

Das Magazin für eigenverantwortliche Menschen ab 60 Jahre

STARKVITAL⁶⁰⁺

Nr. 13 August/September 2020

3. Jahrgang

www.starkvital.ch

Schweiz: CHF 1.-

REFORM des Gesundheitswesens

Anregungen von
Dr. med. Jürg Kuoni

Clint Eastwood 90 Jahre

MILCH entzieht dem Knochen

KALZIUM

Boomer Remover

Edy Paul Der KOMMUNIKATOR





GUAM[®]



GUAM-Leggings

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

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN
WWW.COSMESAN.CH

GUAM schlankmachende Leggings



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

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

GUAM-Leggings Active



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

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

GUAM-Leggings Massage Sport



Diese Leggings wurde für sportliche Aktivitäten entwickelt. Das neuartige Stretch-Gewebe überträgt Wellen mit Massage-Wirkung an die von Cellulite betroffenen Bereiche.

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



Editorial	5
Interview mit Edy Paul	6
Boomer Remover, Altersdiskriminierung in neuer Form	8
Reform des Gesundheitswesens, Dr. med. Jürg Kuoni	14
<hr/>	
«ratio» Partner für innovative Trainingstherapie	18
«Achtsamkeit» von Gabriela Ghenzi	22
«Wie der Rückenschmerz weggeht» - DAVID	24
Büchervorschau	26
<hr/>	
Mediterrane Diät ist UNESCO Weltkulturerbe	27
Vegi News	28
«Personaltrainerin» Daniela Vollenweider	31
Nachrichten & Leserbrief	32
<hr/>	
Vivo-Coach und die «Blaue Zone»	34
Weniger ist Mehr, Persönlichkeiten beziehen Stellung	37
Kleinanzeigen	41
Impressum	42



Boris Johnson
Krieg der Fettleibigkeit - Seite 11



Clint Eastwood ist 90 - Seite 16



Diagnose Krebs - Seite 20



Topmodel mit 77 - 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
Fimex Distribution AG
info@fimex.ch | 032 387 05 05



The Wellness Company

Über 60 und immer noch ein Angsthase?

Gerade jetzt, nach dieser eigentlich vermeidbaren Corona-Krise*, zeigt sich noch stärker als zuvor, dass zahlreiche Experten auf ihrem Gebiet trotz fundierter Fachkenntnisse und langjähriger Erfahrung sich nicht trauen, öffentlich soziale Veränderungen vorzuschlagen. In anderen Worten, sie fürchten die Reaktionen, die ihre Stellungnahmen auslösen könnten.

Ob im Kreis der Familie, der Freunde, der Kollegen und Berufskollegen, der Kunden oder ehemaligen Arbeitgebern, der Vereinsmitgliedern oder Parteifreunden: Oder geht es um die Angst vor dem Staatsapparat?

Angst sich zu exponieren «Risiken» einzugehen?

So nach dem Motto:

WAS WÜRDEN DIE VON MIR DENKEN, WENN ICH WIRKLICH EINMAL MEINE EIGENE MEINUNG SAGE ?

Jetzt, in dieser gegenwärtigen Wirtschaftskrise, braucht es sowohl die berufliche Erfahrung als auch die Lebenserfahrung der 60+ Generationen. Ich habe viele meiner langjährigen Bekannten in der Fitness- und Gesundheitsbranche darum gebeten, ihre Meinung in Sachen Gesundheitsreform doch öffentlich kund zu tun. Denn am Stammtisch oder am Telefon ist jeder ein Weltverbesserer. Aber wenn es dann darum geht, seine Ansicht öffentlich zu machen, dann werden die meisten zu ANGSTHASSEN.

Genau darum können doch auf der ganzen Welt die Diktatoren, die Tyrannen, die Geldgierigen, ihre Macht so über das Volk ausüben. Denn die Mehrheit schweigt aus ANGST vor eventuellen Repressalien.

Nur diejenigen, die sich aktiv an den Veränderungen beteiligen, können tatsächlich etwas BEWEGEN.

Ich hoffe, dass nun viele geschätzte Fachleute, die sich bislang nicht trauten, endlich ihr Schweigen brechen. Ich habe sie eingeladen, ihre Stellungnahmen in dieser und in weiteren Ausgaben vom

„StarkVital60+“

Heft abdrucken zu lassen, weil sie sonst immer nur unter „vier Augen“ Kritik üben. Es wäre endlich die perfekte Gelegenheit, die eigenen Anregungen einzubringen. Ich glaube fest daran, dass viele dieser Insider überzeugende Argumente haben, um in der heutigen Zeit die dringend nötigen gesellschaftspolitischen REFORMEN auszulösen.

Einmal im Himmel angekommen, ist es zu spät zu sagen:

„Hätte ich doch nur...“ !

B E W E G E N S I E E T W A S

und helfen Sie, das heutige „kranke“ Gesundheitswesen endlich zu REFORMIEREN !

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp

Zu *

Möchten Sie gerne etwas schreiben, nicht aber namentlich genannt werden?

Kein Problem. Senden Sie mir dennoch bitte Ihre Überlegungen zu. Ich werde Ihren Text ohne Unterschrift abdrucken mit dem Vermerk: Der/die Urheber/in dieses Textinhalts ist der Redaktion bekannt.



