

Das Magazin für eigenverantwortliche Menschen ab 60 Jahre

# **S**TARK**V**VITAL<sup>60+</sup>

Nr. 10

Februar / März 2020

3. Jahrgang

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

Schweiz: CHF 1.-

## **AGEISM**

Altersdiskriminierung  
aktuell wie nie zuvor

Was Sie über **KÖRPERFETT**  
wissen sollten

## **ERNÄHRUNG**

Die vergessene Materie  
im Uni-Lehrstoff für  
angehende Ärzte



**Peter und Daniela Krüsi wollen das Muskeltraining  
für die 60+ Generation revolutionieren**

# MEIN TRAINING FÜR MEHR KRAFT UND STABILITÄT IM A

Die compass<sup>®</sup> 600 Krafttrainingsreihe mit Biof



**ALLTAG**

Feedback



Editorial	5
Daniela und Peter Krüsi - Trainingscenter 60+	6
Aktive Seniorinnen - Madonna und Anna Taravet	8
Nachrichten aus aller Welt	10
Schrottwissenschaft von Dr. med. Jürg Kuoni	14
<hr/>	
AGEISM - Altersdiskriminierung	16
DAVID - Gerätetechnologie u.a. 60+ aus Finnland	18
Was Sie über Körperfett wissen sollten - G. Ghenzi	20
Die «Heilkraft» der Muskeln	21
Gesundheitsnachrichten	22
<hr/>	
Versteckte Kraft - Jürgen Woldt	24
Media Nachrichten - Vorstellung von Büchern	26
Wann ist ein Chirurg zu alt?	27
Vegi News	28
Subtile Manipulation der Pharmaindustrie?	30
<hr/>	
Fortsetzungen	32
Kleinanzeigen	33
Impressum	34



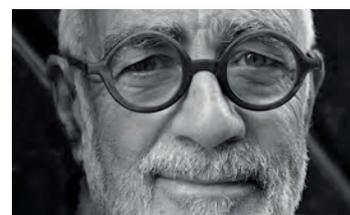
UNI Zürich hat KEIN Institut für Ernährung, Seite 14



Altersdiskriminierung, Seite 16



DAVID Trainingskonzept, Seite 18



Spieglein, Spieglein..., Seite 27

Anzeige

# 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



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



Copyright: www.cosmesan.ch

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

# Erlischt das Recht auf körperliche Unversehrtheit mit dem Tod?

Verlieren wir mit dem Tod das Anrecht auf unseren Körper, der uns während unseres Lebens gehörte? Ist der Körper eines Toten Gemeinwohl? Die neuen Möglichkeiten der Transplantationsmedizin werfen nicht nur medizinische und juristische, sondern vor allem auch ethische Fragen auf.

Unsere Bundesverfassung garantiert das Recht auf körperliche Unversehrtheit, gemäss Kapitel 2 Art. 10 Absatz 2. Kann das Problem des Organmangels gelöst werden, indem alle lebenden Menschen automatisch zu potentiellen Spender werden? Die Bioethik befasst sich damit, Kriterien und Grenzen der Rechtmässigkeit für die medizinische Praxis festzulegen, so dass jeder Mensch in seiner Würde beachtet wird.

Das Bundesamt für Gesundheit und die Stiftung Swisstransplant wollen die Schweizer Bevölkerung für das Thema Organspende sensibilisieren. In dieser Hinsicht wird der Bundesrat beauftragt, bei der Organspende den Wechsel von der derzeit angewandten erweiterten Zustimmungslösung zum Widerspruchsmodell zu veranlassen. Das noch gültige Gesetz sieht folgendes vor: **«Voraussetzung für eine rechtsgültige Entnahme von Organen, Geweben oder Zellen bei verstorbenen Personen ist das Vorliegen der Zustimmung der spendenden Person. Wenn diese keinen Willen geäussert hat, bedarf es der Zustimmung der nächsten Angehörigen. Eine Erklärung zur Spende kann abgeben, wer das 16. Lebensjahr vollendet hat.»** Mit dem neuen Gesetz würde dann jede Person automatisch zum Organspender, sofern sie nicht ausdrücklich zu Lebzeiten widersprochen hat. (www.admin.ch)

## Wie wird der Tod festgestellt?

Das Gesetz stützt sich beim Todeskriterium auf das so genannte «Hirntod»-Konzept. Der Mensch ist tot, wenn die Funktionen seines Hirns, einschliesslich des Hirnstamms, irreversibel ausgefallen sind.

Der Begriff Hirntod wurde zeitgleich mit den ersten Transplantationen in der Geschichte der Medizin in die wissenschaftliche Welt eingeführt. **Kritiker behaupten, dass ein ethisches und rechtliches Problem durch eine angeblich wissenschaftliche Definition gelöst wurde.** Es wird davon ausgegangen, dass die endgültige Einstellung der elektrischen Gehirnaktivität das Ende des Bewusstseins bedeutet.

## Die religiöse Frage

Der Papst erklärt, dass **«der Tod mit der Trennung der Seele vom Körper eintritt. Ein Ereignis, das mit keiner wissenschaftlichen Technik zu erfassen ist»**. Der Schweizerische Evangelische Kirchenbund hat sich 2011 positiv zur Organspende ausgesprochen als Akt der Nächstenliebe, die aber **keine moralische Pflicht bedeutet**, während der EKD-Bevollmächtigte (Evangelische Kirche in Deutschland) in Berlin, Martin Dutzmann, unter anderem sagte: **«Der Charakter einer Spende, die stets die aktive Zustimmung des oder der Spendenden voraussetzt, darf nicht verloren gehen. Diese Gefahr sei bei einer Widerspruchsregelung aber gegeben.»**

## Die philosophische Frage: Ist der Körper unantastbar?

Wem gehört der physische Körper nach dem Tod? Dem Betreffenden, seinem Familienkreis, einem Gott, der Natur, einer sozialen Macht, die ihn in Besitz nimmt, einem Arzt oder einem Richter, der sein Schicksal festlegt? Ist der biologische Körper ein Satz von Einzelteilen? Dieser Gedanke könnte zu ernsthaften Identitätsproblemen führen.

**Der Körper taucht immer wieder auf, wenn das Rechtssystem einen Kontrollbedarf verspürt, wenn der Körper repariert werden muss oder als Ersatzteilverrat funktionieren soll. Reden wir von einem Körper, der «enteignet» wird und der Gemeinschaft dient? Wenn Organe zu einer Ware werden, wird der Körper «kannibalisiert?»**

Stellen wir uns eine letzte unbequeme Frage: **Wer aus ethischen Gründen nicht bereit ist, seine Organe nach dem Tod zu spenden, würde er Organe anderer bei Bedarf für sein eigenes Überleben entgegennehmen?**

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp



# TRAININGSCENTER 60+

## EIN AKTIVES LEBEN FÜR BABYBOOMER

Im ersten Teil der Interview-Serie stehen Daniela und Peter Krüsi dem Chefredakteur von StarkVital 60+ Rede und Antwort

**JPS:** Seit über 40 Jahren gebe ich Gesundheitsmagazine heraus und es ist mir noch nie passiert, dass es auf eine Ausgabe so viele Reaktionen gab. Danke auch dafür, dass Ihr den Mut hattet, mit einer schwarzen Kapuze auf der Titelseite der SV 9 abgedruckt zu werden. Das Echo war MEGA!

Nun weiss die ganze Fitness-Nation, wer das Schweizer Ehepaar ist und wie es LICHT in das DUNKEL des überlebenswichtigen

**MUSKELTRAININGS** bringt.

Daniela, Peter, Ihr habt ja einige Anfragen von Fitnessclubbetreibern erhalten auf eure, auf Seite 7 im Heft Nr. 9 abgedruckten E-Mail-Adresse:

[goldenerherbst@mail.ch](mailto:goldenerherbst@mail.ch).

Welcher Art waren die Anfragen?

**PK:** Das stimmt, es waren vor allem ältere Fitnessclubbetreiber, die ihr Studio verkaufen wollen.

**DK:** Wir möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich für all die Feedbacks und Anfragen bedanken. Gleichzeitig entschuldigen wir uns auch, dass wir noch nicht alle Mails beantworten konnten – mit so einer Reaktion haben wir definitiv nicht gerechnet.

**JPS:** Um was ging es bei den E-Mail-Anfragen? Wollten die Interessierten ihr jetziges Center verkaufen oder an einem Franchisekonzept mitmachen?

**PK:** Die meisten wollen nur verkaufen, aber bestehende Fitnessanlagen zu übernehmen, ist sehr kompliziert. Entweder ist die Gesamtfläche viel zu gross oder der Anteil der 50+ oder 60+ viel zu tief.

**JPS:** In meiner Reportage in der StarkVital 60+ Nr. 9 Ausgabe habe ich erwähnt, dass Ihr ein Schlüsselerlebnis hattet. Man kann schon von Berufung schreiben, dass ihr nicht nur euretwegen einige Trainingsanlagen 60+ eröffnen wollt, sondern auch für eure Tochter Vanessa. Stimmt das?

**DK:** Als wir im April 2018 unser Old School Gym 24 in Erlenbach eröffneten, wurden wir gefragt, wieso das Studio so hiesse, da es gar nicht für ältere Leute gedacht sei. Mich persönlich hat das damals nicht beschäftigt – wir hatten uns bei der Gründung der Old School Gyms 24 bewusst für diesen Namen entschieden. Aber nicht wegen des Alters der Mitglieder, sondern um wieder zur alten Schule des Trainings zurückzukehren.

Aber mein Mann begann bereits zu diesem Zeitpunkt mit der Vision von Studios für Senioren. Er fing an zu suchen, zu recherchieren, fand aber keinen Anbieter, der auch nur annähernd ein solches Konzept anbietet, wie wir es planen.

So entstand langsam aus einer Idee unser Projekt

### „Goldener Herbst“.

Auch Dank dir, Jean-Pierre, fiel uns dann das Gesundheitswesen in Japan zum Thema Muskeltraining 60+ auf (Du hast in einigen Ausgaben darüber berichtet). Für mich war das „erleuchtend“. Spätestens ab diesem Moment wurde mir bewusst, wie wichtig dieses Projekt für uns alle ist.

Es geht hier eigentlich überhaupt nicht um uns persönlich. Ziel ist es, ältere Menschen zu ermutigen, sich zu bewegen. Uns ist durchaus bewusst, dass diese Generation nicht in ein klassisches Fitness-Studio geht. Und genau hier haben wir die Marktlücke gefunden und werden sie ab diesem Jahr erschliessen. Mit unserem Projekt

### „Goldener Herbst“.

möchten wir allen, die es wollen, ermöglichen ein besseres, gesünderes Leben zu führen.

Hier kommen wir – wie Du es so schön sagst – zur Berufung. Für uns ist es jetzt schon mehr eine „Herzensangelegenheit“ als ein „Projekt auf Papier“.

Auch unsere Tochter Vanessa, die im letzten Sommer ihre Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit erfolgreich abgeschlossen hat, steht voll dahinter und wird uns bei der Umsetzung unterstützen und in das Geschäft einsteigen.

Ich persönlich bin davon überzeugt, dass junge Mitarbeiter in unseren zukünftigen Studios motivierend wirken können. Nichtsdestotrotz sind wir auch offen für ältere Mitarbeiter/innen und/oder Rentner, die ihre „**Trainees**“ unterstützen und anspornen auf dem Weg zu einem besseren Körpergefühl.



## Gesundheits-Check für die Generation 60+



**JPS:** Nun habe ich von dir Peter gehört, dass Du mit Daniela in den letzten Wochen einige Geräte-Lieferanten in der Schweiz besucht hast.

**PK:** Wir haben lange gesucht, bis wir wirklich eine Linie fanden, die uns alle überzeugen konnte. Wir hätten nicht gedacht, dass wir einen Hersteller finden, der so perfekt passt. Mit Peter Domitner & Dr. Wolff können wir unseren Kunden ein sensationelles Paket anbieten.

**DK:** Der Einführungstest der Firma Domitner hat uns beeindruckt (Info, siehe Kasten). Egal ob jung oder alt – ich durfte mich als „Versuchskaninchen“ zur Verfügung stellen und das ganze Konzept hat mich fasziniert. Ich kann mir kaum noch vorstellen, dass irgendwelche Ansprüche offen bleiben.

**JPS:** Kritiker können nun sagen, was die Familie Krüsi anbietet, das gibt es schon, man nennt es Rehabilitationscenter. Was antwortet Ihr auf diese Frage?

**PK:** Das stimmt so nicht. Wir möchten uns ganz klar von Reha-Centern distanzieren. Bei uns geht es um PRÄVENTION. Das heisst: Wie kann ich (als Kunde) vermeiden, dass ich stürze, weil ich nicht mehr so sicher auf den Beinen bin? Oder wie schaff ich es, wieder besser in die Knie zu gehen? All das sind Faktoren, die uns beschäftigen. Wie können wir unseren Kunden das Bestmögliche für den Alltag mitgeben? Unsere Kunden sollen sich wohler, sicherer und fitter im Alltag fühlen. Wir möchten unseren Mitgliedern ein Rundum-Paket anbieten, beginnend mit dem Fitness-Test 60+, über den perfekt auf den Kunden abgestimmten Trainingsplan bis zum nicht zu vergessen –Begegnungsort. Die Menschen sollen sich willkommen fühlen.

**JPS:** Das hört sich interessant an, aber trotzdem können trainierende Frauen und Männer über 60+ ihr Muskeltraining über die Krankenkasse abrechnen lassen; oder gilt das nur für solche Mitglieder, die nicht 100prozentig fit sind?

**DK:** Wir planen, in jeder Anlage direkt mit einem Physiotherapeuten zusammenzuarbeiten, so dass man gewisse Fälle dann über die Krankenkasse abrechnen kann.

**JPS:** Und die gesunden fitten 60+ Frauen und Männer bekommen dank der Zusatzversicherung bei den Krankenkassen wenigstens 200 Franken pro Jahr als Anteil am Mitgliedschaftsbetrag, richtig?

**PK:** Die bekommen, wenn sie bei ihrer Krankenkasse eine Zusatzversicherung haben, natürlich ihren Anteil rückerstattet.

**JPS:** Den Namen von eurer neuen Trainingsanlagen 60+ wollt Ihr noch nicht verraten, da bei Redaktionsschluss noch vom Markenrechtsinstitut keine 100prozentige Bewilligung vorgelegen hat. Habt Ihr schon eine Vorstellung davon,

1. was die Mitgliedschaft pro Monat oder Jahr kosten wird und
2. wo in den ersten Monaten die ersten Anlagen eröffnet werden?

**DK:** Das Jahres-Abo wird um die 1200 Franken kosten und wir werden bald in folgenden Orten ein Trainingscenter 60+ eröffnen: Zollikon, Basel und St. Gallen

**JPS:** Daniela, Peter danke Euch für dieses erste kurze Interview und Teil 2 wird man bestimmt mit Spannung in der StarkVital 60+ Ausgabe Nr. 11, die in der ersten Woche im März erscheinen wird, entgegensehen.

## Der Einführungstest der Firma Domitner

An ein Training für Menschen ab 60 Jahren aufwärts werden andere Anforderungen gestellt, als wir dies aus dem typischen 08/15-Fitness-training in den herkömmlichen Fitnesscentern für junge Menschen kennen.

Gründe dafür sind die massiv voranschreitende Degeneration, der starke Muskelabbau, Verlust der koordinativen Fähigkeiten und die einschränkende Beweglichkeit.

Zudem sind meist bereits vorhandene Vorschädigungen und Erkrankungen als Risikofaktoren zu identifizieren und die Trainingsgestaltung als Entgegenwirkung und Verbesserung der Situation zu verstehen und nicht als Verstärkung des Problems.

### Ist-Zustands-Analyse

Daher erfolgt am Anfang ein umfangreiches, standardisiertes Anamnesegespräch sowie eine gezielte apparative Erhebung von sportwissenschaftlichen Parametern zur Zustandsanalyse wie:

- Anamnese
- Wirbelsäulenscreening
- Beweglichkeit
- Koordination
- Kraft
- Ausdauer

Alle Ergebnisse werden mit Normwerten verglichen und mit leicht verständlichen Scores bewertet und dargestellt.

Erst wenn Kunden schwarz auf weiss sehen, wie es um sie steht und was jetzt zu machen wäre, erkennen sie den Mehrwert aus dem Training und den begleitenden Dienstleistungen. Re-Tests zeigen plakativ den Trainingsfortschritt auf und geben zusätzliche Motivation für das Weitermachen.

### Training mit System

Auf Basis der gewonnenen Testergebnisse und erkennbaren Dysbalancen und Defizite erfolgt eine funktionelle Trainingsplanung. Damit wird der Trainingserfolg planbar und ist kein Blindflug. Vor allem aber ist das Training nicht kontraindiziert und verursacht keine Verschlechterung der Ausgangssituation. Es muss vielmehr die Defizite und Dysbalancen aufheben und den älteren Menschen fit für den Alltag machen. Deswegen sind vor allem ADL (Activityofdailyliving) Trainingsübungen gegenüber zum Beispiel klassischen Kraftübungen zu bevorzugen.

# Phänomen Madonna

## Mit 61 in (fast) besserer Verfassung als je zuvor

Die Jahre vergehen, aber nicht für Madonna, alias Madonna Louise Ciccone, Nichte italienischer Einwanderer und Tochter einer Frankokanadierin. Seit über 30 Jahren ist die 61-Jährige die unangefochtene Queen of Pop und gilt mit 380 Millionen verkauften Tonträgern als die erfolgreichste Sängerin der Welt. Wie kaum eine andere Künstlerin prägte Madonna die Popkultur des 20. Jahrhunderts.

### Stereotypen über ältere Frauen werden neu definiert

Seit Jahrzehnten ist der Superstar eine der meistfotografierten und meistdiskutierten Frauen der Welt. Obwohl die US-Amerikanerin manchmal für ihren muskulösen Körperbau kritisiert wurde, hat sie sich daran sehr wahrscheinlich nie besonders gestört. Was die anderen von ihrem Körper hielten oder was als «im Trend» galt, war für sie nie massgebend. Die mehrfache Mutter ist immer noch stolz auf ihren trainierten Körper, der für viele Frauen auf der ganzen Welt als Vorbild gilt. Einige Kritiker behaupten auf der anderen Seite, dass die Pop-Ikone ein schwer erreichbares körperliches Ideal für Frauen fördert. Jedenfalls, wenn es um körperliche Fitness und Selbstakzeptanz geht, hat das Multi-Talent Gleichgeschlechtliche inspiriert. Aber sicherlich hat die Künstlerin in all den Jahren den Vorteil gehabt, mit Top-Trainern zu arbeiten und Bewegung zu einem Teil ihrer Karriere gemacht zu haben.



© Gettyimages Nicholas Hunt

Madonna hat in der Öffentlichkeit nie ein Geheimnis aus ihrer Leidenschaft für das Fitnesstraining gemacht. Heute behauptet sie, dass körperliche Aktivität keine Altersgrenzen kennt. Ihr Trainingsprogramm umfasst immer noch fünf- bis sechs Einheiten pro Woche, die täglich variieren und sich auf eine Vielzahl von Methoden konzentrieren. Dazu gehören Tanz, Kraft-, Widerstands- und Intervalltraining, Yoga, Stangenarbeit, Pilates, Aerobic, Konditions- und Circuit-Training. Und natürlich Flexibilität und Stretching.

