

Das Magazin für eigenverantwortliche Menschen ab 60 Jahre

# STARKVITAL<sup>60+</sup>

Nr. 11

April / Mai 2020

3. Jahrgang

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

Schweiz: CHF 1.-

Zürcher **Uni-Studie**

«STRONG» im Alter ist zum

**SCHREDDERN**

**Jane Fonda**

Mit Vollgas für den

**KLIMASCHUTZ**

Mit **60** entlassen

Und jetzt?

**Bewegung** und  
**Ernährung** sind  
die beste Medizin

Zucker kann **krank** machen !

**Mary** - 80 Jahre alt - **Vivo-Coach**  
Personal Trainerin für Menschen ab 60+



# MEIN TRAINING FÜR MEHR KRAFT UND STABILITÄT IM A

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



 folgen Sie uns!

proxomed<sup>®</sup> Medizintechnik GmbH

# ALLTAG

feedback







Editorial	5
Geriatric-Studie der UNI Zürich zum schreddern	6
Catherine Loewe - Das Schweizer Senior Model	8
Nachrichten aus aller Welt	10
<hr/>	
Schrottwissenschaft von Dr. med. Jürg Kuoni	14
50 Jahre Nautilus	16
83-jähriger Arzt im Kampf gegen das Corona-Virus	17
DAVID - Bewegung als Medizin	18
<hr/>	
Sensorisches Krafttraining - Jürgen Woldt	24
Media Nachrichten - Vorstellung von Büchern	26
Aufrecht übers Wasser bis ins hohe Alter	27
Vegi News	28
<hr/>	
Gesundheitsnachrichten	30
VIVO - Coach von Sylvia Gattiker	32
Kleinanzeigen	33
Impressum	34



UNI Zürich - STRONG Studie zum SCHREDDERN - Seite 6



Mit 60 entlassen - Seite 20



Stand-Up Paddler - Seite 27



Mit 80 Personal Trainerin - Seite 32

Anzeige



## GESUND DANK ZIRKELTRAINING

Die Resultate eines gezielten Kraft- und Ausdauertrainings beim älteren Menschen sind vielversprechend. Doch unterschiedliche Bedürfnisse verlangen unterschiedliche Methoden: Einige brauchen einen isotonischen Widerstand, andere müssen die Masseträgheit reduzieren, um ihre Gelenke zu schonen.

**BIOCIRCUIT** ist das erste Trainingssystem, das ein individuell zugeschnittenes, sicheres und effektives Workout mit Anleitung bietet. Sein intelligenter Motorregler, der **BIODRIVE**, passt nicht nur automatisch die Sitz- und Geräte-Einstellungen an den jeweiligen Nutzer an, er kann Sie, dank einer Spotter-Funktion, auch entlasten, wenn Sie Ihr Training mal nicht aus eigener Kraft beenden können.

Fragen Sie in Ihrem Fitnesscenter oder Ihrer Physiotherapie nach dem BioCircuit.

[www.technogym.ch/biocircuit](http://www.technogym.ch/biocircuit)  
 Fimex Distribution AG  
 info@fimex.ch | 032 387 05 05





# Sind Sie lebensmüde? Ohne Lebenswillen?

So mancher, der die Schwelle des Pensionsalters überschritten hat, verspürt keine Freude mehr am Leben und überlegt sich, ob er müde seines Lebens ist. Generell heisst es, dass man sich ab 40 mindestens einmal am Tag irgendwie mit dem eigenen Tod konfrontiert und darüber ernsthaft nachdenkt.

Statistiken zeigen, dass zwischen dem 50sten und dem 60sten Lebensjahr die Sterblichkeit infolge von Krebs zunimmt, vor allem bei Männern. Nach heutigen Massstäben gilt ein Abgang in dieser Alterspanne als frühzeitiger Tod. Oft ist die Lebensweise schuld: Falsche Ernährung, zu viel Alkohol, Medikamente, Zigaretten, Drogen (Kokain) und wenig Bewegung. Bei dieser Kategorie von unverantwortlich lebenden Männern ist der Preis in der Tat hoch, obwohl von ihnen wahrscheinlich nicht so gewollt. Eine Änderung des Lebensstils, auch nur in den letzten Lebensjahren, hätte einige dieser Todesfälle verhindern können.

Geht es auf einer tieferen Ebene um LEBENSMÜDIGKEIT? Haben diese Lebensmüden tatsächlich keinen Willen mehr zu leben? Es kann sein, dass sie eine tadellose Existenz geführt haben: Ausbildung abgeschlossen, geheiratet, Kinder grossgezogen, immer hart gearbeitet, alle Rechnungen pünktlich bezahlt. Am Schluss fragen sie sich:

## «Was macht das Ganze eigentlich für einen Sinn?»

Die Kinder sind erwachsen, die Frau ist fordernd, der Staat kassiert die Steuer, die Rente ist nicht voll gesichert und die AHV viel zu tief. Da fragt sich mancher: Bin ich auf die Welt gekommen, um Kinder grosszuziehen und nur Rechnungen zu bezahlen?

Einige sind so verzweifelt, dass sie sogar Selbstmordgedanken entwickeln. Auf einmal klappt der Schalter um. Man hat keine Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens. Weltweit, aber auch im eigenen Land hört man nur negative oder beunruhigende Nachrichten. Tatsächlich können wir uns in West-Europa als Glückspilze betrachten. Seit Menschenbeginn hat unser Kontinent noch nie über 75 Jahre FRIEDEN gehabt. Die Babyboomer-Generation ist eigentlich die erste, die nicht nur sehr alt wird, sondern vor allem wohl ohne KRIEG ein Leben auf Erden führt. Aber was zählen Friede und Wohlstand schon für einen lebensmüden Menschen? Die Zurückgebliebenen sind sprachlos.

Sie, geehrte Leserschaft, werden bestimmt in ihrem Bekannten- und Verwandtenkreis auch solche Erfahrungen gemacht haben. Und:

Haben Sie nicht auch schon mal überlegt, ob Sie vielleicht LEBENSMÜDE sind?

Dass nun hier keine falschen Schlüsse gezogen werden, Euer Redaktor ist des Lebens nicht müde. Im Gegenteil. Ich möchte das StarkVital 60+ Magazin lange weiter veröffentlichen, da ich beabsichtige in 35 Jahren (so Gott will) ein neues mit dem Namen:

**StarkVital 100+** zu lancieren!

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp



# Eine **Studie** unter dem Namen «**STRONG**» der **Universität Zürich** gehört **GESCHREDDERT !**

Am Samstag, den 8. Februar 2020 erschien auf Seite 56 unter der Rubrik WISSEN beim Tages Anzeiger ein Artikel unter dem Titel: «Altersmedizinerin mit ansteckendem Humor» (Unter TAGI ONLINE kann man bestimmt den ganzen Text lesen).

Dieser Artikel hat mich derart schockiert, dass eine Elite-Universität wie die von Zürich solch veraltete und überholte Studien unter dem Namen STRONG herausgibt und eine anerkannte Zeitung wie der TAGI, diese auch noch durch den Reporter Nik Walter veröffentlicht, dass ich an namhafte Persönlichkeiten aus der Gesundheitsbranche noch am gleichen Tag folgende Mail versendet habe:

Sehr geehrter Herr Nik Walter, heute am Samstag, 8. Februar 2020, habe ich auf Seite 56 beiliegenden Artikel gelesen und bin absolut schockiert über die Naivität, wie an der Universität Zürich in Sachen Altersforschung mit Steuergeldern eine Forschung unter dem Namen STRONG finanziert wird, die allenfalls noch vor 20 Jahren aktuell gewesen wäre.

Die von mir in der beiliegenden PDF Datei GELB markierten Sätze zeigen,

Krafttraining heisse aber nicht unbedingt, ins Fitnessstudio zu rennen und Hanteln zu heben, sagt Bischoff-Ferrari. Es reiche auch, regelmässig Treppen zu steigen und jeden Tag ein paar Kräftigungsübungen zu machen, etwa sogenannte Planks zur Stärkung der Bauchmuskulatur. «Ab dem Alter 50 braucht

dass die Universität Zürich, nehme somit an der ganze wissenschaftliche Standard (Know-how) in der Altersforschung auch an anderen Universitäten in der Schweiz - somit auch bei der Ausbildung von angehenden Medizin-Studenten (innen) - diesen überholten Wissensstand aufweisen ?

Schon im Jahr 2004 hat die dänische Professorin Bente Klarlund Pedersen zum Thema MYOKINE und Muskeltraining im Alter wissenschaftliche Beweise vorgelegt zur Notwendigkeit, vor allem im Alter intensives Krafttraining zu betreiben. Da reichen nicht, wie in der

STRONG-Studie der Universität Zürich beschrieben, ein bisschen Treppensteigen und ein bisschen Bauchübungen machen.

Die Universität Zürich ist auf dem Wissensstand jener Chirurgen, die vor Jahrzehnten noch nach einer Herz-OP mahnten, auf keinen Fall das Herz zu belasten und auf Training zu verzichten. Die STRONG-Studie sagt indirekt das Gleiche aus.

Diese STRONG-Studie gehört in den digitalen und analogen SCHREDDER. Die Gefahr ist zu gross, dass beispielsweise Studenten oder Krankenversicherer sich möglicherweise auf diese FALSCH und ÜBERHOLTE Studie berufen. In der Konsequenz wird die Schweiz noch Jahrzehnte lang viel zu hohe Krankenkassenbeiträge bezahlen, weil man einfach nicht wahrhaben will, dass 90 Prozent sämtlicher Pflegeeinsätze in Altersheimen und bei der SPITEX darauf beruhen, dass ein grosser Teil der älteren Menschen fast keine Körpermuskulatur mehr hat und schon Mühe haben, aus dem Bett zu steigen, sich vom WC oder vom Esstischstuhl zu erheben.

Die Verantwortlichen der STRONG-Studie hätten sich vielleicht Informationen in Japan einholen müssen, wo bereits bewiesen wurde, dass man die meisten Rollatoren oder Rollstühle wegwerfen kann, sobald die ALTEN und SEHR ALTEN durch Muskeltraining an Kraftgeräten deren Körpermuskulatur wieder aufgebaut hat. So leben die meisten ALTEN Japaner und Japanerinnen AUTARK, oft sogar glücklich in den eigenen vier Wänden !

Die Japaner sparen MILLIARDEN an Gesundheitskosten im Alter ein !

Werner Kieser hat vor Jahren schon Leute aus der Fitnesscenterbranche und deutsche Wissenschaftler nach Dresden zum MYOKINE-Seminar «Die Botenstoffe der Muskeln» eingeladen. Viele der Teilnehmer waren vor allem vom

Vortrag von Prof. Dr. Bente Klarlund Pedersen begeistert.

Die meisten Wissenschaftler, die an diesem Seminar teilgenommen hatten, trugen den Wissensstand nach Deutschland. Themen wie «Die heilende Kraft der Muskeln» finden immer mehr Gehör, aber vor allem das überlebenswichtige Krafttraining.

FAKT ist: Die Fitnesscenter und Reha-Praxen müssen endlich ERWACHSEN werden und sich nicht irgendwelchen Universitätsstudien unterwerfen. Wissenschaftler sind auch «nur» Menschen und machen mitunter Fehler.

Ich möchte der Universität Zürich, mit der scheinbar so TOP-AKTUELLEN Studie nicht unterstellen, dass vielleicht ganz andere Interessen hinter einer so veralteten Studie versteckt sein könnten, aber, wenn man auf der Website der Universität den Suchbegriff STRONG eingibt, erscheint die überaltete Studie von Frau Prof. Heike Bischoff-Ferrari.

Gibt man jedoch den Suchbegriff «Myokine» ein, erhält man «KEIN RESULTAT».

Ein ABSOLUTER SKANDAL, wie ich finde, wir reden hier schliesslich von der Universität Zürich !!!

**Die Schweiz verschläft das Thema MYOKINE komplett.**

Die Studie STRONG ist wie von mir bereits in einer der StarkVital60+ Ausgaben im 2019 kritisiert worden.

Es ist an der Zeit, dass in der Schweiz endlich die WISSENDEN das Steuer in Sachen MYOKINE in die Hand nehmen – vor allem zum Thema INTENSIVES MUSKELTRAINING IM HOHEN ALTER und nicht immer die Verantwortung an die Wissenschaft abgeben, denn so erstaunt es nicht, dass der TAGI heute so einen überholten Artikel zum Thema BEWEGUNG IM ALTER abgedruckt hat. Mit bestem Gruss vom Lago Maggiore,

Jean-Pierre L. Schupp

**Frau Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, hat dann umgehend Stellung bezogen:**

Lieber Herr Schupp,

Vielen Dank für dieses Feedback. Ich bin mit Ihnen absolut einig, dass Krafttraining belegtermassen ein sehr hohes Potenzial hat für die Muskelgesundheit bei älteren Erwachsenen.

Bezüglich Molke bin ich mit Ihnen nicht ganz einig. STRONG wurde als grosse klinische Studie bei 800 älteren Erwachsenen mit Gebrechlichkeitsrisiko konzipiert, um deren Rolle in der Präven-



tion von Stürzen und Gebrechlichkeit zu klären. Tatsächlich wurden die meisten klinischen Studien mit Molke bisher bei nur kleinen Studienzahlen durchgeführt -- oft auch ohne zusätzliches Krafttraining -- und damit ohne ausreichenden Beleg für die breite Umsetzung in der Medizin und Volksgesundheit. Uns fehlt eine Aussagekräftige grosse Studie und es besteht eine Wissenslücke inwieweit Molke plus Krafttraining einen zusätzlichen Benefit bringt gegenüber Molke alleine, Krafttraining alleine oder einer Kontrolle. STRONG wird diese Fragestellung lösen wenn es uns gelingt die Studie in der angedachten Grösse umzusetzen.

Das Krafttraining in STRONG ist ein intensives Kraftprogramm für zu Hause, bereits belegt in einer Studie mit 170 Hüftbruchpatienten, und nun intensiviert für ältere Menschen mit erhöhter Gebrechlichkeitsgefahr.

**Attraktiv am STRONG Kraftprogramm ist, dass es nur ein Tera-band braucht -- damit -- falls die Wirksamkeit in STRONG bestätigt werden kann, diese Menschen täglich einfache und wirksame Übungen zu Hause machen können.**

Nicht jeder kann oder möchte in ein Kraftstudio.

Für STRONG haben wir die gesamte bestehende Literatur sehr gut angeschaut und uns mit den internationalen Experten ausgetauscht. Auch wurde STRONG im sehr kompetitiven Investigator Initiated Clinical Trial Programm des Schweizerischen Nationalfonds unterstützt, nach Prüfung durch internationale Experten.

Damit Molke als Konzept einer breiten Bevölkerung zu Gute kommen kann, braucht es solche grossen klinischen Studien, auch wenn die mechanistischen Daten wie direkte Wirkung auf die Muskeleiweiss-Synthese, gut belegt sind. Wir wissen aus der Literatur, dass klinische Studien, die mit hohen Erwartungen durchgeführt wurden, nicht immer gezeigt haben was erhofft wurde und eventuell sogar Risiken entstanden sind. Deshalb prüft STRONG auch die Sicherheit dieser Interventionen auf verschiedene Organfunktionen.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen Ihre Enttäuschung ein wenig nehmen.

Mit einem herzlichen Gruss

Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH, Klinikdirektorin, Klinik für Geriatrie, UniversitätsSpital Zürich

Info: <http://www.geriatrie.usz.ch>

### Meine Antwort folgte prompt:

Geehrte Frau Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, nun bin ich in der Tat wirklich sehr enttäuscht und kann nur hoffen, dass Sie so rasch wie möglich, vor allem als Leiterin vom Zentrum für Alter und Mobilität an der Uni Zürich, sich mit dem Thema **MYOKINE** befassen. Denn was Sie da eben als Stellungnahme mir gemailt haben (siehe unten aufgeführte Mail) verschlimmert nur noch den Inhalt und Sinn Ihrer STRONG-Studie.

**Denn, was hat ein TERA-BAND mit aktivem Krafttraining zu tun, da man weiss, und dies seit dem letzten Jahrhundert (also Jahrtausend), dass man mit einem TERA-BAND keine Muskeln aufbauen kann, die der Mensch wirklich zum TÄGLICHEN LEBEN BRAUCHT?**

Zum Thema MOLKE möchte ich überhaupt keine Stellung beziehen, da würde sich Ihr ganzes Team wohl noch viel mehr blamieren, wenn nun wirkliche Experten dazu Stellung bezögen!

