

Das Magazin für eigenverantwortliche Menschen ab 60 Jahre

# STARKVITAL<sup>60+</sup>

Nr. 12

Juni / Juli 2020

3. Jahrgang

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

Schweiz: CHF 1.-

**Wissenschaft  
ist nicht HEILIG!**

**Carmen Dell'Orefice**  
Supermodel mit 89

**Hans Koch**  
Brückenbauer  
zwischen FITNESS & REHA



**WAHLRECHT  
für Senioren**

**VivoCoach**  
Trainer-Ausbildung  
für 60 PLUS

**Das WEISSE Gold**



# 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
Interview mit Physiotherapeut Hans Koch	6
Nachrichten aus aller Welt	10
«Schrottwissenschaft» von Dr. med. Jürg Kuoni	14
<hr/>	
Myokine ein wichtiges Thema für den «Vivo-Coach»	16
DAVID - Das Recht auf die beste Behandlung	18
Bewegung für die körperliche Altersvorsorge	20
«Das weisse Gold» von Gabriela Ghenzi	22
<hr/>	
Gesundheits Nachrichten	24
Büchervorschau	26
«Wissenschaft ist nicht heilig» von Werner Kieser	27
Vegi News	28
<hr/>	
Supermodel mit 89 Jahren	30
Wer möchte sich einmal interviewen lassen?	31
Fortsetzungen	32
Impressum	34



Nationale Konferenz  
Gesundheit 2020 - Seite 8



«Vivo-Coach» - Seite 16



Weisses Haar ist IN - Seite 24



Carmen Dell'Orefice - Seite 30

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



The Wellness Company



## Gesundheit ist lediglich die langsamste Art zu sterben

Eine unwiderlegbare Wahrheit, oder? Mehr gibt es eigentlich nicht darüber zu schreiben. Wer eigenverantwortlich lebt, sollte lange ein aktives und gesundes Leben bis ins Alter 100+ selbstständig geniessen können. Was für ein schöner Lebensabend!

**Aber jetzt zum ernstesten Editorial:**

### Bis in welches Alter dürfen Senioren ihr Wahlrecht noch ausüben?

Was geht in der politischen Debatte in den westlichen Ländern vor sich? Ab und zu wird vorgeschlagen, **den älteren Menschen das Wahlrecht zu entziehen**. Was sind die Umstände, die es so weit gebracht haben? Es besteht das Risiko, den Generationenkonflikt zu verschärfen. «AGEISM», eben.

Die Wahlberechtigung ist eine der tragenden Säulen der Demokratie und soll sicherstellen, dass die Volkssouveränität gewahrt bleibt. **Das Wahlrecht gehört zu den politischen Grundrechten aller Bürger eines demokratischen Landes unabhängig von Alter, Gesundheitszustand und Geschlecht.**

**Stehen die Interessen der älteren Menschen im Widerspruch zu denen der jüngeren Generationen?**

Die Brexit-Abstimmung war für die Debatte ausschlaggebend, seither ist diese Frage öffentlich geworden. Die älteren Wahlberechtigten wollten die EU verlassen, die jüngeren in der EU bleiben. Der Brexit sei «*ein Votum der Älteren gegen eine weltoffene Jugend*». Eine konfliktreiche Situation, die den Gedanken widerspiegelt «*Die Alten entscheiden, die Jungen tragen die Konsequenzen*.» Kann generell hier die Rede von einer «*Alte-Säcke-Politik*» sein? Die Debatte eskalierte, nicht nur in Grossbritannien.

**Alle Menschen wären bis zum Alter von 70 (65? 75?) Jahren frei und gleich. Und was dann?**

Ja, die Gesellschaft altert. Steigende Lebenserwartung und sinkende Geburtenraten lassen das Machtverhältnis Stück für Stück in Richtung «Methusalem» absacken. Stimmt es, dass die Bürger ab einem bestimmten Alter weniger um die soziale, politische und wirtschaftliche Zukunft besorgt sind als jüngere Menschen? Gehen wir von der Tatsache aus, dass 70-Jährige anders denken als 20- oder 40-Jährige? Verstehen alte Menschen die Welt nicht mehr? Es wird behauptet, die Mehrheit der über 75-Jährigen neige dazu, nicht mehr zu wissen, was in der Gesellschaft los sei, wie die Lebensrealität der Bevölkerung aussehe und wie man auf neue, komplexe politische Probleme antworte. Globalisierung, Klimawandel, Digitalisierung und vieles mehr – alles neue Dinge, die von alten Menschen angeblich nicht verstanden werden. Sollte man daher eine Altersgrenze in der Politik einführen? Ab 70 keinen Urnengang mehr? Oder eher einschränken? Wer wählt, muss wie beim Autofahren einen Test bestehen? Muss man beweisen können, dass man geistig noch fit genug ist, zur Urne zu gehen?

Warum sollte man das Wahlrecht denjenigen entziehen, die es noch ausüben wollen? Wer nicht an den Ereignissen der Gesellschaft interessiert ist, wählt ohnehin nicht mehr. Und was ist mit den älteren Politiker? Würden sie weiter politisieren dürfen? Donald Trump zum Beispiel? Oder Ueli Maurer? Würde es dann noch Politiker geben, die die Interessen der älteren Generationen wahrnehmen und vertreten wollten?

**Mit der Einführung 1971 des Frauenstimmrechts auf Bundesebene wurde in unserem Land endlich eine Lücke gefüllt. Ein halbes Jahrhundert später wäre es zumutbar, den alten Menschen das Stimmrecht wegzunehmen und damit eine neue Diskriminierung zu schaffen?**

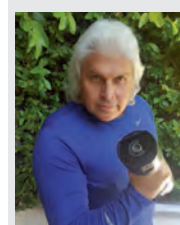
Mein Fazit lautet: Lernen wir die Weisheit der Älteren wieder schätzen. In der aramäischen Gesellschaft z.B. ist das Oberhaupt die Grossmutter. Sie fällt die Entscheidungen, die die Familie betreffen. Wenn sie redet, schweigen alle (auch die Männer).

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp

**ICH HABE MICH SCHON FÜR DIE  
«Vivo-Coach»**

**AUSBILDUNG für Trainer ab 60+ ANGEMELDET und SIE?  
(Infos: Siehe wichtiger Artikel auf den Seiten 16 und 17)**



**Jean-Pierre Schupp**

Jahrgang 1954

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

# Zusammenarbeit zwischen Physio-Praxen und Fitnessclubs geht über die gegenseitigen Akzeptanz

**Das gemeinsame Ziel sollte sein, dass der Mensch in jedem Alter in seinem Alltag selbständig funktionieren muss.**

Interview mit Hans Koch, Dipl. Physiotherapeut, Inhaber von mehreren Physio-Trainingscenter und Mitinhaber der Ratio AG.

**J.P. Schupp:** *Leute mit jahrelanger Erfahrung im Physio- aber auch im Fitnessclub-Bereich gibt es wenige, einer von ihnen bist Du, Hans. Ich sehe in den letzten Jahrzehnten immer ein Konkurrenzdenken zwischen Fitnessclubbetreibern und Physiotherapeuten, eben ein typisches Ressentiment. Jeder dieser Gruppen arbeitet für das Wohl des Menschen und würden sie besser zusammenarbeiten, würde das der Volksgesundheit nur nützen und dem Gesundheitswesen hohe Kosteneinsparungen einbringen. Was sagst Du dazu, Hans?*

**HK:** Ich habe mich schon immer dafür eingesetzt, dass diese beiden Gruppen mehr zusammenrücken und sich nicht als Konkurrenten sehen sollten. Viele Zusammenarbeiten zwischen Physiotherapeuten und Fitnesscenter sind in der Vergangenheit geschlossen worden, sind aber auch häufig gescheitert. Oft, und das ist auch noch jetzt so, da kein durchdachtes Konzept für die Therapie und für die Zusammenarbeit vorhanden war oder nicht angewandt wurde und die finanzielle Seite nicht klar geregelt war.



**Hans Koch**

Geboren 10.08.1958, in Holland  
Seit 1981 in der Schweiz, Selbstständig seit 1987.  
1995 in Derendingen. Neubau des ersten Physiotherapie- und Reha-Weiterbildungszentrums.  
Mitgründer und Vorstandsmitglied des Schweizerischen Sportfizio Verbandes.  
Mitinhaber der ratio AG  
Neu ab Juni: Firma PraxisPartner, Beratung und Planung

Auch kommt ein Patient zu einem Physiotherapeuten primär, um seine Beschwerden spezifisch behandeln zu lassen, und nicht für ein allgemeines Krafttraining in einem grossen Raum.

In dieser Situation ist die Haltung des SFGV (Schweiz. Fitness- und Gesundheitscenter Verband) gegenüber den Physiotherapeuten wichtig. Da bereits der Präsident und einige Verbandsmitglieder auch selber Inhaber einer Physio-Praxis sind, sollte das gut definierbar sein.

Oft denken beide Gruppen, dass sie es besser wissen als die anderen und alles können, z.B. bei dem Thema

## «Training für Ältere».

Dieses Thema ist sehr aktuell, braucht aber einige Kenntnisse bezüglich der Anforderungen an dieses Training. Ähnlich wie beim Kindertraining, das auch nicht gleich zu setzen ist mit einem reduziertem Training des Erwachsenen oder Athleten.

Beide Gruppen haben ihre spezifischen Fachkenntnisse, ihre Stärken, aber auch ihre schwächeren Bereiche.

Der Physiotherapeut ist der Spezialist auf dem Gebiet des Bewegungsapparates und ausgebildet, um in diesem Bereich alle auftretenden Problemen und Beschwerden zu behandeln.

Auch ist er in der Prävention tätig, wie zum Beispiel in der Rückentherapie sowie Sportphysiotherapie und vielfach in Bewegungsangeboten in Alters- und Pflegeheimen.

Im Bereich Training von gesunden Personen ist eher der Fitnesstrainer besser ausgebildet.

Neben der persönlichen Ausbildung bestehen auch grosse Unterschiede in der Infrastruktur.

In den letzten 10-15 Jahren habe ich mit der Firma Ratio in vielen Physio-Praxen einen aktiven Reha-Bereich umgesetzt.

Gründe waren u.a. neue Erkenntnisse in der Medizin und Reha, welche eine deutlich frühere Aktivierung des Patienten vorsehen, aber auch die Anforderungen, die gewünschten Reha-Ziele in einer bestimmten und definierbaren Zeit zu erreichen.

Auch der finanzielle Druck hat eine Rolle gespielt. Der Physio-Tarif ist seit 25 Jahren unverändert tief. Da die Kosten für Infrastruktur und Lohn im selben Zeitraum deutlich gestiegen sind, haben viele Praxen auch angefangen, betreute Dienstleistungen, also Abos zu verkaufen, um ihre Infrastruktur zu finanzieren.

**JPS:** *So werden einige Physio-Praxen aber zu direkten Konkurrenten von Fitnessanlagen?*

**HK:** In meinen sechs Praxen arbeiten Physiotherapeuten, Fitnesstrainer und Sportwissenschaftler intensiv zusammen. So lange der Patient in Behandlung ist, ist der Physiotherapeut verantwortlich.

Nachher, wenn der Patient Kunde geworden ist, übernimmt der Trainer und führt die Therapie in einem präventions- oder sportspezifischen Training fort.

In Solothurn hat, 300 Meter neben meiner Physiotherapie mit Trainingscenter, ein grosses Fitnesscenter aufgemacht.

Natürlich habe ich einige Kunden verloren, da ein Fitnesscenter, wenn man es braucht, einiges mehr zu bieten hat, wie längere Öffnungszeiten, grösseres Angebot, mehr Geräte, Groupfitness, Wellness etc.

Das ist doch kein Problem. Wenn diese Personen wieder verletzt sind oder Beschwerden haben, kommen sie meistens wieder zurück in die Physiotherapie.

**Hier wäre ein erster Punkt für eine Zusammenarbeit.**

Viele dieser Kunden sind durch ihre Therapie und Reha erstmals in Kontakt mit Muskeltraining gekommen, haben die positiven Effekte vom Training am eigenen Körper gespürt und sind dadurch motiviert, weiter zu machen, nachdem die Physiotherapie abgeschlossen ist und so werden sie auch Kunden in einem Fitnessclub.

Es gibt aber auch viele ehemalige Patienten und jetzt Kunden, welche sich für



ein Training eher in einer, meist etwas kleineren, Praxis-Trainingsumgebung entscheiden und deshalb dort bleiben möchten.

Schlussendlich können sowohl die Fitnesscenter wie auch die Physio-Praxen Trainingsplattformen bieten, in welchen der Kunde sich erkennt und wohlfühlt und er an seinem individuellen Ziel arbeiten kann.

Nur wenn er sich wohl fühlt, wird er auch langfristig als Kunde erhalten bleiben und die Bewegung als festen Bestandteil in sein Leben integrieren.

Und das sollte unser gemeinsames Ziel sein;

### **Das Wohl des Menschen sollte im Mittelpunkt stehen!**

Darum sollten auch Medien und Institutionen neutral sein und nicht eine Kluft zwischen Fitnessclubs und Physio-Praxen schaffen. Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass beide nicht unbedingt Konkurrenten sein müssen.

**JPS:** *Hans, vielleicht sind die Fitnessclubbetreiber etwas neidisch auf die Physiotherapeuten, die ihre Arbeit einfach durch die Krankenkassen abrechnen können, während in einem Fitnessclub ein Mitglied ein paar Hundert Franken im Jahr von den Krankenkassen an den Mitgliedschaftsbetrag angerechnet bekommt.*

**HK:** Der Neid ist unbegründet. Der Physiotherapeut wird, seit dem es die Physiotherapie gibt, nur für seine Leistung am Patienten bezahlt. Die Verordnung dazu, welche die Voraussetzung ist, um mit Krankenkassen abrechnen zu können, bekommt dieser vom Arzt.

Erst seitdem Physio-Praxen ihr Angebot für die Reha deutlich erweitert haben und zusätzlich Trainingsdienstleistungen und Abos verkaufen, ist diese Diskussion entstanden.

Für alle Deutlichkeit sei hier angemerkt: Die Krankenkassen zahlen nur eine physiotherapeutische Leistung. MTT, die medizinische Trainingstherapie, wird, wie das Wort schon sagt, nur während der Reha-Phase zum Erreichen eines definierten medizinischen Ziels übernommen.

Ist die Therapie abgeschlossen, muss jeder privat zahlen und hat die gleichen Geschäftsbedingungen und Auflagen wie ein Fitnesskunde.

**Aber so rosig ist das ganze auch nicht.**

Die Krankenkassen vergüten, trotz gültigen und eigentlich klarem Vertrag, nicht immer alle Leistungen.



In den letzten Jahren wird deswegen leider enorm viel diskutiert.

Dies führt noch mehr dazu, dass der Therapeut gezwungen wird, andere Wege zu suchen, um seine Kosten zu decken und Investitionen zu finanzieren. Hierbei muss noch erwähnt werden, dass es nicht erlaubt ist, einem Patienten für Krankenkassenpflichtige Leistungen in der Physio-Praxis, welche nicht von der Krankenkasse übernommen werden, privat eine Rechnung zu stellen. Viele Dienstleistungen bleiben daher leider unbezahlt.

**JPS:** *Da gibt es aber bestimmt auch eine Grauzone, denn wer kontrolliert diese Trainingszeiten genau? Das heisst bis wann trainiert ein Mensch für seine Rehabilitation, und ab wann, um seinen Körper weiter FIT zu halten?*

**HK:** Die Kontrolle ist indirekt vorhanden, indem die MTT während der Reha-Zeit nur maximal für drei Monate bezahlt wird. Dies bedeutet, dass der Patient maximal 36 Sitzungen in einem Zeitraum von drei Monaten zu Gute hat.

Häufig werden aber auch nur neun oder 18 Sitzungen oder gar keine MTT bewilligt. Wie oben erwähnt, haben mehrere Krankenkassen interne Weisungen, weshalb es viele Diskussionen gibt und es leider nicht immer bezahlt wird.