### «Ich esse nicht so viel Pizza wie alle anderen»

Madonnas strenge, hauptsächlich vegane Ernährung basiert auf Bio-Veg, auf Hülsenfrüchten, Nüssen, Sojaprodukten und zwischendurch auch Fisch. Aber in einem Interview gab die zweifache Mutter zu, dass sie gegen ihr Verlangen nach ungesunder Ernährung immer wieder ankämpfen muss.

### «Ich bin noch lange nicht zu alt für die Bühne»

Madonnas Aussehen, worauf sie sehr stolz ist, ist nicht dem Zufall zuzuschreiben. **Es ist vielmehr das Ergebnis ihrer Professionalität, ihres konstanten und bedingungslosen Engagements, das sie in all den Jahren beibehalten hat. Um ihr Image als alterslose Frau zu erhalten, ist sie heute gezwungen, viel Zeit mit der Pflege von Geist und Körper zu verbringen.**

# Anne Taravet

## Die surfende Seniorin

**Diese Frau ist stark. Mit 62 Jahren geht Anne Taravet noch regelmässig surfen.**

Und zeigt: Es geht alles, wenn man nur will.



Anne Taravet begann mit dem Surfen, als sie 14 Jahre alt war, in Marokko, wo die Sportlerin geboren wurde - das war in den 1970er Jahren. Vorurteile gab es damals viele. Surfen sei was für Jungs, meinte die marokkanische Gesellschaft. Sie war die erste Surferin in diesem Land und als sie mit der Familie nach Frankreich zog, gab es auch dort nur zehn französische Mädchen, die surfen.

1980 fand die Weltmeisterschaft im Surfen zum ersten Mal in Biarritz (Frankreich) statt. **Anne musste sogar gegen Männer antreten, weil es noch nicht einmal Wettbewerbe für Frauen gab.** Sie wurde französische Meisterin und wurde Zweite im Gesamtweltcup.

Nach diesen Erfolgen zog sich die Surferin von den Wettbewerben zurück, weil sie diese Welt wirklich nicht mochte. Beim Surfen ging es doch um Freundschaft, darum, eine gute Zeit zu haben, um Ruhe und Respekt vor dem Meer und dem Planeten.

### «Ich vergesse auf dem Wasser alle schlechten Gedanken.»

Heute ist die ehemalige Meisterin in Rente und wohnt im Südwesten Frankreichs in der Nähe von Hossegor. Sie surft noch immer, wenn ihr Körper mitmacht. Sie hat so viele verschiedene Wellen in so vielen verschiedenen Ländern kennengelernt, jetzt möchte sie nur die besten reiten.

**Die Athletin meint, man könne in jedem Alter mit dem Surfen anfangen, vor allem heute mit diesen neuen, leicht zu bedienenden Brettern.** Voraussetzung sei gut schwimmen zu können und das Meer zu respektieren. Ein Rat auch an die Jüngeren: Man soll unbedingt stretchen, bevor man aufs Surfbrett steigt. Ausserdem sollte man Yoga betreiben und Vegetarier werden. Mit dem Stretching hat Anne eigentlich erst vor vier Jahren angefangen, weil ihr Körper das dringend brauchte.

Jetzt genießt die heute 62-Jährige immer noch die Stille, die das Brett und das Meer ihr bieten.

Das Buch: **«Surf like a girl»** von Carolin Amell erschien 2019 im Prestel-Verlag ISBN: 978-3-7913-8594-5

Von wegen Surfen ist Männersache und ein Sport für Jungs – SURF LIKE A GIRL beweist das Gegenteil. In spektakulären Bildern und inspirierenden Statements porträtiert der Band Surferinnen aus aller Welt, darunter Anne Taravet, die noch mit über 60 Jahren leichtfüssig auf dem Board steht.

Fotografiert beim Ausüben ihrer Leidenschaft an den schönsten Stränden, zeigen diese Frauen, dass Surfen für Freiheit, Unabhängigkeit und Selbstbestimmung steht.

Das Glück, eine Welle zu reiten, ist universell – aber in diesem Band ist es reine Frauensache.



# QualiCert

CERTIFIED QUALITY

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

## *Normen und Anforderungen*

QualiCert überprüft aktuell die Konformität folgender anerkannter Normen und Anforderungskataloge:

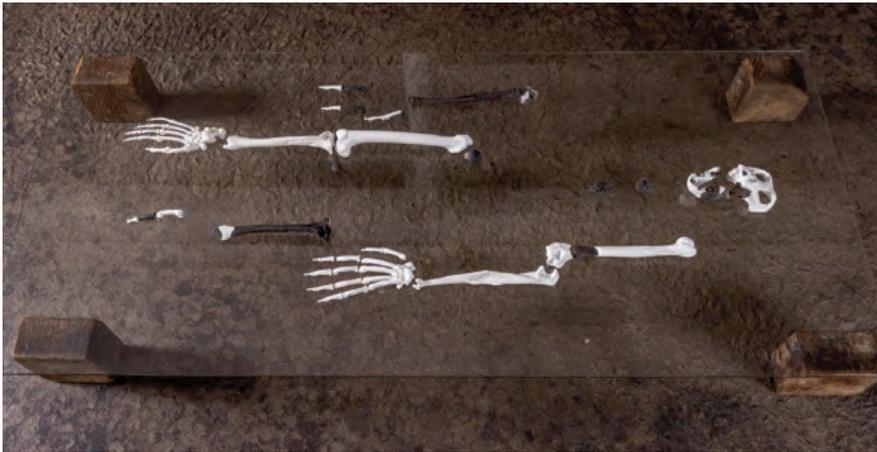
- DIN 33961:2013 (offizielle Deutsche Norm für Fitness-Studios)
- Qualitop-Anforderungen für Fitness- + Trainingscenter inkl. Personalqualifikationen
- Qualitop-Anforderungen für Anbieter gesundheitsfördernder Kurse inkl. Leiterqualifikationen
- Sicherheitsnorm FitSafe für höchste Sicherheit beim Training
- Vibrationstraining
- EMS[Safe] für Sicherheit beim EMS-Training

- *über 20 Jahre Erfahrung*
- *über 25 000 Überprüfungen vor Ort*
- *über 20 Jahre führender Know-how-Träger in Zertifizierung und Normung*



### **QualiCert AG**

Appplistrasse 13 . CH-9008 St. Gallen  
Telefon +41 71 246 55 33 . Telefax +41 71 246 55 39  
info@qualicert.ch . www.qualicert.ch



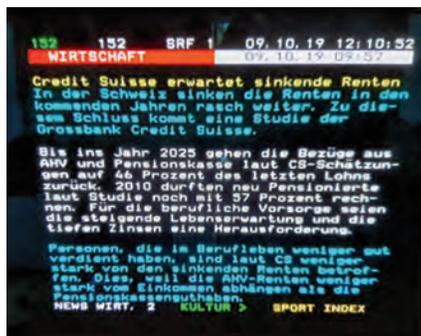
## Der Mensch stammt aus Europa und nicht aus Afrika

Wie eine Bombe hat diese Nachricht eingeschlagen: Im Unterallgäu wurden Knochen gefunden, die zeigen, dass dieses Wesen schon vor über zwölf Millionen Jahren aufrecht ging, wie der heutige Mensch. Wie lange wird es noch dauern, bis Wissenschaftler entdecken werden, dass der Mensch NICHT VOM AFF abstammt? Wieder einmal steht der Menschheit ein Paradigmenwechsel bevor, aber leider GLAUBEN immer noch zu viele Menschen an die GÖTTER IN WEISS, sprich studierte Wissenschaftler, statt Antworten aus ihrem eigenen Herzen zu lesen.

Info: [https://www.focus.de/wissen/mensch/neuer-vorfahre-des-menschen-entdeckt-forscher-fund-im-allgaeu-stellt-sicht-auf-evolution-infrage\\_id\\_11319676.html](https://www.focus.de/wissen/mensch/neuer-vorfahre-des-menschen-entdeckt-forscher-fund-im-allgaeu-stellt-sicht-auf-evolution-infrage_id_11319676.html)

## CREDIT SUISSE schreibt, RENTEN werden weiter SINKEN.

Darum ziehen immer mehr pensionierte Schweizer ins Ausland. Ihr eigenes Land ist zu teuer, um dort in Würde ALT zu werden und in der HEIMAT sterben zu können.



## Diskriminiert das SECO die ältere Bevölkerung?

Am 15. November 2019 kam die Nachricht aus Bern: «Bevölkerungsalterung dämpft den Wohlstand», besonders in den nächsten 20 Jahren. Was soll das heissen, sind die 60+ jährigen Frauen und Männer SCHULD, dass sie geboren wurden? Soll es nun eine kollektive (Selbst)- Mord-Aktion geben?



## Ruth Bader Ginsburg Die US-Supreme-Court Richterin mit 86 im Fitness Center

«Ich mache Liegestützen ebenso wie Gewichtstraining mit meinem Personal Trainer.»



Eine Kriegerin mit Gewand, die zahlreiche Kämpfe mit den Waffen der Intelligenz, der Gelassenheit und der harten Arbeit geführt hat, um Klagen zu gewinnen. Die liberale US-Power-Frau hat sich leidenschaftlich auf dem Gebiet der Gleichberechtigung und der Geschlechterdiskriminierung eingesetzt.



Trotz ihrer gesundheitlichen Probleme trainiert die strenge Richterin immer noch im Fitness Center. Wie ihr der Arzt sagte: «The body is made to move», «Der Körper ist dazu gemacht, sich zu bewegen». So hat sie nie aufgehört zu trainieren, auch während der Behandlung von Bauchspeicheldrüsenkrebs, obwohl sie das ganze Fitness-Programm nicht ausführen konnte. Sie wollte einfach so schnell wie möglich zurück zur Normalität, dazu gehört eben auch das Fitness Center.

Anzeige

## Bist du das Bewusst Sein, das die Welt verändert?

Mit unseren spannenden Veranstaltungen möchten wir Ihre Neugierde wecken, aufklären, Hintergründe beleuchten und die Wahrheit suchen. Folgende Referenten durften wir in den letzten Monaten präsentieren:

- Dr. Daniele Ganser
- Pater Anselm Grün und Bruder Michael Grün
- Carla Del Ponte
- Robert Franz
- Prof. Dr. Gerald Hüther
- Andreas Winter
- Ueli Mäder
- Silke Schäfer

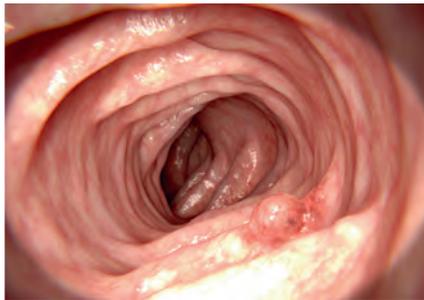
Mehr Infos und Anmeldung zum Newsletter unter:



[www.new-spirit-forum.ch](http://www.new-spirit-forum.ch)

## Wieso haben immer mehr junge Menschen Darmkrebs?

Eine US-Studie kommt zum Schluss, dass immer mehr Menschen unter 50 Jahren an Darmkrebs erkranken. Die Daten wurden in über 43 Ländern eingeholt. Man sei sehr beunruhigend,



aber den Grund kenne man noch nicht. Komisch, vielleicht sollte man bei einer nächsten Studie auch die Frage stellen: Wie oft essen Sie FAST FOOD pro Woche?

## Warum man schlecht schläft

Es gibt so viele Studien über den Grund, dass Menschen heute schlecht schlafen. Und dies in jedem Alter. Es werden viele Lösungen aufgezeigt, die Gründe aber liegen doch auf der Hand: Existenzangst, man lebt nur in der Gegenwart. Für Zu-



kunftspläne fehlt das Geld. Das reicht, um dem Menschen den Schlaf zu rauben.

## Achtung vor zu viel Antibiotika

Wer zu schnell Antibiotika schluckt, baut auch schnell Resistenzen auf. Am 18. bis 24. November 2019 fand bereits das zweite, von der WHO (World Health Organisation) organisierte Seminar statt.

Info: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/image/0003/353271/AMR-Stamp-2.png](http://www.euro.who.int/_data/assets/image/0003/353271/AMR-Stamp-2.png)

## E-Zigaretten in Verdacht für neue, schwere Lungenkrankheiten.

Es ist schon lange bekannt, dass auch E-Zigaretten gesundheitsschädlich sind, nur wird es überall verharmlost, so wie es auch bei herkömmlichen Zigaretten jahrzehntelang geschah. Die Washington Post berichtete nun von fast 100 Fällen in den USA, wo schwere Lungenkrankheiten mit Schmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber und weiteren Symptomen gemeldet wurden. Einige Patienten mussten künstlich beatmet werden. Bei einem Fall musste der Patient sogar ins künstliche Koma versetzt werden.



Mitte August 2019 ist einer dieser Patienten gestorben. Die Ärzte fanden jedoch keine klare Ursache darüber, ausser dass ausnahmslos alle Betroffenen E-Zigaretten benutzten, mit verschiedensten Flüssigkeiten (Liquids).

Man vermutet hinter den Ursachen die zahlreichen gefährlichen Chemikalien in den E-Zigaretten. In manchen wurden schon krebserregende Stoffe oder Schwermetalle gefunden, obwohl auch die legalen Chemikalien alles andere als unschädlich sind.

Verschiedene Institutionen kämpfen dafür, dass E-Zigaretten unbedingt normalen Zigaretten gleichgestellt werden müssen. Dank intensiver und heimtückischer Werbung der Hersteller sowie fehlender Aufklärung seitens der Behörden gelten E-Zigaretten als Einstieg für viele Jugendliche – oder sogar Kinder (!) – zum süchtig werden oder auch zum normalen Rauchen. **So findet die E-Zigaretten-Industrie ihre „Kunden“, die dann oft ein Leben lang süchtig sind, ihre Gesundheit ruinieren und Milliarden an Krankheitskosten verursachen.** In den USA schätzt man, dass bereits 3,6 Millionen Schüler E-Zigaretten mit nikotinhaltenen Liquids konsumieren. Deshalb möchte nun San Francisco den Verkauf von E-Zigaretten komplett verbieten. In der Schweiz und Europa boomen

E-Zigaretten inzwischen leider genau so wie in den USA, ohne dass die Behörden eingreifen, und vor allem Kinder und Jugendliche davor schützen.

**Hinter den E-Zigaretten stecken übrigens die bekannten Tabakkonzerne, die versuchen, Rauchen wieder salonfähig und „In“ zu machen** und ihre Produkte auch leichter verkaufen

zu können, da E-Zigaretten gesetzlich anders gehandhabt werden. Auf Webseiten wie der von Philip Morris wird versucht, die E-Zigaretten als „gesunde Alternative zum Rauchen“ darzustellen und eine Zukunft ohne Zigaretten suggeriert. Dass die neue rauchfreie / zigarettenfreie Zukunft immer noch gesundheitsschädlich ist und abhängig machen kann, und dass es weiterhin nur um Umsatz und Reingewinn geht, wird nirgendwo erwähnt.

Info: <https://nichtraucherschutz.ch>

Anzeige



Antoinette und Rolf Wettstein

## ZUSAMMEN SIND WIR STARK UND VITAL!

Rolf Wettstein Jahrgang 1954 hat auf seinen 60sten Geburtstag als Geschenk vom damaligen Arbeitgeber die Kündigung erhalten.

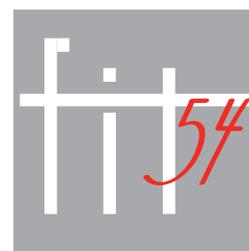
Statt die Arbeitslosenkasse zu belasten hat er ein grosses Risiko auf sich genommen und mit 61 Jahren sein eigenes Fitnesscenter fit54 in Melligen eröffnet.

Sind Sie auch interessiert ihr eigenes Fitnesscenter zu führen?

Dann kontaktieren Sie uns unverbindlich.

[www.fit54.ch](http://www.fit54.ch)

079 / 655 41 06



## Olivenöl: Die italienische Produktion steigt wieder an – mit einem Plus von 89 Prozent!

Obwohl das Bakterium Xylella in fünf Jahren etwa 6,5 Millionen Olivenbäume in Apulien schwer beschädigt hat, erholt sich die Herstellung von Olivenöl.



Die italienische Produktion 2018/2019 wird auf nationaler Ebene auf über 330.000 Tonnen Öl geschätzt, was fast einer Verdoppelung (+89 Prozent) gegenüber der Saison 2017/2018 entspricht.

Die Produktionskette für Olivenöl umfasst eine grosse Anzahl von spezialisierten landwirtschaftlichen Betrieben in Italien. Sie bieten eine riesige Anzahl an Olivensorten, ein Schatz, was biologische Vielfalt angeht. Olivenöl ist ein gesundes und natürliches Nahrungsmittel, das seit Jahrhunderten auf den Tisch kommt. Es ist ein Elixier des langen Lebens, das als Symbol für die mediterrane Ernährung gilt.

### Armut erschwert aktives Altern

Finanzielle Einschränkungen wirken sich auf die verschiedensten Lebensbereiche aus. So auch wesentlich auf die Aspekte des aktiven Alterns. **Die Benachteiligungen Armutsbetroffener nach der Pensionierung setzen sich fort und somit werden die Möglichkeiten zum aktiven Altern eingeschränkt.**



Als arm werden all jene Personen bezeichnet, die nicht innerhalb eines Monats unvorhergesehene Ausgaben von 2500 Franken tätigen können, ohne die finanzielle Situation des Haushalts zu beeinträchtigen.

### Armut und aktives Altern

Aktives Altern heisst, dass Menschen die Möglichkeit haben, im zunehmenden Alter ihre Gesundheit zu wahren, am Leben ihrer sozialen Umgebung teilzunehmen, ihre persönliche Sicherheit zu gewährleisten und derart ihre Lebensqualität zu verbessern (WHO 2002).

So kann eine erzwungene Frühpensionierung die finanziellen Möglichkeiten eines Haushalts massgeblich einschränken, während eine Erwerbstätigkeit über das Pensionsalter hinaus Armut verhindern kann. **Gesundheitliche Probleme können sowohl Ursache als auch Wirkung von Armut sein.**

### Schlussfolgerung

Aktives Altern ist für Armutsbetroffene schwieriger als für andere Personen im Rentenalter. Diese Ungleichheit entsteht aber nicht erst nach der Pensionierung. Allerdings sind die Ungleichheiten im Rentenalter eher wieder etwas weniger ausgeprägt als bei der Bevölkerung zwischen 50 und 64 Jahren. Um die Chancen auf ein aktives Altern für Armutsbetroffene zu verbessern, müssten entsprechende Massnahmen demzufolge früher im Lebensverlauf ansetzen.