Sie wollen mit Ihrer Studie STRONG wohl nur den falschen Beweis erbringen, dass man ein wenig mit dem TERA-BAND-Training die Menschen in Altersheimen BERUHIGT (man tut ja etwas für Euch und die Gesellschaft u.a. die Krankenkassen glauben noch diesen Unsinn). Tatsächlich aber sieht es doch eher so aus, dass man mit teuren Medikamenten, diese ALTEN Menschen in Rollstühlen den ganzen Tag lang RUHIG STELLT.

Die eigenverantwortliche Gesellschaft hat aber die NASE GESTRICHEN VOLL von absolut unnötigen, vielleicht sogar fahrlässigen Studien, die dem Steuerzahler viel kosten, den Chemiemultis durch immer weiter steigenden Pillenkonsum tolle Umsätze garantieren und die eigenverantwortlich lebenden Krankenkassenzahler durch die hohen Krankenkassenbeiträge immer mehr in ARMUT treiben. Schauen Sie doch einmal auf die Statistiken, in wie vielen Kantonen müssen immer mehr Menschen finanzielle Unterstützung beantragen, um die monatlichen KK zu bezahlen.

Bitte schreiben Sie mir erst wieder zurück, wenn Sie und Ihr Team das Thema **MYOKINE** studiert haben!

Ihr Wissenstand entspricht, wie schon von mir erwähnt, jenem vor 20 Jahren.

Mit bestem Gruss, Jean-Pierre Schupp

**Ende des E-Mail-Verkehrs vom 8. Februar 2020**

## Entzieht MOLKE dem Knochen KALZIUM? JA !

Zusammenfassend möchte ich doch zum Thema MOLKE noch Stellung beziehen und fragen, warum sich die Teilnehmenden der STRONG-Studie an der UNI in Zürich nicht folgende Vorabklärungen getroffen haben?

Die STRONG-Studie ist vor allem bezüglich MUSKEL-TRAINING komplett veraltet.

An der Universität Zürich scheint sich noch niemand für das so wichtige Thema MYOKINE zu interessieren.

Zu MOLKE kann ich nur sagen:

### Ein wirklicher Skandal!

Viele internationale Studien haben den Beweis erbracht, dass tierisches Eiweiss, vor allem Milchprodukte u.a. also auch MOLKE, den Knochen das KALZIUM entziehen. Die Osteoporose wird also noch gefördert.

Auch zu diesem Thema kann man mit Hilfe des World Wide Web, sich eine eigene Meinung bilden.

Es ist an der Zeit, dass die vielen «Don Quichottes», von denen es immer mehr gibt, nicht einfach nur mehr mit der Faust im Sack herumlaufen, sondern sich VERNETZEN, denn nur so hat der GESUNDE MENSCHENVERSTAND eine Chance, etwas BEWEGEN zu können.

Die «Götter in Weiss» und die «Wissenschaftler» sind durchaus nicht die Hüter der Weisheit, sondern sie sind vor allem Menschen, die einerseits auch Fehler machen aber auch ihr GELD verdienen müssen.

Jean-Pierre L. Schupp

# Catherine Loewe

## das Senior Schweizer Model

### Wunderbar mit Silberhaar

Catherine Loewe, das Phänomen made in Switzerland: Sie ist über 60 Jahre alt, satte 1 Meter 80 gross, verheiratet mit vier Kinder. Die edle Schweizerin ist erfolgreiche Anwältin und arbeitet seit mehreren Jahren auch als international gefragtes Model. Wie alle echten Supermodels wird sie per Zufall bei einem Casting in einem Warenhaus entdeckt. Ihre Tochter wollte da eigentlich mitmachen und die Mama war nur ihre Begleitung. Aber das Schicksal hat anders geschlagen: Ihr aristokratisches Gesicht und ihre graziöse Haltung bleiben nicht unbemerkt. Catherines Potenzial wird sofort von einem professionellen Auge erkannt, und das mit (damals) 57. Sie erhält nachträglich einen Vertrag bei der Zürcher Agentur



Visage. Geschäftsführerin Zineta Blank hatte sie entdeckt. Ihre Set-Karte schlägt ein wie eine Bombe. «Vanity Fair» widmet der neuen Entdeckung eine zwölfseitige Modestrecke. Heute ist die Genferin eines der gefragtesten Models der Schweiz, mit Silberhaar.

Catherine Loewe ist nicht nur schön, sie ist eine Frau mit Vergangenheit, sie ist elegant, selbstbewusst, unabhängig. Natürlich faszinierend, aber mit Bewusstsein. Eigenschaften, die ihr geholfen haben, das gesamte Modesystem zu erobern. Obwohl die elegante Anwältin nie geglaubt hätte, es würde funktionieren. Sie dachte, es sei ein Witz.

### Im Alter kam der Durchbruch als Model

Als Catherine in die Modewelt landet, sind die ersten Reaktionen der jungen Kolleginnen eher seltsam, dann aber begeistert. Das ältere Model vermittelt eine positive Botschaft:

«My vision is to prove to women that beauty when you are older is something from inside»



Man soll nicht denken, mit 25 sei alles vorbei. Reiferen Frauen zeigt die vierfache Mama, dass man auch mit über 50 noch bewundernswert sein kann. In der Mode- und Kosmetikindustrie findet offenbar ein Umdenken statt. Reife Frauen sind einfach glaubwürdiger in gewissen Rollen als junge Mädchen. Zum Beispiel wenn es darum geht, für ein Anti-Aging-Produkt zu werben. Als Reaktion auf die neuen Marktanforderungen sind Agenturen entstanden, die sich auf die Vermittlung älterer Models spezialisiert haben.

Die Welsche lief bereits an der Paris Fashion Week, wurde von Jean-Paul Gaultier mehrmals für den Laufsteg gebucht, machte eine internationale Weihnachtskampagne für H&M, stand für das Luxuslabel Louis Vuitton und für die Make-up Werbung von Dolce&Gabbana vor der Kamera. Sie finde es spannend, im Modelbusiness so viele neue Leute kennen zu lernen, sagt sie. Es sei das Beste an diesem Job. In ihrem Alltag als Anwältin habe sie nie mit so kreativen und originellen Menschen zu tun. Ein grossartiger Gegensatz zur intellektuellen Seite ihrer Tätigkeit.

Ja, das Glück, gute Gene zu haben. Die vier Schwangerschaften und der Lauf der Zeit haben keine Spuren hinterlassen, obwohl die gross gewachsene Frau sich nicht viel Mühe mit Sporttreiben gibt. In der Stadt zieht sie es einfach vor, zu Fuss zu gehen, anstatt ins Tram zu steigen.



Catherine Loewe gewährt sich die Freiheit, nur die besten Jobs anzunehmen. Denn in ihrer Altersklasse ist die Konkurrenz absolut minimal. Auf das Geld sei sie nicht angewiesen, es gehe einfach um einen netten Nebenverdienst, so das Senior Model weiter. Bei Werbekampagnen stellt sie keine grosse Bedingungen. Solange die Bilder eine gewisse Qualität und einen künstlerischen Wert aufweisen, kann sie sich für alles begeistern.





# 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

**Getty Images:  
Neue Fotosammlung zur Bekämpfung von  
Ageism (Altersdiskriminierung)**

Getty Images, die bekannte amerikanische Bildagentur mit Sitz in Seattle (Washington) und Geschäftsstellen u.a. in Europa, positioniert sich gegen Altersstereotypen und startet eine wegweisende Initiative.



Um Altersdiskriminierung zu bekämpfen und den aktiven Lebensstil von Erwachsenen ab 50 Jahren zu veranschaulichen, hat Getty Images eine Samml-

lung von mehr als 1400 Archivfotos auf den Markt gebracht, die gegen Gebühr für Medien, Werbeagenturen und andere Unternehmen erhältlich sind. Die Initiative heisst **«The Disrupt Aging® Collection»** und zielt darauf ab, das Altern neu darzustellen.

Getty Images behauptet, jeden Tag würden wir mit negativen Stereotypen des Alterns bombardiert, die die Realität nicht repräsentierten. Diese hätten einen grossen Einfluss auf unsere Denk- und Handlungsweise. Was wir bräuchten, seien Bilder von reifen Erwachsenen, die ein erfülltes Leben führen, so die berühmte Fotoagentur.

Die **«Disrupt Aging® Collection»** zeigt Fotos von älteren Amerikanern, die als lebendig und engagiert gelten. Sie singen, fahren Ski, schwimmen im Meer, sie reisen ins Ausland, treiben Mannschaftssport und konsumieren Getränke mit ihren Freunden am Strand. Es sind Erwachsene «in action», die in Medienbildern oft fehlen. Sie sind einfach unterrepräsentiert. Diese Aufnahmen heben positive Aspekte hervor wie Unabhängigkeit, Würde, Beziehungen zwischen Generationen und Konnektivität. Leider werden ältere Menschen auf Fotos eher in einem negativeren Licht dargestellt als jüngere Menschen. Das widerspiegelt die ungerechtfertigte und überholte Wahrnehmung der Gesellschaft davon, wie das Altern heute aussieht.

Getty Images: **«Es ist definitiv an der Zeit, dass die Wirtschaft die demographische Situation zur Kenntnis nimmt.»**

Nicht vergessen: Derzeit sind fast 110 Millionen Amerikaner älter als 50 Jahre. Sie erzeugen jährlich 7,6 Milliarden Dollar an Wirtschaftsaktivität und bis 2032 wird erwartet, dass diese demografische Gruppe mehr als die Hälfte des US-Bruttoinlandsprodukts erwirtschaften wird, was absolut nicht zu unterschätzen ist.

**The Voice Senior**

**Eine Reality-Show exklusiv für 60+ Talente.  
Es ist nie zu spät, vor Publikum aufzutreten**

Ein ganzes Leben lang den Traum in der Schublade halten und dann die grosse Gelegenheit ergreifen: Endlich vor Publikum singen, sich in einer Fernseh-Show beweisen und vielleicht doch noch den Wettbewerb gewinnen oder als ehemaliger Künstler neue Herausforderungen suchen. Eine Teilnahme in „The Voice Senior“ kann für ergraute angehende Sänger zum Sprungbrett werden.

Die deutsche Reality-Talentshow basiert auf dem Konzept von „The Voice of Germany“. Die Teilnahme ist jedoch nur für Kandidaten ab 60 Jahren möglich. Sie startete im Dezember 2018 auf Sat.1 und im November 2019 folgte die zweite Saison.

Die Talente von „The Voice Senior“ gehören mit ihrer Lebenserfahrung noch längst nicht zum alten Eisen. Jeder Teilnehmer hat seine ganz eigene Lebensgeschichte und all seinen Mut zusammengenommen. Sie zeigen den Coachs zunächst in den Blind Auditions und später in den Sing Offs sowie live im Finale, was sie draufhaben. In diesem Wettbewerb gilt:

**Nur die Stimme zählt!**



**Monika Smets** (68), die Gewinnerin 2019. Wie bei den bisherigen Casting-Shows im The Voice-Stil beginnt

auch die Ausgabe für die Senioren zunächst mit Blind Auditions, in denen die Talente einen Song performen, während die Coaches ihnen den Rücken zuwenden. Sie sehen erst dann das Gesicht zur Stimme, wenn sie den Buzzer drücken und damit zeigen, dass sie das jeweilige Talent gerne in ihrem Team hätten. Sobald jeder Coach dann sein Team zusammen hat, treten die Talente in sogenannten «Sing Offs» gegeneinander an. Im Finale performen sie dann live und die Zuschauer können per Voting für ihren Favoriten abstimmen. Sieger ist also, wer die meisten Stimmen erhält.

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)



## Sharon Stone, mit bald 62 auf Partnersuche

Berühmt und doch allein. Mit bald 62 begibt sich der (immer noch) Single-Hollywood-Star auf Partnersuche.

«Bumble» heisst die Dating-App, die romantische Begegnungen verspricht. Auf dieser Plattform liegt die Initiative bei den Frauen, die immer den ersten Schritt machen und die Männer kontaktieren. Die Frau hat 24 Stunden Zeit, um sich zu präsentieren, dem Mann bleiben dann auch 24 Stunden, um zurück zu schreiben.



Als Sharon Stone es wagte, auf Bumble ihren Prinz zu suchen, wurde ihr Profil sofort als Fake gemeldet nach dem Motto **«z u s c h ö n , u m w a h r z u s e i n .»** Da mehrere Nutzer vermuteten, es handele sich dabei um

eine Falle, wurde ihr Account gesperrt. Wegen dieses Vorfalls konnte es nicht einmal bis zum Kennenlernen eines potenziellen Flirtpartners kommen. Die Manager des Unternehmens haben dann die Situation gerettet, indem sie das Profil frei schalteten.

**«Ist es ein Ausschlusskriterium, ich zu sein?»**, twitterte Stone. Die Schauspielerin bat, nicht nochmals rausgeworfen zu werden. In den letzten Jahren wurde die Basic-Instinct-Kone oft in männlicher Gesellschaft gesichtet, aber die Herren entpuppten sich als nichts weiter als gelegentliche Flirts. **Wie schwer kann es sein, die Liebe zu finden, wenn man berühmt ist?** Stone war bislang zweimal verheiratet, mit dem TV-Produzenten Michael Greenburg (1984-1987) und dem Zeitungsverleger Phil Bronstein (1998-2004). Während die Schauspielerin auf den Partner fürs Leben wartet, widmet sie sich ganz ihren drei Adoptivöhnen (19, 13 und 12).

## Deutschland: Oma, die Umweltsau?

Im letzten Dezember hat der Westdeutscher Rundfunk (WDR) ein satirisches Video auf Facebook veröffentlicht. Darin singt der Kinderchor des Senders eine umgeschriebene Variante des Kinderliedklassikers **Meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad**. Wo es aber im Original heisst, dass die Oma eine «ganz patente Frau» sei, konnte man nun hören **«Oma ist ne alte Umweltsau. Oma fährt mit dem SUV zum Arzt, isst Discounterfleisch und ihr Motorrad verbraucht ordentlich Super.»**



Der Liedertext wurde, vor allem von Frauen, als respektlos und beleidigend gegenüber der älteren Generation kritisiert mit dem Hinweis, dass die junge Generation u.a. weitaus

mehr Plastik verbrauchen würde als Senioren. Nach heftigen Protesten zog der Sender das Video zurück und entschuldigte sich.

**«Das Risiko ist, die Debatte um den Klimaschutz würde im Generationenkonflikt eskalieren», «Jung gegen Alt zu instrumentalisieren, ist nicht akzeptabel»**, so einige Stellungnahmen.

## Jane Fonda bei Klimaschutzprotest festgenommen

Die 82 Jahre alte Jane Fonda hat ihre Bekanntheit für den Klimaschutz eingesetzt. Zwischen Oktober und Dezember 2019 wurde sie bei Demonstrationen 5 x festgenommen.

Die US-Schauspielerin wollte mit anderen Teilnehmern in Washington zivilen Ungehorsam leisten. Auf ihrem Instagram-Account war ein Video des Fernsehsenders ABC zu sehen, das zeigte, wie sie bei der Protestaktion in Handschellen von der Polizei abgeführt wurde. **«Das einzige Problem für mich ist, dass ich alt bin. Ich hatte Schwierigkeiten, in das Polizeifahrzeug zu kommen, weil ich hinter meinem Rücken Handschellen trug und nichts zum Festhalten hatte.»**

Auf Twitter hatte die Oscar-gekrönte Schauspielerin die Menschen zuvor dazu aufgerufen, sich am Protest zu beteiligen, um Aufmerksamkeit für die Klima-Krise zu schaffen. In ihren Reden hat Fonda den Zusammenhang zwischen Klimakrise und menschlicher Gesundheit angeprangert. Sie erklärte, wie die Zunahme von Atemwegserkrankungen wie Asthma und andere Krankheiten Folge der Umweltverschmutzung seien.

Inspiziert von der schwedischen Klima-Aktivistin Greta Thunberg und ihrer Schülerbewegung, hat der ehemalige Aerobic-Pionier beschlossen, für vier Monate nach Washington DC zu ziehen, um sich dort mit dem Klimawandel auseinanderzusetzen.

