verstünden, wie wichtig ein Training ist, würden sie es auch machen. Diese Erkenntnis hat ihn bis heute nicht losgelassen. Zur Erweiterung des Connection Wolhusen eröffnete er im Jahr 2019 sein langersehntes Kongress-Zentrum, genannt KKLW (Kultur- und Kommunikations-Lokal Wolhusen). Seitdem fanden in Wolhusen bereits sehr viele Vorträge über beispielsweise Trainings, Ernährung, Gesundheit, Krebs, Innovationen, Therapien, Kälte, Zelltrainings, neuromuskuläre und Hirn-Erkrankungen statt.

Die Plattform mitten in der Schweiz wird von den besten Firmen in der Fitness- und Gesundheitsbranche für Innovations-tagungen und Vorträge für deren Kunden und Interessierte in der Schweiz und Deutschland genutzt. Einige davon sind z.B. eGym, Fle-xx, MATRIX, InBody, SKILLCOURT, SensoPro, POWERPLATE, ReACT, SINTESI, BODYGEE, PELVIPOWER, ALPHA COOLING PROFESSIONAL, DIE LAUFSCHULE, Marx Michael DG-ES.

Zu den Referenten, die bis jetzt bereits in Wolhusen Vorträge hielten, zählen Christine Görlach, Dr. med. Kurt Mosetter, Mario Görlach, Christian Hasler, Kaspar Schmocker, Prof. Dr. Thorben Hülsdünker, Schwingerkönig Matthias Glarner und viele mehr. Vorträge für die Connection Mitglieder sind Andreas Bredenkaamp, Bernhard Huber, Christian Daniel Meyer, Franz Baier, Freddy Mora, Mario Zihlmann, Urs Meier, Jürgen Rai Muth und viele mehr.

Willi und Mario sowie das ganze Team freuen sich mit den besten Firmen der Branche, Events in der Mitte von Europa durchzuführen, die man nicht vergisst.

Fragen Sie unter **+41 41 490 40 40** nach einem freien Termin im KKLW. Wir freuen uns auf Sie.

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



Editorial	5
Bücher von Nerio Alessandri und Ingo Froböse	10
Das politische Engagement für ältere Menschen SP60+	12
BMI «Body Mass Index» ist überholt	14
<hr/>	
Dr. med. Jürg Kuoni Kolumne - Toxische Transfusionen	16
Das PESSAR - Yvonne Keller Kolumne	20
Radfahren mit 60+ Beat Friedli, Paul Gubser	22
Wenn Visionen vor 17 Jahren heute Top-Aktuell werden	27
<hr/>	
Aktive Schuspieler T. Cruise 60+ und R. De Niro 80+	30
Der Garten der Gifte	35
Gesundheitsnachrichten	36
Vegi Nachrichten	38
<hr/>	
Media News	40
Sporttourismus (nur) für Frauen	42
Ernährungs-Tipps	44
Versorgungssicherheit in der Schweiz	46
<hr/>	
Krankenkassenprämien steigen und steigen und	48
Nachrichten aus aller Welt	49
En français	56
In italiano	58
<hr/>	
Klagemauer	60
Carmen Schiltknecht Kolumne	62
Leserbriefe	63
Kleininsterate	64
<hr/>	
Impressum	65
Selbstverteidigung ab 60+	66
Gesundheits-Test-Diplome	67



Karin Albrecht - Seite 6



SP60+ Seite 12



Fitnessstrainerin mit 92 - Seite 18



Heinz Häfeli - Seite 26



Beat Gasser - Seite 54

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 und indirekt die neue Ausrichtung eines echten Gesundheitssystems, das die Menschen GESUND erhalten will und nicht weiter an ihren Krankheiten verdienen will.

Geheimnis vom Jungbrunnen gelöst

Seit über 44 Jahren gebe ich Fachmagazine und Fachbücher heraus, die ich nicht nur verlege, sondern den grössten Teil davon selber recherchiere und schreibe. Einige inhaltliche Schwerpunkte habe ich mehrmals wiederholt, denn der Mensch ist ein Mensch, zwar ein komplexes Geschöpf aber in seinem Sein, ein doch einfaches Konstrukt, vor allem was den Körper und somit die Gesundheit angeht.

Früher noch als Herausgeber der FITNESS TRIBUNE, nun seit über sechs Jahren des STARKVITAL-Magazins, habe ich oft auf das wichtigste Training für uns Menschen überhaupt, das MUSKELTRAINING, hingewiesen. Eben, nicht leichte, langsame Übungen, die keine Anstrengung erfordern, sondern intensive Kraftübungen mit hohen Gewichten, damit auch die Kondition zum Tragen kommt und die wichtigen Botenstoffe "Myokine" ausgeschüttet werden.

Wissenschaftler in Japan haben schon vor über 20 Jahren (siehe Seiten 27 bis 29 in dieser Ausgabe) den Beweis erbracht, dass der Mensch in jedem Alter wieder Muskeln aufbauen kann, um autonom und gesund zu Hause sein Leben geniessen zu können. Der berühmte

Jungbrunnen.

Eigentlich habe ich im Sommer 2023 überlegt, das Magazin StarkVital60+ einzustellen. Die Fitnessverbände, das Gesundheitswesen, Grossteil des Volkes versteht die Wichtigkeit des Muskeltrainings leider noch immer nicht, beispielsweise die Wichtigkeit der Myokine, hormonähnliche Botenstoffe, die durch das intensive Muskeltraining ausgeschüttet werden und eine positive Wirkung auf den gesamten Organismus ausüben.

Dann las ich die persönliche Geschichte von Takishima Mika (92) aus Japan (Seiten 18-19), die wohl älteste Fitnesstrainerin der Welt, die mich sehr inspiriert hat und wieder motivierte, das SV-Magazin so lange wie möglich herauszugeben. Denn ich möchte all jene zahlreichen Leser:innen und Abonnent:innen nicht enttäuschen, die erkannt haben, dass der so oft gesuchte Jungbrunnen im eigenen Körper schon lange inprogrammiert ist.

Man muss halt nur intensiv seine Muskeln, mindestens dreimal in der Woche, maximal 20 Minuten mit hohem Widerstand (Hanteln, Kraftsportgeräte) trainieren. Das Rezept für Gesundheit ist ganz einfach – und kostet weniger als eine medizinische Behandlung.

Was die Leserschaft vom StarkVital60-Magazin komplett verblüffen wird, ist die Tatsache, dass es in Japan bereits seit dem Jahr 2006, also sage und schreibe vor 17 Jahren, Gesundheitscenter für ältere Menschen gibt, wo 70+ jährige Mitglieder:innen intensiv mit Muskelaufbaugeräten trainieren, die von 70+Instruktor:innen betreut werden. Es freut mich, auf den Seiten dieser Ausgabe den Bericht der FT Nr. 104 aus dem Jahr 2006 erneut EINS ZU EINS abzudrucken (siehe Seiten 27 bis 29). Die neue Realität sieht so aus, dass es in Japan inzwischen wohl über 8'000 Training-

center für Menschen 70+ gibt. Was für eine revolutionäre Zurückeroberung der eigenen Gesundheit !

Hat sich etwas in Europa seit 2006 bewegt? Oder gar in der Schweiz? NEIN.

Der Grund ist ebenso einfach wie erschreckend. Wenn Altersheime (wurde vor Jahren in Deutschland geprüft) ihre Gäste, ältere und sehr alte Menschen, auf Krafttrainingsgeräte nur wenige Wochen trainieren lassen, benötigen diese keinen Rollator oder Rollstuhl mehr. Auf diese Weise wird die Pflegestufe nach unten korrigiert, was gleichzeitig zu einer Reduzierung der staatlichen Gesundheits-Subventionen für Altersheime und andere Institutionen führt.

Unglaublich aber wahr: Unsere Gesundheitssysteme sind «Krankheitserhaltungssysteme». Im Vordergrund stehen eben nicht GESUNDHEIT und AUTONOMIE, vor allem der älteren Generationen. Öffentliche Gesundheitskampagnen werden als Programme zur Verbesserung der Lebensqualität ausgegeben, obwohl sie nichts anderes als Alibimassnahmen sind.

Ich hoffe, an der HEALTH EXPO am 26. Mai 2024 in Basel möglichst viele Menschen zu empfangen, die den GESUNDHEITSTEST, Bronze, Silber oder Gold ablegen. Wir müssen den Beweis hier in der Schweiz erbringen, dass wir ohne Inanspruchnahme des Gesundheitssystems GESUND, d.h. STARK und VITAL bis 100+ leben können.

Ich nutze diese Gelegenheit, um den Rat weiterzugeben, unbedingt mit Selbstverteidigung zu beginnen, was ohne MUSKELN schon überhaupt nicht geht.

Ihre MUSKELN sind der...

Jungbrunnen, den viele oft am falschen Ort suchen. **Gesundheit ist kein Geschenk**, sondern eine Herausforderung, die mit Eigenverantwortung einhergeht.

Nur Sie kennen die LÖSUNG des Problems.

Der Gesunde hat 1000 Wünsche, der Kranke nur EINEN.

Ihr

Jean-Pierre L. 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

Der Alterungsprozess ist gestaltbar

Es geht um das **WIE** !

Jean-Pierre Schupp im Gespräch mit Karin Albrecht

JPS: Karin, müssen wir Angst vor dem Älterwerden haben oder können wir im höheren Alter gesund und leistungsfähig bleiben?

KA: *Älter werden ist irritierend, manchmal bitter. Einerseits wird man souveräner, toleranter, erfahrener. Andererseits bemerkt man, dass man auch langsamer und schwächer wird, dass sich der Körper verändert. Auch lässt sich nicht vermeiden, dass man gesundheitlich vulnerabler wird.*

Dies ist in der heutigen Zeit natürlich nicht mit den früheren Generationen vergleichbar. Was sich früheren Generationen mit 50 oder 60 Jahren unverleugbar gezeigt hat, zeigt sich halt heute mit 75 oder mit 80 Jahren, aber, es zeigt sich. Irgendwann mal wird es Abend.

Wie man sich innerhalb dieses Prozesses fühlt, ist gestaltbar. Das persönliche Befinden lässt sich beeinflussen und hier kommt mein, unser Anliegen ins Spiel.

Bewegung und Training sind sicherlich der stärkste Hebel, um attraktiv, belastbar und leistungsfähig zu bleiben, auch in der Abenddämmerung.

JPS: Will der Schweizer Staat überhaupt ein gesundes Volk?

KA: *Ja, davon bin ich überzeugt. Führungskräfte im Gesundheitswesen wissen jedoch einfach noch nicht **WIE**, denn die Trainingsübungen, für die momentan Werbung gemacht wird, (siehe folgender QR-CODE vom BAG) zeigt, wie weit weg von der Realität Bundesbern ist.*



Bei all der guten Motivation, so geht es nicht. Ich habe mir viele Gedanken über die politische Situation gemacht und bin zum Schluss gekommen, dass der Hauptaspekt von der Privat-Wirtschaft geleistet werden muss, so dass die Menschen

so spät wie möglich oder nie in Senioren-Residenzen oder gar in Altersheime müssen. Nur kranke Menschen (Alzheimer, schwere Demenz) sollten in solchen Residenzen und Heime wohnen, um gute Pflege zu erhalten.

Karin Albrecht

Jahrgang 1958, 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 Rücken-training», «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.

Info: www.star-education.ch und info@star-education.ch



JPS: Die Realität zeigt jedoch ein anderes Bild: es sind viele rüstige Ältere in Altersresidenzen. Gelenke rotieren und andere vom BAG vorgeschlagene Übungen sind für Menschen geeignet, die nicht mehr richtig mobil sind, z.B. im Rollstuhl sitzen.

Ältere, rüstige Gäste, die mehr Aufmerksamkeit benötigen, werden stattdessen wegen chronischen Personalmangels oft einfach mit Medikamenten ruhig gestellt und in einen Rollstuhl gesetzt, was den Bewegungsmangel mit den damit verbundenen gesundheitlichen Einschränkungen nur noch verschlimmert.

KA: *Mein Anliegen ist AUSBILDUNG. Diese älteren Menschen müssten in ein Fitnesscenter, oder wie du es neuerdings nennst, Health Center gehen sowie auch in den Altersresidenzen mit*

Hilfe ausgebildeter Personal-Trainer:innen durch intelligente und intensive Muskelaufbauprogramme geführt werden. Um den Ausstoss der Botenstoffe Myokine zu garantieren, muss neben der richtigen Körperhaltung, korrekten Atmung auch die Beweglichkeit mitberücksichtigt werden.

Ich habe acht Kompetenzen definiert, die im Alterungsprozess gepflegt und verbessert werden müssten.

Um einer Osteoporose vorzubeugen oder diese zu bremsen, muss die Person so aufrecht wie möglich trainieren. Wird in der Beugung trainiert, führt das nicht nur zu mehr Osteoporose-Buckel, sondern zu Atem-Innsuffizienz, zu Beweglichkeits-Einschränkungen, zu Verlust des Wohlbefindens und der Attraktivität.

*Dazu braucht es ausgebildete Leute, die wissen, was sie tun und was sie lassen müssen. Es geht um das **WIE**. Was ein 30jähriger Körper an sinnfreien Übungen wahrscheinlich noch tolerieren kann, kann ein 50jähriger oder ein 80jähriger halt einfach nicht mehr.*

JPS: Ich sehe das auch so. In einer Anfangsphase müsste in einer dafür eingerichteten Wohngemeinschaft eine persönliche Betreuung rund um die Uhr, also während 24 Stunden, stattfinden. Viele Menschen müssen wieder lernen, sich gesund und optimal zu ernähren, genug und tief zu schlafen, die Muskeln zu trainieren, die Körperhaltung wieder zu finden, sowohl die Erdung in Körper, Geist und Seele.

KA: *Meine tief liberale Lebenseinstellung lehnt so eine 24-Stunden-Betreuung ab. Ich möchte etwas anderes. Wenn die Menschen letztlich tatsächlich in einer Residenz sind, möchte ich Ihnen wirklich gute Möglichkeiten zusammen mit Geschäftspartnern anbieten, so dass viel Richtiges umgesetzt werden kann.*

Du und ich wissen, wie man richtig trainiert, Es ist eigentlich sehr einfach, den menschlichen Körper wieder gesund, stark und vital zu trainieren. Dazu gehört ein gutes Krafttraining, das reicht jedoch nicht. So wie ein Gleichgewichtstraining alleine nicht reicht, usw.

Es sind acht Kompetenzen, die beachtet werden sollten und das bedeutet nicht, dass ein Training 60 bis 70 Minuten dauern muss.

JPS: Meiner Meinung nach ist das ganze heutige Gesundheitswesen so festgefahren, dass es nicht mehr geändert werden kann. Zum Glück deuten Anzeichen darauf hin, wie vor über 20 Jahren in Japan, dass durch Personalmangel oder den generell erschreckenden Kostendruck in unserem

Gesundheitssystem, dieses am kollabieren ist. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) müsste nun parallel bereits jetzt einen Notfallplan mit unserer Hilfe aufstellen, der dann die Basis von einem neuen reformierten Gesundheitswesen der Zukunft wäre. Die Ausbildung von Instruktor:innen, die ältere Menschen mit Krafttrainingsgeräten korrekt durch ein Trainingsprogramm führen können, ist entscheidend.

Karin, wenn dich heute unser Gesundheitsminister anrufen und fragen würde: Haben Sie schon ein fertiges Ausbildungssystem bereit? Was wäre deine Antwort als Expertin?

KA: JA, diese Weiterbildung existiert bereits und nennt sich **«TRAINER / BEWEGUNGSEXPERTE IM ALTERSPROZESS»** (Leute mit Vorausbildung können diesen Abschluss als Group Fitness Instruktor:innen in zehn Tagen erwerben, Leute mit Fitnessstrainer-Diplom in zwei Wochenenden à zwei Tagen). Angeboten wird die Weiterbildung in der star education.

In Deutschland dürfen wir die Weiterbildung bereits in 5 Bundesländern anbieten, und jetzt sind wir in Gesprächen, um mit einem etablierten Geschäftspartner auch nach Österreich expandieren zu können.

Im Thieme Verlag wird 2024 ein Fachbuch von mir zu diesen Lehrgängen veröffentlicht. Der Entscheid fiel im August.

Gerne möchte ich auch mit Aktivierungstherapeut:innen arbeiten, so dass auch sie Sicherheit bekommen, welche Übungen für die Menschen gut sind und was man weglassen muss.

JPS: So nehme ich an, dass man auch in einer Altersresidenz diese ausgebildeten Trainer:innen einsetzen kann?

KA: Ja, diese Trainer können in klassischen Fitnesscentern eingesetzt werden, in Studios, als Personal Trainer und in Residenzen. Diese können solche Trainer:innen für bestimmte Zeiten engagieren oder eigene Leute inhouse ausbilden.

Ich habe Kooperationspartner, die speziell auf vorhandene Situationen ausgerichtet sind, mit entsprechenden Geräten ein optimales Angebot planen und vorschlagen. So können Altersresidenzen entsprechende Trainer:innen stundenweise buchen oder sogar selber vor Ort auf Festangestellte zählen, die diese Trainingsmöglichkeiten anbieten.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, sich dieses Wissen und Können in eine Altersresidenz zu holen. Ich freue mich auf Anfragen.

JPS: Wird diese Ausbildung in eurer star education-Fachtagung vom 11.November 2023 zum Thema

«AGE - Intelligentes Training im Alterungsprozess» angesprochen?

Werden bei dieser Gelegenheit auch Visionen aufgezeigt? Ich beziehe mich auf den Fall von Japan, ein Land mit über 90'000 Hundertjährigen, die dank einer antrainierten Muskulatur mit Würde und Respekt und voller Lebenselan ihr Altersdasein genießen können. Man hat dort festgestellt, dass 90 Prozent aller Pflegeeinsätze bei älteren Menschen nur darauf beruhen, dass sie zu wenig Körpermuskeln haben. Auf diese Weise wird vor allem aber das Gesundheitssystem nur schon in der Alterspflege u.a. finanziell entlastet. Es gibt heute weit über 8000 Trainingscenter in Japan, wo Menschen 70+ aktiv an Kraftgeräten ihre Muskulatur aufbauen.

Trainiert werden diese auch von Frauen und Männern, die 70+ sind und zum Teil vorher auch mit Rollator oder Rollstuhl unterwegs waren.

KA: Die politische Dimension wird noch nicht angesprochen. Wie du selber immer wieder schreibst, steckt die Schweiz mit den Verantwortlichen im BAG in Fragen der effektiven Gesundheitsförderung noch Jahrzehnte hinter dem Wissensstand der Japaner. Dieses Thema ist nicht unbedingt Sache der Fachtagung **«AGE - Intelligentes Training im Alterungsprozess»**.

Ich bin froh, dass wir mit dir für dieses Thema und den politischen Aspekt seit Jahren eine Stimme, eine laute Stimme haben! Auch wenn du mir oft wie ein «Rufer in der Wüste» erscheinst.

Der wichtigste Punkt, die eigentliche Lösung, steht schon im Titel unseres Interviews:

WIE ?

Ob Bewegung und Training für gutes Altern unverzichtbar sind, ist in dutzenden von Studien bewiesen. Geht es um die Umsetzung, dann wird das Angebot mager, ich finde nichts Umfassendes, Spezifisches, Nachvollziehbares.

Wir wissen, dass es u.a. eine Beinpresse braucht, um Muskel in den Beinen aufzubauen. Aber wie bedient man genau diese Beinpresse für Menschen 60+ bis 100+? Wie kann gleichzeitig die ganze Rückenmuskulatur integriert werden, die Bauchform und der Beckenboden beglückt und die Atmung optimiert werden? Das lernt man bei uns.

JPS: Meine jahrzehntelange Erfahrung hat mir gezeigt, wie Institutionen z.B. Pro Senectute, bfu, Gesundheitsförderung Schweiz mit dem Thema Alter umgehen. Wenn die Vertreter:innen dieser Institu-

tionen feststellen, dass unsere Trainingsvorschläge ältere Menschen aus der Abhängigkeit von Rollator oder Rollstuhl befreien, werden wir leider einfach gestoppt und in einer Art Zensuraktion isoliert.

Diese Tatsache ist erschreckend, die Politik zieht es vor, alle älteren Menschen weiterhin als zerbrechliche Wesen zu betrachten. Es braucht dringend ein Umdenken.

Unsere wegweisende Methode würde ausserdem einen grossen Umsatzverlust der Pflegeheime verursachen.

Du kennst ja das in Deutschland durchgeführte Experiment: Vor über 15 Jahren, ausgelöst vom Vorbild Japan, wurden in einigen Altersresidenzen, ja sogar Alterspflegeheime, professionelle Kraftgeräte installiert, um den Gästen zu ermöglichen, ihre Muskeln endlich wieder aufzubauen. Nach einiger Zeit benötigten die Bewohner:innen weder Gehhilfe oder Rollstuhl noch Beruhigungsmittel.

Als Folge davon wurden den Institutionen Einnahmen entzogen, denn die Pflegestufe wurde automatisch herabgesetzt und somit sanken dementsprechend die Erstattungen der Krankenversicherungen. Der Umsatz brach dort zusammen.

Nach wenigen Monaten wurde ausnahmslos in den am Experiment beteiligten Altersheimen der Gerätepark für Muskeltraining herausgeworfen. Darum sehe ich auch keine grosse Chance, ein vergleichbares Projekt in der Schweiz umzusetzen. Auch hier würde das Experiment auf ähnliche Weise enden.

Will der Schweizer Staat überhaupt ein gesundes Volk?

JA, davon bin ich überzeugt. Führungskräfte im Gesundheitswesen wissen aber einfach noch nicht

WIE !

Das heutige Belohnungssystem für Pflegeheime ist grundsätzlich falsch, nämlich eine finanzielle Unterstützung, um Gäste in einem Zustand der Teilinvalidität zu halten. Das ist kein ethisches Vorgehen, es verletzt die Menschenwürde.

KA: Das ist erschütternd und falsch, darum denke ich, wir müssen früher anfangen. Mit ca. 30 Jahren erreicht der Mensch in vielen Aspekten (Muskelmasse, Knochendichte, Kognitive Potenz usw.) ohne grossen Aufwand sein Maximum. Ab dann geht es ohne körperliche Investition bergab. Dort müssen wir ansetzen! Ohne gross «Senioren-Training» zu schreien, das will doch niemand, silver Age, golden Age, no Age. Nein, wir müssen die Teilnehmer Jahr für Jahr in die richtige Richtung trainieren. Ob wir ein solches Training «Performance Management» oder «Vital» oder wie auch immer nennen, spielt keine Rolle. Die Menschen sollten sich so lange wie nur irgend möglich von Residenzen und Pflegeheime fern halten können.

JPS: Es ist erfreulich, dies zu hören. Beim STRONG and VITAL Gesundheitstests vom Basis-, Bronze-, Silber- und Gold-Test gibt es die Bezeichnung 60+ auch nicht mehr. Denn Muskeln, Training, oder Tests sind zeit- und alterslos!

Aber, was genau meinst du mit «in die richtige Richtung»?

KA: Ich kann mich gut erinnern, als ich als junge Trainerin in Magglingen sagte, dass beim Dehnen die Beugebelastungen vermieden werden müssen und wie der damalige Chef mir ins Wort gefallen ist, dass dies nicht stimme, dass man ja bis ins hohe Alter seine Schuhe binden möchte.

Ich war sprachlos und dachte, (damals noch ohne wissenschaftliche Begründung), der hat noch nie bewusst einen alten Menschen angeschaut.

Seine Aussage war damals falsch und ist heute falsch. Der Mensch verliert niemals die Beuge-Fähigkeit. Der Mensch verliert als erstes die Streckfähigkeit, die Muskeln, die uns in die Schwerkraft stellen, gehen als erstes verloren.

JPS: Habe ich in der Tat nicht gewusst. Kannst du der Leserschaft bitte dieses Phänomen erklären? Warum verliert die Beugemuskulatur nichts?

KA: Durch unsere Fehlhaltungen, durch das viele Sitzen, durch all die Belastungen und Schicksalsschlägen, denen ein Mensch im Lauf seines Lebens ausgesetzt ist.

Dazu kommen Krankheiten. Eine Studie aus Australien hat schon vor Jahren festgestellt, dass beim Thema Muskelabbau z.B. nach einem Unfall, nach drei Monaten Bettlägerigkeit, die Streckerkette 15 bis 18 Prozent an Masse verliert. Interessanterweise verliert die Beugemuskulatur NULL Prozent.

Es gibt so viele Einflüsse im Leben, die uns beugen und so wenige, die uns strecken. Die aufrechte Haltung müssen wir pflegen, die kriegen wir im Alterungsprozess nicht geschenkt.

Die Körperhaltung ist für ein gutes Altern ein wichtiger Schlüssel. Die Körperhaltung muss wieder korrekt herge-

Alle Fotos von Karin Albrecht (auch Titelfoto) stammen aus dem Jahr 2022. Sie sind unbearbeitet, kein Photoshop, sondern wie immer, bewusst natürlich ausgewählt.



stellt werden, denn der Verlust einer guten Körperhaltung zieht viele Folgeschäden nach sich. Der Verlust der Atemkraft und der Beckenbodenstabilität ist nicht lustig.

Und wenn sich dann jemand richtigerweise auf einen Beckenbodentrainer setzt, dann muss, um einen optimalen Erfolg zu erhalten, dies in korrekter Beckenposition sein.

Ich sehe bei begeisterten Trainern, dass sie mit viel guter Motivation viel arbeiten, die Trainingspläne gegen den Alterungsprozess hingegen nicht optimal sind. Beim Training müssen die richtigen Prioritäten gesetzt werden. Ich freue mich darauf, mit engagierten Trainer:innen im Grouptrainings-Bereich wie auf der Kraftfläche an Vertiefung und Präzision zu arbeiten.

JPS: Wieso sind diese Ausbildungen der star noch nicht bekannter?

KA: Ich habe die letzten drei Jahre an der Praxis, zusammen mit meinem Team und Beratern, an diesem Thema gearbeitet. Wenn etwas Tiefe haben soll, dann braucht das Zeit.

Jetzt bekommen die Teilnehmer durch «**BEWEGUNGSEXPERTE IM ALTERSPROZESS**» eine gute, wertvolle Praxis-orientierte Weiterbildung und damit ist auch endlich das **WIE** geklärt – YES!

<https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/physrev.90100.2007> und aus dem Jahr 2011 <https://journals.biologists.com/jeb/article/214/2/337/10453/Muscles-and-their-myokines> Wissenstand heute - siehe www.starkvital.ch

JPS: In Bezug auf Alterskategorien, können wir natürlich gegenüber der Gesellschaft und dem BAG im Besonderen die Erfolgsgeschichte von Dr. Charles Eugster vorweisen, der im sehr hohen Alter von 87 Jahren erst wieder mit dem Muskeltraining begann und dann von 89 bis 96 noch Weltmeister in verschiedenen Fitness-Zehnkämpfen wurde, holte sich sogar beim grossen IFAA Weltverband den Weltmeistertitel gegen 14 Jahre jüngere Athleten (beim IFAA Weltverband ist leider die höchste Altersklasse noch 80+) im 100m, 200m und Weitsprung). Karin, wir sind keine Theoretiker, die schöne Broschüren verteilen. Wir haben oft schon bewiesen, dass Menschen auch im sehr hohen Alter sogar an sportlichen Wettkämpfen motiviert teilnehmen, und die Teilnehmerzahl wächst von Jahr zu Jahr exponentiell an.

KA: Es wird immer Menschen geben, die Freude an Sport und Wettkampf haben, es ist eine Minderheit (es sollen wenige sein, unter 10 Prozent). Es gibt jedoch, besonders in der Schweiz, eine grosse Anzahl Menschen, die sich bewegen, (BAG 2017, Männer 77.8 Prozent, Frauen 73.9 Prozent). Die müssen wir doch abholen, beglücken, mit einem gut geführten Training, wo man sich spürt, wo man sich bewertungsfrei und intensiv um seine Kraft, die Körperhaltung, die Bauchform usw. kümmern kann, in guter Stimmung, ohne altertümliche Spielchen, ohne Leistungsvergleich.

Ich setze mich dafür ein, dass diese Menschen Trainer:innen für ein cooles, gut geführtes, spezifisches, sinnvolles Training finden können.

Und dann gibt es noch Menschen, die nicht erreichbar sind für Sport, Training, Bewegung und Gesundheit, und das darf auch sein. Wir haben sie in der Schule, in der Jugend, als Erwachsene nie erreicht und werden sie auch nicht als ältere Menschen erreichen. Jedes Jahr werden Millionen von Steuergeldern ausgegeben, um diese Menschen in Bewegung zu bringen, anstatt sie in Ruhe zu lassen und das Geld gescheitert auszugeben.

JPS: Man sollte trotzdem versuchen, sie zu bekehren. Bewegungsmuffel können einfach nicht ignoriert werden, die Vorteile vom Training sind zu gross. Vielleicht brauchen sie einfach doch eine individuell angepasste Begleitung? Von Epigenetik ganz zu schweigen?

JPS: Man sollte trotzdem versuchen, sie zu bekehren. Bewegungsmuffel können einfach nicht ignoriert werden, die Vorteile vom Training sind zu gross. Vielleicht brauchen sie einfach doch eine individuell angepasste Begleitung? Von Epigenetik ganz zu schweigen?

Zum **WIE:**

KA: Doch, sie müssen ignoriert werden. Eine Bevormundung darf es nicht geben. Ich würde es nie akzeptieren, wenn mir jemand sagt, ob ich dieses oder jenes essen darf oder wie ich meine Freizeit z.B. Ruhezeit einzuteilen habe. Von der obligatorischen Trainingszeit gar nicht zu reden.

JPS: Ich gehöre sehr gerne zu diesen 10 Prozent der wettkämpferprobten Menschen. Für mich waren die schönsten Jahre, als es damals noch die STRENFLEX Zehn-Kampf-Fitnessmeisterschaften gab, wo ich in diversen Altersklassen während den Wettkämpfen 50+ bis 90+ jährige diskutieren hörte, wie sie diese oder jene Liegestütz-Übung zu Hause trainierten. Kein einziges Mal wurde über Krankheiten, Medikamenteneinnahme, OPs geredet, sondern nur über wichtige Wettkampftechniken, um noch besser zu werden. Das grösste Geheimnis in Sachen Aktivität, Autonomie und Gesundheit im Alter hat mir damals der 94-jährige Charles Eugster an einem Wettkampf erklärt: «Nicht nur die menschengerechte Ernährung, nicht nur der tiefe lange Schlaf, nicht nur das überlebenswichtige Muskeltraining halten sehr alte Menschen gesund, sondern der Faktor STRESS. Wettkampfstress, Health Test-Stress etc.». Diese Aussage habe ich mir gemerkt. Jeder Mensch braucht zeitlebens eine gewisse Dosis an STRESS.

KA: Nein, ich sehe das wirklich anders! Ich würde den Aspekt «Stress» mit «Beziehung», «Liebe», «in einem Freundeskreis eingebunden sein», «gebraucht werden», ersetzen.

Ich habe acht Kompetenzen definiert, die im Alterungsprozess gepflegt und verbessert werden müssten.

JPS: Nicht jeder hat erkannt, dass wir zur ersten Generation von gesunden, fitten 60+, 70+, 80+, 90+ jährigen Menschen gehören, die genau so leben wie Leute, die viel jünger sind. Das ganze Gesellschaftssystem ist aber so ausgerichtet, dass ab 65 für vieles Schluss ist. Diskriminierungen sind an der Tagesordnung. Dieses oder jenes ist auf einmal nicht mehr möglich (neue Zusatzversicherung bei der Krankenkasse, Unfallversicherungen, Unternehmerkapital). Der Markt ist noch nicht für gesunde, fitte und aktive Senior:innen 65+ bereit.

KA: Wir müssen positiv denken. Ich setze bei den Trainer:innen an, du in der Politik.