[bfs.admin.ch](http://bfs.admin.ch)

### Kann man vor dem Gesetz zweimal sterben?

Ein 66-Jähriger wurde 1997 wegen Mordes im US-Bundesstaat Iowa zu einer lebenslangen Freiheitsstrafe ohne Aussicht auf Begnadigung verurteilt. Nach einer Blutvergiftung mit Organversagen 2015 musste er fünfmal wiederbelebt werden. Laut Gefängnisarzt war der Mann für einige Momente klinisch tot. Zuvor hatte er aber eine Patientenverfügung unterschrieben, wonach er nicht wiederbelebt werden wollte.

Damit zog der Mann dann vor das Berufungsgericht von Iowa. Der 66-Jährige: **„Ich sollte lebenslang absitzen und nicht bis zum Ende meines Lebens plus etwas oben drauf. Ich habe meine Strafe gesüht.“** Endet die Haftstrafe nach dem «ersten» Tod?

Die Richterin folgte der Argumentation des Häftlings nicht und lehnte den Antrag ab. Wenn der Häftling lebt - egal welches Leben, das «erste» oder das «zweite» - muss er im Gefängnis bleiben. Wenn er dann (definitiv) tot ist, ist die Sache erledigt. Also kein Reset zugunsten des Mannes.

### Das Skalpell in alten Händen Chirurgen über 70 immer noch im Operationssaal tätig

Um weiterfahren zu können, muss sich ein 70-jähriger Fahrer einem Gesundheitscheck unterziehen. Um weiteroperieren zu können, braucht ein Chirurg hingegen keinen Test zu bestehen. Er darf weiterhin das Skalpell ansetzen, auch wenn er sich seit geraumer Zeit im Ruhestandalter befindet. Zumindest gilt dies in privaten Strukturen. Im öffentlichen Gesundheitswesen hängt ein Chirurg mit 65 in der Regel seinen Kittel an den Nagel. Aber mit der Lebenserwartung steigt generell auch das Alter der Chirurgen.

### Die Politik will sich nicht einmischen

Das Bundesgesetz setzt keine Grenzen in dieser Angelegenheit. So kommt es vor, dass ein 78-jähriger Schönheitschirurg immer noch den Operations-



saal betreten darf und mit dem Skalpell Katastrophen anrichtet. So geschehen vor einigen Jahren in einer Zürcher Klinik, wo zwei junge Patientinnen Opfer von medizinischen Fehlern wurden. Nach diesem Vorfall forderten nationale Politiker sofort Gesetzesänderungen auf Bundesebene. Der Bundesrat hielt es jedoch für nicht angebracht, eine Grenze festzulegen, denn der Gesundheitszustand und die fachliche Kompetenz eines Arztes, der ein bestimmtes Alter überschritten hat, seien ganz individuelle Faktoren. Die Verantwortung dafür liege bei den kantonalen Aufsichtsbehörden. Auf politischer Ebene hat sich seither nichts geändert.

### Lauren Bruzzone, die 72-jährige US-Crossfitterin

**«Jüngere Menschen sind ein Ansporn für mich»**

Es kommt nicht jeden Tag vor, dass eine 72-Jährige sich leidenschaftlich der harten Disziplin CrossFit widmet. Das geschieht täglich: Um 6 Uhr morgens besucht Lauren einen einstündigen Kurs. Die ehemalige Anwältin, die im Bundesstaat Connecticut lebt, hat immer ein aktives Leben geführt. In ihrer Jugend hat sie Ballett gemacht, später hat sie regelmässig an Gruppenkursen teilgenommen bis sie 67 war und jetzt ist CrossFit an der Reihe. Sie nahm sogar an den US-CrossFit-Spielen 2017 und 2018 für Frauen teil und belegte Platz 611 bzw. 660 in der Kategorie 60+.



Jüngere Leute, die mit schwereren Gewichten trainieren, ermutigen sie indirekt, sich im Training ständig zu verbessern. **«Es ist eine richtige Motivation für mich, mehr zu tun»**, sagte sie in einem



Interview mit Good Morning America.

Die Power-Frau hofft, durch ihre Videos eine positive und inspirierende

Botschaft zu vermitteln.

**«Das Alter spielt keine Rolle. Wenn man will, kann man es tun. Es geht darum, im eigenen Tempo zu trainieren. In meinem Alter will man nichts kaputt machen. Es dauert dann zu lange, bis es behoben ist.»**

### Arnold Schwarzenegger wieder auf der Leinwand

In einem Interview mit dem US-Portal «Fox News» sprach der 72-Jährige über den notfallmässigen Herz-Eingriff für



den Ersatz einer Klappe im Frühjahr 2018. «Einen Augenblick lang hatte ich Angst, dass ich es nicht rechtzeitig zu den Dreharbeiten für den sechsten Terminator schaffen würde», so Schwarzenegger.

Für den legendären, ehemaligen kalifornischen Gouverneur ist der letzte Sci-Fi-Film «Terminator - Dark Destiny» viel mehr als das Neueste in der berühmten Roboter-Saga. Es war auch seine grösste Motivation und die beste Gelegenheit, während der rigorosen Rehabilitation wieder fit zu werden.

### Arnold Schwarzenegger: sofort zum Training nach Herz-OP

Der Schauspieler österreichischer Herkunft trainierte hart für sein Comeback auf die Leinwand. «Ich kam nach Hause und ging sofort wieder ins Fitnessstudio,» sagt er. Es hat keinen Grund gegeben, sich noch länger auszuruhen. «Die meisten Menschen machen sich nach der Operation zu viele Sorgen.»

Der Sci-Fi-Film war ab Oktober 2019 in den Kinos

### WHO: Internationaler Tag der Lebensmittelsicherheit

Die Generalversammlung der Vereinten Nationen in New York hat Ende 2018 eine Resolution verabschiedet, mit der der

### 7. Juni zum jährlichen «Internationalen Tag der Lebensmittelsicherheit» (World Food Safety Day)

erklärt wurde. Ziel ist es, die Welt stärker für die Lebensmittelsicherheit zum Schutz der Gesundheit der Konsumentinnen und Konsumenten zu sensibilisieren.

### Die Auswirkungen verunreinigter und verdorbener Lebensmittel

Dieser Tag soll weltweit darauf aufmerksam machen, welche Folgen verunreinigte und verdorbene Lebensmittel für die öffentliche Gesundheit haben. Gemäss globaler Schätzungen der WHO erkrankt jedes Jahr eine von zehn Personen infolge des Konsums von Lebensmitteln, die durch Bakterien, Viren, Parasiten oder chemische Substanzen verunreinigt sind.

420 000 Personen, davon 125 000 Kinder unter fünf Jahren, sterben an diesen Krankheiten. Die WHO geht davon aus, dass verunreinigte Lebensmittel über 200 Krankheiten von Durchfall bis Krebs verursachen.

Verunreinigte und verdorbene Lebensmittel beeinträchtigen die gesellschaftliche und wirtschaftliche Entwicklung. Sie belasten die öffentlichen Gesundheitssysteme, die nationalen Volkswirtschaften, den Handel und den Tourismus.

Die Resolution der Generalversammlung der Vereinten Nationen fordert alle Anspruchsgruppen, darunter Behörden, Industrie, Konsumentinnen und Konsumenten, einschlägige internationale Organisationen, NGOs und die akademische Welt zur Teilnahme an den Aktivitäten zur Förderung der Lebensmittelsicherheit auf allen Ebenen anlässlich dieses Tages auf.

### Der Codex Alimentarius



Der Codex Alimentarius ist eine Sammlung von Normen, Richtlinien und Verhaltensregeln, die von der Codex-Alimentarius-Kommission verabschiedet wurde. Seit 1963 ist das Ziel des Codex, einheitliche Lebensmittelnormen zu erarbeiten, welche die Gesundheit der Konsumentinnen und Konsumenten weltweit schützen und faire Handelspraktiken im internationalen Handel mit Lebensmitteln sicherstellen. Die Schweiz ist Gründungsmitglied des Codex.

[biv.admin.ch](http://biv.admin.ch)



### GEENA DAVIS

Mit 63 Jahren zeigte sie am GLOW Event, dass man auch mit 60+ SEXY aussehens kann.

Anzeige

# GEHT NICHT, GIBT'S NICHT!



Wir sind Ihr Partner für:

- Webdesign
- Fotografie
- Videoproduktion
- Mediendesign und Marketing



ProMedia · Birmensdorferstrasse 24 · CH-8902 Urdorf · Tel. 044 735 17 71 · mail@pro-media.ch · [www.pro-media.ch](http://www.pro-media.ch)

## Die Ernährung führt weiterhin ein Mauerblümchendasein im UNI - Lehrstoff der angehenden Ärzte

**50-60% KH + max 30% Fett  
+ 15% Eiweiss =  
gesunde, ausgewogene Ernährung**

**Das war, in a «nutshell», mein Ernährungswissen nach meinem erfolgreich abgeschlossenen Medizinstudium vor mehr als 40 Jahren.**

**Das ist es nach absolviertem Studium heute noch. Stopp, da fehlt noch das Salz in der Suppe: Weniger als fünf Gramm Salz pro Tag!**

Natürlich wurden auch Vitamine und Spurenelemente erwähnt.

Cool, dass sich eine ganze Wissenschaft in einer so kurzen Formel zusammenfassen lässt! Die Hälfte oder eher mehr auf meinem Teller sollen Kohlehydrate sein. Fette bitte weniger als ein Drittel und höchstens ein Drittel davon in Form von sogenannten „tierischen“ oder „gesättigten“ Fetten. Dazu etwas Proteine. Vitamine hat's genug in Gemüse und Früchten. Und auf ja keinen Fall mehr als fünf Gramm Salz pro Tag.

Ich war praktizierender Arzt, unterdessen bin ich ein paar Jahre über dem Ablaufdatum. Der Master-Influencer bezüglich Ernährung meiner Generation war **Ansel Keys**. Er starb 2004 hundertjährig, er muss es also doch wohl gewusst haben. Er hatte zwei nicht zu unterschätzende Master-Influencer an seiner Seite, die Nahrungsmittel- und Pharmaindustrie, beide haben ein stetiges Wachstum hinter und offensichtlich auch vor sich.

Der Reihe nach: Als wir die staubtrockenen theoretischen Grundlagenfächer hinter uns lassen konnten und in die Nähe des Menschen rückten, begegneten wir sehr bald dem Serienkiller der Industrienationen, dem Herzinfarkt.

Die Türe zu den heute gängigen Klempnereingriffen an den Herzkranzgefässen war erst einen Spalt offen. Der Mann der Stunde war Ansel Keys. Er rückte die Ernährung für eine kurze Zeit wieder ins Zentrum der Medizin zurück; oder besser, seine Vorstellung von Ernährung.

**„Deine Ernährung sei Deine Medizin, und Deine Medizin sei Deine Ernährung“,**



so wird doch der Gottvater der Medizin, Hippokrates, immer gerne zitiert. Keys hatte sich mit Ernährungsstudien einige Sporen verdient, in den medizinischen Adel hob ihn aber erst **Dr. Paul Dudley White**, der Kardiologe von Präsident Eisenhower. Der amtierende Präsident hatte eben, mit 65 Jahren, während er Golf spielte, seinen ersten Herzinfarkt erlitten, und Dr. White bestellte ihm Ansel Keys als Ernährungsberater.

Keys begann die Ernährungsszene zu dominieren, sein Geist schwebt noch heute über der Medizin. Fett und Cholesterin hatten aus der Ernährung zu verschwinden oder waren durch Margarine und Pflanzenöle zu ersetzen. Die fehlenden Kalorien mussten irgendwoher geholt werden, die stark subventionierte Landwirtschaft lieferte den günstigen Ersatz: Getreide. Keys holte sich starke Partner ins Boot: Die Nahrungsmittelindustrie, die sich mit dem Lowfat-Diktat riesige Märkte erschloss, und die Pharmaindustrie, die das Problem ebenso gewinnbringend am anderen Ende anpackte. Sie senkte medikamentös das vermeintliche Resultat des „zu hohen“ Fettkonsums, den Cholesterinspiegel. Zwei weitere Player spielten dankbar mit, die Tabak- und Zuckerindustrie. Gross-

zügig sponserte vor allem letztere immer neue Cholesterinstudien, um die Aufmerksamkeit von sich abzulenken. Das unschuldige Molekül Cholesterin, ohne welches wir weder denken noch gehen können, wurde zum Killer der Industrienationen hochstilisiert und der Cholesterinspiegel zum Gesundheitsbarometer schlechthin. Noch lange über meine Studien- und Assistentenjahre hinaus hockte diese abstruse Theorie tief in meinen Knochen.

Wir lernten nicht nur das Fett zu fürchten. Auch Zucker war ein Thema. Allerdings spielte er eine Rolle nur in der Biochemie und bei der Behandlung der Zuckerkrankheit, des Diabetes. Kohlehydrate, lernten wir (Zucker ist ein Kohlehydrat), sind die Hauptenergiequelle des Menschen. Darum sollen sie ja 50 bis 60 Prozent unserer Kalorien liefern. Der Diabetiker habe sich bei raffinierten Kohlehydraten, also Zucker und Weissmehlprodukten, zurückzuhalten. Vollkornprodukte waren erlaubt. Die 50 Prozent-Regel galt auch für ihn.

Die ärztliche Kunst bestand darin, den Blutzucker mit Medikamenten oder mit Insulin so weit wie möglich zu „normalisieren“, also Kohlehydrate, die ja alle als Zucker im Blut landen, gewissermassen mit Medikamenten auszutarieren.

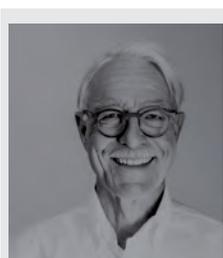
**Also Gift und Gegengift  
in Balance zu halten.**

Es ist unglaublich, wie sich dieses rudimentäre Ernährungswissen bis heute fast unverändert im Lehrstoff halten konnte, wie Ernährung weiterhin ein Mauerblümchendasein führt im Lehrstoff der angehenden Ärzte.

Fett- und Cholesterinphobie sind das Grundrauschen, „carbs are king“ die Melodie. Unter den über 60 Instituten und Kliniken der Medizinischen Fakultät der **Universität Zürich findet sich**

**KEIN**

**Institut für Ernährung.** Das Thema ist an ein Institut für Epidemiologie und an eine Adipositas-Sprechstunde (!) ausgelagert.



**Jürg Kuoni  
Dr. med.**

Jahrgang 1945

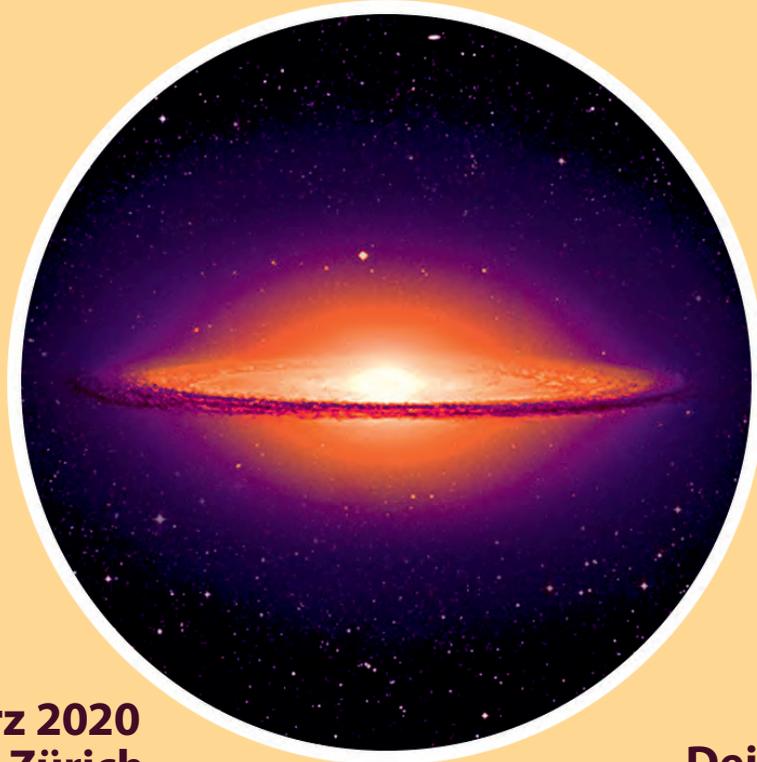
Lebenslauf und  
Kontaktaufnahme:

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



# LEBENSKRAFT 2020

32. Erlebnis-Messe und Kongress für BewusstSein, Nachhaltigkeit und Gesundheit



**26. - 29. März 2020**  
**Messehalle Zürich**

Do 17 - 21 h / Fr & Sa 11 - 21 h / So 11 - 17 h

**Dein Treffpunkt**

Tages-Eintritt Fr. 25.- / AHV Fr. 15.-

Messe mit 150 Ausstellern, Meditationen, Motivations Redner, Workshops, Konzerte, verschiedene Channelings, über 100 Gratis-Vorträge und Veranstaltungen, Satsang, Healing-Events, schamanische Tanz- und Trommel-Zeremonien, intuitives Malen zum Mitmachen, Bewegungs-Meditation

**Events: \*\*\* Bewusstsein \*\*\* Gesundheit und Heilung \*\*\* das neue 60 + \*\*\***

Zellregeneration - Die Kraft des Unterbewusstseins - Schlüssel zur wahren Gesundheit - Epigenetik, wie Umwelt und Verhalten Gene steuern - Schluss mit Selbstsabotage - Selbstheilung - Fitness und Gesundheit - Das Geheimnis grossartiger Frauen - spirituelle Selbstverteidigung - Heilmethoden und Schutztechniken in der neuen Zeit - moderner Schamanismus, Reinigungsmethoden und -Rituale zur Heilung von Körper und Geist - Liebe und Partnerschaft - Devas und Engel - Fitness als Altersvorsorge - Neuausrichtung mit 60+ - die reife weise Frau, Göttinnen altern nicht -



Ayla

Lumira

Dr. med. Karl J. Probst

Sylvia Gattiker

Matthias  
Kampschulte

Sonja Ariel von  
Staden

Shiva Guruji  
Aruneshwar

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

# Ageism

## Altersdiskriminierung

Beim letzten Versand der StarkVital 60+ Nr. 9 Ausgabe schrieb uns ein junger Fitnesscenter-Manager:

**«Bitte schicken Sie uns keine 60+ Magazine mehr. Da Sie anschreiben nur für Menschen ab 60+, dürfen wir es nicht lesen. Und wir sind ein Fitness-Center und kein Altersheim».**

Selbstverständlich ist der Versand von SV sofort ausgesetzt worden.

Aber was ist mit den verwendeten Bezeichnungen?

**«Als ich jung war, hielt ich 60-Jährige für eine andere Sorte Mensch. Jetzt glaube ich, 20-Jährige sind eine andere Sorte.»**

Henry Kissinger, ehemaliger US-Politiker.

Die Schwelle von 60 oder 65 Jahren ist überschritten. Wir, die 60+, sind uns nicht alle dessen bewusst, aber jetzt beginnt eine neue Zeit der Intoleranz, die mehr oder weniger verborgen bleibt.

Der intergenerationelle Konflikt wird mit einem neuen Wort definiert: **Ageism**. Es ist der englische Ausdruck für Altersdiskriminierung und bezeichnet eine Benachteiligung von Personen oder Gruppen aufgrund ihres Lebensalters. Im Vergleich zu Rassismus oder Sexismus ist die Altersabgrenzung sowohl die gängigste wie auch die am meisten tolerierte und die am wenigsten erforschte Art der Diskriminierung. Dagegen gibt es in unserem Land (noch) keine Gesetze.