Jean-Pierre Schupp

Jahrgang 1954

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:
siehe www.starkvital.ch

DER KOMMUNIKATOR

Jean-Pierre Schupp im Gespräch mit Edy Paul,
einem Urgestein in der Gesundheitsbranche

JPS: Lieber Edy, wir kennen uns schon nun über 40 Jahre, daher erlaube ich mir, gleich zum Punkt zu kommen. Du bist in Deinem 70sten Lebensjahr und startest schon wieder mit neuen Geschäftsideen wie die K-Group, Painless Motion und dem Schmerztherapieverband. Woher holst Du Deine Lebensenergie?

EP: Woher ich meine Lebensenergie hole, ist mir selbst nicht klar. Sicher sind meine Eltern ein grosses Vorbild. Mein Vater ist mit 94 verstorben. Er war bis ins hohe Alter sehr aktiv. Meine Mutter ist dieses Jahr 91 geworden und organisiert noch immer mit Leidenschaft ihr Haus in Zürich mit ihren 15 Mietern. Ich muss sie ab und zu bremsen, damit sie sich nicht zu viel zumutet. Sehr wahrscheinlich ist es auch eine Persönlichkeitsfrage und etwas Glück gehört auch dazu, wie aktiv man im Alter sein kann. Was mich betrifft, bin ich mit meinem Leben sehr zufrieden und dankbar, mache täglich autogenes Training, bewege ich mich fast täglich, gehe mindestens zweimal in der Woche dem Krafttraining nach. Ich rauche nicht, trinke sehr wenig Alkohol und ernähre mich gesund (Qualität vor Quantität).

Die neuen Geschäftsideen sind in den meisten Fällen Ideen meiner Kunden, welche mich als Coaching-Partner engagieren, um ein Projekt zum Laufen zu bringen. Aus einer Idee ein Produkt zu machen, das Erfolg haben kann, das war schon immer meine grösste Leidenschaft und wird mich unabhängig von meinem Alter immer faszinieren. Neue Produkte sind immer ein Ergebnis einer guten Teamarbeit und eines gemeinsamen Prozesses.

Ich hatte einfach das Glück seit der Anfangsphase der Fitnessbranche (ich begann 1968 als Aushilfstrainer bei Werner Kieser) dabei zu sein und habe mitgeholfen, sinnvolle Lösungen in verschiedenen Bereichen zu finden, egal ob es um Kieser Training, TC-Training



EDY PAUL

Jahrgang 1951

Info: edy.paul@paul-partnerag.com

Center und diverse Fitness-Ketten oder um eigene Unternehmen, Unternehmensberatungen geht.

Ebenfalls war ich Mitbegründer des Fitnesscenter Verbandes SFGV. Ich war Mitinitiator der Fachprüfung zum Fitness-Instruktor und half Startups in verschiedenen Branchen beim SFGV mitzuwirken.

Ob jetzt in der K-Group, oder diversen Verbände usw. ging es mir immer darum, ein Teammitglied zu sein und das Beste zu geben. Coaching und Beratung waren immer schon meine Kernkompetenzen, in jungen Jahren als Spitzensportler und Trainer, später als Sozialpädagoge und als Businesscoach.

JPS: Du arbeitest ja schon seit über acht Jahren im Homeoffice erfolgreich als eCoach. Jetzt werden es viele Dir nachmachen – Ist es ein Vorteil oder eher Nachteil?

EP: Ich habe mir immer gewünscht bis ins hohe Alter, aktiv weiterarbeiten zu können, dabei haben mich der Zeitgeist und die technischen Entwicklungen sehr unterstützt.

Als ich 60 wurde, habe ich mir Gedanken gemacht, wie ich am besten nach meiner Pensionierung erfolgreich weiterarbeiten kann. Der Vorteil, den man im Alter gegenüber den Jungen hat, sind die Erfahrung, das KnowHow und das bestehende Netzwerk. Mit zunehmendem Alter ist es ein Vorteil, wenn man sich als Spezialist in seiner Kernkompetenz positioniert. Dabei ist mir die Idee vom eCoaching gekommen. Stufenweise habe ich mit meinen Kunden ausprobiert, in der Kommunikation und in Schulungen neue Wege zu gehen. Heute könnte ich mir meine Arbeit ohne Internet, Skype, Zoom etc. nicht mehr vorstellen.

Auf Deine Frage der Vor- und Nachteile dieser Entwicklung – ich sehe darin eigentlich nur Vorteile. Man reist weniger, hat mehr Zeit für die Familie und Hobbys, eine optimalere Organisation, weniger Stress, absolute Flexibilität, weniger Kosten. Man ist unabhängig vom Standort, verursacht weniger Umweltbelastungen etc..

JPS: Thema Konkurrenz im Alter?

EP: Konkurrenz ist für mich kein Nachteil, im Gegenteil, da ich zu den «Pionieren» im eCoaching gehöre, referiere und berate ich diverse Berater und Coaches, wie man dieses Konzept optimal in den verschiedenen Branchen umsetzen und weiter entwickeln kann. Für mich sind die neuen Techniken und Möglichkeiten eine grosse Bereicherung in meinem Leben.

JPS: Um was geht es bei deinem neuen Projekt, der K-Group?

EP: Vor ca. fünf Jahren habe ich Hagen Katterfeld kennen gelernt. Er ist Physiotherapeut, hat eine eigene Praxis in Freiburg (Deutschland) und ist Erfinder-Produzent der Cellcon-

nect-Stosswellenliege. Mein Auftrag als Coach war, ihn in der Vermarktung der Liege bei Ärzten und Therapeuten zu unterstützen. Dabei ist der Gedanke entstanden, die Liege als Zusatzprodukt in der Fitnessbranche anzuwenden. Um die Strategie zu beschleunigen, hat sich Hagen Katterfeld entschlossen, sich an einem Fitnessclub mit bestehender Physiotherapie (Team Training Hedingen) zu beteiligen und die Idee zu testen.