*Für mich ist es wichtig, den Wissenstransfer an die Trainer:innen zu geben, **WIE** sie es machen müssen. Die Grundausbildung für Trainer:innen reicht im Allgemeinen nicht, um ältere Kund:innen spezifisch zu betreuen. Da freue ich mich auch auf die 70+ Trainer:innen, die viel Erfahrung mitbringen und eigentlich noch Lust auf Training haben.*

JPS: Danke dir, Karin, für dieses interessante und visionäre Gespräch. Die Zukunft im neuen Gesundheitswesen beginnt genau JETZT. Wir wollen mit unserem Wissen, daran aktiv teilnehmen. Hoffen wir, dass viele unserem Aufruf folgen und deinen neuen Weiterbildungskurs

«TRAINER / BEWEGUNGSEXPERTE IM ALTERSPROZESS»

besuchen werden. ◆

starFACHTAGUNG



Age – intelligentes Training im Alterungsprozess Es geht um das WIE!

11. NOVEMBER 2023 IN ZÜRICH

Jetzt anmelden unter www.star-education.ch
oder per Mail an info@star-education.de.

Frühbuchervorteil nutzen und dabei sein!

Physioswiss anerkennt
5 Weiterbildungspunkte



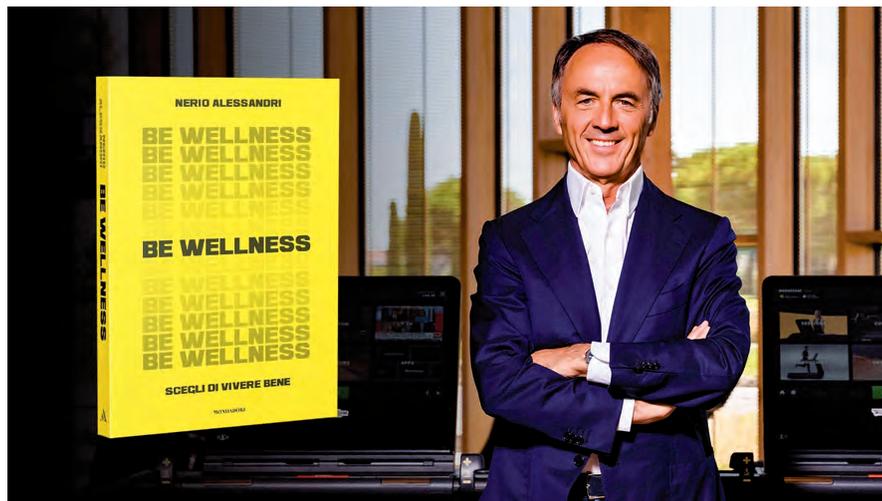
star – school for training and recreation // Seefeldstrasse 307 // CH-8008 Zürich // Tel.+41 44 383 55 77

BE WELLNESS

Das neue Buch von **Nerio Alessandri**

Vor genau 30 Jahren, im Jahr 1993, lancierte der italienische Unternehmer, Präsident und Gründer des weltweit führenden Herstellers von Fitnessgeräten Technogym, Nerio Alessandri (62) eine neue Vision, die auf der lateinischen Redewendung der Römer *mens sana in corpore sano* beruht: Wellness als Lebensstil, d.h. regelmässige Bewegung, gesunde und ausgewogene Ernährung und eine positive mentale Einstellung. Buch in ITAL und ENG.

Nach den drei 2001, 2007 und 2014 veröffentlichten Büchern, ist in diesem Jahr sein neuestes Werk BE WELLNESS erschienen, in dem Alessandri alle Geheimnisse verrät, um das richtige Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele zu schaffen und zu erhalten, auf der Suche nach Lebensqualität jenseits des Fitnessrahmens. Ein gesundes Leben ist nicht nur gut für den Einzelnen und seine Gesundheit. Ungesunde Lebensweisen wie Bewegungsmangel, Rauchen und schlechte

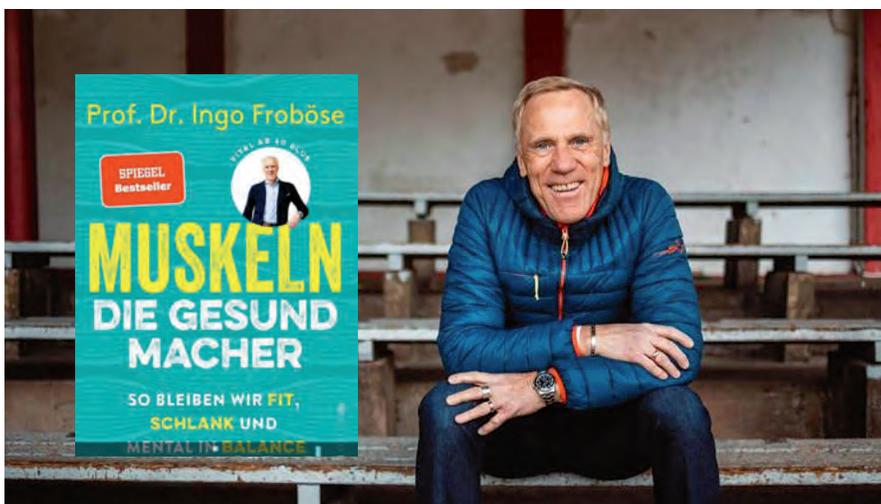


Ernährung stellen eine ernsthafte Bedrohung auch für die wirtschaftliche und soziale Nachhaltigkeit dar. Ein gesunder Lebensstil kommt daher der Gesellschaft als Ganzes zugute.

Das Buch ist in zwei Teile gegliedert. Im ersten Teil geht es um die Analyse der drei grundlegenden Komponenten des Wohlbefindens: Bewegung, Ernährung und psychologisches Wohlergehen, die durch die Wellness-Pyramide gut dargestellt werden.

Der zweite Teil wirft einen Blick in die Zukunft und behandelt Themen, die für Regierungen, öffentliche Einrichtungen und Unternehmen von grundlegender Relevanz sein werden: die Bedeutung von körperlicher Betätigung als Prävention für eine gesunde Langlebigkeit, die Rolle der Genetik und der neuen Technologien.

Schliesslich stellt Alessandri in einer Dynamik namens Wellness Economy reale Messgrössen vor, um den Nutzen von Wellness für die Wirtschaft zu messen.



MUSKELN - Die Gesundmacher

SO BLEIBEN WIR FIT, SCHLANK UND MENTAL IN BALANCE
von **Prof. Dr. Ingo Froböse**

Wie eine gesunde Muskulatur Körper und Psyche positiv beeinflussen können

Deutschlands Sportwissenschaftler Nr. 1 Ingo Froböse widmet sich in seinem neuen Buch einem bisher kaum bekannten Phänomen: der **Heilkraft unserer Muskeln**. Nur wenn wir die Arbeitsweise und den Einfluss unserer Muskeln auf den restlichen Körper kennen, können wir aktiv dazu beitragen, gesund zu bleiben oder es zu werden. Denn der Verlust an Muskelmasse, insbeson-

dere in der zweiten Lebenshälfte, ist verantwortlich für viele unterschiedliche Erkrankungen wie Herzinfarkt, Diabetes oder Übergewicht.

Zu wenig Muskeln sind bei Männern und Frauen über 60 die Hauptursache für viele Krankheitsprozesse.

Anhand aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse erklärt der ausgewiesene Experte, **wie unsere Muskeln nicht nur enormen Einfluss auf das Immunsystem, den Zucker- und Fett-Stoffwechsel, auf Herz und Kreislauf und die restlichen Organe haben, sondern auch in grossem Umfang auf unser psychisches Gleichgewicht. Der richtige Umgang mit unseren Muskeln ist lebensnotwendig.**

Prof. Dr. Ingo Froböse, geboren 1957, ist Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln und Deutschlands bekanntester Sportwissenschaftler.

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.



Das politische Engagement für ältere Menschen

Die SP60+ vertritt vor dem Hintergrund ihrer Erfahrungen und ihrer Lebenssituation die Sicht der älteren Generation. Sie beschränkt sich dabei nicht auf die Wahrnehmung von altersspezifischen Interessen, sie ist auch solidarisch mit jüngeren Generationen.

Die SP60+ kämpft für die Gleichberechtigung und Selbstbestimmung sowie die Achtung der Würde von älteren Menschen in der Gesellschaft, unterstützt die Beteiligung von älteren Genoss:innen am gesellschaftlichen und politischen Geschehen und fördert Ideen zur Alterspolitik in Partei und Gesellschaft.

Jeder Rentenfranken ist auch ein Kaufkraftfranken!

«Wer ein Leben lang gearbeitet hat – sei es in Form von bezahlter Erwerbsarbeit oder auch unbezahlter Familien- und Freiwilligenarbeit – muss im Alter von der Rente gut leben können. Die Kaufkraft der Rentner:innen ist unter Druck. Die SP60+ setzt sich aktiv für die Stärkung der Kaufkraft ein.»

so Christine Goll, abtretende Präsidentin der SP60+.

Damit alle Menschen in Würde und Sicherheit alt werden können, braucht es aus Sicht der SP60+ eine soziale Wende im Bundeshaus. Sie hat deshalb an ihrer Mitgliederkonferenz eine Resolution verabschiedet, worin sie unter anderem eine existenzsichernde AHV-Rente sowie – als ersten Schritt – eine 13. AHV-Rente fordert und sich klar gegen die geplante Rentenreform der zweiten Säule ausspricht.

Es braucht dringend eine soziale Wende in Bundesbern

Die Renten sinken – die Lebenskosten steigen: Damit wächst die Ungleichheit im Alter. Es ist beschämend, dass das Parlament trotz Inflation nicht einmal den vollen Teuerungsausgleich gewährt hat. In den letzten 25 Jahren sind die AHV-Renten gerade mal um acht Prozent gestiegen.

Die Lohnentwicklung betrug in diesem Zeitraum 15 Prozent.



Bild stammt vom 25. März 2022 und zeigt im Vordergrund die ehemalige Präsidentin der SP60+, Christine Goll, bei der Übergabe der Unterschriften des AHV-Referendums an die Bundeskanzlei.

Quellenangabe: Monika Flückiger/SP Schweiz.

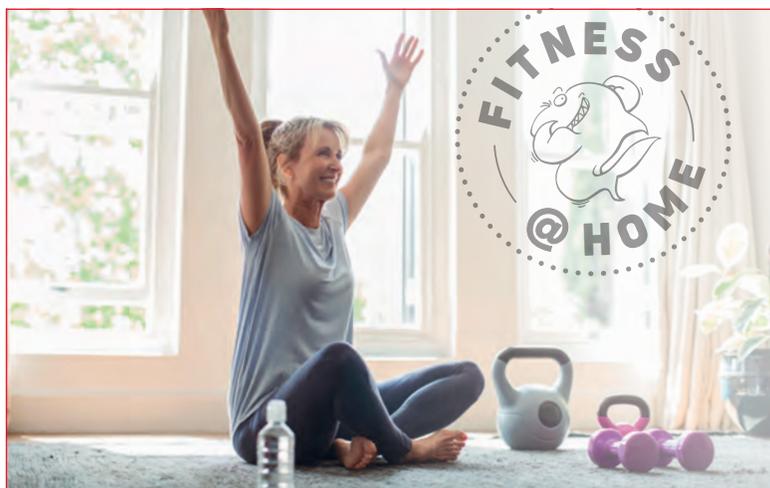
Die Krankenkassenprämien jedoch sind mit einer Zunahme von 142 Prozent regelrecht explodiert, ohne dass die soziale Abfederung durch die individuellen Prämienverbilligungen funktioniert. Diese wuchsen lediglich um 41 Prozent. Die SP60+ wird sich vehement für die von der SP lancierte Prämienentlastungsinitiative einsetzen, die eine Beschränkung der Krankenkassenprämien auf maximal 10 Prozent des verfügbaren Einkommens verlangt.

Ergänzungsleistungen: Die Quote der Ergänzungsleistungen (EL) der Neurentner:innen ist in den letzten Jahren stark angestiegen. Umso skandalöser ist die Tatsache, dass 230'000 Altersrentner:innen keine EL beziehen, obwohl sie ein Anrecht darauf haben. Gründe dafür sind der fehlende Zugang zu Informationen, falscher Stolz, Angst oder Scham. Die SP60+ fordert weiterhin existenzsichernde AHV-Renten für alle. Sie wird sich aktiv für die Annahme der Volksinitiative für eine 13. AHV-Rente einsetzen, die in der aktuellen Situation ein dringend notwendiger Zustupf ist.

Die aktuelle Situation setzt die Kaufkraft der Rentner:innen unter Druck. Stärkung der Kaufkraft bedeutet, dafür zu sorgen, dass alle Menschen in Würde und finanzieller Sicherheit alt werden können. Die Politik muss ihre Verantwortung wahrnehmen.

info@sp60plus.ch

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

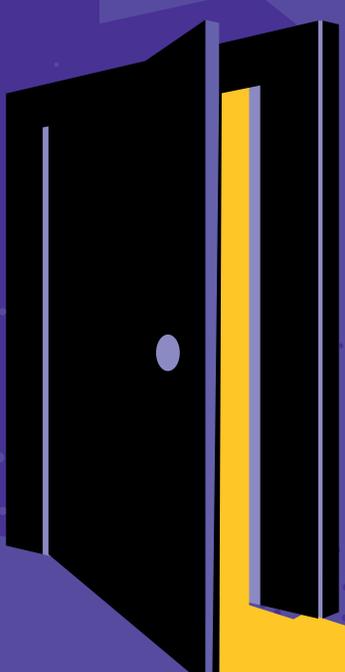


UROGINECOLOGIA 3.0

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

BODY MASS INDEX «BMI» ist überholt (endlich)

Der Body-Mass-Index (Körpermassenindex) drückt aus, in welchem Verhältnis das Körpergewicht eines Menschen zu seiner Grösse steht. Er wird berechnet aus dem Gewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergrösse im Quadrat (Quadratmeter). Das Ergebnis gibt an, ob jemand untergewichtig, normalgewichtig, übergewichtig oder sogar fettstark (adipös) ist.



Ein hoher BMI bedeutet in der Regel einen hohen Körperfettanteil. Bei den meisten Menschen deutet ein BMI von 30 oder höher auf Fettleibigkeit hin, während ein Wert von 25 bis unter 30 auf Übergewicht hinweist. Diese Kennzahl dient jedoch nicht der Diagnose des Körperfetts oder der allgemeinen Gesundheit einer Person.

Der BMI basiert auf dem Gewicht im Verhältnis zur Körpergrösse. Daher wird nicht berücksichtigt, wie sich die Körpermasse zusammensetzt - also etwa aus vorwiegend Fettgewebe, jede Menge Muskeln oder grösseren Wasseransammlungen im Körper.

Das ist zum einen deshalb relevant, weil Muskelgewebe schwerer ist als Fettgewebe. Wenn jemand aufgrund von sehr viel Muskelmasse viel Gewicht auf die Waage bringt, kann der BMI fälschlicherweise Übergewicht anzeigen. Ein durchtrainierter Bodybuilder weist also unter Umständen den gleichen übergewichtigen BMI wie ein Sportmuffel mit dickem Bierbauch auf.

In solchen Fällen ist es ratsam, auch den Bauchumfang zu

messen. Oder man wendet Methoden an, mit denen sich der Körperfettanteil bestimmen lässt wie durch entsprechende Körperfettwaagen oder Messung der Hautfaldendicke.

BMI als ungenauer Parameter

Auf der Jahrestagung 2023 der *American Medical Association (AMA)* in Chicago wurde ein neuer Bericht vorgestellt, in dem hervorgehoben wird, dass der

BMI nicht zwischen der mageren Körpermasse und dem Körperfett einer Person unterscheidet. Ausserdem gibt der BMI keinen Aufschluss über die spezifischen Körperregionen, in denen sich überschüssiges Fett befindet. Der BMI sei zwar eine weit verbreitete Messgrösse, sollte jedoch zusammen mit anderen Risikokennzahlen wie Blutdruck, Genetik, Cholesterin und anderen metabolischen Faktoren verwendet werden.

Die *AMA* erklärte in einer Stellungnahme, dass der BMI, obwohl einfach und billig zu verwenden und zu berechnen, bei der Messung des Körperfettanteils verschiedener Gruppen ungenau ist. Dies liegt daran, dass der Wert die verschiedenen körperlichen Unterschiede in Bezug auf die Körperform und die demografischen Merkmale wie Alter, Geschlecht und ethnische Zugehörigkeit nicht berücksichtigt. Die Erklärung fügt hinzu, dass dies hauptsächlich darauf zurückzuführen ist, dass die Skala auf Daten früherer Generationen nicht-hispanischer weisser Bevölkerungsgruppen beruht. Die *AMA* stellt klar, dass die Grenzwerte des BMI auf dem idealisierten Kaukasier beruhen.

Szenarien zu den Einnahmen der AHV

Die Finanzierungslücke der staatlichen Vorsorge bleibt auch nach der vom Stimmvolk angenommenen Reform AHV21 im September 2022 hoch, heisst es in einer **Studie der Grossbank UBS**. Ein neuer Bericht analysiert Szenarien zur Erhöhung der Einnahmen und deren Auswirkungen auf die AHV-Finanzierungslücke, doch nicht ohne Folgen für den Lebensstandard. Die grosse Frage bleibt, welche Generation dafür wie viel bezahlen sollte. Denn das System in seiner jetzigen Form ist weder nachhaltig noch generationengerecht.

Die Rentenbezugszeit und die Einzahlungsdauer müssen in einem gesunden Verhältnis stehen. Dies war bei Einführung der AHV vor über 70 Jahren erfüllt. Durch die steigende Lebenserwartung und der seit 40 Jahren tiefen Geburtenrate nimmt der Anteil älterer Menschen in der Gesellschaft rasant zu. Das bedeutet, dass die

AHV, so wie sie aktuell konzipiert ist, in Zukunft mehr Ausgaben als Einnahmen haben wird. Dieses Defizit stellt eine implizite Schuld dar, die jemand irgendwann begleichen muss.



- **Referenzalter:** Das Pensionsalter erhöhen, damit Personen länger Beiträge leisten und somit in der Summe mehr einzahlen;
- **Lohnbeiträge:** Lohnbeiträge im Durchschnitt um jährlich 15,5 Prozent erhöhen oder der Bundesbeitrag, der 2019 rund 9,8 Milliarden Franken betrug, um etwa 50 Prozent auf rund 14,5 Milliarden Franken anheben. Der reguläre Beitragssatz beträgt derzeit 8,7 Prozent des Bruttoeinkommens, wobei Arbeitgeber und Arbeitnehmende je die Hälfte tragen. Heute werden die Ausgaben der AHV zu fast drei Vierteln über Lohnabgaben finanziert. Das restliche Viertel stammt aus öffentlichen Quellen, näm-



lich zu rund drei Vierteln vom Bund und einem Viertel aus direkten Steuereinnahmen;

- **Mehrwertsteuererhöhung:** Die Mehrwertsteuer gemäss UBS-Berechnungen ab sofort um etwa 1,5 bis 2,0 Prozentpunkte anheben.

Einnahmequellen hat die staatliche Vorsorge viele, gespeist werden sie alle durch Abgaben der Bevölkerung. Wie diese die versprochenen AHV-Renten finanzieren will, ist eine politische Entscheidung, bei der das Stimmvolk das letzte Wort hat. Im Sinne der Transparenz, Planbarkeit und Solidarität mit allen Generationen sollte eine Entscheidung lieber früher als später getroffen werden.

QualiCert

CERTIFIED QUALITY



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



[quali-cert.ch](https://www.quali-cert.ch)



Ihr professioneller Ansprechpartner für die Zertifizierung von Fitnesscentern und Kursanbietenden.



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



Über 25 Jahre Erfahrung.

Toxische Bluttransfusionen

Bluttransfusionen haben eine lange Tradition. Bis ins späte Mittelalter wurde immer wieder versucht, Blut von Lämmern auf den Menschen zu übertragen. Die meisten dieser Transfusionen endeten für den Patienten tödlich. 1873 „rettete“ der deutsche Arzt Hasse die dreizehnjährige Hermine Krüger, die schwer an Diphtherie erkrankt war, durch eine Transfusion von Lammblut vor dem fast sicheren Tod. Heute müssen wir davon ausgehen, dass die junge Hermine nicht wegen sondern trotz der Transfusion überlebte. Die Transfusion sei sehr schmerzhaft gewesen, berichtet Hasse, wahrscheinlich lief das Lammblut nicht in, sondern neben die Vene.

1628 beschrieb William Harvey den Blutkreislauf. Die bisherige Vorstellung, dass das Blut irgendwo im Körper produziert und irgendwo wieder „versickert“ musste aufgegeben werden. Alles, was in diesen Kreislauf infundiert wird, verbleibt dort längere Zeit.

Die erste erfolgreiche Transfusion zwischen zwei Menschen gelang dann 1825 einem Nachfolger von Harvey, dem Physiologen James Blundell. Doch auch danach entschieden sich Ärzte nur selten für eine Transfusion, allenfalls bei Patienten, für die keinerlei Hoffnung mehr bestand.

Transfusionen waren immer gefährlich. In der modernen Transfusionsmedizin konnte das Risiko durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse immer weiter heruntergefahren werden, heute ist es allerdings minimal. Vielleicht müssten wir aber eher formulieren: WAR es minimal. Bis ein angeblich neues gefährliches Virus aus dem Nichts auftauchte und die Medizin als empirische Wissenschaft in die Hände der Politiker geriet und zur Staatsmedizin mutierte.

Doch der Reihe nach: Die erste Hürde vom lebensgefährlichen zum potentiell lebensrettenden Eingriff einer Bluttransfusion schaffte der Wiener Arzt Karl Landsteiner um 1900. Er entdeckte die Blutgruppen, das ABO System. Tödliche Komplikationen durch Fehltransfusionen nahmen dramatisch ab. Zusam-

men mit dem Amerikaner Salomon entdeckte er 1937 auch das Rhesus System, welches in der Geburtsmedizin eine wichtige Rolle spielt.

Alle Probleme gelöst? Mitnichten. Die AIDS-Epidemie zeigte, dass auch neuartige und wenig erforschte Krankheiten durch Transfusionen übertragen werden können. In den 80er Jahren wurde bekannt, dass das HI-Virus in Blutprodukten von AIDS-Kranken Gesunde infizieren kann. Betroffen waren vor allem Hämophilie-Patienten (Hämophilie = Bluterkrankheit), sie waren auf regelmässige Transfusionen von Gerinnungsfaktoren angewiesen. Um diese in ausreichender Menge zu erhalten, mussten mehr als tausend Blutkonserven verarbeitet werden. Die Chance, dass sich darunter HIV positive Konserven fanden, war hoch. Zwanzig bis fünfzig Prozent der Bluter erkrankten an AIDS, in den Industrieländern starben daran gegen 10'000 Personen. Bis Risikogruppen vom Blutspenden ausgeschlossen und alle Blutkonserven obligat auf HIV getestet wurden, verging nutzlos viel kostbare Zeit – und kostete viele Menschenleben.

Und heute?

Jedem auch nur oberflächlich Informierten muss bekannt sein, dass eine sog. Covid-Impfung aus einer Bauanleitung für Spikeproteine in einer Lipidverpackung besteht. Die Bauanleitung verwandelt unsere Körperzellen in Spikeproteinfabriken. Niemand weiss - die Impfstoffhersteller wollen es nicht wissen -, wie lange unsere Körperzellen wieviel von diesen Spikeproteinen produzieren. Auch wissen wir, dass die Lipidverpackungen nicht an der Injektionsstelle verbleiben und dort abgebaut werden, wie Impfstoffhersteller und Gesundheitsbürokraten uns einreden, sie können in allen Körpergeweben nachgewiesen werden und richten dort Schaden an.

Die Spikeproteine sind toxisch. Sie sind für viele der Impf-Nebenwirkungen und Todesfälle verantwortlich. Spendet ein Geimpfter (einfach, zweifach oder gar geboostert) Blut, enthält seine Blutkonserven eine unbekannte Menge toxischer Spikeproteine. Was machen diese Spikeproteine im Körper des Empfängers dieser Transfusion? Wir wissen es nicht.

Dabei verlangt das „precautionary principle“, das Gebot der Vorsorge, eindeutig, dass keine solche Transfu-

sion durchgeführt werden darf, bevor nicht gesichert ist, dass dem Empfänger kein Schaden droht.

Primum non nocere, dem Patienten durch eine ärztliche Massnahme auf keinen Fall zu schaden, ist eines der grundlegenden Prinzipien der Medizin. Leider muss man heute sagen: WAR eines dieser Prinzipien.

Nicht erst die sogenannte Covid-Impfung ist eine eklatante Missachtung dieser ärztlichen Ethik, die Geschichte der Medizin weist einige weitere Leichen im Keller auf.

Es ist gesichert und wurde wiederholt nachgewiesen, dass Spikeproteine toxisch sind. Müssten also Blutkonserven logischerweise nicht als „Spikeprotein positiv“ und „Spikeproteine negativ“ gekennzeichnet sein? Ist es doch mein Menschenrecht, dass mir nur Substanzen verabreicht werden, die mir nachgewiesenermassen nicht schaden können.

Der sorglose Umgang mit Blutkonserven, die toxische Spikeproteine enthalten können, ist ein Verbrechen. Er missachtet den Nürnberger Code und grundlegendes Menschenrecht. Das galt analog auch für den sorglosen Umgang mit HIV-positiven Blutkonserven. Bereits 1982 wurden AIDS-Fälle bei Blutern beschrieben und 1983 warnte das CDC vor der Transfusion von Blutkonserven von AIDS-Patienten. Weitere zwei Jahre vergingen und weitere Hunderttausende von Transfusionen wurden verabreicht und weitere tausende von Patienten erkrankten an AIDS, bis HIV-Tests bei Blutspendern obligatorisch wurden.

Ärztliche Ethik, der Nürnberger Code und grundlegendes Menschenrecht verbieten die Verabreichung potentiell toxischer Blutprodukte, bis der wissenschaftliche Nachweis erbracht ist, dass «potentiell toxisch» ersetzt werden kann durch «sicher aufgrund neuester Evidenz».

Wie lange müssen wir darauf warten?

Weder Blutspende-Dienste noch Gesundheitsbürokraten werden solche Studien fordern oder gar fördern. Transfusions-Empfänger von nicht deklariertem Blut bleiben Versuchskaninchen. Für die Folgen wird ohnehin niemand verantwortlich sein, wenn die Wahrheit an den Tag kommt. Möglicherweise eine bittere Wahrheit.



Jürg Kuoni
Dr. med.
Jahrgang 1945

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe www.starkvital.ch

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

Epigenetik:

Wie die Lebensumstände deine Gene regulieren

Der Verein Epigenetik Schweiz ist eine Vereinigung von Epigenetik-Coaches, welche sich zum Ziel gesetzt hat, die Epigenetik in der Schweiz bekannt zu machen. Die Coaches bringen eine fundierte Aus- und Weiterbildung in Gesundheitsthemen mit.

Epigenetik bietet eine ganzheitliche Sichtweise von Gesundheit und eignet sich hervorragend als Ergänzung zur klassischen Schulmedizin.

Doch was ist Epigenetik? Heute weiss man, dass verschiedene Einflüsse, wie Beziehungen, Gedanken und Gefühle, Nahrung oder familiäre Prägungen, Stress aller Art, eine Auswirkung auf unsere Genexpression und somit Gesundheit haben.

Epigenetik analysiert Regelkreisläufe des Körpers und unterstützt mit alternativer Vorgehensweise die Genesung auf Zellebene, um die Selbstheilung zu aktivieren.

Gerne unterstützen wir Epigenetik-Coaches dich dabei!

Für die Epigenetik-Coaches Schweiz Judith Kronenberg, Claudia Sacchetti und Priska Ritter

www.epigenetikcoaches-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

Takishima Mika

Japans älteste Fitnesstrainerin: 92

Japans Lebenserwartung gehört zu den höchsten der Welt, wie die 90'000 Hundertjährigen des Landes beweisen. Ältere Menschen werden immer aktiver wie Takishima Mika, auch «Takimika» genannt, die im Januar ihren 92. Geburtstag feierte.

Es war eine beiläufige Bemerkung ihres Mannes, die Takishima, damals 65 Jahre alt, dazu brachte, sich für Fitness zu interessieren. Damals war sie mehr als nur etwas mollig - ihre Hosengrösse war doppelt so gross wie heute. Dennoch weigerte sie sich hartnäckig zuzugeben, dass sie übergewichtig war. Eines Tages jedoch machte ihr Mann eine Ansage über ihr Gewicht, und da beschloss sie auf einmal, ins Fitnessstudio zu gehen. Obwohl die Vollzeit-Hausfrau noch nie in ihrem Leben Sport getrieben hatte, wurde sie sofort vom Fitness-Fieber gepackt und nahm in den folgenden fünf Jahren 15 Kilo ab.

Debüt als Achtzigjährige

Auch wenn Takishima ihr ursprüngliches Ziel, Gewicht zu verlieren, mehr als erreicht hatte, nahm sie weiterhin an Fitnesskursen teil und begann im Alter von 79 Jahren mit einem Personal Trainer ein Programm zur Stärkung ihrer Körpermitte. Damals ahnte die Japanerin noch nicht, dass ihr Trainer ihr acht Jahre später ein Angebot machen würde, das sie nicht ablehnen konnte. Aus heiterem Himmel bat ihr Trainer, Eigentümer und Geschäftsführer vom Fitnessstudio, Takishima, Instruktorin zu werden. Sie hatte mit 65 Jahren begonnen zu trainieren, 22 Jahre später wurde sie schliesslich mit 87 Fitnesstrainerin.

«Takishimas Körper strahlt die Liebe zum Training aus. Es wäre eine Verschwendung, sie nur als Kundin hierher kommen zu lassen. Deshalb habe ich sie halb gezwungen, die Rolle der Fitnesstrainerin zu übernehmen», meinte ihr Trainer.

Dann kam die Coronavirus-Pandemie. Während dieser Zeit beschränkte sich Takishimas Stundenplan auf 60-minütige Online-Kurse, in denen sie Teilnehmer:innen zwischen 40 und 60 Jahren in Aerobic und Core-Training unterrichtete, deren Programme sie selbst entworfen hatte. Ihr ausserordentlich jugendliches Aussehen machte ihre Ratschläge umso überzeugender.

«Man ist nie zu alt, um etwas anzufangen»

Ein anstrengender Tagesablauf: Training und noch mehr Training

Takishimas Tag ist ausgefüllt. Da sie nur drei oder vier Stunden Schlaf benötigt, steht sie sehr früh auf, wenn es noch dunkel ist, um Walking oder Jogging umzusetzen. Dann um kurz nach 7 Uhr morgens ist ein ausgewogenes Frühstück mit viel Eiweiss und fermentierten Lebensmitteln angesagt, wenn sie bereits ein gutes Training hinter sich hat. Nach dem Wiederaufladen der eigenen Batterien erledigt sie Hausarbeit und macht gelegentlich ein paar Dehnübungen.



Takishima erklärt, sie esse nur ein leichtes Mittagessen: «Ich esse eine Banane, gefolgt von einem probiotischen Yakult-Getränk. Das ist alles. Ich werde schläfrig, wenn ich zu viel esse».

Am Nachmittag ist Zeit für eine intensive Trainingseinheit ergänzt durch Krafttraining, gefolgt von Dehnübungen. Diese tägliche Sitzung dauert mindestens zwei Stunden, erzählt sie. Manchmal nimmt Takishima selbst eine Online-Stunde.

Zum Abendessen kocht sich Takishima ein herzhaftes Abendessen, zu dem sie Wein trinkt. Schon bevor sie mit dem Training begann, hat die Fitness-Enthusiastin immer drei ausgewogene Mahlzeiten am Tag gegessen und künstliche Zusatzstoffe und Konservierungsmittel vermieden. Mit anderen Worten: Sie macht sich keine strengen Diätvorschriften, sondern isst so viel, wie sie will und was ihr schmeckt.

Nach dem Abendessen hat die Senior-Athletin endlich Zeit für sich, doch für Faulenzen ist kein Spielraum. Stattdessen arbeitet sie an den vorgegebenen Trainingsübungen, verfeinert ihre Smartphone- und Computerkenntnisse und besucht Kurse, um ihr Englisch aufzufrischen.

Diese ganze Disziplin ist anscheinend keine Last, wie Takishima erklärt. Ihr Lebensstil sei nicht aus einem Gefühl der Verpflichtung heraus entstanden.