**Die Diskriminierung aufgrund des Alters gilt als eine Besonderheit westlicher Gesellschaften.**

Vielleicht, weil ältere Erwachsene als finanzielle Belastung erscheinen, während junge Menschen als Investition in die Zukunft angesehen werden. Im Gesundheitswesen z.B. ist das Recht auf die richtige Behandlung nicht in allen westlichen Ländern vollumfänglich gewährleistet. In den Altersheimen tauchen gelegentlich Fälle von Misshandlungen an Gästen auf. In den Medien wird immer wieder ein Stereotyp der Jugendlichkeit vermittelt, während auf sozialer und wirtschaftlicher Ebene ältere Generationen als nutzlos und damit als Bürde gelten.

Wenn man an das Älterwerden denkt, stellt man sich ein Bild von Menschen vor, die wegen körperlicher Probleme nicht mehr aktiv, traurig und allein sind.



Das Alter erinnert an unerwünschte Makel wie Verfall von Körper und Geist, Armut, Krankheit. **Viele Menschen nähern sich dem Alter mit Furcht, so dass ein natürlicher Prozess unter den Bedingungen des Jugendwahns als soziales Problem empfunden wird.** Um diesem Klischee entgegenzuwirken, hat sogar die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in den 1990er Jahren ein neues Konzept entwickelt: Das **Aktive Altern**. **Active Ageing** stellt den Versuch dar, Kompetenzen, über die ältere Menschen verfügen, zu erhalten und zu fördern. Es sei erwähnt, dass die **Charta der Grundrechte der Europäischen Union** (2000) jede Form der Diskriminierung aus Altersgründen verurteilt.

**Ein Wertewandel ist aber im Gange. Denn die neuen Älteren sind auf dem Vormarsch.**

Dennoch kündigt sich in Sachen Akzeptanz des Alterns eine beachtliche Wende an, auch wenn die Schwelle, ab der man als «alt» gilt, einfach nach hinten verschoben wird, nach 75 Jahren. Die Einstellung der Gesellschaft zum Alter ist dabei, sich zu verändern, obwohl Stereotypen und Vorurteile bis zu einem gewissen Grad bestehen bleiben. Einen Menschen über 65 Jahren zu sehen, der ein aktives Leben führt, ist kein Grund mehr zu staunen.

Bei den jüngsten Entwicklungen fällt ein neues, positiveres Bild von älteren Menschen auf, die sich am Leben und am Alter(n) erfreuen und ihre Freiheit feiern. Heute können graue Panther von unzähligen Angeboten profitieren. Da gibt es exklusive Fitnesscenter 60+, Kurse (sogar an den Universitäten) und Konferenzen, gezielte Ernährung, zeitlose Kleidung, Reisen und Urlaub. Denn es wurde festgestellt, dass Rentner weitgehend über die Mittel verfügen, sich dies zu leisten. Sie sind nicht mehr ausschliesslich Grosseltern, die sich um die Enkelkinder kümmern, sondern Bürger in vollem Umfang. Darüber hinaus nimmt die Zahl der Erwerbstätigen über 65 zu.

### Alt ist nicht gleich alt

Angesichts der verlängerten Lebenserwartung, werden heute ältere Menschen in zwei chronologische Hauptkategorien unterteilt: Die zwischen 65 und 75 Jahre alten, also das dritte Alter oder die „jungen Alten“, und jene im Alter zwischen 75 und 100 Jahren, das vierte Alter oder die «Alten».

**Das Problem der Diskriminierung bleibt somit bestehen und wird einfach auf ein späteres Alter verschoben.**

Und nicht vergessen:

**Die Jungen von heute sind die Alten von morgen!**

## FRA European Union Agency for Fundamental Rights Agentur der Europäischen Union für Grundrechte

Wenn Sie alt sind, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie aus diesem Grund diskriminiert werden. So hoch, dass in der EU mehr als 40 Prozent der Europäerinnen und Europäer das Gefühl haben, dass die Diskriminierung älterer Menschen in ihrem Land weit verbreitet ist. Anlässlich des internationalen Tages der älteren Generation fordert die FRA die Institutionen und Mitgliedstaaten der EU auf, die Rechte älterer Menschen in vollem Umfang zu respektieren.

**Europas alternde Bevölkerung wird immer grösser. Eurostaat schätzt, dass im Jahr 2080 die über 65-Jährigen fast 30 Prozent der EU-Bevölkerung ausmachen werden.**

Dies ist ein Thema, das die Gesellschaft nicht ignorieren kann. Trotzdem finden nahezu 60 Prozent der Europäer, dass es bei der Arbeitssuche von Nachteil ist, alt zu sein.

Die Gesellschaft sieht ältere Menschen zu häufig als Belastung an. Sie erkennt nicht, welchen Beitrag sie zu Familien, Gemeinschaften und der Gesellschaft insgesamt leisten – als Betreuungspersonen für jüngere Familienmitglieder, als Mentoren und als Ehrenamtliche.

**Die Gesellschaft scheint zu vergessen, dass letztlich alle einmal alt werden.**

Die Institutionen und Mitgliedstaaten der EU sollten jetzt die Grundlagen für die älteren Menschen von heute und der Zukunft schaffen. Sie müssen die vorherrschende Einstellung ändern, dass ältere Menschen eine Belastung für die Gesellschaft seien, und anerkennen, welchen wertvollen Beitrag sie zur Gesellschaft leisten.

Wenn wir die bürgerlichen, politischen, sozialen, wirtschaftlichen und kulturellen Rechte älterer Menschen achten, fördern wir damit letztlich wahrhaft integrative und nachhaltige Gesellschaften.

Die neue Europäische Kommission hat ihre Absicht bekundet, eine umfassende Debatte über die langfristigen Auswirkungen der Bevölkerungsalterung einzuleiten. **Sie verspricht ausserdem, dass Europa sich stärker für Inklusion und Gleichheit in allen Bereichen, einschliesslich Alter, engagieren wird.**

Dazu gehören Sensibilisierung, Förderung der Gleichstellung und Bekämpfung von Diskriminierung, wo immer sie besteht.

Die europäische Säule sozialer Rechte ist ein weiterer Meilenstein und die Verabschiedung der EU-Richtlinie zur Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben Anfang des Jahres war ein weiterer positiver Schritt. Sie dürfte zu einer respektvolleren Betreuung älterer Menschen führen, die auf deren Bedürfnisse zugeschnitten ist und vorwiegend zu Hause erfolgen kann. Eine solche Arbeit sollte den Schutz der sozialen Rechte in der gesamten EU weiter stärken.

Eine Priorität sollte darin liegen, die Blockade der Gleichbehandlungsrichtlinie aufzugeben. Dadurch würde der Schutz vor Diskriminierung aus unterschiedlichen Gründen, etwa des Alters, auf Bereiche ausgeweitet, die vor allem für ältere Menschen von Bedeutung sind – beispielsweise den Zugang zu Waren und Dienstleistungen, Sozialversicherung, Gesundheitsversorgung und Wohnraum.

Im Jahr 2018 konzentrierte sich die FRA darauf, einen rechtsbasierten Ansatz zur Alterung der Bevölkerung einzuleiten.

Die FRA wird sich weiterhin mit der Diskriminierung aus Altersgründen befassen und einen rechtsbasierten Ansatz fördern. Sie ist bereit, die neue Europäische Kommission und das Europäische Parlament bei der Verwirklichung der Gleichstellung älterer und jüngerer Menschen zu unterstützen.

<https://fra.europa.eu/de/news/2019/auf-dem-weg-zur-gleichstellung-im-alter>

## BESTSELLER ?

### DAS GEHEIMNIS

vom



### ZÜRCHER STADTSIEGEL

Jean-Pierre L. Schupp

CHF 28.-

Die weisse Bevölkerung in Europa ist dabei, sich selber abzuschaffen.

Heute sind noch 8% der Weltbevölkerung „Weiss“.

In wenigen Jahrzehnten fällt die Zahl, nach offiziellen Statistiken auf 4,75% (ca. im Jahr 2070).

Was vor allem

**Felix, Regula und Exuperantius  
damit zu tun haben zeigt der  
Inhalt dieses Buches:**

Das 96-seitige Buch ist ab

Erscheinungsdatum

1. Dez. 2019 nur in ausgewählten

Buchhandlungen zu bestellen.

ISBN Nr. 978-3-033-06620-5

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

# DAVID Health Solutions

## Bewegung als Medizin



David Health Solutions Ltd. mit Hauptsitz in Helsinki, Finnland, ist ein Anbieter von Rehabilitationslösungen für Probleme des Bewegungsapparates. Das 1981 von CEO Arno Parviainen gegründete Unternehmen transformiert die Wirbelsäulen- und orthopädische Versorgung mit einer datengesteuerten, gerätebasierten Bewegungstherapie, die direkt im Einklang mit den neuesten Richtlinien steht, die die Bewegungstherapie als Erstbehandlung für die meist chronischen muskuloskelettaler Probleme fördert.

Arno Parviainen war schon vor Jahrzehnten davon überzeugt, dass der beste Weg zur Behandlung von Schmerzen des Bewegungsapparates eine gezielte und kontrollierte Bewegungstherapie mit speziell entwickelten Geräten ist. Nachdem David Health Solutions klein angefangen hat, hat das Unternehmen inzwischen mehr als 400 Centren in mehr als 35 Ländern eingerichtet, in denen intelligente Lösungen für die Wirbelsäulen- und Orthopädieversorgung zum Einsatz kommen.

### Besondere Dienstleistungen und Lösungen

Die David Exercise Therapy Solution verwendet speziell entwickelte Geräte mit gelenkspezifischen Isolations- und Belastungskurven, die ein sicheres und schmerzfreies Trainingserlebnis garantieren. Das cloudbasierte, hochmoderne IT-System führt und motiviert den Patienten und sammelt gleichzeitig alle relevanten Daten automatisch für ein einfaches Reporting.

Jedes Gerät ist auch ein Testgerät für Kraft und Mobilität. Basierend auf diesen Testergebnissen liefert die Software automatisch individualisierte Trainingswiderstände und Bewegungsmuster. Alle Parameter der Übung werden digital gesteuert und dokumentiert.



#### Arno Parviainen

Jahrgang 1956  
Vater von vier erwachsenen Kindern, neunjähriger Grossvater.  
Sohn Lauri Parviainen ist Arzt und Direktor der Entwicklungsabteilung bei DAVID HEALTH SOLUTION LTD.  
Info: [www.davidhealth.com](http://www.davidhealth.com)

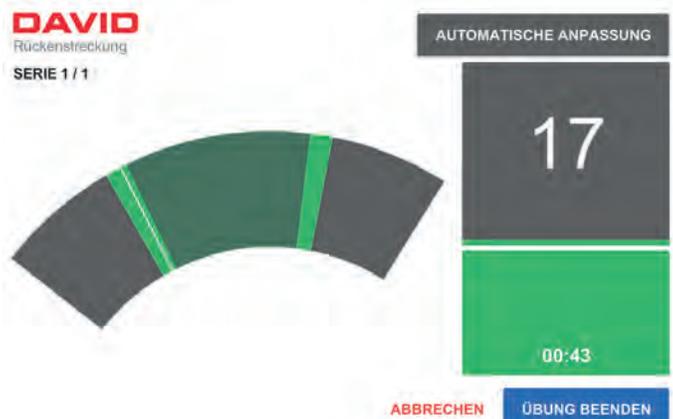
Das medizinische Rehabilitationssystem des Unternehmens ist einzigartig, da es die einzige vollausgestattete Lösung auf dem Markt ist. Das DAVID-Produktportfolio umfasst intelligente Geräte, die speziell auf die Wirbelsäule, die Hüfte und das Knie sowie die Schultergelenke ausgerichtet sind. Dies ist eine grossartige Nachricht für Rehabilitationskliniken, da die Praxis Patienten die Behandlung einer Vielzahl von Problemen des Bewegungsapparates mit einer schlüsselfertigen Lösung anbieten kann, die in einer Reihe von Studien validiert und in Hunderten von Centren eingesetzt wird.

Eine leicht verständliche grafische Anleitung hilft dem Patienten, den richtigen Bewegungsbereich, die richtige Geschwindigkeit und die richtige Arbeitsmenge beizubehalten.

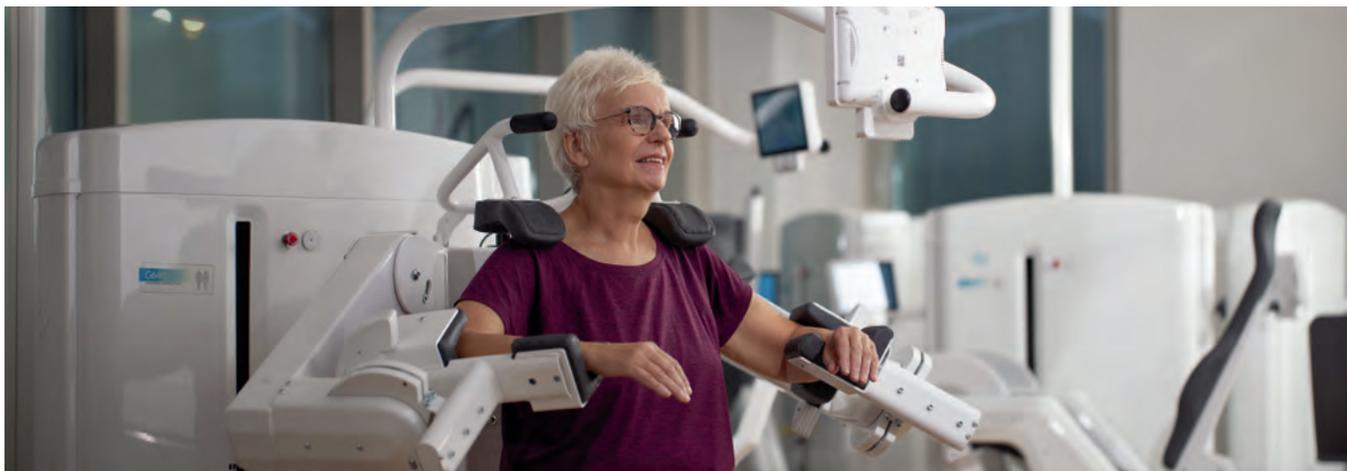
### Sich von anderen unterscheiden

Typische Dienste in diesem Bereich werden von Therapeuten unter Verwendung veralteter Werkzeuge eins zu eins ausgeführt. Dies ist eine sehr aufwendige Arbeit für die Therapeuten und die Programme sind in der Regel ziemlich zufällig. Es gibt keine standardisierten und strukturierten Programme und aufgrund der hohen Kosten werden die meisten Programme abgebrochen, bevor es dem Patienten wieder besser geht.

Die innovative Lösung von DAVID verwendet fortschrittliche Trainingstechnologie und cloudbasierte Software zur Steuerung, Kontrolle und Datenerfassung.



Dies hat die Rolle der Therapeuten von Handarbeitern zu Trainern, Experten und Motivatoren positiv verändert. Nach einigen Sitzungen mit den Therapeuten lernen die Patienten, das System selbstständig zu bedienen und können sich um ihre eigene Gesundheit kümmern. Dies gibt den Therapeuten die Freiheit, sich auf die schwierigeren Fälle zu konzentrieren, während die Technologie der DAVID-Geräte die anderen



Patienten durch das Programm führt. „Bis zu sechs Patienten können von einem Therapeuten behandelt werden“, sagt Arno Parviainen.

Diese neue Technologie hat auch einen neuen Markt für medizinische Trainingscenter eröffnet, eine fortlaufende Vorsorge mit einem profitablen Mitgliedschaftsmodell. Die meisten Patienten, die das Programm durchlaufen haben, sind bereit, das Präventionsprogramm einmal pro Woche fortzusetzen. Dies erfordert sehr wenig Personalressourcen und sichert den Kliniken eine konstante Einkommensquelle.



## Künstliche Intelligenz

Der nächste grosse Sprung nach vorne wird sein, wenn David Health Solutions seine «KI»-Geräte in den klinischen Einsatz bringen wird. Dieses System bietet die genaueste und individuellste Pflege aller verfügbaren Systeme. Dabei werden alle Hintergrundfaktoren des Patienten wie Diagnose, Schmerzniveau, Aufklärung, psychologisches Profil und Testergebnisse berücksichtigt. Muskel-Skelett-Probleme sind komplex und nicht nur körperlichen Ursprungs. Daher ist es wichtig, alle Erfolgs- und Misserfolgskriterien in das Programm einzubeziehen.

## Strahlende Zukunft von DAVID

Dass die gerätebasierte Bewegungstherapie in der medizinischen Welt Fuss fassen wird, ist bereits klar. Ein Beweis dafür sind Versicherungserstattungen auf nationaler Ebene und Verträge mit Gesundheitsministerien in verschiedenen Ländern.



Arno Parviainen sagt dazu: „Wenn die Leute mit diesen Ideen vertraut werden und die Möglichkeit haben, die Funktionsweise des Systems persönlich auszuprobieren, ändern sich die Einstellungen.“



Das Unternehmen David Health Solutions Ltd. ist bestrebt, seine Geschäftstätigkeit und sein Angebot zu verbessern, um weiterhin die wohl weltweit umfassendste Lösung für die Rehabilitation des Bewegungsapparats bereitstellen zu können.

# Was Sie über *Körperfett* wissen sollten

Wenn wir auf der Waage stehen und ein paar Kilos zu viel erblicken, stört uns das zwar, dennoch machen wir uns meist noch nicht allzu viele Gedanken um unsere Gesundheit. So lange sich das Fett gleichmässig rund um Hüfte, Beine und Gesäss angesammelt hat, ist ja auch alles noch im grünen Bereich, denn hier handelt es sich um sogenanntes subkutanes Fett.

Wenn aber der Bauch über den Gürtel quillt und sich das Fett nur in der Bauchregion ansammelt, sprechen wir von sogenanntem viszeralem Fett. Das Fett in der Bauchregion, also das viskerale Fett, ist aber für die Gesundheit mit Risiko behaftet. Das viskerale Fett hinter der Bauchmuskulatur, um den Darm und in Organen wie Leber (Fettleber) und Bauchspeicheldrüse (Lipomatose der Bauchspeicheldrüse) kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen als auch an Diabetes zu erkranken erhöhen. Bei Fettansammlungen an Gesäss, Hüften und Oberschenkel treten Gefässkrankungen und Stoffwechselstörungen nur geringfügig häufiger auf als bei normal gewichtigen Menschen. Das Gewicht allein ist also nicht der Gradmesser. Es geht vielmehr um die Fettverteilung.

## APFEL ODER BIRNE?

Beim Apfelpertyp sammelt sich das Fett überwiegend an Bauch, Rücken, Seiten und den inneren Organen (Magen, Darm, Leber) an. Hauptrisikofaktor ist hier das Fett an und in den inneren Organen, das man unter anderem am Bauchumfang messen kann. Betroffen sind davon ca. 80 Prozent der Männer und Frauen in höherem Lebensalter.