**JPS:** *Trotzdem ist es ein in der Tat heikles Thema.*

**HK:** Generell ist die Vertragsstruktur meiner Meinung nach nicht mehr zeitgerecht.

In unseren Zentren arbeiten wir mit einem einheitlichen Dokumentationssystem für den Therapieverlauf, welches es uns ermöglicht, Ziele zu definieren sowie Resultate und den Outcome unserer Leistungen zu messen.

Die Software «PhysioRoadmap» ermöglicht es, den Therapieverlauf zu dokumentieren, Resultate zu vergleichen und Standardprotokolle für verschiedene Indikationen zu verbessern.

**JPS:** *So könnte man den Krankenkassen durch diese Software einen Erfolgsnachweis als Beweis liefern, Stand vor dem Training, Stand nach dem Training.*

**HK:** Ja, genau.

Es würde vieles erleichtern, wenn ein Therapieziel auch zeitlich definiert wird, wohlwissend, dass jeder Patient ein Individuum ist und unterschiedlich auf eine Therapie ansprechen kann.

Somit werden die Physiotherapien gefordert, Sorge für die Qualität und Ausbildung ihrer Physiotherapeuten zu tragen und auch an die Qualität der Infrastruktur zu arbeiten. Nur eine Sprossenwand und ein Theraband sind dann vermutlich auch beim bestens ausgebildeten Physiotherapeuten nicht mehr ausreichend.

Fortsetzung Seite 32



# Nationale Konferenz Gesundheit 2030

## Thema: «Alter und Gesundheit»

Am 17. Februar 2020 fand die Nationale Konferenz zur Gesundheit im Alter statt als Dialogplattform mit Akteuren im Gesundheitswesen. «Gesund altern» ist eines der vier Ziele der im Dezember 2019 vom Bundesrat verabschiedeten Strategie Gesundheit 2030. An der Konferenz kamen in Referaten, einem Podiumsgespräch und in den Diskussionen mit 250 Teilnehmerinnen und Teilnehmern drei Hauptthemen zur Sprache:

- Prävention nichtübertragbarer Krankheiten**  
 Bundesrat Alain Berset betonte in seiner Eröffnungsrede, dass es sich lohnt, in jeder Lebensphase in die Prävention zu investieren: «Wenn wir die gesunde Lebensspanne um bis zu drei Jahre hinausschieben können, haben wir viel gewonnen. Für die Lebensqualität der Menschen und für unser Gesundheitssystem».
- Differenzierte Altersbilder**  
 Gemäss der Referentin Delphine Roulet Schwab braucht es im Umgang mit dem Alter ein Umdenken: «Wir müssen uns darauf konzentrieren, was die alten Menschen tun können, auf ihre Fähigkeiten, nicht auf das, was sie nicht mehr können».
- Verhaltensökonomie in Gesundheitsförderung und Prävention.**  
 Der Verhaltensökonom Sam Hanes (Behavioural Insights Team, UK) präsentierte neuste Erkenntnisse aus diesem Forschungsgebiet sowie Erfahrungen mit neuen Ansätzen in Grossbritannien.

Unter den acht Ziele der Strategie Gesundheit 2030 folgend Ziel Nr. 4 «**Gesund älter werden**»: Bund, Kantone und weitere Akteure sorgen dafür, dass Bürger und Bürgerinnen aller Altersgruppen günstige Bedingungen antreffen, die ihnen ein möglichst gesundes Leben ermöglichen. Zur Umsetzung von Ziel Nr. 4 sollen parallel zu folgenden Stossrichtungen konkrete Massnahmen entwickelt werden.

250 Teilnehmer versammelten sich wieder einmal zu einer pompösen Veranstaltung, auf der Vertreter der Schweizer Politik, der Bevölkerung wieder einmal unklare Signale gegeben haben. Aus dem regen Meinungsaustausch, der bestenfalls eine Liste von guten Absichten hervorgebracht hat, wurde konkret keine einschneidende Massnahme verkündet. Das Gesundheitsmanagement und die Prävention blieben für die meisten Anwesenden ein faszinierendes Geheimnis. Der Bundesrat Alain Berset hat sich leider noch nicht ernsthaft mit der realen Lage der Gesundheitsförderung auseinandergesetzt. Seit Jahren werden in der Tat nur vage Reden gehalten und viel versprochen (um die Bürger zu beruhigen?).

Vor drei Jahren, am 31. Januar 2017 fand in Bern die vierte Nationale Konferenz Gesundheit 2020. Auch damals wurde rege über Gesundheitsförderung und Krankheitsvorbeugung diskutiert. Die übliche Frage: **Wie kann Prävention die Gesundheit der Bevölkerung verbessern und die Gesundheitskosten eindämmen?**

Bundesrat Berset sagte in seinem Eröffnungsreferat: «**Die Frage ist nicht, ob wir Prävention betreiben, sondern wie.**» Es gelte die Möglichkeit zu schaffen, damit die Menschen selbstverantwortlich vernünftige Entscheidungen treffen können. «**Die Wahl, gesund zu leben, muss einfach sein.**» Regierungsrat Thomas Heiniger hielt fest, dass die für die Gesundheitsförderung und Prävention zur Verfügung stehenden Mittel zukünftig noch effizienter eingesetzt werden müssen.



Die Hälfte aller neuen Erkrankungen liesse sich durch einen gesunden Lebensstil vermeiden oder zumindest verzögern. Mit einer wirksamen Prävention könnte den Menschen in der Schweiz also viel Leid erspart werden. Darüber hinaus könnten dadurch die Gesundheitskosten und damit auch die finanzielle Belastung der Bevölkerung durch die Krankenkassenprämien reduziert werden.

**Wurde die öffentliche Meinung über die vor drei Jahren (vermutlich) eingeführten Massnahmen informiert?**

**Warum ist nicht erklärt worden, was Prävention für die Allgemeinheit tatsächlich bedeutet?**

**Und welche Ergebnisse haben die (vermeintlichen) Massnahmen erbracht?**

Schon während meiner Zeit als Herausgeber der FITNESS TRIBUNE habe ich immer wieder darauf hingewiesen, dass die Konferenzen z.B. von der «Gesundheitsförderung Schweiz»

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

überhaupt nichts bringen. Da wird viel geredet, aber nichts umgesetzt. Der Wissensstand der meisten TeilnehmerInnen, sowohl an einer Gesundheitsförderung als auch an den «**Nationalen Konferenzen für Gesundheit**», reicht genau so weit, wie es der Lohn aus Steuereinnahmen grad noch erlaubt.



Nehmen Sie sich doch die Zeit und schauen Sie nur schon bei obigen zwei Konferenzen die Vorträge und Schlusserkklärungen an. Es sind praktisch die gleichen wie in den letzten Jahren.

**Auf den Punkt gebracht nur BLA-BLA-BLA !**

**Man muss dringend politisch aktiv werden und solche Steuergeldvernichtungskonferenzen STOPPEN.**

Jean-Pierre L. Schupp





# 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

**Weniger Übergewicht stärkt Wirtschaft und Gesellschaft  
OECD-Bulletin**

(Oktober 2019) – In den kommenden 30 Jahren werden über 90 Millionen Menschen in den OECD-Ländern an Krankheiten sterben, die auf starkes Übergewicht zurückgehen. **Übergewicht wird im gleichen Zeitraum die Lebenserwartung um fast drei Jahre reduzieren.** Dies ist das Ergebnis einer neuen OECD-Studie.

Der Studie „*The Heavy Burden of Obesity – The Economics of Prevention*“ zufolge ist in 34 der 36 OECD-Länder mehr als jeder Zweite übergewichtig und fast jeder Vierte krankhaft übergewichtig (adipös). Zwischen 2010 und 2016 ist der Anteil der adipösen Erwachsenen in den OECD-Ländern von 21 auf 24 Prozent gestiegen – ein Zuwachs von 50 Millionen. In Deutschland ist knapp jeder vierte Erwachsene adipös, in Österreich und **der Schweiz** etwa jeder fünfte Erwachsene.

Adipöse Erwachsene haben eine niedrigere Lebenserwartung und ein erhöhtes Risiko für chronische Krankheiten wie Diabetes. Mit Blick auf die 28 EU-Länder zeigt sich ein deutlicher Zusammenhang zum Einkommen: Frauen und Männer der untersten Einkommensgruppe entwickeln im Vergleich zu Frauen und Männern der höchsten Einkommensklasse mit 90 bzw. 50 Prozent höherer Wahrscheinlichkeit krankhaftes Übergewicht. Menschen, die an mindestens einer mit Übergewicht in Zusammenhang stehenden chronischen Krankheit leiden, haben eine acht Prozent geringere Wahrscheinlichkeit, im Lauf des Folgejahres eine Anstellung zu finden. Wer eine Stelle hat, fehlt mit 3,4 Prozent erhöhter Wahrscheinlichkeit häufiger bei der Arbeit bzw. ist weniger produktiv.

**Für Untätigkeit gibt es keine Entschuldigung mehr.**

Bereits jetzt entfallen 8,4 Prozent der Gesundheitsausgaben in den OECD-Ländern auf die Behandlung von Krankheiten, die mit starkem Übergewicht in Zusammenhang stehen. Das entspricht in etwa 311 Milliarden US-Dollar bzw. 209 US-Dollar pro Kopf. Der Studie zufolge verursacht Adipositas in den OECD-Ländern statistisch gesehen 70 Prozent der Diabetes-Behandlungskosten, 23 Prozent der Behandlungskosten für Herz-Kreislaufkrankungen und neun Prozent der Krebs-Behandlungskosten.

Die Daten der OECD zeigen auch, wie sehr sich Prävention auszahlt. Dazu gehören beispielsweise eine bessere Kennzeichnung von Lebensmitteln und strengere Regeln für Werbung, die ungesunde Lebensmittel für Kinder anpreist. **Jeder Dollar, der in präventive Massnahmen gesteckt wird, zahlt sich mit sechs Dollar an Einsparungen oder wirtschaftlichen Vorteilen wieder aus.**

Präsident Trump gilt offiziell als Fettleibig, also adipös



Wenn der Kaloriengehalt von energiereichen Nahrungsmitteln wie Chips und Süßwaren um 20 Prozent reduziert würde, könnten über eine Million chronische Erkrankungen jedes Jahr vermieden werden – darunter insbesondere Herzkrankheiten. Mit Initiativen, die auf die gesamte Bevölkerung zielen – etwa Nährwertinformationen auf Nahrungsmitteln und Speisekarten, aber auch mediale Kampagnen – könnte man erreichen, dass in den 36 untersuchten Ländern bis 2050 zwischen 51.000 und 115.000 Menschen weniger an den Folgen von krankhaftem Übergewicht sterben. Allein Angaben in Speisekarten könnten sich zwischen 2020 und 2050 mit Einsparungen von bis zu 13 Milliarden US-Dollar bezahlt machen.

**Erfolgreiche Kampagnen, etwa über die Massenmedien, würden durch verbesserte Gesundheit dazu beitragen, dass rund 28.000 zusätzliche Menschen am Arbeitsleben teilnehmen** und 22.500 weitere Menschen geringere Fehlzeiten haben und damit produktiver sind. Insgesamt könnte jährlich ein **Produktivitätsverlust** wettgemacht werden, der etwa **1,92 Milliarden US-Dollar** (kaufkraftbereinigt) entspricht.

Info: [www.oecd.org](http://www.oecd.org)

**Welche Gefühle weckt die Musik?**

Die Sprache der Musik ist grenzenlos und weckt in sehr unterschiedlichen Kulturen ähnliche Reaktionen. Jetzt haben Wissenschaftler es sogar geschafft, es zu beweisen. Ungefähr 2700 US-amerikanische und chinesische Teilnehmer hörten über 2100 Musikbeispiele und berichteten über die spezifischen Gefühle. In Interviews zeigten Forscher der Berkeley University, Kalifornien, dass Lieder in der Lage sind, 13 dominante Stimmungen zu aktivieren: Spass, Freude, Sinn-



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)



lichkeit, Schönheit, Ruhe, Traurigkeit, Traum, Triumph, Angst, Furcht, Irritation, Herausforderung und sogar Explosivität. Diese Befunde können in Untersuchungen einfließen, die von der Ätiologie affektiver Störungen bis hin zur neurologischen Grundlage von Emotionen reichen.

### Wenn es an der Zeit ist, mit dem Fahren aufzuhören Ab 75 alle zwei Jahre zum Arzt



Die demographische Entwicklung der Bevölkerung allein genügt, um festzuhalten: Ältere Menschen werden zahlreicher und nehmen entsprechend einen immer breiteren Platz in unserer Gesellschaft ein.

Sie sind auch gesünder als früher, sind aktiv und mobil. Sie scheuen sich nicht, sich für Reisen, Besuche, Einkäufe oder auch Arztvisiten ans Steuer zu setzen. Für

Betagte bedeutet Autofahren oft, dass sie dabei sein können, noch dazu gehören, leben.

### Aber mit zunehmendem Alter steigt auch das Unfallrisiko auf der Strasse

Wer schon eine längere Zeit Auto fährt, hat sicherlich mehr Erfahrung auf der Strasse. Mit zunehmendem Alter nimmt jedoch die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit ab. Unachtsamkeit kann natürlich manchmal teuer werden. Oft sind es die Familienmitglieder, die merken, dass beim Autofahren etwas nicht mehr stimmt. Ihr Urteil ist grundlegend. Wenn sie sich auf Reisen mit älteren Menschen nicht mehr sicher fühlen, ist das ein ernsthafter Weckruf.

### Wie lange dürfen Senioren ein Auto lenken?

Eine Altersgrenze, ab der Senioren nicht mehr selbst am Steuer eines Autos sitzen dürfen, gibt es in der Schweiz nicht. Allerdings müssen über 75-jährige Lenker und Lenkerinnen alle zwei Jahre zu einer ärztlichen Kontrolluntersuchung (Prüfung der Fahrtüchtigkeit). Der Bundesrat hat die Erhöhung des Alterslimits anfangs 2019 von 70 auf 75 Jahre in Kraft gesetzt. Laut Beratungsstelle für Unfallverhütung (BfU) müssen Senioren ihren Führerschein abgeben, wenn sie die medizinischen Mindestanforderungen nicht erfüllen.

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

### Jugendliche und Alzheimer

Stark übergewichtige Teenager haben ein erhöhtes Risiko, als Erwachsene eine Demenz oder Alzheimer zu entwickeln. Diese Krankheiten werden durch eine Anhäufung des Proteins Beta-42-Amyloid im Gehirn verursacht, die Beläge und Klumpen bildet.

Eine Studie des Kinderspitals Bambin Gesù in Rom hat 2015 gezeigt, dass je höher der Spiegel dieses Proteins bei adipösen Jugendlichen ist, desto grösser ist die Gefahr für sie, als Erwachsene daran zu erkranken. Die Forschung stellt zum ersten Mal heraus, dass die natürliche Entwicklung dieser furchterregenden Krankheit frühzeitig beginnt, schon während der Pubertät. Die Folgen der pädiatrischen Fettleibigkeit können ernst sein, daher ist die Prävention so wichtig. Das ist die erste Alzheimer-Studie, die diese Zusammenhänge bei Jugendlichen hervorgebracht hat.

### Frankreich: Unruhen unter den Ärzten Die letzte Waffe der Spitalärzte

1200 Krankenhausärzte unterzeichneten im letzten Januar in Paris eine Petition. Mediziner und Direktoren drohten zurückzutreten. Grund der Empörung, die Rentabilität um jeden Preis, die zur Verschlechterung der Arbeitsbedingungen beigetragen hat. Die Mitarbeiter werden aufgefordert, immer mehr zu leisten und das mit immer weniger Personal und Ressourcen. Schlecht bezahlte Angestellten im öffentlichen Bereich wenden sich lieber an den privaten Sektor, was zu einem chronischen Personalmangel führt.

«Im Jahr 2014 betreuten 500.000 Pflegekräfte sieben Millionen Patienten in öffentlichen Krankenhäusern. Heute gibt es 420.000 Betreuer für neun Millionen Patienten», klagt ein Notarzt. «Bed Blocker» werden sie genannt: Patienten, deren Krankenhausaufenthalt zu lange dauert und sie darum nicht mehr profitabel sind.