«Ich habe mit Fitness nur angefangen, weil ich abnehmen wollte. Als ich das geschafft hatte, beschloss ich, dass ich einen schönen, straffen Po haben wollte wie eine brasilianische Frau. Als ich das erreicht hatte, entschied ich, dass ich breite Schultern und eine schmale Taille haben wollte», sagt Takishima.

«Ich hätte mir nie träumen lassen, dass sich mein Leben so entwickeln würde.»



Doch Takishima will kein tugendhafter Einzelfall bleiben. Sie möchte mit sozialem Bewusstsein ihre Lebenseinstellung verbreiten, um andere Menschen zu motivieren.

Die Senior-Fitness-Instruktorin reist durch alle sieben- undvierzig japanischen Präfekturen, um Trainingsvorführungen zu veranstalten. Die Menschen, die ihre Events besuchen, müssen nicht sofort mitmachen - wenn ihre Vorführung sie inspiriert, werden sie motiviert, selbst mit Fitness zu beginnen.

«Mein Ziel ist es, alle Menschen fit und gesund zu machen und auch mit hundert Jahren noch Fitnesstrainerin zu sein.»

Takishimas Weisheitsperlen:

- Man kann in jedem Alter etwas verändern.
- Sich jeden Tag bewegen - *Use it or lose it!*
- Sich beim Training auf die Zielsetzung konzentrieren.
- Die 80/20-Regel: sich nicht erzwingen, 100 Prozent zu erreichen, anstatt zu erkennen, dass 80 Prozent ausreichen, um Ergebnisse zu sehen und die Gewohnheiten langfristig beizubehalten.
- Keine Ausreden suchen.
- Niemals aufhören zu lernen.
- Schlafen: Der Schlaf ist wichtig für Erholung und Gesundheit.



Während der Grossteil der Gesellschaft auf den Ruhestand wartet, auf den Tag, an dem man sich dem Nichtszun widmen kann, setzt Takishima ihre Tätigkeit hartnäckig fort.



Das PESSAR

Ein uraltes und bewährtes Hilfsmittel bei Organ-Senkung und Inkontinenz

Zur Vermeidung und Therapie von Senkung und Inkontinenz ist eine aufrechte Körperhaltung, das richtige WC-Verhalten und das Training des Beckenbodens wichtig - wie auch der rumpfstabilisierenden-Muskulatur, was ich in den letzten Jahren in dieser Kolumne unter verschiedenen Perspektiven wiederholt aufgezeigt habe. Diesmal stelle ich ein uraltes Hilfsmittel für Frauen vor: das Pessar. Dies kann, zusammen mit den erwähnten Massnahmen, den betroffenen Frauen helfen, beschwerdefrei zu sein.

Pessare sind nichts Neues. Schon seit Anbeginn der Menschheit werden solche verwendet. Bei Ausgrabungen wurden Pessare aus verschiedensten Materialien gefunden, wie aus Ton, Knochen, Stein, Bronze, Gold, Glas und aus Porzellan. Heute sind die meisten Pessare aus Silikon.

Die Senkung der Organe war schon immer ein Thema bei Frauen, denn strenge körperliche Arbeit, Kinder gebären und unser – im Vergleich zum Mann – weiches und lockeres Gewebe verliert mit den Lebensjahren und besonders nach Geburten seine Spannkraft.

Früher waren die Pessare meist zapfen-, schalen- oder ringförmig, heute gibt es ganz unterschiedliche Formen.

Das Pessar wird von der Frau selbstständig, ähnlich wie ein Tampon, vaginal eingeführt. Am Abend oder nach körperlicher Aktivität wird dieses wieder rausgenommen, auch wie beim Tampon einfach am Faden ziehen, oder zuerst mit dem Finger das Vakuum lösen und dann entfernen – je nach Modell.

Mit warmem Wasser und einer milden Seife wird das Pessar gereinigt und ist wieder bereit für den nächsten Gebrauch.



Je nach Situation verwendet die Frau das Pessar täglich oder nur bei Bedarf. Dies kann vor dem Sport sein, vor einer Bergwanderung oder bei sonstigen intensiveren körperlichen Betätigungen. Gewisse Pessare, bleiben für ein paar Wochen in der Vagina. Diese werden von der Gynäkologin eingesetzt und auch gewechselt. Solche Pessare sind optimal für Frauen, die diese aufgrund ihres Alters oder Behinderung nicht selbst handhaben können.

Das Pessar gibt dem umliegenden Gewebe Stabilität und hindert die Gebärmutter, die Blase und die vordere Darmwand, sich Richtung Vagina abzusenken.



Bild: Verschiedenste Modelle von Pessaren



Yvonne Keller

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

Speziell zu erwähnen sind die Pessare in Würfelform. Diese bilden mit ihren konkaven Einbuchtungen einen Sog, heften sich so an der Vaginalwand fest und hindern das Pessar – aber auch die Organe, runterzurutschen.

Gewisse Pessare (Ringpessar mit Knobel) geben über die Vaginalwand einen Druck auf die Harnröhre und helfen so bei Urin-Inkontinenz, die Harnröhre verschlossen zu halten.

Ein neuer Ansatz der Pessar-Therapie, welcher laut Studien vielversprechend ist, sind spezielle Pessare (restifem) für Frauen im Wochenbett und während der Rückbildungszeit. Kurz nach der Geburt soll die junge Mutter – egal wie sie geboren hat und ob sie inkontinent ist oder nicht – mit der Pessar-Therapie beginnen. Dadurch ist das durch die Schwangerschaft und Geburt strapazierte Gewebe entlastet und kann sich dank dieser Unterstützung schneller regenerieren und auch die Organe (Gebärmutter, Blase, Darm) bleiben an ihrem Platz. Denken wir an eine Gewebe-Verletzung an einer anderen Körperstelle, zum Beispiel beim Knie. Da ist es normal, dass wir das Knie mit einem Verband oder einer Schiene zur effizienteren Heilung des Gewebes unterstützen. So hilft restifem dem strapazierten und oft verletzten Gewebe des Geburtskanals zu heilen.



Bild: Bronze-Pessare aus der Römerzeit

Die Auswahl an Pessaren ist gross. Es ist wichtig, dass je nach Beschwerdebild und Situation der Frau das richtige Modell in der richtigen Grösse gewählt wird. Auch erfahrene Gynäkologinnen gelingt es nicht immer, schon beim ersten Mal das richtige Modell auszuwählen. Hier ist Geduld gefragt, oft braucht es zwei drei Anläufe, bis die Frau sich mit ihrem Pessar wohl fühlt. Ziel ist, dass sie dieses während des Tages nicht wahrnimmt, es ihre Beschwerden behebt oder signifikant mindert und sie es gut selbstständig handhaben kann. Zum Einführen des Pessars ist ein Gleitmittel hilfreich. Je nach Situation der Frau macht aber auch eine östrogenhaltige Crème Sinn, um diese gemeinsam mit dem Pessar anzuwenden.

Wer ein Pessar ausprobieren will, bespricht dies mit seiner Gynäkologin. Die Kosten der Pessare werden von den Krankenkassen übernommen.

Junge Mütter wenden sich an «Manuellen», hier kann das Pessar restifem für die Zeit der Rückbildung bestellt werden. Sie bekommen bei «Manuellen» auch beste telefonische Beratung für eine korrekte Anwendung.

Die Webseite und Beratung von «Manuellen» empfehle ich auch allen Frauen, die sich für gute Produkte (Waschlotionen, Cremes, Gleitmittel etc.) für den Intimbereich interessieren.

Manuellen – von Frau zu Frau

Info:



Bild: Manu Knechtle von www.manuellen.ch



Anzeige



Rückenschmerzen? Beckenbodenprobleme?

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

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

med. Rücken-Center

med. Beckenboden-Center

Radfahren meine Leidenschaft – wenn der Funke springt

Die beiden Geschäftspartner Paul Gubser und Beat Friedli arbeiten schon viele Jahre bei der Firma «milon» in Illnau. Zum 60-igsten Geburtstag vom Beat am 6.8.23 überraschte Paul ihn mit folgender Reportage:

SV: Paul, bist du da schon immer Rad gefahren?

PG: Nein. Als jugendlicher war ich Turner und Ringer und bin in meinem Dorf ein paar Skirennen gefahren. Erst mit 35 habe ich mit regelmässigem Radtraining im Veloclub St. Gallen begonnen und habe dann aus Spass an einigen Rennen und polysportiven Stafetten teilgenommen.

SV: Was war dein Ansporn dazu?

PG: Eine meiner damals noch kleinen Töchter fragte mich «Papi wieso farsch du eigentlich Veloränne – du gwönsch jo sowieso niee». Meine Antwort: «Es macht mir sehr viel Spass, mich in der Natur zu bewegen, meine Grenzen zu spüren und gemeinsam mit anderen eine Leistung zu vollbringen. Heute sind beide Töchter begeisterte Radfahrerinnen, die eine auf dem Enduro MTB in den Bergen, die andere auf dem Rennrad.

SV: Fährst du heute noch Rennen?

PG: Heute fahre ich kaum mehr Rennen, habe aber schon vor einigen Jahren meine Berufung als Guide entdeckt. Viele Jahre leitete ich als Organisator und Guide MTB-Wochen in der Toskana und organisierte in der Ostschweiz krasse Velotouren für meine Kollegen.

SV: Du bist mit Ruth verheiratet. Teilt sie deine Leidenschaft fürs Radfahren?

PG: Wir fahren schon über 30 Jahren zusammen Rennrad und MTB. Doch seit ein paar Jahren haben wir das Reisen mit dem Tourenrad entdeckt.



Dabei begeistert uns die totale Freiheit dieser Reiseform. Wir leben dann ganz im hier und jetzt und entscheiden von Tag zu Tag, wie es weitergeht. Die Entschleunigung führt dazu, dass du eine Landschaft mit allen Sinnen erfassst, und die Eindrücke, die man dadurch bekommt, sind fantastisch. Zudem ist Radfahren sehr energieeffizient. Ich sage jeweils, dass man mit einer Banane und zwei Liter Wasser von St. Gallen nach Chur fahren kann.

SV: Was war euer schönstes Velo-Reiseerlebnis?

PG: Als wir im Mai 2018 unser Geschäft an die well come FIT AG verkauften, war für uns klar, dass wir eine gewisse Zeit nichts anderes tun werden als mit dem Rad auf Reisen zu gehen. Als Projekt «Abefahre» nach jahrelanger geschäftlicher Tätigkeit sind wir mit unseren Fahrrädern vom Rhonegletscher am Furkapass der Rhone entlang bis ans Mittelmeer an die Plage Napoléon und weiter nach

Marseille gefahren. So sind wir im übertragenen Sinn mental und geografisch «abgefahre». Dies war ein bleibendes Erlebnis, welches uns für weitere Fernfahrten inspiriert hat.

SV: Wie ist der Funke gesprungen, dass nun auch Beat Friedli Rennrad fährt?

PG: Wenn ich jeweils von meinen Veloreiseferien zurückgekehrt bin, habe ich meinem Freund und Arbeitskollegen Beat davon erzählt. Er schwelgte dann in Erinnerungen, als er noch als Jugendlicher mit seinem Onkel das Alpenbrevet und die Säntisrundfahrt fuhr. Da reifte in mir der Gedanke, dass ich Beat sanft wieder ans Radfahren herantführen möchte und schenkte ihm zu Weihnachten 2022 einen Startplatz für die Säntis-Classic mit mir als personal Guide.

SV: Was ist die Säntis Classic?

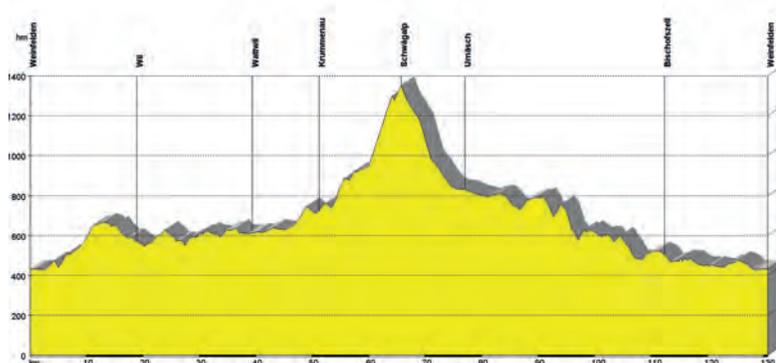
PG: Das ist eine sportliche Volkswelotour von Weinfelden ins Appenzellerland mit Höhepunkt Schwägälp und führt durch eine herrliche Landschaft. Die Länge beträgt 130 km und führt über 1800 Höhenmeter. Es ist eine Herausforderung, aber ohne Wettkampf. Was die Säntis Classic durchgängig prägt, ist eine lockere, nicht verbissene, sondern freundschaftliche Atmosphäre.

SV: Da muss man ja ganz schön zwäg sein. Wie sieht deine Vorbereitung aus?

PG: Ich fahre vom Frühling bis im Herbst draussen Velo und im Winter mache ich 1–2-mal pro Woche Spinning. Zusätzlich mache ich ganzjährig zweimal pro Woche Kraft- und Muskellängentraining. Viele Ausdauersportler haben leider noch nicht erkannt, wie wichtig ein regelmässiges Muskeltraining für sie ist.

SV: Und was hat Beat unternommen, damit er die Herausforderung der Säntis Classic geschafft hat?

PG: Beat hat zusätzlich zu seinem Training, welches er ohnehin schon seit vielen Jahren macht, das Ausdauertraining ausgebaut. Er absolvierte regelmässige Trainingseinheiten auf dem Crosstrainer, dem Spinning-





Paul Gubser:

62-jährig, verheiratet,
2 erwachsene Töchter

Hat an der ETHZ Sport studiert
und ist seit 37 Jahren beruflich
im Sportbereich tätig

15 Jahre lang Betreiber einer
eigenen Fitnessanlage

Seit etwas mehr als vier Jahren
bei der milon alpine AG, davon
seit drei Jahren als Geschäfts-
führer

Teilt mit seiner Frau die Leidenschaft
fürs Radfahren und den Wintersport



Beat Friedli:

60-jährig, in einer Beziehung,
eine Tochter, zwei Söhne

Seit über 30 Jahren in verschie-
denen Funktionen in der Fit-
nessbranche tätig

Seit 7 Jahren Inhaber und Be-
treiber des Gesundheitscenters
«FR!TZ bewegt mich»

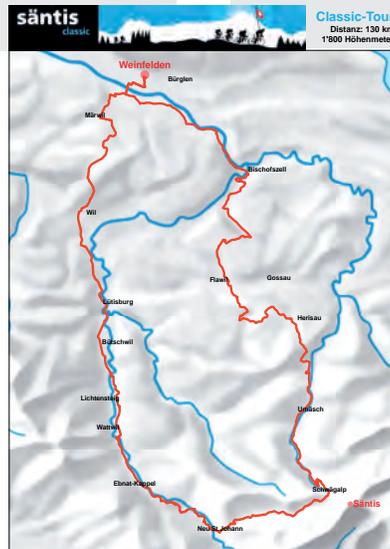
Seit 12 Jahren Leiter Vertrieb &
Schulung bei milon & five

Ist sehr polysportiv (Ski, Golf und Velo), kocht leiden-
schaftlich gern und ist Harley-Fan

*und auf dem Rennvelo, hinzu kamen
ausgedehnte Ausfahrten und die
Reduktion des Körpergewichts. Eine
Woche vor der Veranstaltung machen
wir zusammen eine Testfahrt, um die
Sicherheit zu bekommen, dass es
funktionieren wird, denn der mentale
Bereich ist auch ein sehr wichtiger
Faktor, damit solche Projekte gelingen.*

SV: Was ist dein Fazit?

PG: Mit der entsprechenden Vorberei-
tung ist ein solcher Event ein heraus-
ragendes Erlebnis. Ich habe gespürt,
dass bei Beat der Funke gesprungen ist



*und ich ihm ein Stück meiner Leiden-
schaft vermitteln konnte. Auch er war
stolz, dass er diese SÄNTIS CLASSIC-
Tour bestanden hat. Bestimmt war das
nicht die letzte Tour unter Freunden.*



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 | five

milongroup

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



Tipps von Luigi Bertolosi, Antiaging Pionier und Franchise-Geber

«5 Schritte zum eigenen erfolgreichen Unternehmen.»

Luigi Bertolosi, Fitness-Pionier und passionierter Unternehmer zeigt, worauf es ankommt, wenn man erfolgreich ein Unternehmen aufbauen und führen will. Nachfolgend finden Sie 5 wichtige Etappen zum Erfolg.



1. Schritt: Die entscheidende Frage

Die erste und wichtigste Frage, die sich potenzielle Firmeninhaberinnen und -inhaber stellen sollten, ist: «Habe ich das Talent, die Vision und die Kraft, ein Unternehmen aufzubauen und zu führen?». Wer diese Frage mit einem überzeugten Ja beantworten kann, erfüllt schon mal wichtigste Grundvoraussetzungen, die alle erfolgreichen Unternehmer haben (müssen).

2. Schritt: Den Markt kennen

Gute Ideen gibt es unendlich viele. Allerdings schaffen es vergleichsweise nur wenige, zu einem nachhaltigen unternehmerischen Erfolg zu werden. Den grössten Fehler, den man machen kann, ist, eine Idee realisieren zu wollen, die keinem Bedürfnis entspricht.

Luigi Bertolosi hat vor über 20 Jahren erkannt, dass das Thema Anti-Aging immer wichtiger wird und ein riesiges Potenzial birgt. Die demografische Entwicklung (wir werden immer älter) und die Veränderung der Lebensumstände (Ernährung, Zeit- und Bewegungsmangel) verbunden mit dem Wunsch, möglichst lange jung und vital zu sein und auch so auszusehen, führen dazu, dass wir sehr viel Geld ausgeben für die «ewige Jugend». Der Markt ist da, und es ist ein stark wachsender Milliardenmarkt.

3. Schritt: Make it or buy it

In einem nächsten Schritt gilt es zu entscheiden, ob man eine völlig neue Idee hat und diese realisieren und zu einem Unternehmen machen will. Oder ob man eine bewährte Idee auf-

greifen und von den Erfahrungen profitieren will. Die Vorteile für den Weg, eine bestehende Idee zu übernehmen, liegen auf der Hand: Das Risiko ist zwar da, aber es ist überschaubar.

Zudem gibt es mit dem Franchise-Konzept von BB-FV eine perfekte Lösung, die es erlaubt, nicht bloss die Idee zu übernehmen, sondern gleich auch alle Aufbauarbeiten wie Namensfindung, Gründungsprozess, Businessplan und Marketingaktivitäten (Webseite etc.). All diese Arbeiten sind zeit- und kostenaufwendig. Wer also vom Anti-Aging-Trend überzeugt ist und sich in diesem Bereich einbringen will, sollte das Gespräch mit Luigi Bertolosi suchen.

4. Schritt: Erfahrungen nutzen

Das Anti-Aging-Konzept, das Luigi Bertolosi entwickelte, hat sich bewährt. Er hat in den 20 Jahren, die er sein eigenes BB-Antiaging-Center sehr erfolgreich betrieben hatte, vieles gelernt und aufgebaut. Von diesen Erfahrungen will er nun andere Unternehmerpersönlichkeiten profitieren zu lassen. Vor rund einem Jahr hat er darum sein Center in Dübendorf an seine Nachfolgerin, Gabriela Bollhalder verkauft, damit er sich voll dem Aufbau eines Netzwerkes an Anti-Aging-Centern zu widmen kann.

5. Schritt: Ressourcen im Griff haben

Unternehmenserfolg sollte in jedem Fall nachhaltig angestrebt werden. Dazu sind ein paar Voraussetzung entscheidend. Eine der wichtigsten ist der haushälterische Umgang mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen. Dazu gehören natürlich die Finanzen, die man mit einer einfachen aber übersichtlichen Budgetkontrolle im Griff haben kann. Auch hier hilft das BB-FV-Franchise-Konzept von Luigi Bertolosi mit bestehenden Tools und guten Tipps. Die Erfahrungen zeigen, dass bereits im ersten Jahr mit einem Umsatz von CHF 380'000.- gerechnet werden kann. Bei vernünftiger Ausgabenkontrolle sollte der Break-even Ende des zweiten Jahres erreicht werden können. Nicht zu unterschätzen sind zudem die persönlichen Ressourcen. Wie viel Kraft, Ausdauer und Zeit habe ich und will ich in das Geschäft investieren.

Luigi Bertolosi kann mit seiner grossen Erfahrung unterstützend helfen und dazu beitragen, dass «Jung»-Unternehmerinnen und -unternehmer erfolgreich starten.

Wenn Sie mehr wissen möchten:

www.bb-fv.ch oder info@bb-fv.ch oder **079 109 08 08**

BB-FV
FRANCHISE
VERWALTUNG

BB-FV GmbH
Franchise Verwaltung
Binzmühlestrasse 13
8173 Neerach



Luigi Bertolosi

Antiaging-Pionier und Entwickler des BB-Antiaging-4-Säulenkonzepts. Sein grosses Know-how als ehemaliger Besitzer eines erfolgreichen Fitness-Centers, als Berater und als Chefredaktor der europagrössten Fachzeitschrift «Bodylife» fliessen in die Förderung von Jungunternehmern als Franchisegeber seines 4-Säulenkonzepts ein.

«Wer rastet, der rostet.»

Diese bekannte Redewendung ist heute noch genau so wahr wie vor rund 200 Jahren, als sie entstanden ist. Sie hat sogar stark an Bedeutung gewonnen. Denn durch die höhere Lebenserwartung treten heutzutage Altersbeschwerden auf, die es vor 200 Jahren noch gar nicht gab. Büroberufe tragen das Ihre dazu bei, dass sich viele von uns zu wenig bewegen. Die Folgen sind spürbar und sichtbar.

Starkes Übergewicht ist in jedem Alter schädlich. Für ältere Menschen ab ca. 60 Jahren wird es aber zu einem zentralen Gesundheitsthema. Übergewicht entsteht oft «schleichend» – jedes Jahr etwa 1 Kilo mehr – und ist das Resultat eines Kreislaufs: Veränderung des Hormonhaushalts, Abnahme der Muskelmasse, Verlangsamung des Stoffwechsels und Bewegungsmangel.

Die Tatsache, dass Sie diesen Artikel lesen, zeigt, dass Sie das Thema interessiert und dass Sie sich mit Fitness befassen. Das sind beste Voraussetzungen, noch den entscheidenden Schritt weiterzugehen, um die lästigen und gesundheitsschädlichen Pfunde nachhaltig loszuwerden.

Die ideale Ergänzung zum Fitness-Abo

Das vor über 20 Jahren vom Fitness-Spezialisten, Luigi Bertolosi, entwickelte BB-Antiaging 4-Säulenkonzept setzt auf einen ganzheitlichen Ansatz. Dabei werden alle Bereiche betrachtet, die zu einer Gewichtszunahme im Alter führen: der Hormonhaushalt, der Stoffwechsel, die Ernährung und das Trainieren der Muskeln.

Das BB-Antiaging-Konzept versteht sich nicht als Alternative oder Konkurrenz zum klassischen Fitnesstraining, sondern als sinnvolle und wirkungsvolle Ergänzung. Denn es unterstützt das Fitness-Training durch gezielte Behandlungen mit modernsten Technologien wie beispielsweise Kavitation-Radiofrequenz-Duotechnologie, Flexodermie oder Presotechnologie. Diese Behandlungsmethoden fördern den Abbau von Schadstoffen, die Fettreduktion und straffen das Gewebe und die Haut.

Der erfolgsentscheidende erste Schritt

Den ersten Schritt machen Sie mit dem Entschluss: «Jetzt will ich etwas gegen mein Übergewicht tun». Wir helfen Ihnen dabei mit einer ersten Beratung durch unsere Antiaging-Spezialisten, Gabriela Bollhalder und Luigi Bertolosi. Rufen Sie uns für eine Terminvereinbarung an: +41 43 355 07 07.

Darauf folgt als Grundlage des 4-Säulenkonzepts gegen die negativen Auswirkungen des Alterns eine fundierte Analyse. Dabei werden in einem ausführlichen persönlichen Gespräch auch die Lebensumstände und Essgewohnheiten besprochen. Gabriela Bollhalder, Inhaberin des BB-Antiaging Centers Dübendorf, nimmt sich dafür viel Zeit. Denn sie weiss aus Erfahrung, dass Erfolge nur dann erzielt werden können, wenn man den Menschen als Gesamtes betrachtet und behandelt.

Anschliessend an das Gespräch werden in einer detaillierten Bodyanalyse die aktuellen Körperdaten wie Muskelmasse, Wasser- und Fettanteil etc. erfasst. Ergänzend dazu können auch spezifische Blut- oder auch Gen-Analysen durchgeführt werden. DNA-Speicheltests beispielsweise liefern die nötigen Informationen über den Stoffwechsel und allfällige Störungen. Solche Stoffwechsel-Störungen haben Auswirkungen auf unser Wohlbefinden, unsere Vitalität, unseren Alterungsprozess und nicht zuletzt auch auf unser Gewicht.

Only for men special



Behandlungen: 10x 3 Std.

Alter: 72 Jahre
Dauer: 10 Wochen
Grösse: 174 cm

Ende der Behandlung

Austrittsgewicht: 80,8 kg
Fettverlust: 26 kg
Bauchumfang: -32 cm

Beginn der Behandlung

Eintrittsgewicht: 111 kg

Kavitation / Radiofrequenz



Behandlungen: 9x 3 Std.

Alter: 74 Jahre
Dauer: 10 Wochen
Grösse: 167 cm

Ende der Behandlung

Austrittsgewicht: 84,1 kg
Fettverlust: 14,0 kg
Bauchumfang: -13,5 cm

Beginn der Behandlung

Eintrittsgewicht: 97,1 kg

Individuell auf Sie abgestimmte Behandlungen

Auf der Basis der umfassenden Analyse arbeiten wir gemeinsam mit Ihnen Ihr individuelles Behandlungsprogramm aus. Dieses berücksichtigt ihre persönlichen Ziele, Ihre zur Verfügung stehende Zeit, Ihre Essgewohnheiten sowie Ihr aktuelles Trainingsprogramm.

Die erstaunlichen Erfolge unserer vielen zufriedenen Kundinnen und Kunden sowie die vielen positiven Kundenstimmen belegen, dass das BB-Antiaging-Konzept funktioniert und zur gewünschten nachhaltigen Gewichtsabnahme führt. Auf unserer Webseite finden Sie Berichte und Bilder, welche die Erfolge eindrücklich zeigen www.bb-antiaging.ch



Gabriela Bollhalder

Inhaberin und Geschäftsführerin des BB Antiaging Centers Dübendorf. Sie verfügt über fachliche Ausbildungen in den Bereichen Nutrigenetik, Bewegungslehre, Personaltraining, EMS und Magnetfeldtherapie. Sie hat zudem erfolgreich den Sachkundenachweis V-NISSG erworben. Damit gehört sie zu den Fachpersonen, die Behandlungen mit Kavitations- und Radiofrequenztechnologie durchführen können.



Heinz Häfeli

wurde am 26. Juni 2023 **70 Jahre jung**

Im Alter von 25 Jahren wurde mein Interesse für Kraftsport, Bewegung und Ernährung geweckt.

Nach etlichen Seminaren bei Albert Busek in Deutschland entwickelte sich die Idee, ein eigenes Fitnesscenter in unserer Gegend zu eröffnen.

Nach vielen arbeitsreichen Stunden mit Hanteln schweissen und Geräte bauen, eröffnete ich im Oktober 1982 die Türen meines Sport Gym in Aarburg.

Die Nachfrage war gross, hatte es doch kaum Mitbewerber in der Gegend. Das Einzugsgebiet vergrösserte sich und schon bald war die Betreuung meiner Kunden ein Vollzeitjob.

Über all die Jahre war es eine Selbstverständlichkeit, den Gerätepark und Angebote auf dem neusten Stand zu halten.

In den Jahren 1984 bis 1994 war das Sport Gym regelmässig mit Athleten an Wettkämpfen vertreten.

Den Umzug 1991 in neue Räumlichkeiten nahm ich zum Anlass, eine AG zu gründen.



Ab dann startete die Sport Gym HEITON AG, welche ich mit viel Freude und Engagement bis zu meiner Pensionierung 2018 führen durfte.

In den vielen Jahren meiner beruflichen Tätigkeit begeisterte mich in meiner Freizeit die Bergwelt. Viele schöne Klettertouren mit kulinarisch gemütlichem Zusammensein unter Freunden gaben mir die Energie für den beruflichen Alltag.

Bis heute bin ich ein begeisterter Snowboarder, aber

das Wichtigste für meine Gesundheit ist, dass ich zwei bis dreimal in der Woche intensiv meine Muskeln in einem Fitnesscenter trainieren gehe,

das professionelle Geräte anbietet.

Meine damaligen Mentoren waren:

Albert Busek, Ralf Möller, Harry Derglin, Ueli Schweizer, Hans Hadorn, Philipp Mauron und Andreas Bredenkamp.



Das führende Fitness & Wellness Fachmagazin für das deutschsprachige Europa

FITNESS TRIBUNE®

Nr. 104, November/Dezember 2006

Deutschland €6.90 | Österreich €7.50 | Schweiz CHF 10.-

www.fitnesstribune.com

BEWEIS ERBRACHT
DANK MUSKELTRAINING GESUND
UND AGIL BIS INS HOHE ALTER!

Vor genau 17 Jahren kam im 2006 diese FITNESS TRIBUNE Nr. 104 Ausgabe auf den Markt.



Auf den folgenden zwei Seiten kann man ein Interview lesen mit dem damaligen CEO Antoni Mora von der Firma PROXOMED. Diese Firma hat schon ab dem Jahr 2002 erfolgreich in Japan Krafttrainingscenter für Menschen 70+ eingerichtet.

Damals im Jahr 2006 waren es schon deren 1650, heute wohl weit über 8'000 Trainingscenter 70+.

Was macht die Schweizer Gesundheitspolitik, was die Krankenkassen, was die Fitnesscenter-Verbände?

Sie lassen einmalige Gelegenheiten verstreichen.!?

DANK MUSKELTRAINING, GESUND UND AGIL BIS ZUM LETZTEN ATEMZUG



Der Herausgeber der FITNESS TRIBUNE, Jean-Pierre L. Schupp, sprach mit dem CEO der Proxomed Gruppe, Antoni Mora (Bild links), über eine zweifellos einzigartige Leistung, die das Proxomed Unternehmen in Japan, quasi unbemerkt, in den letzten Jahren vollbracht hat. Mit dem COMPASS-Projekt wird Proxomed jetzt auch hier im deutschsprachigen Europa, ihre unglaublichen Erfolge fortsetzen.

Einen solchen Erfolg konnte in unserer noch jungen Fitnessindustrie noch kein Unternehmen für sich verbuchen. Das zeigt uns, dass sich die gesamte Präventionsindustrie „Fitnesscenter“ in einem enormen Aufwind befindet. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis die gesamte Branche einen noch nie da gewesenen Boom wird verzeichnen können. Dank auch Proxomed mit dem COMPASS-Projekt.

Die aussergewöhnliche Erfolgsgeschichte der Firma Proxomed war für uns Anlass, dem Unternehmen den bisher einmaligen Award „Unternehmen des Jahrzehnts“ zu verleihen.

JPS: Herr Mora, was ging Ihnen spontan durch den Kopf, als Ihnen das Nominations-Board der FITNESS TRIBUNE am Telefon mitteilte, dass Ihr Unternehmen, Proxomed, zum „Unternehmen des Jahrzehnts“ gewählt wurde?

AM: Ich war im ersten Moment sprachlos. Dass das führende Fachmagazin im Fitness- und Wellnessbereich unserem Unternehmen überhaupt einen Award zugedacht hat und dann auch noch „Unternehmen des Jahrzehnts“, überraschte mich wirklich sehr. Proxomed war bis anhin ja nicht sehr aktiv in der Fitnessindustrie, da unser Absatzgebiet im medizinischen Reha-Bereich lag. Mit dieser Auszeichnung habe ich überhaupt nicht gerechnet.