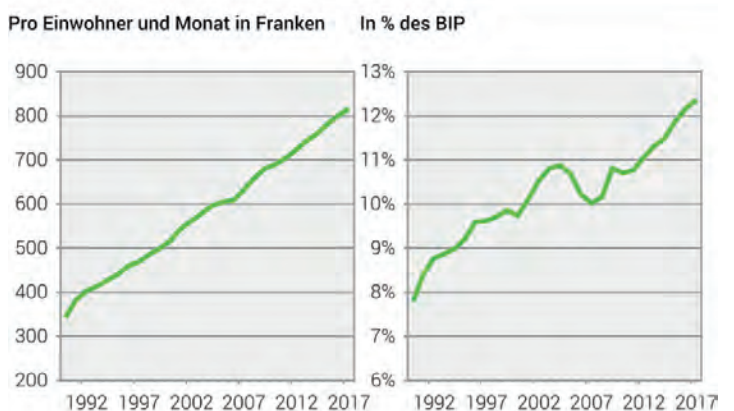


## Ausgaben für das Gesundheitswesen 2017

### Weniger Kosten für die Basis-Krankenversicherung

Die Intervention des Bundesrates im Bereich Tarmed, der Medizintarif, hat Wirkung gezeigt: Die der Pflichtversicherung in Rechnung gestellten Kosten **sanken um 119 Millionen Franken** gegenüber den durchschnittlichen jährlichen Steigerungen von rund 400 Millionen bis dahin. **Im Jahr 2017 beliefen sich die gesamten Gesundheitsausgaben in der Schweiz auf 82,8 Milliarden Franken oder 816 Franken pro Kopf und Monat.** Im Folgenden finden Sie die Grafiken, die ohne grosse Erklärung die Entwicklung der Gesundheitsausgaben in unserem Land im Jahr 2017 anzeigen.

### Entwicklung der Gesundheitsausgaben



Quellen: BFS – Kosten und Finanzierung des Gesundheitswesens, VGR, ESPOP, STATPOP

© BFS 2019

## Iris Apfel

Eine der schillerndsten Seniorinnen der Welt ist jetzt ein gefragtes Model

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



**Iris Apfel**, Geschäftsfrau und Innenarchitektin, die auch Aufträge für das Weisse Haus in Washington bekam, ist eine öffentliche Person und wurde gleichzeitig zur Modeikone. Die exzentrische Lady wurde als Einzel-

kind in New York geboren. Sie studierte Kunstgeschichte und besuchte später die Kunstakademie. Ihre Auftritte im Internet und im Fernsehen haben Sie zur bekannten Persönlichkeit gemacht. Aber international berühmt ist die US-Amerikanerin durch ihr extravagantes Auftreten in der Öffentlichkeit und wegen ihres hohen Alters geworden.

**«More is more and less is a bore.»**

Trotz ihres Alters denkt das 98-jährige Model nicht an den Ruhestand. In Zukunft könnten mehr verlockende Projekte auf sie zukommen.

## Vater mit 70

**Richard Gere mit 70, Sky du Mont mit 54, Niki Lauda mit 60, Robert de Niro mit 68, Mick Jagger gar mit 73 – sie alle sind in höherem Alter noch einmal Vater geworden. Mit 57 verkündete auch Hugh Grant die Geburt seiner jüngsten Tochter. Das erste Kind kam kurz nach seinem 51. Geburtstag.**

Schlagzeilen über späte Vaterfreuden erscheinen immer häufiger auf den Titelseiten der Boulevardpresse. Ein Trend, der nicht nur in der Welt der Promis zu finden ist. Die Zahl der Männer im Alter von 50plus, die eine Familie gründen ist in den letzten Jahrzehnten markant gestiegen. Dank Viagra kann die Vaterschaft auf später verschoben werden. Tatsache ist, dass jedes zwanzigste Neugeborene in der Schweiz einen Vater über 50 hat.



**Wir leben und lieben immer länger.**

Ein Grund für die späte Vaterschaft kann die hohe Scheidungsrate sein wie auch eine

immer wieder verzögerte Entscheidung, Kinder zu bekommen. Auch in der zweiten oder dritten Ehe will man noch Kinder bekommen, vor allem wenn die Partnerin jünger ist und noch keine hat. Die gestiegene Lebenserwartung und ein guter Gesundheitszustand ermöglichen das späte Glück. Graue Väter ändern oft ihre Einstellung und können bewusster leben: anscheinend rauchen sie seltener und treiben mehr Sport,

während ein guter Teil davon regelmässig zu Vorsorgeuntersuchungen geht. Denn die erhöhte Lebensdauer vergrössert stetig die gemeinsame Lebensspanne. Späte Väter könnten nämlich auch Opa werden.

## Mehr Zeit, mehr Erfahrung.

Die Karriere hat den Höhepunkt seit längerer Zeit erreicht, das Haus steht schon und das Auto ist auch abbezahlt. Dann gibt es endlich Spielraum für ein neues Projekt: einen neuen Menschen erzeugen. Die Lebenserfahrung und die Fähigkeit, Probleme zu lösen sind ein Pluspunkt zugunsten von älteren Vätern. Da haben sie endlich viel Zeit für gemeinsame Stunden, um sich dem Nachwuchs in Ruhe zu widmen. Die Reife hat mit sich Gelassenheit gebracht und die Bereitschaft, die Kinder zu betreuen. Man will nachholen, was im ersten Anlauf verpasst wurde.

Ältere Väter entscheiden sich bewusster für den Nachwuchs. In den meisten Fällen wird sehr gut überlegt, ob man bereit ist, viel Zeit und Geld in ein neues Wesen zu investieren, die Familienplanung wird nicht dem Zufall überlassen.

## Schichtspezifisches Privileg?

Ein älterer und wohlhabender Mann ist in der Lage einer Frau, Reife und finanzielle Sicherheit zu bieten. Er hat ein Umfeld geschaffen, das die Fortpflanzung begünstigt und stellt die notwendigen Mittel für die Erziehung der Kindern zur Verfügung. Aber es muss nicht immer so sein, die Zeiten haben sich in dieser Hinsicht geändert. «Früher fand man späte Väter vorwiegend in den gut situierten Kreisen von Anwälten oder Ärzten. Heute sind es Männer aus allen Schichten», so Philipp Dreyer, Zürcher Autor vom Buch «Späte Väter», erschienen im WERD Verlag.

## Ein alter Vater ist sowohl Vater als auch Grossvater.

Die Gesellschaft ist irgendwie noch abgeneigt und Vorurteile sind trotz allem noch weit verbreitet.

Die Begegnung mit einem «Antiquitäten-Vater» kann Reaktionen der Ablehnung auslösen, das Seniorenalter wird leicht mit dem Tod und nicht mit dem Leben verbunden. Es weckt die Angst vor Verlust, obwohl heute über wirklich ältere Männer und Frauen erst nach 75 Jahren (bald 80) gesprochen werden kann. So stösst die Kindheit mit dem unvermeidlichen Rückgang des Alters zusammen. Da sind die Kinder wehrlos und fühlen sich hilflos, wenn sie verstehen, dass sie den Niedergang eines älteren Elternteil nicht bremsen oder stoppen können.

Das späte Familienglück hat auch Schattenseiten. Wenn sich ein Kind mit Gleichaltrigen sozial vergleicht, wenn es merkt, dass die Eltern der Spielkameraden jünger aussehen kann es zu einer schwierigen Phase kommen. Darauf müssten die Eltern gefasst sein und sich vorzeitig vorbereiten, um den Kindern ihre etwas besondere Lage mit einfachen Worten zu erklären. Da geht es tatsächlich um Stereotypen.

## Die Liebe muss siegen.

Das Wichtigste ist jedoch die Bindung zwischen Vater und Kind. Vielmehr ist die Anwesenheit des Vaters notwendig, denn es geht um Engagement und Zeit, die man für das Kind aufbringt, unabhängig vom Alter.

Es ist tatsächlich unvorsehbar, wie lange der Vater sein Kind im Leben begleiten wird. Aber das Kind kann doch genauso glücklich und gut erzogen werden wie dasjenige eines jungen Vaters. Wichtig ist einzig die Liebe, die dem Kind geschenkt wird und die Harmonie, die in der Familie herrscht.



## Chlorpropham: Gift in den Pommes Frites?

Pro Jahr werden in der Schweiz durchschnittlich 45 Kilo Kartoffeln pro Kopf verzehrt.

Speisekartoffeln aus konventionellem Anbau dürfen nach der Ernte mit sogenannten Keimhemmern behandelt werden. Letztlich wächst der Druck gegen Chlorpropham, das am häufigsten verwendete Pestizid. Der Stoff verhindert, dass Kartoffeln auskeimen aber steht im Verdacht, krebserregend zu sein. Nach jüngsten Studien hat sich dieses Herbizid als sehr gefährlich erwiesen. Es würde in unser Hormonsystem eingreifen und könnte krebserregend sein.

Die Europäische Union hat beschlossen, seine Verwendung seit dem letzten Sommer zu verbieten, **während es in der Schweiz noch zugelassen ist**. Da es kein Abkommen mit der EU in diesem Bereich gibt, sind die Entscheide bei der EU in der Schweiz nicht direkt anwendbar. Bern hat angekündigt, dass im Jahr 2020 eine vertiefte Evaluation durchgeführt werden soll.



Bis dann sollen wir einfach weniger Kartoffeln essen ODER ?

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs sind weiterhin die häufigsten Todesursachen in der Schweiz

Im Jahr 2017 stieg die Zahl der Todesfälle in der Schweiz, weil die ersten Babyboomer die durchschnittliche Lebenserwartung erreicht hatten, erklärt das Bundesamt für Statistik.

Die häufigsten Ursachen waren Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit einem Anteil von 31,4% und Krebskrankheiten mit einem Anteil von 25,8% aller Todesfälle.

Hingegen nimmt die Anzahl der Todesfälle von Personen unter 80 Jahren ab, während immer mehr Personen im Alter von 80 und mehr Jahren sterben. Diese Entwicklung ist auf die zunehmende Zahl alter Menschen in der Bevölkerung zurückzuführen. **Die Lebenserwartung lag 2017 bei 81,4 Jahren für die Männer und 85,4 Jahren für die Frauen.** Vergleicht man die Lebenserwartung im Jahr 2017 mit jener im Jahr 2007, so ist festzustellen, dass die Männer um 2 Jahre und die Frauen um 1,2 Jahre länger leben als noch vor zehn Jahren (BAS).

### The Planetary Health Diet

Die EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health hat international führende Wissenschaftler aus aller Welt zusammengebracht, um diese Frage zu beantworten:

**Können wir in Zukunft eine Bevölkerung von 10 Milliarden Menschen auf dem Planeten mit einer gesunden Diät ernähren?**

Die Antwort ist ja, aber es wird nicht möglich sein, ohne die Ernährungsgewohnheiten zu verändern, die Nahrungsmittelproduktion zu verbessern und die Nahrungsmittelabfälle zu reduzieren.

Der EAT-Lancet-Report ist eine vollständige wissenschaftliche Analyse darüber, was eine gesunde Ernährung aus einem nachhaltigen System ausmacht und welche Massnahmen die Transformation dieses Ernährungssystems unterstützen und beschleunigen können.

**Die Revolution der gesunden Ernährung kann von Italien ausgehen**

«Italien ist das ideale Laboratorium, um die Lebensmittelrevolution auszulösen, die den Planeten retten wird.» Es sind Worte von Richard Horton, Direktor der englischen Wissenschafts-



zeitschrift The Lancet, die anlässlich eines Symposiums im letzten Januar in Mailand ausgesprochen wurden. Und weiter: «Italien rühmt sich einer Forschung von höchstem internationalen Niveau, genau was es braucht, um eine gefährdete Zivilisation zu schützen: Wir können nicht mehr die gesamte Bevölkerung ernähren. Es ist dringend notwendig, das Nahrungsgleichgewicht wiederherzustellen.»

Der Übergangsprozess zu einer nachhaltigen Ernährung muss baldmöglichst beginnen. Die italienischen Wissenschaftler werden Lebensmittel aus aller Welt untersuchen sowie ihre Nutzbarkeit, ihre positiven Wirkungen und die Interaktionen mit anderen Lebensmitteln, um die Gesundheit der Menschen zu erhalten und gleichzeitig den Planeten zu schonen.

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

  
**FITNESS  
CONNECTION**  
Wolhusen

## Warum wissen „Experten“, wieviel wir uns zu bewegen haben?

Kenneth Cooper ist eine der legendären Figuren der Jogging-Bewegung. Er war in den 60er Jahren Major der US Air Force und integrierte als erster ein Lauftraining in die Ausbildung der jungen Piloten. 1970 gründete er die präventivmedizinische Cooper Clinic in Dallas, Texas. Kernstück jeder Untersuchung war ein Fitnessstest. 1989 publizierte er mit Steven Blair und Coautoren die Aerobic Center Longitudinal Study. Das Resultat der unterdessen über 10'000 Fitnessstests schmiss Einiges an Common Sense über den Haufen:

**Wichtiger als das Körpergewicht war die Fitness. Fitte Übergewichtige hatten kein grösseres Erkrankungs- oder Sterberisiko als normalgewichtige Couch Potatoes.**

In den 80er Jahren gab ein Expertengremium des American College of Sports Medicine seine ersten Empfehlungen heraus, wieviel gesunde Amerikaner sich zu bewegen hätten, um chronischen Krankheiten und vorzeitigem Tod die Stirn zu bieten. Mit in der Kommission: Steven Blair.

Offenbar fühlte sich der Durchschnittsbürger nicht angesprochen von den Sportmedizinern. Was lag näher, als eine weniger sportlastige Gesellschaft zu gründen? 2007 hoben das American College of Sports Medicine und die American Medical Association die „Exercise is Medicine“-Initiative aus der Taufe. Bewegung sollte nun ärztlich verordnet werden, „Exercise“ roch etwas weniger nach Schweiß als Sport. Mit im Beirat: Steven Blair.

Die Aerobic Center Longitudinal Study lief weiter, in verschiedenen Fachjournalen wurden immer neue Resultate publiziert. Die Zahl der Untersuchungen und Fitnessstests dürfte unterdessen bei über 40'000 angelangt sein. Steven Blair war die intellektuelle Stimme der Fitnessbewegung. Diese boomte. Der quirlige, eher kleine und deutlich übergewichtige (aber angeblich fitte) Professor wurde weltweit ein gefragter Redner. Fitness

war sein Ding. **Die grosse Abwesende in seinen Publikationen und Vorträgen: Die Ernährung.**

Wenn einmal erwähnt, dann im besten Fall als Hirngespinnst von ein paar Uneinsichtigen. **„There is virtually no compelling evidence that sugary drinks and junk food”** are the cause of obesity, trägt er in einem Youtube Film vor ([https://www.youtube.com/watch?v=9xBV\\_Enh1A](https://www.youtube.com/watch?v=9xBV_Enh1A)).

In einem andern sieht er **“Physical Inactivity as the Biggest Health Threat in the 21st Century”** (<https://www.youtube.com/watch?v=bTKRrpqIHJU>). Es belustigt ihn offensichtlich, dass Forscher auf die Idee kommen konnten, Ernährung spiele bei chronischen Krankheiten auch eine Rolle.

Der umtriebige Professor hatte offenbar Appetit auf mehr: 2007 ist er Mitbegründer des Institute of Lifestyle Medicine an der Harvard University, eine „non-profit professional education, research, and advocacy organization group“.

Advocacy meint primär das Eintreten für mehr Bewegung. 2015 publiziert Steven Blair im British Journal of Sports Medicine **“Energy balance: a crucial issue for exercise and sports medicine”**. Der Artikel ist der Startschuss zur Gründung des **“Global Energy Balance Networks”**. Energy Balance bedeutet klipp und klar: Mehr Kalorien raus als rein ist die Lösung unserer Gesundheitsprobleme! The Biggest Health Threat ist also wieder Bewegungsmangel!