### Öffentliche Krankenhäuser werden zu Unternehmen

Die Spitalärzte klagten über eine Buchhaltungslogik, die in den letzten zehn Jahren die Spitäler beinahe in Unternehmen umgewandelt hätte. Das Personal würde gebeten, mehr und mehr Aufenthalte zu produzieren, um Geld in die Krankenhäuser zu bringen. Die Arbeitsbedingungen für das Personal seien sehr schwierig geworden, zahlreiche Krankenschwestern seien darum verloren gegangen.

### Weniger Mittel für das Krankenhauswesen

Im ganzen Land leiden Spitäler unter Personalmangel und reduzierte Finanzierung, sie stünden sogar kurz vor dem Zusammenbruch. Das öffentliche Krankenhaussystem kostet in Frankreich jährlich rund 85 Milliarden, eines der höchsten in den OECD-Ländern. Die Gesundheitsministerin Agnès Buzyn versprach im Rahmen der Unruhen einen 1,5-Milliarden-Plan über drei Jahre.



Agnès Hartemann:

### «Meine Arbeit ist nicht mehr ethisch vertretbar»

Agnès Hartemann, Ärztin und Leiterin der Abteilung für Diabetologie an der Pitié Salpêtrière in Paris äusserte sich in einer Pressekonferenz im Januar 2020 so:

«Ich trete zurück, weil ich gezwungen bin, unethische Dinge zu tun. Ich trete zurück, weil unsere Aufgabe einst darin bestand, die Kranken zu behandeln. Heute werden wir aufgefordert, immer mehr Krankenhausaufenthalte zu produzieren, um Geld für das Krankenhaus zu verdienen. Patienten, die zu lange bleiben stellen keinen Gewinn dar und werden zur Last.» Und weiter: «Wir werden uns natürlich weiterhin um die Patienten kümmern, aber wir werden uns nicht mehr um die Verwaltung und Excel-Tabellen bemühen, sondern um die Gesundheit der Patienten.»

## Smarter Medicine

### Mehr ist nicht immer ein Plus. Gemeinsam entscheiden.

Es werden immer mehr Behandlungen und Abklärungen durchgeführt, welche den Patientinnen und Patienten mehr schaden als nützen. Das ist ein Missstand, den es dringend zu korrigieren gilt. Smarter medicine verfolgt den Grundsatz, dass eine Behandlung nur dann angewendet wird, wenn sie tatsächlich etwas bringt.

### Die Erfolgsgeschichte der Medizin hat auch ihre Schattenseiten.

Medizinische Über- und Fehlversorgungen sind immer häufiger ein Thema. So zeigen Studien, dass 20 bis 30 Prozent der Abklärungen und Behandlungen in der Schweiz unnötig sind und man darauf verzichten könnte. Smarter medicine setzt sich dafür ein, diesen Über- und Fehlversorgungen entgegenzuwirken.

Von einer eigentlichen Überversorgung kann gesprochen werden, wenn etwas gemacht wird, das den Betroffenen keinen Mehrwert bringt, aber vor allem mehr Geld kostet. Von einer Fehlversorgung spricht man, wenn beispielsweise bei Husten, Halsschmerzen oder Schnupfen Antibiotika verabreicht werden. Solche Entzündungen der oberen Luftwege werden meist durch Viren ausgelöst. Gegen Viren sind Antibiotika wirkungslos, sie machen aber die Bakterien resistent. Das kann zu einem späteren Zeitpunkt verheerende Folgen haben. Von einer Fehlversorgung spricht man auch, wenn beispielsweise bei Unruhe Beruhigungsmittel an ältere Personen abgegeben werden. Das kann dazu führen, dass die Sturzgefahr steigt. Zusätzlich bauen sich Muskeln schnell ab, wenn die Betroffenen mehrere Tage nur im Bett liegen.

Auch der Einsatz von neuesten und teuersten Möglichkeiten ist nicht immer die beste Lösung. Manchmal kann Ruhe, moderate Bewegung oder eine Physiotherapie genau so zum gewünschten Ergebnis führen. Smarter medicine hilft dabei, dass medizinische Behandlungen dort angewandt werden, wo sie den Patienten und Patientinnen wirklich nützen. Das fördert die Qualität der Medizin und die Lebensqualität der Behandelten.

### Eine Empfehlung: Ältere Menschen während des Krankenhausaufenthalts nicht zu lange im Bett liegen lassen.

Der Trägerverein verleiht der 2014 in der Schweiz lancierten Initiative smarter medicine Aufwind: Nebst medizinischen Fach- und Berufsorganisationen unterstützen auch Patienten- und Konsumentenorganisationen die Stossrichtung der Kampagne. Sie möchten gemeinsam die Öffentlichkeit dafür sensibilisieren, dass bei gewissen Behandlungen weniger Medizin mehr Lebensqualität für die Betroffenen bedeuten kann.

Smarter medicine knüpft dabei an die erfolgreiche amerikanische Initiative «*Choosing Wisely*» an, welche zum Ziel hat, nicht nur «*kluge Entscheidungen*» herbeizuführen, sondern auch die offene Diskussion zwischen Ärzteschaft, den Patienten und der Öffentlichkeit zu fördern.

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

## 2019: Rekordrendite beim AHV-Ausgleichsfonds - AHV schliesst positiv ab

compenswiss, der Ausgleichsfonds AHV/IV/EO hat das Anlagejahr 2019 mit einem Rekordergebnis abgeschlossen. Die Nettorendite beträgt 10,22 Prozent. Insgesamt erreichte das Vermögen 36,4 Milliarden Franken gegenüber 34,3 Milliarden Ende 2018. Der positive Ausgang verschafft dem AHV-Fonds etwas Luft. Die zusätzliche Finanzierung von rund zwei Milliarden Franken pro Jahr ab 2020 wird die Lücke zwischen Ausgaben und Einnahmen während ungefähr vier Jahren schliessen.

## Catherine Deneuve - wieder in Form

Während der Dreharbeiten unter der Regie von Emmanuelle Bercot für den Film «*De son vivant*» mit Benoît Magimel und Cécile de France erlitt die französische Schauspieler

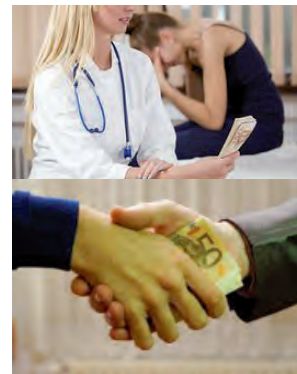


am Set letzten November einen Schlaganfall, der als «sehr begrenzt und daher umkehrbar» eingestuft wurde. Glücklicherweise hatte der Vorfall keinerlei Auswirkungen auf Deneuves Bewegungsfähigkeit. Nach dem Krankenhausaufenthalt erholte sie sich in ihrer Wohnung in Paris und kündigte an, sie wolle so bald wie möglich wieder die Arbeit aufnehmen.

## Bestechung im Spital

### Grosszügige Belohnungen für kooperative Mediziner

In der Schweiz besteht keine Kontrolle über finanzielle Belohnungen, die Ärzte erhalten, wenn sie «gewisse Dienste» anbieten. Laut dem Sonntags Blick wurden grosszügige Rückvergütungen angeboten, wenn die Mediziner bei Patienten die Produkte eines Unternehmens einoperierten.



Die US-Medtech-Firma heisst Nevro und ist auf die Herstellung von subkutanen Implantaten mit neurologischer Wirkung zur Schmerzreduktion spezialisiert. Ein solches Gerät, das nur wenige Zentimeter lang ist, wird ambulant unter die Haut eingeführt. Dem Sonntags Blick nach zahlte das US-Unternehmen Schweizer Mediziner 10'000 Franken

als Belohnung für jedes Nevro-Implantat, das unter die Haut der Patienten gepflanzt wurde.

Die Zeitung bezog sich auf eine Vereinbarung, die das Unternehmen Nevro als «Partnerschaftsprogramm» bezeichnete und seit 2017 umsetzte. Das Vorgehen basierte auf dem Modell der **Schmiergeldzahlungen** (übersetzt: Bestechung). Die Gruppe hat sie nun ausgesetzt und ihre Politik überarbeitet. Infolgedessen seien einige Verträge in der Schweiz angepasst worden, um den neuen Unternehmensstandards zu entsprechen. Ansonsten werden dieselben Praktiken von den Konkurrenten Medtronic, Abbott und Boston Scientific angewandt.

## Äpfel senken Cholesterin

Lieber Äpfel essen als Pillen schlucken. Wie der Spruch auf Englisch klingt «*An apple a day keeps the doctor away*» (Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern), zwei Äpfel am Tag hingegen können erhöhte Cholesterin-Werte senken. Ein englisches Forschungsteam der University of Reading zeigte, dass das Obst diese Fähigkeit besitzt, wie zwar zuvor auch schon bei Patienten beobachtet. Jetzt aber haben die englischen Forscher diesen Effekt auch erstmals



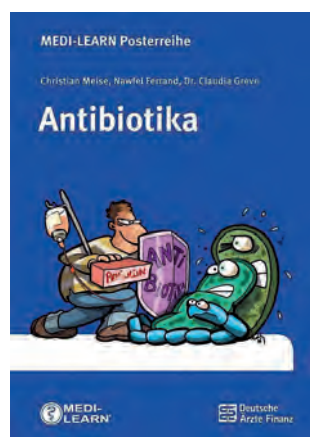
AN APPLE A DAY  
KEEPS THE  
DOCTOR AWAY



so die Studien-Autoren. Da die Äpfel weitere Vorteile für unsere Gesundheit besitzen, seien die wohlschmeckende Früchte eine sehr sinnvolle und ergänzende Nahrung.

## ANTIBIOTIKA-RESISTENZEN

**Der Mangel an neuen Antibiotika bedroht die weltweiten Bemühungen, arzneimittelresistente Infektionen einzudämmen**



Sinkende private Investitionen und mangelnde Innovation bei der Entwicklung neuer Antibiotika untergraben die Bemühungen zur Bekämpfung arzneimittelresistenter Infektionen, so die Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Zwei neue Berichte offenbaren, dass die Aussichten für die Herstellung neuer Antibiotika-Wirkstoffe begrenzt sind. Die 60 in der Entwicklung befindlichen Produkte

(50 Antibiotika und zehn Biologika) bringen wenig Nutzen gegenüber den bestehenden Behandlungen und nur sehr wenige zielen auf die kritischsten resistenten Bakterien (gramnegative Bakterien) ab.

Während die präklinischen Medikamente in der frühen Testphase innovativer sind, wird es Jahre dauern, bis sie die Patienten erreichen.

«Noch nie war die Gefahr einer antimikrobiellen Resistenz unmittelbarer und der Bedarf an Lösungen dringender», sagt Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Generaldirektor der WHO. «Es sind zahlreiche Initiativen zur Verringerung der Resistenz im Gange, aber auch die Länder und die pharmazeutische Industrie müssen in diesem Kampf an vorderster Front stehen».

Studien zum Thema ergaben auch, dass Forschung und Entwicklung für Antibiotika in erster Linie von kleinen oder mittleren Unternehmen vorangetrieben werden, wobei grosse Pharmaunternehmen weiterhin aus dem Feld ausscheiden.

## Medikamente in der klinischen Phase

Die WHO hat 2017 die Liste der prioritären Krankheitserreger veröffentlicht: Zwölf Klassen von Bakterien plus Tuberkulose, die ein zunehmendes Risiko für die menschliche Gesundheit darstellen, weil sie gegen die meisten bestehenden Behandlungen resistent sind. Von den 50 in der Entwicklung befindlichen Antibiotika haben die meisten im Vergleich zu den vorhandenen Produkten nur einen begrenzten Nutzen.

Gramnegative Bakterien können schwere und oft tödliche Infektionen verursachen, die eine besondere Bedrohung für Menschen mit einem schwachen oder noch nicht voll entwickelten Immunsystem darstellen, darunter Neugeborene, ältere Menschen, Menschen, die sich einer Operation oder Krebsbehandlung unterziehen.

«Es ist wichtig, öffentliche und private Investitionen auf die Entwicklung von Behandlungen zu konzentrieren, die gegen die hochresistenten Bakterien wirksam sind, denn uns gehen die Möglichkeiten aus», sagt Hanan Balkhy, stellvertretender WHO-Generaldirektor für antimikrobielle Resistenz. «Und wir müssen sicherstellen, dass diese neuen Behandlungen, sobald wir sie haben, allen zur Verfügung stehen, die sie brauchen».

## Überprüfung der präklinischen Entwicklung

Die Medikamente in der präklinischen Phase zeigen mehr Innovation und Vielfalt. Diese Produkte befinden sich jedoch noch in einem sehr frühen Entwicklungsstadium und müssen sich noch als wirksam und sicher erweisen. Das optimistische Szenario, so der Bericht, sieht vor, **dass die ersten zwei bis fünf Produkte in etwa zehn Jahren verfügbar sein werden.**

Neue Behandlungsmethoden allein werden nicht ausreichen, um diese Bedrohung zu bekämpfen. Die WHO arbeitet mit Ländern und Partnern zusammen, um die Prävention und Kontrolle von Infektionen zu verbessern und den angemessenen Einsatz bestehender und künftiger Antibiotika zu fördern.

Die WHO bestrebt, die Entwicklung neuer und verbesserter Antibiotika zu beschleunigen und dabei den verantwortungsvollen Einsatz und die Erschwinglichkeit für alle Bedürftigen zu fördern.

who.int Genf, 17. Januar 2020



World Health  
Organization

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

# Wir werden immer älter, der Medizin sei Dank? Wir werden immer älter, der Medizin sei Dank?

Unsere Lebenserwartung steigt unaufhörlich, mindestens seit wir genaue Daten haben. 1900 lag sie bei rund 50 Jahren. Mit meinen unterdessen 75 Jahren wurde mir seither immerhin ein Vierteljahrhundert geschenkt! Tatsächlich? Sind 1900 alle mit plus/minus 50 tot umgefallen? Ganz offensichtlich nicht, Alte und Uralte hat es immer gegeben.

Lebenserwartung ist ein rein statistisches Konstrukt. Eine Familie hat zwei Kinder, eines verunfallt mit drei Jahren, das andere stirbt mit 78 eines natürlichen Todes, die Lebenserwartung der Kinder war 40.5 Jahre. Betrachten wir die Eltern dazu, die, nehmen wir an, beide mit 80 Jahren verstorben sind, errechnen wir eine Lebenserwartung der Familie von gut 60 Jahren. Die durchschnittliche Lebenserwartung ist offensichtlich bedeutungslos!

Ein Land mit einer hohen Kindersterblichkeit wie die USA oder ein Land, das einen Krieg durchgemacht hat oder macht wie Afghanistan oder auch ein Land mit einem fast flächendeckenden Alkoholproblem wie Russland wird also nicht in der Liga der Länder mit einer hohen Lebenserwartung mitspielen. In all diesen Ländern hat es Alte und Uralte.

## Die Lebenserwartung ist eine rein statistische Grösse.

Die biologische Lebensdauer hat sich seit unseren Jäger- und Sammler-Vorfahren kaum verändert. Auch diese Kulturen kannten Alte und Uralte. Die Lebenserwartung erhöht sich, weil wir uns seither multipliziert haben und es dementsprechend auch viele mehr ins hohe Alter schaffen. Multiplizieren konnten wir uns, weil ständige Innovationen das Leben immer einfacher machten, Hygiene und Ernährung sich verbesserten, der soziale Zusammenhalt durch Gesetze einigermaßen aufrechterhalten wird.

Was wissen wir über unsere jagenden und sammelnden Vorfahren? Die wenigen Knochenfunde weisen auf ein Alter von durchschnittlich 30 Jahren. Heisst das, dass sie mit einem modernen Spital auch 80 Jahre geworden wären?



**Jürg Kuoni**  
Dr. med.

Jahrgang 1945

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



Schon vor 2000 Jahren haben die Römer verstanden, dass die Basis für Gesundheit durch körperliche Bewegung zu erreichen ist, unabhängig vom Geschlecht. (Mosaik aus Enna auf Sizilien)

Wohl kaum, dem vom Säbelzahniger Erwischten oder vom Nachbarn Erschlagenen hätte auch eine Intensivstation nicht mehr geholfen.