JPS: Wer dieses Gespräch bis zum Ende liest, wird selbst zu der Überzeugung gelangen, dass Ihr Unternehmen Aussergewöhnliches geleistet hat.

Wie kamen Sie überhaupt auf die Idee, Krafttraininggeräte für alte Menschen herzustellen?

AM: Als die Bernina Gruppe 1998 in das Proxomed Unternehmen eingestiegen ist – die Bernina existiert als bekannte Nähmaschinenfirma bereits seit 1893 – haben wir schnell realisiert, dass die europäischen und auch die Märkte in den USA für Krafttrainings-Geräte gesättigt sind. Gleichzeitig hat unser wissenschaftlicher Unternehmensbereich viele internationale wissenschaftliche Studien zusammengefasst, bei denen ersichtlich war, dass Bewegung, unabhängig vom Alter, zu einer positiven Gesundheitsentwicklung

führt und dass der menschliche Muskel bis zum letzten Lebensjahr in der Lage ist, aufgebaut zu werden.

JPS: Da sprechen Sie mir aus dem Herzen, wo ich doch seit Jahren in der FT predige, dass 80 Prozent der Pflegeinsätze bei alten Menschen nur deswegen notwendig sind, da sie über keine oder nicht genügend Muskulatur verfügen.

Wie Sie selbst schon eingangs erwähnten, ist die Firma Proxomed in Deutschland, Österreich und der Schweiz im traditionellen Fitnessbereich nicht unbedingt sehr bekannt...

AM: Das liegt an der klaren strategischen Ausrichtung unseres Unternehmens: nationale und internationale Glaubwürdigkeit in der Medizin. Diese Kreditwürdigkeit konnten wir in den letzten Jahren auch ausbauen und fundieren. Und das damit erworbene Wissen erlaubt uns nun, vom medizinischen Reha-Bereich

DER BEWEIS IST ERBRACHT, MUSKELAUFBAU IST BIS INS HOHE ALTER MÖGLICH



in die ebenso wichtige Präventionsbranche „Fitnesscenter“ einzusteigen.

JPS: Warum sind Sie mit Ihrem neuen Projekt nicht in Europa oder in Amerika gestartet?

AM: Unsere Marktanalysen ergaben sehr schnell, dass die europäischen und amerikanischen Märkte noch nicht reif waren für Konzepte der Altersgruppe

70+, obwohl man hier klar vom 40+, 50+ und sogar manchmal 60+ Markt spricht. Gleichzeitig war uns bekannt, dass vor allem im hoch industrialisierten Japan in diesem Altersbereich hohe sozialpolitische Ansätze vorhanden waren.

Zudem ist ja bekannt, dass die Japaner weltweit die höchste Lebenserwartung haben, d.h. wir sprechen über Menschen, die 70, 80 und nicht selten 90 und

ENDLICH WISSENSCHAFTLICH BEWEISEN, DASS DANK AKTIVEM TRAINING DIE LEBENSQUALITÄT BIS INS GREISENALTER AUFRICHT ERHALTEN WERDEN KANN!



mehr Jahre erreichen. Im Durchschnitt, und ich betone das Wort Durchschnitt, wird heute ein japanischer Mann 77.9 Jahre und eine japanische Frau 85.1 Jahre alt. Dies führte zu erheblichen sozialen Problemen, zumal 90% der alten Menschen in Japan inaktiv und noch dazu pflegebedürftig waren. Das Resultat war eine enorme Kostenexplosion im Gesundheitswesen, welche die staatliche Finanzsituation stark beeinträchtigt.

JPS: Die logische Schlussfolgerung war also für Sie und Ihr Unternehmen: Was für 90-Jährige gut ist, muss auch für jüngere „altere“ Menschen gut sein.

AM: Bei meiner Studienreise 1998 in Japan, wo ich viele Altersheime, Reha-Center, Kliniken, etc. besucht habe, konnte ich persönlich verifizieren, wie diese 90% der über 70-Jährigen wegen

ihrer Inaktivität mit einem gigantischen Pflegeaufwand ihr eigentlich jämmerliches Dasein fristen mussten. Daher war für mich klar, wenn wir die Lebensqualität dieser Menschen wieder gewinnen wollen, geht das nur über aktive Bewegung, respektive Muskelaufbau. Dies zeigen auch unsere wissenschaftlichen Auswertungen der letzten Jahre, d.h., die sehr positiven Resultate geben uns klare Rückschlüsse, wie wir auch jüngere Altersgruppen wieder präventiv in das für jeden Menschen wichtige Gesellschaftsleben zurückbringen.

JPS: Unsere Gesellschaft leidet an Bewegungsarmut und dies beginnt leider schon bei den Schulkindern und der Kreis schließt sich bei den Alten. Das einzige, was hier hilft, ist das überbensüchtige Krafttraining. Ich bin ganz Ihrer Meinung, es ist Zeit, dass ein neuer, bis heute nie da gewesener Ansatz in die Tat umgesetzt wird. Wie kommt eigentlich ein erfolgreicher Manager wie Sie auf solche Gedanken?

AM: Der Inhaber der Bernina Gruppe, Hanspeter Uetrich, ist seit frühesten Jugend ein bekennender Sportler, der bis heute über eine hervorragende Fitness verfügt. Als erfolgreicher Unternehmer hat er erkannt, dass man in der Politik und im Gesundheitswesen die Problematik der Altersstruktur zwar begriffen hat, aber immer noch viel zu wenig gesprochen und zu wenig gehandelt wird. Als langjähriger Bernina-Manager wurde ich mit der Aufgabe betraut ein weiteres Standbein für unsere Bernina-Gruppe aufzubauen.

JPS: Welche strategischen Optionen hatten Sie damals in Betracht gezogen?



AM: Eine Möglichkeit wäre gewesen, über politische Wege Finanzierungsmöglichkeiten für die Altersgruppen zu finden, da die Betreiber bis heute keine staatlichen Subventionierungen bekommen. Dieser Weg hätte bedeutet, dass wir unsere Vision über Jahrzehnte nicht hätten realisieren können und dazu wäre das Ganze sehr kostenintensiv geworden, d.h. ein sehr langer Return on Investment wäre zu erwarten gewesen. Die zweite Möglichkeit bestand darin, mit unserem Partner im japanischen Markt einzusteigen, was eine schnellere Umsetzung bedeutete und in unserem Fall 5 Jahre gedauert hat, um dann mit

GESUNDHEIT DANK MUSKELTRAINING BIS ZUM LETZTEN ATEMZUG

Unter der Marke COMPASS wurden im Jahr 2002 die ersten 6 Trainingcenter für Menschen 70+ in Japan eingereicht und im November 2006 waren es schon 1650.

Heute im Jahr 2023 gibt es in Japan über 90'000 hundertjährige Menschen und über 25 Millionen Japaner sind über 80+, ein Drittel 65+ und das bei einer Gesamtbevölkerung von 126 Millionen Menschen.

Auch in Japan, wie in der Schweiz (Europa), ist die Geburtenrate viel zu tief. Auch dort werden alle Problematiken z.B. Facharbeitskräftemangel den Babyboomer in die Schuhe geschoben, statt endlich etwas dafür zu tun, dass mehr Kinder geboren werden.



Der ganzen Artikel kann auf www.starkvital.tv in Top-Qualität gelesen werden - QR-Code

Obwohl mit diesem Artikel der Beweis meiner damaligen Visionen heute der Realität entsprechen, kommt man heute einfach nicht darum herum, die Frage zu stellen:

«Wollen die Verantwortlichen im Gesundheitssystem überhaupt die GESUNDHEIT der älteren Bevölkerung erhalten?»

Denn an GESUNDEN Menschen kann man «KEIN» Geld verdienen.

90% sämtlicher Pflegeeinsätze (Spitex, Altersheime) usw. sind auf mangelnde Körpermuskulatur der alten Menschen zurückzuführen, die sich im Alltag nicht mehr autonom bewegen können.

Den ganzen Artikel kann auf: www.starkvital.tv in Top-Qualität gelesen werden.

INTERVIEW



den dabei erworbenen Kenntnissen die hiesigen Märkte bedienen und aufbauen zu können.

JPS: Die japanische Gesellschaft, so wie ich sie kenne, ist doch mehr auf passive Therapie ausgerichtet, d.h. Wärme, Kälte etc., aber keine aktive Therapie. Wie haben Sie es geschafft, dort trotzdem so erfolgreich Fuss zu fassen?

AM: Im ersten Schritt versuchten wir zu eruierten, wer der Opinionleader im geriatrischen Bereich war. Mit Prof. Takeuchi, Professor für medizinische Rehabilitation an der „University of Health and Welfare Graduate School“, fanden wir die kompetente Persönlichkeit mit direkten Kontakten zum Gesundheitsministerium. Nachdem wir Prof. Takeuchi von unseren Visionen und Konzepten überzeugen konnten, war der nächste Schritt, die politische Landschaft in Japan ebenfalls über Nutzen und Möglichkeiten der aktiven Krafttrainingstherapie als Prävention zu überzeugen. Dritter Schritt war dann, dass das Gesundheitsministerium uns das Mandat gab, eine Gruppe von Therapeuten, Orthopäden, Psychologen und Bewegungswissenschaftlern im Jahr 2001 ca. 20 Leute, unter der Leitung von Prof. Takeuchi, in Deutschland und in der Schweiz zu betreuen.

JPS: Was verstehen Sie unter Betreuung?

AM: Wir besuchten ausgewählte Kliniken und Fitnessanlagen und zeigten ihnen, wie unser Gesundheitssystem funktioniert und welche positive Wirkung aktive Bewegung auf den menschlichen Körper hat.

JPS: Und was waren die Erkenntnisse der japanischen Delegation?

AM: Sie waren unglaublich erstaunt und überrascht, was man mit aktiver Bewegung im Präventionsbereich erreichen kann. Gleichzeitig waren sie verwundert, dass in fast allen Trainingsanlagen, die Altersgruppe über 60 praktisch nicht existiert war.

JPS: Die Japaner dachten vermutlich, dass wir uns nur für die im Arbeitsprozess stehenden Menschen interessieren, aber nicht für die Altersgruppe 65+.

IN JAPAN GIBT ES FÜR DIE 70+ JÄHRIGEN ÜBER 1.600 EINRICHTUNGEN WO MAN AN GERÄTEN TRAINIEREN KANN. UNGLAUBLICH, ABER WAHR!

AM: Sie haben Recht, das dachten sie. Nachdem die Delegation sich persönlich vor Ort überzeugen konnte, dass der menschliche Körper bis ins höchste Greisenalter, d.h. bis zum letzten Atemzug Muskulatur aufbauen kann, konnte Prof. Takeuchi die Behörden in Japan ebenfalls davon überzeugen, sodass im Jahr 2002 während 6 Monaten ein Pilotprojekt mit 6 Kliniken gestartet werden konnte. Die wissenschaftliche Abteilung von Proxomed erarbeitete mit dieser Studiengruppe, die uns in Europa besuchte, Eingangstests wie Präventionsverfahren und Konzepte, die den über 65-Jährigen angepasst werden können. Während dieser Zeit wurden den Kliniken die dazu notwendigen COMPASS-Krafttrainingsgeräte kostenlos zur Verfügung gestellt.

JPS: Spätestens jetzt wird sich die FT-Leserschaft fragen, was denn nun so erfolgreich an Ihrem COMPASS-Konzept ist. Welche Erfolgszahlen hat Ihre Firmengruppe nach Abschluss der sechs Pilotprojekte in Japan erreicht?

AM: Die größten Erfolgszahlen sind die zigtausend alte Menschen, denen wir in Japan zu einer größeren Lebensqualität verholfen haben. Ich persönlich habe vor Ort weinende 90-Jährige gesehen, die sich nach 5 Jahren Rollstuhl, wegen

INTERVIEW



Inaktivität, nach Anwendung unseres COMPASS-Trainingskonzeptes wieder alleine auf ihren Beinen fortbewegen konnten. Das steht für unser Unternehmen und die Mitunternehmer der Proxomed an erster Stelle:

JPS: Und wie sieht es nun mit der kommerziellen Statistik aus?

AM: Wie bereits erwähnt, 2002 waren es 6 Pilotprojekte und heute im November 2006 sind es über 1650 Center.

JPS: Sie wollen mir also tatsächlich weismachen, dass es alleine in Japan über 1.600 Proxomed-Rehabilitation Center gibt, in denen Tausende 70- bis 90-Jährige aktiv trainieren?

AM: Ja, und jedes Quartal kommen noch viele dazu.

JPS: Jetzt wollen bestimmt biesige Studiobetreiber wissen, wie sie mit Proxomed, ▶



INTERVIEW



Die größten Erfolgszahlen sind die zigtausend alte Menschen, denen wir in Japan zu einer größeren Lebensqualität verholfen haben. Ich persönlich habe vor Ort weinende 90-Jährige gesehen, die nach 5 Jahren Rollstuhl, wegen Inaktivität, nach unserem Kraft-Trainingsprinzip sich wieder alleine auf ihren Beinen fortbewegen konnten!

mit dem COMPASS-Trainingskonzept, ebensolchen Erfolg haben können. Und wie die Marktwirtschaft nun mal funktioniert, gibt es dieses Wissen bei Ihnen bestimmt auch nicht kostenlos.

AM: Am besten sie kontaktieren uns direkt und verlangen unverbindliche Unterlagen oder die Informations-CD und bestellen eine individuelle Beratung.

JPS: Was kostet das COMPASS-Trainingskonzept konkret? Ist es ein Lizenzkonzept oder muss man Geräte kaufen?

AM: Wir arbeiten mit einem Trainingskonzept, das nach einem medizinischen Check und festgelegtem Eingangstest über 12 Wochen, 2 bis 3 mal wöchentlich unter fachlicher Betreuung durchgeführt wird. Mehr möchte ich in diesem Interview noch nicht verraten. Für uns steht die individuelle Beratung unserer Kunden im Vordergrund, d.h. auch Analyse des Ist-Zustandes. Für unser Unternehmen steht immer die Qualität an erster Stelle.

JPS: Herr Mora, vielen Dank für das interessante Gespräch. Bestimmt wird man in nächster Zeit noch viel über Proxomed und das COMPASS-Projekt hören und lesen können. Ich persönlich kann nur die Empfehlung abgeben, diese Info-CD bei Proxomed anzufordern um sich damit für den nächsten erfolgreichen Ausbau unserer Industrie zu wappnen. Denn der Beweis ist erbracht: Ohne Krafttraining läuft gar nichts!
Info: www.proxomed.com

Mission: Impossible Dead Reckoning Part One

Siebtes Kapitel für Tom Cruise (61)

Der US-Schauspieler Tom Cruise kehrt im siebten Kapitel von *Mission Impossible* mit einem neuen Abenteuer ins Kino zurück. Auch in dieser Fortsetzung geht es darum, mit Stunts und atemberaubenden Spezialeffekten sich selbst zu über-treffen. Denn, was wäre *Mission Impossible* ohne die?



Der Gewinner von drei Golden Globes, der als extrem kompetenter Stuntman bekannt ist, musste ohne Rücksicht auf sein Alter an diesem Set zahlreiche spektakuläre Choreographien bewältigen. Der Sprung von einer Klippe in Norwegen, das Fliegen und das Öffnen des Fallschirms in nur sechs Sekunden brachten dem Schauspieler den Titel des verrücktesten Stuntman der Filmwelt ein. Sein Mantra lautet nämlich:

"Sei nicht sicher, sei kompetent".

Um in Topform zu bleiben, treibt der dynamische Schauspieler eine Vielzahl von Sportarten und Aktivitäten, die für die Durchführung aller anspruchsvollen Stunts erforderlich sind, darunter Kraft- und Ausdauertraining (Treadmill) im Fitnesscenter, Wandern, Joggen, Kajakfahren auf dem Meer, Klettern und Fechten. Alles trägt dazu bei, dass sich Tom Cruise wie ein viel jüngerer Mann bewegt und tatsächlich so aussieht.

Der zweite Teil, *Mission Impossible 8*, soll 2024 in die Kinos kommen.

Robert De Niro Mit 80 zwei neue Filme

Und dann kam Dad



Der zweifache Oscar-Preisträger Robert De Niro lässt nicht locker. In dieser neuen Komödie spielt der Italo-Amerikaner die Rolle eines traditionellen italienischen Einwanderer-Vaters.

Mit der Familienkomödie wird auf humorvolle Weise das Aufeinandertreffen von zwei Kulturen und Lebensrealitäten, von italienischer Tradition und amerikanischer Extravaganz thematisiert. Der zweifache Oscar-Preisträger Robert De Niro als exzentrischer Familienvater versucht, seinen Sohn daran zu erinnern, stets er selbst zu bleiben und sich nicht zu verstellen, um seinen Schwiegereltern zu gefallen.



Killers of the Flower Moon

Die Romanverfilmung von Martin Scorsese handelt von der Mordreihe der 1920er am indigenen Volk Osage im Indianerreservat in Oklahoma, auf deren Land beträchtliche Ölvorkommen entdeckt wurden. Hinter dem Film verbergen sich wahre Hintergründe.

Es ging um Millionen von Dollar, die dem indigenen Volk systematisch abgenommen wurden.

Ob Hunderte oder nur Dutzende, die genaue Anzahl der Todesopfer wird wohl nie geklärt sein, da die damaligen Obduktionsberichte systematisch gefälscht wurden.

Kinostart: Oktober 2023

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

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**.



Peter Prevc -
Ski Jumping
World Champion

Agent für die Deutschschweiz:

Tel. 079 400 33 22

STRONG and VITAL Ltd.
Via S. Gottardo 96
6649 Minusio
info@strongandvital.com

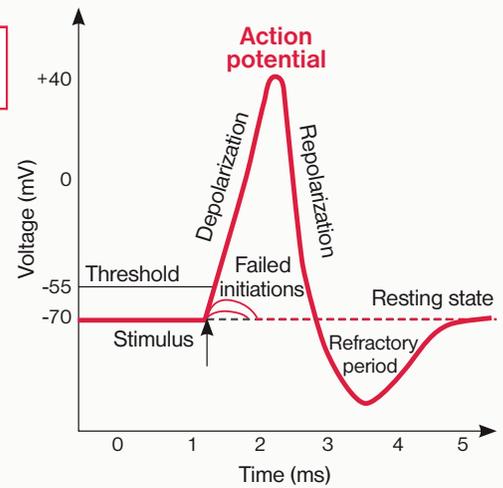
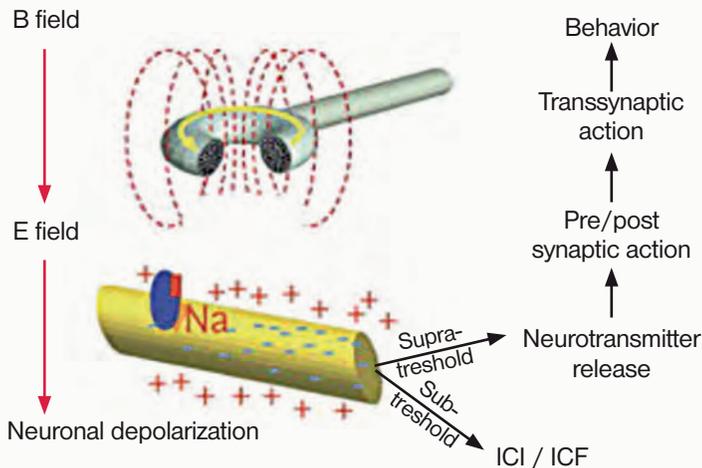
Einsetzbar u.a. für :

**REHABILITATION
UROGYNÄKOLOGIE
SPORTMEDIZIN
NEUROPHYSIOTHERAPIE**

DR Physiomed

Vertretung für die Schweiz:
Rue de Chippis 49, Sion

Wie aktiviert ein Magnetfeld den Muskel?



Schnelle Änderungen der Magnetfeldstärke bewirken einen elektrischen Impuls in der Nervenzelle. Dieses Phänomen wird als elektromagnetische Induktion bezeichnet.

FMS-Effekte, die auf den Wärmebildern sichtbar sind (siehe Bilder rechts aussen)

Die Wärmebilder zeigen die Wirkung der FMS-Therapie vor und nach der Behandlung. Aufgrund der Muskelaktivierung und der starken Wirkung des gepulsten Magnetfeldes kann man eine deutliche Veränderung der Durchblutung, der Gefässerweiterung und der Beschleunigung des Stoffwechsels feststellen.

Sobald der Strom einen bestimmten Wert erlangt, wird ein sogenanntes neuronales Aktionspotential erreicht. Dies führt zu einer Depolarisation der Nervenzelle (Neuron), die schliesslich zu einer vollständigen Muskelkontraktion führt.

2 x FMS-tragbare-Applikatoren

Das Gerät kann in der Physiotherapie oder Rehabilitation eingesetzt werden. Mit dem FMS-Handapplikator lassen sich die geeigneten Bereiche zur Auslösung der Muskelstimulation schnell lokalisieren. Das FMS-Gerät liefert Magnetfeldimpulse, die auch geschwächte Muskeln aktivieren und stärken können. Die FMS-Handapplikatoren gibt es in zwei verschiedenen Grössen.

Die Anwendung erfolgt freihändig, indem der FMS-Applikator an einem speziellen mechanischen Arm angebracht oder mit Gummibändern am Körper befestigt wird.

Sessel mit 2 x FMS Applikatoren, einer für den Lendenwirbelbereich

Die Behandlung stimuliert die Muskeln und beschleunigt die Durchblutung ohne direkten Hautkontakt. Das Therapieverfahren ist einfach und der Patient benötigt keine besondere Vorbereitung.

Während der Therapie sitzt der Patient einfach auf dem Stuhl. Der genaue Bereich der Stimulation des unteren Rückens kann im Rückenteil eingestellt werden, indem die Position des Applikators in der Stuhllehne verändert wird.

Ebenso unten im Stütz kann man den Applikator (Inkontinenz) verschieben.

**NEURO-
PHYSIOTHERAPY**



**MUSCULOSKELETAL
REHABILITATION**

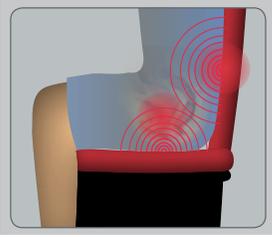
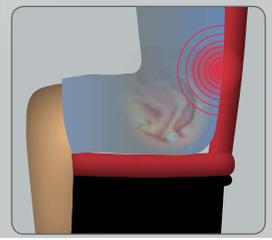
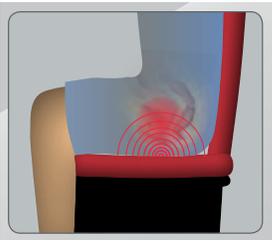


**REHABILITATION
OF SPORTS INJURIES**



GERIATRIC





Im FMS TESLA Sessel sind zwei Applikatoren eingebaut.

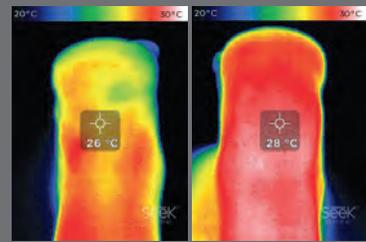
Einer unten im Sitz, und einer im Rücken-teil. So kann die The-rapee nur von unten, Sitzteil oder nur vom Rückenteil oder

ALTERNIEREND

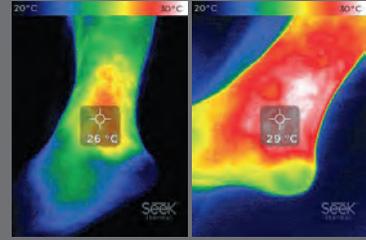
vom Sitzteil und vom Rückenteil umgesetzt werden.



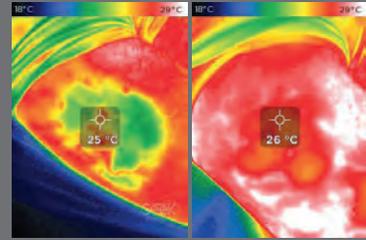
ACHILLES TENDON
Before & After



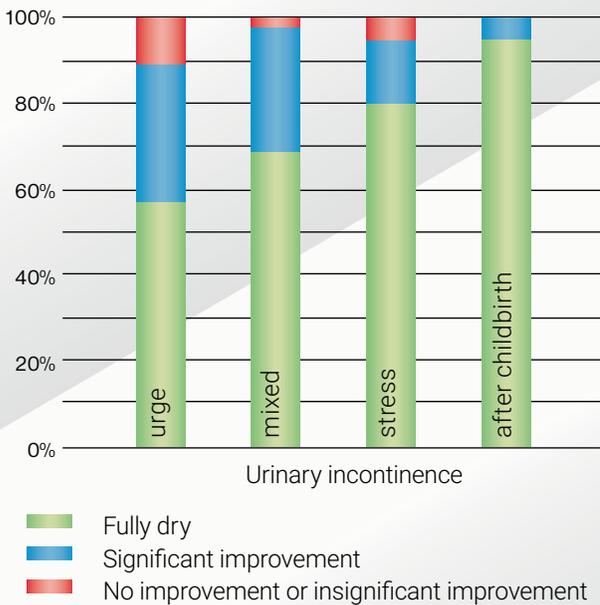
ANKLE
Before & After



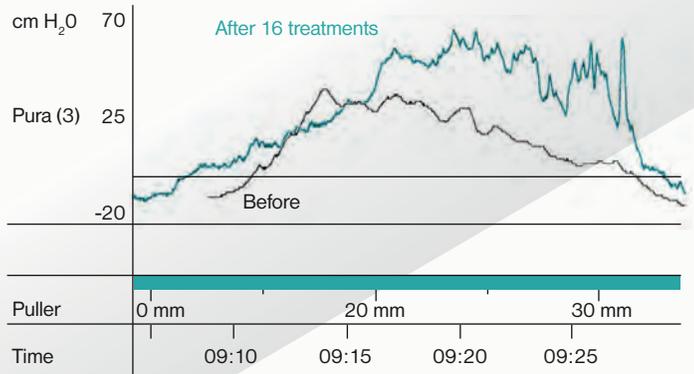
THIGH
Before & After



Die nachstehende Grafik zeigt die Ergebnisse der Therapie mit funktioneller Magnetstimulation nach 16 Behandlungen. Die Ergebnisse wurden in drei unabhängigen Zentren mit 160 Patientinnen erhoben. 36 Frauen wurden wegen Drangharninkontinenz (UUI) behandelt, 42 Frauen wegen gemischter Harninkontinenz (MUI), 61 Frauen wegen Belastungsharninkontinenz (SUI) und 21 Frauen wegen Harninkontinenz nach einer Geburt.



MEASUREMENTS OF URODYNAMICS were performed on a female patient before and after 16 treatment sessions.



Legend:
 — Measurement of the pressure within the bladder, before using the device
 — Measurement of the pressure within the bladder, after using the device

The treatments were performed in the ZZZ-Štrumbelj Private medical institute (Tadeja Štrumbelj, MD), the Podnar Medical center (Polona Podnar, MD) and the Zdravka Koman Mežek Private medical institute for gynecology and obstetrics (Zdravka Koman Mežek, MD).

DISORDERS

INCONTINENCE

REPRODUCTIVE SYSTEM DISORDERS

PAIN RELIEF





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

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-

Applikatoren (Functional Magnetic Stimulation) für den Beckenboden wie auch (mit dem Zusatz von Akkumulatoren) für Torso, Arme, Hände, Beine und Füße.

Einsetzbar bei:

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

Frauen: Libidoverlust, Wechseljahre, Regelschmerzen, Hysterektomie, Ovaryektomie

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

Preise für FMS TESLA: **gültig ab 1.10.2023**



I. Computer mit 2 TESLA Applikatoren
Lieferzeit: **3-4 Wochen**



II. Computer mit Sessel und 2 TESLA Applikatoren
einer im Sitz und einer im Rückenteil
Lieferzeit: **3-4 Wochen**



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

* exkl. Mwst

Leasing möglich bis zu 60 Monate

INFO: info@healthtribune.tv

DER BECKENBODEN
DER UNBEKANNTE KÖRPERTEIL
Das LEBEN strahlt aus der MITTE

Der Garten der Gifte

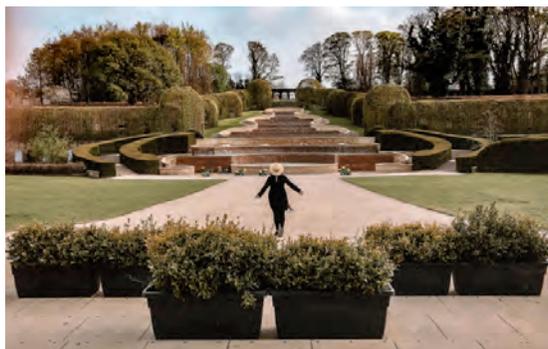
Die subtile Faszination der Gefahr

Würden Sie sich trauen, hineinzugehen?



Ein Komplex von Gartenanlagen bei Alnwick Castle im Nordwesten Englands beherbergt den kleinen, aber tödlichen 2005 eröffneten Giftgarten, der ausschliesslich mit rund 100 giftigen, berausenden und narkotisierenden Pflanzen gefüllt ist, wie die Brechnuss (Strychninbaum), den Wunderbaum (Rizinus), die Tollkirsche, den Goldregen, den Eisenhut (früher Wolfswurz), den Schlafmohn und viele andere. Darum sind die Grenzen des Giftgartens hinter schwarzen Eisentoren verborgen mit der Warnung ***These Plants Can Kill***, die nur im Rahmen von Führungen geöffnet werden.

Auf den ersten Blick wirkt der Poison Garden wie ein normaler Kräutergarten. Doch der Eindruck täuscht: Den Besuchern ist es strengstens untersagt, an den Pflanzen zu riechen, sie zu berühren oder zu schmecken. Dennoch kommt es immer noch gelegentlich vor, dass Menschen ohnmächtig werden, weil sie beim Spaziergang durch den Garten giftige Dämpfe eingeatmet haben. Für den Fall der Fälle sind im Garten Ruhebänke verteilt und qualifizierte Ersthelfer stehen zur Sicherheit bereit, um mögliche Komplikationen bei Unfällen zu vermeiden. Die gefährlichsten Pflanzen der Welt können aufgrund der von ihnen freigesetzten oder durch den Kontakt mit der Luft umgewandelten Giftstoffe allein durch Berührung, Einatmen oder auch durch Verschlucken im schlimmsten Fall zum Tod führen.



Diese Pflanzen können töten

Eine Kombination aus dunklen, mit Efeu bewachsenen Tunneln und flammenförmigen Beeten schafft einen lehrreichen Garten, in dem die gefährlichsten Pflanzen in riesigen Käfigen gehalten werden. Man kann in die Geschichte der Gifte eintauchen, während die Führer die Besucher an einige der bekanntesten Giftfälle der Welt erinnern.

Beim Besuch kann man ausserdem erfahren, wie man in der Wildnis überleben kann, indem man lernt, was man NICHT pflücken darf! Dieses Wissen ist allerdings den modernen Stadtbewohnern zwangsläufig abhanden gekommen.

Zu den von Pflanzengiften allgemein verursachten Symptomen gehören: Brennen im Mund, Bauchschmerzen, Übelkeit, Krämpfe, Erbrechen, Durchfall, Kopfschmerzen, Zittern, Schwindel, Halluzinationen, Benommenheit, Koma, unregelmässiger Herzschlag, Nieren- und Leberfunktionsstörungen, Atemversagen, Lähmungen, Herzstillstand.

Der Schierling ist als die Pflanze bekannt, die in Athen bei Hinrichtungen im 5. und 4. Jahrhundert v.Chr. verwendet und mit der Sokrates vergiftet wurde. Er trank das aus der Pflanze zubereitete Gift, das das zentrale Nervensystem angreift. Zuerst werden Krämpfe ausgelöst, dann Atembeschwerden und Lähmungen, die zum Tod führen.

Grosse Aufmerksamkeit und gute Kenntnisse verdienen auch Kräuter oder Wildpflanzen, die man bei einem Ausflug in die Berge oder auf Talwegen sammelt: Man muss sie zu erkennen wissen, um lebensbedrohliche Vergiftungen zu vermeiden.



Achtung: Giftige Pflanzen sollten immer mit Schutzhandschuhen und Schutzbrille behandelt werden. Im Falle einer Vergiftung sofort ein Spital aufsuchen.