Mit anderen Worten: **Selber schuld!**

Das Global Energy Balance Network hatte nur ein kurzes Leben. Einem bekannten Adipositas-(Übergewichts)-Forscher kam die ständige Medienpräsenz von Steven Blair und vor allem seine aufdringliche Einseitigkeit mit der Zeit sonderbar vor. Unter Adipositas-Forschern gibt es kaum einen Zweifel darüber, dass Bewegung zwar eine, aber eine eher untergeordnete Rolle spielt in der Entwicklung von Übergewicht und Folgekrankheiten. So recherchierte er nach den Sponsoren des Global Energy Balance Network und würde fündig: Coca Cola.

**Coca Cola? Wieso Coca Cola?**

Jetzt erinnern wir uns, dass wir so einem gigantischen Ablenkungsmanöver schon einmal begegnet sind. In den 50er Jahren wiesen britische Forscher, John Yudkin an vorderster Front, nach, dass für die epidemische Zunahme von Herzinfarkten nach dem Zweiten Welt-

krieg Zucker die wahrscheinlichste Ursache war. Das passte gar nicht ins Konzept des damaligen Shooting Stars der Ernährungsmedizin, des Amerikaners Ancel Keys. In einer grossangelegten Studie hatte er „nachgewiesen“, dass Fett der Übeltäter war. Nachgewiesen durch Datenmanipulation.

Die Nahrungsmittelindustrie war auf diesen Zug bereits aufgesprungen und die Low-Fat-Welle begann Amerika zu überrollen. Die Zuckerhypothese störte gewaltig. Ancel Keys und seine Mitstreiter wurden durch die Zuckerindustrie üppig mit Forschungsgeldern ausgestattet. Zucker musste um jeden Preis aus dem Fokus verschwinden. Reihenweise erschienen nun Studien über einen Zusammenhang zwischen Nahrungsfett und Herzinfarkt. Die Rechnung ging auf: John Yudkin verlor nicht nur alle Forschungsgelder, seine Universität strich ihm auch das Budget für sein Labor. Seine Forschungslaufbahn war beendet.

**Das Drehbuch ist also bekannt. Geld fliesst dorthin, wo erwünschte Resultate generiert werden, um wenig erwünschte aus dem Radar zu nehmen.** Follow the money, sagt Tim Noakes.

**“As soon as we discovered that we didn't have not only Coca-Cola but other funding sources on the website (des Global Energy Balance Network), we put it on there,”** Dr. Blair said. **“Does that make us totally corrupt in everything we do?”**

Nun, die Website und den Club gibt es ohnehin nicht mehr, da Coca Cola etwas vorsichtiger geworden ist. Aber ja, Herr Blair, das macht sie tatsächlich käuflich.

**„Coca-Cola Funds Scientists Who Shift Blame for Obesity Away From Bad Diets”**

titelte die New York Times, als klar wurde, dass alle oben erwähnten Initiativen für mehr Bewegung auf der Payroll von Coca Cola und verwandten Industrien standen. In wenigen Jahren ein zweistelliger Millionenbetrag für Forschung, die nur einen Zweck hatte: Massenproduktion von „wissenschaftlichen Publikationen“ als Ablenkungsmanöver. „Forschung“ als Industrieprodukt.

**Mit anderen Worten: Schrott.**

Die Evolution hat uns weder Stühle noch Sodagetränke auf den Weg gegeben. Der Mensch ist ein Bewegungstier, unser grösstes Organ ist die Muskulatur. Da wir unterdessen weder jagen noch die Beute nach Hause tragen, sind wir in der Pflicht, unsere Muskeln auf andere Art zu pflegen. Aber ebenso in der Pflicht, unsere Ernährung wieder auf „vorindustriell“ umzugestalten.



**Jürg Kuoni**  
Dr. med.

Jahrgang 1945

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





## TRAINING IM ALTER - IMMER WICHTIGER UND EIN WACHSENDER MARKT

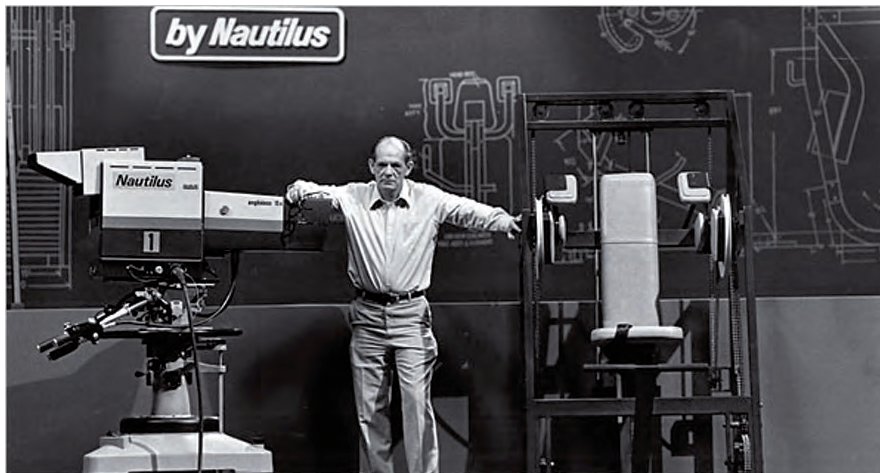
IHR PARTNER  
FÜR ERFOLGREICHE  
UND NACHHALTIGE  
TRAININGSKONZEPTE

Präventives und gesundheitsorientiertes Training wird auch im Alter immer wichtiger. Machen Sie mit uns diese attraktive Zielgruppe zu begeisterten Kunden! Rufen Sie uns an und profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung.

## 1970 bis 2020, «50 Jahre Nautilus»

### Kraftsport - und Exzentertechnik-Geräte

Viele der heutigen 60+ Generationen haben auf NAUTILUS Geräten trainiert



So baute der Gründer Arthur Jones bereits 1948 den ersten „Pull-Over“-Prototypen, der schliesslich 1970 für den Verkauf unter dem Namen NAUTILUS fertig gestellt wurde. Jones veränderte seitdem die Landschaft der Fitnessbranche mit seiner revolutionären „CAM“- (Exzenter-) Technik, die an das Schneckenhaus der „Nautilus“-Schnecke erinnert. „Die NAUTILUS CAM war so innovativ für Kraftmaschinen, weil sie die Art und Weise veränderte, wie mit Geräten trainiert werden kann: damit entsprach der Widerstand beim Training erstmals der natürlichen Kraftkurve und verschie-

dene Geräte trainieren spezifische Muskelgruppen“ so Bodo Fink, Verkaufsleiter der Ratio AG.

NAUTILUS hat durch die weitere Entwicklung lösungsorientierter Produkte wie dem Glute Drive und der SVA-Plattform immer eine Vorreiterrolle bei Innovationen eingenommen. Mit 5 Linien an Kraftgeräten, davon eine Plate Loaded, mit Human Sport und einer riesigen Auswahl an Bänken und Racks präsentiert die Kultmarke NAUTILUS heute hochwertige Kraftgeräte für jedes Bedürfnis. NAUTILUS hat in den letzten 50 Jahren nicht nur die Art und Weise revolutio-

niert, wie mit Kraftgeräten trainiert wird. Seit NAUTILUS zu Core Health and Fitness gehört wird noch kräftiger in die Zukunft investiert. „Man darf wirklich gespannt sein, was aus dem Hause Core Health & Fitness kommen wird. Nicht nur bei Nautilus sondern auch bei Star Trac, StairMaster und Schwinn sind Innovationen vorprogrammiert!“ meint Michel Koch, Marketingleiter der Ratio AG.

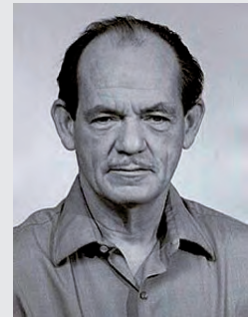
#### Arthur Allen Jones

22.11.1926 -  
28.8.2007.

Arthur Jones hat nicht nur die Art und Weise revolutioniert, wie Kraftgeräte entwickelt wurden, sondern mit seinem Unternehmen NAUTILUS war er auch einer der ersten Unternehmer, der Sportler und Prominente für die Vermarktung seiner Geräte angeworben hat. Sein erfolgreiches Marketing und seine bahnbrechenden Produkte brachten NAUTILUS an die Spitze der Fitnessindustrie.

Die Nautilus Sports/Medical Products Company wurde zum grössten Hersteller von Fitnessgeräten weltweit und erzielte in den späten 1970er Jahren einen Jahresumsatz von fast 75 bis 80 Millionen Dollar.

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



## Café Med

### Menschenmedizin

**Kostenlose medizinische Beratung im** Patienten vertrauen ihren Ärzten längst nicht mehr so blind wie einst. Lassen Sie sich nur von medizinischen oder auch von finanziellen Kriterien leiten? Die Patienten sind verunsichert. Welche Therapie ist die richtige? Wie viele Medikamente sollte man einnehmen? Operieren oder nicht?

### «Alle wollen mich operieren, weil ich ein lukrativer Kunde bin.»

Die Idee vom Café Med ist, im Kaffee Gespräche mit pensionierten Ärzten, Psychologen, Sozialarbeiter und anderen Fachpersonen zu führen, die keine finanziellen Interessen haben, weil die Beratung kostenlos ist. Im Café Med kann sich gratis beraten lassen, wer gesundheitliche Beschwerden hat und unsicher ist, welche Behandlung angebracht und sinnvoll wäre. Ehemalige Mediziner, da-

runter auch jene, die früher Abteilungen und Spitäler leiteten, beantworten Fragen, besprechen Behandlungsoptionen und bieten individuelle Entscheidungshilfe.

«Akademie für Menschenmedizin» heisst der gemeinnützige Zürcher Verein, der hinter dem Café Med steckt. Die Initianten des zivilgesellschaftlichen Projekts sind Annina Hess, klinische Psychotherapeutin, und Brida von Castelberg, ehemalige Chefärztin Gynäkologie (und Dr. med. Christian Hess). Sie setzen sich für eine Medizin ein, die den Menschen ins Zentrum stellt und nicht den Profit.

#### Es geht auch anders

Die Vereinsmitglieder fördern eine menschenorientierte Heilkunst gemäss dem Modell «Menschenmedizin» sowie ein faires Gesundheitssystem und verfolgen kein Eigeninteresse. Gegebenenfalls werden die Patienten an andere Expertinnen und Experten weiter verwiesen. Alle Gespräche finden persönlich, kostenlos, ohne Voranmeldung, ohne schriftliche Dokumentation und ohne Zeitdruck statt. Die Ärzte unterstützen,

die Patienten entscheiden eigenverantwortlich dank kompetenter Beratung. Da es in der Medizin meist keinen Weg ohne Fragen gibt, gibt es nach der Beratung im Café mehr wissende Patienten als vorher und können so ihre Situation besser bewältigen. Der nächste Schritt, den sie gehen müssen, ist für sie klar.

**Aber Achtung: Es werden keine medizinischen Dokumentationen geführt, keine Therapien verordnet, keine Rezepte ausgestellt, keine Überweisungsschreiben verfasst.**

**«Es ist ein grossartiges Geschenk, das diese Fachleute der Gesellschaft machen.»**

Für nicht mehr beruflich aktive Mediziner ist es eine optimale Gelegenheit, sich wieder gesellschaftlich zu engagieren, ihr Wissen zur Verfügung zu stellen und ohne Zeitdruck ins Gespräch mit Mitmenschen zu kommen. Sie machen gerne unentgeltlich mit und dabei ist die Begeisterung gross, weil sie sich noch nützlich fühlen.





Annina Hess & Dr. med. Brida von Castelberg

### Für Fachleute aus dem Gesundheitswesen

Auch Im Gesundheitswesen fehlt oft die Zeit für Wichtiges. Deshalb ist das Café Med bei Problemen auch eine unabhängige Anlaufstelle für Mitarbeiter in den Gesundheitsberufen. Ihre Sorgen und Fragen werden sonst kaum gehört, ein fachlicher Austausch fehlt. Das Café Med gibt diesem Austausch Raum, Gesundheitsfachleute können beispielweise Herausforderungen am Arbeitsplatz besprechen. Werden Probleme öfters genannt, wird versucht, eine öffentliche Diskussion anzustossen.

Das Café Med findet in Zürich, Luzern, Winterthur und Basel statt - Bern und Solothurn werden folgen, aber auch Tourneen an wechselnden Standorten sind geplant.

Info: [www.menschenmedizin.com](http://www.menschenmedizin.com)

### 83-jähriger Arzt im Kampf gegen das Corona-Virus in China

Der chinesische Lungenarzt Zhong Nanshan, 83, spielte 2002/2003 eine



grosse Rolle bei der Entdeckung des SARS-Virus. Der Facharzt erlangte internationalen Ruhm für die Bewältigung des SARS-Ausbruchs in China, verantwortlich für zahlreiche Todesfälle. Das akute Atemwegssyndrom hatte die Welt in Angst und Schrecken versetzt.

Zhong leitete damals die Task-Force und arbeitete die Massnahmen gegen den Ausbruch des akuten Atemwegssyndrom-SARS aus in der Provinz Guangdong.

### Er wagte die Wahrheit über SARS zu sagen, kritisierte, dass das Virus unterschätzt worden sei und die örtlichen Behörden versucht hätten, den Ernst der Lage zu verbergen.

Viele Kommentatoren feierten Zhong als einen Helden und lobten ihn öffentlich für sein Engagement. Damals war Zhong (schon) 66.

Jetzt ist er älter, hat aber immer noch einen absolut klaren Geist. Im Januar 2020, im Alter von 83 Jahren, begab sich der Arzt auf das medizinische Krisengebiet in Wuhan in der Provinz Hubei:

### Er war der erste Spezialist, der erklärte, das neue Virus werde von Mensch zu Mensch übertragen.

Zhong gilt als einer der führenden Fachärzte für Epidemiologie in China und leitete jenes Team bei der nationalen Gesundheitskommission, das den Ausbruch des Virus untersuchte.

Abgesehen davon, dass der Pneumologe über eine hohe Fachkompetenz verfügt, ist er auch in perfekter körperlichen Verfassung, so die Pekinger Zeitungen, die seine Fotos im Fitness Center beim Gewichtstraining, das seinen muskulösen Körper erhält, sowie beim Basketball spielen zeigen. Übrigens war Zhong in den 1950er Jahren ein herausragender College-Athlet.



Anscheinend hat eine langjährige berufliche Erfahrung immer noch Gewicht (trotz fortgeschrittenen Alters).

## Das neue sensorische Training



Erhöhe Dein Energielevel:  
**DAUERHAFT. STARK. DU.**  
 Das erreichst Du durch dynamische Oszillation

- wissenschaftlich belegt,
- von Top-Sportlern angewendet,
- von Krankenkassen zertifiziert.



Entdecke die Quelle  
 deiner Kraft und die  
 Quelle deines  
 Wachstums  
 mit BodySense®

Vorteile für dein Training verbesserte Ergebnisse durch das Training der Aufbau der biologischen Substanz in unserem Körper, die für unser Bewegungsempfinden zuständig ist Verringerung der Trainingsverluste bei Pausen durch Krankheit oder Business Reduzierung von Verletzungsanfälligkeit Verbesserung der Denkleistungen und der Stoffwechselorganisation.

Lerne die Muskel-Organ-tabelle kennen!



Du wirst dein Training danach anders betrachten.

<https://bodysense.de/muskelorgan-zuordnungstabelle/>

### Jürgen Woldt



ist Inhaber des doit-Bewegungsstudios und des Forschungs- und Bildungszentrums, der doit-Akademie, gegründet 1982, Buchautor, Kolumnist in den unterschiedlichsten Fachzeitschriften, ausgezeichnet mit dem Fitness Award für außergewöhnliche Leistungen für die Fitnessbranche.



# DAVID Health Solutions Bewegung als Medizin

## DAVID IN ARABIEN

David Health Solutions stellte auf der Arab Health Messe von Montag 27. Januar bis Donnerstag 30. Januar 2020 in der Sheikh Rashid Halle in Dubai, Vereinigte Arabische Emirate,



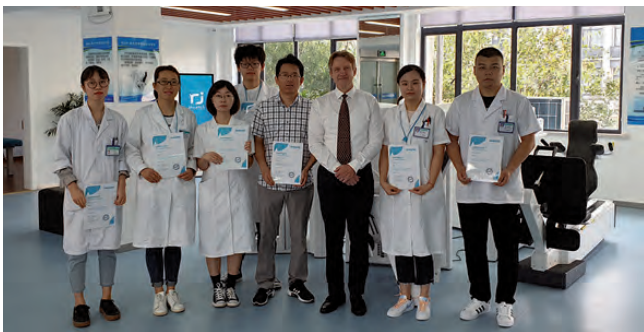
aus. «Wir haben aus unserem Angebot an weltweit führender Gerätetechnologie und modernster Cloud-basierter Software vorgeführt». David Health Solutions freute sich, im Nahen Osten seine gerätebasierte Lösung zu präsentieren. In den letzten Jahren waren wir in dieser Region zunehmend aktiv».