Die Lebenserwartung der Griechen und Römern betrug wohl auch um 30 Jahre. Waren 30-Jährige deshalb Greise? Der griechische Dichter Hesiod schrieb, ein Mann solle mit nicht mehr aber auch nicht mit viel weniger als mit 30 Jahren heiraten. In der Römischen Verwaltung durfte ein Quästor nicht jünger als 30 sein, ein Konsul musste 43 Jahre alt sein. Plinius der Ältere berichtet in den *Naturae Historiarum* über langlebige Zeitgenossen: z.B. wurde der Konsul Valerius Corvinus 100 Jahre alt, Ciceros Frau Terentia 103, eine Clodia, die 15 Kinder geboren hatte, wurde 115, eine Schauspielerin Luccia trat noch hundertjährig im Theater auf. Plinius selber wurde nur 56 Jahre alt, er starb offenbar an den Folgen des Vesuv-Ausbruchs.

Eine Studie aus dem *Journal of the Royal Society of Medicine* (Jan 94) vergleicht Daten von drei Kohorten: Die erste lebte bis 100 v.Chr., sie erreichte ein mittleres Alter von 72 Jahren, eine zweite lebte in den Jahren nach 100 v. Chr., sie erreichte ein mittleres Alter von 66 Jahren. Die dritte, die zwischen 1850 und 1949 starb mit durchschnittlich 72 Jahren. Warum die nach 100 v.Chr. Geborenen eine kürzere Lebenserwartung hatten, ist nicht bekannt. Natürlich gehörten alle drei Kohorten zur „Klasse der Privilegierten“, darum sind ihre Daten auch zugänglich und nachvollziehbar.

Nun ist es aber nicht einfach so, dass „Royals“ länger leben.

Eine Analyse von 115'000 Aristokraten zeigt, dass Könige durchschnittlich 6 Jahre weniger lang lebten als „untere Chargen“. Auszüge aus Kirchenregistern des 17. Jahrhunderts belegen ausserdem, dass die Landbevölkerung älter wurde als ihre „noblen Herrschaften“.

Zwischen 1200 und 1745 hatten 21-jährige Männer weitere 40 bis 50 Jahre vor sich. Die „Kunst“ bestand darin, 21 Jahre alt zu werden, das heisst nicht vorher eines gewaltsamen Todes zu sterben.

Die meisten von uns kennen die erbärmlichen Lebensbedingungen, die Charles Dickens beschreibt. Doch starben deshalb alle in jungen Jahren? Keineswegs! Wer die gefährlichen ersten fünf Jahre überlebte, durfte als Frau mit weiteren 68, als Mann mit weiteren 70 Jahren rechnen.

Hier liessen sich noch endlos Beispiele auflisten, die bestätigen, dass ein durchschnittliches Leben seit dem Altertum zwischen 70 und 80 Jahre dauerte. Die Lebenserwartung ist ein statistisches Konstrukt, das etwas über die Lebensumstände (Gewalt, Krieg, Seuchen, Kindersterblichkeit, soziale Organisation, Gesundheitssystem) aussagt. Wobei der Anteil des letzteren eher unbedeutend sein dürfte.

**Die Meinung, dass wir es dank den Segnungen der „modernen Medizin“ (und aktuell dank den seuchenpolizeilichen Verordnungen von Herrn Berset und seinem Cluster von Juristen in den Gesundheitsämtern) ins 80igste Lebensjahr schaffen, ist ziemlich Schrott.**



# 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.

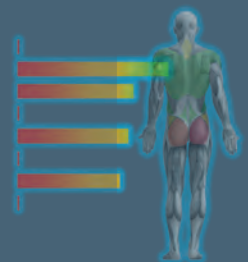


## 2. Auswertung & Interpretation



### Kraftverhältnisse

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



## 3. Trainingsplan

auf Basis der  
Testergebnisse



mo**bee** fit  
mobilität messbar machen

**Back-check**  
by Dr. WOLFF

IDIAG

 **Domitner**  
Your Partner for Health & Prevention

Ihr Spezialist für Konzeptentwicklung & Geräteausstattung

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

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

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

## Die Wichtigkeit der Myokine für den «Vivo-Coach»

Im September 2020 startet die erste Ausbildung zum «VIVO-Coach».

Das ist eine Ausbildung für gesundheitsinteressierte Personen über 60, die Menschen lieben und aktive über 60jährige bei ihrem Training begleiten und betreuen wollen.



Das Altern und das Älter werden sind zwei verschiedene Paar Schuhe. Das Älter werden, also das chronologische Alter, können wir nicht stoppen, denn das unterliegt dem Lauf der Zeit. Doch unser metabolisches Alter oder biologisches Alter, also das Altern unserer Organe und unseres Körpers, können wir sehr wohl beeinflussen.

Bislang hat man das Altern als eine Art „Verschleiss-Modell“ angesehen. Dieses Verschleiss-Modell geht einher mit der Abnutzung des Gewebes und der Organe, mit der Einschränkung der Mobilität und natürlich kommen dann auch die sogenannten „altersbedingten Krankheiten“. Je länger wir leben, desto mehr Verschleiss haben wir. Diese „Verschleiss-Modell-Theorie“ ist fatal, denn viele Menschen geben sich dieser Theorie hin und verfangen sich so in einer Abwärtsspirale und in einer Ausrede, ihre Aktivität einzuschränken.

Gott sei Dank wurde diese Theorie widerlegt und es gibt sehr viele Menschen, ja sogar ganze Bevölkerungsgruppen, die bei sehr guter Gesundheit ein hohes Alter erreichen. Ja, die neuesten Forschungen zeigen, dass beinahe alle „altersbedingten“ Krankheiten – **von abnehmenden mentalen Fähigkeiten, Verlust der Mobilität bis zu Koronararterien-Erkrankungen, von Krebs bis Bluthochdruck, von Arthritis, Diabetes und Schlaganfällen – nicht auftreten müssen**, während wir altern.

1954 entstand der Begriff der Zivilisationskrankheiten. Diese Stoffwechselerkrankungen steigen seitdem zunehmend an, erlebten 1990 nochmals einen grossen Anstieg und sind bis heute um 300 Prozent gestiegen. Bewegungsmangel und unsere Mangelernährung Typ-B, die industrielle Verarbeitung der Lebensmittel und dem Fehlen der Nährstoffe, sind die hauptsächlichlichen Verursacher.

Der Bewegungsmangel führt uns wieder zurück zum Beginn dieses Beitrages – unserer Muskulatur. Wir brauchen unsere Muskulatur nicht nur zur Fortbewegung und Bewegung an sich. Unsere Muskeln sind weit mehr – sie sind physiologische Hormondrüsen und werden durch gezieltes Training positiv aktiviert. Das Training muss aber gewisse Voraussetzungen erfüllen, denn kein Training schadet, falsches Training aber auch.

Zurück zu unserer Muskulatur und den Hormondrüsen. Was machen Hormondrüsen? Sie produzieren Signal- und Botenstoffe, die der Kommunikation zwischen den Organen dienen. Denn alle inneren Organe sind nur dazu da, Muskeln zu versorgen und zu steuern.

**Myokine** sind solche Botenstoffe. Sie sind hormonähnliche Botenstoffe, die von der Muskulatur bei Bewegung und Kontraktion ausgeschüttet werden. Der Name Myokin ist eine Ableitung und Zusammensetzung aus den griechischen „Mys“ = Muskel und „kinema“ = Bewegung.



MARY KILLER, Jahrgang 1939, hilft mit ihren bald 81 Jahren stundenweise als «Vivo-Coach» im Fit & Gesund vivo Trainingscenter aus und betreut mit ihrer herzlichen Art auch die um bis zu 20 Jahre Jüngeren u.a. beim wichtigen Krafttraining



Diesen Begriff prägte 2007 die dänische **Professorin Bente Klarlund Petersen** vom Rigshospitalet an der Universität Kopenhagen. Die Biochemie stuft diese Botenstoffe als Unterart der Interleukine ein. Interleukine gehören in die Gruppe der Zytokine, welche ein Peptidhormon sind und das wiederum sind körpereigene Botenstoffe der Muskelzellen. Die Wissenschaft kennt ungefähr 600 verschiedene Arten, wobei nicht alle erforscht sind. Jedoch ist das ein aktuelles Forschungsgebiet der Zellbiologie.

Also sind Myokine hormonähnliche, körpereigene Stoffe, die der Muskel bei erhöhter Muskelaktivität direkt ausschüttet. Sie gelten als Botenstoffe mit unterschiedlichsten positiven Einflüssen auf den gesamten Organismus. Dass es eine Verbindung zwischen Effekten im Körper und der Muskelaktivität gibt, ist schon lange bekannt. Allerdings kannte man den Weg der Kommunikation nicht. Doch werden Myokine nur vermehrt bei intensiver Beanspruchung der Muskulatur ausgeschüttet – also mit trockenem Brot im „Papiersack“ Enten füttern gehen ist zu wenig.

**Training der Muskulatur ist angesagt – jedoch richtiges, intensives und personalisiertes, denn eine aktive Muskulatur ist ein Gesundheitsmacher. Muskeltraining dient der Vorbeugung, ist aber auch in der Therapie bei Stoffwechselkrankheiten wirksam.**

Wenn nun Muskelfasern sich zusammenziehen, dann produzieren sie ein wichtiges anti-entzündliches Zytokin – das IL-6. IL bedeutet Interleukine. Interleukine sind körpereigene Botenstoffe der Zellen des Immunsystems. Sie vermitteln die Kommunikation zwischen Leukozyten (weisse Blutkörperchen) und Zellen, die an der Immunreaktion beteiligt sind. Diese Botenstoffe der Muskeln stoppen beispielsweise Entzündungen und regulieren die Immunabwehr.

Aber die Muskelarbeit kann noch viel mehr. Sie beeinflusst den Fett- und Zuckerstoffwechsel und es ist bekannt, dass Bewegungsmangel ein wichtiger Auslöser für diverse, oft chronische Erkrankungen ist. Fetteinlagerungen in unserem Körper sind ein Herd für sogenannte systemische Entzündungen. Diese lodern auf niedrigem Niveau können seitens der Schulmedizin kaum erfasst werden. Die Folge davon ist, dass genau dies der optimale Nährboden für viele Erkrankungen ist. Auch die Ansammlung des viszeralen Fetts, also des Bauchfetts, sollte man nicht als Demonstration von Wohlstand verherrlichen, sondern vielmehr sollte man schauen, wie man dieses „Feuer“ löschen und beheben kann.

Diese Entdeckung unserer Fähigkeit, dank der Muskulatur positiven Einfluss auf unsere Gesundheit zu nehmen, verdanken wir der dänischen Forscherin Pedersen. Sie untersuchte, welchen Einfluss Training auf unser Immunsystem hat und nahm nach dem Training den Probanden Blut ab. In diesen Blutproben sah sie einen Anstieg einer Substanz namens Interleukin 6 (IL-6). Die Interleukine spielen bei der Regulation von Entzündungsreaktionen im Körper eine wichtige Rolle. Da Pedersen und ihr Team aber feststellten, dass nicht die Immunzellen das IL-6 produzierten, suchten sie weiter. Bei dieser Suche fanden sie heraus, dass die Muskelzellen diese heilende Substanz herstellten.

Also, unsere Muskeln haben eine Heilkraft und jeder gesunde Mensch hat diese Medizin, die er braucht, um gesund zu bleiben, in seinem Körper. Wir tragen unser Medikästchen mit uns herum. Und da die Muskulatur kein Alter kennt, liegt es an uns, wann wir die Tür öffnen, und es ist nie zu spät die Tür dieses Kästchens zu öffnen.

Erst mit körperlicher Aktivität – mit richtigem Muskeltraining – werden die Wirksubstanzen ins Blut abgegeben. Mit diesem Blutstrom wandern die Myokine ins Fettgewebe, zur Leber, zum Herz, zu den Tumorzellen oder ins Gehirn. Die Entdeckerin der Myokine sagte:

**„Würde man die Substanzen hören, erklängen Botschaften im gesamten Körper. Denn die Muskeln sind nicht nur zum Laufen oder Stehen da, sie unterhalten sich mit den anderen Organen!“**

Myokine sind also Muskelheilstoffe und wirken vielfältig, wie z.B.:

- Bildung neuer Abwehrzellen
- Wirken entzündungshemmend
- Regen den Fettstoffwechsel an
- Die Zellen sind empfänglicher für Insulin
- Verbessern Erinnerungs- und Lernvermögen
- Schützen vor Demenz und Depressionen
- Fördern die Neubildung von Knochen
- Unterstützen die Bildung neuer Muskelmasse

Wissenschaftler haben auch drei Myokine entdeckt, die spezifisch gegen Krebs wirken. Klingt das nicht schön? Und es ist wahr. Aber man muss aktiv etwas tun. Natürlich spielt auch die Ernährung und zwar nicht nur die Makroernährung, sondern vor allem die Mikroernährung in Bezug auf den Stoffwechsel eine Rolle. Doch auch dies ist leicht umsetzbar.



Ich habe mich mit 81 Jahren für den September zur «Vivo-Coach» Ausbildung angemeldet und Sie?

Es versteht sich von selbst, dass man als «Vivo-Coach» nicht Biochemie und kompliziertes Fachwissen erlernen muss, doch man lernt einfach und verständlich die Hintergründe, warum Muskeltraining so wichtig und effektiv ist und wie man die individuellen Trainingsprogramme, die von Experten erstellt wurden, umsetzt. Betreuung und Motivation, sowie die Vorbildfunktion sind die Aufgaben eines «Vivo-Coachs».

Und die Myokine in unserem Körper sollen dazu angehalten werden, fleissig zu kommunizieren!

Wer an der ersten «Vivo-Coach» Ausbildung interessiert ist oder sogar sich gleich ausbilden lassen möchte (muss über 60 Jahre jung sein), sendet einfach eine Mail an:

Sylvia Gattiker: [vivo-gattiker@bluewin.ch](mailto:vivo-gattiker@bluewin.ch)

**Sylvia Gattiker**, Jahrgang 1956

MA Prävention und Gesundheitsmanagement, Schwerpunkte: BGM (Betriebliches Gesundheitsmanagement) und Gesundheitsförderung im Alter. Fachtherapeutin für moderne Orthomolekular Medizin und Medical Wellness SFGU.



# DAVID Health Solutions

## Jeder hat das Recht auf die beste Behandlung

David Health Solutions LTD bietet einen ganzheitlichen Ansatz für Ihr Muskel- und Skelettproblem. Die Komplettlösung deckt die Wirbelsäule und alle wichtigen Hüft-, Knie- und Schultergelenke ab. DAVID erkennt, dass sich Funktionsstörungen in einem Gelenk auch auf andere Körperteile auswirken können. Ein Problem im Hüftgelenk zum Beispiel wirkt sich oft negativ auf den unteren Rücken und das Kniegelenk aus. Deshalb gehen deren individuelle Behandlungsprogramme nicht nur das Kernproblem an, sondern behandeln auch die damit verbundenen Bereiche.

Der Anbieter für professionelle medizinische und revolutionäre Technologie verändert die muskuloskeletale Gesundheitsvorsorge. Eine kompromisslose Biomechanik in Verbindung mit intelligenten Geräten führt zu vorhersehbaren und dokumentierten Ergebnissen mit hoher Patientenzufriedenheit. Ob Sie an einer Schulter-Beeinträchtigung oder einem Bandscheibenvorfall leiden, das Ziel von DAVID ist es, den Patienten ganzheitlich zu heilen, mit dem Hauptziel, Ihr tägliches Leben durch einen optimal funktionierenden Körper zu verbessern.

Das DAVID-System besteht aus speziellen Geräten für die Wirbelsäule, Hüft-, Knie- und Schultergelenke. Die DAVID Health Solution verwaltet den gesamten Behandlungsprozess, hilft bei der Auswahl der richtigen Behandlungswege, automatisiert die Erstellung von Behandlungsprogrammen, führt durch einzelne Übungen und sammelt alle Daten für die Auswertung und Berichtserstellung.

DAVID hilft dem Physiotherapeuten, bessere Behandlungsentscheidungen zu treffen, und motiviert die Patienten auf ihrem Weg der Genesung.