Wohltuendes Schläfchen

Ein Nickerchen am Tag kann dazu beitragen, die Gesundheit des Gehirns im Alter zu erhalten, so eine neue Studie unter Leitung von Forschenden des *University College London (UCL)* und der Universität der Republik Uruguay.

Die Studie, die in der Zeitschrift *Sleep Health* veröffentlicht wurde, fand einen kausalen Zusammenhang zwischen gewohnheitsmässigem Nickerchen und einem grösseren Gesamtvolumen des Gehirns - ein Indikator für eine gute Gehirngesundheit, die mit einem geringeren Risiko für Demenz und andere Krankheiten einhergeht.



Frühere Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Nickerchen kognitive Vorteile mit sich bringt: Menschen, die eine kurze Siesta gemacht hatten, schnitten in den Stunden danach bei kognitiven Tests besser ab als ihre Kollegen, die nicht geschlafen hatten.

Ein Schläfchen von höchstens 30 Minuten oder weniger bringt die besten kurzfristigen kognitiven Vorteile.

Frühere Untersuchungen in Grossbritannien und in den Niederlanden ergaben, dass fast ein Drittel der Erwachsenen im Alter von 65 Jahren oder älter regelmässig ein Nickerchen macht.

Der Preis von Fettleibigkeit

Laut einer britischen Studie vom *Imperial College London* kosten fettleibige Patienten das Gesundheitssystem des Landes doppelt so viel wie Normalgewichtige. Bei fettleibigen Menschen liegen die Kosten im Durchschnitt bei 1375 Pfund pro Jahr, während sie bei normalgewichtigen Patienten 638 Pfund betragen. Wenn jeder ein gesundes Gewicht hätte, so die Studie, würde das britische Gesundheitssystem jährlich fast 14 Milliarden Pfund einsparen.



Der Leiter der Studie, Dr. Pearson-Stuttard, erklärte, dass die Kosten durch die unzähligen damit verbundenen Krankheiten wie Herzinfarkte und Schlaganfälle verursacht werden. Mit zunehmendem Gewicht würden die Kosten und die Inanspruchnahme von Leistungen steigen.

In England leben nach den neuesten Zahlen der Regierung 63 Prozent der Erwachsenen mit Übergewicht und die Hälfte davon ist fettleibig. Das Gesundheitsministerium erforscht derzeit neue Wege, um Anreize für ein längeres, gesünderes Leben zu schaffen.

25 Jahre

Wenn wir 25 Jahre alt sind, haben unsere Muskeln die Bestform ihres Lebens. Danach geht es bergab. Zuerst langsam, ab Mitte 50 immer schneller. Und wer seinen 80. Geburtstag feiert, muss das Champagnerglas mit 40 Prozent weniger Muskelmasse heben. Stoppen kann man diesen Alterungsprozess nicht, aber die Muckis stärken, das geht - egal, wie alt man ist. Optimal sind 8000 Schritte pro Tag und dreimal wöchentlich eine sportliche Aktivität. **Besonders effizient ist Krafttraining.** Wichtig ist auch, genug Eiweiss zu essen.



(Quelle: Beobachter)

Phagentherapie

In Genf konnte dank modernster Behandlung ein 41-jähriger Patient mit einer chronischen Lungenschädigung, die gegen Antibiotika resistent war, gerettet werden. Der Patient galt als verloren. Er war völlig abhängig von einer kontinuierlichen intravenösen Antibiotikatherapie und hatte keine Aussicht auf Besserung. Die experimentelle Behandlung mit Bakteriophagen war die letzte Hoffnung, so die *Universitätskliniken Genf (HUG)* und die *Universität Genf (UNIGE)* in einer Mitteilung.



Bakteriophagen sind bakterienfressende natürliche Viren, die auf bestimmte Mikroben abzielen können, ohne menschliche Zellen zu infizieren. Werden sie in Kombination mit Antibiotika eingesetzt, umgehen sie die Antibiotikaresistenz. Die Behandlung steckt jedoch noch in den Kinderschuhen.

Antibiotikaresistenz ist ein globaler Gesundheitsnotstand, der jedes Jahr weltweit Millionen von Todesfällen verursacht. Laut der Weltgesundheitsorganisation waren es rund fünf Millionen im Jahr 2019.

«Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.»

(Verfassung der Weltgesundheitsorganisation, 1946)

Mangelnde Bewegung für Menschen ab 60

Die durchgeführte Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheitskasse zeigt alarmierende Ergebnisse in Deutschland:



- Bei 62 Prozent der Menschen über 60 Jahren kommt Bewegung zu kurz;
- Das Problem verschärft sich mit zunehmendem Alter: 45 Prozent der über 80-Jährigen sind gar nicht mehr intensiver aktiv;
- DAK-Gesundheit warnt vor einem Verlust an Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

„Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels muss uns der Bewegungsmangel der Menschen ab 60 aufrütteln. Fehlende Bewegung ist gerade im Alter ein massives Gesundheitsrisiko, das wir oft unterschätzen. Dabei lässt es sich wesentlich leichter als andere Risiken beeinflussen und positiv verändern,“ kommentiert DAK-Vorstandschef Andreas Storm.

Die DAK-Gesundheit hat ein Projekt in Pflegeeinrichtungen entwickelt. Konkret werden die Bewohner mit mehr Gehstrecken im Haus und musikunterstützte Gymnastik aktiv gehalten. Trotz des guten Willens sind diese Massnahmen aber nicht ausreichend. Man könnte die Situation in Deutschland mit derjenigen in unserem Land vergleichen. Wartet die Schweiz geduldig auf konkrete Schritte aus dem Nachbarland, um ihrerseits tätig zu werden?

Spitäler in finanziellen Schwierigkeiten

Die fünf Universitätsspitäler, Basel, Bern, Genf, Lausanne und Zürich, prognostizieren für dieses Jahr Gesamtverluste von fast 300 Millionen Franken, im Jahr 2022 waren es über 200 Millionen. Die aktuellen Tarife würden die Kosten schlichtweg nicht decken. Vor allem in diesem Jahr fallen zusätzliche Ausgaben für Lohnanpassungen, steigende Energiepreise und Inflation auf. Darüber hinaus lau-



fen viele Universitätsspitäler aufgrund des Personalmangels Gefahr, nicht mehr in der Lage zu sein, alle Patient:innen zu betreuen. Dieser Fachkräftemangel zeichnet sich seit mehreren Jahren ab und wurde durch die Covid-19-Pandemie, die demografische Entwicklung und den veränderten Arbeitsaufwand verschärft. Seitens der Unispitäler steht fest: Falls es keine Tarifierhöhungen gibt, sollen die Kantone ihnen finanziell unter die Arme greifen.

Neben den Unispitälern kämpfen auch andere Schweizer Spitäler mit Geldsorgen: Kantonsspital Freiburg, vorgesehener Verlust für das Jahr 2023: fast 28 Millionen Franken. Kantonsspital St. Gallen, erwarteter Defizit: 23 Millionen Franken. Solothurner Spitäler AG: 13 Millionen Franken. Und dem Kantonsspital Aarau wurden vom Aargauer Parlament 240 Millionen Franken gesprochen, sonst hätte der Konkurs gedroht.

Keine Deckelung für Spitzenlöhne der Krankenkassen-Chefs

Während die Prämien für die Krankenkassen steigen und steigen, verdienen Krankenkassen-Chefs mehr als Bundesräte. Deren Löhne sollen begrenzt werden. Doch der Ständerat hat einen Lohndeckel von 250'000 Franken für die KK-Manager abgelehnt. Der Bundesrat hat sich über das Wort des Gesundheitsministers Alain Berset ebenfalls dagegen ausgesprochen und erklärte, dass die Krankenkassen privatrechtliche Unternehmen seien. Bei anderen Sozialversicherungen gäbe es solche Lohnbegrenzungen auch nicht.

Aber das Thema ist noch nicht vom Tisch. Eine parlamentarische Initiative wurde gutgeheissen, die verlangt, dass die Entschädigung der Mitglieder der Geschäftsleitung und der Verwaltungsräte von Krankenkassen,



die in der Grundversicherung tätig sind, einen bestimmten Höchstbetrag nicht überschreiten darf. Nun kann die Nationalratskommission eine Gesetzesvorlage ausarbeiten. Gemäss Initiativtext soll das Prämienniveau der Krankenkasse für eine Erhöhung oder eine Senkung der Löhne ausschlaggebend sein. Im vergangenen Jahr wurden bis zu 955'000 Franken an die Krankenkassenchefs ausbezahlt, wie verschiedene Medien berichteten.

KI : HAL, der neue Patientenroboter

«HAL s5301» heisst er und sieht aus wie ein fitter junger Mann, doch sein Schicksal ist es, als Patient behandelt zu werden. Er ist der erste mit künstlicher Intelligenz (KI) ausgestattete humanoide Simulator in Europa, hergestellt von Accurate-Gaumard Scientific. Der Patientenroboter wird im Zentrum für medizinische Simulation und Fortbildung im Spital Cattinara in Triest (Italien) eingesetzt. Der realistische, menschlich aussehende Roboter bildet die physiologischen Reaktionen eines Menschen aus Fleisch und Blut nach: Er bewegt sich, spricht und reagiert, schwitzt und dreht die Augen. Er wird für die Ausbildung von Ärzten und Krankenpfleger:innen eingesetzt, die an ihm lernen können, wie man Geräte anwendet, Diagnosen stellt und Entscheidungen trifft, mit dem Ziel, menschliche Fehler zu reduzieren. Dies ist eine der vielen Anwendungen der KI in der Medizin, die grosse Hoffnungen und grosse Ängste wecken.



Einerseits können riesige Datenmengen analysiert, Bilder gelesen und verarbeitet werden, die die Robotik steuern. Die Ausbildung und Präzision von Ärzten wird verbessert und Dienstleistungen und Pflege werden in die Nähe der Bedürftigen gebracht.

Systeme mit KI können jedoch auch menschliche Fehler lernen, wiederholen und sie vielleicht besser verbergen.

Frankreich Ein Gesetz gegen Lebensmittelverschwendung

Die Hauptkritik an den grossen Einzelhändlern ist, dass sie oft einen grossen Teil ihrer Lebensmittelüberreste wegwerfen, anstatt sie den Bedürftigen zu geben. Daher sollen Supermärkte ihre Lebensmittel an Wohltätigkeitsorganisationen und



Lebensmittelbanken spenden anstatt sie zu vernichten. Letztere wären dann dafür verantwortlich, sie an Bedürftige weiterzuteilen.

Die Lebensmittelverschwendung in Frankreich betrifft 11 Prozent der Geschäfte, 67 Prozent der

Verbraucher und 15 Prozent der Restaurants. Mit nur 15 Prozent der Spenden aus den Supermärkten könnten 10 Millionen Mahlzeiten mehr pro Jahr gespendet werden.

Verbraucher und Aktivisten, die gegen Armut kämpfen, haben eine Kampagne gegen Verschwendung unterstützt. Dies führte dazu, dass der französische Senat das Gesetz einstimmig verabschiedete, das Tausenden von Obdachlosen zugute kommen wird. Bei Verstoß droht eine Geldstrafe von bis zu 75'000 Euro. Frankreich ist das erste Land der Welt, das ein solches Gesetz anwendet. Das Hauptziel: die Europäische Union davon zu überzeugen, ein ähnliches Gesetz in allen anderen Mitgliedsländern einzuführen.

Pflanzliche Babynahrung

Der Babynahrungshersteller HiPP hat eine neue vegane Linie an Baby-Produkten mit acht verschiedenen Menüs entwickelt: Spaghetti mit Erbsen-Bolognese, Couscous-Gemüse-Pfanne, Buntes Gemüse mit Linsen und mehr.



Diese Produkte aus ausschliesslich pflanzlichen Zutaten können Säuglingen ab dem Alter vom sechsten bzw. achten und zwölften Monat verabreicht werden. Hochwertige proteinreiche Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen oder Kichererbsen ersetzen optimal tierische Eiweissquellen. Bei den Frucht- und Frucht & Getreide-Gläschen gibt es jeweils eine Sorte mit einer pflanzlichen Milch-Alternative.

Vegetarisch oder vegan?

Zwei Ernährungsweisen, zwei verschiedene Labels



Welche Produkte vegan bzw. vegetarisch sind, das sollte man anhand des V-Labels erkennen können. Das gelbe Siegel mit der grünen Schrift und dem stilisierten V sollte den Einkauf auf einen Blick erleichtern. Das vegetarische V-Label sah jedoch lange

Zeit der veganen Variante zum Verwechseln ähnlich.

Ab 2024 soll mit der Verwechslungsgefahr Schluss sein. Die **European Vegetarian Union (EVU)** hat die Siegel aktualisiert. Beim vegetarischen V-Label wurden die Farben verkehrt: Es ist nun grün, mit gelber Schrift.

Vom Food Waste zu Convenience Food

Drei Lebensmitteltechnologie-Student:innen aus Wädenswil haben sich 2021 zusammengeschlossen, um etwas gegen Lebensmittelverschwendung zu unternehmen. Denn ein Drittel aller produzierten Essens weltweit landet nicht auf dem Teller. Das Start-up **Hängry Foods** verarbeitet gerettete Lebensmittel zu Convenience-

Produkten.

Das Motto lautet: «from farm to fork».

So werden überschüssige Lebensmittel aus der Landwirtschaft und der Lebensmittelindustrie (im industriellen Kontext nicht genutzt) weiter verwendet, um gesunde verzehrfertige Gerichte sowie Halbfabrikate zu zaubern.

Hängry Foods fordert ein Hinterfragen der strengen Spezifikationen, die dazu führen, dass Produkte aussortiert werden, weil sie nicht der Norm entsprechen.

Das Start-up bietet auch Workshops und Beratungsangebote an, welche zur Aufklärung und Sensibilisierung beitragen.

Foto: Ximena Franco, Sophia Graupner, Valentin Holenstein



Brot- und Backwarenkonsum

Konsument:innen haben im 2022 rund 262'915 Tonnen Brot- und Backwaren im Schweizer Detailhandel eingekauft (-2,4 Prozent gegenüber 2021). Dies entspricht einem Gesamtumsatz von 2'435 Millionen Franken.



Die grösste Frucht

Unter den Früchten, die auf Bäumen wachsen, ist die grösste die Jackfrucht oder auf Englisch Jackfruit, in Indien beheimatet, die auch in anderen Ländern des Fernen Ostens angebaut wird. Eine einzige Frucht kann eine Länge von 90 Zentimetern und ein Gewicht von bis zu 55 Kilo erreichen.



Eine Steuer auf Tierprodukte

Eine Steuer auf Tierprodukte ist wohl nur noch eine Frage der Zeit, meint der deutsche Landwirtschaftsminister Cem Özdemir (Grüne). Ernährungsorganisationen, Gesundheitsverbände und Umweltpertinenten fordern eine Erhöhung der Mehrwertsteuer auf Tierprodukte - und zugleich derer Aufhebung auf gesunde, pflanzliche Lebensmittel, um vermehrt zum Verzehr von gesunden, nachhaltigen Lebensmitteln zu motivieren. Denn die ökologischen Folgen der industrialisierten Tierhaltung sind scheusslich. Laut einer aktuellen Studie der **True Animal Protein Price Coalition (TAPP)** verursacht die industrielle Tierhaltung in Deutschland jährlich Umweltschäden in Höhe von 22 Milliarden Euro. Diese Schäden sind NICHT im Preis von Tierprodukten enthalten, sondern werden von der Allgemeinheit getragen. Jeder Bundesbürger bezahlt über seine Steuern also ungefähr 260 Euro pro Jahr für Umweltschäden aus der Tierhaltung.



Niederlande, Zu viele Rinder, zu viele Emissionen

Eigentlich liegt der Ausweg auf der Hand: Es gibt zu viel Rinder, Schweine und anderes Vieh, die entscheidend zu den schädlichen Emissionen beitragen. Die Niederlande sind der grösste Fleischexporteur Europas.

Die EU-Kommission genehmigte im Juni die Pläne der niederländischen Regierung, mehrere Tausend Bauernhöfe aufzukaufen, um die Stickstoffbelastung zu senken. Das sei keine unerlaubte Staatshilfe, hiess es aus Brüssel, sondern notwendig und angemessen, damit sich die geschädigte Natur erholen könne. Bauern sollen 120 Prozent des Marktpreises für ihren Betrieb erhalten und dafür versprechen, ganz aus dem Geschäft auszusteigen. Das Programm könnte 1,5 Milliarden Euro kosten.



Irland, 200'000 Kühe für das Klima töten

Die irische Regierung erwägt, in den nächsten drei Jahren 200'000 Kühe zu töten, um den Klimawandel zu bekämpfen und die vorgesehenen Klimaziele zu erreichen. Die irische Umweltschutzbehörde gab an, dass die Landwirtschaft im Jahr 2021 für 38 Prozent der Treibhausgasemissionen in Irland hauptverantwortlich war, weit mehr als der Verkehr mit fast 18 Prozent.

Verbot für Junkfood-Werbung?

Kinder sollen künftig keine Werbung mehr für ungesunde Lebensmittel sehen. Deutschlands Bundesernährungsminister Cem Özdemir schlug ein weitreichendes Verbot von an Kinder gerichteter Junkfood-Werbung vor. Er fordert kein allgemeines Werbeverbot, aber die Werbung darf sich eben nicht mehr gezielt an Kinder ausrichten.



Lebensmittelimport Schärfere Pestizidregeln

Ein Teil der importierten Lebensmittel enthält Rückstände von Pestiziden, die in der Schweiz verboten sind. Das Parlament fordert Schritte gegen Rückstände von Pflanzenschutzmit-

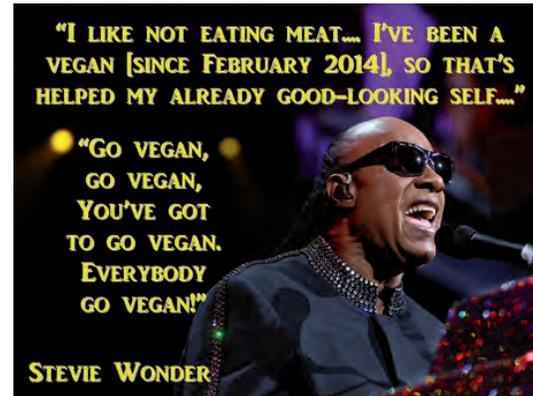


teln in importierten Lebensmitteln. Es hat den Bundesrat beauftragt, die Grenzwerte zu senken, das Kontrollsystem auszubauen und bei Rückständen verbotener Pestizide ein Importverbot auszusprechen.

Stevie Wonder ist vegan

Der berühmte US-Soul- und Pop-Sänger, Musiker, Komponist und Produzent Stevie Wonder (73), der bisher 25 Grammy Awards gewonnen hat, entschied sich vor Jahren aus gesundheitlichen, ökologischen und ethischen Gründen für die vegane Ernährung. Der Künstler wolle die Ausbeutung von Tieren nicht unterstützen und glaube, dass alle Lebewesen es verdienten, mit Mitgefühl behandelt zu werden.

Der Musiker setzt sich leidenschaftlich für die Verbreitung der veganen Botschaft ein. Im Interview äusserte er sich so: «Wir müssen dafür sorgen, dass unser Planet grüner wird und die städtischen Gebiete für die Kinder nachhaltiger werden» und «wir können nicht nur darüber reden, wir müssen es auch tun.»



Vegane Artikel

für ein tierfreundliches Leben, das bietet die Online-Verkaufsplattform Ackermann.



Betty Bossi lanciert neue Produkte zur Nahrungsergänzung.



Immer mehr drängen auch die «konventionellen» Nahrungsergänzungshersteller in den Sport und Fitnessmarkt. Wer hätte gedacht, dass Betty Bossi einmal «Whey-Protein» im Sortiment haben wird.

Dank der Zusammenarbeit mit dem Ernährungswissenschaftler von der ETH Zürich, Dr. sc.nat. Paolo Colombani, werden in Zukunft nicht nur aktive Menschen im Sportbereich davon profitieren, sondern auch ältere und sehr alte Menschen, die unter chronischem Eiweissmangel leiden.

Info: www.bettybossi.ch/nahrungsergaenzung

Bandscheiben-Akut-Training

Prof. Dr. Ingo Froböse
128 Seiten, Gräfe und Unzer Verlag
Täglich 10 Minuten
für einen schmerzfreien Rücken

Bandscheibe – Mythen, Wahrheit und was wirklich hilft

Längst sind Rückenschmerzen zur Volkskrankheit Nummer eins geworden. Wer unter sogenannten unspezifischen Rückenschmerzen leidet, für den ist dieses bewährte Einsteiger-Selbsthilfeprogramm von Rücken-Papst Prof. Dr. Ingo Froböse genau das Richtige.

Es versammelt die effektivsten Dehn- und Kräftigungsübungen für einen gesunden und starken Rücken und ist für Menschen mit akuten Schmerzen ebenso geeignet wie für chronisch Geplagte. Prof. Froböse räumt auch mit einem weit verbreiteten Irrglauben auf: Die Ursache von Rückenschmerzen ist in der Regel gar nicht bei den Bandscheiben zu suchen. Viele Bandscheibenoperationen sind deshalb auch erfolglos.

Bewegung ebnet den Weg zur Schmerzfreiheit, also einfach aufschlagen und loslegen!

Prof. Dr. Ingo Froböse ist Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln, wo er auch das Institut für Bewegungstherapie leitet.

Verjüngen deine Gene!

Prof. Bernd Kleine-Gunk
und Bernd Hobelsberger
256 Seiten, Gräfe und Unzer

Wie wir die neuesten Erkenntnisse der Epigenetik für unsere Verjüngung nutzen können. Eine faszinierende Vorstellung.

Wie wäre es, wenn sich die biologische Uhr, die in jedem von uns tickt, anhalten liesse – oder sogar ein Stück zurückdrehen? Und das nicht bloss gefühlt, sondern messbar? Dieses Versprechen ist seit Kurzem Realität.

Der junge Forschungszweig der Epigenetik hat den Deckel von der Altersuhr gehoben – und in aktuellen Studien nun sogar den Sprung in die praktische Anwendung geschafft. Was kann ich ganz konkret tun, um meine Altersuhr zurückzudrehen? Um wie viele Monate oder gar Jahre lässt sich der Zeiger zurückstellen? Und wie schaffe ich es mit dem richtigen Lebensstil, mein vermeintlich festgelegtes genetisches Erbe zum Besseren zu korrigieren – um gesünder zu sein?

Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk ist leitender Arzt der Gynäkologie der Schön Klinik Nürnberg Fürth, Arzt für Ernährungsmedizin und Arzt für Osteologie (Knochenstoffwechselerkrankungen), Präsident der German Society of Anti-Aging Medicine (GSAAM).

Bernhard Hobelsberger (1965) schreibt heute für das Magazin Focus Gesundheit mit dem Themenschwerpunkt „Medizin“.

Das grosse kleine Buch: OxyMel

Die Heilkräfte von Honig und Essig
Nedoma Gabriela
64 Seiten, Servus Verlag

Wie aus süßem Honig, saurem Essig und frischen Kräutern stärkende Auszüge entstehen.

Honig und Essig - süß und sauer: Das natürliche Heilmittel Sauerhonig schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch gesund und stärkt das Immunsystem. Gabriela Nedoma gibt einen Überblick über Herstellung, Wirkung und Anwendung. Mit den 15 wichtigsten Rezepten für Naturapotheke und Gesundheitsküche.



Die Zeitreisende

Ute Lemper
336 Seiten, Gräfe und Unzer

Die grosse Autobiografie anlässlich des 60. Geburtstags



UTE LEMPER ist Sängerin, Schauspielerin, Tänzerin, Künstlerin. Zu ihrem 60sten Geburtstag erlaubt die Grande Dame des Chansons einen überraschenden persönlichen Einblick in ihr Leben vor und hinter dem Vorhang.

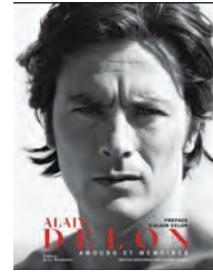
Lemper erzählt von den Anfängen ihres Berufes, ihren grossen und kleinen Erfolgen, ihren vielen aufregenden Projekten ihrer langen Karriere im ständigen Konflikt mit ihrer wichtigsten Rolle als Mutter von vier Kindern. Sie berichtet von den künstlerischen Begegnungen in ihrem Leben. Ute Lemper ist einer der wenigen deutschen Weltstars. Über 40 Jahren war sie auf den renommiertesten Bühnen der Welt zu Hause, wo sie zahlreiche Erfolge feierte.

Sie lebt mit ihrer Familie in Manhattan und steht regelmässig in Deutschland auf der Bühne.



Amours et mémoires

ALAIN DELON
208 Seiten, La Martinière
Buch vorläufig nur auf Französisch



Als letzter grosser Schauspieler eines inzwischen verstorbenen Kinos überlässt der Franzose Alain Delon im Alter von 87 Jahren seine intimsten Erinnerungen einer neuen Biografie, die von der Filmexpertin Denitza Bantcheva geschrieben wurde, während das Vorwort von Delon selbst stammt.

Delon war eine perfekte Mischung aus zarter Schönheit und Männlichkeit, ein magnetisches Wesen, Sexsymbol, rücksichtsloser Verführer, untreu, schamlos - trotzdem hat man ihm (fast) alles verziehen.

Doch das Buch offenbart seine Verletzlichkeit und Sanftheit. Illustriert mit nie zuvor veröffentlichten persönlichen Fotos, lässt die Biografie die Kindheit und die Karriere der französischen Kinolegende Film für Film Revue passieren. „Die Liebe hat mich immer dazu gebracht, über mich hinauszuwachsen“, schreibt Delon. „Ich hatte nie davon geträumt, Schauspieler zu werden. Ich bin in den Beruf eingestiegen und habe weiterhin von Frauen und für Frauen gespielt“, so der 87-jährige.

Delon widmet das Buch insbesondere den jungen Leuten und den Kinogängern der Zukunft.

„Wenn ich morgen sterben muss, möchte ich, dass man von mir sagt:

Er hat oft gelitten, er hat sich manchmal geirrt, aber er hat geliebt.“





GESUNDHEIT & EIGENVERANTWORTUNG

Sie entscheiden, welchen Einflüssen Sie sich aussetzen wollen.

Als Pionier des Handy Chip zur Harmonisierung von Mobilfunkstrahlung haben wir seit über 30 Jahren Erfahrung mit der

- **Förderung der Gesundheit**
- **Förderung der Freiheit**
- **Förderung der Eigenverantwortung**

Wir bieten Lösungen und Produkte, die Einflüsse wie Elektromog, 5G, Wasseradern u.v.m. harmonisieren und in der Folge Ihre Lebens- und Wohnqualität deutlich optimieren.

Ob Sie einzelne Produkte anwenden oder eine unverbindliche Analyse Ihrer Wohnsituation durch uns erstellen möchten – wir sind für Sie da und beraten Sie gerne.



Sporttourismus (nur) für Frauen



Nicht zuletzt dank des grösseren finanziellen Spielraums der heutigen berufstätigen Frauen ist ein neuer Tourismustrend, der die Reiseexperten von *National Geographic* bereits 2020 erkannt haben, auch in der Schweiz auf dem Vormarsch. Es sind die Angebote, die sich ausschliesslich an Frauen richten: Ausflüge, Wellness Resorts und sportliche Aktivitäten. Schweiz Tourismus und andere lokale Fremdenverkehrsämter richten sich an die weibliche Kundschaft und bauen ihr Angebot zunehmend aus.

Schweiz Tourismus hat vor kurzem eine Kampagne für ein 100-prozentiges Frauenangebot lanciert: Veloferien - egal, ob E-Bike, Gravel, MTB oder Rennvelo, mit Übernachtung in Swiss Bike Hotels. Seither hat sich die Palette der angebotenen Aktivitäten kontinuierlich erweitert, denn Outdoor-Aktivitäten haben grosses Potenzial, weibliche Kunden anzuziehen. Nicht nur Radfahren - 100-prozentige weibliche Wakesurfingkurse, Wanderungen, Kajaktouren auf dem Vierwaldstättersee, Gleitschirmflüge mit Frauen und für Frauen, im Winter Ski- und Skitourenschulungen.

Frauen werden ermutigt, neue Abenteuer zu unternehmen und durch Erfahrungen Verbindungen zu knüpfen. Die Schweizer Sängerin und Moderatorin Beatrice Egli z.B. hat 2021 bei der 100-prozentigen Women Peak Challenge bereits das Matterhorn bestiegen.

Unter Frauen ist die Atmosphäre entspannter, ohne Männer gibt es weniger Wettbewerb und kein Grund zur Verlegenheit, wenn die Leistung nicht optimal ist.

Frauen im
TOURISMUS
Starkes Netzwerk 

Anzeige

INNOVATIVE PFLEGEPRODUKTE FÜR GESICHT
UND KÖRPER

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN



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



Echte Hilfe bei Cellulite!

Sofortige Resultate bereits nach den ersten Anwendungen.



"Ich habe mein Produkt gefunden!"

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

**NUR
BEI UNS
SPEZIALPREISE**



Ich will keine Orangenhaut!

Für Oberschenkel, Hüfte, Bauch und Gesäss. Die Algenfango Classic Kurpackung besteht aus zwei Produkten, die sich bei der Behandlung von Cellulite ideal ergänzen. Die kosmetische Anti-Cellulite-Wirkung von GUAM-Algen ist seit über 30 Jahren bekannt. Mehrere Applikationen stimulieren die Haut und sorgen für eine pflegende und glättende Wirkung.

Kurpackung · Art.-Nr. 2006



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

Welt-Pasta Tag

25. Oktober

Der Welt-Pasta-Tag soll möglichst viele Menschen für eine gesunde und unverfälschte Ernährung nach dem Vorbild der Mittelmeerdät sensibilisieren, die von der **UNESCO als Weltkulturerbe anerkannt ist**.

Pasta wird jedes Jahr am 25. Oktober gefeiert, um eines der leckersten und vielseitigsten Lebensmittel zu würdigen, das wenig kostet, länger satt hält und heute in den Küchen der ganzen Welt zu finden ist. Nach Angaben der *International Pasta Organisation* wurden 2021 rund 17 Millionen Tonnen Pasta hergestellt. Am meisten konsumieren natürlich die Italiener: 23,5 Kilo pro Kopf im Jahr 2021. Statistiken zeigen jedoch, dass auch Schweizer:innen Teigwaren mögen: der Pro-Kopf Konsum betrug 2020 mehr als 9 Kilo.

Ob Maccheroni, Rigatoni, Spaghetti, Teigwaren werden nie langweilig, denn sie können auf unendlich viele Arten zubereitet werden, je nach Geschmack, mit der gewünschten Sauce, mit der Zugabe von Gemüse oder Hülsenfrüchten. Ausserdem kann Pasta als Hauptgericht oder als Beilage verzehrt werden.

Nudeln werden durch Mahlen von Hartweizen gewonnen, entweder aus raffiniertem Mehl (weisse Teigwaren) oder Vollkornmehl, das reich an Ballaststoffen (6 Prozent) ist, und einen niedrigeren glykämischen Index aufweist. Nicht nur weisse Teigwaren - die Produktion wurde allmählich diversifiziert. Heute findet man in den Supermarktregale Alternativen aus Vollkorn, Dinkel, Buchweizen, Kamut und Reis sowie proteinreiche Nudelsorten aus Soja, schwarzen Bohnen, Kirchererbsen, Linsen und an glutenfreien Qualitäten, die für Intolerante geeignet sind, mangelt es auch nicht.



Nudeln sind traditionell ein geeignetes Nahrungsmittel für alle, die Sport treiben, insbesondere bei hoher Intensität, da sie langanhaltende Energie liefern.