Neben diversen Studien mit der Cellconnect-Stosswelle haben wir gemeinsam das Konzept Fitness und Therapie weiterentwickelt und optimiert. Durch den Erfolg in Hedingen hat sich die Katterfeld Group AG an weiteren drei Clubs in Emmenbrücke (Fitwork), Lenzburg (FitLife) und Wohlen (Acropolis) beteiligt.

Die Idee der K-Group ist EINZELKÄMPFER, die Fitness und Therapie anbieten zu vernetzen, ohne dass die Clubs ihre Identität verlieren.

Die K-Group Fitness & Therapie wird ab Juli durch die K-Group Lizenz erweitert, d.h. es können auch Clubs mitmachen, an welchen die K-Group nicht beteiligt ist. Wir organisieren die K-Group wie eine normale Kette und jeder kann optional nach Wunsch oder Bedürfnis «Dienstleistungen» beziehen, welche sonst nur grossen Kettenbetrieben vorbehalten sind. Somit werden Einzelkämpfer zu einem Ketten-Mitglied, ohne ihre Selbstständigkeit zu verlieren.

JPS: Was hast du mit der Schmerztherapie & Painless Motion zu tun?

EP: Seit mehreren Jahren arbeite ich schon mit Dr. Axel Daase zusammen, welcher die «Regulative Schmerztherapie» nach Dr. Daase und Prof. Dr. Laube permanent weiterentwickelt hat. Die Schmerztherapie & Painless Motion ist heutzutage schon ein fester Bestandteil bei Therapeuten, Ärzten und in diversen Fitnessclubs mit Therapieangebot.

Die «Regulative Schmerztherapie»-Methode nach Daase und Laube beinhaltet die Untersuchung und manuelle Behandlung vom Ort der Schmerzregion bis zum Ausgangspunkt der 23 Segmente in der Wirbelsäule. Störungen werden durch die Periost-Pressur-Massage an Schlüssel-Pressurpunkten im Gehirn schmerzgedämpft und die normale Gelenkbeweglichkeit



und Muskelfunktion mittels spezieller Muskel-Energie-Technik (MET) wiederhergestellt. Nahezu alle Schmerzen am Bewegungsapparat können innert kurzer Behandlungszeit (eine bis fünf Behandlungen) vollständig beseitigt werden. Dadurch wird der Gewebe-Heilungsprozess nicht durch eine unnötige Schonzeit verzögert. Die Patienten können früher in das Belastungstraining wie das MTT, Fitness- und Painless Motion-Training gehen. Chronische Schmerzsyndrome können somit verhindert werden.

Painless Motion (PM) bedeutet schmerzloses Bewegen.

Painless Motion ist ein funktionales Training, denn die Funktion macht die Form des Körpers. PM ist sowie ein präventiv- als auch ein regeneratives Training. PM ist im Rahmen der «Regulativen Schmerztherapie» ein Gesundheitstrainings-Modul, das im Anschluss an die manuelle Schmerztherapie als Gruppentherapie oder als Personaltraining Eins-zu-eins-Training gegeben werden kann. Painless Motion trainiert die vollständige Beweglichkeit aller Gelenke, beinhaltet ein intervallartiges belastendes Muskeltraining, ein Muskel-Energie-Training (MET) sowie ein spezielles mentales Entspannungstraining. PM macht und erhält den Körper schmerzfrei!

JPS: Warum braucht es überhaupt einen Schmerztherapie-Verband und wieso machst Du dort mit?

EP: Das Ziel ist es viele Therapeuten und Ärzte in dieser Methode der hochwirksamen Schmerztherapie auszubil-

den, damit möglichst vielen Schmerzpatienten auf natürliche Art und Weise geholfen werden kann, ursächlich schmerzfrei zu werden.

Der Verband SVRS wurde für eine starke Community von Fachleuten gegründet, um dieses Ziel zu erreichen. Die Regulative Schmerztherapie, mit all ihren so hochwirksamen Techniken, benötigt eine Qualitätssicherung des Weiterbildungskonzeptes in dieser Therapie, welche der SVRS als Basis bietet.

Zum anderen vertritt der SVRS die berufspolitischen Interessen der Therapeuten und Ärzte in der Regulativen Schmerztherapie, sorgt für einen stetigen Auf- und Ausbau in dieser Behandlungsmethode, fördert die Forschung, Darstellung und Vertretung sowie Aktualisierung des momentanen Wissensstandes dieser Methode und nicht zuletzt bewirbt er die Anerkennung der Methode durch die Zusatzversicherungen der Schweizer Krankenkassen.

Ich unterstütze diesen Verband, weil ich von der Notwendigkeit und der Wirksamkeit absolut überzeugt bin und sehr wichtig finde, dass ein neutraler Verband existiert.

JPS: Was möchtest Du unserer Leserschaft zum Abschluss noch mitteilen?

EP: Was die K-Group betrifft, ist sie für mich ein Konzept der Zukunft, das zum Ziel hat, Prävention und Therapie in idealer Weise zu vernetzen und zu ergänzen. Einzelkämpfer in eine sichere Zukunft zu führen und zu unterstützen, war für mich schon immer ein Ziel.

Was die Ü-60-iger betrifft, kann ich mir nur wünschen:

Bleibt aktiv, stark und vital!