Das DAVID-Behandlungsmodell stützt sich auf ein evidenzbasiertes und protokollgesteuertes Behandlungsprogramm, das zu objektiv messbaren Ergebnissen führt. Individuelle Protokolle werden auf der Grundlage von Fragebögen, körperlichen Bewertungen und Tests geplant.



### 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)

Sie haben eine nachgewiesene Erfolgsbilanz bei der Reduzierung von Schmerzen, der Steigerung von Kraft und Mobilität und der Verbesserung der Lebensqualität.

David Health Solution Ltd. ist der weltweit führende Anbieter von Rehabilitationslösungen für Probleme des Bewegungsapparats. Fachleute des Gesundheitswesens in mehr als 30 Ländern verwenden DAVID Exercise Therapy Solution und konnten bereits Millionen von Patienten mit chronischen und wiederkehrenden Schmerzen helfen.

*«Ich bin in die DAVID-Klinik gekommen mit dem Ziel, mehr Kraft zu gewinnen, damit ich die Dinge tun kann, die mir im täglichen Leben Spass machen. Es war wunderbar für mich. Die Ausrüstung ist glatt und einfach zu bedienen. Ich bin viel stärker, seit ich die Geräte benutze. DAVID hat mir geholfen, messbar mehr Kraft aufzubauen, als ich mit der traditionellen Physiotherapie hätte erreichen können. Diese Therapie ist eine Herausforderung, aber sie wird Sie nicht verletzen. Ich bin dankbar, dass wir diese Ausrüstung haben, und ich wünschte, ich könnte sie immer benutzen.»*



Wir arbeiten mit Krankenhäusern, orthopädischen Zentren, Kliniken für Physiotherapie und anderen Zentren zusammen, die über die vollständigste und ausgeklügeltste Lösung der Branche verfügen.

Therapeuten und Ärzte waren überrascht zu sehen, wie anders und effektiv ihre Arbeit durch das einzigartige Programm und die benutzerfreundliche Technologie geworden ist.



# DAVID

«Während meines Urlaubs in Skandinavien habe ich bemerkt, dass die Gesundheit für die Menschen an erster Stelle steht. Als ich mit dem Besitzer der finnischen Firma DAVID sprach, war ich sofort begeistert von der fantastischen Technologie der evidenzbasierten DAVID-Geräte. Inzwischen habe ich meine eigene Klinik in Oklahoma mit der gesamten DAVID-Ausrüstung und der real-time EVE-Software eingerichtet. Die Ergebnisse der Patienten sind erstaunlich».



**Dr. Frank J. Tomecek, M.D.**  
Neurochirurg  
Tulsa Spine & Brain Hospital, USA

«Ich möchte hinzufügen, dass die DAVID-Rehabilitations-therapie sofort beginnen kann, wenn der Chirurg die Erlaubnis zur Durchführung von Übungen erteilt».



**Neudefinition der Wirbelsäule und der orthopädischen Versorgung.**

**Mehr Informationen:**

Leiden Sie an Rücken-, Nacken-, Hüft- oder Kniebeschwerden?

Besuchen Sie die Referenzseite auf unserer Website.

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





# ≡ SKILLCOURT®

## Spielerische Bewegung für die körperliche Altersvorsorge

**skillcourt verbindet systematisch körperliches und kognitives Training**

zu trainieren. Neben Sportlern, die man als erstes als Hauptzielgruppe vermuten würde, profitieren auch Kinder in ihrer Entwicklung von diesem multidimensi-

für viele Menschen ein deutliches Plus an Lebensqualität bedeutet.

Je nach Bedarf werden die Module Schnelligkeit, Intelligenz, Wissen, Sehen und Motorik an die individuellen Problembereiche der Patienten angepasst. Über 500.000 Workouts in unterschiedlichen Spiele-Levels ermöglichen eine systematische Entwicklung und Steigerung mit spürbaren Erfolgen.



**„Unser Ansatz heisst Exergaming – also Üben beim Spielen. Dadurch steigt die Motivation. Denn nur das Training, das Spass macht, machen Menschen gerne und dauerhaft.“**

erläutert Christian Hasler, einer der Initiatoren hinter skillcourt.

**„Durch unsere Erfahrungen in der Reha und unserer Laufschule haben wir die Potenziale des systematischen Trainings für alle Menschen, Sportler, Kinder, Patienten und ältere Menschen erkannt. Gemeinsam mit Ärzten, Wissenschaftlern, Physiotherapeuten und Trainern haben wir deshalb das skillcourt-Training entwickelt.“**

Weil skillcourt körperliche und kognitive Aspekte wirkungsvoll verbindet, sehen viele bereits einen Wandel der Demenz-Therapie, des Sturzprohylaxe-Trainings und des Seh-Trainings, der vor allem Menschen im Frühstadium der Erkrankungen oder Einschränkungen neue präventive Perspektiven aufzeigen kann.



Zahlreiche Studien belegen, dass gezielte körperliche Aktivitäten den motorischen und kognitiven Abbau im Alter positiv beeinflussen können.

**Insbesondere für die Demenz- und Sturzprohylaxe ergeben sich daraus vielversprechende Potenziale.**

Mit dem neuen skillcourt-Training bieten deutschlandweit (bald auch in der Schweiz) bereits viele Physiopraxen und Fitnesscenter Ihren Patienten und Mitgliedern diese neue Art der Trainings. Durch spielerische Bewegungen werden Schnelligkeit, Intelligenz, Wissen, Sehen und Motorik gefördert – und das Gehirn wieder angeregt, effizienter zu arbeiten.

skillcourt ist das neue innovative Konzept, Kopf und Körper gleichermaßen

onales Programm. Ebenso ältere Menschen, die sich ihre geistige und körperliche Fitness im Alter erhalten wollen.

Durch spielerische Workouts verbessern die Patienten und Mitglieder unter anderem die Balance, optimieren die motorischen Basisleistungen, bilden neue Synapsen im Gehirn und steigern dadurch signifikant das Denkvermögen, die Aufmerksamkeit sowie das Kurz- und Langzeitgedächtnis. Das kognitive Leistungsvermögen bleibt länger erhalten.

Gezielte Bewegungsabläufe trainieren zudem die Reflexgeschwindigkeit und verlangsamen die Sarkopenie – den Abbau von Muskelmasse und -kraft. Das Sturzrisiko kann durch das skillcourt-Training somit deutlich sinken, was





# GUAM-Körperbutter – Das GEHEIMNIS für eine seidenweiche gepflegte Haut!

## IHNEN GENÜGT DER PFLEGE-EFFEKT IHRER BODYLOTION NICHT?

Dann wird's Zeit auf die reichhaltige und natürliche KÖRPERBUTTER von GUAM umzusteigen.

Die nährnde und hautstraffende KÖRPERBUTTER wurde nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt. Besonders wertvolle Inhaltsstoffe verleihen ihr eine aussergewöhnlich reichhaltige Textur.

Die GUAM-KÖRPERBUTTER eignet sich auch bestens für sportliche Menschen. Sie pflegt die strapazierte Haut und verleiht ihr Kompaktheit, Spannkraft und bietet rauen, spröden Hautstellen langanhaltenden Schutz vor dem Austrocknen.

Das Ergebnis ist eine wohlriechende Haut, die sich glatter, straffer und seidig anfühlt.

Ist für den gesamten Körper geeignet, auch die Hände.

NUR  
BEI UNS

CHF **31.80**  
statt 36.50



250 ml Dose  
Art.-Nr.: 2106

**COSMESAN**  
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Birmensdorferstrasse 24 · 8902 Urdorf  
Tel. 044 735 17 71 · info@cosmesan.ch

ERHÄLTLICH

**www.cosmesan.ch**

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

# Das weisse Gold

## Das weisse Gold



Salz war einst so rar, dass man es als das „weisse Gold“ bezeichnete. Heute, wo es maschinell und in grossen Mengen hergestellt werden kann, ist Salz ein eher billiger Rohstoff. Er wird in **unseren Lebensmitteln in grossen Mengen verarbeitet**, um die Lebensmittel schmackhaft zu machen. Unsere Geschmacksnerven gewöhnen sich dabei an eine bestimmte Salzmenge und somit benötigen wir immer grössere Mengen, um den gleichen Genuss-Effekt zu erzielen.

In Deutschland konsumieren Frauen laut einer Studie des Robert-Koch-Institutes durchschnittlich täglich 8,4 Gramm Salz, Männer sogar zehn Gramm.

Laut Empfehlungen der WHO ist dies jedoch viel zu viel, denn **der Konsum sollte unter fünf Gramm Salz pro Tag liegen**. Das entspricht etwa einem Teelöffel. Wir konsumieren also weit mehr Salz, als für unsere Gesundheit gut ist.

**Viele Menschen unterschätzen ihren Salzkonsum**, da sie nur 1/4 der konsumierten Salzmenge selbst dem Essen zuführen. 3/4 der täglichen Salzmenge stammt aus industriell hergestellten Lebensmitteln. Grosse Salz mengen enthalten u.a. Brot, Fleisch, vor allem Wurstwaren, Milchprodukte, wie Jogurt, Quark und Käse. Wo sich ganz besonders viel Salz versteckt, ist in Fertiggerichten, Fast Food, Snacks, Chips und in allen Formen von Salzgebäck oder gesalzene Nüssen.

Erkennen kann man den Salzgehalt in abgepackten Lebensmitteln anhand des angegebenen Natrium-Gehaltes. Multiplizieren Sie diesen Wert mit 2,54 dann erhalten Sie den Salzgehalt.

Wenn von Salz die Rede ist, ist meistens Speisesalz gemeint, also reines Natriumchlorid (NaCl). Dieses Salz ist ein technisch gereinigtes Produkt. Naturbelassene Salze (siehe **«Wählen Sie gesundes Salz»**) enthalten viele weitere Mineralien und Spurenelemente, die für unseren Organismus äusserst wichtig sind.

Nach dem Verzehr liegt Natriumchlorid im Organismus in gelöster Form als Na-Ionen und Cl-Ionen vor. Diese Ionen haben grossen Einfluss auf den Wasserhaushalt, das Nervensystem, die Muskelfunktionen, die Verdauung und den Knochenaufbau.

**Ein zu hoher Salzkonsum hat deswegen vielfältige negative Auswirkungen** z.B. auf entzündliche Prozesse, Veränderungen der Darmflora und unser Immunsystem.

**Aber auch eine zu geringe Salzzufuhr wirkt sich negativ auf unsere Gesundheit aus.** Neueste Studien weisen sogar darauf hin, dass ein Salzkonsum von 2,3 Gramm nicht unterschritten werden sollte. Und einmal mehr zählt wie bei allen Dingen im Leben **«die gesunde Balance»**.

**Achten Sie auf folgende Anzeichen, um festzustellen, ob Ihr Konsum an Salz zu hoch sein könnte.**

- Empfinden Sie frisch gekochtes Essen als fade und haben Sie oft den Wunsch nachzusalzen? Fertigprodukte haben einen hohen Salzgehalt. Versuchen Sie diese zu reduzieren, damit Ihre Geschmacksnerven sich wieder regenerieren können.
- Leiden Sie an unerklärlichen Kopfschmerzen? Zu viel Salz weitet die Blutadern auch im Gehirn, das kann Kopfschmerzen verursachen.
- Fühlen Sie sich manchmal aufgebläht?
- Haben Sie immer mal wieder aufgeschwollene Beine, Füsse, Hände oder Finger? Zu viel Salz bindet Wasser im Körper, was diverse Effekte haben kann, auch Gewichtszunahme oder Gelenkschmerzen.
- Wachen Sie in der Nacht oder am Morgen mit starkem Durst auf? Vielleicht haben Sie am Abend zuvor sehr salzig gegessen. Ein übermässiger Salzkonsum entzieht dem Körper viel Flüssigkeit.
- Haben Sie einen erhöhten Bluthochdruck? Dies kann eine Folgeerscheinung von zu viel Natrium im Körper sein.



**Wählen Sie gesundes Salz.**

Steinsalz ist durch das Verdunsten früherer Meere entstanden. Es wird in unterirdischen Stollen abgebaut, zerkleinert und ohne weitere Raffination abgefüllt. Es enthält ausser NaCl alle ursprünglichen Mineralstoffe und Spurenelemente und ist daher das gesündeste Salz.

Achten Sie bei der Wahl Ihres Salzes darauf, dass Sie unbehandelte, nicht raffinierte Salze ohne Rieselhilfen kaufen. Sie werden als „Ur-Salz“, „Stein-Salz“ oder „Natur-Salz“ angeboten.

**Tipps zur Reduktion der Salzzufuhr**

- Vermeiden Sie industriell hergestellte Lebensmittel.
- Würzen Sie bei der Zubereitung Ihrer Gerichte zuerst mit Gewürzen und Kräutern und runden Sie den Geschmack erst danach mit Salz ab.

**Brauchen Sportler mehr Salz?**

Liebe Ausdauersportler, Ihr kennt das bestimmt: Weisse Ränder am Trainingshirt. Diese weisen darauf hin, dass der Körper nach der anstrengenden Belastung viel Flüssigkeit in Form von Schweiß (Natrium) verloren hat. Bei intensiver Trainingsbelastung an warmen Tagen ist ein Verlust von drei Gramm NaCl pro Stunde möglich, gemessen an der empfohlenen Tagesmenge von 2.3 Gramm könnte das ohne einen entsprechenden Ausgleich problematisch werden. Wir sollten aber berücksichtigen, dass wir normalerweise zu viel Salz zu uns nehmen. Gleichzeitig ist es gut zu wissen, dass Salz eine essenzielle Rolle bei der Hydrierung spielt und das Flüssigkeitsniveau im Körper reguliert. Hohe Salzverluste werden bei sportlichen Ausdaueraktivitäten wie Radfahren, Laufen, Schwimmen mit einer Reihe von Problemen in Zusammenhang gebracht. Diese können von harmlosen Krämpfen bis hin zu einer Hyponatriämie (Wasservergiftung) führen.

Stark schwitzende Sportler verlieren mehr Natrium als schweissarme Sportler. Für Hobby und Amateursportler empfiehlt sich, wenn sie z.B. feststellen, dass sie auffällig stark schwitzen oder sich weisse Salzurückstände auf der Kleidung bilden, z.B. ein isotonisches Getränk mit ca. 200 Milligramm Natrium pro 2.5dl nach dem Training zu sich zu nehmen. Das unterstützt den Körper und regelt das Flüssigkeitsniveau.



**Gabriela Ghenzi**

Jahrgang 1965

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe

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

Info:

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





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

IHR PARTNER  
FÜR ERFOLGREICHE  
TRAININGSKONZEPTE-  
& EINRICHTUNGEN

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.

**Ratio AG erweitert das Verkaufsberater Team um einen Spezialisten in der Physiotherapie und einem erfahrenen Fitnessprofi!**

**Wir begrüßen Christian Cuvelier und Gilles Mattle bei der Ratio.**

Der Schweizer Distributor für Nautilus, StarTrac, StairMaster, Schwinn und weitere führende Top-Marken in der Schweiz, ratio AG, verstärkt erneut sein Vertriebsteam in der West- & Nordwest Schweiz.



Als neuer Kundenberater betreut **Christian Cuvelier** alle Kunden und Interessenten in den französischsprachigen Landesteilen. Hierbei kommt ihm seine grosse Erfahrung als Physiotherapeut und Berater für Medizinische Produkte in seiner früheren Tätigkeit in Belgien sehr zu Gute.

Im Gebiet Nord-West-Schweiz wird das Ratio Team durch **Gilles Mattle** verstärkt. Gilles ist nicht nur ein begeisterter Langstreckenläufer, als Sportler und durch seine langjährige Tätigkeit in grossen Gesundheitsanlagen weiss er entsprechendes Know How auf.



*«Mit Christian und Gilles haben wir sehr kompetente und erfahrene Teamplayer gewonnen, welche optimal in unsere Unternehmen passen. Jetzt können wir noch schneller persönlich für unsere Kunden in der entsprechenden Landesteilen da sein»,* erklärt Bodo Fink, Verkaufsleiter der Ratio AG.