Der Birnentyp zeichnet sich dadurch aus, dass sich die Fettzellen vorwiegend im Bereich von Hüften, Gesäss und Oberschenkel ansammeln. Das unterschiedliche Gesundheitsrisiko bei verschiedenen Fettansammlungen beruht auf der unterschiedlichen Stoffwechsellaktivität. Früher dachte man, das Fettgewebe ist eine inaktive Masse. **Heute weiss man, dass die Bauchfettzellen aktiv den Stoffwechsel beeinflussen.**

Durch Freisetzung von Hormonen und Entzündungsmediatoren beeinflussen sie biochemische, hormonelle und molekularbiologische Prozesse und wirken sich ungünstig auf den Fettstoffwechsel aus.

## GEHÖREN SIE ZUR RISIKOGRUPPE?

Übergewicht in Kombination mit erhöhtem Blutzucker, veränderten Stoffwechselwerten und Bluthochdruck werden auch als **metabolisches Syndrom** bezeichnet. Jeder einzelne dieser Risikofaktoren steigert für sich allein genommen das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung erheblich. Unglücklicherweise verstärken sich die Risikofaktoren gegenseitig, so dass die Kombination zu einem weitaus höheren Risiko führt als die Summe der einzelnen Risiken. Die Mediziner sprechen daher auch vom sogenannten

### „tödlichen Quartett“.

Zwar neigen Männer eher dazu, Bauch-



fett anzulagern, doch auch für Frauen gilt nach den Wechseljahren ein erhöhtes Risiko. Ein erhöhter Bauchumfang ist das äusserlich sichtbare Zeichen für zu viel Bauchfett. Deshalb gilt die Bauchumfangsmessung als einfache Methode, um übermässiges inneres Bauchfett zu erfassen. Mehr als 88 Zentimeter Bauchumfang bei Frauen und 102 Zentimeter bei Männern erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes deutlich. Dieser von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) definierte Richtwert ist relevant, denn Menschen mit gleichem Gewicht können aufgrund der Fettverteilung einem unterschiedlichen Risiko für Stoffwechsel-Erkrankungen ausgesetzt sein.

Sie wollen testen, wo Sie einzuordnen sind? Den Bauchumfang kann jeder selbst messen: Legen Sie dazu einfach ein Massband zwischen dem unteren Rippenbogen und dem Beckenkamm an. Ziehen Sie das Band in gerader Linie zwischen den beiden Punkten um den Bauch herum, atmen Sie aus und notieren Sie den Wert. Bei Unsicherheiten und Massen oberhalb dieser Werte, sollten Sie einen Arzt aufsuchen und Ihre Werte testen lassen.

Langfristig betrachtet, lässt sich das überflüssige Fett nur mit Hilfe einer gesunden, ausgewogenen Ernährung, wenig Stress, ausreichend Schlaf und

regelmässigem Training reduzieren. Dabei sind eine beständige Motivation und die Bereitschaft für eine dauerhafte Anpassung der Lebensweise notwendig. Achten Sie bei der Ernährung auf viel frisches Gemüse, Obst, gute Fette, hochwertige Kohlenhydrate, sowie eine ausreichende Proteinzufuhr und trinken Sie genügend Wasser.

Bei einer moderaten Gewichtsabnahme – Senkung des Gewichts um fünf bis zehn Prozent – und der damit verringerte Bauchumfang schmilzt das innere Bauchfett um etwa 30 Prozent. Zur Reduzierung des Gewichts, kann auch Intervallfasten helfen. Geben Sie Ihrem Körper immer wieder genügend Zeit für eine vollständige Verdauung.

Beim Abnehmen helfen alle Ausdauersportarten, da sie den Stoffwechsel erfolgreich ankurbeln. Ergänzend dazu sollten Sie ein moderates Ganzkörper-Muskeltraining, ein- bis zweimal pro Woche wählen. Es verhindert den altersbedingten Verlust an Muskelmasse. Zudem können Sie die Kraft und Koordinationsfähigkeit der Skelettmuskulatur erhalten. Absolut wichtig ist Beständigkeit. Machen Sie Ihre Trainingseinheiten zu einem Ritual, welches zu Ihrem Leben gehört wie Zähne putzen.

Wer viskerales Fett besitzt, sollte bei der Ernährung auf «low-carb» setzen, d.h. Kohlenhydrate wie Zucker, insbesondere Fruktose, sollten weitestgehend vermieden werden. Ebenfalls sollten Sie, abgesehen von ab und zu einem Glas Wein, auf Alkohol verzichten. Fruktose findet sich leider in nahezu jedem Lebensmittel und ist der wahre Grund für die Übergewichtspandemie, denn Fruktose kann nur in der Leber verstoffwechselt werden. Die ungünstige Metabolite, die bei der Fruktose-Verdauung in der Leber entsteht, ist der eigentliche Grund für die Fettleber. Übrigens gibt es auch viele Menschen, meist Männer, mit normalem Gewicht und trotzdem erhöhten Anteil an viskeralem Fett. Dies kann genetischen Ursprungs und auf eine gestörte Fettspeicherung im Gewebe zurückzuführen sein.



### Gabriela Ghenzi

Jahrgang 1965

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe

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

Info:

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

## GUTE NACHRICHTEN

### Eine Studie warnt, dass wohl vielen Spitälern der Konkurs droht

Viele Schweizer Spitäler seien nicht mehr profitabel. Eine Wirtschaftsanalyse von Price Waterhouse Coopers (PwC) sagt aus, dass 37 von 44 untersuchten Spitäler nicht profitabel genug sind (siehe Bericht in der NZZ am Sonntag vom 23.11.19).

### Bedeutet dies, dass nun die Gesundheitskosten noch mehr steigen werden?

Wohl eher nicht. Es zeichnet sich vielmehr eine Reform des «kranken» Gesundheitswesens und DER SUPERGAU des heutigen «kranken», verursacht durch ein wohl «korruptes» Gesundheitswesen, ab.

Eine wunderbare Antwort:

# Die Heilkraft unserer Muskeln

**Krafttraining** Wer regelmässig seine Muskeln belastet, beugt Krankheiten vor und wird erst noch mit Glücksgefühlen belohnt. Was Kraftübungen bewirken – und wie sie richtig ausgeführt werden.

**Stefan Aerni**

Krafttraining? Das klingt nach Muckibude, Bodybuilding und Proteinfuttern. Doch diese Vorstellung ist überholt. «Kraft gehört genauso zur Fitness wie Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit», sagt Matthias Wilhelm (51), Leitender Arzt präventive Kardiologie und Sportmedizin am Inselspital Bern. «Mit zunehmendem Alter wird die Kraft sogar wichtiger.»

Tatsächlich weiss man von Studien, dass der Mensch bereits ab etwa dem 35. Altersjahr kontinuierlich an Muskelmasse verliert – rund 1 Prozent pro Jahr. Ein Abbau, der sich ab Mitte 50 sogar noch beschleunigt. Da, durch werden wir aber nicht etwa schlanker und leichter – ganz im Gegenteil: Anstelle der Muskeln bildet sich schädliches Fettgewebe, das gefährliche Entzündungsprozesse auslösen kann. Diese Entzündungen, so geht man heute davon aus, sind verantwortlich für die meisten



## DIE HEILKRAFT UNSERER MUSKELN

(siehe Artikel auf Seite 31 des TAGI vom 2.12.19) zeigt den Weg auf, den schon die Wissenschaftlerin Prof. Dr. Bente Pederson im Jahr 2004 veröffentlichte, bei dem die **MYOKINE\***, Botenstoffe nach intensivem Muskeltraining ausschütten, die uns Menschen nicht nur einen JUNGBRUNNEN beschert, sondern die inneren Organe und unseren ganzen menschlichen Körper GESUND hält.

**KRAFTTRAINING ist die Lösung, in jedem Alter !** Endlich passiert der erste Schritt der Reformation, d.h.

weniger Menschen werden KRANK, weniger Menschen müssen zum Arzt, weniger Menschen müssen ins Spital.

Nur so, wenn man das «kranke» Gesundheitswesen **AUSTROCKNET**, in dem es praktisch keine Kunden mehr zur Ausbeutung erhält, wird sich bald ein Normalzustand ergeben. Viele Spitäler und Arztpraxen werden schliessen müssen und auch die Aktienkurse der Pharmaindustrie werden ins Bodenlose stürzen, weil dann nur noch ganz wenige Medikamente gebraucht werden.

## DEM MUSKEL SEI DANK !

Übrigens, die vielen arbeitslosen Frauen und Männer aus dem «alten» Gesundheitswesen werden ohne Probleme vom neuen «eigenverantwortlich agierenden Gesundheitswesen» übernommen werden, denn statt Pflegepersonal wird es viele Trainerinnen und Trainer für die vielen Krafttrainingsanlagen brauchen. Ein echte WIN/WIN Situation !

\* **MYOKINE** - Wenn man unter «Google» folgendes eingibt: «Dr. Ferrari, STRONG, Uni Zürich», kann man einiges über die neuste Studie STRONG zum Thema «ALTER und MOBILITÄT» lesen. aber wenn man unter Suchbegriff das Wort «**MYOKINE**» eingibt, findet der Computer der Universität Zürich nichts. Was nicht erstaunt, ist die Schweiz in Sachen MUSKELTRAINING IM HOHEN ALTER z.B. gegenüber Dänemark weit im Hintertreffen!

## Gesundheitsnachrichten

**Rund eine halbe Million Franken kostet die Schweizer Steuerzahler die Ausbildung eines Arztes oder einer Ärztin. Nun zeigt eine Studie, dass sich 14 Prozent frühzeitig von Patientenbehandlungen zurückziehen.**

Die Schweiz bildet zu wenige Ärzte aus. Jahr für Jahr werden mehrere Tausend aus dem Ausland geholt. 23 Prozent der Fachärzte sind Ausländer – Tendenz steigend. Derzeit entspricht die Zahl der ausländischen Mediziner-Diplome, die hierzulande jedes Jahr anerkannt werden, dem Dreifachen der eidgenössischen Diplome. Umso seltsamer mutet es an, dass jeder siebte Mediziner aussteigt, genug hat, Patienten zu behandeln, wie eine unlängst veröffentlichte Studie im Fachblatt *«Swiss Medical Weekly»* belegt.

Zu diesem Studien-Resultat k a m e n Forscher um Sven Streit vom Berner Institut für Hausarzt-

medizin (Biham) der Universität Bern, nachdem sie 23'000 Berufsregister-einträge beim Bund für die Jahre 1980 bis 2009 analysiert hatten. *«Besonders in Zeiten des Mangels an gewissen Fachärzten – Hausärzten, Kinderärzten, Psychiatern und anderen – ist jede Person, die den Beruf verlässt, eine zu viel»*, sagt Streit im *«Tages-Anzeiger»*.

Hohe Zahlungen: Mit so viel Geld «behandelt» die Pharmaindustrie die Ärzte. Die Gründe für den Ausstieg wurden bei der Studie nicht erfragt. Aufgrund von anderen Untersuchungen nennt Streit als häufigste Ursachen familiäre und persönliche Probleme, lange Arbeitszeiten, veränderte Anforderungen – beispielsweise eine Verlagerung zu mehr administrativen Aufgaben statt klinischer Tätigkeit.

### Gesundheit:

#### Neues Regime für Ärzte-Zulassung

Unabhängig davon, wie viele Ärzte und Ärztinnen genau aussteigen, Kritikern sind sie ein Dorn im Auge. Das Geld sei falsch investiert, und die Aussteiger hätten anderen, willigen Interessenten einen der begehrten Studienplätze weggenommen, die durch den Numerus clausus limitiert seien. Experten betonen jedoch, dass die Aussteiger meist nicht verloren seien für die Gesellschaft: *«Mediziner, die in die Forschung oder zur Pharma gehen, braucht es ebenfalls.»*

## Sport-Tipps für den ENKEL

### Mehr als Spiel und Spass

Druckobjekte: Mitgliedszeitschrift Krankenkassen, Fachzeitschriften. Bereits 1984 veröffentlichte ich in meiner Zeitschrift Vitasport ein Training für Kinder,

was in einem besonderen Kindergarten in Hannover praktiziert wurde. Denn ich war mir schon damals der Tatsache bewusst – und diesbezüglich kann mir niemand widersprechen – dass sich Kinder in Bezug auf Gesundheit und Hormonhaushalt lange in einem besonderen Zustand befinden, da die Wachstumsprozesse erst zwischen dem 18 und 23 Lebensjahr abgeschlossen sind.

Gerade für das Kleinkind spielt Anerkennung und Bestätigung eine ganz wichtige Rolle. Jeder kennt den Ruf der Kinder: *«Mama, schau mal was ich kann!»* Aber wie wird im Schulsport auf diese Bedürfnisse eingegangen? Häufig steht hier der Vergleich mit anderen Kindern im Mittelpunkt. In den verschiedensten Variationen finden hier Leistungsmessungen statt, in denen ermittelt wird, wer stärker, schneller – also leistungsfähiger ist.

Die Leistungsmessungen, die sich nicht zuletzt in der Notenbildung begründen, basieren allerdings in den wenigsten Fällen auf den physiologischen Grundlagen der Schülerinnen und Schüler. Stattdessen basieren sie auf sportartenspezifischen Regelwerken oder Leistungstabellen, die den Geburtsjahrgängen die entsprechenden Leistungen zuordnen. Aber ist es gerecht, wenn ein Schüler mit einer Körperlänge von 140cm im Hochsprung die gleiche Höhe überspringen muss wie einer, der 40 cm grösser ist? In diesem konkurrenz-basierten Bildungssystem finden die individuellen Voraussetzungen von Kindern und Jugendlichen kaum Berücksichtigung. Dies wirkt sich verständlicherweise auch auf die Psyche der Heranwachsenden aus.

Jede Sportart stellt unterschiedliche Ansprüche an den menschlichen Körper. Im Zentrum der Leistungen stehen meistens die dynamischen Muskeln, denen in der Vorbereitung folglich die meiste Aufmerksamkeit geschenkt wird. Allerdings kann die vollständige Leistung der dynamischen Muskeln nicht ohne eine trainierte Haltemuskulatur und eine stabilisierte Wirbelsäule erbracht werden, was häufig aus dem Fokus gerät.

Daher ist es wichtig, dass der ganze Körper vor der sportlichen Betätigung auf die entsprechenden Belastungen vorbereitet wird, um Verletzungs- und Haltungsschäden vorzubeugen.

Da bei Kindern die Haltemuskulatur des Rumpfes erschwerend durch Wachstumsschübe in den meisten Fällen nicht genügend ausgebildet ist, sollte der gezielte Aufbau dieser Muskelpartien im Schulsport als ein elementarer Bestandteil der unteren Jahrgangsstufen betrachtet werden. Hier steht die Stabilisation zwischen Rippenbogen und Beckenrand im Vordergrund. Da die modernen Lebensumstände mit einem Anstieg der Körpergrösse einhergehen, wächst auch der Abstand zwischen den Rippen und dem Beckenrand und somit die Relevanz einer Stabilisierung.

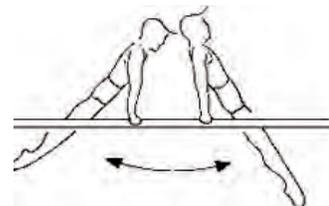
Hierbei gilt es die Haltemuskulatur im Zusammenhang mit der Wachstumsinstabilität zu betrachten und gleichzeitig Konzepte zu entwickeln, die sich von denen der dynamischen Muskeln und den sportlichen Bewegungsmuster unterscheiden ohne Attraktivität einzubüssen.

Eine progressive Form erlaubt eine Individualisierung unter den Schülerinnen und Schülern, indem ein Widerstand durch antagonistische Hemmer, Dauer der Belastung und die Häufigkeit des Trainings gesteuert wird. Der gesamte Trainingsumfang beschränkt sich auf 10 Minuten.

**Zusätzlich müssen die Sportlehrkräfte in der Lage sein, den jungen Leuten zu vermitteln, dass - ob sie Sport treiben oder nicht - die Integration dieser Übungsabläufe in der Alltag für die Voraussetzung für gesunden Körper zu betrachten ist.**

Neben der Körpermitte verfügen auch die Schultergelenke von den Schulkindern über eine Instabilität, der ebenfalls aktiv entgegengewirkt werden sollte. Auch wenn es sich bei dem Schultergelenk genau wie bei dem Hüftgelenk um ein Kugelgelenk handelt, bestehen zwischen beiden Gelenken grosse anatomische und physiologische Unterschiede. Die Stabilität des Kugelgelenks in der Hüfte ist durch Bänder gewährleistet. In der Schulter gibt es hingegen nur eine Muskelführung, aus der zwar eine hohe Beweglichkeit aber auch eine höhere Instabilität resultiert.

Anomalien der Wirbelsäule treten häufig im pubertären Alter auf, die jedoch nicht immer mit einer pathologischen Relevanz bzw. Schmerz einhergehen müssen. Auch die Diagnosekompetenz der Sportpädagogen sollten in dieser Hinsicht ausgebaut werden, da diese Anomalien, wenn sie nicht rechtzeitig erkannt werden zu irreparablen Skelettverschiebungen führen können. Die genannten Anomalien treten verstärkt dort auf, wo ein hohes Mass an Beweglichkeit vorzufinden ist: lumbaler Bereich (Lendenwirbel), kranialer Bereich (Halswirbel). Die Stabilisation von diesen Körperbereichen sollte über die Wahrnehmung in senkrechterer Position sowie in waagerechter Haltung durch Aufbau bzw. Stabilisation zwischen Becken und Brustkorb als auch zwischen Schultergürtel und Schädel erfolgen. Eine Herausforderung besteht für den Schulsport darin, die Schülerinnen und Schüler für diese zugegebener Massen sehr unattraktiven Übungen zu begeistern und generell Strategien zu entwickeln, mit denen dieses Thema nachhaltig angegangen werden kann.



Autor: Vincenzo Materia, Leistungsphysiologe und Trainingswissenschaftler

# Mit **Activisan Balancy** halten Sie Ihr Gewicht in Balance!

**JETZT ABNEHMEN UND SICH RUNDUM WOHLFÜHLEN!**

Mahlzeiten für eine gewichtskontrollierende Ernährung.

**Activisan Balancy** ersetzt eine oder mehrere Mahlzeiten pro Tag. Eine Mahlzeit **Activisan Balancy** enthält nur 255 kcal, aber 30-100% aller benötigten essentiellen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralsalze und Spurenelemente. Der tägliche Ersatz von 1-2 Mahlzeiten mit **Activisan Balancy** ermöglicht Ihnen, die Kalorienzufuhr effizient zu reduzieren und Ihr Gewicht leicht und genussvoll zu kontrollieren.