JPS: Edy, ich möchte Dir herzlich für das Gespräch danken und hoffe, dass wir noch viele Jahre interessante Neuigkeiten von Dir hören werden.

Info: Unter der Website

www.edypaul.ch

kann man nachlesen, was EdyPaul schon früher alles geleistet hat, denn im Jahr 2006 hatte er schon für seine ausserordentlichen Leistungen im Gesundheitswesen vom führenden Fachmagazin FITNESS TRIBUNE einen Award erhalten.

USA: Der Hashtag «Boomer-Remover»

wurde zum Ausdruck einer
empathielosen Gesellschaft

In den Vereinigten Staaten, teilweise auch in Europa, zeichnete sich ein unerfreulicher neuer Trend ab. In der Zeit der Coronavirus-Pandemie schien die besorgniserregende Krankheit bei jungen Menschen, ein Gefühl der Feindseligkeit gegenüber der älteren Generationen zu erzeugen und die Quarantäne in einen Generationenkonflikt zwischen Babyboomer und Millennials zu verwandeln.

Mit Babyboomer bezeichnet man die Menschen, die nach dem zweiten Weltkrieg geboren wurden, ungefähr zwischen 1945 und 1964. Der Ausdruck Boomer-Remover steht also für

«Entfernung der Babyboomer-Generationen»,

in anderen Worten,

«Tod der Babyboomer».

Anfänglich verbreitete sich der Hashtag in sozialen Netzwerken, wie Tik Tok und Twitter, um ältere Bürger auf die Gefahren der Krankheit aufmerksam zu machen und sie aufzufordern, zu Hause zu bleiben. Denn das Risiko an COVID-19 zu erkranken steigt mit zunehmendem Alter, wobei die Menschen über 80 und 90 am stärksten gefährdet sind. Diese Fakten haben ein falsches Gefühl des Vertrauens geweckt, dass das Coronavirus eine Bedrohung nur für Babyboomer sei.

Dann wurde der Hashtag viral, verlor jedoch allmählich seine ursprüngliche Bedeutung und wurde zu einem Ausdruck von Zynismus. Viele junge Menschen sehen in den Babyboomer die Verantwortlichen für Umweltverschmutzung, Klimawandel, Jugendarbeitslosigkeit und alles, was in den Vereinigten Staaten nicht funktioniert. Einige Benutzer von Social Media hatten sogar vorgeschlagen, das Coronavirus sei die Rache der Erde an den Babyboomer-Generationen. Kurz ausgedrückt, die älteren Generationen wurden zum Sündenbock, eine Kategorie von Bürgern, die geopfert werden sollten, damit die gesamte Gesellschaft von einem neuen und kräftigen Start der Wirtschaft profitieren könnte. Die Absicht war, für eine soziale Gerechtigkeit zu sorgen:

Während sich die Covid-19-Pandemie ausbreitet, weisen immer mehr Daten auf ihre besondere Gefahr für ältere Menschen hin. Mehr als 1'000 Menschen sind in Italien an der Krankheit gestorben, wobei eine Analyse der ersten 105 Opfer am 4. März ein Durchschnittsalter von 81 Jahren ergab. In der Binnenprovinz Hubei, wo das neuartige Coronavirus seinen Ursprung hat, stellte das chinesische Zentrum für Krankheitskontrolle eine variable Sterblichkeitsrate unter den ersten 72'000 Patienten fest. Laut Vox war Covid-19 für mehr als ein Prozent der Menschen, die im Alter von 50-59 Jahren an der Krankheit erkrankten, tödlich, wobei die Sterblichkeitsrate in den oberen Altersklassen in die Höhe schnellte: auf 4,6 Prozent bei den 60- bis 69-Jährigen und fast zehn Prozent bei den Opfern zwischen 70 und 79 Jahren.



Gen Z and Millennials have adopted the term "OK boomer" to dismiss views more popular among older than younger people, including global warming minimization, such as in this London climate change march, held in London in February.
PHOTO BY JOHN KEEBLE/GETTY IMAGES

Das Alte wird durch das Neue ersetzt.

Die Millennials schrieben, der Ausdruck Boomer-Remover sei «nur ein Witz», während andere darauf hinwiesen, dass junge Menschen nicht davor gefeit wären, an COVID-19 ernsthaft zu erkranken oder gar daran zu sterben. In der Tat sind junge Menschen nicht unbesiegbar und unsterblich, wie sie meinen.

Ältere Menschen haben in westlichen Ländern einen umstrittenen Marktwert: Obwohl sie immer noch konsumieren, Dienstleistungen in Anspruch nehmen, zum Tourismus beitragen, die Pharmaindustrie finanzieren und gezielte Verbraucher darstellen, sind sie nicht mehr produktiv. Da sie die Arbeitswelt verlassen haben, könnten sie gut geopfert werden, um Renten und Gesundheitskosten zu sparen, Arbeitsplätze freizuschalten, die Luftverschmutzung zu reduzieren usw. Die jüngeren Generationen könnten das Geld der Eltern erben, das wiederum in den Wirtschaftskreislauf einfließen und die Wirtschaft fördern würde.

Es handelt sich um eine Entwicklung, die Ausdruck eines neuen, auf die moderne Gesellschaft angewandten Darwinismus zu sein scheint.

Ja, das Leben verliert an Wert.

Anzeige

Stark und vital bis ins hohe Alter!

Mit unserm Aufbautraining 60^{Plus}
erreichen Sie dies mit Freude.

med. Rücken-Center

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

seit 1993
kompetent.
persönlich.
zentral.