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

**Sonntag, 14. Juni 2020, ist World Blood Donor Day**

Am 14. Juni feiern Länder jedes Jahr auf der ganzen Welt den Weltblutspendertag. Der Feiertag wurde 2004 von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Leben gerufen, um sowohl das Bewusstsein für die Notwendigkeit von Blutspenden zu schärfen als auch die Blutspender für ihre Geschenke zu würdigen. Der Feiertag wird am 14. Juni begangen, weil es der Geburtstag von Karl Landsteiner war, einem österreichischen Arzt und Biologen (und Nobelpreisträger), der

um die Jahrhundertwende die ABO-Blutgruppen entdeckte und klassifizierte. Dank seiner Entdeckung konnten Ärzte Blut von einem Patienten auf einen anderen (Empfänger) übertragen und damit unzählige Leben retten. Jedes Jahr erfindet die WHO ein Thema zur Feier wie **«Schenken Sie Leben»** oder **«Blut verbindet uns alle»**.



**Ein neuer Kopf für Sharon Osbourne**

Sharon Osbourne, 67, hat sich nach 18 Jahren von ihrem explosivem Kupferrot verabschiedet und sich dazu entschieden, auf Naturhaar umzusteigen, wie ihr Stylist Jack Martin auf Instagram dokumentiert. In der Promiszene wird sie sicher



nicht die letzte Frau sein, die es wagt, ihr Haar in natürlicher Version zu zeigen.

Vielleicht von Jane Fondas Beispiel bei der Oscar-Verleihung im Februar 2020 inspiriert, hat auch Sharon Osbourne, Ehefrau und Managerin des ehemaligen


Black-Sabbath-Sängers Ozzy **«The Prince of Darkness»**, auf die wöchentliche Haarfärbung verzichtet und sich von derer Diktatur befreit. Jetzt ist ihr Haar 100 Prozent perlweiss. Ihr Stylist Jack Martin hat vermutlich eine hochkarätige Kundin verloren.



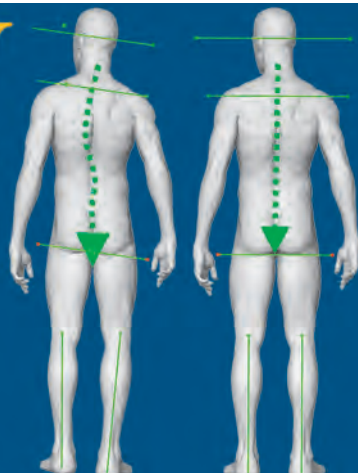
Jane Fonda bei der Oscar-Verleihung 2020

Die Entscheidung, weisse Haare zu zeigen, ist nicht nur eine Frage des Alters, sondern ein Trend, der sich seit einigen Jahren durchsetzt und überall Konsens findet. Das totale Weiss für Frauen hat sich allmählich in eine Tendenz verwandelt, die in allen Altersgruppen ästhetisch wirkt und sehr geschätzt wird. Die Wahl, weiss zu tragen, ist eine mutige Stilwahl, die die mutigsten Frauen belohnt.

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



# 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)



### DIE ANTI-AGING REVOLUTION

Auf Fasten nach festgelegten Intervallen stellt sich der Stoffwechsel irgendwann ein und es funktioniert nur noch beschränkt. Deshalb rät der Arzt Prof. Dr. Johannes Huber zum **«Fasten nach dem Zufallsprinzip»**. Er hat eine Methode entwickelt, wonach Anwender erst am Morgen erfahren, was sie tagsüber essen dürfen, wann sie es essen dürfen und ob sie überhaupt essen dürfen. **«Diese Art zu Fasten überrascht den Körper jeden Tag neu und ist deshalb besonders effizient»**,

sagen Huber und sein Co-Autor, Bernd Österle. **«Sie entspricht auch unseren genetischen Programmierungen. Jahrtausende lang wussten die Urmenschen nicht, wie ihr Menüplan an einem Tag aussehen würde. Das bildet diese Diät ab.»**



Prof. Dr. Johannes Huber studierte Theologie und Medizin. Er war Leiter der klinischen Abteilung für gynäkologische Endokrinologie im Wiener Allgemeinen Krankenhaus. Er ist in Wien und München als Arzt tätig, seine Vorträge machten ihn im gesamten deutschsprachigen Raum bekannt. Bernd Österle, geboren 1974 in Vandans, Vorarlberg, ist Personaltrainer, siebenfacher „Mister Universum“, betreibt in Salzburg ein Fitnesscenter und ist mehrfacher Buchautor. Zu seinen Kunden gehören viele Spitzen der internationalen Wirtschaft.

Info: [www.edition-a.at](http://www.edition-a.at)

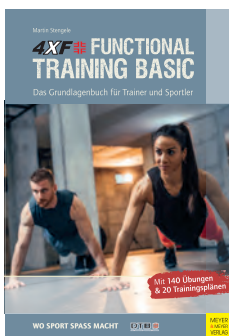
### „4XF Functional Training Basic“

Functional Training ist heutzutage ein fester Bestandteil der aktuellen Trainingslehre. Das funktionelle Training basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus den Fachgebieten der Sport- und Trainingswissenschaft, mit dem Ziel das jeweilige Leistungsniveau des Sportlers zu steigern und Bewegungsabläufe zu optimieren.

Martin Stengele vereint in diesem Buch Theorie und Praxis, was **„4XF Functional Training Basic“** zu einem Nachschlagewerk für Trainer und Fitnesssportler macht. Dieses Buch ist am 25. Februar 2020 im Meyer & Meyer Verlag erschienen.

**Anm. der Red: Functional Training ab 60+, NEIN DANKE!**

**Functional Training oder Cross Fit, machen wegen Verletzungsgefahr durch die hohe Intensität des Trainings ab 60+ keinen Sinn.**



### Sexismus im Sport

Claudia Neumann hat es geschafft. Sie ist die einzige deutsche Sportreporterin, die in eine absolute Männerdomäne eingebrochen ist und sich dort seit Jahrzehnten behauptet. Sie kommentiert «live» Fußballspiele der absoluten Weltklasse – und zwar auch der Männer. Und genau das ist für viele ein Problem. In ihrem Buch schildert sie, wie sie es schafft, mit all den Beleidigungen umzugehen. Und wie es sich anfühlt, plötzlich zu einer Art Ikone der Frauenbewegung erklärt zu werden, ohne je gefragt worden zu sein. Mit bewundernswerter Souveränität legt sie dabei den Finger in die Wunde. Was läuft schief mit unserem Selbstverständnis, wenn es bei Geschlechterfragen keine Zwischentöne mehr gibt? Woher kommt der ganze Hass, der auf einmal jede\*n treffen kann? Woher die unsachliche Schärfe? Was hat die (Sport-)Welt hierzulande gesellschaftlich verpasst? Welche Wege aus der Abseitsfalle gibt es?

### Der Schmerzfrem Rücken

Mehr als 60 Prozent der Deutschen leiden unter Rückenschmerzen. Die Ursachen sind vielfältig und sehr individuell. **„Patienten ist häufig gar nicht bewusst, wie viele verschiedene Faktoren zu ihrem Schmerz beitragen“**, betont Kay Bartrow. Wer jedoch seine persönlichen Schwachstellen kennt, kann seinen Rückenschmerzen auch gezielt begegnen. Dafür ist es wichtig, den Aufbau und die Funktionen der Wirbelsäule zu verstehen und bei Schmerzen nicht gleich das Schlimmste zu befürchten.

**„Nicht jeder Schmerz ist gleich mit einer Schädigung von Gewebe oder Knochen verbunden“**, erklärt er. Deshalb gilt: Bewegung ist das beste Mittel gegen Rückenschmerzen. In seinem Ratgeber stellt er daher in

13 unterschiedlichen Trainingsprogrammen Übungen vor, die den Rücken stark und gesund machen.

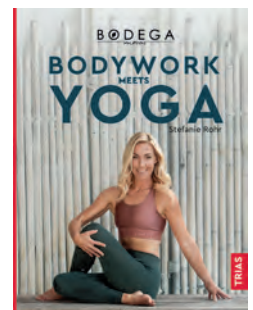
TRIAS Verlag, Stuttgart, 2020



### Bodywork trifft Yoga

Bodega moves® verbindet Bodyshaping mit Yoga. Dynamische Bewegungen verbinden die unterschiedlichen Übungen miteinander, so entstehen „Flows“, die den Körper nachhaltig stärken. Denn während dieser fließenden Bewegungen müssen alle Muskelgruppen arbeiten. Körperspannung und Balance sind dafür die Voraussetzung, denn jede Phase der Bewegung fordert das muskuläre System heraus. Der Fokus liegt auf einer gestärkten Rumpfmuskulatur – das Ergebnis ist ein stabiler und belastbarer Rücken. Auch der restliche Körper profitiert von dieser starken Mitte. Das zeigt sich durch eine schön geformte Taille und eine aufrechte Haltung.

TRIAS Verlag, Stuttgart, 2020



### CHOLESTERIN IM GRIFF

**Natürliche Alternativen zu cholesterinsenkenden Medikamenten.**

Neueste Forschungserkenntnisse und ein kritischer Blick auf schulmedizinische Ansätze von der renommierten Ernährungsexpertin Prof. Michaela Döll. Michaela Döll, **„Cholesterin im Griff Natürliche Alternativen zu riskanten Cholesterinsenkern“**. Südwest Verlag.



### SCHMERZFREI LEBEN

Fast jeder dritte Erwachsene gibt an, öfter oder ständig an Rückenbeschwerden zu leiden. Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer 1 in Deutschland und eine der häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit.

Dieses Buch hilft dabei Stress und Rückenschmerzen zu bekämpfen und langfristig schmerzfrei sowie stressfrei zu leben.

Exemplarisch für den Weg zu einem schmerzfreien und stressfreien Alltag stehen hierbei die beiden Titelheldinnen Lisa (Thema Stress) und Nadine (Thema Rücken). Der Leser erfährt mithilfe des alltagstauglichen Sechs-Stufen-Programms über sie, wie sie ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern können. **„Stressfrei Leben – Schmerzfrem Leben“**, Meyer & Meyer Verlag erschienen.





## Die Wissenschaft ist wichtig – aber nicht heilig

Zu meinem ersten Krafttraining kam ich vor über sechzig Jahren aufgrund einer Verletzung (Rippenfellquetschung) vom Boxen. Nach wenigen Trainings verschwanden die permanenten Schmerzen beim Atmen. Meine Heilung kam mir vor wie ein Wunder. Fasziniert von dieser Erfahrung suchte ich die Schweizer Sporthochschule in Magglingen auf. «Kann ich hier etwas über Krafttraining lernen?», fragte ich. «Hm, das ist eigentlich kein Thema hier. Aber geh Du zu Werner Hersberger, dem Nati-Trainer der Gewichtheber. Die machen so mit Gewichten rum.» Ein guter Ratschlag mit Folgen. Werner Hersberger erläuterte mir, dass man **«hier»** eben noch nicht so weit sei wie die Amerikaner, aber ich sei der Zeit voraus und soll weitermachen. Er gab mir einen Stapel amerikanischer Kraftsport Zeitschriften mit.

Lange trieb mich die Frage um, warum diese Trainingsform so heilsam sein konnte, wo der Vereinsarzt meinte, dass mein Leiden mindestens noch ein halbes Jahr andauern würde. Viele Jahre später, als ich mich vermehrt mit den physiologischen Tatsachen befasste, wurde mir klar: Hohe Muskelspannungen beschleunigen den anabolen Stoffwechsel! Anabole Stoffwechselprozesse sind Heilungsprozesse. Das ist in der Wissenschaft heute bekannt. Welche Konsequenzen haben die Fachleute für die Gesundheit bislang daraus gezogen? Ich meine, was ist zum Beispiel im Schulturnen, in der Rehabilitation, in der Altenpflege umgesetzt worden? Fast nichts.

Als ich mein erstes Studio eröffnete, war der Begriff **«Krafttraining»** kaum bekannt. Auch im Sport hatte diese Trainingsform einen schlechten Ruf. Unser Boxtrainer behauptete allen Ernstes, Muskeln seien nicht gesund, Krafttraining mache langsam, unbeweglich und sei besonders für Boxer schlecht.

Vor nunmehr 50 Jahren brachte ich aus den USA das **«Einsatz-Training»** nach Europa (heute unter dem Namen H.I.T. bekannt).



**Werner Kieser**

Jahrgang 1940

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

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

Lange wurde es von der etablierten Sportwissenschaft ignoriert, dann de-savouiert (**«Geschäftsmasche»**) und heute, wo die Evidenz des Verfahrens nicht mehr zu bestreiten ist, wird es relativiert als **«auch eine Möglichkeit»**. Warum gesteht man nicht ein, dass mit dem konventionellen **«Mehr-satz»**-Training ein Resultat erreicht wird, das mit einem Drittel des zeitlichen und energetischen Aufwandes erreicht werden kann? Es dauerte Jahre, bis ich die Ursache dieses tradierten Fehlkonzepts erkannte.

In den 1950er Jahren fand eine erste Untersuchung über die optimale Satz- und Wiederholungszahl beim Bankdrücken statt. Das Ergebnis war drei Sätze zu je sechs Wiederholungen. Weil es die erste Studie zu diesem Thema war, wurde das Ergebnis von Generation von Studenten zu Generation tradiert, ohne dass jemand die Sache überprüft hätte. Denn die Studie ist inkonsistent und nach heutigem Standard unbrauchbar. Nun, aus den Studenten wurden Professoren, die ihren Studenten wieder dasselbe erzählten und so weiter. Als ich 1995 im Rahmen eines Forschungsprojekts mit Prof. Dr. Tidow in Berlin zusammenarbeitete, fragte er mich, **«Wieso machen Sie nur einen Satz?»** **«Wie viele soll ich denn machen? Wie viele machen Sie?»** **«Drei.»** **«Warum drei?»** fragte ich. Der Professor überlegte. **«Gute Frage:**

**Weil mein Professor es mir so gesagt hat.»**

Die Empfehlung „STRONG“ der Universität Zürich \* überrascht mich in keiner Weise. Sie ist etwa so intelligent wie eine Aussage **„Röntgen? Da müssen Sie nicht in eine Arztpraxis laufen. Das können Sie auch Zuhause mit einer Taschenlampe.“**

Punkto Krafttraining ist die Uni Zürich die falsche Adresse (im Unterschied zur ETH, wo Marco Toigo wirkte). Zum Training mit elastischen Bändern und zum Treppensteigen werde ich an anderer Stelle etwas sagen.

Wir veranstalteten 1998 einen Kongress für Kräftigungstherapie an der Uni Zürich. Was ich da an Vorbehalten gegenüber einem **„privaten“** Veranstalter begegnete, hat mich erstaunt. Offenbar gilt es als unseriös, nicht von Steuergeldern zu leben. Dass es schliesslich doch klappte, ist wohl den weltbekannten Namen der Forscher auf der Referenzenliste zu verdanken.

Diesem Kongress, genauer, dem Referenten Prof. Dr. Vert Mooney, der damals mit dem höchsten **„Rating“** als Orthopäde in den USA ausgezeichnet wurde, verdanke ich die Idee, eine eigene Forschungsabteilung zu entwickeln. Beim abendlichen Zusammensitzen nach dem Kongress erzählte ich ihm, dass ich beabsichtige, mit Universitäten zusammenzuarbeiten. **„Wozu, um Himmelswillen, brauchst Du eine Uni? Du hast mit Deinen Hunderttausenden von Kunden, die alle im Prinzip dasselbe machen, eine Datenbasis, die keine Universität und keine Klinik dieser Welt hat. Stelle einen oder zwei integre, neugierige, junge Wissenschaftler an, die noch kein Lebenswerk zu verteidigen haben, und forsche selbst mit diesen Leuten.“**

Diesen Rat, zumal von einem Uni-Professor, habe ich befolgt und bin ihm dafür ewig dankbar. Mein Fazit entspricht einem Zitat von Bert Brecht: **«Lass Dir nichts einreden – geh selber hin und sieh nach.»**

Zu\* - siehe Bericht über STRONG Studie in SV Nr. 11, [www.starkvital.ch](http://www.starkvital.ch)

## Happy 70. Birthday, Marianthi Teuscher

Marianthi Teuscher, seit vielen Jahren in der Fitnessbranche aktiv, feierte im Mai 2020 ihren siebzigsten Geburtstag. On-Line kann man ihre tolle Bikini-Figur auf der Seite 32 der StarkVital60+ Ausgabe Nr. 9 sehen. Marianthi Teuscher ist ein gutes Vorbild für viele Frauen 60+, 70+ und 80+. Wer seinen Körper trainiert, kann darauf aufbauen, gesund zu bleiben (oder wieder zu werden) und lange aktiv und vital zu bleiben.