Die Geschichte der italienischen Pasta liegt weit zurück. Während der Besetzung Siziliens förderten die Araber die Verbreitung der lokalen Pasta, die bereits im 9. Jahrhundert in verschiedenen Formen auftauchte. Zu Beginn des 14. Jahrhunderts ist in Genua Nudelherstellung nachgewiesen und Ende des 18. Jahrhunderts begann Italiens industrielle Produktion. Inzwischen ist Italien der weltweit grösste Hersteller und Verarbeiter von Teigwaren. **In der UNESCO-Stadt der Gastronomie Parma befindet sich das Pasta Museum.**

Nährwerte: Teigwaren enthalten 70-75 Prozent Kohlenhydrate, 4-10 Prozent Eiweiss, der Fettgehalt ist extrem gering (weniger als 1 Prozent), wenn ohne Sauce zubereitet. Der Kalorienwert liegt bei etwa 350 kcal pro 100 Gramm ungekochte Nudeln.

Teigwaren sind ein umweltfreundliches Lebensmittel, da der Anbau von Getreide, das für die Herstellung geeignet ist, weniger Wasser benötigt als andere Lebensmittel.



Die Kastanie ist eine natürliche, gesunde und widerstandsfähige Frucht, die in den Wäldern, vor allem südlich der Alpen, im Mittelmeerraum, wild wächst ohne die Hilfe des Menschen, ohne chemische Produkte, und im Herbst reift. Im Tessin waren die Kastanien jahrhundertlang ein wichtiger Bestandteil der bäuerlichen Ernährung, so dass der Kastanienbaum auch Brotbaum genannt wurde. Ihre Ernte war ein wichtiger Moment für die ganze Gemeinschaft, denn sie sicherte den Lebensunterhalt für einen grossen Teil des Jahres. Die kostbare Frucht wurde frisch verzehrt, konnte aber auch durch Trocknen viele Monate lang aufbewahrt werden.

Vom Kastanienbaum, der in sonnigen Gegenden bis zu einer Höhe von etwa 1'000 Metern wächst, wurde alles genutzt: Die getrockneten Blätter dienten als Einstreu für das Vieh im Stall, das Holz als wertvoller Brennstoff und als Baumaterial für Stützpfähle, Möbel, Werkzeuge, und die Früchte als Nahrungsquelle, frisch, getrocknet oder zu Mehl verarbeitet.

Kastanien

Die Nahrung der Armen

Aus dem Tessin kamen die *Maronatt*, die während der Wintersaison in den Städten Italiens und Frankreichs Kastanien auf der Strasse verkauften.

Aus ernährungsphysiologischer Sicht zählt die Kastanie zu den Nüssen, unterscheidet sich jedoch davon durch ihren geringen Fettgehalt - wobei sie eine Quelle einiger essenzieller Fettsäuren bleibt - und ihren hohen Kohlenhydrat- und Ballaststoffgehalt, der eine gute Sättigungswirkung hat. Ballaststoffe erleichtern die Darmtätigkeit und fördern das Wachstum gesunder Darmbakterien, die den Magen-Darm-Trakt schützen und den Cholesterinspiegel im Blut stabilisieren. Was die Mikronährstoffe anbelangt, so enthalten Kastanien Kalium, Phosphor und Magnesium. Schliesslich bieten sie B-Vitamine sowie Vitamin C und E, die zur Stärkung des Immunsystems beitragen. Die Kastanie ist eine etwas kalorienreichere Frucht als die anderen: 100 Gramm rohe Kastanien enthalten etwa 200 kcal.

Geröstet, gekocht, karamellisiert, in Mehl für die Zubereitung von Gnocchi, Nudeln oder Brot, als Marmelade oder in Form von Flocken oder Vermicelles... kurzum, Kastanien sind so vielseitig, dass sie immer sowohl in süssen als auch in herzhaften Zubereitungen verwendet werden.

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

Fenaco Stadt-Land Monitor 2023 Die Sorgen der Bevölkerung

Wunsch nach höherem Selbstversorgungsgrad

Die Versorgungssicherheit wurde während der Corona-Pandemie zum viel diskutierten Thema. Der Krieg in der Ukraine und die drohende Energiemangellage intensivierten die Debatte. Der *Fenaco Stadt-Land-Monitor 2023* zeigt, dass sich die Schweizer Bevölkerung unabhängig vom Wohnort eine Stärkung der einheimischen Produktion wünscht. Eine grosse Mehrheit möchte den Anteil der im Inland produzierten Nahrungsmittel erhöhen, und zwar im Durchschnitt von aktuell 57 auf über 70 Prozent. Der Selbstversorgungsgrad bei der Energie soll von zurzeit rund 30 auf durchschnittlich fast 70 Prozent mehr als verdoppelt werden.



Mehr inländische Nahrungsmittelproduktion ja – Intensivierung nein

Der Ansatz, die Inlandproduktion die landwirtschaftliche Nutzfläche auszudehnen, wird vor allem auf dem Land unterstützt. Die **pflanzliche zulasten der tierischen Nahrungsmittelproduktion** zu erhöhen, stösst hingegen primär in den Städten auf Zustimmung. Eine Ertragssteigerung bei gleichen Flächen wird von beiden Lagern eher kritisch beurteilt, wobei die Ablehnung in urbanen Gebieten grösser ist. Einzig die neue Produktionsmethode **Vertical Farming** geniesst breite Akzeptanz. Andere innovative Ansätze wie etwa Nahrungsmittel aus **Zellkulturen und Züchtungen mit Genom-Editing**, werden zurückhaltend beurteilt. Sie stossen jedoch nicht auf grundsätzliche Ablehnung.

Anzeige

Strong & Vital GESUNDHEITS-TEST an der HealthEXPO am 25.5.24

**Stell dich auf die Probe.
Wie STARK und VITAL bist du wirklich?**

Gesundheitsinteressierte Menschen zwischen 18 und 100 Jahren haben an der HealthEXPO 2024 die Möglichkeit den eigenen HEALTH-Level zu überprüfen. Den Teilnehmer:innen winkt das **Bronze, Silber oder Gold Gesundheits-Abzeichen**.

Wie STARK und VITAL bin ich wirklich?

Drauf gibt der «Strong & Vital Test» eine Antwort. Drei einfache Basis-Übungen geben dir Auskunft über deinen Gesundheit, also HEALTH-Level.

- Kniebeuge (Kraft & Ausdauer)
- Liegestütze (Kraft)
- Bauchübung (Kraft)
- Vorbeuge (Beweglichkeit)

Melde dich jetzt für mehr Informationen über den Strong & Vital Basis-Gesundheits-Test an. Informationen unter:

info@strongandvital.com und
<https://healthexpo.ch/>

GUAM Hautstraffende Creme

Diese hautstraffende Creme für Brust und Körper ist eine Mischung aus Guam-Algen, Pflanzenextrakten und ätherischen Ölen.

Der Anteil an Guam-Algen ist bei diesem Produkt besonders hoch, trotzdem hinterlässt die Creme keinen Algengeruch auf der Haut. Sie zieht sofort ein, stimuliert und festigt Brust und Körper. Die Creme macht die Haut geschmeidig und hält sie elastisch.



Art.-Nr. 2004

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN



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

PHYSIOMED ELEKTRONIK AG übernimmt die ERGOFIT

Pressemitteilung: Schnaittach, Pirmasens, 01.08.2023.

Die **PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG** aus Schnaittach hat zum 01. August 2023 den Betrieb der ERGOFIT GmbH mit Sitz in Pirmasens im Rahmen eines Asset-Deals übernommen. Nach der kürzlich erfolgten Fusion der PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG und der **proxomed Medizintechnik GmbH**, freut sich die Unternehmung über weitere Wachstumsmöglichkeiten, um die starke Marktposition weiter auszubauen und ihre Führungsrolle im Medizin- und Gesundheitsmarkt zu etablieren. Zeitnah wird der Geschäftsbetrieb in eine eigenständige GmbH, die eine hundertprozentige Tochter der PHYSIO-



MED ELEKTROMEDIZIN AG ist, integriert, um damit die Zukunft der auf die Entwicklung und Herstellung von Cardio- und Krafttrainingsgeräten spezialisierten **ERGOFIT** zu sichern. Kunden und Geschäftspartner können weiterhin auf bewährte Produkte und Dienstleistungen vertrauen, während sie von einer erweiterten Expertise und Ressourcen profitieren.

Mit den Standorten Schnaittach, Alzenau, Luhden, Pirmasens und Steckborn und sowohl mehreren bundesweiten Referenzzentren sind wir immer ganz in Ihrer Nähe und jederzeit für Sie da. Für die Schweizer Kundschaft

verändert sich nichts, im Gegenteil, die Angebotsvielfalt steigt enorm.

www.proxomed.ch und www.physiomed.de

Krankenkassenprämien 2024

Ein Plus von 6 Prozent

Der Prämien Schock 2023 wäre gemäss dem Comparis-Gesundheitsexperten Felix Schneuwly vermeidbar gewesen. Er rechnet für 2024 mit einem durchschnittlichen Grundversicherungs-Prämienanstieg von **6 Prozent**. Weil die Reserven vieler Krankenversicherer bis Ende 2023 auf einem Minimum sein werden, könnten gemäss Schneuwly einige Kassen ihre Prämien um über 10 Prozent erhöhen. «Die Krankenkassen wurden vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) gezwungen, Reserven abzubauen. Deshalb fehlt vielen von ihnen nun das Reservepolster, um die aktuellen Kostenschwankungen abzufedern», beobachtet Schneuwly.

Die Prognose basiert auf der von Comparis finanzierten Gesundheitsausgabenprognose der Konjunkturforschungsstelle (KOF) der ETH Zürich. Für das laufende Jahr prognostiziert die KOF ein Wachstum der Gesundheitskosten von 3,6 Prozent, 2024 soll es bei 3,1 Prozent liegen.

Mehr Regulierungen führen nicht zu Kosteneinsparungen

«Der gesundheitspolitische Kostenfokus in Bundesbern wird mehr schaden als nützen», warnt Schneuwly: So werden die Beschränkung der Ärztezulassungen und die Qualitätsvorlage

unter dem Strich kaum zu Kosteneinsparungen führen, weil sie vor allem die Bürokratie aufblähen. Das Parlament müsse bei den KVG-Reformen Tempo wegnehmen statt steigern. Zudem fordert Schneuwly, den Handlungsspielraum für Versicherer bei den alternativen Krankenkassenmodellen zu vergrössern. Im Jahr **2023** werden Gesundheitsausgaben in Höhe von **92.7 Milliarden** erwartet, und **95.6 Milliarden im Jahr 2024** (Statista.com).

Comparis-Forderungen an die Gesundheitspolitik

- Die einheitliche Finanzierung ambulanter und stationärer Leistungen (EFAS) endlich verabschieden;
- die Überregulierung im Bereich der medizinischen Qualität drastisch vereinfachen und auf Qualitätswettbewerb ausrichten;
- Den Versicherern ermöglichen, nur wirksame, zweckmässige und wirtschaftliche Medizin zu Lasten der Grundversicherung zu vergüten;
- Den Handlungsspielraum für Versicherer und medizinische Leistungserbringer bei den Alternativen Versicherungsmodellen (AVM) in den Bereichen Leistungskatalog, Tarife und Preise, Prämien und Dauer der Versicherungsverträge erweitern. Über 70 Prozent der Versicherten haben schon ein AVM. Tendenz weiter zunehmend.

Anzeige

AUCH IM ALTER ATTRAKTIV UND GLÜCKLICH SEIN!

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN



Ich fühle mich gut!

Die gute Nachricht: Immer mehr Promis wehren sich gegen den **Jugendwahn**. Auch in der Arbeitswelt und in den Medien wird Altersdiskriminierung häufiger thematisiert. Das löst Probleme zwar nicht von heute auf morgen, normalisiert aber zumindest einen Prozess, der uns alle betrifft.

Beobachter

Flug oder Zug? Wenn Fliegen billiger ist

Greenpeace hat in 27 europäischen Ländern die Preisunterschiede zwischen Zug- und Flugtickets untersucht. Flieger sind auf 79 der 112 untersuchten Strecken günstiger als der Zug. Und: Bahnreisen sind durchschnittlich doppelt so teuer wie Flüge. Madrid-Brüssel ist 15-mal teurer mit dem Zug, Rom-Wien zehnmal teurer. Am teuersten



sind Bahntickets im Vergleich zu Flügen in den folgenden Ländern: Grossbritannien, Spanien und Belgien. In der Schweiz ist der Zug je nach Strecke bis 70 Prozent teurer als der Flug.

Greenpeace fordert international eine Kerosinsteuer und einen Stopp der Subventionen für Fluggesellschaften, denn die Flugbranche sei eine der klimaschädlichsten Industrien der Welt. Beispiel EU: Zwischen 2009 und 2019 nahmen die Treibhausgasemissionen durch den Luftverkehr um 29 Prozent zu. Das Ziel: Den grenzüberschreitenden Verkehr von der Luft auf die Schiene verlagern.

Hitzebedingte Todesfälle 2022

Die Zahlen zum Hitzesommer 2022 sind eindrücklich: In Genf zum Beispiel war es an 41 Tagen über 30 Grad warm, in Sion waren es gar 49 Tage und in Lugano 38. Die hohen Temperaturen hatten gravierende Folgen. Zwischen Juni und August 2022 sind 623 Menschen aufgrund der Hitze verstorben, das sind in diesem Zeitraum 3,5 Prozent aller Todesfälle. Zu diesem Schluss kommt eine in der Fachzeitschrift *Environmental Research Letters* veröffentlichte Studie unter Leitung der Universität Bern. Gemäss der Publikation gab es im Sommer 2022 dreimal mehr Hitzetote als im Durchschnitt der Jahre 2009 bis 2017.



Für den Umgang mit Hitze sind nicht alle Kantone und Städte gleichermaßen gerüstet. In der Westschweiz und im Tessin wurden bereits in Folge des Hitzesommers 2003 gezielte Aktionspläne erarbeitet. Sie umfassen unter anderem Sensibilisierungskampagnen und Verhaltensempfehlungen. Die Studie zeigt, dass annähernd 90 Prozent der hitzebedingten Todesfälle über 65-jährige Menschen betrafen. Die Zahl der Toten war bei den Frauen generell höher als bei den Männern, vielleicht weil ältere Frauen gewöhnlich einen aktiveren Lebensstil pflegen als Männer und deshalb stärker hohen Temperaturen ausgesetzt sind. Unter allen Untergruppen wiesen ältere Frauen die höchste Sterblichkeitsrate auf.

Japan Airlines, weniger Gepäck erwünscht Neuer Leihkleidungs-Service

Die Fluggesellschaft Japan Airlines hat einen Leihkleidungs-Service mit dem Namen "Any Wear, Anywhere" eingeführt: Flugreisen mit minimalem Gepäck. Ausländische Touristen und Geschäftsreisende, die mit JAL in Japan landen, können die Kleidung für ihre Reise am Zielort mieten anstatt sie von zu Hause mitzubringen. Nur noch Unterwäsche und Socken sollten im Koffer Platz finden.

Die Menge des verfrachten Gepäcks dürfte sich dadurch erheblich verringern wie auch das Gewicht des Fliegers. Dank dieses Dienstes wird ein ökologischer Mehrwert geschaffen.



Die Sumitomo Corporation ist für die Entwicklung des Reservierungssystems sowie für Beschaffung, Waschen und Lieferung der Kleidung verantwortlich. Alle Kleidungsstücke, die zum Verleih zur Verfügung stehen, werden aus überschüssigen Beständen und gebrauchter Kleidung gewonnen, wodurch das Konzept der Kreislaufwirtschaft gefördert wird.

Erster Kuss und Herpes Labialis

In einem in der Fachzeitschrift *Science* veröffentlichten Artikel wird die Hypothese gestützt, dass das Küssen in den frühen mesopotamischen Gesellschaften (heute Irak und Syrien) bereits in der Bronzezeit vor ungefähr 4'500 Jahren praktiziert wurde, wie es in alten Texten dokumentiert ist, und nicht erst in Indien um 1500 v.C.

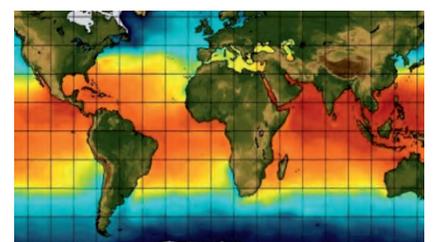
Die Forschenden der Universität Kopenhagen erklärten, dass das Küssen unbeabsichtigt eine Rolle bei der Übertragung von Krankheitserregern wie dem Herpes-Simplex-Virus 1 (HSV-1) gespielt haben könnte, das überwiegend Infektionen im Mund- und Gesichtsbereich, verursacht.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Herpes Labialis (Lateinisch *labium*, Lippe) ein weit verbreitetes Virus, mit dem schätzungsweise 3,7 Milliarden Menschen unter 50 Jahren auf der Welt lebenslang infiziert sind. Durch psychologischen oder physiologischen Stress kann das Virus reaktiviert werden und wiederkehrende lästige Symptome verursachen wie Bläschen und Geschwüre im Bereich der Lippen. Herpes ist nicht heilbar, nur eine Symptombehandlung ist möglich, meist mit antiviralen Medikamenten. Rund 70 Prozent der Bevölkerung in der Schweiz tragen das Herpesvirus HSV-1, so das Bundesamt für Gesundheit.



Ozeane werden immer wärmer

Rekord bei der Oberflächentemperatur: 21 Grad. Das Mittelmeer ist das sich am schnellsten erwärmende Meer: Im Juli wurde ein neuer Rekord mit Spitzenwerten von 28 Grad erreicht.



Madonna (65)braucht Erholung

Die heftige bakterielle Infektion, die zu einem mehrtägigen Spitalaufenthalt führte, war ein dramatischer Weckruf für die Queen of Pop, die glaubte, mit 65 unbesiegt zu sein. Die Genesung ging nicht wie erwartet voran. Für den Fall der Fälle hat die Sängerin inzwischen allerdings vorgesorgt. Demnach würde es einige sehr strikte Anweisungen geben, wie Madonnas Karriere und ihr Vermächtnis verwaltet werden müssen.



Die Vorteile einer Mahlzeit in Gesellschaft



Psychologen konnten durch ihre Studien nachweisen, dass es uns besser geht, wenn wir gemeinsam mit Verwandten, Freunden oder Bekannten essen. Offenbar steigert eine Mahlzeit in Gesellschaft die Freisetzung von Endorphinen, körpereigenen Opioiden, die wie eine Droge wirken, die Schwelle der Schmerzwahrnehmung anheben, Spannungen lösen und Gelassenheit erzeugen.

Nivea, Eco-Beauty

Beiersdorf hat mit seiner Climate Care-Mission Fortschritte bei der Produkttransformation in Richtung Nachhaltigkeit getan. Seit 2021 unterstützt das Hautpflegeunternehmen Projekte zur natürlichen Kohlenstoffabsorption.

Im Zentrum der Climate Care-Mission steht die Verpflichtung zur umfänglichen Reduzierung der CO₂-Emissionen, wo dies möglich ist. Durch die Optimierung der Verpackung und Formel wird der CO₂-Fussabdruck der Produkte deutlich reduziert, verbleibende Emissionen werden durch zertifizierte Klimaprojekte ausgeglichen.



Mick Jagger ist 80

Im Juli 2023 ist Mick Jagger, der legendäre Frontmann der Rolling Stones, 80 geworden. Sein Beitrag war massgebend für die Band, die weltweit an die Spitze der Charts kam. Trotz Alter ist Mick Jagger immer noch eine Naturgewalt. Er steht nach wie vor mit der gleichen Energie auf der Bühne. Seine aussergewöhnliche künstlerische Langlebigkeit inspiriert neue Generationen.



Pet-Recycling: Minus 20'000 Tonnen Treibhausgasemissionen

PET-Recycling Schweiz hat sich verpflichtet, das 1,5-Grad-Ziel des Pariser Klimaabkommens für die gesamte Wertschöpfungskette des Schweizer PET-Recyclings einzuhalten. Im Vergleich zum Referenzjahr 2019 konnten die Treibhausgasemissionen 2022 um beinahe 20'000 Tonnen CO₂ reduziert werden. Das entspricht fast 16 Prozent der jährlichen Emissionen des gesamten PET-Recyclings in der Schweiz.



Private Pools in Dürreperioden

Ist ein privater Swimmingpool ein Luxus, der mit zunehmender Dürre unvereinbar ist? Auch in der Schweiz stellt sich diese Frage.



Wie viele private Aussenschwimmbäder gibt es in der Schweiz? Es gibt kein nationales Register. Laut einer Umfrage von RTS (Radio Télévision Suisse), gestützt auf eine Datenbank des Bundesamtes für Landestopografie, gibt es in der Schweiz rund 56'000 private Aussenschwimmbäder. Besonders beliebt sind sie bei den Bewohnern einiger Gemeinden im Tessin und am Genfersee. Der Rekordhalter ist Lugano mit über 730 privaten Schwimmbädern. Auch fünf Gemeinden des linken Genfer Ufers befinden sich in der oberen Rangliste.

Wie viel Wasser wird benötigt, um die 56'000 privaten Schwimmbäder zu füllen? Etwas mehr als 3,5 Milliarden Liter, so die Schätzung von RTS. Diese Menge entspricht dem jährlichen Wasserverbrauch von 70'000 Menschen in der Schweiz.

Ältere Frauen existieren nicht

Besonders deutlich zeigt sich das in Film und Fernsehen. Da gibt es Frauen in drei Ausführungen: sehr jung, jung und richtig alt. Wenn das mittlere Alter einmal auftaucht, dann häufig realitätsfremd: jugendlich, faltenfrei, durchtrainiert. In den 100 erfolgreichsten Hollywood-Filmen waren laut einer Studie zwar 41 Prozent der Rollen weiblich, aber nur 7 Prozent älter als 45. Bei den Männern waren es immerhin 27 Prozent. Eine andere Untersuchung zeigt: Zwischen 2010 und 2020 waren weniger als ein Viertel aller Rollenbesetzungen älter als 50, nur eine von fünf weiblich.



(Quelle: Beobachter)

Fortsetzung Seite 52





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 !

Wohin mit dem alten Smartphone?

Eine repräsentative Comparis-Umfrage zur Smartphone-Nutzung von Schweizer:innen zeigt: Die Mehrheit hat ihr Gerät neulich gewechselt. Lediglich 20 Prozent nutzen ein Smartphone, das drei Jahre oder älter ist.



Doch was tun mit dem alten Smartphone? Ein Drittel, etwa 33 Prozent, der Konsument:innen in der Schweiz lässt das alte Handy in einer Schublade verstauben. Ökologischer ist die Weitergabe des Gerätes oder eine fachgerechte Entsorgung. «Die Smartphone-

Produktion benötigt einen hohen Anteil seltener Rohstoffe. Deshalb sollte man unbedingt alte Handys fachgerecht entsorgen oder weiter nutzen», sagt Comparis-Experte Jean-Claude Frick. Wenn das Handy zu alt für eine Weitergabe ist, dann kann man es zur Entsorgung bringen: zu einem Provider (z.B. Swisscom oder Sunrise), einem Hersteller, einem Händler, oder zu einer Swico-Abgabestelle. Die Handys werden umweltgerecht entsorgt und die wichtigsten Rohstoffe können wiederverwendet werden.

Sicherheitskontrolle am Flughafen Kloten Auch Senior:innen im Dienst

Die rasante Zunahme der Flüge nach der Pandemie hat den Flughafen Zürich-Kloten etwas überrascht: es wurde



nicht rechtzeitig genügend neues Sicherheitspersonal ausgebildet. So hatten die langen Wartezeiten bei der Sicherheitskontrolle im Frühjahr den Unmut der Passagiere geweckt. Die Situation hat sich aber entspannt. Insgesamt

konnte die Polizei 200 zusätzliche Mitarbeitende anstellen, darunter auch Rentner:innen. Der Effekt war sichtbar: Im letzten Juni warteten die Passagiere wegen der Sicherheitskontrolle am Flughafen Kloten weit weniger lang (9,57 Min.) als im Mai (13,23 Min.) und im April (16,36 Min.).

Mit 75 an der Spitze des Roten Kreuzes



Thomas Zeltner ist der neue Präsident des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK). Der 75-Jährige war vom Vorstand, dem Rotkreuzrat, vorgeschlagen worden. Er soll das Amt interimistisch ausüben und sein Engagement den Übergang zu einer langfristigen Lösung

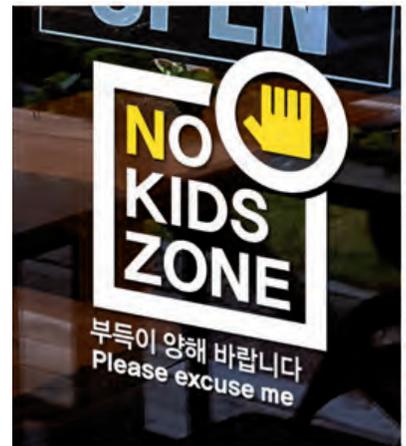
darstellen. Zeltner war zuvor 18 Jahre lang Direktor des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) und bis Mitte Mai 2023 Präsident der Blutspendesektion des SRK.

Kinderfreie Bereiche - Altersdiskriminierung betrifft nicht nur ältere Menschen

In den letzten Jahren sind in Südkorea «kinderfreie Zonen» in Cafés, Restaurants oder Campings bemerkenswert populär geworden. Hunderte sind im ganzen Land eingerichtet worden und sollen vor allem dafür sorgen, dass (gestresste) Erwachsene nicht gestört werden.

«Kinderfreie Zonen» ist nämlich ein euphemistischer Ausdruck, der die wahre Bedeutung verschleiert:

Kinderfeindlichkeit. Allerdings kommen allmählich Zweifel auf, ob es sinnvoll ist, Kinder aus so vielen Orten zu verbannen, wenn der beunruhigende demogra-



phische Rückgang eine starke Toleranz erfordern würde. 2022 sank die Fruchtbarkeitsrate auf ein Rekordtief von 0,78 Kinder, wobei 2,1 Kinder pro Frau erforderlich für eine stabile Bevölkerung sind. Die Bevölkerung Südkoreas wird nämlich immer älter. Experten befürchten, dass dem fernöstlichen Land zu wenig Menschen im erwerbsfähigen Alter zur Verfügung stehen werden, um die wachsende ältere Bevölkerung zu versorgen - sowohl durch die Zahlung von Steuern als auch durch die Besetzung von Arbeitsplätzen in Bereichen wie der Gesundheitsfürsorge und der Haushaltshilfe.

Einige Kritiker sehen in den Kinderverbotzonen einen nicht zu rechtfertigenden Akt der Altersdiskriminierung, der der koreanischen Verfassung zuwiderläuft.

Fan Drescher (66) führte den Streik in Hollywood

Die Schauspielerin Fran Drescher, seit 2021 Präsidentin der US-Schauspieler-Gewerkschaft, drückte sich bei deren Streik wie folgt aus:



«Was hier geschieht, ist wichtig, weil das, was uns widerfährt, in allen Bereichen der Arbeitswelt geschieht, wenn die Arbeitgeber die Wall Street und die Gier zu ihrer Priorität machen und dabei die wichtigen Mitarbeiter vergessen, die die Maschine zum Laufen bringen. Ich kann nicht glauben, wie weit wir in so vielen Dingen auseinander liegen. Wie sie sich auf Armut berufen, dass sie links und rechts Geld verlieren, während sie ihren CEOs Hunderte von Millionen Dollar geben. Das ist widerwärtig. Sie sollten sich schämen.»

(Quelle: The Guardian)

EISKUNSTLAUF-STAR DENISE BIELLMANN

Ihr Körper ist die Kür! Mit 60 sieht sie aus wie 40



Zigarettenherstellung in der Schweiz



Heute sind die weltweit grössten Zigarettenfabrikanten (ausser der nationalen chinesischen) mit ihren Welt-Hauptquartieren in der Schweiz heimisch. Unser Land produziert diskret 36 Milliarden Zigaretten pro Jahr, von denen drei Viertel exportiert werden. Man stelle sich vor, die Schweiz verbraucht selber 9,3 Milliarden im Jahr.

London, neue Ultra Low Emission Zone (ULEZ)

Die neuen Verkehrsbeschränkungszonen sind auf das gesamte Stadtgebiet der britischen Hauptstadt ausgedehnt, sowohl im Zentrum als auch in den Vorstädten. 5 Millionen Menschen atmen mehr saubere Luft. Ab dem 29. August dürfen auf einer Fläche von fast 1'600 Quadratkilometern nur noch schadstoffarme Fahrzeuge frei verkehren, d.h. Euro4-Fahrzeuge mit Benzinmotor oder Euro6-Fahrzeuge mit Dieselmotor. Alle anderen Fahrzeuge müssen für die Durchfahrt eine Gebühr von 12,50£ pro Tag entrichten. Wer sich nicht an die Regeln hält, muss mit Geldstrafen von bis zu 180£ rechnen. Die von Bürgermeister Sadiq Khan angestrebte grüne Initiative wurde als "historischer" Durchbruch im Kampf gegen die Luftverschmutzung angekündigt.



Kapitalismus mit folgenden zwei Fotos erklärt:



Amaranth nur 4%, aber GROSS auf Vorderseite abgedruckt

BLICK On-LINE vom 7.8.23.

5-Stern Luxus Krankenkassenbeiträge jeden Monat bezahlen aber immer mehr Drittweltlandservice im Gesundheitssystem in der Schweiz erhalten. Medikamenten gehen aus, Hausärztemangel, Operationstermine verschieben sich um Monate und das beim teuersten Gesundheitssystem der Welt?

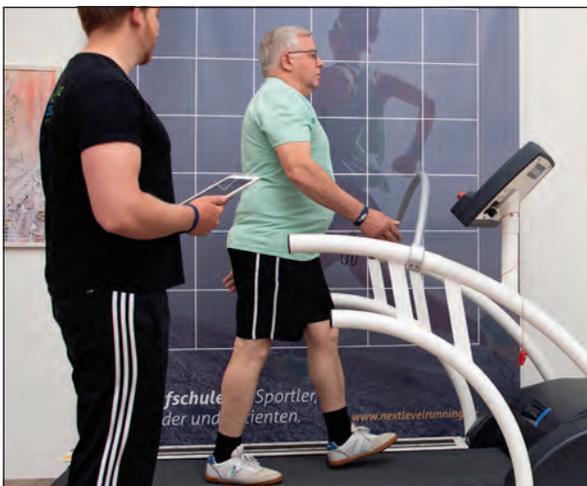
Wann geht das Volk auf die Strassen demonstrieren?



Schweizweite Knappheit Medikamenten-Mangel spitzt sich zu

Der Medikamenten-Mangel spitzt sich zu: Alle Arten von Medikamenten sind in der Schweiz mittlerweile von Knappheit betroffen. Pharmasuisse-Präsidentin Martine Ruggli-Ducrot fordert schnelles Handeln.

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



Hast du deinen persönlichen Drachen schon kennen gelernt?

Dein persönlicher Drache unterstützt dich bei Veränderungsprozessen in deinem Leben. Er steht dir kraftvoll und liebevoll zur Seite, damit du in deine Selbstverantwortung kommst.



Anfang Mai 2016 hatte ich mich entschieden, alleine in den Wald zu gehen. Ich wollte herausfinden, ob die Naturwesen wirklich eine Rolle in meinem Leben spielten. *«Liebe Naturwesen, bitte zeigt euch, wenn ihr wirklich eine Rolle in meinem Leben spielt.»* Darum bat ich, als ich an diesem Tag den Wald in der Gegend von Marthalen (zwischen Winterthur und Schaffhausen) betrat.

Es war Abend geworden und ich merkte, dass mein Körper anfang zu vibrieren. Ich spürte in die Vibration hinein und versuchte so herauszufinden, wie gross das Wesen war, das vor mir stand. Als ich zum Schluss kam, dass dieses ca. zehn Meter gross sein musste, erschrak ich mächtig. Doch ich wusste, dass ich nun die Chance hatte, zum ersten Mal ein Naturwesen kennen zu lernen. So bat ich darum, dass mich das Wesen in die Ruhe bringt und mir hilft, mit ihm in Kommunikation zu kommen. Da tönte es in mir: *«Ich bin ein Drache»*. Ich: *«Kann nicht sein, Drachen gehören in die Rittergeschichten und nicht zu den Naturwesen.»* Sogleich bat ich um Entschuldigung und um weitere Erklärungen. Drache: *«Ich habe die Farbe grün und ich bin der Wächter in diesem Gebiet. Ich passe auf die Tiere und die Pflanzen auf. Und ich werde diese Nacht und auch*

weiter in deinem Leben auf dich aufpassen, wenn du mich immer wieder darum bittest.»