«Es war in der Tat ein grosser Erfolg»

sagt CEO Arno Parviainen.

## DAVID IN CHINA

Intelligente Rehabilitationstechnik hilft China bei der Bewältigung wachsender Muskel-Skelett-Probleme der Bevölkerung.



Der 29. September 2019 war ein Meilenstein für DAVID in China. Die erste öffentlich-private Klinik für Wirbelsäulen-, Hüft-, Knie- und Schulterprobleme wurde in Changshu, etwa zwei Stunden von Shanghai entfernt, offiziell eröffnet. Mit der Eröffnung wurde ein ehrgeiziger Plan in Gang gesetzt, um mit intelligenter Rehabilitationstechnologie landesweit gegen die



### Arno Parviainen

Jahrgang 1956

Vater von vier erwachsenen Kindern, neunfacher Grossvater.

Sohn Lauri Parviainen ist Arzt und Direktor der Entwicklungsabteilung bei DAVID HEALTH SOLUTION LTD.

Info: [www.davidhealth.com](http://www.davidhealth.com)

wachsenden Muskel- und Skelettprobleme Chinas vorzuziehen, die durch den veränderten Lebensstil und die alternde Bevölkerung verursacht werden.



China steht vor der Herausforderung, sich um seine schnell alternde Bevölkerung zu kümmern. Obwohl die traditionelle chinesische Medizin weit verbreitet ist, sucht das Land aktiv nach den neuesten und effektivsten Behandlungsmethoden aus der ganzen Welt. Im Zuge des Modernisierungsprozesses ist es offensichtlich geworden, dass einer der Engpässe der Mangel an qualifizierten Physiotherapeuten ist. Ausbildungsprogramme sind neu und bringen nicht annähernd genug neue Therapeuten hervor. **Einige Schätzungen besagen, dass das Land sofort eine Million neuer Physiotherapeuten benötigen würde.**

## DAVID IN DEN USA

Einführung einer revolutionären Wirbelsäulen- und orthopädischen Versorgung mit Nordic Health in Tulsa, Oklahoma.



Etwas Neues und Revolutionäres ist in Tulsa, Oklahoma, angekommen. Die nagelneue Nordic Health-Klinik in Tulsa wurde im August 2019 gegründet. DAVID belegt 4.000 Quadratmeter im ersten Stock des Tulsa Hills Medical Center, einschliesslich spezieller Patientenbeurteilung, Behandlungsräumen und Raum für gerätegestützte Schulungen.

Nordic Health bietet ein ärztliches und patientenorientiertes Behandlungsprogramm für Menschen mit Schmerzen des Bewegungsapparats an. Das Zentrum nutzt die hochmoderne DAVID-Technologie, die ein vollständiges Set von 17 Geräten umfasst, die speziell für die Wirbelsäulen-, Hüft-, Knie- und Schultertherapie optimiert sind. Mit dieser Technologie verwenden wir Fragebögen, physische Auswertungen und Tests, um jedes Behandlungsprogramm individuell auf die Person und ihre Bedürfnisse abzustimmen.



# DAVID

Unsere Lösung hat sich als erfolgreich erwiesen, wenn es darum geht, Schmerzen zu reduzieren, Kraft und Beweglichkeit zu erhöhen und vor allem die Lebensqualität jedes Einzelnen zu verbessern.



*«Ich wurde mehrfach an der Wirbelsäule operiert. Selbst mit traditioneller Physiotherapie war ich nicht in der Lage, mich zu drehen und zu beugen. Nach einigen Besuchen bei Nordic Health hat sich meine Beweglichkeit stark verbessert und verbessert sich mit jedem weiteren Besuch weiter. Die Geräte sind einfach phänomenal. Ich bin hier mit Schmerzen hineingegangen und «pfeifend Dixie» hinausgekommen. Ich liebe die Tatsache, dass sich die Geräte von Training „an mich erinnern“. Ich habe mich seit Beginn der Therapie bei Nordic Health deutlich verbessert»*

**Timothy Lopez**, Gesundheitspatient.

## DAVID IN BELGIEN

### 6 Gründe, warum das AZ Groeninge-Krankenhaus zu DAVID gewechselt hat

Im Jahr 2018 stellte das AZ Groeninge-Krankenhaus in Belgien die Wirbelsäulengeräte seiner Rückenlinik von einem anderen Unternehmen für medizinische Geräte auf



**Über 540 Millionen medizinisch erfasste Menschen klagen weltweit jeden Tag über Rückenschmerzen !**

die DAVID-Lösung um. Und die Ergebnisse sorgen für Begeisterung.

Wir hatten das Vergnügen, mit dem Leiter der Physiotherapie, Ewout Vandersteene, und seinem Kollegen Pieter Baert von der Rückenlinik zu sprechen. Das Krankenhaus hat 80 bis 100 Patienten, die täglich die DAVID-gestützte Rehabilitation durchlaufen. In diesem Artikel wird erläutert, wie sich der Technologiewechsel positiv auf die Ergebnisse der Patienten und den Erfolg der Physiotherapie auswirken kann.

Die alte Ausrüstung der AZ Groeninge-Rückenlinik war überholt, also begann man, nach einem neuen System zu suchen. Die Klinik brauchte ein System mit guter Benutzerfreundlichkeit und einer vernünftigen Datenbank.



**Ewout Vandersteene** erfuhr über DAVID von einem anderen Krankenhaus, wo er die Möglichkeit hatte, die Geräte zu testen. Der Unterschied in der Schulung war so gross, dass er beschloss, dass es an der Zeit war, die Umstellung vorzunehmen. **«Wir suchten nach einem System, das leicht zu verstehen und täglich zu benutzen ist. Ein System mit einer besseren Datenbank für die Sammlung und Speicherung von Daten, das sich für jeden leicht anpassen lässt. Wir verwenden DAVID jetzt seit anderthalb Jahre und sind vollkommen zufrieden»**

# Mit 60 entlassen und jetzt?

So wurde der von Altersdiskriminierung betroffene Rolf Wettstein zum erfolgreichen Fitnessclubbetreiber.

Die Entstehungsgeschichte vom Fitnesscenter fit54 erzählt Rolf Wettstein aus Mellingen auf

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

*Im Jahre 2013 erlitt ich an einem Auge eine komplette Netzhautablösung, die zur momentanen Erblindung führte. Eine erfolgreiche Operation in der Augenklinik in Bern gab mir mein Augenlicht wieder zurück.*

*Monate später erlitt ich am anderen Auge eine Teilablösung der Netzhaut, welche ebenfalls in der Augenklinik in Bern operiert wurde.*

*Meine damalige Arbeitsstelle war mit schwerer Arbeit verbunden. Deshalb war es zwingend, die Augenkrankheit auszuheilen, was eine längere Absenz zur Folge hatte. Als ich dann meine Arbeit wieder aufnahm, wurde mir von meinem damaligen Arbeitgeber bei einer Autoverwertung in Tägerig, als Geschäftsführer nach 20 Dienstjahren, als Geschenk zu meinem 60sten Geburtstag, gekündigt.*

*Es erging mir nicht besser als vielen anderen Personen, die sich in der gleichen Misere befinden. Ich habe viele Bewerbungen geschrieben und verschickt. **Doch wer stellt einen 60-Jährigen ein?***

*Auf der Arbeitslosenkasse sitzen? Mit 62 Jahren ausgesteuert sein? Die Beine hoch lagern? All dies wollte ich nicht.*



*Sport war schon immer meine Passion. Viele Jahre hatte ich die Leidenschaft für den Fussball. Doch ein schwerer Unfall zwang mich, diese Sportart aufzugeben.*

*Im Alter von 46 Jahren prophezeite mir der damalige Kniespezialist langfristig eine Teilprothese des Kniegelenkes. Die gleiche Prophezeiung galt damals für meine Hüfte.*

*Also begann ich mich für das Krafttraining zu interessieren. Ich kaufte mir Bücher, vertiefte mich in die Materie, setzte mich mit dieser Sportart auseinander und richtete mir zuhause einen Kraftgeräte Keller ein. Das Training betreibe ich bis heute nach Möglichkeit dreimal in der Woche.*

*Das Krafttraining faszinierte mich so, dass ich berufsbegleitend das*

*Diplom zum Fitness-Instruktor erwarb. Ich konnte damals nicht erahnen, dass mir dieses Diplom einmal hilfreich sein würde.*

**Heute, mit 65 Jahren, habe ich weder eine Teilprothese im Knie noch ein künstliches Hüftgelenk. Deshalb bin überzeugt, dass ich mein Gesundheitszustand dem Krafttraining verdanke.**

*Nachdem ich keine Stelle mehr fand, entschloss ich mich, den Weg in die Selbstständigkeit einzuschlagen. Ich suchte geeignete Räumlichkeiten, um ein Fitnesscenter ohne grossen «Schnick Schnack» zu eröffnen. Ich wollte keine «Mucki-Bude», sondern ein Center mit Fitness, Kraft- und Ausdauertraining ohne Wellness, Zumba, Sauna. etc.. Ein neues Center mit moderaten Preisen für Mellingen. In der Umgebung sollte dieses Center neues Leben erwecken.*

**Das war meine Vision.**

*Ich fand diese Räumlichkeiten vorerst an der Lenzburgerstrasse 16. Alles war aufgegleist: Statiker, Architekt, Baubewilligung und so weiter. Kurz vor Umbau-Beginn zeigte sich ein grosser Wasserschaden, den mir der Vermieter verheimlicht hatte.*



Antoinette Wettstein, die starke Frau an Rolf's Seite hilft auch im Fit54 mit, wo es geht. Das Ehepaar Wettstein ist das «Winning-Team» aus Mellingen.



Es kam leider mit den zuständigen Personen diesbezüglich zu keiner vernünftigen Lösung, was zur Folge hatte, dass sie die Verhandlungen mit mir einfach abbrachen. Ich konnte es nicht fassen, was ich da erlebte.

### **Geld-, Zeit- und Energieverschwendung.....**

Trotz dieser grossen Enttäuschung konnte und wollte ich den Kopf nicht in den Sand stecken. Weiter ging es mit der Suche nach anderen Räumlichkeiten, die ich im ROHBAU an der Lenzburgerstrasse 50 beim neuen Einkaufszentrum im Geerig in Mellingen fand.

Verhandlungen mit dem Eigentümer und der Verwaltung fanden statt. Es ging zügig voran und ich unterzeichnete im Februar 2015 den Mietvertrag. Ein Bestandteil des Mietvertrages war, dass ich mich finanziell am Ausbau beteiligen musste. Im April 2015 war es soweit: Der Ausbau-Start erfolgte und gleichzeitig begann ich mit dem kompletten Geschäftsaufbau.



Manchmal verfügte der Tag über zu wenig Stunden. Es gab enorm viel zu tun. Existenzgründerkurs (dies war eine Auflage der Arbeitslosenkasse) Sitzungen, Termine, Bestellungen, Überwachungen, Baureinigung usw. – kurz, ein steiniger Weg.

Diesen grossen Aufwand musste ich innert vier Monaten bewältigen.

Am 22. August 2015 lud ich zur Eröffnung. Der Tag der offenen Türe vom Fitnesscenter fit54 war ein voller Erfolg, den ich stets in guter Erinnerung behalten werde.

Am 1. September 2015 startete fit54 mit einem Kundenstamm von Null. An dieser Stelle ein riesengrosses MERCI an alle Mitglieder, die ich bis zum heutigen Tag zu meiner tollen Stammkundschaft zählen darf.

**Mit 61 Jahren ein so grosses Risiko einzugehen, war eine gewaltige Herausforderung, die viel von mir abverlangt hat.**

fit54 steht in meinem Jahrgang.

Rolf Wettstein

#### **So findet man das «Fit54»**

Neben Einkaufszentrum an der Lenzburgerstrasse 50 in Mellingen. Das Studio befindet sich im Trakt «Anlieferung Migros».

Ebenso gelangen Sie von der Tiefgarage her, bei der angeschriebenen Türe «Fit54» direkt zu uns.

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.

Copyright: www.cosmesan.ch



Art.-Nr. 2004

**COSMESAN**  
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

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

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN



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

# Zucker, süss und verführerisch, aber .....

## ..... Zucker kann uns krank machen

Diese süss schmeckende, kristalline, äusserst verführerische Substanz aus Zuckerrohr oder der Zuckerrübe war einst eine Rarität, dann ein Luxusgut und heute finden wir Zucker in fast allen verarbeiteten Lebensmitteln.

die Insulinproduktion übermässig an und begünstigt Allergien. Zu den späteren Folgen zählen Knochen- und Gelenkprobleme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Sehstörungen und Lebererkrankungen.

Wollen Sie aus diesem Hamsterrad ausbrechen? Dann gilt es für eine Weile konsequent auf Zucker zu verzichten. Es gilt den Körper zu entwöhnen. Man kann der Zuckerfalle entkommen durch eine gesunde, ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung. Ihr Gewinn:



### Sie fühlen sich dauerhaft fitter!

- Essen Sie ballaststoffreich. Eine Ernährung, die reich an Ballaststoffen ist (Gemüse, zuckerarme Obstsorten, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse), sorgt dafür, dass der Zuckerspiegel langsam ansteigt und keine Blutzuckerspiegelspitzen verursacht. Somit werden Heisshungerattacken minimiert.
- Essen Sie möglichst frische, unverarbeitete Lebensmittel, die keinen zugesetzten Zucker in Form von Sirup, Honig, Fruchtkonzentraten, Haushaltszucker oder Malzsirup enthalten.
- Wenn Süsses, dann am besten in kleinen Mengen, direkt nach einer Mahlzeit als Dessert. Vermeiden Sie das süsse Naschen zwischendurch. Somit wird ein erneuter Blutzuckeranstieg zwischen den Mahlzeiten vermieden. Die Bauchspeicheldrüse kann sich erholen.
- Achten Sie darauf, genügend Proteine zu sich zu nehmen. Idealerweise zu jeder Mahlzeit. Proteine regulieren den Blutzucker- und Insulinspiegel und reduzieren dadurch das Heisshungergefühl.
- Legen Sie Wert auf gute Fette, vorwiegend pflanzlicher Herkunft. Fett, vor allem aus Nüssen, Samen oder auch Olivenöl sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und helfen somit den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren.

Fertigprodukte wie Suppen, Softdrinks, Smoothies, Pasta, Pizza, das Menü für die Mikrowelle, Frühstücksflocken, Wurstwaren oder Joghurts. Die Liste ist noch viel länger. Raffinierter Zucker findet sich auch in der oft als gesund angepriesenen Form von Honig, Sirup oder Fruchtsaftkonzentraten. So nehmen wir inzwischen, oft gut versteckt, zu viel Zucker zu uns. Durchschnittlich nehmen wir pro Person über alle Altersgruppen hinweg gesehen, ca. 90g Zucker am Tag zu uns. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) hingegen empfiehlt maximal 50g pro Person und Tag.

Was also in Zeiten des Mangels eine notwendige Energiequelle war, mutiert in der heutigen Überflussgesellschaft zum Feind im Kampf gegen unsere Gesundheit. Der Zucker wird dann ein Problem, wenn man pro Tag mehr Kalorien durch Zucker aufnimmt als man ganzheitlich verbrennt oder wenn der kristalline Zucker die wertvollen und guten Kohlenhydrate ersetzen soll. Da sich gleichzeitig die Menschen immer weniger bewegen, führt der hohe Zuckerkonsum zu einer regelrechten Adipositas- und Diabetes-Epidemie.