Info: [www.ems-training-basel.ch](http://www.ems-training-basel.ch)



## Corona-Virus und Fleischkonsum Was Forscher über den Ursprung der Pandemie wissen

Am 28.3.2020 konnte man unter SPIEGEL Wissenschaft folgenden Artikel lesen:



Weil in China exotische Wildtiere gegessen werden, warnen Forscher schon vor Jahren vor einem erneuten Virenausbruch. Doch auch europäische Gewohnheiten vergrössern die Gefahr.

Von Julia Köppe

Auch wer Schweinefleisch isst, erhöht die Gefahr einer Pandemie.

Der Satz klingt wie ein Corona-Orakel: **«Das Vorkommen eines grossen Reservoirs an Sars-CoV-ähnlichen Viren in Hufeisennasen-Fledermäusen, zusammen mit der Tradition in Südchina exotische Säugetiere zu essen, ist eine Zeitbombe»**, heisst es in einer Studie aus dem Fachblatt **«Clinical Microbiology Reviews»**, die im Jahr 2007 veröffentlicht wurde und derzeit durch soziale Netze geistert. In vielen Posts ist das Publikationsjahr umkringt.

In der Studie hatten Forscher aus Hongkong die Sars-Pandemie aus den Jahren 2002 und 2003 analysiert. Der damalige Erreger ist eng mit dem aktuell kursierenden Coronavirus verwandt, das deshalb den Namen Sars-CoV-2 trägt und auch damals ging die Krankheit offenbar von einem Markt in China aus.

Die Warnung der Forscher befeuert nun eine Debatte, die von rassistischen und pseudowissenschaftlichen Fehlschlüssen geprägt ist. **«Ich wünsche mir, dass bestimmte Volksgruppen mal aufhören Fledermäuse, Gürteltiere, Affenschädel und anderen Scheiss zu essen»**, schrieb ein CDU-Lokalpolitiker bei Twitter, dazu postete er das Bild von Essstäbchen. Der Tweet ist inzwischen gelöscht, der Rassismus bleibt.

**Ob Gürteltier oder Schwein - Fleischkonsum steigert das Pandemierisiko.**

Dabei verrät ein Blick in die jüngste Pandemie-Geschichte, dass längst nicht nur chinesische Essgewohnheiten Pandemien entfesselt haben. Selbst wer nur Tiere isst, die auf europäischen Speisekarten stehen, ist nicht sicher vor Krankheiten. Im Gegenteil: Eines der verheerendsten Viren sprang wahrscheinlich vom beliebtesten Speisetier der Deutschen auf den Menschen über, dem Schwein.

Anfang 1918 dokumentierte ein Arzt im US-Bundesstaat Kansas eine Krankheit, die hohes Fieber und Husten verursachte und sich in den kommenden Jahren weltweit ausbreitete. 50 Millionen Menschen starben an der Seuche, bekannt als Spanische Grippe. Inzwischen konnten Forscher den wahrscheinlichen Ursprung im Mittleren Westen der USA lokalisieren, wo das Virus vom Schwein auf den Menschen übergesprungen war. Den ganzen Artikel kann man unter folgendem LINK lesen:

<https://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/coronavirus-warum-viren-in-tieren-so-gefaehrlich-sind-a-bcfe8de8-3e04-49e8-9955-6f00e382d309>

## Planted heisst der neue Fleischersatz Made in Switzerland



Gestützt auf seine Erfahrung in der US-Lebensmittelindustrie, wo er einige Jahre tätig war, hat Pascal Bieri eine brillante Idee: Solche vegane Produkte könnte man auch in der Schweiz herstellen und verkaufen. Aus der Idee wurde ein Projekt entwickelt. So wurde ein Team von jungen Lebensmittelwissenschaftlern gebildet, darunter Lebensmittelingenieure der ETH Zürich, um diese Idee zu verwirklichen. Planted, heisst der neue Start-up und hat seinen Sitz in der Stadt Zürich.

Für die Planted-Fleischersatz-Herstellung werden nur auserlesene natürliche Zutaten verwendet: Erbsenprotein, Erbsenfaser, Rapsöl und Schweizer Wasser. Es wird zusätzlich noch Vitamin B12 hinzugegeben, damit neben Geschmack und Faserung auch nichts an Vitaminen fehlt. Die Lebensmittelwissenschaftler lieben Tech, verzichten aber bewusst auf die üblichen Zusätze: keine Konservierungsmittel, keine Zusatzstoffe und keine Genmanipulation. Ausserdem sind alle Produkte ohne Soja und Gluten, um allergische Reaktionen zu vermeiden, jedoch reich an pflanzlichen Proteinen und Fasern.

Der Fleischersatz wird gepflanzt, anstatt Tiere zu schlachten, weil für vegane Produkte keine Tiere sterben müssen. Auf diese Weise wird auch dazu beigetragen, dass Massentierhaltung, Kükenselektion und Massenschlachtung Einhalt geboten wird.

Die Planted-Produkte helfen dabei, einen aktiven Beitrag zum Klima- und Umweltschutz zu leisten: Im Vergleich zur konventionellen Tierhaltung werden für die Produktion von Planted-Erzeugnissen 90 Prozent weniger Land und 66 Prozent weniger Wasser verbraucht sowie 66 Prozent weniger Treibhausgase erzeugt.

**Durchschnittliche Nährwerte** pro 100g «planted.chicken nature», 100 Prozent vegan: Energie 151.4 kcal, Fett 3.3 g, Eiweiss 25.7 g, Kohlenhydrate 2.4 g, davon Zucker 0 g, Ballaststoffe 4.7 g, Salz 0.8 g und Vitamin B12 1.25 ug.

Planted ist bei Coop, Hiltl Vegimetz, Farny und im Webshop erhältlich.

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

## Globale Biolandbaufläche wächst weiter

**Über 71,5 Millionen Hektar werden biologisch bewirtschaftet.**

Das Forschungsinstitut für biologischen Landbau FiBL und IFOAM – Organics International präsentierte im Februar 2020 die neuesten Zahlen zum Biolandbau weltweit.

Der positive Trend der vergangenen Jahre setzt sich fort. Die Nachfrage nach Bioprodukten nimmt weiterhin zu, die Biofläche wächst. Das zeigt die jüngste Ausgabe der Studie **«The World of Organic Agriculture»**. Die Schweiz steht beim Pro-Kopf-Verbrauch zusammen mit Dänemark an der Spitze (2018, 312 Euro pro Kopf).



Der globale Markt für Bioprodukte wird 2018 auf über 100 Milliarden US-Dollar beziffert. Die grössten Märkte sind die Vereinigten Staaten, gefolgt von Deutschland und Frankreich. Den höchsten Biomarktanteil wies Dänemark auf (11,5 Prozent).

2018 gab es 2,8 Millionen Bioproduzenten weltweit. Die Länder mit den meisten Produzenten waren Indien (1'149'000), Uganda (210'000) und Äthiopien (204'000).



≡ SKILLCOURT®

FÜR MEHR

FREIHEIT IM ALTER

SCHNELLIGKEIT, INTELLIGENZ, SEHEN, WISSEN & MOTORIK.  
JETZT SPIELEND BESSER WERDEN.

Kognitive und motorische Entwicklung - [www.skillcourt.training](http://www.skillcourt.training)





# Supermodel Carmen Dell'Orefice (89)

## Seit über 70 Jahren im Geschäft

Welche sind Carmen dell'Orefices persönliche Merkmale? Zunächst einmal offensichtlich das **«fehlende Alter»** aber auch ihr grosser, langgliedriger Körperbau, hohe Wangenknochen und vor allem ihr melancholischer, tiefer Blick. Sie ist als eines der ältesten Models der Welt bekannt, eine absolut zeitlose Stilikone mit Klasse und extremer Eleganz, eine aussergewöhnliche Frau mit unvergleichbarem Charme. Die US-Amerikanerin hat nicht nur eine ausgesprochen aristokratische Präsenz, ihr Verhalten und ihre klare Sprechweise sind ebenso faszinierend, wie man in ihrem letzten auf Youtube veröffentlichtem Interview aus dem Herbst 2019 sehen kann.



Das Supermodel wurde 1931 in New York als Tochter einer ungarischen Tänzerin und eines italienischen (wie Ihr Nachname verrät) Musikers geboren.

Inzwischen hat der Lauf der Zeit auch beim Model mit den langen Beinen einige Spuren hinterlassen. Carmen Dell'Orefice will die Schmerzen im Alter nicht leugnen: Mit 85 Jahren unterzog sie sich zwei grossen Knieoperationen

(was sie nicht daran gehindert hat, Absätze zu tragen), und abends gibt sie zu, Schmerzen in ihren Gelenken und Hüften zu haben. In einem Interview äusserte sie sich so vor der Presse: *«Ja, natürlich, ich bin alt: abends bin ich müde, meine Gelenke schmerzen und ich würde gern ein langes, heisses Bad nehmen»* und *«Als ich 40 war, war ich 40. Ich wollte nicht 20 sein und habe auch niemals etwas anderes behauptet. Ich habe die Konsequenzen getragen, nicht im Mittelpunkt zu stehen.»*



*«Ich habe meinen Körper nie in einer Weise belastet, die ungesund war. Ich habe nie Drogen genommen, nie geraucht, jedoch schätze ich natürlich ab und zu einen kleinen Drink. Aber meist habe ich mich an eine pflanzenbasierte Ernährungsweise gehalten.*

*Das ist alles».*

(viennadeluxe.at)



Obwohl ihre berufliche Laufbahn erfolgreich lief, hatte die New Yorkerin viele persönliche Schwierigkeiten zu bewältigen: Ihre Eltern - beide Künstler - waren ein problematisches Paar, in ihrer Kindheit wurde sie mehrmals in Pflegefamilien und Heimen untergebracht und war mit schrecklicher Armut konfrontiert. Später war sie immer noch so unterernährt, dass berühmte Modefotografen Kleider zurücksteckten und die Kurven mit Stoff ausstopfen mussten. Selbst mit der Liebe war es nicht einfach. Wie ihre Eltern, hatte das Model ein unruhiges Liebesleben. Obwohl sie als eine der begehrtesten Frauen der Welt galt, wurde sie von drei komplizierten Scheidungen geprägt und mit Tochter Laura hatte sie ausserdem eine problematische Beziehung. Auch was die Finanzen betraf, traten immer wieder grosse Schwierigkeiten auf. All das hinderte sie nicht daran, in der Modewelt voranzukommen.

Ihre Karriere kam in Schwung, als sie mit 15 Jahren einen Modelvertrag bei der Modezeitschrift Vogue abschloss. Die New Yorkerin hat mit den berühmtesten Modefotografen der Zeit gearbeitet und ist 58 Mal auf den Titelseiten der Vogue erschienen. **Sie war unter anderem Testimonial für das berühmte Parfum Chanel N° 5**, arbeitete für Kino und Fernsehen und wurde ausserdem bekannt als die Muse von Salvador Dalí. Die Vogue verlor aber das Interesse an ihr, als sie älter wurde. Carmen Dell'Orefice zog sich 1958 vom Geschäft zurück, kehrte aber mit 47 nach ihrer dritten Scheidung 1978 in die Modewelt zurück und wurde seit dem stark.

Kurz nach ihrem 80. Geburtstag wurde Carmen Dell'Orefice 2011 die Ehrendoktorwürde der University of the Arts London verliehen in Anerkennung ihrer Verdienste in der Modeindustrie.



# 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 !**



**Persönlich befürworte ich sehr die Idee einer Fallpauschale, damit es keine Diskussionen mehr gibt über die Dauer der Therapie, über die MTT als Therapieform und welche Berufsgruppen in der Behandlung des Patienten involviert sind. Der Patient sollte mit seinen Anliegen im Zentrum stehen und von einem interdisziplinärem Experten-Team betreut werden.**

**JPS:** Es gibt aber immer mehr Einzelstudios, also Fitnesscenterbetreiber, die auch beginnen, Eintrittstest mit ihren Mitgliedern durchzuführen, um den Status Quo des Gesundheitsstatus zu ermitteln.

**HK:** Ein gesundheitsbezogenes Eintrittsgespräch, mit Fragebogen und einen Funktionstest sind für mich Standard. Die meisten Kunden haben ein Ziel, wenn sie ein Training starten.

### Die Fluktuation in der Fitness Branche ist immer ein zentrales Thema.

Und diese, meiner Meinung nach, sollte ursächlich untersucht werden. Offenbar gibt es viele mögliche Gründe für diese hohe Fluktuation.

Persönlich kann ich das schlecht beurteilen, bin aber davon überzeugt, dass der persönliche Kontakt oder Aufmerksamkeit und das Erreichen des gesetzten Trainingsziels wichtige Aspekte sind.

**JPS:** Es erstaunt schon, dass das Wort FITNESS etwas abgegriffen daher kommt, wollte der SFGV letztes Jahr sogar dieses Wort FITNESS aus seinem Verbandsnamen streichen, was bei einer Mitgliederabstimmung aber abgelehnt wurde.

**HK:** Das Wort «Fitness» finde ich überhaupt nicht schlecht. Aber Du hast recht, offensichtlich ist es in der Öffentlichkeit immer noch, für mich persönlich absolut ungerecht, mit bestimmten eher negativen Vorurteilen behaftet. Aufgabe des Verbandes müsste es sein, dem entgegenzuwirken und das Image der Fitnessbranche zu verbessern.

Ich glaube, gerade in dieser Zeit, in welcher das Thema Bewegung so präsent ist, sollte das eine ideale Gelegenheit sein, den Begriff «Fitness» positiv zu positionieren.

Generell sollte man aber berücksichtigen, und das gilt sowohl für die Physiotherapie als auch für die Fitnesscenter, dass sich unsere Gesellschaft gegenüber deren Anforderungen und auch den Angeboten deutlich verändert hat.

**JPS:** Das Unglaubliche ist, dass man genau vor 40 Jahren die gleichen negativen Argumente zum Wort BODY BUILDING und deren Trainingscenter usw. assoziiert hat. Was hat denn die Fitnessclub-Industrie in den letzten 40 Jahren falsch gemacht, wenn man heute das gleiche über sie sagt?

**HK:** Für mich ist Bodybuilding eher eine Sportart oder ein Lebensstil. Das Wort Fitness ist viel allgemeiner. Der Begriff ist sehr breit, fit in den Tag, gesunder Lebensstil, ein Status für körperliches (und geistiges) Wohlbefinden, dass alles gut funktioniert. **Das Wort Fitness ist aber immer noch sehr populär**, und ist in einem grossen Teil der Bevölkerung mit einem klaren Bild verknüpft. Wir haben diese Erfahrung gemacht bei der Beschriftung unseren Praxen. Wir benutzen hier das Wort «Training». Sucht man unter diesen Begriff z. B. auf einer Suchmaschine, kommt man selten zu einem Fitness- oder Physio-Center, aber eher zu einem Personal Trainer. Fitness soll zeigen, dass man auch mit Kindern und Jugendlichen mit Spiel und Spass trainieren kann.

**Die schulpflichtigen Kinder und Jugendlichen bekommen immer weniger Bewegungsangebote in der Schule.** Auch die Qualität des Angebots, vor allem in der Primarschule, ist sehr bedenklich. Dabei ist das motorische Lernen besonders in diesen Jahren so ungemein wichtig. Wir beobachten und kritisieren oft, wie die Jugend passiver wird und zum Beispiel an Gewicht zunimmt. Dazu noch die passive Handy-Kommunikation u.a., alles von zu Hause aus erledigen oder einkaufen zu können. Folge: Bewegung gleich Null. Eine der Schattenseiten der Digitalisierung. Dazu kommt die Millenium-Generation, die eine ganz andere Arbeits- und Lebens-Vorstellung mitbringt als bisher. Ich sehe eine grosse Chance für die ganze Bewegungsbranche, hier positiv einzuwirken. Hierbei braucht es mehr denn je Initiative und Innovationen.