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

Brigitte Macron, Frankreichs Première Dame, feierte 67 Jahre

Im April wurde Brigitte Macron, Ehefrau vom französischen Präsidenten, Emmanuel Macron, 67 Jahre alt. Sie ist eine starke Frau und eine wesentliche Figur in der Machtausübung in Frankreich. Um die politische Karriere ihres Mannes hauptberuflich zu verfolgen, gab die dreifache Mutter 2015 die Lehrtätigkeit auf. Vor einem Jahr wurde sie zur Präsidentin der Fondation Hôpitaux de Paris-Hôpitaux de France ernannt.

«Was bedrückt mich mehr als Première Dame? Es gibt nie Freizeit, nie einen Moment, in dem man völlig entspannt sein kann», verrät sie in einem Interview.

Brigitte Macrons hyperaktiver Charakter, den sie als Teenager entwickelt hat, macht es ihr sehr wahrscheinlich leichter, all ihre öffentlichen Auftritte in Kauf zu nehmen. Als sie jung war, trieb sie Sport, um ihre Energie frei zu setzen. Die körperliche Aktivität erlaubte ihr, sich eine gewisse Disziplin anzueignen.

Was den persönlichen Look betrifft, ist die französische Première Dame, die für ihre Eleganz bewundert wird, eine eher unkonventionelle Frau mit einer Vorliebe für Louis Vuittons Kleider. Aber neben der Bekleidung für offizielle Veranstaltungen pflegt sie einen lässigen und klar definierten Modestil:



Miniröcke, Röhrenjeans und Leggings – trotz ihres Alters, da Brigitte Macron die beneidenswerte Figur einer Zwanzigjährigen hat.

Seit jeher muss Brigitte Macron immer wieder Kritik einstecken, da das Präsidentenpaar wegen des Altersunterschieds als asymmetrisch gilt: Sie ist 24 Jahre älter als ihr Gatte und ehemaliger Schüler. Der umgekehrte Fall (älterer Mann mit jüngerer Frau) würde einfach akzeptiert werden, wird sogar (von Männern) gelobt.

Buch nur auf Französisch

Die ganze Welt kennt ihren

Namen und ihr Bild. In Frankreich lösen ihre Auftritte Begeisterung aus. Hinter dem Lächeln verbirgt die Première Dame viele Wunden, die die Folgen der Liebe auf den ersten Blick für ihren Schüler schlugen. Diejenige, die sich selbst als die kleine Soldatin ihres Mannes bezeichnet, ist in Wirklichkeit seine wichtigste Mitarbeiterin. Über den viel diskutierten Altersunterschied und ihre Vorliebe für eine gewisse Mode, versucht diese erste Biografie, Brigitte Macrons facettenreiche Persönlichkeit besser zu verstehen.

Anthony Fauci, Gesundheitsberater von Präsident Trump

Mit 79 in perfekter Form im Rampenlicht

Anthony Fauci, US-amerikanischer Immunologe und führender Experte für Infektionskrankheiten in den USA, seit 1984 NIAD-Direktor (National Institute of Allergy and Infectious Diseases), war Gesundheitsberater von sechs US-Präsidenten und ihren Regierungen auf den Gebieten der Biogefährdung sowie der Infektion mit HIV und anderen Viren. Während



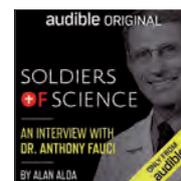
der Covid-19-Pandemie in den Vereinigten Staaten hat er als Gesundheitsberater der Regierung Trump gewirkt.

Ein drahtiger Mann mit flotten Manieren, der Ruhe und Zuverlässigkeit ausstrahlt. Mit seiner zeitlosen und diskreten Präsenz kommt der Mediziner mit wenigen klaren Worten direkt auf den Punkt, ohne sich von der Anwesenheit von Präsident Trump und dessen Entscheidungen einschüchtern zu lassen. Seine Aufgabe erwies sich nicht als einfach, da er versuchen musste, Wissenschaft und Wirtschaft in Einklang zu bringen. Seine Landsleute haben sich auf seine Kompetenz und Autorität verlassen, **trotz oder eben dank seines Alters**. Denn der Wissenschaftler ist 79 Jahre alt und immer noch absolut effizient. Der Immunologe, der schon immer eine Person von ungewöhnlicher Disziplin war, wird im nächsten Dezember 80. Seine körperliche und psychische Verfassung haben ihm ermöglicht, weiterhin während endlosen Tagen, sich voll der Coronakrise zu widmen. Laut «**Sciencemag**» hat der Mediziner jahrzehntelang in der Mittagspause lange Läufe gemacht, eine Gewohnheit, die er während der Covid-19-Pandemie auf Power Walking reduziert hat, und das nur noch an Wochenenden.

Bevor die Covid-19-Pandemie Dr. Anthony Fauci zu einer weltbekannten Persönlichkeit machte, übernahm er über 50 Jahre lang eine zentrale Rolle in der amerikanischen Medizin, als Arzt in Krankheitskrisen und als Forscher, der medizinische Durchbrüche unterstützte.

Die persönliche Geschichte von Anthony Fauci im Audioformat.

Audiobuch nur auf Englisch



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:



NEW SPIRIT FORUM

www.new-spirit-forum.ch

Dolly Partons Wunsch: mit 75 wieder auf dem Playboy-Cover

Platinblond und vollbusig, Dolly Parton ist ein Sexsymbol und eine absolut fröhliche Persönlichkeit. Die Country-Sängerin aus Tennessee weist eine beeindruckende professionelle Vergangenheit auf. 55 Mal war Dolly Parton in den Top Ten und 88 Mal in den Top 40 der Country-Charts. Mit zudem 25 Nummer-Eins-Titeln ist die Sängerin eine der Erfolgreichsten in diesem Musik-Bereich. Ausserdem hat sie mehr als 100 Millionen Alben verkauft und neun Grammys erhalten.