Zu viel Zucker stört zudem das Verdauungssystem, schwächt das Immunsystem, greift die Arterienwände an, kurbelt

### Was macht der Verzicht auf Zucker so schwer?

Nehmen wir Zucker als Süssspeisen oder zum Beispiel auch in Form von weissem Brot zu uns, wird der Zucker durch die enzymatische Spaltung im Dünndarm zu Glukose oder Fruktose gespalten. Glukose wird rasch in den Blutkreislauf abgegeben und energetisch genutzt, während Fruktose von der Leber in Glukose umgewandelt werden muss, bevor sie verwendet werden kann. Die Glukose im Blut sorgt dafür, dass die Bauchspeicheldrüse schlagartig das Hormon Insulin ausschüttet, damit der Zucker via Rezeptoren an den Zellwänden in die Körperzellen gelangen kann.

Viel Zucker bedeutet also eine ständig erhöhte Insulinproduktion, wodurch die Bauchspeicheldrüse, welche das Insulin produziert, stark belastet wird. Es kann sogar passieren, dass sie in ihrem Stress sogar überproduziert, sodass in Folge zu wenig Zucker im Blut verbleibt und der Blutzuckerspiegel absinkt. Die Konzentration und Leistungsfähigkeit lassen bei Unterzuckerung nach. Wir werden gereizt und bekommen Appetit, vor allem auf Süssigkeiten. Und so beisst sich der Fuchs in seinen Schwanz, was bedeutet, dass Zucker noch mehr Lust auf Zucker macht!



**Gabriela Ghenzi**  
 Jahrgang 1965  
 Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe [www.chivasun.ch](http://www.chivasun.ch)  
 Info: [www.optilution.ch](http://www.optilution.ch)



# 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

Birmensdorferstrasse 24 · CH-8902 Urdorf · Telefon: 044 735 17 71 · info@cosmesan.ch · Onlineshop: [www.cosmesan.ch](http://www.cosmesan.ch)

# Sensorisches Training für starke Muskeln und bessere Leistung

## Selbstregulation stärken über unsere Muskeln

„**Gewonnen wird im Kopf**“ – ein Statement aus der Welt des Leistungssports, das immerhin schon die Bedeutung der psychisch-mentalenen Verfassung für Erfolg und Leistung unterstreicht.

Und so gibt es dankenswerterweise neben verschiedensten Methoden zur Verbesserung der muskulären Funktionalität auch gute Ansätze des mentalen Trainings, um Leistungs- und auch Hobbysportler in die richtige seelische Balance zu bringen für bevorstehende Sportereignisse und Wettkämpfe, bei denen man sich misst – gegen andere oder auch einfach nur gegen sich selbst.

Vielleicht mag es erstaunen, aber es geht noch tiefer! Denn gewonnen wird nicht im Kopf – der Kopf ist zwar wichtiger Mitspieler, aber erst die zweite Instanz auf dem Weg zu mehr Leistung und Erfolg.

### Gewonnen wird zunächst im Körper!

Hier steht in den Muskeln die Wiege der ersten Schritte zu Erfolgen. Und so, wie es für den Kopf die zahlreichen Methoden des mentalen Trainings als unterstützenden Wegbegleiter gibt, so gibt es auch für den Körper als erste Instanz zur Regulierung der für ihn wichtigen emotionalen Prozesse ein unterstützendes Konzept: das sensorische Training.

### Muskeln, Kommunikator der Seele

Die wichtigste Unterscheidung gleich zu Beginn: Der Körper wird im Zusammenhang mit dem sensorischen Training nicht unter seinem leistungsfunktionalen muskulären Aspekt betrachtet. Dafür ist das sportliche Training zuständig mit seinen vielfältigen Methoden. Es geht um eine andere Eigenschaft der Muskulatur unseres Körpers, die in Medizin und Sportwissenschaft leider viel zu wenig Beachtung findet. Denn neben dem für Leistung notwendigen Funktionalitätsaspekt ist unsere Muskulatur auch ein bedeutsames Kommunikations- und

Empfindungsorgan sämtlicher sowohl von aussen eintreffenden als auch innerhalb des Organismus entstehenden Reize.

Noch bevor der Kopf am Geschehen beteiligt wird, gibt der Körper die allererste Antwort auf jeden einzelnen Reiz; sei es ein körperlicher Trainingsreiz, die Konfrontation mit einer Herausforderung oder Aufgabe oder schlicht das Erleben irgendeiner Situation. Die Muskulatur des Körpers inspiziert den Reiz, um sich emotional sinnvoll damit zu arrangieren. Die Art und Weise, wie dieses emotionale Arrangieren im Körper vonstatten geht, bestimmt schliesslich die durch den Kopf erdachte Handlung dazu.

### Messung der Muskel-Oszillation

Dieses Arrangieren ist messbar über eine Oszillationserscheinung („do it“ – dynamisch oszillierende interaktive Transformation) im bewegten Muskel, die Jürgen Woldt in jahrzehntelanger Forschung mit mehr als 10'000 Menschen in über 100'000 Einzeluntersuchungen erforscht hat.

Nicht immer ist der Muskel in der Verfassung, eine „gute“ Antwort zu geben. Bei der Oszillations-Messung wird dies über ein anhaltendes Stottern und Ruckeln des Muskels sichtbar. Dieses Ruckeln selbst ist zunächst einmal ein normaler Prozess. Der Muskel versucht sich zu arrangieren mit der gegebenen Situation, und wenn dies gelingt, verliert sich das Ruckeln und eine fließende Regulation tritt wieder ein. Heutzutage gelingt eben dies aber oft nicht mehr von selbst.

**Das liegt daran, dass viele Menschen das Gefühl für sich selbst verloren haben<sup>1</sup>. Ihre Selbstregulationsfähigkeit, mit der sie einst gut ausgestattet das Licht der Welt erblickten, ist im Strudel moderner Anforderungen auf der Strecke geblieben und manchmal völlig verkümmert.**

Ein Weg aus dieser Falle ist das sensorische Training. Es nährt, stärkt und belebt die Selbstregulationsfähigkeit nachweislich.

Ein sensorisch trainierter Körper, dessen emotionale Balance im Fluss ist, entwirft logischerweise Ergebnisse, die dem Kopf ermöglichen, sinnvolle und kohärente Antworten zu geben. Eine sinnvolle und kohärente Antwort auf einen Reiz ist zum Beispiel eine viel flüssiger

ausgeführte Trainingsaufgabe, die Entscheidung für die situativ passende Entspannungsmethode oder das schlichte Gefühl dafür, was in Konfrontation mit einem Ziel der selbstgewählte richtige Weg ist.

### Kraftquelle Natur und Bewegung

Was ist das sensorische Training? Wie kann man sich das vorstellen? Was genau tut der Sportler bei diesem Training? Bereits 2001 hat der Gesundheitsforscher Jürgen Woldt nach jahrzehntelanger Forschung sein Konzept entwickelt, das die verlorene Selbstregulationsfähigkeit im Menschen wiedererweckt und mit dieser zusammen auch den natürlich und intrinsisch motivierten Antrieb zu Bewegung. Zentraler Bestandteil seines patentierten Konzepts zum sensorischen Training ist die Begegnung mit Natur sowie mit ganz bestimmten einem jeweiligen Naturbild zugeordneten Bewegungsmustern, welche der Trainierende ausführt oder sogar auch einfach nur betrachtet. Die Bedeutung der Kraft der Natur für körperliche, emotionale und mentale Fitness ist mittlerweile unumstritten<sup>2</sup> und Jürgen Woldt hat lange Jahre in diesem Gebiet geforscht und im Zusammenhang mit menschlicher Bewegung faszinierende Wechselwirkungen entdeckt. Verschiedene Patente, Anwendungsbereiche und Richtungen sind daraus entstanden. Unter anderem auch das sensorische Training, eine Trainingsmethode, die alleine für sich angewendet werden kann, die aber auch jeder anderen Methode durch ihre einzigartige Wirkung nützlich zur Seite steht.

### Keine Leistung ohne Lust

Hand in Hand mit einer starken Selbstregulationsfähigkeit hat auch der eigene innere Antrieb, etwas zu tun. Dies betrifft jede Handlung, nicht nur den Sport.

Wer ohne intrinsische Motivation aktiv ist, erreicht seine Ziele schwerer und hat im Allgemeinen schlechtere Erträge aus seiner Aktivität. Eine Studie mit Ratten, die sich durchaus auf den Menschen übertragen lässt, sei dazu beispielhaft kurz beschrieben.

**Dabei wurden Ratten, die aus eigenem Antrieb gerne im Hamsterrad laufen, überprüft und ihre körperlichen Parameter vermessen, also ihr Leistungspotenzial auf allen Ebenen. Die Ratten, die nicht gerne liefen, wurden zum Laufen gezwungen und zwar mit der gleichen Intensität,**



**Jürgen Woldt**

Jahrgang 1948

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

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



mit der auch die laufbegeisterten Ratten freiwillig liefen. Das Ergebnis war bemerkenswert. Es gab kaum eine signifikante Leistungssteigerung bei den Ratten, die zum Lauf gezwungen worden waren. Scheinbar war der innere Wille hier ganz massgeblich für Erfolg oder Misserfolg.

Die Bedeutung intrinsischer Motivation für Handlungserfolge ist inzwischen bekannt und wird an diesem Tierversuch-Beispiel deutlich. Die Schlussfolgerung daraus hingegen findet seltenerweise immer noch viel zu wenig Beachtung – nämlich, dass es ein Irrglaube ist, Bewegungsprogramme brächten grundsätzlich Erträge. Der Ertrag ist auch abhängig vom wirklich gefühlten Wunsch und Wollen an einer Handlung oder Sache. Ansonsten bleibt der Ertrag aus. Oder schlimmer noch:

**Der Ertrag ist Stress, weil Menschen – wie im Gesundheitssport oft zu beobachten – unter Zwang und nicht aus Lust und Freude Sport treiben.**

### Leistung und Balance Hand in Hand

Sensorisches Training selbst ist einfach und weckt Lust auf Aktivität und Leistung auf jeder individuellen Lebensebene. Die Bewegungen in diesem Training folgen grundsätzlich erst mal keinem Leistungsgedanken, sondern einer Optimierung der Ausgangslage. Insofern geht sensorisches Training trotzdem immer mit Leistung einher. Da die Wirkung des spezifischen Zusammenspiels von Natur und Bewegung auf den menschlichen Körper eine selbstregulierende Wirkung hat, die sich auf alle physiologischen Prozesse auswirkt und somit auch auf eine fließendere muskuläre Balance, werden insbesondere im Leistungssport bessere, fein getunte Ergebnisse möglich.

Wer nicht leistungssportlich ambitioniert ist, profitiert ebenso. Denn die gestärkte Fähigkeit zur Selbstorganisation und Selbstregulation erleichtert Training und verhindert Überbelastung. Die intrinsische Motivation und Begeisterung erwachsen dann ganz von selbst.

Das ist der Moment, wo im Sportstudio kein Schweinehund mehr lauern kann, weil es den Kampf gegen einen solchen von vornherein gar nicht mehr gibt – denn der Sportler freut sich aufs Training.

**Und letztlich ist auch Gesundheitssport nur dann gesund, wenn man ihn gerne und freiwillig macht.**

### Die Wurzel jeder Leistung

Auch wenn also sensorisches Training nicht explizit ein Leistungskonzept im Sinne unseres „höher, schneller, weiter“ ist, sondern den Menschen durch verbesserte Selbstregulation in bessere Balance bringt, so geht damit natürlich dennoch zwangsläufig eine Leistungsverbesserung einher. Denn ein ausgeglichener, in sich ruhender Mensch, der mit einer guten Selbstregulation ausgestattet kohärent und zufrieden mit sich ist, ist auch besser ausgerüstet für Erfolge.

Wenn wir dies bildlich vor Augen bringen, so ist das sensorische Training die Wurzel der „Pflanze Erfolg“, und sportliches Training sowie begleitende mentale Programme bilden Geäst und Blattwerk dieser Pflanze. Es ist unübersehbar, dass sensorisches Training somit ein unerlässlicher Bestandteil eines Dreigestirns ist und auch gleichsam die gesunde nährnde Basis, welche die anderen beiden Teile stärker macht.

### Implementation des sensorischen Trainings in Sportanlagen

Das sensorische Konzept kann jeder Hersteller von Geräten leicht in seine Geräte einpflegen. Dies geschieht mithilfe eines angebrachten Bildschirms, auf welchem die dem Gerät zugeordnete Naturdarstellung gezeigt wird sowie auch ein Beispiel der zugehörigen Bewegungsausführung, die der Trainierende an dem Gerät macht.

Auch jeder Kursraum im Sportstudio kann mit sensorischem Equipment ausgestattet werden, und das auf ausgesprochen einfache Weise, da nur die entsprechenden Naturbilder installiert werden müssen. Den Bewegungsteil dazu übernehmen speziell ausgebildete



Instruktoren, welche den spezifischen Bewegungsinhalten eine ganz unterschiedliche Richtung geben können: von sanfter, meditativer Ausführung über tänzerisch-spielerische Bewegung bis zu Low- und High-Impact-Trainings sind alle möglichen Varianten im Kursraum für jeden Geschmack durchführbar.

### Zufriedene Kunden Starke Unternehmen

Mit dem sensorischen Training unterstützen wir Menschen, ihre Selbstregulationsfähigkeit wiederzugewinnen, zu stärken und zu erhalten. Da die Selbstregulation letztlich eine natürliche Fähigkeit und Teil eines jeden Menschen ist, müssen wir hier nichts Neues erfinden. Wir müssen nur einen guten Weg kennen, auf dem es gelingt, dem Menschen diese Fähigkeit zurückzugeben, aus eigener Kraft zu agieren, um eigene Erfolge möglich und besser zu machen. Das Bewegungskonzept des sensorischen Trainings ist ein Weg, der dies kann. Für den Menschen ist dieses Training ein wertvolles Tool zu sich selbst, zu Gesundheit, Wohlbefinden, Leistung und Lebensglück. Damit wird es schliesslich für Sportanbieter und Gerätehersteller zum innovativen Erfolgskonzept für mehr Effektivität und stärkere Kundenbindung.

#### Interessante weiterführende Quellen:

<sup>1</sup> Grosshardt-Maticsek, Ronald (2003). Selbstregulation, Autonomie und Gesundheit. Berlin: de Gruyter.

Haidt, Jonathan (2001). Die Glückshypothese. Was uns wirklich glücklich macht. Kirchzarten: VAK Verlag

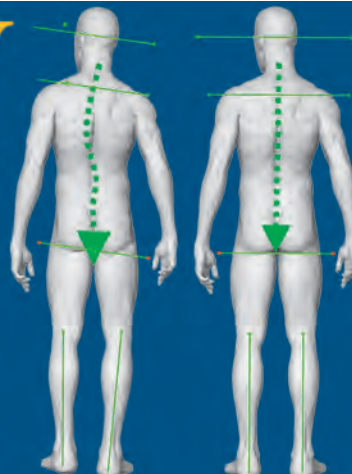
<sup>2</sup> Louv, Richard (2012). Das Prinzip Natur. Grünes Leben im digitalen Zeitalter. Weinheim: Beltz.

Woldt, Jürgen & Suchy, Renate (2011). Bewegung mit den 5 Elementen. Darmstadt: SchirnerVerlag.

Anzeige



»RÜCKEN-BESSER-MACHER«



Neuer Gesundheits-Chip aus Quantenphysik & Medizin. Der »E-Smog-Harmonizer«

Als Aufkleber CHF 48.- (z.B. hinten auf's Handy)

10er Pack 390.- inkl. MwSt.

Bestellung für StarkVital60+ Leser: [verlag@toptenmedia.com](mailto:verlag@toptenmedia.com)

Versandkosten Schweiz: INKLUSIVE

Lieferung erfolgt nach Eingang der Zahlung auf: IBAN CH51 0024 6246 3361 7408P



### DAS HAND-HEILBUCH

**Endlich Hilfe für schmerzende Hände. Das Praxisbuch zur Handgesundheit.**

Ein verklebtes, verspanntes Bindegewebe an Unterarmen, Händen und Handgelenken ist meiner Erfahrung nach die häufigste Ursache von Handbeschwerden.



Bei Missempfindungen und Schmerzen in Händen und Unterarmen werden jedoch oft fälschlicherweise Arthrose, rheumatoide Arthritis, Karpaltunnelsyndrom oder Sehnenscheidenentzündung diagnostiziert, obwohl Triggerpunkte und das Myofasziale Schmerzsyndrom die wahre Ursache sind.