**JPS:** Man unterschätzt auch einfach die Fähigkeiten von Seniorinnen und Senioren, betreiben doch viele noch intensiv Sport auch im sehr hohen Alter. Vielleicht gibt es Probleme mit der Schulter, dem Rücken oder den Knien, aber die kognitiven Anforderungen sind enorm und werden auch im hohen Alter umgesetzt.

**HK:** Wie Du weisst, passt mir persönlich die Bezeichnung 65+ nicht so sehr. Ich mag generell solche Klassifizierungen nicht.

### Ich kenne Menschen, die mit 70 fitter sind als andere mit 40.

Aber trotzdem kann ein Angebot für eine bestimmte, in diesem Fall ältere, Gruppe erstellt werden. Voraussetzung ist, dass man dieses Angebot an die Bedürfnisse und Anforderungen der Gruppe anpasst, wie zum Beispiel Multitasking-Training. Deshalb muss der Trainer genau wissen, was und wie er Muskeltraining mit speziellen Inhalten umsetzt. Für mich heisst das Kompetenz, wissen, was verlangt wird. **Wichtiges Thema ist der Faktor Spass.** Dieses Thema wird absolut unterschätzt. Alles geht leichter mit einem Lachen und in einem Spiel! Daher muss ein Trainer oder eine Trainerin genau wissen, was er oder sie im Muskeltrainingsbereich dieser älteren Zielgruppe mit speziellen Trainings anbietet. Da fehlt es in vielen Fitnesscentern am Inhalt, am richtigen Angebot, um diese Senioren kompetent zu trainieren. Hier kommen dann eben die Physiotherapeuten ins Spiel, die nun auch einen professionellen Kraftsportgerätepark im Angebot haben. **Da muss man auch mit Multitasking-Aufgaben die Seniorinnen und Senioren beim Muskeltraining usw. zusätzlich fordern.** Viele ältere Menschen werden in vielen Dingen langsamer, weil sie z.B. nicht mehr gleichzeitig mehrere Sachen machen können, Reden und gleichzeitig noch spazieren. So stoppen sie beim Gehen, um zu reden usw. Handumkehr gibt es fitte ältere Menschen, die noch aktiv Golf spielen und Golf ist eine sehr herausfordernde Sportart. Dieses Beispiel zeigt, dass der Begriff 65+ und das Training nicht gleich zu setzen ist.

**JPS:** Tennis wird auch von vielen älteren Menschen aktiv noch gespielt.

**HK:** Richtig, Tennis und Golf, da muss nicht nur der Körper fit sein, sondern auch das Gehirn blitzschnell die höchsten mathematischen Berechnungen umsetzen können, wohin der Ball fliegt usw. Koordinationsfähigkeit auf höchstem Niveau. So muss ein älterer Mensch sich nicht vor der Gesellschaft verstecken, wenn er noch Sportarten wie Tennis, Golf oder gar Weitsprung ausübt. Es gibt so viele gute Studien zum Thema

### AKTIV IM ALTER

mit Studien aus Japan, wo es heute schon über 70'000 Menschen gibt, die 100 Jahre und älter sind.

**JPS:** Der Vorteil mit Seniorinnen und Seniorinnen zu trainieren ist, man hat immer Erfolg, die Muskelmasse kehrt zurück und die Kraftkurve zeigt wieder voll nach oben.



Meine letzte Frage zu diesem interessanten Interview, Hans, wie kriegen wir die Leute dazu, in ein Fitnesscenter oder in eine Reha-Praxis zum trainieren zu kommen?

**HK:** Hier hat natürlich die Physiotherapie einen grossen Vorteil, die Leute kommen in die Praxis, weil sie ein Gesundheitsproblem haben. Einige bleiben nach der Gesundung und trainieren in einer Physiotherapie an den angebotenen Geräten unter dem kommerziellen Aspekt weiter, andere gehen dann in ein Fitnesscenter, weil ihnen dort vielleicht das Ambiente besser gefällt.

**JPS:** Das ist doch der Hauptgrund, dass die Physiotherapeuten mit den Fitnesscenterbetreibern viel besser zusammen arbeiten müssten. Ein Mensch kommt von einem Arzt angewiesen zu einem Physiotherapeuten, um sein gesundheitliches Problem zu lösen, wird wieder gesund und hat die Vorteile vom Muskeltraining verstanden und geht nachher in ein Fitnesscenter, um hoffentlich dort ein Leben lang seine Muskeln zu trainieren.

**HK:** Die Lösungsansätze sind da. Persönlich arbeite ich in den letzten Jahren vor allem im Bereich Gesundheitskonzepte. Hierzu zählen Physiotherapie-Zentren, medizinische Gruppenpraxen, oder wie eine Physiotherapie in ein Fitnesscenter integrieren, oder ein Gesundheitszentrum mit mehreren Fachrichtungen oder wie bei unserem letzten Projekt, die Eröffnung vom ersten interdisziplinären Gesundheitszentrum in Bern. In diesem Zentrum ist der Grundgedanke eine **konservative Therapie**. Das heisst, man versucht **ohne operative Eingriffe** die Problemen zu beheben oder zu verbessern. Spezielles Thema ist auch die Schmerztherapie. Hierzu arbeiten eine Orthopädin, eine Neurologin, ein Reha-Arzt, mehrere Osteopathen, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler und Fitnesstrainer Hand in Hand. Neben der personellen Kompetenz, findet der Patient auch eine hochwertige und an die Anforderungen angepassten Infrastruktur.

Eine wichtige Bemerkung: Nicht alle Fitness-Geräte oder Einrichtungen sind für Rehabilitation geeignet. Für Reha sind klare Geräte-Anforderungen definiert.

Eine Definition von Rehabilitation ist u.a. das Wiederherstellen von allen Bewegungsfunktionen für den Alltag, ADL (**Activities of Daily Living**), Arbeit, Sport etc. Hierzu zielen wir auf das Wiedererlangen des normalen physiologischen Bewegungsausmasses, auf die für die Funktion benötigte Kraft und natürlich auf die normalen funktionellen Bewegungsabläufe (Koordination). Diese Ziele sind sehr individuell. Dadurch wird das Reha-Training sehr abwechslungsreich und stellt somit auch Anforderungen an das Personal und die Infrastruktur. Da in unseren Ansätzen die Bewegung ein sehr wichtiger Bestandteil der Therapie ist, werden viele Patienten mit ihrem Körper und mit Bewegung konfrontiert und bei positivem Ergebnis auch motiviert. Das Krafttraining ist selbstverständlich ein wichtiger Bestandteil der Reha. So propagieren wir auch im hohen Alter unbedingt das Muskeltraining, Beweglichkeitstraining und Koordinationstraining. Das Ziel ist es, egal ob in Physiocenter oder im Fitnesscenter, weiter aktiv und selbständig zu werden und zu bleiben.

**JPS:** Wie heisst das neue Gesundheitszentrum in Bern? So könnte man gleich einen Investor dazu motivieren, gleich in der Nähe ein Fitnesscenter aufzumachen

**HK:** Das Zentrum heisst Pro Motion, im Weissenbühl in Bern. Wir motivieren, das gilt für alle unseren Zentren, die Patienten nach Abschluss der Therapie weiter zu trainieren und da sind die Fitnesscenter auch gute und gefragte Spezialisten. Ich denke, dass für ein erfolgreiches Gelingen von diesem Schritt, **von der Praxis zum Fitness**, die Kommunikation zwischen einem Fitnesscenter und der Physio-Praxis wichtig ist. Und hier komme ich zurück auf meine Anfangsthese, der Zusammenarbeit!



## Die Schnittstellen zwischen Physiotherapie und Fitness müssen klar definiert werden.

Am Schluss möchte ich noch eine Zielgruppe erwähnen, mit welcher wir in Zukunft noch viel stärker konfrontiert werden: Die grosse Herausforderung jetzt und in der Zukunft wird der

## „nicht fitte Kunde“

sein.

**Hier können Physio und Fitness hervorragend zusammenarbeiten und haben auch so die beste Gelegenheit, sich gegen den Discount-Anbieter zu positionieren.**

So geht alles in Richtung ZUSAMMENARBEIT zum Wohl einer gesunden und aktiven Gesellschaft, welche in der aktuellen Coronavirus-Situation eine noch viel grössere Bedeutung bekommen hat.

**JPS:** Danke Dir für das Gespräch.

**HK:** Auch ich bedanke mich bei Dir, Jean-Pierre, dass Du mir die Gelegenheit geboten hast, meine (hoffentlich) konstruktive Meinung zu präsentieren und hier mein Schlusswort:

**Ein wichtiges Ziel im Training mit Älteren soll die bleibende Selbständigkeit im Alltag sein. Konkret heisst das, dass der nicht planbare Gang zum WC alleine möglich sein muss. Das bedingt neben einem guten Gleichgewicht auch einen guten Quadrizeps.**

Anzeige



med. Rücken-Center



## Stark und vital bis ins hohe Alter?

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

seit 1993 kompetent, persönlich, zentral.

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

Anzeige



## 1. TRAININGS-CENTER IN DER SCHWEIZ FÜR Ü60

Expertenwissen + Dienstleistung exzellent kombiniert!

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



Titelseite: Hans Koch  
www.physio-koch.ch

Inserentenverzeichnis - SV 12	
Proxomed	2,3
Fimex Distribution AG	4
QualiCert	9
New Spirit Forum	10
KKL - Fitness Connection Wolhusen	13
Domitner	15
Cosmesan GUAM	21
ratio	23
BrainY E-Smog Chip	24
Activisan Balancy Cosmesan	25
Cosmesan On-Line-Shop	27
SKILLCourt	29
StarkVital TV	31
Fit Gesund VIVO in Zofingen	33
med. Rücken-Center Zürich	33
Terz Stiftung	35
Steinbrecher AG	36

**Messe & Event-Termine:**

**22. bis 25. Oktober 2020**  
Lebenskraft Messe, Zürich

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

**07. bis 08. November 2020**  
Veggie World, Zürich

**Deutschland:**

**05. bis 06. August 2020**  
NEW FOOD CONFERENCE, Berlin

**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. 13 Ausgabe:**

**Vivo-Coach:**

Die Trainer-Ausbildung für 60+ jährige Frauen und Männer, wird das gesamte Gesundheitswesen revolutionieren.

**New Food Conference:**

Wie könnte eine Fleischlose Proteinernährung in Zukunft aussehen?

**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 2'000 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 20.- für 6 Ausgaben in Briefumschlag an Top Ten Media AG senden und mit 1. Ausgabe kommt Quittung!**

**Kleininserate:**

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

**Preise der Kleininserate:**

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

**Leserbriefe:**

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

**Nachbestellung von STARKVITAL 60+ Ausgaben:**

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

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

**Redaktionsschlussdaten 2020-2021**

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

Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
Nr. 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
Nr. 18, Juni/Juli 2021	<b>19.03.21</b>	09.04.2021	1. Woche Mai 2021

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

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

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



**STARKVITAL.TV**





## «Warum diese Geringschätzung gegenüber den Alten?»

Es ist unerträglich, welche Geringschätzung ältere Menschen zum Teil in unserer Gesellschaft erfahren müssen - jene Bevölkerungsgruppe, die massgeblich für unseren Wohlstand verantwortlich ist. Unerträglich, wie über sie in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft immer wieder verfügt und entschieden wird. Mit dem Älterwerden findet eine zunehmende soziale Bevormundung statt, die undifferenziert und anmassend ist. Junge Menschen mögen im Beruf über das aktuellere Wissen verfügen. Das ist sicherlich gut und stimmt auch in vielen Fällen. Wie sinnvoll wäre es doch, wenn dieses aktuelle Wissen der jungen Mitarbeitenden mit dem Erfahrungswissen der älteren Kolleginnen und Kollegen gekoppelt würde? Gerade das findet aber, besonders in den Grossbetrieben, nicht statt. Erfahrungswissen ist Wissen, das durch "learning-by-doing" plus gewonnene Erkenntnisse entsteht. Diese wertvolle, über viele Jahre erworbene Kompetenz, wird spätestens mit der Pensionierung «entsorgt», in vielen Fällen sogar bereits wesentlich früher.

Das ist eine geschichtlich einmalige Arroganz gegenüber der älteren Bevölkerung. Es stellt sich die Frage, wie lange sich der stark wachsende Anteil an älteren Menschen in unserer Gesellschaft diese Geringschätzung noch bieten lässt. Die Älteren könnten zum Beispiel zu der Erkenntnis gelangen, dass der rasche, unkomplizierte Zuzug von günstigen jungen Arbeits-

kräften aus dem umliegenden Ausland Mitverursacher dieser altersfeindlichen Situation in der Wirtschaft ist. Die Überbrückungsrente für ältere arbeitslose Menschen, die keine Stelle mehr finden, ist nur eine neue und teure soziale Krücke, weil man die echten Ursachen nicht lösen will. Was vielen älteren Arbeitslosen widerfährt ist, dass sie sich ausgegrenzt, nutzlos und in ihrer Würde verletzt fühlen. Dieser krankmachende Zustand wird mit der Überbrückungsrente in keiner Weise kompensiert. Bei den Betroffenen wird eigenverantwortliches Handeln erwartet. Warum nicht auch auf Seiten der Wirtschaft?

Als Unternehmer befürworte ich sehr eine liberale Wirtschaftspolitik. Diese setzt seitens der Wirtschaft eine verantwortungsvolle und sozialverträgliche Personalpolitik voraus, die vor allem in den von Managern geführten Grosskonzernen in den wenigsten Fällen erfüllt wird.

Die terzStiftung setzt sich für generationenverträgliche Lösungen und gegen jede Form der Diskriminierung ein. Der heutige Umgang mit älteren Mitarbeitenden und älteren Menschen im Allgemeinen ist in vielen Fällen einer auf humanistischen Werten basierten Gesellschaft unwürdig.

René Künzli, Präsident der terzStiftung

**Bitte unterstützen Sie unsere Petition**

**«Stoppt die Ausgrenzung und Entmündigung der Alten!»**

[www.terzstiftung.ch/petition](http://www.terzstiftung.ch/petition)



terzStiftung SCHWEIZ

Seestrasse 112

CH-8267 Berlingen

Tel. +41 (0)52 723 37 00

Fax +41 (0)52 723 37 01

[terzstiftung@terzstiftung.ch](mailto:terzstiftung@terzstiftung.ch)

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



**steinbrecher**

Ihr Partner für mehr Vitalität

## WIEDER FREUDE AN BEWEGUNG

Wir alle möchten aktiv sein und vital bleiben – möglichst bis ins hohe Alter! Regelmässige Bewegung ist dabei ein wichtiger Baustein: Sie fördert unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Shapemaster-Geräte bieten vor allem für älteren Menschen ein Trainingsprogramm nach Mass. Muskeln, Gelenke und Sehnen werden schonend und nachhaltig mobilisiert.

Ihr Erfolg basiert auf dem aktiv-assistiven Trainingskonzept, bei dem die Trainierenden durch einen elektronischen Antrieb unterstützt werden. Dies ermöglicht vor allem Menschen, deren Muskelkraft reduziert ist, einen mühelosen Einstieg ins Training. Die komfortablen Intensitätsstufen lassen sich individuell anpassen.



## AKTIV SEIN, VITAL BLEIBEN

Das Training mit Shapemaster-Geräten bringt viele positive physiologische und psychische Veränderungen:

- ◆ Verbesserte kardio-vaskuläre Fitness
- ◆ Mehr Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit
- ◆ Muskellockerung und dadurch verringerte Schmerzen bzw. Beschwerden
- ◆ Erhöhte Nährstoffversorgung des Knorpels und somit Verbesserung der Gelenkgesundheit
- ◆ Verbesserte Balance, Koordination und Sicherheit beim Gehen
- ◆ Anregung des Stoffwechsels und Reduktion des Körpergewichts
- ◆ Mehr Selbstständigkeit und Sicherheit im Alltag



Besuchen Sie unseren Showroom und testen Sie unser umfassendes Angebot

[www.steinbrecherag.com](http://www.steinbrecherag.com)