Geschmack: Schokolade und Vanille

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

**[www.cosmesan.ch](http://www.cosmesan.ch)**

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

**COSMESAN**  
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

# Versteckte Kraft

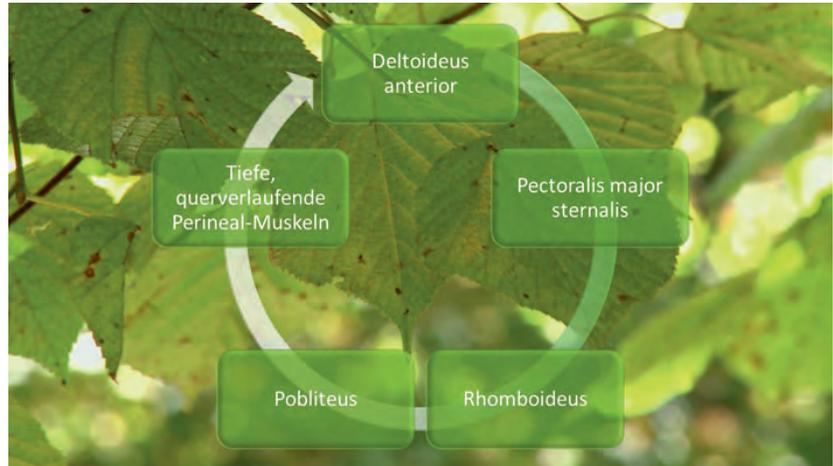
Sie werden immer moderner, ausgetüftelter und spezialisierter – Trainingsmaschinen in Fitnessstudios, Gesundheitsanlagen oder Rehabilitationseinrichtungen. Es ist ein Wettbewerb um Perfektion im Detail, bei dem neueste Forschungserkenntnisse dazu führen, die Funktionalität des menschlichen Körpers in seinem Bewegungsverhalten bei der Entwicklung von Geräten auch im 60+ Segment immer optimaler zu berücksichtigen.

## Innovative Details

Um Zwangslagen innerhalb einer Bewegung zu vermeiden und zur Beachtung der Erkenntnis, dass Widerstandsprozesse innerhalb einer Muskelbewegung Muskelstrukturen verändern, berücksichtigen Gerätehersteller zunehmend biomechanische Aspekte. Das gilt auch für die Berücksichtigung der sogenannten Kraftkurve des Muskels bei Bewegung, die bei der Technikentwicklung in Kraftgeräten bedeutsam ist, da sie den Nutzer bei der Optimierung von Bewegungsabläufen und Leistung unterstützt.

## Entscheidender Erfolgsfaktor

Kaum ein Kunde, Sportler oder Patient fragt nach diesen hochentwickelten Innovationen. Einerseits mangelt es den meisten Nutzern am jeweiligen Fachwissen zu den wissenschaftlichen Zusammenhängen. Andererseits wirkt die Kraft solcher Innovationen ja meist im Verborgenen bis, nach einer gewissen Zeitspanne, die guten Resultate des Trainings an hochwertigen Maschinen sichtbar werden. Doch, was sich hier für den Endverbraucher zunächst unbemerkt im Hintergrund abspielt, ist für den Wettbewerb auf dem Produktionsmarkt ein ganz entscheidender Erfolgsfaktor, nämlich mit modernsten Produkten von höchster Qualität die Nase vorn zu haben. Und hier werden zu den nachhaltig erfolgreichsten Unternehmen immer diejenigen gehören, die ihren Profitwunsch Hand in Hand gehen lassen mit der Verantwortung, dem Endverbraucher gegenüber wirklich das Optimale bieten zu wollen.



## Ein fehlendes Mosaiksteinchen

Dass dieses Optimale noch getoppt werden kann, wissen jedoch bislang nur sehr wenige. Es gibt einen Mann, der nach jahrzehntelanger Forschungsarbeit eine ganz wesentliche Lücke geschlossen hat bei der Optimierung von Trainingsgeräten:

### Jürgen Woldt.



Der Gesundheitsforscher aus Herne und Begründer des sensorischen Trainings hat, neben den oben genannten wichtigen funktionellen Kriterien wie Biomechanik

und Kraftkurve erstmals auch, als bisher einziges Konzept, den mentalen, emotionalen Aspekt des Menschen berücksichtigt. Hierzu hat er ein Tool entwickelt, das – obwohl auf hochkomplexen Zusammenhängen beruhend – denkbar einfach in der Installation und Anwendung ist. Was aber ist nun des Pudels Kern der für die Zukunft so bedeutsamen Arbeit Jürgen Woldts?

## Sensorisches Training

Vor 25 Jahren machte Jürgen Woldt, damals als Inhaber eines Sportstudios, eine Beobachtung, deren langjährige intensive Erforschung das sensorische Training hervorgebracht hat.

**Er beobachtete, dass die Muskulatur in ihrem Bewegungsverhalten in einem ganz spezifischen Zusammenhang mit dem Empfindungsverhalten des sich bewegenden Menschen steht.**

Die komplexen Zusammenhänge innerhalb unseres Körpers sind eigentlich schon lange bekannt. So zeigt sich beispielsweise eine niedergeschlagene Stimmung in einem veränderten Bewegungsverhalten der Muskulatur. Nehmen wir zur Veranschaulichung hier die Quadrizeps-Muskulatur. Sichtbar wird eine ungünstige mentale Stimmungslage in einem stockenden statt gleitenden Bewegungsablauf des Muskels, vom Trainierenden möglicherweise als wacklige oder weiche Beine wahrgenommen. Woldt spricht hier von einer sogenannten chaotischen Oszillation. Über die ruckelnde Bewegung versucht der Muskel eine Orientierung zu finden und gibt dabei unserem Gehirn Impulse, versorgt aber auch Organe mit Informationen. Das letztendliche Ziel der Muskulatur ist es dabei, Lösungen zu finden, im hier genannten Beispiel eine Lösung für die Niedergeschlagenheit.

## Regulationsprozesse beschleunigen

Genau hier bei der Lösungsfindung setzt das einzigartige Konzept des Gesundheitsforschers Jürgen Woldt an. Denn er hat herausgefunden, wie man dem Muskel auf die Sprünge helfen kann, die regulierende Navi-



gation mit allen nötigen Informationsprozessen durch den gesamten Körper schnellstmöglich erfolgreich abzuschliessen. Eine beschleunigte Regulation emotionaler Belastungszustände kommt dem Trainierenden bestens zugute. Denn normalerweise gelingt es einer Person, die in einer ungünstigen Verfassung ein Training aufnimmt, nicht wirklich schnell, sozusagen auf Kopfdruck, in einen besseren Zustand zu switchen. Und je nach Trainingswiderstand, können bei einem unausgeglichene Sportler enorme Belastungen auf Knorpel, Bänder und Knochenstrukturen einwirken, die ein hohes Risiko für Verletzungen und Beschwerden mit sich bringt. Fast jeder, der sich sportlich bewegt, wird dieses Phänomen kennen: Man erhält die beste Anleitung und das beste Training, dennoch geht man mit einer körperlichen Problematik heraus. Genau hier wird auch das besondere Potenzial von, mit dem sensorischen Trainings-Tool ausgestatteten Geräten deutlich. Durch diesen integrierten Produktnutzen können auch die schon etablierten anderen funktionellen biomechanischen Technologien viel wirksamer genutzt werden.

## Die Bedeutung der Natur

Der starke Helfer, der Jürgen Woldt bei seinen Forschungen begleitet hat und der letztlich massgeblich die Wirkung und Qualität seiner neuartigen Produkte bestimmt, ist die Natur.

**Mit ihrer enorm hohen Informationsdichte verfügt die Natur über die bedeutendsten Qualitäten, die wir unserem Körper und unseren Sinnen geben können.**

Jürgen Woldt hat diese Eigenschaft der Natur und deren Wirkung auf den sich bewegenden Menschen nicht nur bis ins Detail ergründet, sondern auch eine faszinierende und innovative Matrix erschaffen, die Grundlage ist für sein aussergewöhnlichsalutogenetisches Konzept. Dieses Konzept lässt sich sozusagen als „Werkzeug“ in viele Lebenswelten integrieren. So eben auch in Trainingsgeräte für Fitnesssport und Rehabilitation. In der Realisation sieht dies so aus, dass Natur- und Bewegungsbilder entsprechend der von Woldt entwickelten ganz spezifischen Matrix über Bildschirme, die dem Trainierenden am Gerät zur Verfügung stehen, als visuelle Reize vom Körper aufge-

nommen werden. In Verbindung mit bestimmten am Gerät durchgeführten Bewegungsmustern führen diese ebenso bestimmten Naturdarstellungen zu beschleunigten Regulationsprozessen im Organismus. Dass die Natur der Seele des Menschen gut tut, ist heute gemeinhin bekannt. Eigentlich jeder hat schon erfahren, wie erholsam und beruhigend allein ein Spaziergang durch den Wald sein kann, wenn man sich gestresst und erschöpft fühlt. Diese Erfahrung, die alle Menschen wohl schon gemacht haben, gibt eine leise Ahnung von der Regulationskompetenz, die der Natur innewohnt. Im Umgangston würden wir sagen, wir wollen den Kopf frei bekommen beim Gang durch die Natur – und tatsächlich ist es so, dass die vom Körper aus der Natur aufgenommenen unzähligen wertvollen Informationen den Kopf wieder frei machen und uns neue Wege des Denkens ermöglichen. Durch die Gegenwart der Natur erschaffen wir eine neue fühlbare Ordnung in uns. Wir regulieren unsere physischen und psychischen Prozesse. Und dies geschieht ganz von selbst.

Fortsetzung Seite 32



Anzeige

UNTERNEHMENSBEITRAG

# Titan-Tapes lindern Schmerzen

**Ob Rücken-, Gelenk-, Muskelschmerzen oder Verspannungen: Hochwertige Tapes und Pflaster der Firma Phiten entspannen, lindern den Schmerz und sind somit eine echte Alternative in der Schmerztherapie.**



IM INTERVIEW

**Dr. med. Nicolas Kossmann**

Allgemeinmediziner und  
Rheumatologe  
Medizinischer Leiter des  
Parkresort Rheinfelden

*Im Parkresort Rheinfelden werden Patientinnen und Patienten behandelt, die an einem ganzen Spektrum von akuten und chronischen Schmerzen leiden. Womit wird diese Klinik insbesondere konfrontiert?*

Wir behandeln Patienten mit Schmerzen aller Art. Über die Hälfte der Patienten leiden jedoch aufgrund unterschiedlichster Erkrankungen an chronischen Rückenschmerzen und muskulären Beschwerden. Auch Patienten, die an rheumatoider Arthritis – der häufigsten Form von entzündlichen Gelenkerkrankungen – leiden, sind bei uns oft in Behandlung.

*Was für Behandlungen bietet die Klinik in diesen Bereichen an?*

Unsere Patienten werden mitunter medikamentös behandelt. Doch damit nicht genug: Wir führen etwa eine Psychotherapie-Abteilung und bieten Therapiemethoden der traditionellen chinesischen Medizin an wie die Akupunktur. Auch Entspannungstechniken werden bei uns vermittelt und angewandt. Spezialisiert sind wir insbesondere auf gezielte Infiltrationen, unter Bildwandlerkontrolle gesteuert, die vor allem im Bereich der Wirbelsäule gemacht werden.

*Sind Schmerzen des Bewegungsapparates eine Art Volkskrankheit?*

Das kann man so sagen. Viele Personen bewegen sich zu wenig und arbeiten im Büro. Die Folgen: Vermehrte Haltungsschäden, die Muskeln sind verspannt, der Nackenbereich schmerzt.

*Sie testen Pflaster und verstärkt Tapes der Firma Phiten, deren Produkte für den Sport-, Wellness- und Therapiebereich in der Schweiz von Cizen Inc. vertrieben werden. Was ist speziell an diesen Produkten?*

Die Phiten-Tapes und -Pflaster ähneln herkömmlichen Tape-Bändern und Pflastern. Sie sind aber mit sogenanntem Aquatitan imprägniert oder beschichtet und können gezielt und punktgenau an verschiedenen Körperstellen bei Muskel-, Gelenkschmerzen und Verspannungen angebracht werden. Sie wärmen einerseits und verbessern die Durchblutung. Andererseits harmonisieren sie die Nervenleitungen, regulieren also den Energiehaushalt.

*Bei welchen Patienten setzen Sie auf die Therapie mit Phiten-Tapes?*

In erster Linie wende ich die Tapes bei Patienten mit akuten und chronischen Muskelschmerzen an, die zu schmerzhaften Triggerpunkten führen können. Dies sind lokale Muskelverkrampfungen, die auch Schmerzen an anderen Körperstellen verursachen können. Ebenso bei Patienten, die nicht mit Spritzen behandelt werden wollen. Die Tapes sind in vielen Fällen eine echte Alternative und Ergänzung zu bekannten Therapien.

*Welche Erkenntnisse haben Sie bislang in der Testphase gewonnen?*

Über 76.5 % der Patienten, deren Schmerzen mit den Phiten-Tapes behandelt wurden, gaben an, dass sie Schmerzen lindern und Verspannungen lösen würden. Ein Resultat, das sich durchaus sehen lassen kann. Ein Resultat, das für das hochwertige Produkt spricht. Bis jetzt habe ich fast 1'245 Patienten damit behandelt und darüber Buch geführt.

PHITENSHOP BERN  
Marktgasse 22  
3011 Bern

RABATTCODE 20%  
"PHITEN20"  
Gültig bis am 31.10.2019

www.phiten.ch  
Tel. +41 (0)31 371 46 24



MEHR ENTSPANNUNG  
MEHR WOHLBEFINDEN

Stress und sitzende  
Tätigkeiten führen  
zu Verspannungen



TITAN TAPES  
DER GROSSERFOLG  
AUS JAPAN

Power Tapes (70 Stk)  
nur CHF 19,90  
Art. Nr. XEPT7200  
Pharmacode 5378482

Die Tapes können auf vielfältige Weise angewendet werden. Je nach Körperzonen eignen sich die kleinen, runden (z. B. für den Nacken oder kleinere Triggerpunkte) oder die Tapes auf der Rolle 2,5 cm resp. 5 cm (z. B. für den Rücken).

Phiten führt auch praktische Grössen, die zugeschnitten sind. Grundsätzlich werden die Tapes direkt auf die Zonen angebracht, bei welchen der Energiefluss verbessert werden soll. Nach 2 bis 3 Tagen empfiehlt die Firma Phiten die Tapes aus hygienischen Gründen zu wechseln. Die Tapes haften gut, so dass damit geduscht werden kann. Die Unterstützung der Tapes wird sofort ausgelöst, d. h. das gewünschte Ergebnis kann sich sehr schnell einstellen.

Weitere Auskünfte bei:

Cizen inc. sports&health AG, T: +41 (0)31 371 46 24 oder bei Ihrer Apotheke/Drogerie. Alle Tapes sind mit Pharmacode registriert.



www.phiten.ch

### «Schafft sich die aus Europa abstammende Bevölkerung ab?»

Offizielle Statistiken sagen aus, dass heute noch acht Prozent der Menschen auf unserem Planeten von Europa abstammt und es in 50 Jahren, also im Jahr 2070, nur noch 4,75 Prozent der Menschen WEISSE sein werden. Ist dieser Umstand nun schlimm oder nicht? Zu diesem Thema nimmt der Autor in seinem



Buch: DAS GEHEIMNIS VOM ZÜRCHER STADTSIEGEL u.a. Stellung. In praktisch jeder Buchhandlung zu bestellen: ISBN Nr. 978-3-033-06620-5, Preis 28.-

### Die Energieformel

Die Evolution hat uns Menschen mit allem ausgestattet, was wir für ein gutes Leben brauchen: einem regulierten Stoffwechsel, Anpassungsfähigkeit und Widerstandskraft.



Dennoch nehmen die sogenannten Zivilisationskrankheiten zu. Viele Menschen leiden unter Stress, Übergewicht, Schlafmangel und Antriebslosigkeit.

Um ein energiegeladenes, gesundes und erfülltes Leben zu führen, müssen wir zum Glück nicht gleich unser Smartphone in den Müll werfen oder als Eremit im Wald leben. Die beiden Autoren erklären auf unterhaltsame Art, woher die weit verbreiteten Probleme stammen, und liefern einfache und effektive Lösungsvorschläge für mehr Glück und Dynamik.

### Mit Angela de Papillon angstfrei durchs Leben und wundersame Heilungen erleben



Angela de Papillon hat schon viel erlebt. Das Schicksal meinte es nicht immer gut mit ihr und doch ist sie lebensfroh, eine Kämpferin und sagt laut »Ja« zu allen

Widrigkeiten, die ihr das Leben aufbürdet – denn sie weiss, sie kann es schaffen. 2007 wurde bei der Autorin «unheilbarer» Lungenkrebs diagnostiziert; ein Jahr zuvor verstarb ihre Tochter plötzlich und unerwartet. Wie soll ein Mensch das alles ertragen?

Sie beginnt, den Krebs zu beschimpfen, entwickelt einen unglaublichen Hass gegen dieses «Gespenst», das sich in ihrem Körper eingenistet hat. Und irgendwie schafft sie es und wird wieder gesund. Kraft zieht sie vor allem auch aus dem Schreiben, denn ihre Mitmenschen sind ihr nicht immer wohlgesonnen. Sich zurückzuziehen und ihre Gedanken aufzuschreiben hat ihr geholfen. Entstanden ist dabei:

### «Die wundersame Heilung meiner Freundin Beatrix»

Ein sehr persönliches Buch, in dem die Autorin ihr Schicksal ungeschönt mit uns teilt, was sich streckenweise so grausam zeigt, dass es wirklich schwer zu ertragen ist. Sie traut sich, Schwäche zu zeigen – das gehört eben auch mit dazu.



Info: 978-3-03831-182-9, Die wundersame Heilung meiner Freundin Beatrix, Angela de Papillon, Taschenbuch, 126 Seiten, 12,00. 978-3-03831-176-8, Angstfrei durchs Leben, Angela de Papillon, Taschenbuch, 12,00

### DIE ANATOMIE DES SCHICKSALS

Unser Schicksal bestimmen nicht Gene, wie lange angenommen, auch nicht Gott oder Zufall, dahinter stehen biologische Abläufe, die die Wissenschaft jetzt allmählich entdeckt. Denkart und Charakter von Verwandten gehen auf uns über, selbst wenn wir sie gar nicht gekannt haben, bei der Zeugung entscheiden Raumtemperatur und körperliche Fitness des Vaters, ob das Kind schlank oder dicklich wird, unsere Erfahrungen im Mutterleib prägen unsere Talente und Neigungen und bestimmte Erlebnisse während der Pubertät beeinflussen für immer unser Sozialverhalten.

In seinem Buch „Die Anatomie des Schicksals – Was uns lenkt“ erklärt der renommierte Reproduktionsmediziner Prof. DDr. Johannes Huber anhand aktueller Erkenntnisse seines eigenen Faches sowie der Epigenetik



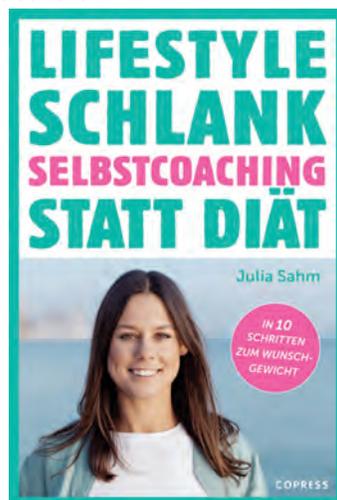
und der evolutionären Entwicklungsbiologie leicht verständlich, welche Mechanismen hin dem scheinbar geheimnisvollen Phänomen „Schicksal“ stehen, und wie wir diese Mechanismen zu unseren Gunsten beeinflussen können.