Wow, das war eine Ansage!

Ich habe eine wunderbare Nacht im Wald verbracht und durfte am nächsten Morgen zusätzlich Kobolde und Blumenkinder kennen lernen.

Wie mein Drache mich zu sich geführt hat

Anfang 2014 zeigte mir ein Freund einen einfachen Weg, wie ich nicht nur meinem physischen, sondern auch meinen psychischen Körper regelmässig mit Energie aufladen konnte. Ich lernte jeden Tag am Morgen und am Abend, die geistige Welt um Schutz und Führung zu bitten. Unser Körper verliert jeden Tag Energie sowohl auf physischer wie psychischer Ebene. Und es gilt auf beiden Ebenen regelmässig aufzufüllen.

Ich bitte um Schutz und Führung

Dies half mir, mich mehr und mehr meinen speziellen Wahrnehmungen anzunähern, die ich schon länger ganz fein und unscharf registrierte. Ich konnte mein Bewusstsein steigern und immer mehr von meiner Gefühlswelt klären. Denn wenn ich «hellseherische Bilder» verstehen will, muss ich energetisch fit sein. Anfang 2016 lernte ich schliesslich eine Frau kennen,

die schon länger Engel sah. Durch sie bekam ich definitiv den Impuls, mich der Welt der Naturwesen zu stellen. Und so kam es zu der oben beschriebenen Begegnung mit meinem persönlichen Drachen.

Misserfolge zeigten mir den Weg

Im November 2016 begann ich, in meiner Freizeit Naturwesen-Spaziergänge und -Wanderungen anzubieten. Immer mehr durfte ich dabei über die Welt der Naturwesen lernen.

Vor allem zeigte mir mein Drache durch kleine Misserfolge, dass ich mich durch ihn führen lassen soll. Wenn ich aus meinem Kopf heraus einen Anlass plante, kam es schief. Wenn ich auf die Stimme in mir drin hörte, kam es gut.

Ich lernte, die geistige Welt um Unterstützung zu bitten.

Bittere Pille geschluckt

Mein Drache forderte mich auf, einem Menschen in meinem Arbeitsumfeld zu vergeben. Das verstand ich am Anfang überhaupt nicht. Dieser Mensch kritisiert mich und ich habe doch gar nichts getan. Aber was weiss ich denn über frühere Leben? Ich nichts, mein Drache alles. So lernte ich, die Sätze von Ho'oponopono regelmässig zu wiederholen. Und siehe da, nach einiger Zeit entschuldigte sich der andere Mensch bei mir.

Wenn ich mich heute über einen Menschen in meinem Umfeld ärgere, fange ich automatisch an, die

Sätze von Ho'oponopono zu wiederholen.

Damit übernehme ich Verantwortung für meine Seite, für mein Glück, schaffe Friede in mir und damit Frieden rund um mich herum.

Mein Drache führt mich auf meinen Weg der Freude

Wo andere Menschen über die Pensionierung nachdenken (57), habe ich einen Schritt ins Ungewisse gewagt. Ich habe mich mit meinen Naturwesen-Angeboten selbständig gemacht. Indem ich 2016 angefangen habe, meinem Drachen zu folgen, mich führen zu lassen, hat für mich ein völlig neues Leben begonnen. **Zusammen mit meinem Drachen gehe ich heute meinen Weg der Freude** und umschiffe so die Klippen des Lebens mit deutlich mehr Leichtigkeit. Dies erfüllt mich immer wieder mit tiefer Dankbarkeit.



Kleines Muster, was die geistige Welt alles auf Lager hat

Früher habe ich mir Sorgen über 5G-Antennen gemacht. Ich hatte Angst, dass mich die Schwingungen zu stark beeinflussen und hatte auch längere Zeit Mühe mit der Strahlenbelastung. Die geistige Welt zeigte mir dann, dass ich die 5G-Antennen in rosarote Lichtkugeln einhüllen kann. Somit kehrte Frieden mit den 5G-Antennen in mir ein und heute spüre ich sie kaum mehr.



Beat Gasser

(1964) hat 2021 sein Hobby zum Beruf gemacht www.bosensu.ch.

Ursprünglich hat er Wirtschaftswissenschaften studiert und war z.B. in der Grosschemie und in einem Energie-Verband tätig. 2016 fing er an, Naturwesen zu sehen und ist dem Ruf seines persönlichen Drachens Stück für Stück gefolgt. Seitdem bietet er unter anderem Naturwesen-

Spaziergänge und -Wanderungen an und noch vieles mehr mit Heilsteinen und Fernsitzungen mit Sternenvölkern. Er ist Vater von vier erwachsenen Kindern und lebt in Zürich. Logischerweise ist er viel in der Natur und unterstützt Menschen auf ihrem Weg in ihre Berufung, in ihr reines Herz. Email: beat@bosensu.ch

Le mystère de la fontaine de jouvence résolu

Depuis plus de 44 ans, je suis rédacteur en chef de magazines spécialisés et je publie des livres, que j'écris pour la plupart moi-même. J'ai répété à maintes reprises quelques points essentiels : l'être humain est une créature complexe mais, dans son essence, reste une entité simple, en particulier en ce qui concerne le corps et donc la santé.

Il y a longtemps, en tant que rédacteur en chef de la FITNESS TRIBUNE, et maintenant depuis plus de six ans du magazine STARKVITAL, j'ai souvent insisté sur le fait que l'entraînement le plus important est l'entraînement musculaire de la FORCE. Il ne s'agit donc pas d'exercices légers et lents qui ne demandent aucun effort, mais d'exercices de force intensifs avec des charges lourdes, afin que la condition physique entre également en jeu et que les "myokines", des messagers importants, soient libérées.

Des scientifiques japonais ont démontré il y a plus de 20 ans (voir pages 27-29 de ce numéro) que la musculature peut être développée à tout âge, ce qui permet, même à un âge avancé, de profiter de la vie à la maison de manière autonome et en bonne santé.

La fameuse fontaine de jouvence

En fait, pendant l'été 2023, j'avoue avoir envisagé d'abandonner StarkVital60+. Les fédérations de fitness, le système de santé et la plupart des gens ne reconnaissent toujours pas l'importance de l'entraînement musculaire, ni le rôle des myokines, des molécules messagères similaires aux hormones qui sont libérées lors d'un entraînement musculaire intense et qui ont un effet positif sur l'ensemble de l'organisme.

Puis j'ai lu l'histoire personnelle de la Japonaise Takishima Mika (92 ans) (pages 18-19), probablement la plus ancienne instructrice de fitness au monde, qui m'a beaucoup inspiré et motivé pour continuer à publier le magazine SV pendant de longues années encore. Car je ne veux pas décevoir mes nombreux lecteurs et abonnés, qui sont convaincus que la source de la jeunesse qu'ils recherchent est programmée dans le corps de chacun d'entre nous.

Il suffit d'entraîner ses muscles de manière intensive, au moins trois fois par semaine, pendant 20 minutes au maximum, avec une forte résistance (haltères, appareils de musculation). La recette pour préserver la santé est en fait très simple et coûte moins cher qu'un traitement médical.

Ce qui va vraiment étonner les lecteurs du magazine StarkVital60+ c'est que depuis 2006, c'est-à-dire depuis 17 ans, il existe déjà au Japon des centres de santé dédiés aux personnes âgées, dans lesquels les plus de 70 ans font de l'entraînement intensif avec des appareils de musculation sous la supervision d'instructeurs eux-mêmes âgés de plus de 70 ans. J'ai le plaisir de reproduire intégralement aux pages 27-29 de ce numéro le rapport paru dans la FT n° 104 de 2006.

Entre-temps on compte aujourd'hui plus de 8'000 centres d'entraînement pour les personnes de plus de 70 ans au Japon. Une initiative révolutionnaire qui vise à maintenir et à restaurer la santé !

Est-ce que quelque chose a bougé en Europe depuis 2006 ? Et en Suisse ?

La réponse est NON.

La raison en est aussi simple que macabre. Lorsque les résidents âgés ou très âgés des maisons de retraite (l'Allemagne en est un bon exemple) s'entraînent avec des appareils de musculation, ne serait-ce que quelques semaines, ils sont capables de le faire sans déambulateur ni chaise roulante. En conséquence, le degré de soins est réduit, ce qui entraîne une diminution des subventions publiques versées aux maisons de retraite et autres institutions.

Incroyable mais vrai : nos systèmes de santé ne favorisent pas réellement la SANTÉ et l'AUTONOMIE des générations plus âgées. Ce sont plutôt des "systèmes de maintien de la maladie". Les campagnes de promotion de la santé publique sont présentées comme des programmes d'amélioration de la qualité de vie, alors qu'elles ne sont que des mesures fictives.

Lors de la prochaine HEALTH EXPO de Bâle, qui aura lieu le 26 mai 2024, j'espère accueillir un maximum de visiteurs désireux de soutenir le TEST SANTÉ, de bronze, d'argent ou d'or. A nous de prouver dans notre pays que l'on peut vivre en SANTÉ, c'est-à-dire FORT et VITAL, jusqu'à 100 ans et au-delà, sans peser sur le système de santé publique.

Je voudrais profiter de l'occasion pour inviter les lecteurs à s'initier également aux disciplines d'autodéfense, qui nécessitent à leur tour une bonne MUSCULATION.

Beaucoup sont à la recherche de la fontaine de jouvence, sans savoir que la source se trouve précisément dans les muscles.

La santé n'est pas un cadeau, mais un défi perpétuel qui relève de la responsabilité personnelle.

Vous connaissez la SOLUTION au problème.

La personne en bonne santé a mille désirs,

le malade n'en a qu'UN.

Jean-Pierre Schupp

En tant qu'éditeur du magazine StarkVital, j'ai utilisé ChatGPT pour la première fois le 13 juillet, et j'ai été très surpris.

LA QUESTION posée à ChatGPT était la suivante :

Stimulation magnétique fonctionnelle pour l'entraînement du plancher pelvien : à quoi servent les différentes fréquences et quel effet ont-elles sur le plancher pelvien ? En musculation, le stimulus reste pratiquement constant. Pourquoi est-ce différent pour le plancher pelvien ?

Réponse de ChatGPT :

La stimulation magnétique fonctionnelle (SMF) est une méthode qui utilise des impulsions magnétiques pour stimuler et exercer le plancher pelvien. Différentes fréquences sont utilisées pour obtenir différents effets.

Les basses fréquences (par exemple 5-10 Hz) sont utilisées pour activer et contracter les muscles du plancher pelvien. Cela permet de renforcer les muscles et d'améliorer leur fonction. Le plancher pelvien est entraîné et renforcé par la contraction et la relaxation répétées des muscles.

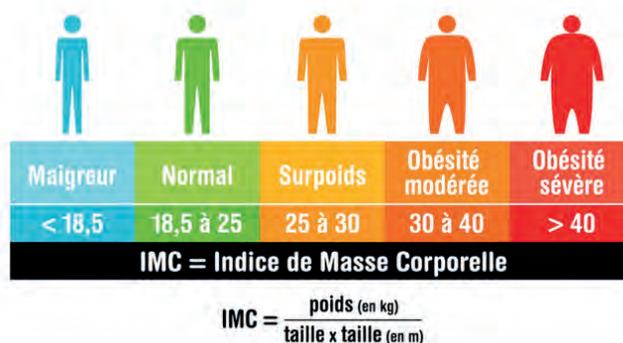
Des fréquences plus élevées (par exemple 50-100 Hz) sont utilisées pour améliorer la circulation sanguine dans le plancher pelvien. Cela peut favoriser la régénération des tissus et améliorer la santé des muscles. L'amélioration de la circulation sanguine peut également contribuer à réduire la douleur dans la région du plancher pelvien.

L'utilisation de différentes fréquences dans l'entraînement du plancher pelvien avec le SFM permet de traiter différents aspects de l'entraînement musculaire. Les basses fréquences ciblent la force et la fonction musculaire, tandis que les fréquences plus élevées favorisent la circulation sanguine et la régénération des tissus.

Contrairement à l'entraînement musculaire, qui implique une stimulation constante, il est souvent utile, dans le cadre de l'entraînement du plancher pelvien, d'utiliser différentes fréquences pour atteindre différents objectifs. En effet, le plancher pelvien est constitué de plusieurs muscles ayant des fonctions différentes. L'utilisation de différentes fréquences permet de stimuler et d'entraîner ces muscles de manière ciblée.

Il convient de rappeler que l'utilisation du SFM pour l'entraînement du plancher pelvien doit être supervisée par un professionnel, qui veillera à ce que les fréquences et les intensités correctes soient utilisées afin de minimiser les risques éventuels.

L'indice de masse corporelle est obsolète



L'indice de masse corporelle (IMC) exprime le rapport entre le poids et la taille d'un individu et indique sous-poids, poids normal, surpoids ou même obésité. Il se calcule en divisant le poids en kg par la taille en mètres au carré.

En général, un IMC haut signifie un pourcentage élevé de graisse corporelle. Un IMC de 30 ou plus indique une obésité, tandis qu'une valeur entre 25 et 30 indique un surpoids. Toutefois, ce paramètre ne permet pas d'estimer la masse grasseuse ni d'évaluer l'état de santé d'un individu.

En effet, l'IMC ne tient pas compte de la composition de la masse corporelle, c'est-à-dire du pourcentage de tissu adipeux, de la masse musculaire ou des importantes accumulations de liquide dans le corps. En effet, le tissu musculaire est plus lourd que le tissu adipeux. Une masse musculaire bien développée peut indiquer à tort une surcharge pondérale. Un bodybuilder peut donc avoir le même IMC trop élevé qu'une personne avec une bedaine de bière. Dans ce cas, il est conseillé de mesurer également la circonférence abdominale. Pour déterminer le pourcentage de graisse

corporelle il est également possible d'utiliser une balance pour identifier la masse grasse et la masse musculaire ou la mesure de l'épaisseur des plis cutanés (plicométrie).

L'*American Medical Association (AMA)* a présenté à Chicago un nouveau rapport sur l'IMC, qui ne fait pas la distinction entre la masse maigre et la masse grasse et ne localise pas non plus les régions spécifiques du corps où se trouve l'excès de graisse. L'IMC devrait être utilisé en tenant compte d'autres valeurs de risque telles que la tension artérielle, la génétique, le cholestérol et d'autres facteurs métaboliques.

L'*AMA* regrette également que l'IMC ne prenne pas en compte les nombreuses différences physiques entre les individus, telles que le type morphologique et la constitution du squelette, ou les caractéristiques démographiques telles que l'âge, le sexe et l'origine ethnique. La formule, adoptée au 19e siècle, se fonde uniquement sur les données des générations précédentes de la population blanche non hispanique, en se référant à un modèle idéalisé de l'individu caucasien.

Risolto il mistero della fontana della giovinezza

Da ormai oltre 44 anni sono editore di riviste specializzate e pubblico libri, che per la maggior parte scrivo io stesso. Ho ripetuto più volte alcuni punti centrali: l'essere umano è una creatura complessa ma, nella sua essenza, è pur sempre un costrutto semplice, soprattutto per quanto attiene al corpo e quindi alla salute.

Tempo fa, come redattore della FITNESS TRIBUNE, e ora da più di sei anni della rivista STARKVITAL, ho spesso insistito che l'allenamento più importante è l'ALLENAMENTO MUSCOLARE DELLA FORZA. Quindi, non esercizi leggeri e svolti lentamente, che non richiedono alcuno sforzo, ma esercizi di forza intensivi con carichi pesanti, in modo che entri in gioco anche la condizione e vengano rilasciate le «miochine», importanti messaggeri.

Gli scienziati giapponesi hanno dimostrato più di 20 anni fa (si vedano le pagine 27-29 di questo numero) che la muscolatura può essere sviluppata a qualsiasi età, ciò che permette anche in tarda età di godersi la vita a casa propria in modo autonomo e in salute.

La famosa fontana della giovinezza

In realtà, ammetto che nell'estate 2023 pensavo di smettere con la rivista StarkVital60+. Le federazioni di fitness, il sistema sanitario come pure la maggior parte delle persone non riconoscono ancora l'importanza dell'allenamento muscolare, né il ruolo delle miochine, molecole messaggere ormonosimili che vengono rilasciate nell'allenamento muscolare intenso e che esercitano un effetto positivo sull'intero organismo.

Poi ho letto la storia personale della giapponese Takishima Mika (92 anni) (pagine 18-19), probabilmente la più anziana istruttrice di fitness al mondo, che mi ha molto ispirato e mi ha motivato a continuare a pubblicare la rivista SV per molti anni ancora. Perché non voglio deludere i numerosi lettori e abbonati, persuasi che la fonte della giovinezza che cercano è programmata nel corpo di ciascuno di noi.

Tutto ciò che occorre fare è allenare intensamente i muscoli, almeno tre volte alla settimana, per un massimo di 20 minuti, con un'elevata resistenza (manubri, attrezzi per l'allenamento con i pesi). La ricetta che permette di preservare la salute, in effetti, è molto semplice e costa meno di un trattamento medico.

Ciò che stupirà davvero i lettori della rivista StarkVital60 è il fatto che nel 2006, quindi 17 anni fa, in Giappone esistevano già centri di salute dedicati agli anziani, in cui gli ultra settantenni svolgevano allenamenti intensivi con attrezzi per la forza sotto

la supervisione di istruttori a loro volta ultra settantenni. Sono lieto di riportare integralmente nelle pagine (27-29) di questo numero il servizio apparso sulla FT n. 104 del 2006. Attualmente in Giappone si contano ben più di 8'000 centri di allenamento per persone over 70. Un'iniziativa rivoluzionaria volta al mantenimento e al recupero della salute!

Dal 2006 si è mosso qualcosa in Europa? E in Svizzera?

La risposta è NO.

Il motivo è tanto semplice quanto raccapricciante. Quando gli ospiti anziani o molto anziani delle case di riposo (la Germania insegna) si allenano con gli attrezzi per la forza anche solo per poche settimane, sono in grado di fare a meno del deambulatore o della sedia a rotelle. Di conseguenza, il grado di assistenza si riduce, ciò che comporta una diminuzione dei sussidi sanitari statali erogati alle case di riposo e ad altri istituti.

Incredibile ma vero: i nostri sistemi sanitari in realtà non promuovono la SALUTE e l'AUTONOMIA delle generazioni più anziane. Sono invece «sistemi mirati al mantenimento delle malattie.» Le campagne di promozione della salute pubblica vengono spacciate come programmi per migliorare la qualità di vita, mentre non sono altro che misure pretestuose.

In occasione della prossima HEALTH EXPO di Basilea, che avrà luogo il 26 maggio 2024, spero di accogliere il maggior numero possibile di visitatori intenzionati a sottoporsi al TEST DELLA SALUTE, bronzo, argento o oro. Tocca a noi dimostrare nel nostro Paese che siamo in grado di vivere in SALUTE, cioè FORTI e VITALI, fino a 100 anni e oltre,

senza pesare sul sistema sanitario.

Colgo l'occasione per invitare i lettori e le lettrici a dedicarsi anche alle discipline di autodifesa, che richiedono a loro volta una buona MUSCOLATURA.

Molti sono alla ricerca della Fontana della giovinezza, senza sapere che la sorgente si trova proprio nei muscoli.

La salute non è un dono, ma una sfida perpetua che comporta una responsabilità personale.

Voi conoscete la SOLUZIONE al problema.

La persona sana ha mille desideri,

il malato solo UNO.

Jean-Pierre Schupp

In qualità di redattore della rivista StarkVital, ho utilizzato ChatGPT per la prima volta il 13 luglio 2023 e ne sono rimasto davvero sorpreso.

LA MIA DOMANDA a ChatGPT:

Stimolazione magnetica funzionale per l'allenamento del pavimento pelvico: A cosa servono le diverse frequenze e quale effetto hanno a livello fisico sul pavimento pelvico? Nell'allenamento della forza, lo stimolo rimane praticamente costante. Perché è diverso per il pavimento pelvico?

RISPOSTA di ChatGPT:

La stimolazione magnetica funzionale (FMS) è un metodo che utilizza impulsi magnetici per stimolare ed esercitare il pavimento pelvico. Vengono utilizzate frequenze diverse per ottenere effetti diversi.

Le basse frequenze (ad esempio 5-10 Hz) vengono impiegate per attivare e contrarre i muscoli del pavimento pelvico. Ciò contribuisce a rafforzare i muscoli e a migliorarne la funzione. Il pavimento pelvico viene allenato e rafforzato attraverso la contrazione e il rilassamento ripetuti dei muscoli.

Le frequenze più elevate (ad esempio 50-100 Hz) vengono invece utilizzate per migliorare il flusso sanguigno del pavimento pelvico. Ciò può contribuire a promuovere la rigenerazione dei tessuti e a migliorare la salute dei muscoli. Il miglioramento del flusso sanguigno può anche contribuire a ridurre il dolore nell'area del pavimento pelvico.

L'uso di frequenze diverse nell'allenamento del pavimento pelvico con la FMS consente di affrontare diversi aspetti dell'allenamento muscolare. Le basse frequenze mirano alla forza e alla funzione muscolare, mentre le frequenze più alte promuovono il flusso sanguigno e la rigenerazione dei tessuti.

A differenza dell'allenamento della forza, che comporta uno stimolo costante, nell'allenamento del pavimento pelvico è spesso utile impiegare frequenze diverse per raggiungere obiettivi diversi. Questo perché il pavimento pelvico è composto da diversi muscoli che hanno funzioni diverse. Utilizzando frequenze diverse, questi muscoli possono essere sollecitati e allenati in modo mirato.

Occorre ricordare che l'uso dell'FMS per l'allenamento del pavimento pelvico deve essere supervisionato da un professionista, che per ridurre al minimo i possibili rischi garantirà che vengano impiegate le frequenze e le intensità corrette.

L'Indice di massa corporea è obsoleto

L'indice di massa corporea (IMC) esprime il rapporto tra il peso e l'altezza di una persona e segnala se un individuo è sottopeso, normopeso, sovrappeso o addirittura obeso. Si calcola dividendo il proprio peso espresso in kg per il quadrato dell'altezza in metri.

In generale, un IMC elevato segnala la presenza di un'alta percentuale di grasso corporeo. Un IMC pari o superiore a 30 indicherebbe obesità, mentre un valore compreso tra 25 e 30 denoterebbe sovrappeso. Tuttavia, questo parametro non è in grado di stimare la massa grassa o di valutare lo stato di salute di un individuo.

L'IMC, infatti, non tiene conto di come è composta la massa corporea, cioè la percentuale di tessuto adiposo, massa muscolare o grandi accumuli di liquidi nel corpo. È un aspetto da non sottovalutare, dato che il tessuto muscolare è più pesante di quello adiposo. Quindi, la massa muscolare ben sviluppata può indicare erroneamente sovrappeso. Un bodybuilder può avere lo stesso IMC troppo elevato di un soggetto con il pancione da birra. In questi casi, è consigliabile misurare anche la circonferenza addominale. In alternativa, per determinare la percentuale di grasso corporeo si può ricorrere alla bilancia per massa grassa e magra o alla misurazione dello spessore delle pliche cutanee (plicometria).

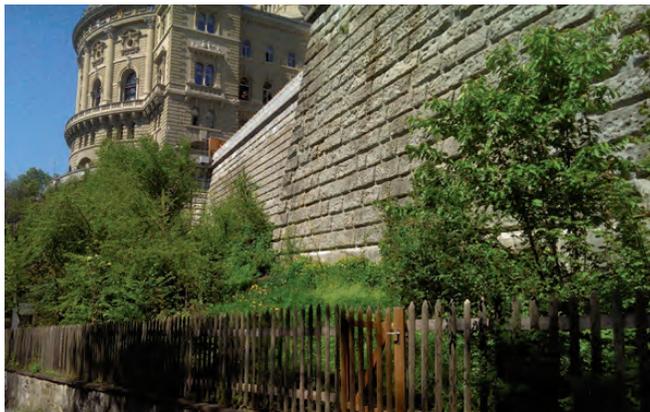
L'IMC non è un parametro preciso

All'incontro del 2023 dell'*American Medical Association (AMA)* a Chicago è stato presentato un nuovo rapporto, nel quale si sottolineano i limiti dell'IMC,



che non distingue tra massa magra e massa grassa, né individua le regioni specifiche del corpo in cui si trova il grasso in eccesso. Secondo l'AMA, l'IMC andrebbe impiegato tenendo conto di altri valori di rischio come pressione sanguigna, genetica, colesterolo e ulteriori fattori metabolici.

L'AMA deplora inoltre che l'IMC non contempla le varie differenze fisiche tra individui, come tipo morfologico e costituzione scheletrica, o le caratteristiche demografiche come età, sesso e origine etnica. La formula, adottata nel 19° secolo, si basa unicamente su dati relativi a generazioni precedenti di popolazione bianca non ispanica, riferiti a un modello idealizzato di individuo caucasico.



Bestandesaufnahme (Raubritter-) Staat Schweiz?

Ich nutze die Gelegenheit als Zukunftsvisionär ohne Dokortitel, einige Gedanken aus meiner Sicht zu äussern. Viele meiner Visionen wurden in der Tat mit der Zeit Wirklichkeit. Folgender QR-CODE richtet auf einen 7-seitigen Artikel, den ich vor 17 Jahren (im 2006) verfasst habe und heute mehr denn je TOP-AKTUELL ist:



Das Training für ältere Leute.

1. August Nationalfeiertag: Ich habe den Eindruck, dass die Liebe zum Land in der Schweiz nicht sehr ausgeprägt ist. Leider fühle ich mich, wie viele andere auch, im eigenen Land diskriminiert. Der staatliche Protektionismus bedeutet, von den Bürgern Geld einzutreiben, es aber nicht umzuverteilen, wenn es gebraucht wird (z.B. bei der Pandemie). In Krisenzeiten werden Staatsangestellte weiterhin gut entlohnt und geschützt. Die den Bürgern abverlangten Opfer betreffen sie nicht.

Sammelklage? Nicht möglich im fortgeschrittenen Land Schweiz. Im Dieselskandal gewinnt ein Schweizer Besitzer eines VW-Dieselaautos vor Gericht. Der Prozess hat hohen Symbolgehalt, da er zum ersten Urteil in der Schweiz führt, das zugunsten eines Kunden ausfällt. Auf einen Bürger, der die finanziellen Mittel und die Geduld hat, eine Ungerechtigkeit anzuprangern, kommen Hunderte oder Tausende, die das nicht können. Auch die Verbraucherverbände sind empört.

Gesundheitswesen: Viele meiner Leserschaft erleben nun «live» mit, wie unser Gesundheitswesen am Zusammenbrechen ist, was ich schon vor Jahrzehnten vorausgesagt habe. Es ist an der Zeit, eine tiefgreifende

Reform umzusetzen. KK-Versicherte stellen fest, dass sie für einen Fünfsterne-Service bezahlen, aber nur eine Zwei- bis Dreisterne-Behandlungen kriegen.

Es wird geschrien: **«Zu wenig Fachpersonal, zu wenige Hausärzte»**. Jetzt kann man bis zu drei Monate auf einen Arztbesuch oder eine Operation warten. Bitte, nicht vergessen, dass unser Gesundheitswesen bei 8,5 Millionen Einwohnern gegenwärtig um die 90 Milliarden kostet. Die Schweiz ist eines der Länder mit dem höchsten Anteil des BIP an den Gesundheitsausgaben. Trotzdem befinden wir uns heute im europäischen Durchschnitt, wo das Gesundheitswesen eine staatliche Dienstleistung und keine private, dennoch obligatorische Angelegenheit des Bürgers ist.

Sämtliche Gesundheitsminister haben in den letzten Jahrzehnten (scheinbar) versagt und nichts auf die Reihe bringen wollen. Nach der anfänglichen sichtbaren und absolut peinlichen Verwirrung aller unserer Bundesräte hat Alain Berset es geschafft, mit Notrecht die Menschenrechte, die in der Schweizer Bundesverfassung (BV) explizit erwähnt sind, ausser Kraft zu setzen. Sogar das auch in der BV verankerte Recht auf Impfverweigerung wurde mit Füßen getreten. Man habe offiziell niemanden gezwungen. Doch ohne Impfnachweis kein UNI-Besuch, kein Restaurantbesuch, keine Büroarbeit. Also ein impliziter Impfwang. Unglaublich ist, dass bis heute niemand für diese offensichtliche Verletzung der verfassungsmässigen Rechte gerichtlich belangt wurde. Auch eine nachträgliche Untersuchung des politischen Vorgehens hat nicht stattgefunden.

B+ Bis zu 20 Prozent mehr Betreibungen

Schweizer verschulden sich, um zu essen

Zentrale Güter wie Lebensmittel haben sich überproportional verteuert. Die Ärmsten haben keinen Puffer mehr. Betreibungen nehmen massiv zu.

KK-Kosten und Teuerung lassen Mittelstand und Rentner:innen verarmen. Der Lobbyismus in Bern steht meistens auf Seiten des Kapitals.

Die grössten Verlierer in der Schweiz sind Familien mit Kindern und Alleinerziehende, die einzigen, die etwas für den Fortbestand der Schweiz tun, denn ohne Kinder, kein Volk.

Wie ich so in meinem Bekanntenkreis sehe, verarmen immer mehr Familien aus dem Mittelstand; KK-Kosten, die jedes Jahr steigen, allgemeine Teuerung, überall nur die reine GIER vieler Hersteller und Lieferanten – und

Schweizer Gesundheitswesen - Eine Geldmaschine

3 **swiss** Dokumentation CH 2022 55 Min Heute 18:00

Der Anstieg der Krankenkassenprämien dürfte sich auch in Zukunft unaufhaltsam fortsetzen. Der Film fragt, wer daran Schuld hat, ob dieser Anstieg unvermeidlich ist und wie das Schweizer System zu einem der ungerechtesten in Europa werden konnte.

Anschauen

Löschen

Archivieren

Einstellungen

was macht Bundesbern? Wie immer NICHTS! Was sagte Ex-Bundesrat Ueli Maurer erst im letzten Herbst? «Wir Schweizer sind reich».

Arbeitslosengeld: Haben Sie gewusst, dass man als selbstständig Erwerbender Arbeitslosenbeiträge zahlen MUSS aber bei Arbeitslosigkeit KEINE ARBEITSLOSENTSCHÄDIGUNG erhält?

Steuerrecht – Einzig und allein beim selbstgenutzten Wohneigentum wird der Eigenmietwert besteuert. Es handelt sich dabei um eine der letzten grossen Ungerechtigkeiten im Schweizer Steuerrecht. Wie es dazu kam und was daraus werden soll.

100 Jahre Steuern – Geschichtliches zum Eigenmietwert

Folge des Ersten Weltkriegs sind der Zolltarif des Bundes – bis 1. Januar eine seiner wichtigsten Einnahmequellen – und die Wehrsteuer und Warenumsatzsteuer (WUST) bis Ende 1945 einzuführen. Gleichzeitig verlor die Bundesrat die Finanzordnung 1899/41 bis Ende 1945. Der Wehrverpflichteten übernahm die Wehrsteuer bis 1949 verlängert.



erschlossen werden. 1915, also vor genau 100 Jahren, stimmten das männliche Stimmrecht und die Steuer mit grossem Mehr einer einmaligen eidgenössischen Kriegsteuer zu.

Schon am 30. April 1940 beschloss der Bundesrat, ohne die Volksabstimmung abzuwarten, unter anderem die Wehrsteuer und Warenumsatzsteuer (WUST) bis Ende 1945 einzuführen. Gleichzeitig verlor die Bundesrat die Finanzordnung 1899/41 bis Ende 1945. Der Wehrverpflichteten übernahm die Wehrsteuer bis 1949 verlängert.