Auf die Frage, wann sie ihr «Rentenalter» erreichen würde, sagte Parton in einem Interview mit «60 Minutes Australia», dass sie überhaupt nicht vorhabe, in den Ruhestand zu treten und sie wahrscheinlich nie mit dem Musizieren aufhören werde. Zudem gab sie offen zu: *«Schon als Kind wollte ich*

gesehen und erkannt werden. Ich wollte ein Star sein.»

Die lebende Legende feierte im Januar ihren 74. Geburtstag. Im Interview äusserte Dolly Parton ihren Wunsch für den nächsten Geburtstag: Zu ihrem 75. habe sie vor, wieder auf dem Cover des Playboy-Magazins zu erscheinen. Die Musikerin erinnerte sich dann an das letzte Mal, als sie im Oktober 1978 auf dem Playboy-Cover abgebildet war. Sie war damals 32 und die erste Country-Sängerin, die für die Zeitschrift posierte. *«Ich war nicht nackt. Alles, was man sah, war mich in meinem Hasenkostüm,*

wobei meine Brüste ein wenig herausragten.» Damals schon machte sie keinen Hehl daraus, dass ihre Haare, Brüste und Nase nicht echt waren. *«Ich sehe künstlich aus, aber innen bin ich total echt»* erklärte sie.

Boris Johnsons Bekehrung: Krieg der Fettleibigkeit

Der britische Premierminister wurde im April wegen einer Covid-19-Erkrankung ins Londoner St. Thomas-Krankenhaus eingeliefert. Der Politiker verbrachte mehrere Tage auf der Intensivstation, wo er mit Sauerstoff behandelt wurde. Johnson sagte der Zeitung *The Sun*, sein Zustand wäre irgendwann so schlimm geworden, dass die Ärzte seinen Tod nicht ausschliessen konnten.

Johnson meinte, die eigentliche Ursache wäre sein deutliches Übergewicht, so die Zeitung *The Times*. Sein Body-Mass-Index wäre weit über der Norm, ab der Erwachsene als klinisch adipös eingestuft werden. Mit einem Gewicht um die 110 Kilogramm ist der 56jährige nicht der einzige politische Leader, der nicht gerade einen trockenen Körperbau vorweist. Auf die internationale Bühne treten häufig andere prominente Politiker, die sichtlich übergewichtig sind - der US-amerikanische Präsident Donald Trump zum Beispiel.

Neuere Untersuchungen der University of Glasgow haben ergeben, dass Fettleibigkeit das Risiko, auf der Intensivstation zu landen bei Covid-19 praktisch verdoppelt. Jeder dritte Erwachsene in Grossbritannien wird als fettleibig eingestuft - eine der höchsten Raten in Europa. Johnsons Überlegung, sein Gewicht wäre die eigentliche Ursache seiner Krankheit

und seines Krankenhausaufenthalts, soll ihn von der dringenden Notwendigkeit überzeugt haben, die britische Adipositas-Krise anzugehen.

Der Premierminister plane eine Kampagne mit dringenden Massnahmen zur Bekämpfung der Fettleibigkeit, berichtet *The Times*. Und das obwohl er früher den *«Schutzstaat»*, der die Bürger unter seine Fittiche nimmt, kritisiert hat und obwohl er zuvor die Abschaffung der Zuckersteuer (Sugar Tax) auf süsse Getränke erwog. Nach Covid-19 habe er seine Meinung diesbezüglich komplett geändert.

Es wird notwendig sein, die Essgewohnheiten der Briten zu ändern. Daher hat Johnson sogar eine Verlängerung der Gültigkeit der Zuckersteuer in Kauf genommen. Darüber hinaus wird eine Sensibilisierungskampagne gestartet, um die Ärzte dazu zu bringen, mit entschlossener Haltung gegen die Fettleibigkeit ihrer Patienten vorzugehen. Dies sei ein guter Zeitpunkt, um Grossbritannien auf zwei Räder zu stellen. Boris Johnson plant Schritte, die die Menschen dazu ermutigen sollen, mehr Fahrrad zu fahren und sie somit von einem gesünderen Lebensstil zu überzeugen. In diesem Zusammenhang wird die Regierung zwei Milliarden Pfund für gezielte Programme ausgeben. Wie so oft geht es darum, Prävention zu betreiben, also mehr Bewegung und weniger Kalorien. Ein Kreuzzug für die Gesundheit.

Chilischoten sind gut fürs Herz

Der regelmässige Verzehr von Chilischoten, etwa viermal pro Woche, reduziert das Herzinfarkt-Risiko um 40 Prozent und das, einen Schlaganfall zu erleiden um mehr als 60 Prozent. Im Vergleich zu den Essgewohnheiten, OHNE diese SCHARFE Pflanze auf dem Speiseplan, senkt der Chili-Konsum das Sterblichkeitsrisiko um 23 Prozent.

Dies geht aus einer Studie hervor, die im Journal of the American College of Cardiology veröffentlicht und in Italien koordiniert wurde. Die Studie basierte auf einer Analyse der Essgewohnheiten von 22.811 Molisern, deren Gesundheit über einen durchschnittlichen Zeitraum von acht Jahren beobachtet wurde.