In diesem Praxisbuch zur Handgesundheit erklärt die renommierte Yogalehrerin Lucia Nirmala Schmidt kurz und verständlich die anatomischen Zusammenhänge. Sie zeigt dir effektive Handübungen aus dem Yoga, der Therapie und dem FaszienTraining, um Schmerzen dauerhaft zu lindern, die Hände zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhalten. Präzise Anleitungen und klare Übungsfotos machen das Üben zu Hause leicht und effektiv. Viele dieser ganzheitlichen Handübungen können wunderbar in den Alltag integriert werden.

Bei Missempfindungen und Schmerzen in Händen und Unterarmen werden jedoch oft fälschlicherweise Arthrose, rheumatoide Arthritis, Karpaltunnelsyndrom oder Sehnenscheidenentzündung diagnostiziert, obwohl Triggerpunkte und das Myofasziale Schmerzsyndrom die wahre Ursache sind.

### «Späte Väter»

In seinem Buch «Späte Väter» hat der Zürcher Journalist und Fotograf Philipp Dreyer 18 Männer porträtiert – vom Chauffeur über den Schauspieler, den Gefängnisseelsorger, den Briefträger bis hin zum Hausmann. Mit seiner kleinen Feldforschung weitet er das Bild. «Früher fand man späte Väter vorwiegend in den gut situierten Kreisen von Anwälten oder Ärzten. Heute sind es Männer aus allen Schichten», sagt Philipp Dreyer. Was alle späten Vätern gemeinsam haben, ist, dass sie sich deutlich stärker engagierten als der Durchschnittspapa: «Viele stecken dafür auch gerne beruflich zurück», so Dreyer weiter. Info: Späte Väter, WERD Verlag



Info: Späte Väter, WERD Verlag

### Baby trotz Chemotherapie

Als Susanne Safer mit der Glatze von der Chemotherapie im Krankenhaus-Lift nach oben fuhr, stand neben ihr eine Hochschwangere. Die Werbeagentur-Chefin dachte damals: «Es kann doch nicht sein, dass für diese Frau alles beginnt und für mich alles endet». Susanne Safer überlebte, und obwohl ihre Ärzte das für unmöglich hielten, hat sie jetzt selbst ein wenige Monate altes Baby [https://youtu.be/uo\\_GHauf\\_34](https://youtu.be/uo_GHauf_34).



Als inspirierendes Beispiel dafür, wie sehr es sich lohnt, zu kämpfen, und für herausragendes Engagement gegen Krebs wurde sie bereits zur Krebsbotschafterin für die Krebshilfe Österreich ernannt. Jetzt richtet Safer in einem Buch über ihre unglaubliche Geschichte eine Botschaft an alle, die gerade Pech haben: Das Leben ist scheisse. Komm damit klar und alles wird gut. Das Buch mit dem Titel „Wenn dir das Leben Zitronen gibt – Wie ich komplett am Boden war und dabei das Glück fand“ Info: [www.edition-a.at](http://www.edition-a.at)

### Wirklich, nie wieder eine Diät?

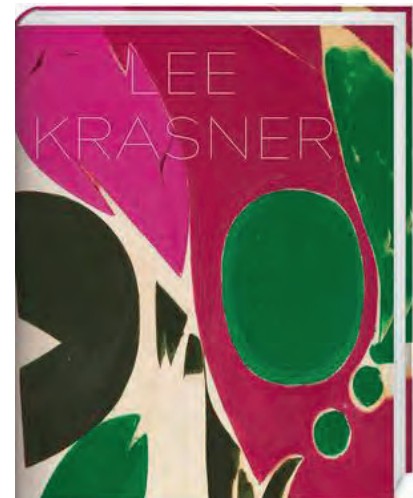
Nie wieder eine Diät machen müssen und trotzdem schlank sein? Was wie eine Wunschvorstellung klingt, wird mit dem Buch „Is(s) doch ganz easy“ von Ernährungsberaterin und Fitnesstrainerin Anja Löppmann zur Realität. Zeitschriften, Blogs, Bücher – wer hier mit Blick auf die Neujahrsvorsätze nach einer passenden Diät sucht, wird fündig. Warum aber eine Diät? Warum einem strikten Plan folgen? Warum gezielt auf Lebensmittel und Inhaltsstoffe verzichten? Dieser Ratgeber zeigt auf, dass der Wunsch nach Gewichtsabnahme nicht immer an Diäten und Verzicht gekoppelt ist. Abnehmen und dauerhaft das Idealgewicht halten – und das ohne Diät und Verzicht: kein Problem mit Is(s) doch ganz easy. Anja Löppmanns Buch gibt



zahlreiche Tipps und Tricks für die richtige Ernährung. Viele gesunde, schnelle und leckere Rezepte helfen dem Leser dabei erfolgreich abzunehmen.

### Darf es auch einmal Kunst sein?

Im Zentrum Paul Klee ist noch bis zum 10. Mai 2020 die Ausstellung von «Lee Krasner Living Colour» zu sehen. Kaum ein anderer Ort ist so entschleunigend wie ein Museum. Insbesondere die großformatigen Werke von Lee Krasner lassen Betrachter in eine far-



benfrohe Welt versinken. Die Natur um das Zentrum Paul Klee und das dazugehörige Projekt Fruchtlad laden zu einem Spaziergang durch die schöne Umgebung ein. Die Ausstellung im Zentrum setzt sich aus rund 60 Leihgaben aus international bedeutenden Museen und Sammlungen wie dem Metropolitan Museum, dem Museum of Modern Art und dem Whitney Museum of American Art in New York sowie der National Gallery of Victoria in Melbourne zusammen. Info: [www.zpk.org](http://www.zpk.org)



# Aufrecht übers **Wasser** bis ins hohe Alter



Mit Beginn der warmen Jahreszeit sind sie nicht mehr zu übersehen - auf Flüssen, Seen, einzeln und in Gruppen:

**Die Stand-Up Paddler (SUP) - Jung und Alt.** SUP ist eine Wassersportart, bei der man aufrecht auf einer Art Surfbrett steht und sich mit einem Paddel fortbewegt. Dieser Trend begeistert immer mehr Anhänger und stellt seit Jahren die global am stärksten wachsende Wassersportart dar. Und die Schweiz mit ihren vielen Flüssen und Seen ist vorne mit dabei. **In Ihrem Pilotprojekt «SUP50+» macht die terzStiftung auch älteren Menschen Mut, den Sport für sich zu entdecken und von den gesundheitsfördernden Aspekten zu profitieren.**

Die Vorteile von SUP sind offensichtlich: Das Paddeln macht Spass, ist leicht zu erlernen, fördert die Koordination und Balance-Fähigkeit, spricht nahezu alle Muskeln im Körper an. Besonders die Tiefenmuskulatur wird gestärkt, was eine erhöhte Körperspannung erzeugt – die stützende Haltungsmuskulatur ist im Alltag insgesamt besser aktiviert.

Durch die sich bewegende Unterlage wird der Gleichgewichtssinn trainiert und bringt uns so wieder in die Balance. Konzentration und Bewegungskoordination werden gefördert. Die Wahrnehmung, sich auf dem Wasser stehend zu bewegen, schafft eine neue Perspektive und bringt den Geist aus eingefahrenen Gedankenmustern - neue neuronale Verbindungen werden geschaffen. So kann erfrischend spielerisch Neues entstehen.

### terzStiftung macht SUP älteren Menschen zugänglich

SUP ist altersunabhängig und kann dank sanfter Bewegungsabläufe und der frei wählbaren Intensität auch von Untrainier-

ten betrieben werden. Der Schweizer Fachverband Swiss Canoe hat bis dato rund 150 Instrukturen zum professionellen Erlernen des SUP-Sports ausgebildet und befindet sich im starken Wachstum.

Während Schwerpunkte in der wettkampforientierten Leistungsförderung liegen, gibt es bislang jedoch kaum spezifische Angebote für ältere Menschen. Diese sind auf Standardkurse angewiesen, in denen altersbezogene Anforderungen, etwa an die Beweglichkeit, gelenkschonende Sitzhaltungen, die Lerngeschwindigkeit oder Belastungsgrenzen, nur am Rande thematisiert werden. Trotz grossen Interesses und der gesundheitsfördernden Versprechen ist unter älteren Menschen eine Hemmschwelle vorhanden, die Sportart zu betreiben.

**Mit «SUP50+» startet die terzStiftung im Frühjahr ein Projekt, das die speziellen Bedürfnisse älterer Menschen beim Erlernen der Sportart aufgreift und in altersgerechte Kursangebote umsetzt.** Es soll befähigen und ermutigen, auch im fortgeschrittenen Alter teilzuhaben, SUP unter gleichaltrigen zu erlernen und das Bewusstsein für den gesundheitsfördernden Charakter zu stärken. Damit möchte die terzStiftung auch in der zweiten Lebenshälfte eine so vielseitig gesunde Sportart zugänglich machen.

Für die ab Mai 2020 startende Pilotphase am Bodensee können sich Interessierte über die terzStiftung anmelden.

Kontakt: [terzStiftung@terzStiftung.ch](mailto:terzStiftung@terzStiftung.ch) / Tel: 052 7233700.

Autoren: Rainer Schaetzle, Stefan T. Kroll. Foto: Rainer Schaetzle (58), SUP-Instruktor des Kanuverbands Swiss Canoe

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!*



**Tierkonsum wird enorm ansteigen, ebenso die Krebserkrankungen.**

Wer sich anfangs Jahr in der Medienwelt herum gehört hat, staunt einfach nur über die vielen negativen Berichte. Obwohl es immer mehr Vegetarier und Veganer gibt, prognostizieren Behörden auf der ganzen Welt, dass der Konsum von Tierfleisch massiv ansteigen wird, vor allem in China und anderen Schwellenländern. Der Hauptgrund dafür liegt darin, dass man FLEISCH ESSEN mit WOHLSTAND definiert.

**Die WHO warnt davor, dass sich die Krebserkrankungen bis ins Jahr 2040 VERDOPPELN wird. Von wegen, die Gesundheitskosten werden bald sinken.**

Nicht nur die Fleischesser, die ganze Gesellschaft schaufelt ihr eigenes Grab. Viele Fleischesser werden an Krebs sterben, davor massiv das Gesundheitssystem belastet und so indirekt eben auch Vegetarier und Veganer an den steigenden Gesundheitskosten «geschröpft» haben.

**Der Mittelstand kommt massiv unter Druck. Das sieht man schon heute, sogar in der «reichen» Schweiz. Über 600'000 Menschen gelten in der Schweiz als ARM. Aber niemand tut etwas dagegen. Vor allem Politiker schauen weg.**

**Herkunft des Coronavirus Rächt sich die Tierwelt in China?**

Fakt ist, dass die Überträger des neuartigen Coronavirus wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge Fledermäuse, Schlangen oder sogar Schuppentieren sein könnten. In Wuhan sind auf den Märkten die verschiedensten Tierarten zu finden, nicht nur tot, sondern leider auch lebendig. Nach dem Kauf werden sie an Ort und Stelle geschlachtet und dem Käufer übergeben. Die kulinarischen Vorlieben der Chinesen sind in der Tat extrem: Die Fledermaussuppe wird als Delikatesse betrachtet.



Das Schuppentier-Fleisch gilt ebenso als teure Spezialität. Die Schuppen sollen bei Magenbeschwerden helfen und zur Potenzsteigerung bei Männern beitragen.

In Wuhan sind Fledermäuse eine Delikatesse, genauer gesagt, Fledermaus-Suppe. In die Brühe wirft man nicht nur die Innereien des Tiers, sondern auch gleich die ganze Fledermaus – samt Gesicht und Zähnen.

**VeggieWorld Die Messe für den veganen Lebensstil.**

Alles, was wir konsumieren hat Auswirkungen – auf unseren Körper, auf Tiere, andere Menschen und auf die Umwelt. Daher ist eine Messe ausgedacht worden, die Lust auf einen pflanzlichen Lebensstil

macht. Bei der VeggieWorld geht es also nicht um Verzicht, sondern um Gewinn. Nicht um Dogmatismus, sondern um Vielfalt. Nicht um Moralpredigten, sondern um die Freude an neuen Möglichkeiten. Hier entdeckt man Produkte, die es im Supermarkt (noch) nicht gibt und lernt veganen Genuss kennen. Angereichert mit Tipps und Tricks von Machern, Produzenten, Köchen und anderen Persönlichkeiten aus der Szene. Auch pflanzlich produzierte Kleidung und Kosmetik, die keinen Kompromiss mehr in Sachen Form, Farbe und Style eingehen, findet man an der Messe sowie Menschen, die ausschliesslich vegan leben und Leute, die Pflanzliches ausprobieren und sich herantasten wollen.

**Die Veggie World Zürich findet in der Halle 622 direkt am Bahnhof Oerlikon vom 07. bis 08. November 2020 statt.**



**OFFENER BRIEF an DAS MAGAZIN, Chefredakteur Canonica.**

Guete Tag Herr Canonica, zum ersten Mal habe ich einen Artikel im DAS MAGAZIN Nr. 51/52, Seite 4 von Anfang bis Schluss gelesen. Siehe beiliegender Scan: VEGANER LEBENSSTIL Sehr gut in der Tat!

**VEGANER LEBENSSTIL**

*Was wir alle tun können*

Die negativen Klimafolgen der Fleisch- und Milchproduktion der Landwirtschaft sind verheerender als die des weltweiten Autoverkehrs. Veganer werden ist der einfachste Schritt, den der Einzelne unternehmen kann, um einen bedeutenden Beitrag zum Schutz des Klimas zu leisten. Das ist die Wahrheit, jeder Wurstfreund, jede Kalbsbrust-Liebhaberin kennt sie. Wir leben in klimakatastrophalen Zeiten, das ist schwer auszuhalten. Wir wissen, was passiert, müssen uns das aber immer wieder vor Augen führen, uns mit brutalen Zahlen und Fakten beladen, über das Schmelzen der Eiskappen, das Verschwinden von Tierarten, über Dürren und drohende Klimakriege. Es ist ein bisschen so, als litten wir alle an einer posttraumatischen Belastungsstörung, wie der Öko-Philosoph Timothy Morton sagt. Dennoch ändern nur wenige ihr Verhalten. Das ist normal, das viele Wissen lähmt, gleichzeitig kann man sich verkriechen in dem Gedanken, dass Millionen ebenso handlungsunfähig sind wie man selbst.

Der vegan lebende Mensch hat sein Leben geändert, er ist uns einen Schritt voraus. Wenn er mit seiner asketischen Figur im Bioladen an einer Rande schnüffelt oder sich genau nach den Ingredienzen eines Brotaufstrichs erkundigt, zieht er unseren Spott auf sich. Seine radikale Lebensweise führt uns die eigene Schwäche vor Augen. Deswegen müssen wir ihn diskreditieren, ihn als Sektierer bezeichnen, als Fundamentalisten, als einen Unsympathen, der sich moralisch überlegen fühlt.

Veganismus ist eine jahrtausendealte Praxis, seine Ursprünge hatte er vermutlich auf dem indischen Subkontinent. Im frühen 20. Jahrhundert gehörte der vegane Lebensstil zur Avantgarde des esoterischen Modernismus. Im zweiten Jahrzehnt dieses Jahrhunderts entwickelte sich der vegane Lebensstil allmählich zu einem Lifestyle. Die Grossverteiler haben ihr Angebot angepasst, vegane Restaurants kochen anspruchsvoller, vor allem bei Jugendlichen gilt ein veganer oder wenigstens vegetarischer Lebensstil als nachahmenswert, ja sogar als cool.

Die Kuh ist ein schönes, liebenswertes Tier. Eines Tages werden wir sie nur noch im Zoo besichtigen.