Der Autor, Prof. DDr. Johannes Huber studierte Theologie und Medizin. Von 1992 bis 2011 war er Leiter der klinischen Abteilung für gynäkologische Endokrinologie im Wiener Allgemeinen Krankenhaus. Er ist in Wien und München als Arzt tätig, seine Vorträge machten ihn im gesamten deutschsprachigen Raum bekannt.

### LIFESTYLE SCHLANK Selbstcoaching STATT DIÄT

Julia Sahn verrät, wie das richtige Abnehmen geht. Zu viele Kilos auf den Rippen? Das Problem sitzt nicht auf den Hüften, sondern im Kopf, erklärt die Autorin. Ihr Buch ist im Copress Verlag erschienen.

Stress, Frust oder Langeweile lassen uns weit häufiger zum tröstlichen Essen greifen als tatsächlicher Hunger. Julia Sahms Buch zeigt, wie wir dieses fatale emotionale Essverhalten in den Griff bekommen und dauerhaft schlank bleiben können.



Als Life-Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Sportlerin hat sich Julia Sahn sehr erfolgreich auf das Thema Übergewicht spezialisiert. Ihr Buch führt mit ihrem Zehn-Schritte-Programm, professionellen Tools und verschiedenen Übungen praxisorientiert zum Ziel: Diätfrei abnehmen, gesund leben und dauerhaft schlank bleiben.

### FUSSSPRACHE

Ein interessantes Buch zum Thema: «Erkennen und Verstehen» oder wie die Autorin Ulli Wurpes schreibt:



«Du hinterlässt Deine Spuren auf dieser Erde... so Dein Leben bisher Spuren auf Deinen Füßen hinterlassen hat».

Info: ISBN 978-3-200-06517-8.

## Spieglein, Spieglein an der Wand

**Fünf Kilo weniger! So lautete das beeindruckende Resultat einer mehrwöchigen Fastenkur eines Freundes in den Achtzigerjahren.**

Doch war die Freude von kurzer Dauer. Sie wurde „Opfer“ meiner damaligen Bestrebungen, ein Verfahren zur Feststellung der Körperzusammensetzung in Europa einzuführen. Der Test mit dem neuen Gerät stellte die Dinge richtig: Verlust an Magermasse vier Kilogramm und Fettverlust ein Kilogramm. Biologisch gesehen, ein schlechtes Geschäft. Weniger Gewicht zwar, aber erheblich weniger Kraft durch den Muskelmasse-Verlust. Pro Kilo Körpergewicht steht trotz Gewichtsabnahme weniger Kraft zur Verfügung. Im Klartext: **Das Fett bleibt, die Muskeln schwinden.** Hätte mein Trainingspartner während der Fastenkur trainiert, wäre das Resultat umgekehrt ausgefallen. Er hätte im Wesentlichen Fett verloren, und die Muskeln weitgehend bewahrt, da der Körper behält, was „gebraucht“ wird und der Energiegewinnung zuführt, was nicht dringend benötigt wird.

**Was zählt, ist somit nicht primär das Körpergewicht, sondern seine Zusammensetzung.** Das Ganze lässt sich zum shakespearisch anmutenden Postulat zusammenfassen:

### „Fett oder Muskeln? Das ist die hier die Frage.“

Um diesen Sachverhalt zu objektivieren, wurden verschiedene Methoden und Technologien entwickelt. Eine praktikable, wenngleich nicht ganz einfache, ist die oben geschilderte **Impedanz-Messung**. Dabei wird über den elektrischen Hautwiderstand der Wassergehalt des Körpers berechnet und so der Magermasseanteil ermittelt. Dieser wird vom Gesamtgewicht subtrahiert; der Rest ist die Fettmenge des Körpers.

Soweit, so gut. Doch hat das Verfahren seine Tücken. Der Hautwiderstand variiert, je nach Tageszeit. Er wird beeinflusst beispielsweise von vorangegangenen Alkoholkonsum oder der Hautfeuchtigkeit (z.B. nach dem Duschen). Unter stets gleichen Bedingungen (z.B. morgens vor dem Frühstück) jedoch, können damit die Veränderungen der Körperzusammensetzung verfolgt werden. Soweit meine persönliche Erfahrung mit einer solchen „Waage“ für den privaten Gebrauch.

Es geht aber auch mit einer gewöhnlichen Waage und einem Massband, das sich wohl in jedem Haushalt findet. Zeigt die Waage eine Gewichtszunahme bei gleichbleibendem oder gar geringerem



**Werner Kieser**

Jahrgang 1940

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe:

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

Bauchumfang, haben Sie an Muskelmasse zugenommen. Wann aber der Bauchumfang zugenommen und das Gewicht gleich geblieben oder gar weniger geworden ist, haben Sie an Fett zugenommen und Muskelmasse verloren.

**Eindrücklicher vielleicht, wenn gleich nicht in Zahlen, zeigt mir der Spiegel, was sich verändert hat.**

So komplex Veränderungen der Körperzusammensetzung technisch zu ermitteln sind, so einfach ist es auch, sie zu sehen; sie zeigen sich an der Oberfläche.

Die „**Form**“ folgt auch hier der „**Funktion**“.

Wir kennen unsere „Schwachstellen“; sie nicht zu kennen, wäre ein Versäumnis.

Dieser kritische Blick in den Spiegel hat nichts mit Eitelkeit oder „Narzissmus“ zu tun. Es gehört schlicht zur Qualitätskontrolle unseres wichtigsten Vehikels, des Körpers.

## «The Aging Surgeon»

### Wann ist ein Chirurg zu alt?

#### Stimmt die Selbsteinschätzung?

Seit einiger Zeit bietet die Schweizerische Gesellschaft für Chirurgie (SGC) Vorsorgeuntersuchungen für ihre Mitglieder ab 60 Jahren an.

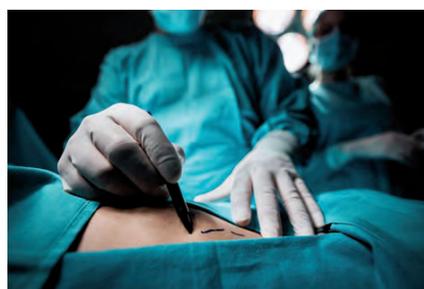
Es handelt sich um regelmässige medizinische Untersuchungen, die die psychophysische Eignung zur Ausübung des Berufs der praktizierenden Senioren überprüfen soll. Es ist eine freiwillige Bewertung, die aus einer medizintechnischen Prüfung besteht, die von hochrangigen, vom entsprechenden Komitee ausgewählten und noch aktiven Kollegen durchgeführt wird auf der Grundlage der Spezialisierung des zu untersuchenden Chirurgen.

Die Abschlussbewertung ermöglicht es, von einem Misserfolg Kenntnis zu nehmen und entsprechend zu entscheiden. Es geht um das Gleichgewicht der Fähigkeiten innerhalb der beruflichen Tätigkeit. Jeder Senior-Chirurg sollte sich darüber bewusst sein, dass körperliche und geistige Fähigkeiten mit dem Alter nachlassen.

**Das biologische Alter entspricht nicht immer dem chronologischen Alter.**

**Man kann nicht verallgemeinern**

Es stimmt: Das chronologische Alter ist nicht alles. Es hängt viel von den psychophysischen Bedingungen des Einzelnen ab. Einige versuchen etwas provokativ einzuwenden, dass es dann auch



notwendig wäre, den Drogen- und Alkohol-Test an allen medizinischen Fachkräften durchzuführen, die den Operationssaal betreten. Es kann nicht geleugnet werden, dass Reflexe grundlegend sind und höchstwahrscheinlich für eine bestimmte Art von Operation auch das Alter des Chirurgen ausschlaggebend

sein kann. Bei gewissen Eingriffen sind dagegen schnelle Reaktionen nicht so entscheidend, z.B. bei einem Orthopäden, der einen Hallux valgus operiert, vorausgesetzt, seine Hände zittern nicht. Obwohl im Grossen und Ganzen Fortschritte festgestellt werden, bleibt dieses Thema ein Tabu.

Prof. David Schwappach, wissenschaftlicher Leiter der Geschäftsstelle Patientensicherheit Schweiz, hat sich in der Aargauer Zeitung (12. Januar 2019) wie folgt geäußert: *«Bisher wurde noch keine breite Diskussion über das kritische Alter von Chirurgen geführt. Vielleicht ist die Zeit nun reif dafür.»* Fachpersonen in der Chirurgie hätten einen extrem stressigen Beruf, der körperlich, geistig und sozial anstrengend sei. Mit dem Alter nehme die Erfahrung zu und die körperliche Leistungsfähigkeit ab, *«Irgendwann kann der Zeitpunkt kommen, in dem das Verhältnis nicht mehr stimmt»*,

Und: *«Ab Mitte 50 bis 60 sollten sich Chirurgen Gedanken darüber machen, ob sie besonders anstrengende, lange Operationen nicht abgeben und stattdessen vermehrt Assistenten anleiten oder sich auf andere Arbeiten konzentrieren wollen.»*

## Rebel Whopper BURGER KING setzt auf VEGI-Burger

Burger King bringt den pflanzlichen „RebelWhopper“ heraus. Das Patty des Burgers, der vom Konsumgüter-Riesen Unilever entwickelt wurde, besteht aus Sojabohnen, Weizenprotein, Sonnenblumenöl, Stabilisatoren und natürlichen Aromen.



Durch die Mayonnaise, die aufs Brötchen gestrichen wird, kommt der Burger für Veganer jedoch nicht in Frage. Und auch nicht alle Vegetarier freuen sich

über den neuen Snack. Kunden aus Ländern, in denen der „RebelWhopper“ bereits etwas länger erhältlich ist, kritisieren, dass die veganen Plätzchen auf dem gleichen Rost wie das Fleisch grilliert werden.

Dies ist auch in der Schweiz nicht anders. Obwohl der „RebelWhopper“ einen pflanzlichen Patty hat und kein Fleisch enthält, wird er auf dem gleichen Bratrost wie unser Rindfleisch und Huhn grilliert. Der Grund dafür ist der Genuss: Der Burger behalte dadurch «den flammengegrillten Geschmack» bei.

### Schlachtfett im Vegi-Menü?

Bedenken für Vegetarier hat man bei Burger King keine: Die Zubereitung des „RebelWhoppers“ sei an strenge Auflagen gebunden. So würden die Vegi-Pattys etwa auf der linken Seite des Grills zubereitet, während das Fleisch auf der rechten Seite vor sich hinbrutzele.

Swissveg-Präsident Renato Pichler hat seine Zweifel: **«Es ist so nach wie vor möglich, dass Schlachtfett auf dem Vegi-Burger landet.»** Eine Kontamination der fleischlosen Pattys mit tierischen Substanzen könne nicht ausgeschlossen werden.

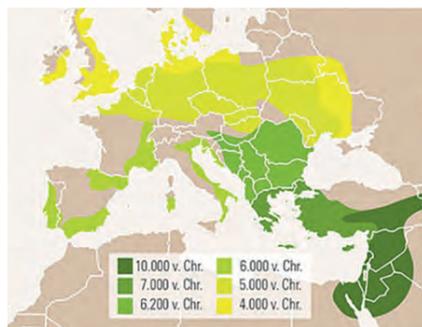
Auch wenn der Grill genügend gross sei, gebe es keine Garantie, dass sich die Mitarbeiter in der Hitze des Gefechts an diese Regelung halten würden, gibt er weiter zu bedenken.

Allgemein ist Pichler nicht Feuer und Flamme für das neueste Produkt von Burger King: «Ein Vegi-Burger ist heutzutage alles andere als revolutionär. Dieser Burger ist bereits jetzt, bei seiner Lancierung, veraltet», meint der Veganer.

## Internationaler Welttag des Brotes Urgetreide voll im Trend

Produkte aus Urgetreide werden immer beliebter. „Gerade Handwerksbäcker verwenden immer öfter traditionelle Getreidearten wie Einkorn und Emmer. Das sorgt für mehr Vielfalt im Brotregal und wird von den Kunden nachgefragt. Jahrtausende alte Arten wie Einkorn, Emmer oder Khorasan sind die bis heute unveränderten Vorfahren moderner Sorten.

Urgetreide blickt auf eine lange Geschichte zurück. Sie begann vor rund 12.000 Jahren im Gebiet des sogenannten Fruchtbaren Halbmonds, am nördlichen Rand der Syrischen Wüste.



Die dort lebenden Menschen bauten zu dieser Zeit grosskörnige Wildpflanzen wie Einkorn, Emmer, Gerste, Erbsen oder Lein an.

Weit verbreitet war insbesondere Emmer, der Weizen der damaligen Zeit. Sowohl im alten Griechenland und im Römischen Reich als auch in Mesopotamien und Ägypten zählte die Urgetreide-Art zu den wichtigsten Anbaugetreiden.

Der Legende nach war Emmer das Lieblingsgetreide Julius Cäsars.

### Bitte viel Fleisch essen!

Die Fleisch-Lobby tut ihr bestes. Jetzt kommen Gegenstudien, die beweisen sollen, dass der Fleischkonsum beim Menschen weder Krebs noch Diabetes fördert. Nur eben, sei die Tierhaltung problematisch. Vom Klima gar nicht zu sprechen.

Wie wäre es, wenn man den Fleischkonsum noch aktiver durch den Staat bewusst fördert? So könnte man ev. garantieren, dass die Menschheit doch nicht mehr so alt wird und die Renten würden wieder für nach folgende Generationen finanzierbar werden.

### Welt-Vegan-Tag 1. November

Beim Magazin SCHWEIZER ILLUSTRIERTE konnte man lesen, dass folgende Schweizer Prominente u.a. FLEISCHLOS leben:



MODEAUTORIN **Gülsha Adilji**, BUCHAUTOR **Thomas Meyer**, TOP-MODEL **Anja Leuenberger**, EX-EISHOCKEYSPIELER **Steve Hirschi**, INFLUENCERIN **Zoe Pastelle**, FITNESSMODEL **Anja Zeidler**, KOMIKER **Rob Spence**, FOTO-MODEL **Anouk Manser**, EX-FUSSBALLSCHIEDSRICHTER **Urs Meier**.

Immerhin ein Anfang, aber wo sind die 60+ Veganerinnen und Veganer? MELDET EUCH unter:

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

Anzeige

**Ruhestand?  
Noch lange nicht!**

**Buchhaltung - Administration - Beratung -  
Projektarbeit - Kinderbetreuung etc.**

**seniorsatwork.ch**

# GUAM Micro Biocellulaire bietet einen zuverlässigen Langzeitschutz gegen vorzeitige Hautalterung.

**GUAM**

*Das gönne ich mir!*



## Nährende Anti-Age-Creme für die Nacht

Sie reguliert die Feuchtigkeits- und Fettbalance der Haut und ist ein wichtiger Bestandteil für die Zellregeneration.

Für alle Hauttypen geeignet.

**NUR  
BEI UNS**  
SPEZIALPREISE

Inhalt: 50 ml Dose  
Art.-Nr. 2261  
Preis: **CHF 35.80** statt 41.20

**COSMESAN**  
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

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

**BEWAHREN SIE SICH IHR JUGENDLICHES  
AUSSEHEN!**

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

**www.cosmesan.ch**

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

# ALARM OSTEOPOROSE

## Die subtile Manipulation der Pharmaindustrie

Knochenschwund ist eine der häufigsten nichtübertragbaren Krankheiten der Schweiz.

In unserem Land gibt es insgesamt 600'000 Fälle, verhältnismässig bedenklicher als in Italien (siehe unten).



Obige irreführende Anzeige, hier mit Übersetzung ins Deutsche erschien in *Corriere della Sera* (26.10.19):

«Osteoporose: man schätzt, dass in Italien 3,5 Millionen Frauen und 1 Million Männer davon betroffen sind»

«In Italien übersteigen die Kosten für die Behandlung von Brüchen aufgrund von Osteoporose 7 Milliarden EUR im Jahr. Aber nur 0,5% davon wird für die sekundäre Prävention mit Arzneimittel ausgegeben.»

«WIR UNTERSTÜTZEN DAS RECHT AUF KNOCHEN-GESUNDHEIT» \*.

**Kommentar StarkVital60+:** Einerseits sorgt Osteoporose für Alarm (7 Milliarden Ausgaben), andererseits scheint es skandalös, so wenig Geld für Medikamenten gegen diese Knochenerkrankung auszugeben (0,5%).

Der Slogan \*«das Recht auf Knochengesundheit» erinnert uns vage an die Menschenrechtskonvention der UNO (Recht auf körperliche Unversehrtheit). So wie der Text formuliert ist, könnte man offensichtlich glauben, dass er vom Gesundheitsministerium oder von der Welt-Gesundheitsorganisation veröffentlicht wurde.

**Falsch.** Es handelt sich ganz einfach um eine Werbung, die den Konsum von Medikamenten zur Vorbeugung von Osteoporose anregen soll. Unten rechts ist das Logo des Pharmaunternehmens ABIOPEN und in ganz kleinen Buchstaben ist «PHARMA» abgedruckt, fast unleserlich, als ob man dieses Detail verstecken wollte.

**Fazit:** Die Pharmaindustrie hat ein grosses Interesse daran, uns zu überzeugen, dass die Prävention und Behandlung von Osteoporose auf der Einnahme von Medikamenten basiert.

### Die beste Medizin: BEWEGUNG

Stattdessen wissen wir, dass Knochen belastet werden müssen, um gesund und stark zu bleiben. Die beste Medizin ist die sportliche Aktivität, wobei die erfolgreichste Strategie das Krafttraining ist. Bei regelmässigem Training werden nicht nur die Muskeln kräftiger, sondern auch die Knochendichte verbessert.

Denn bei zunehmender Belastung der Knochen verstärkt der Körper den Aufbau der Knochenmasse.

Die PRÄVENTIONSBRANCHE «FITNESSCLUB» soll endlich aufwachen und zusammen mit dem StarkVital60+ Heft die Frauen und Männer über 60 in der eigenen Fitnessanlage informieren sowie generell Aufklärungsarbeit leisten.

Jean-Pierre Schupp

Chefredakteur und Herausgeber vom Heft: StarkVital 60+, [www.starkvital.ch](http://www.starkvital.ch)

### Anzeige



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

Modernste Infrastruktur. Sehr gute Akustik. Für Vorträge, Schulungen und Feste bis zu 140 Personen.

KKLW – Kultur- und Kommunikationslokal Wolhusen  
Bergboden 9, 6110 Wolhusen

Vermietung: Fitness Connection Wolhusen  
Telefon +41 41 490 40 40, [www.fuehldichgut.ch](http://www.fuehldichgut.ch)



**FITNESS  
CONNECTION**

Wolhusen

# GESUNDHEIT DURCH VITALITÄT IST DAS WICHTIGSTE GUT IM LEBEN!



Sypoba<sup>®</sup> hat sich als das Gesundheitstraining in der Branche etabliert, das sanfte und effektive Training fördert das muskuläre Zusammenspiel dynamisch, schont und kräftigt die Gelenke. Des weiteren fördert SYPOBA<sup>®</sup> die Vitalität zwischen Geist & Körper wie kein anderes Trainingssystem.