«Der interessanteste Aspekt ist», berichtet die Erstautorin der Untersuchung Marialaura Bonaccio, Epidemiologin von Neuromed, *«dass der Schutz durch Chilischoten unabhängig von der Ernährungsweise gewährleistet wird, d.h. ob man sich mehr oder weniger gesund ernährt, die Schutzwirkung von Chili ist für alle gleich.»*

Neue Studien werden notwendig sein, so die Wissenschaftler, um die Art und Weise, also die genauen biochemischen Mechanismen zu entdecken, die die Schutzwirkung von Chili und andere ähnliche beim Kochen verwendeten Pflanzen entwickeln.



Gleichgesinnte aus dem Netz für echten Kontakt

Heutzutage ist es ganz leicht, Gleichgesinnte zu finden. Egal welches Hobby, ob Fotografie, Kochen oder Wandern; der Kontakt entsteht schnell. Allerdings meist nicht real. Immer mehr Menschen wünschen sich aber wieder echten Kontakt, zum Beispiel bei gemeinsamen Freizeitaktivitäten. Im Netz kann man über «www.sozialkontakt.ch» Gleichgesinnte finden, um ortsbezogen die gleichen Interessen zu teilen.



Soziale Netzwerke sind in dieser Zeiten ein Begriff. Nie zuvor war es derart einfach, neue Kontakte zu schliessen.

Wenige Klicks und man hat einen neuen „Freund“. Allerdings ist dieser nicht real, sondern existiert oftmals nur in der virtuellen Welt. Offline, wenn der Computer oder das intelligente Multifunktionshandy ausgeschaltet ist, ist man allein. Das liegt häufig daran, dass die Gleichgesinnten im Internet greifbar nah scheinen. Aber in Wirklichkeit sind sie mehrere hundert oder gar tausend Kilometer entfernt.

Soziale Vereinsamung

Nette Leute für eine gemeinsame Freizeitgestaltung zu finden ist gar nicht so einfach. So kommt es dazu, dass viele trotz hunderter virtueller Freunde und Kontakte sozial vereinsamen. Von diesem Phänomen sind Menschen, die nicht ständig durch die sozialen Netzwerke surfen, noch mehr betroffen. Die reale Interaktion mit echten Menschen ist darüber hinaus auch wichtig für das eigene Wohlbefinden.

Menschen miteinander verbinden



Diese Situation weckte das Interesse von **Roland Huster**. Er ist Initiator und Präsident des gemeinnützigen, nicht gewinnorientierten Vereins „ProCommunis“. „*Meine Frau arbeitet bei der Spitex. Dadurch wurde ich auf die Herausforderung aufmerksam, dass Menschen paradoxerweise im Kommunikationszeitalter zunehmend zu vereinsamen drohen.*“ Huster machte sich mit den Umständen vertraut und suchte nach einer Lösung, die Menschen aus dem Internet heraus, ortsbezogen miteinander zu verbinden. Das Internet-Portal «**Sozialkontakt**» von ProCommunis war zunächst darauf ausgelegt, Senioren über den virtuellen Weg echte Kontakte zu vermitteln.

OECD empfiehlt der Schweiz Rentenalter 67

Szenario 2050: 53 Menschen über 65 Jahre auf 100 Menschen im erwerbsfähigen Alter, heute sind es durchschnittlich 28. Die ältesten sind Japaner und Spanier, gefolgt von den Italienern.

Die Lebenserwartung war noch nie so hoch wie heute, während die Fruchtbarkeitsrate in den meisten OECD-Ländern weiter rückläufig ist. Um den Auswirkungen dieser demografischen Tendenzen entgegenzuwirken, müssen die öffentlichen Ausgaben für soziale Sicherung angepasst und deren langfristige Tragfähigkeit gewährleistet werden. Dazu muss insbesondere der Verbleib älterer Menschen im Erwerbsleben gefördert werden. Mit der Erhöhung des Rentenalters in den meisten OECD-Ländern sollen Arbeitnehmende künftig länger arbeiten.



Die Unternehmen wiederum werden ältere Arbeitskräfte beschäftigen und einstellen müssen. Die ältesten unter ihnen, die ihre Stelle verlieren, könnten über längere Zeit arbeitslos bleiben, sind doch die Chancen, eine neue Stelle zu finden, gering.

Die OECD empfiehlt der Schweiz, das Rentenalter schrittweise auf 67 Jahre zu erhöhen und danach an die Lebenserwartung zu koppeln. Der Bevölkerungsanteil der über 65-Jährigen in unserem Land wird, gemäss OECD, bis in die 2050er Jahre auf über 30 Prozent steigen, während der Anteil der über 80-Jährigen sich bis 2045 auf zehn Prozent verdoppeln wird. Ohne Anpassungen werde die Alterung das Wirtschaftswachstum dämpfen und die öffentlichen Finanzen stark belasten, warnt die OECD. Das höhere Rentenalter sei aufgrund der steigenden Lebenserwartung unumgänglich. Japan etwa diskutiert über das Rentenalter 70 oder 75.

Eine rasche Alterung der Bevölkerung erfordert gezielte politische Massnahmen zur Förderung des aktiven Alterns, um die potenziell schwerwiegenden Folgen für den Lebensstandard und die öffentlichen Finanzen auszugleichen.