*Finn Canonica*

Anzeige

**GEHT NICHT, GIBT'S NICHT!**



**Wir sind Ihr Partner für:**

- Webdesign
- Fotografie
- Videoproduktion
- Mediendesign und Marketing



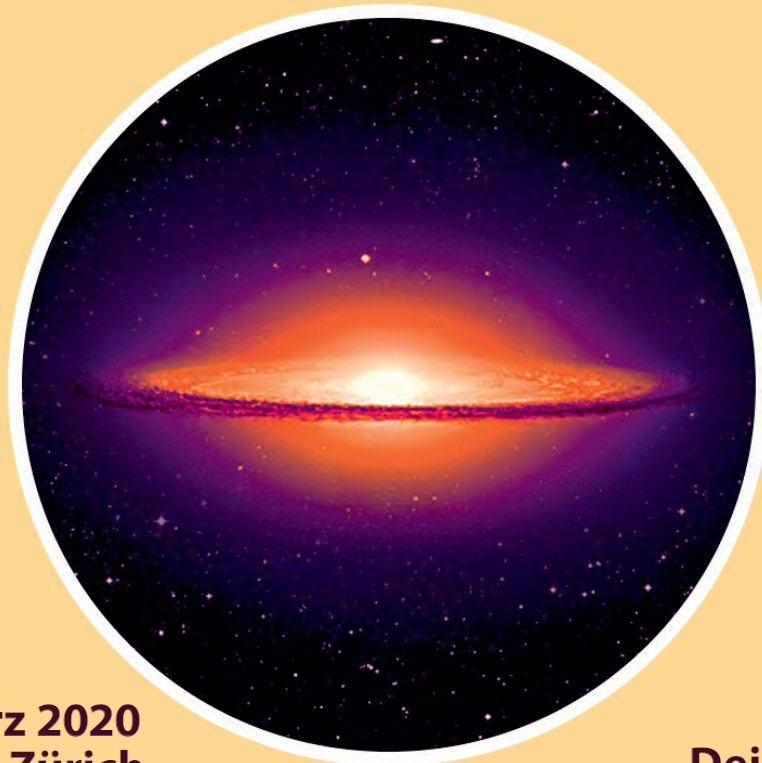
ProMedia · Birmensdorferstrasse 24 · CH-8902 Urdorf · Tel. 044 735 17 71 · mail@pro-media.ch · www.pro-media.ch





# 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 -



Aayla



Lumira



Dr. med. Karl J. Probst



Sylvia Gattiker



Matthias  
Kampschulte



Sonja Ariel von  
Staden



Shiva Guruji  
Aruneshwar

**www.lebenskraft.ch**

Tel. 078 705 60 00

## Abschied von einer Legende

Kirk Douglas wurde 103

Der bekannte Schauspieler starb am 5. Februar 2020 in Los Angeles. Meisterwerke wie «Odysseus», «Spartacus» und «Vincent van Gogh» haben ihn in der Filmindustrie zum Idol gemacht.

Als Sohn weissrussischer jüdischer Einwanderer wurde Douglas am 9. Dezember 1916 in Amsterdam, im Staat New York geboren. Der letzte Film, fast 60 Jahre nach seinem Debüt, war «Illusion» aus dem Jahr 2004 in der Rolle eines sterbenden, von Schuldgefühlen zerrissenen Regisseurs. Er erhielt drei Oscar-Nominierungen, aber die Statue gewann er erst 1996 als Auszeichnung für sein Lebenswerk, sowie 1957 einen Golden Globe für den besten Schauspieler für «Lust for Life» und einen weiteren für seine Karriere.



Sein Sohn Michael, ebenfalls berühmter Schauspieler, lobte ihn auf Facebook:

*«Er war eine Legende, ein Schauspieler aus dem goldenen Film-Zeitalter, ein Wohltäter, dessen Einsatz für Gerechtigkeit und soziale Fragen für uns alle als Beispiel gelten sollte». «Er war ein Philanthrop, der sich für die Förderung des Friedens auf dem Planeten engagierte». Zum Gedenken an Kirk Douglas hundertjähriges Leben wird weiterhin der Star mit seinem Namen auf dem Hollywood Walk of Fame bleiben.*



## Der neue Killer

Die UNO-Weltgesundheitsorganisation warnt:  
**Jeder vierte bewegt sich zu wenig**

**WHO-Aktionsplan für mehr Bewegung 2018-2030:  
Mehr aktive Menschen in einer gesünderen Welt**

Die WHO hat eine Studie über die körperliche Bewegung im Magazin The Lancet Global Health Journal veröffentlicht, die 1,9 Millionen erwachsene Teilnehmer aus 168 Ländern über einen Zeitraum von 2001 bis 2019 miteinbezogen hatte.

Die Studie zeigt, dass regelmässige körperliche Inaktivität Gesundheitsprobleme verursacht, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht und einige Krebsarten, Diabetes, Demenz sowie mentale Krankheiten fördert.



**Frauen sind weniger aktiv**

Auf globaler Ebene sind Frauen weniger aktiv als Männer. 2016 bewegte sich eine Frau auf drei (32 Prozent) mangelhaft, oft auch aus kulturellen Gründe. Laut WHO-Zahlen, erreichen 23 Prozent der Erwachsenen und sogar 81 Prozent der Kinder und Jugendlichen nicht die Empfehlungen der WHO.

**Reichere Länder, aber inaktiver**

Der Mangel an körperlicher Aktivität ist vor allem in reicheren Ländern weit verbreitet und ist in dieser Zeit von 5 Prozent auf 37 Prozent gestiegen, wobei das Defizit in den ärmeren Ländern 16 Prozent beträgt.

**The New Global Action Plan on Physical Activity**

Ziel dieses Aktionsplans ist, eine Reduzierung der Inaktivität um 10 Prozent bis zum Jahr 2025 und um 15 Prozent bis 2030 zu erzielen.

**Die Bewegungsfaulheit betrifft 1,4 Milliarden Menschen auf der Welt,**

die so ihre Gesundheit aufs Spiel setzen. Man verbringt zu viel Zeit sitzend, am Schreibtisch, im Auto, in den öffentlichen Verkehrsmitteln, auf der Couch Zuhause oder vor dem PC.

Als ausreichende Bewegung gelten die Richtlinien der WHO: pro Woche mindestens 150 Minuten moderate Bewegung, wie Tanzen, oder 75 Minuten intensive Bewegung, wie Joggen, Mannschaftssport oder schnelles Radfahren.

Eine grosse Herausforderung wartet auch auf unsere professionellen Anbieter in der Fitness-Branche.

**Aktivität in verschiedenen Ländern:**

Kuwait nur	<b>33% sind aktiv</b>
Deutschland	<b>57,8%</b>
USA	<b>60%</b>
Frankreich	<b>70,7%</b>
Schweiz	<b>77,8%</b>
China	<b>85,9%</b>
Uganda	<b>94,5%</b>

Quelle: The Lancet: Global Health, 2018



# Regulus Medi-Light-Pen



- Beckenschiefstand
- Atlasfehlstellungen
- Beinlängendifferenz
- Haltungsschäden  
(Kinder, Babys und Jugendliche)

Biophotonen aktivieren die Selbstregulation der Wirbelsäule mit Sofortwirkung.  
... ohne Einrenken durch Selbstanwendung (schmerzfrei).

**Spitzentechnologie für das Wohl Ihres Körpers**  
**Der Magic Pen für CHF 69.- (mit rotem Lichtstrahl)**

Für Bestellung und Information: [verlag@toptenmedia.com](mailto:verlag@toptenmedia.com)

Versandkosten Schweiz: INKLUSIVE für StarkVital60+ Leserschaft

Lieferung erfolgt nach Eingang der Zahlung auf: IBAN CH51 0024 6246 3361 7408P



## FIT & GESUND vivo®

### Das 1. Trainingscenter für Ü60 steht für Gesundheit, Ganzheitlichkeit und Lebensqualität

Die demographische Entwicklung, die zunehmende Überalterung der Bevölkerung ist ein grosses Thema im Gesundheitswesen. Die „Baby-Boomer“-Generation kommt in die Jahre und ist es auch zum Teil schon.

Dank der heutigen medizinischen Errungenschaften werden die Menschen immer älter – doch oft um welchen Preis?

Verlust der Selbstständigkeit, der Lebensqualität und ein „Dahinvegetieren“ im Pflegeheim ist oft die Folge.

Schlagwörter wie Prävention, Eigenverantwortung, Empowerment werden immer lauter, wenn es um die steigenden Gesundheitskosten geht. Doch wo ist der sinnvolle Ansatz, wo die nötige Aufklärung und das Aufzeigen von Alternativen?

Der Begriff der Gesundheitsförderung ist noch relativ jung und lässt sich im Wesentlichen auf folgende drei Punkte in der Veränderung des Gesundheitswesens zurückführen:

- Die veränderten Lebensbedingungen und Lebensweisen der Menschen führten zu einem Wandel in den Krankheiten - vermehrt chronische Erkrankungen gegenüber Infektionskrankheiten (chronische Entzündungen und degenerative Krankheiten)
- Ein verändertes Verständnis von Gesundheit und, **dass Gesundheit nicht nur mit medizinischer Versorgung hergestellt werden kann (Ernährung und Bewegung)**
- Die Erkenntnis, **dass Gesundheitsvorsorge und Prävention Kosten reduzieren können und weniger kostspielig sind.**

Eigenverantwortung und Empowerment verlangt die Mitwirkung und Mitverantwortung jedes Einzelnen, da es den Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglichen soll. Wichtig dabei ist jedoch, dass Kompetenz, eine Basis von Bildung, die Erkenntnis des Ernstes der Lage und der Wille, auch wirklich etwas verändern zu wollen, vorhanden ist.

Eine Änderung des Lebensstils zum Aktiv sein und zur gesunden Ernährung ist gefragt und notwendig. **Die verstärkte Inaktivität im Alter verursacht Unfälle, Immobilität, Verlust der Selbstständigkeit, Demenz usw..** Dieses wiederum zieht steigende Spital-, Heilungs- und Pflegekosten mit sich – die Kostenspirale des Gesundheitswesens dreht sich dann unweigerlich nach oben.

Aus diesem Blickwinkel gesehen, ist es äusserst wichtig, dass man die ältere Generation zur Aktivität motiviert. Aktivität kann man als Energiequelle sehen und bietet Schutz und Prävention, auch gegen Demenz und Alzheimer.

Das ist der Hintergrund und die Basis, des am 25. September 2017 eröffneten FIT und GESUND vivo Trainingscenter für Ü60 in Zofingen. **Es ist erstmalig in der Schweiz, dass ein Trainingscenter sich voll und ganz auf die Bedürfnisse älterer Menschen konzentriert.** Diese Zielgruppe hat so vieles für unser soziales Gefüge gemacht und momentan ist Altsein oder Altwerden sehr negativ besetzt. *«Als Inhaberin des Trainingscenters möchte ich die positiven Aspekte des Altwerdens betonen und kann dabei sehr hohe Erfahrung und Kompetenz nachweisen».*

Im Trainingscenter FIT und GESUND vivo findet man eine spezielle Zusammenstellung der Geräte. Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Gleichgewicht und auch geistige Fitness werden in Bezug auf eine bessere Leistungsfähigkeit und Mobilität im Alltag trainiert, sodass man das Leben mit Freude geniessen kann.



MARY KILLER, Jahrgang 1939, hilft mit ihren 80 Jahren stundenweise im VIVO Trainingscenter aus und betreut mit ihrer herzlichen Art auch die um 20 Jahre Jüngeren beim Training.

Das Training ist für jeden und für jede möglich, da es personalisiert und individuell abgestimmt ist. Anhand von wissenschaftlich fundierten Tests, persönlichen Gesprächen und den festgelegten Zielen werden die Trainingsprogramme erstellt. Das Allerwichtigste ist jedoch die Betreuung, die individuellen Programme, die Zielsetzungen und das Vertrauen in mein Wissen. Die Geräte sind zwar wichtig, doch wenn das „WIE“ fehlt, bringen auch die besten und teuersten Geräte keinen Erfolg. Böse gesagt, man kann auch mit rostigen Hanteln sehr gute Erfolge erzielen – auf das „WIE“ kommt es an!

Auf Grund meiner zusätzlichen Ausbildung als Fachtherapeutin der modernen orthomolekularen Medizin kann ich meinen Kunden eine umfassende und ganzheitliche Betreuung bieten. Der Spass, die Freude und der gesellschaftliche Aspekt kommen dabei auch nicht zu kurz, denn bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt und ich schätze das Alter. Ich fordere und fördere meine Kunden, jedoch vermeide ich eine Überforderung. **Ziel ist es, den Jahren mehr Leben zu geben und nicht den Leben mehr Jahre. Dafür steht FIT und GESUND vivo.**

FIT und GESUND vivo ist eine geschützte Marke.

Interessenten, die sich für das Konzept im Franchising interessieren, können sich unter [sylviagattiker@bluewin.ch](mailto:sylviagattiker@bluewin.ch) melden.

Sylvia Gattiker

Anzeige



### VIVO-COACH

Für ein erfülltes und aktives Leben! Nimm die Eigenverantwortung wahr!  
Ausbildung zum VIVO Coach für die Betreuung 60+ und für Dich selbst!

Start September 2020

Anmeldung + Auskunft: [vivo-gattiker@bluewin.ch](mailto:vivo-gattiker@bluewin.ch)



# 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:**

**Dem Meistbietenden!**

**Arnold Schwarzenegger  
Proteindose (leer).**

**Masse:**

Durchmesser 16 cm

Höhe 13 cm

Interessierte melden sich bitte schriftlich  
mit Kaufangebot an E-Mail

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

Vielen Dank im voraus !



Anzeige

med. Rücken-Center

**Stark und vital  
bis ins hohe Alter?**

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

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

seit 1993  
kompetent.  
persönlich.  
zentral.

Anzeige

CARXPERT

**RALLY SA**  
GARAGE E CARROZZERIA

Wir leben Autos.

carrozeria **remorino** sa

via Remorino 20	Tel. garage	091 743 33 06
CH-6648 Minusio	Tel. carrozzeria	091 743 46 46
www.rally-remorino.ch	Fax	091 743 91 48
info@rally-remorino.ch	Natel	079 306 63 44

Anzeige

FEDERATION MOTO  
SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA  
**FMS**

**Das Original!**  
[www.swissmoto.org](http://www.swissmoto.org)



Titelseite: FOTO von  
www.fitgesund-vivo.ch

**Inserentenverzeichnis - SV 11** Seite

Proxomed	2,3
Fimex Distribution AG	4
QualiCert	9
New Spirit Forum	10
KKL - Fitness Connection Wolhusen	13
RATIO	15
Body Sense - Jürgen Woldt	17
Cosmesan GUAM	21
Activisan Balancy Cosmesan	23
BrainY E-Smog Chip	25
Cosmesan On-Line-Shop	27
ProMedia	28
Lebenskraft Messe in Zürich	29
Magic Pen	31
Fit Gesund VIVO in Zofingen	32
med. Rücken-Center Zürich	33
FMS - Motorradverband Schweiz	33
Domitner	36

**Messe & Event-Termine:**

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

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

**07. bis 08. November 2020**  
Veggie World, 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. 12 Ausgabe:**

**Allianz gegen Altersdiskriminierung.**

**Korrumpierte Spitäler? Schmiergeld für Mediziner?**

**«Smarter Medicine» Mehr OP's bedeutet nicht ein besseres Gesundheitssystem.**

**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!**

<b>Kleininserate:</b> Einsenden an: Top Ten Media AG, Postfach, CH-6648 Minusio	<b>Leserbriefe:</b> Einsenden an: Top Ten Media AG, Postfach CH-6648 Minusio
<b>Preise der Kleininserate:</b> 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.-	<b>Nachbestellung von STARKVITAL 60+ Ausgaben:</b> Tel. +41 79 400 33 22 (Mo-Do 9-12 / 14-16 Uhr) <b>Info:</b> <a href="http://www.toptenmedia.com">www.toptenmedia.com</a>

Redaktionsschlussdaten 2020-2021		<a href="http://www.toptenmedia.com">www.toptenmedia.com</a> / Mediadaten	
Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
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	2. Woche Januar 2021
Nr. 17, April/Mai 2021	<b>22.01.21</b>	12.02.2021	1. Woche März 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)





# 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.

Foto: www.adobe.com | Vasy!

## 1. Testing

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

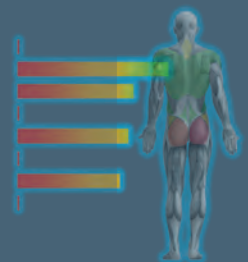


## 2. Auswertung & Interpretation



### Kraftverhältnisse

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



## 3. Trainingsplan

auf Basis der Testergebnisse



mo<sup>o</sup>bee fit  
mobilität messbar machen

Back-check<sup>®</sup>  
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)