SYPOBA wird an über 90 Standorte angeboten:

<https://sypoba.com/map-standorte.html>

SYPOBA Live Stream oder Videothek:

<https://sypoba-live.com/>

## SUPER LESER ANGEBOT



**DER BEGINNER**

Modell Senior  
~~Fr. 155.00~~  
**Fr. 124.99**



**DER FORTGESCHRITTENE**

Modell Kreisel Linie  
~~Fr. 225.00~~  
**Fr. 179.99**



**DER PROFI**

Modell Athletic  
~~Fr. 299.00~~  
**Fr. 239.99**

Direkt bestellen über [info@sypoba.com](mailto:info@sypoba.com) mit dem Kennwort:

**STARK-VITAL**

bitte Farbe angeben: natur, blau oder grün

### (Die Ernährung führt weiterhin ein Mauerblümchendasein im Lehrstoff der angehenden Ärzte)

Fast ein halbes Jahrhundert Ernährungsforschung ist an der Medizin fast spurlos vorbeigegangen.

**Dabei zwitschern schon die Spatzen von den Dächern, dass Keys bewusst Daten manipuliert.**

Dass die Lowfat-Hypothese mit konstanter Regelmässigkeit widerlegt wird.

Dass eine robuste Hypothese die Ursache von Herzkreislauferkrankungen im Zuckerkonsum sieht. Dass mit sinkendem Fettkonsum das Gewicht der Amerikaner zu steigen begann und immer noch weiter ansteigt. Dass der erwartete Rückgang von Herzkreislauferkrankungen trotz der „Lowfat-Ernährung“ ausblieb (nur die Therapie wurde besser). Dass der Zusammenhang zwischen Salzkonsum und hohem Blutdruck widerlegt ist. Dass Diabetes eine Kohlehydrat-Intoleranz ist und dass Kohlehydrate in seiner Ernährung keinen Platz haben sollten. Dass, dass, dass.....

Nichts davon hat die akademische Medizin zur Kenntnis genommen. Mantraartig wird die Formel 50 bis 60 Prozent plus 30 Prozent plus 15 Prozent und < fünf Gramm Salz pro Tag wiederholt.

Wie ein Naturgesetz. Naturgesetze gibt es in den Naturwissenschaften, wovon die Medizin aber weit entfernt ist.

**„Eine zuverlässige Methode, Menschen in ihrem Irrtum festzuhalten, ist ständige Wiederholung. Marketingspezialisten wissen das nur allzu gut“.**

Ein paar Fragen, die wir uns während des Studiums leider nicht gestellt haben und später auch nicht, weil die Zeit für Recherchen fehlte:

- Wieso eigentlich sollen Kohlehydrate unsere Hauptenergiequelle sein? Der ausgewiesene Bedarf ist ...null Gramm oder null Prozent. Es gibt keine Kohlehydratmangelkrankheit.
- Vertragen alle Menschen so viele Kohlehydrate? Sind wir wirklich alle gleich? Wohl eher nicht! Googeln Sie „Insulinresistenz“!
- Sind Pflanzenöle wirklich gesünder als

tierische Fette? Googeln Sie mal die „Minnesota Coronary Study“. Diese Superstudie wurde während meiner Studienzeit abgeschlossen, erst mehrere Jahre nach meinem Staatsexamen erstmals unvollständig und mehr als 40 Jahre nach Fertigstellung, also nach meiner Pensionierung, vollständig publiziert. Und ignoriert! Wenn Sie lieber Deutsch lesen, übersetzen Sie den Text z.B. mit [www.deepL.com](http://www.deepL.com).

- Worin unterscheiden sich denn, ausser in ihrer Herkunft, tierische und pflanzliche Fette? Avocado- und Olivenöl haben wie Speck oder Entenfett vor allem einfach ungesättigte Fettsäuren, Kokosfett oder Palmöl vor allem gesättigte Fettsäuren wie z.B. Butter.

Die Formel **„50-60% KH + maximal 30% Fett + 15% Proteine“** sowie weniger als fünf Gramm Salz pro Tag, seit einem halben Jahrhundert von allen Kanzeln gepredigt, in allen Lehrbüchern penetrant wiedergegeben, **ist völlig aus der Luft gegriffen und durch ständige Wiederholung kein bisschen richtiger geworden. Sie ist tausendfach widerlegter Schrott!**

### Eine wichtige Lücke schliessen

Gehen wir nun noch einmal zurück und widmen uns dem unausgeglichene Sportler, dessen Quadrizeps-Muskeln unter Belastung ruckeln anstatt im Fluss zu sein. Wenn dieser Sportler nun das gemäss der Matrix des Quadrizeps zugeordnete Naturbild betrachtet, organisiert sich das Bewegungsverhalten innerhalb kürzester Zeit neu und gerät in balancierten Fluss. Hirnforscher bezeichnen diesen Zustand auch als neurobiologische Kohärenz – der Einklang des Körpers mit der ihn umgebenden Welt. Diese neurobiologische Kohärenz hält uns gesund und lässt uns bei Krankheit oder Belastungen auch schneller wieder gesunden und regenerieren.

### Fazit

Diese Zusammenhänge machen deutlich, wie nutzbringend es ist, Trainingsgeräte mit einem solchen Impulsgeber auszustatten. Wie eingangs erwähnt, hat sich bei der Geräteentwicklung in den vergangenen Jahrzehnten auf rein funktioneller biomechanischer Ebene jede Menge getan, so dass hier Gerät und Mensch immer besser aufeinander abgestimmt werden, um bestmögliche Bewegungsergebnisse zu erzielen. Eine Lücke, die hinsichtlich der Geräteoptimierung bisher noch nicht geschlossen wurde, und deren Bearbeitung das Ergebnis eines optimalen Gerätes erst vollständig macht, ist der seelische, mentale Aspekt des Sportlers. Das sensorische Training ist hier das fehlende Mosaiksteinchen, das moderne

hochwertige Sportgeräte noch einen grossen Schritt nach vorne bringt, weil es die für jedweden Erfolg so wichtige Befindlichkeit des Menschen endlich mitberücksichtigt.

Das sensorische Training ist als Kurs **„sensorisches Kraftausdauertraining“** von der ZPP zertifiziert und von allen Krankenkassen anerkannt.

Am 28. Oktober 2019 veröffentlichte der Springer Verlag in seinem Buch **„Handbuch für strategisches Krankenhausmanagement“** die Forschung von Jürgen Woldt und Renate Such in dem Bereich **„Bewegung auf Rezept“** in einem extra Kapitel.

Info: [jurgen.woldt@doit-akademie.de](mailto:jurgen.woldt@doit-akademie.de)

### Anzeige

## AUCH IM ALTER ATTRAKTIV UND GLÜCKLICH SEIN!

**COSMESAN**  
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

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

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

*Ich fühle mich gut!*

# BUCHEN SIE JETZT IHRE KLEINANZEIGE:

Preise: 80.-, (mit Foto 120.- und plus 25.- bei Chiffre) bis max. 35 Wörter: [www.starkvital.ch](http://www.starkvital.ch)

## Zu Verkaufen:

Zwei hochwertige Marken-  
namen mit Logo:

**HEALTHTRIBUNE**, aktive Marke,  
Waren und Dienstleistungen,



**Klasse 16**,  
Druckereierzeugnisse.

**Klasse 36**,  
Versicherungswesen; Finanzwesen;  
Geldgeschäfte; Immobilienwesen.

**Klasse 38**,  
Telekommunikation

**Klasse 44**,  
Medizinische und veterinär-  
medizinische Dienstleistungen;  
Gesundheits- und Schönheitspflege  
für Menschen und Tiere;  
Dienstleistungen im Bereich der  
Land-, Garten- und Forstwirtschaft.

Interessierte für die Marke

**HEALTH TRIBUNE**

melden sich bitte schriftlich per Mail  
an:

[verlag@toptenmedia.com](mailto:verlag@toptenmedia.com)

# STRONG

**STRONG**, aktive Marke,  
Waren und Dienstleistung,

**Klasse 16**,  
Druckereierzeugnisse.

**Klasse 28**,  
Sport- und Turnartikel, soweit in  
Klasse 28 enthalten.

**Klasse 29**,  
Milchprodukte.

**Klasse 32**,  
Alkoholfreie Getränke.

Interessierte melden sich bitte  
schriftlich per Mail an:

[verlag@toptenmedia.com](mailto:verlag@toptenmedia.com)

Anzeige

med. Rücken-Center

Stark und vital  
bis ins hohe Alter?

Mit unserm Aufbaustraining 60<sup>Plus</sup>  
erreichen Sie dies mit Freude!

seit 1993  
kompetent.  
persönlich.  
zentral.

med. Rücken-Center Therapie und Training  
info@rueckencenter.com www.rueckencenter.com

Anzeige

FIT GESUND  
vivo

1. TRAININGSCENTER IN DER SCHWEIZ  
FÜR Ü60

Expertenwissen + Dienstleistung exzellent kombiniert!

fit & gesund VIVO, Bottensteinerstr. 4a, [www.fitgesund-vivo.ch](http://www.fitgesund-vivo.ch), Tel. 062 745 18 00

Anzeige

FEDERATION MOTO  
SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA  
FMS

Das Original!

[www.swissmoto.org](http://www.swissmoto.org)



Peter und Daniela Krüsi wollen das Muskeltraining für die 60+ Generation revolutionieren

Titelbild: SV Nr. 10

**Inserentenverzeichnis - SV 10** Seite

Proxomed	2,3
Cosmesan	4,32
QualiCert	9
New Spirit Forum	10
www.Fit54.ch, Rolf Wettstein	11
ProMedia	13
Lebenskraft - Messe in Zürich	15
Geheimnis vom Zürcher Stadtsiegel	17
Activisan Balancy	23
Phiten,	25
www.seniorsatwork.ch	28
GUAM Pflegeprodukte	29
KKLW Saal www.fuehdichgut.ch	30
Sypoba	31
Fit Gesund VIVO in Zofingen	33
med. Rücken-Center Zürich	33
FMS - Motorradverband Schweiz	33
Domitner	36

**Messe & Event-Termine:**

**29.2. bis 1.3.2020**  
Gesundheits Messe, Buchs, St.Gallen

**26. bis 29. März 2020**  
Lebenskraft Messe, Zürich

**20. bis 23. Oktober 2020**  
IFAS, Messe, Zürich

**Deutschland:**

**16. bis 20 November 2020**  
MEDICA, Düsseldorf

**Internationale Messen:**

**11. bis 14.09.2020**  
SANA, Bologna, Italien

Senden Sie Ihre Messetermine an:

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

**U.a. in der nächsten SV Nr. 11 Ausgabe:**

**Eine der schillerndsten Seniorinnen der Welt ist heute ein gefragtes Model.**

**«Ich bin ein 98-jähriges Covergirl, das ist doch verrückt !»**

**Mehr über die Geschäftsfrau aus den USA ab März 2020 !**

**Gesundheitsförderung seit 1979 mit Top Ten Media AG**

Das **STARKVITAL 60+** Heft erscheint in der Schweiz.

Das **STARKVITAL 60+** Heft erscheint 6-mal jährlich in einer Auflage von ca. je 1'000 bis 25'000 Exemplaren und ist im Abonnement oder in vielen Clubs, Praxen und Heimen erhältlich.

**Verlags- und Anzeigenadresse sowie ABOs:**

Top Ten Media AG, Postfach, 6648 Minusio - Schweiz

Tel. +41 79 400 33 22 eMail: [info@toptenmedia.com](mailto:info@toptenmedia.com)

**Chefredaktor und Herausgeber:**

Jean-Pierre L. Schupp

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

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

CHF 24.- inkl. Versand, EURO 24.- exkl. Versand

**Buchbestellungen:**

eMail: [verlag@toptenmedia.com](mailto:verlag@toptenmedia.com)

**ISSN Nr: 1424-1609**

Druckerei: Prospektus Nyomda, Ungarn

(MWST Nr. Schweiz: CHE-109.065.294 oder Deutschland:

UST ID Nr. DE225 416 720 - Steuernr 09431 / 19557)

**Bankverbindung:**

Schweiz für CHF: UBS Locarno IBAN CH51 0024 6246 3361 7408 P

Schweiz für EUR: UBS Locarno IBAN CH70 0024 6246 3361 7460 C

**© 1979-2020 für Beiträge von TOP TEN MEDIA.**

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

Gerichtsstand: Sitz des Verlages.

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

**ABONNEMENT: CHF 24.- für 6 Ausgaben in Briefumschlag an Top Ten Media AG senden und mit 1. Ausgabe kommt Quittung!**

**Kleininserate:**

Einsenden an: Top Ten Media AG, Postfach, CH-6648 Minusio

**Preise der Kleininserate:**

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

**Leserbriefe:**

Einsenden an: Top Ten Media AG, Postfach CH-6648 Minusio

**Nachbestellung von STARKVITAL 60+ Ausgaben:**

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

**Info:** [www.toptenmedia.com](http://www.toptenmedia.com)

**Redaktionsschlussdaten 2020-2021**

[www.toptenmedia.com](http://www.toptenmedia.com) / Mediadaten

Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
Nr. 11, April/Mai 2020	<b>22.01.20</b>	12.02.2020	1. Woche März 2020
Nr. 12, Juni/Juli 2020	<b>19.03.20</b>	09.04.2020	1. Woche Mai 2020
Nr. 13, August/September 2020	<b>20.05.20</b>	11.06.2020	1. Woche Juli 2020
Nr. 14, Oktober/November 2020	<b>23.07.20</b>	13.08.2020	1. Woche September 2020
Nr. 15, Dezember 2020/Januar 2021	<b>24.09.20</b>	15.10.2020	1. Woche November 2020
Nr. 16, Februar/März 2021	<b>15.11.20</b>	03.12.2020	1. Woche Januar 2021

**Möchten Sie ein „PERSÖNLICHES“ TV Interview?**

Jean-Pierre L. Schupp macht es möglich. Führen Sie mit dem Gesundheitsfachmann, Journalisten, Buchautor, Verleger und Herausgeber des Magazins StarkVital 60+ ein interessantes Interview, das ONLINE über YouTube ausgestrahlt wird.

Die DIGITALE Antwort: [www.starkvital.tv](http://www.starkvital.tv)



**STARKVITAL.TV**

# Möchten Sie ein TV Interview?

Jean-Pierre L. Schupp macht es möglich. Führen Sie mit dem Gesundheitsfachmann, Journalisten, Buchautor, Verleger und Herausgeber des Magazins StarkVital 60+ ein interessantes Interview, das ON-LINE über YouTube ausgestrahlt wird.



Der Fachjournalist Schupp sucht Interviewpartner: Frauen und Männer, die etwas zu folgenden Themen zu SAGEN haben oder ein Gespräch nach ihrer Wahl zu Sachverhalten suchen.

Es geht um Themen die Sie

## BEWEGEN !

- Diskriminierung von Senioren, das Phänomen AGEISM.
- Burnout, Depression – arbeiten wir zu viel?
- Muskeln braucht der Mensch zum Überleben. Ohne Muskeln stirbt er. Heute weiss die Gesellschaft in der Schweiz noch nicht viel über die Wichtigkeit des Krafttrainings.
- Was ist die richtige Ernährung für den Menschen?
- Prävention – effizienter und günstiger als jede Operation.
- Führt uns das heutige „kranke“ Gesundheitssystem in einen Super-Gau?
- Kollabiert bald unsere Gesellschaft und überleben nur die FITTESTEN?

Investieren Sie in Ihr persönliches Interview mit JP Schupp in der Länge von ? Minuten.  
In diesem Beitrag inbegriffen sind:

- Sie erhalten per WeTransfer die Aufzeichnung des Interviews. So können Sie als Privatperson oder über Ihre Firma das Interview auf YouTube selber hochladen.
- Das Interview wird zudem unter [www.starkvital.tv](http://www.starkvital.tv) u.a. auch über YouTube veröffentlicht.
- Teil des Interviews wird zudem in einer der nächsten StarkVital 60+ Ausgaben in Druckform im Heft veröffentlicht und das PDF steht dann zusätzlich auch unter [www.starkvital.ch](http://www.starkvital.ch) ON-LINE zur Verfügung.
- In jeder StarkVital 60+ Ausgabe wird in einem speziellen Inserat auf aufgenommene TV-Sendungen mit Namen der Interview-Partner(innen) hingewiesen.

Melden Sie sich jetzt per E-Mail unter: [jpschupp@toptenmedia.com](mailto:jpschupp@toptenmedia.com) an.

Rückantwort innert 48 Stunden, um die Details zu besprechen.

**NUR DIE MACHT DES WORTES KANN VERÄNDERUNGEN BRINGEN !**

# Gesundheits-Check für die Generation 60+

Mit zunehmendem Alter wird es wichtiger, vor Trainingsbeginn mittels geeigneter Testverfahren den Fitness-Status zu bestimmen und darauf aufbauend eine funktionelle Trainingsplanung.



## 1. Testing

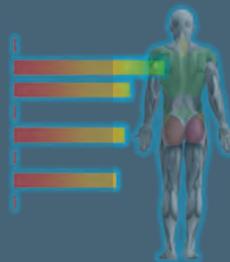
- Back-Check
- Wirbelsäulenscreening
- Bewegungsmessung
- u.a.



## 2. Auswertung & Interpretation

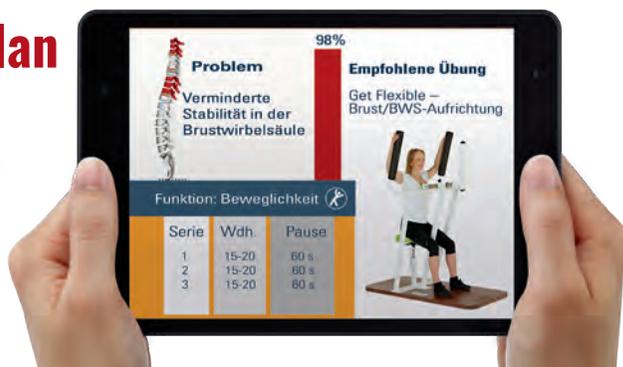
### Kraftverhältnisse

Extension/Flexion  
Lateralflexion  
Oberkörper Druck/Zug  
Schulter Abduktion  
Rumpf Extension/Flexion  
Bein Abduktion  
Hüftstreckung



## 3. Trainingsplan

auf Basis der Testergebnisse



mo**bee**fit  
mobilität messbar machen

Back-check®  
by Dr. WOLFF

IDIAG

 **Domitner**  
Your Partner for Health & Prevention

Ihr Spezialist für Konzeptentwicklung & Geräteausstattung

Informationen zu unseren Produkten unter [www.domitner.com](http://www.domitner.com)

Domitner GmbH, Mülistrasse 18, CH-8320 Fehraltorf | Tel: +41 44 72 12 000 | [office@domitner.ch](mailto:office@domitner.ch)

Domitner GmbH, Herrgottwiesgasse 149, A-8055 Graz | Tel: +43 316 27 12 00 | [office@domitner.at](mailto:office@domitner.at)