Die in der Abstimmung vom 5. Dezember 1915 kassierten Volk und Stände etwa für vier Jahre beschränkte Übergangsordnung gab, lebten jedoch 1915 eine neue Finanzordnung ab. Die Zeit reichte nicht, um

lignität eine der letzten grossen Ungerechtigkeiten im Schweizer Steuerrecht – absurder geht es kaum noch. Dazu vergleicht man Eigentümer und Mieter in gleichen wirtschaftlichen Verhältnissen, so sieht Eigentümers oftmals weniger Geld zur freien Verfügung als Mieter. Vor allem dann, wenn keine oder wenig Schulden vorhanden sind. Die Schlechterstellung erfolgt einzig und allein wegen des Eigen-

Verschiedene Vorfälle vom HEV Schweiz

Die Besteuerung des Eigenmietwerts nur bei selbstgenutztem Wohneigentum wird von der Bevölkerung immer weniger akzeptiert. Die Volksinitiative des Hauseigentümergebietes «Wohnrecht für alle» wollte unter anderem die Eigenmietwerte beim Neuerwerb für zehn Jahre vergünstigen sowie die Eigenmietwerte generell tiefer veranlagen. Die Vorlage kam am 7. Februar 1999 zur Abstimmung. Es stimmten 41,3 Prozent der Stimmenten mit «Ja».

Am 16. März 2004 kam das Stimmvolk zur Abstimmung. Erstmalig seit der Einführung des Ständereferendums im Jahr 1848 ergreifen elf Kantone das Referendum gegen ein vom Parlament beschlossenes Gesetz. Die Vorlage behaltene eine Änderung der Besteuerung in verschiedenen Bereichen. Unter anderem sollten der Eigenmietwert und der Abzug des Hypothekenschuldzinses abgeschafft werden. 34,1 Prozent der Stimmenten unterstützten die Vorlage. So wie erwartete 24 Prozent der Mieter. Aber das Fuder war überladen, und das Gesetz hatte letztlich keine Chance.

Am 17. Juni 2012 kam die Volksinitiative des HEV Schweiz gegen vier «Wände dank Bauparven» vor das Stimmvolk. Nach dem Stimmvolk bereits am 11. März 2012 eine Bauparveninitiative verwarf, war die Ausgangslage für die HEV-Bauparveninitiative denkbar schlecht. Immerhin 31,1 Prozent der Stimmenten waren dafür, dass 17 Prozent der Mieter sagten «Ja» dazu.

Am 17. Juni 2012 kam die Volksinitiative des HEV Schweiz gegen vier «Wände dank Bauparven» vor das Stimmvolk. Nach dem Stimmvolk bereits am 11. März 2012 eine Bauparveninitiative verwarf, war die Ausgangslage für die HEV-Bauparveninitiative denkbar schlecht. Immerhin 31,1 Prozent der Stimmenten waren dafür, dass 17 Prozent der Mieter sagten «Ja» dazu.

Am 16. März 2013 die Nation-sicheres Wohnen. Einmaliges Wahlrecht beim Eigenmietwert etc. Die Motion berücksichtigt die im Abstimmungskampf geübte Kritik und sieht das einmalige Wahlrecht nur für alle Eigentümer vor, die ihr Wohneigentum selbst nutzen. Die Motion wurde erörtert am 25. September 2014 vom Nationalrat angenommen und kommt nun in die vorbereitende Kommission des Ständerats. Die Motion ist für eine Verbesserung des Systems die ideale Gesprächsgrundlage. Sie greift modern in geltende Steuersystem ein und beseitigt dessen größte Mängel. Sie hilft zu hoffen, dass auch der Ständerat das Anliegen ernst nimmt und die Probleme bei der Besteuerung des Eigenmietwerts endlich anpackt.

Mittelstand wird höher belastet als Reiche

Wir zahlen bis zu drei Milliarden zu viel Steuern

Die sogenannte warme Progression führt dazu, dass wir alle zu viele Steuern zahlen – allein aufgrund der Tatsache, dass unser Wohlstand zunimmt. Andere Staaten gleichen das aus, doch in der Schweiz tut sich nichts.

Als Petra Gössi noch FDP-Parteipräsidentin war, hatte sie eine Kürzung der AHV Rente vorgeschlagen für im Ausland lebende Personen, die in der Schweiz Beiträge gezahlt hatten. Hatte sich Petra Gössi als Politikerin jemals gefragt, warum so viele die Schweiz verlassen, wenn sie in Rente gehen? Nie gehört, dass die AHV-Rente allein nicht ausreicht, um in der Schweiz zu leben?

Euro-Turbo **Christa Markwalder** wollte immer einen schnellen EU-Beitritt der Schweiz. Klar ist, dass REICHE von einem EU-Beitritt nur profitieren könnten, während das Schweizer Volk im Angestelltenverhältnis bald mit 2000 bis 3000 Franken Lohn pro Monat auskommen müsste (siehe Tessin, Romandie schon heute der Fall und Tendenz von immer mehr Dumpinglöhnen in der Deutschschweiz). Entschuldigung, in der ganzen Schweiz gelten ja MINDESTLÖHNE, aber wer überprüft, wenn Männer und Frauen (z.T. Mütter) sechs Tage in der Woche oder über 300 Stunden plus im Monat arbeiten und dies für den sogenannten Mindestlohn?

Sparmassnahmen: Ab 2025 rechnet der Bund jährlich mit hohen strukturellen Defiziten. Bis zu einer Milliarde Minus wird ohne Massnahmen erwartet. **Bundesrätin Keller-Sutter** will bei Kitas, Arbeitslose und AHV sparen, insbesondere im Bereich der Witwenrente. Aber Milliarden wurden per NOTRECHT für die Rettung der CS Bank investiert und für eine drohende Strommangellage ausgerufen, obwohl die Verantwortlichen unseren STROM wohl an Börsen VERZOCKT haben.

Die FDP-Vertreter:innen stellen offenbar NIE GELD für das SCHWEIZERVOLK zur Verfügung, aber immer suchen sie nach Lösungen, damit das RAUBRITTER-Land (wohlt die Schweiz gemeint) genügend Einnahmen generieren kann.

Wieso wird nie ein Bundesrat, Nationalrat, Ständerat zur Rechenschaft gezogen, wenn diese dem Schweizerstaat scheinbar grossen Schaden zufügen?



Eine ausserordentliche Massnahme

Man kann sich gut vorstellen, wie angesichts der kriegerischen Auseinandersetzungen der Wehrmacht die Unsicherheit in der kleinen Schweiz sehr gross war. Kurz nach dem Krieg erschütterte eine neue Krise die Welt. Es war dies die Weltwirtschaftskrise von 1929. Um darauf reagieren zu können, beschloss die Bundesversammlung am 13. Oktober 1933 ohne verfassungsmässige Grundlage «angepöckelt» die schweren Wirtschaftskrisen (I., II., III. in Würdung höchster Landesinteressen und der Solidarität aller Volksteile, angesichts der Dringlichkeit, den Bundesrat zu beauftragen, ein «Finanzprogramm durchzuführen» Dieses sah unter anderem ab 1934 die Erhebung einer eidgenössischen Kriegsteuer ab in zweijährigen Perioden vor. Die Kriegsteuer sollte vom Gesamteinkommen, inklusive Eigenmietwert, und nur ergänzend vom Vermögen der natürlichen Personen erhoben werden.

Die Geltungsdauer der Finanzordnung aus 1930 wurde die Erhebungsdauer der WUST von 1939 bis 1964 vom Volk und Ständen verlängert. Die WUST wurde der seit dem Ersten Weltkrieg geltende und auf Notrecht basierende Finanzordnung und der WUST der Mehrwertsteuer. Beide Steuern, die zusammen zu zwei Drittel alle Einnahmen des Bundes ausmachen, sind bis ins Jahr 2020 befristet. Die durch die Kriege und Krisen herbeigeführten ausserordentlichen Umstände rechtfertigten sozusagen die besonderen Massnahmen. Zuerst die Besteuerung des Eigenmietwerts. Stimmend ist jedoch, dass die Besteuerung des Eigenmietwerts nach den Krisen nicht wieder rückgängig gemacht wurde, sondern 1958 aus dem Notrecht ins reguläre Recht übernommen wurde. Das war eine gesetzliche Fortsetzung. Die Geschichte lehrt uns einerseits, dass einmal eingeführte Steuern kaum wieder verschwinden und andererseits, dass wir uns dabei helfen sollen, unbestätigt neue Abgaben einzuführen.

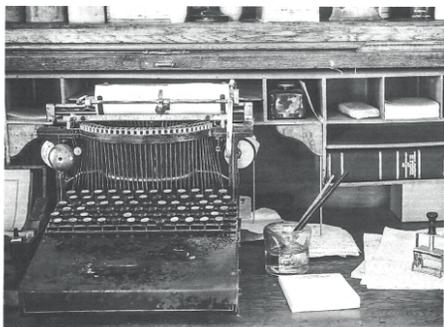
Die Geltungsdauer der Finanzordnung aus 1930 wurde die Erhebungsdauer der WUST von 1939 bis 1964 vom Volk und Ständen verlängert. Die WUST wurde der seit dem Ersten Weltkrieg geltende und auf Notrecht basierende Finanzordnung und der WUST der Mehrwertsteuer. Beide Steuern, die zusammen zu zwei Drittel alle Einnahmen des Bundes ausmachen, sind bis ins Jahr 2020 befristet. Die durch die Kriege und Krisen herbeigeführten ausserordentlichen Umstände rechtfertigten sozusagen die besonderen Massnahmen. Zuerst die Besteuerung des Eigenmietwerts. Stimmend ist jedoch, dass die Besteuerung des Eigenmietwerts nach den Krisen nicht wieder rückgängig gemacht wurde, sondern 1958 aus dem Notrecht ins reguläre Recht übernommen wurde. Das war eine gesetzliche Fortsetzung. Die Geschichte lehrt uns einerseits, dass einmal eingeführte Steuern kaum wieder verschwinden und andererseits, dass wir uns dabei helfen sollen, unbestätigt neue Abgaben einzuführen.

Ungerechtigkeit besteht fort

Ende des letzten Jahrhunderts wurde aus der Wehrsteuer die direkte Bundessteuer und aus der WUST die Mehrwertsteuer. Beide Steuern, die zusammen zu zwei Drittel alle Einnahmen des Bundes ausmachen, sind bis ins Jahr 2020 befristet. Die durch die Kriege und Krisen herbeigeführten ausserordentlichen Umstände rechtfertigten sozusagen die besonderen Massnahmen. Zuerst die Besteuerung des Eigenmietwerts. Stimmend ist jedoch, dass die Besteuerung des Eigenmietwerts nach den Krisen nicht wieder rückgängig gemacht wurde, sondern 1958 aus dem Notrecht ins reguläre Recht übernommen wurde. Das war eine gesetzliche Fortsetzung. Die Geschichte lehrt uns einerseits, dass einmal eingeführte Steuern kaum wieder verschwinden und andererseits, dass wir uns dabei helfen sollen, unbestätigt neue Abgaben einzuführen.

Kramphäftes Festhalten

Gewisse politische Kreise halten kramphäftig an der Besteuerung des Eigenmietwerts fest. Verwehrt wird nach Begründungen gesucht. Eine der möglichen ist, dass mit dem Eigenmietwert Eigentümer und Mieter steuerlich gleich behandelt würden. Diese Argumentation ist rein politisch motiviert und trifft sachlich nicht zu. Mit dieser Begründung gab zum Beispiel die Steuer-



Der **Eigenmietwert** wurde im Jahr 1915 eingeführt, um neue Steuer einzukassieren, da die Zolleinnahmen wegen des Ersten Weltkriegs stark gesunken waren. Dieses sinnlose Gesetz muss endlich sofort aufgehoben werden, denn mit diesem überholten Gesetz bekommen viele aus dem Mittelstand keine KK-Unterstützung, weil sie vielleicht ein Eigenheim, ein Haus, eine Wohnung kaufen. Dieses 108 Jahre alte Gesetz betrachtet den im Immobilienbesitz als Einkommen, auch wenn man im Eigenheim selbst wohnt, keine Einnahmen damit generiert und trotzdem Ausgaben hat.

Rentensplitting: Die Summe der beiden Einzelrenten der Ehegatten darf nicht mehr als 150 Prozent einer Höchstrente betragen. Wieso? Unverheiratete profitieren!

Haben Sie gewusst, dass nur 18 Prozent der AHV-Bezüger:innen in der Schweiz die volle Rente von 2'450 Franken im Monat bekommen? Und die AHV wird leider wie jeder andere Lohn besteuert.

ES IST SO ...

Manchmal kann man das Glück des Augenblicks kaum fassen: ein beeindruckender Sonnenuntergang, der einen fasziniert. Ein bewegender Song, der Gänsehaut auslöst. Eine Sternschnuppe am klaren Nachthimmel, die einen fast zu Tränen rührt ... Momente des Staunens sind so kostbar.

STAUNEN WIRKT WUNDER und wir können diese Gänsehautmomente im Alltag entdecken. Selbst wenn es sich oft nur um ein flüchtiges Gefühl handelt, weckt Staunen wahre Superkräfte in uns. Es macht uns hoffnungsvoll, empathisch und optimistisch. Und ja, es bekämpft Stress und verbessert unsere Stimmung. Wenn wir über etwas staunen, wird unsere kritische Stimme leiser. Staunen ist für unser Wohlbefinden so wichtig wie Freude, Liebe und Zufriedenheit.

Staunen ist eine Fähigkeit, die bei Kindern zur Grundausstattung gehört. Je älter wir werden, desto häufiger richten wir unsere Konzentration auf das Problem, das Grübeln aus. Es scheint, dass wir im Alter mehr Angst haben und in die Endlosschleife von Sorgen geraten. Vielleicht denken wir auch, dass wir schon alles wissen, alles gesehen haben und dass uns nichts mehr wirklich überraschen kann. Oder aber wir haben es verlernt. Doch muss das so sein?

Als ich letzte Woche mit meiner Freundin und ihrer 9-jährigen Tochter auf dem Weg zum Zoo war, sagte die aufgeweckte Sabina, dass wir nun nach gelben Fahrzeugen Ausschau halten sollen. «Gelbe Fahrzeuge?», fragte ich. «Fast alle Autos auf unseren Strassen sind blau, schwarz, silbrig oder weiss», insistierte ich. Voller Begeisterung plapperte sie weiter und sagte, dass wir uns einfach darauf konzentrieren sollen, dann werden wir sie schon sehen. Also gut, wir richteten unseren Fokus auf gelbe Fahrzeuge aus. Und siehe da, wir haben sie gesehen. Den Postwagen, einen gelben Töff, sogar einen gelben Sportwagen. Es folgten noch ein Lastwagen und ein kleiner Transporter, bis wir beim Zoo angekommen waren. Schön war, wie wir drei jedes Mal gejubelt haben, wenn wir ein gelbes Fahrzeug entdeckt haben.

Staunen rückt unsere Perspektive zurecht und zeigt uns, dass die Welt nicht nur aus uns besteht.

«Wenn wir Staunen, sind wir im Hier und Jetzt.»

Die Erfahrung mit den gelben Fahrzeugen hat mich gelehrt, dass wir nur dann Seltenes oder Ausserordentliches entdecken, wenn wir das Fenster, durch das wir blicken, weit öffnen.

Wenn ich heute wieder laufen gehe, richte ich meine Aufmerksamkeit auf das Entdecken von Schmetterlingen. Jedes Mal bin ich verblüfft, wie viele ich davon sehe. Wir können grosses Staunen im Kleinen entdecken. Im ganz normalen Alltag. Am besten gelingt es in der Natur. Innehalten. Hinhören. Achtsam sein und dem Gesang der Vögel lauschen, das Rauschen der Blätter wahrnehmen und den Moment verankern. Denn Ablenkung ist der grösste Feind des Staunens.

«Wow-Momente sind uns beschert, wenn wir den Blick hin zu den Wundern des Lebens wenden.»

Das Wunderbare am Staunen ist, dass wir im Hier und Jetzt sind. Wer staunt, ist offen, den eigenen Horizont zu erweitern, spürt das grosse Ganze und fühlt sich mit der Welt vereint. Wir verstehen, dass alles mit allem verbunden ist. Gänsehautmomente sind uns beschert, wenn wir nicht nur bei uns selbst verharren, sondern den Blick hin zu den Wundern des Lebens wenden. Eigentlich ist es ganz einfach: Wenn wir unser Herz und unsere Augen öffnen, können wir staunen. Diese Chance schenkt uns das Leben mehrfach täglich.



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

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



Am 13.7.23 habe ich als Herausgeber vom StarkVital Magazin zum ersten Mal ChatGPT gebraucht und bin in der Tat positiv überrascht.

DIE FRAGE an ChatGPT lautete:

Funktionelle Magnetische Stimulation für das Beckenboden-Training. Wozu werden die unterschiedlichen Frequenzen benötigt bzw. was bewirken sie physisch im Beckenbodenbereich? Beim Krafttraining wird ja auch ein Reiz gesetzt und nicht immer wieder variiert. Warum ist das beim Beckenboden anders?

ANTWORT von ChatGPT:

Die funktionelle Magnetische Stimulation (FMS) ist eine Methode, bei der magnetische Impulse verwendet werden, um den Beckenboden zu stimulieren und zu trainieren. Dabei werden unterschiedliche Frequenzen eingesetzt, um verschiedene Effekte zu erzielen.

Niedrige Frequenzen (z. B. 5-10 Hz) werden verwendet, um die Muskeln des Beckenbodens zu aktivieren und zu kontrahieren. Dies hilft dabei, die Muskeln zu stärken und ihre Funktion zu verbessern. Durch die wiederholte Kontraktion und Entspannung der Muskeln wird der Beckenboden trainiert und gestärkt.

Höhere Frequenzen (z. B. 50-100 Hz) werden verwendet, um die Durchblutung im Beckenbodenbereich zu verbessern. Dies kann helfen, die Geweberegeneration zu fördern und die Muskelgesundheit zu verbessern. Eine verbesserte Durchblutung kann auch dazu beitragen, Schmerzen im Beckenbodenbereich zu reduzieren.

Die Verwendung unterschiedlicher Frequenzen beim Beckenboden-Training mit FMS ermöglicht es, verschiedene Aspekte des Muskeltrainings anzusprechen. Niedrige Frequenzen zielen auf die Muskelkraft und -funktion ab, während höhere Frequenzen die Durchblutung und die Geweberegeneration fördern.

Im Gegensatz zum Krafttraining, bei dem ein konstanter Reiz gesetzt wird, ist es beim Beckenboden-Training oft sinnvoll, verschiedene Frequenzen zu verwenden, um verschiedene Ziele zu erreichen. Dies liegt daran, dass der Beckenboden aus verschiedenen Muskeln besteht, die unterschiedliche Funktionen haben. Durch die Verwendung verschiedener Frequenzen können diese Muskeln gezielt angesprochen und trainiert werden.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Verwendung von FMS für das Beckenboden-Training von einem Fachmann oder einer Fachfrau überwacht werden sollte, um sicherzustellen, dass die richtigen Frequenzen und Intensitäten verwendet werden und um mögliche Risiken zu minimieren.

Leserbrief von Pietro-Mario Oesch, 7203 Trimmis/ 6622 Ronco s/A.

Guten Tag lieber Jean-Pierre, Danke für deine Einladung, den Leserbrief im StarkVital Magazin, das ich übrigens sehr schätze, abzdrukken.

Ich versuche, mich auch fit wie möglich zu halten, denn im 2025, im Alter von 80 Jahren möchte ich den 400 Lauf innert 100 Sekunden (Weltrekord bei ca. 43 Sekunden..) laufen (Stadio Lido di Locarno...), also genügend Zeit....

Na, dann..

Pietro

Quo vadis-Schweiz?

Und jetzt jammern plötzlich die Schweizer «Verantwortlichen», dass in Zukunft ein Fachkräftemangel von Hunderttausenden auf uns zukommt und dies die Schweizer Wirtschaft zurückschlagen wird weil nun die «Babyboomer» in die wohlverdiente Pensionierung gehen, die ältere Generation die noch weiss, was es heisst in die Hände spucken statt mit digitalisierten Programmen zu «arbeiten».

Das böse Erwachen; Tatsache ist, **1963**, Bevölkerung 5,6 Mio. **mit 110'000 Geburten. 2020**; Bevölkerung 8,7 Mio. + 53%, **Geburten 85'000 = Minus 22%.**

Da bleibt nur noch «Importieren»! Was läuft schief?: Man hat alle möglichen Leute zur Arbeit angelockt, statt eine «normale» gesunde Gesellschaft zu unterstützen. Karriere statt Kinder, teure Kitas, um kostbare, rare Kinder zu hegen und pflegen. Und nun: «Open doors», in die Schweiz holt man, was das Zeug hält, obschon dieses Land langsam eingeklemmt ist wie ein Sandwich...und was mit dem Swissair-Debakel begonnen hat geht, mit der CS-Katastrophe wie ein roter Faden durch das Land weiter; «Hochmut kommt vor dem Fall»!

Er hatte recht, Ben Vautier an der Weltausstellung 1992 in Sévilla «La Suisse n'existe pas» (die Schweiz existiert nicht).

(übrigens, mit Herzblut geschrieben, nicht mit KI!)

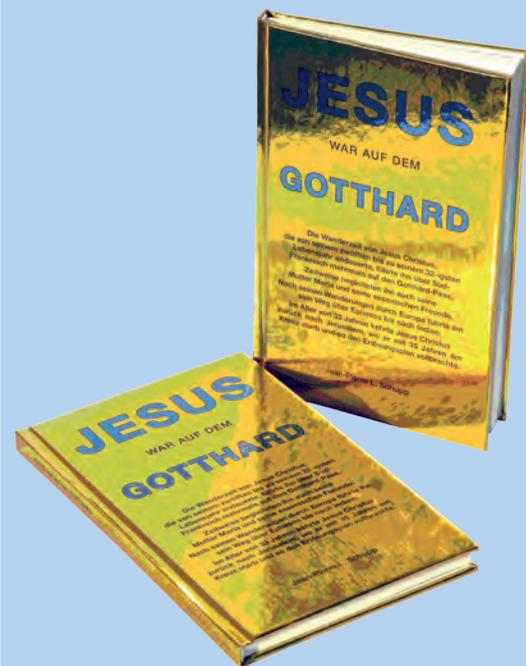
War JESUS auf dem GOTTHARD?

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



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

Schöpfung durch mich und berührt Menschen, die in meiner Nähe sind. Eigentlich mache ich gar nichts, um zu heilen. Die Menschen, Tiere oder Pflanzen, die ich behandle, kommen einfach wieder ein bisschen mehr in die fließende, pulsierende Einheit. Dadurch tritt meist auch eine Verbesserung der Situation ein.

www.ursheinrich.ch

URS HEINRICH

Als Künstler bin ich Schon seit über 30 Jahren tätig. Meine Arbeiten sind von Freude und positiver

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



Preise für FMS TESLA: gültig ab 1.10.2023



+



=

CHF 35'900.- *

I. Computer mit 2 TESLA Applikatoren

Lieferzeit: 3-4 Wochen



+



=

CHF 39'900.- *

II. Computer mit Sessel und 2 TESLA Applikatoren einer im Sitz und einer im Rückenteil

Lieferzeit: 3-4 Wochen



+



+



=

CHF 47'900.- *

III. Computer mit Sessel und 2 externen Applikatoren Total 4 Tesla Applikatoren

Lieferzeit: 4-6 Wochen

* exkl. MwSt

Leasing möglich bis zu 60 Monate

INFO: info@healthtribune.tv

MEISTERE DEINEN ALLTAG MIT FREUDE

tatiاناacademy.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

tatiاناacademy.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.



Copyright Karin Albrecht

Inserentenverzeichnis - SV 32 Seite

KKLW Wolhusen	2-3, 30
star education	9
proxomed ALTER „G“	11
Shark Fitness World Shop	12
EUGA - Urogynecology Congress	13
QualiCert CERTIFIED QUALITY	15
QUANT ARQ	17
Epigenetik-Coach	17
med. Rücken-Center Zürich	21
milon	23
BB-FV GmbH	24
BB-ANTIAGING	25
DR. PHYSIOMED - FMS TESLA	31-34
FOSTAC	41
Cosmesan GUAM	42,43,46,48
Greenpeace	45
HEALTH EXPO	47
ABO-Bestellformular	51
Laufschule CONNECTION Wolhusen	53
www.gottard.tv - Buchhandel	63
Kleininserate	64
Pro Media Urdorf	64
STRONG and VITAL	66
Fimex TechnoGym	68

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

Kleininserate:		Leserbriefe:	
Einsenden an: STARKVITAL.tv - JP Schupp Via S. Gottardo 96, CH-6648 Minusio		Einsenden an: STARKVITAL.tv - JP Schupp Via S. Gottardo 96, CH-6648 Minusio	
Preise der Kleininserate:		Nachbestellung von STARKVITAL 60+ Ausgaben:	
bis 84 Buchstaben	Euro 25.- CHF 25.-	Tel. +41 79 400 33 22	(Mo-Do 9-12 / 14-16 Uhr)
bis 168 Buchstaben	Euro 38.- CHF 38.-	Info: www.starkvital.tv	
bis 252 Buchstaben	Euro 50.- CHF 50.-		
Chiffre: plus	Euro 20.- CHF 20.-		

Redaktionsschlussdaten 2023-2024		www.starkvital.tv / Mediadaten	
Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
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
Nr. 38, September/Oktober 2024	23.07.23	13.08.2023	1. Woche September 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

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

BRUCE LEE 50. Todesjahr

Am 20. Juli 2023 jährte sich der Todestag von **BRUCE LEE** zum 50. Mal

Sein erster international bekannter Film **ENTER THE DRAGON** (Der Mann mit der Todeskralle) kam 1973 auf den Weltmarkt, in Zürich wurde dieser



Kinohit im Kino Forum an der Ecke Badenerstrasse/Langstrasse



abgespielt. Mit einigen Schülern von meinem ersten Martial Art Center, die **Karate & Kung Fu Academy** in Schlieren, führte ich im Kino Forum, jeweils bevor der Hauptfilm mit **BRUCE LEE** begann, am Freitag- und Samstagabend auf der Kinobühne diverse Techniken vor, u.a. der Step-In Side-Kick aus der Kiba Dachi Position, wo ich mit einem halbgelungenen, seitlich ausgeführten Yoko Geri in zwei meiner Schüler kickte, die sich zusammen hinter einer Schutzpolsterung aufhielten und wie im Film, fielen auch sie durch die Kraft dieses Side-Kicks nach hinten um. Der Applaus der Kinozuschauer war immer garantiert.

Dort hat mich auch der verstorbene Andy Zwing kennengelernt. Durch diese Vorführung, oder besser durch **BRUCE LEE**, hat Andy damals mit Karate, später mit Kung Fu in Uster begonnen. Während einiger Zeit unterrichtete ich seine vielen Schüler in den Turnhallen von Uster und Hinwil im Goshin-Ryu Karate Stil, eine Weiterentwicklung zum Shotokan Karate mit Fokus auf gute Beintechniken (Bruce Lee lässt grüssen).

Es war in der Tat die beste Zeit für **SELBSTVERTEIDIGUNG** und Martial Art. **BRUCE LEE** war der Mann, der Martial Art definitiv den Auftrieb weltweit dafür gab, dass so viele Menschen mit Kung Fu, Karate, Taekwondo, später mit Kick-Boxen usw. zu trainieren begannen.

Ich fing mit 14 Jahren an, also im Jahr 1968, mit dem Shotokan Karate Training in Zürich im Glockenhof zu trainieren. Der Trainer hiess Fredy (übrigens, wer diesen Artikel liest und Fredy kennt, bitte mir mitteilen, wo ich ihn finden kann, DANKE). Er war ein sehr guter **BLAUGURT**.

Zu dieser Zeit gab es wohl in keiner Schweizer Stadt einen Schwarzgurt (1. Dan). Karate war die erste Martial Art-Stilrichtung in der Schweiz überhaupt. Erst später sind die ersten Schwarzgurt-Träger aus Japan nach Europa eingeflogen worden – London, Paris und später auch in die Schweiz. Es gibt immer noch sehr viele **FITTE** Männer über 70, 80, die noch Selbstverteidigungskurse anbieten. Je länger je mehr wird auch hier wieder ein **HIPE** kommen, wie zu **BRUCE LEEs** Zeiten in den 60er und 70er Jahren. Jean-Pierre Schupp

Der Weg zum SCHWARZGURT 60+

KARATE + KUNG FU ACADEMY ZÜRICH
Steinwiesenstr. 5, 8952 Schlieren
Telefon 01 / 730 97 40
ERSTER KUNG FU CLUB DER SCHWEIZ

Die **KARATE + KUNG FU ACADEMY ZÜRICH** offeriert Ihnen folgende Lehrgänge:

KARATE	(japanische Kampfsportart)	
SEMI-KONTAKT-KARATE	(U.S.A.- ")	
VOLL-KONTAKT-KARATE	(U.S.A.- ")	
KICK-BOXEN	(U.S.A.- ")	
THAI-BOXEN	(thailändische ")	
TAEK-WON-DO	(koreanische ")	
SAVATE	(französische ")	

KUNG FU (chinesische Kampfsportart)

TAI CHI SANCHIN (chinesische Gymnastik) (Atemtechniken)

KOBU DO (Lektionen in chinesischer und japanischer Waffenkunst: z.B. Nunchaku, Sai, Tonfa, Bo etc.)

INDOOR TRAINING (Fitness- und Konditionstraining verbunden mit nützlicher Selbstverteidigung geeignet für Damen und Herren ab Dreissig.)

Trainingsmöglichkeiten:
Montag bis Samstag 19.00 bis 21.00 Uhr.
oder nach Vereinbarung z.B. für privaten Unterricht (Indoor-Training).

Chef-Trainer: Jean-Pierre Schupp

WORLD ALL-STYLE KARATE ORGANIZATION

★ ★ ★ **W-A-K-O** ★ ★ ★

THE WORLD'S ORGANIZATION FOR MODERN SEMI- AND FULLCONTACT SPORT-KARATE
SCHWEIZ. VERBAND FÜR SEMI- UND VOLLKONTAKT KARATE
HAUPTSITZ: STEINWIESENSTR. 5 8952 SCHLIEREN TEL. 01/ 730 97 40

Selbstverteidigung kann der Mensch, vor allem 60+ nur umsetzen, wenn er zuerst seine körperliche Gesundheit steigert. Darum gibt es vom **BASIS-Gesundheits-Test** über **BRONZE**, **SILBER** und **GOLD** diverse Prüfungen.

Ohne MUSKELKRAFT geht auch in der Selbstverteidigung gar nichts.

Obiges Plakat aus dem Jahr 1977 zeigt, dass mein Wissen für diverse Selbstverteidigungstechniken schon über 55 Jahre andauert (Erster Karate Kurs im Jahr 1968 absolviert).



Holt euch euren **SCHWARZGURT**, ohne einer bestimmten Stilrichtung anzugehören eben

ALL-STYLE MARTIAL ART

Info unter: info@strongandvital.com

JEAN-PIERRE SCHUPP, Jahrgang 1954, Gesundheitsexperte, Verleger und Buchautor. 5-facher Fitness-Zehnkampfweltmeister in den Jahren 2004 bis 2014. Mehrfach dekoriierter Schwarzgurt 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

BASIS GESUNDHEITS-TEST			
ÜBUNG	ANZAHL	BRONZE	SILBER
I Liegestütz		3	6
II Bauchübung <small>Abwechslung: Dreieck, Knie und Hand</small>		2x10	2x10
III Vorbeuge <small>Armspitzen parallel, Knie über Hüften</small>		JA	JA

Alle Übungen müssen ohne Unterbrechung im Bewegungsrhythmus durchgeführt werden



Sportpanorama im Schweizer TV von 1978. Vorführ-Demo mit Peter Harbrecht, Weltmeister und Jean-Pierre Schupp (Organisator des WAKO Turniers in der St. Jakobshalle in Basel)

Gesundheits-Test Diplom



Selbstverteidigungs-Urkunde



Der * "BASIS Gesundheits-Test" wird erstmals abgenommen an
der **HEALTH EXPO Samstag 25. Mai 2024**

in der Saalsporthalle in Basel von 10:00 bis 16:00 Uhr.

Wer diesen einfachen Test schafft, kann sich dann direkt an die
BRONZE, SILBER oder GOLD Gesundheits-Tests wagen!

Online Training nur ENGLISCHER Sprache und Schrift? An Unversitäten 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" 1. DAN SCHWARZGURT**



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.