Dinkel, das uralte Getreide

Der Dinkel ist eine Getreideart aus der Gattung des Weizens und bildete die Grundlage für die Versorgung der römischen Legionen bei der Eroberung neuer Gebiete, die zum Reich annektiert wurden. Diese Getreidesorte wurde hauptsächlich zur Herstellung von Brot und andere Bäckereiwaren verwendet. Der Anbau ist jedoch im Laufe der Jahrhunderte allmählich zurückgegangen, weil Dinkel durch Weizen ersetzt wurde, der höhere Erträge einfährt und niedrigere Verarbeitungskosten erfordert.

Als naher Verwandter des Weizens erobert Dinkel heute langsam aber sicher die Regale der Supermärkte zurück in Form von Brot, Teigwaren und Samen für die Suppe. Menschen mit einer Überempfindlichkeit auf Weizen (keine Intoleranz) finden häufig im Dinkel eine Alternative. Aber obwohl Dinkel eine weniger irritierende Form von Gluten als Weizen enthält, ist er doch ganz ungeeignet für Zöliakie-Betroffene.



Warum ist Dinkel eine gesunde Wahl? Dinkel enthält mehr und höherwertiges Eiweiss als Weizen, mehr Vitamine (Riboflavin, Niacin, Pyridoxin, Vitamin A, C und E) und Mineralstoffe (Natrium, Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Mangan, Eisen und Zink) sowie einen hohen Anteil an Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Omega-3, Omega-6 und Omega-9. Ausserdem hat Dinkel einen sehr tiefen glykämischen Index.

Das Getreide wird daher im Organismus nur langsam zu Zucker abgebaut und sorgt damit für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel und ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl.

Jackfruit: Der leckere vegane Fleischersatz

Die Jackfruit ist eine der grössten Früchte überhaupt - manche Exemplare werden bis zu 15 Kilogramm schwer. Sie wächst direkt am Stamm des Baumes, gehört zur Familie der Maulbeergewächse und stammt ursprünglich aus dem Süden Indiens. Sie wird inzwischen in vielen Teilen Südostasiens und Brasiliens angebaut, im Allgemeinen in allen tropischen Gebieten der Welt. In diesen Regionen wird die Jackfruit im reifen Zustand gegessen oder in Süssspeisen verarbeitet. Die reife Jackfruit schmeckt ähnlich wie ein Mix aus Ananas und Banane, wobei die Kerne im Geschmack an Esskastanien erinnern. In Thailand werden



die Kerne geröstet und gesalzen als Knabberlei angeboten, während in weiten Teilen Südostasiens die Kerne zu Mehl weiterverarbeitet werden. Das unreife Fruchtfleisch ist eher geschmacksneutral und ähnelt von der Konsistenz Hähnchenfleisch. Die unreifen Früchte werden in Hauptgerichten verwendet und seit 2016 vermehrt als veganer Fleischersatz exportiert. Doch sie kann nicht als echter Fleischersatz gelten, da ihr Eiweissgehalt dafür zu gering ist (ungefähr 1,1 Gramm Eiweiss auf 100 Gramm). Vielmehr ist es das Geschmackserlebnis, das überzeugt. Im asiatischen Markt wird die Frucht übrigens auch in Dosen verkauft.

Zu den Nährstoffen gehören Eiweisse, Kalium, Kalzium, Magnesium, Schwefel, B-Vitamine und Eisen.

Nach und nach werden Jackfruit-Produkte in gut sortierten Supermärkten sowie Drogerien angeboten. Zur Zeit sind sie auch erhältlich in der Coop (Karma Produkt) und Migros (Dose).

7. April Weltgesundheitstag

Der Weltgesundheitstag wird Jahr für Jahr auf der ganzen Welt am 7. April begangen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erinnert mit diesem Tag an ihre Gründung im Jahr 1948. Sie legt jährlich ein neues Gesundheitsthema



von globaler Relevanz vor. Ziel ist es dabei, dieses aus der Sicht der WHO, vorrangige Gesundheitsprobleme ins Bewusstsein der Weltöffentlichkeit zu rücken.

Die Gesundheit ist ein grundlegendes Menschenrecht gemäss Art.

12 des UNO Menschenrechtsabkommens: (1) «Die Vertragsstaaten erkennen das Recht eines jeden auf das für ihn erreichbare Höchstmass an körperlicher und geistiger Gesundheit an» und (d) «(Die Vertragsstaaten erkennen das

Recht) zur Schaffung der Voraussetzungen, die für jedermann im Krankheitsfall den Genuss medizinischer Einrichtungen und ärztlicher Betreuung sicherstellen.» Die Gesundheit ist eine Ressource für die gesamte Gemeinschaft, ohne Unterscheidung der individuellen, sozialen und wirtschaftlichen Bedingungen.

Die WHO widmete in diesem Jahr den Weltgesundheitstag am 7. April den Pflegekräften und Hebammen. 2012 war das Thema «Altern und Gesundheit», Alter als Chance und Erfolg werten, Altern unter dem Aspekt des Zugewinns an Lebensqualität gestalten und ein positives Bild vom Altern und vom Alter entwickeln. 2012 war auch das «Europäische Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen».

European Week of Sport

Die Europäische Woche des Sports ruft mit #BeActive zu mehr Bewegung auf. Vom 23. bis 30. September folgen 42 europäische Länder der EU-Initiative und bieten Sportaktivitäten für jeden an. Die Initiative ermöglicht Millionen von Menschen - auch älteren Semestern - gemeinsam eine bessere und gesündere Lebensweise festzulegen.

#BeActive - nicht nur eine Woche, sondern das ganze Jahr über Studien zeigen, dass Europäer insgesamt nicht genug Bewegung bekommen. Fettleibigkeit und Krankheiten sind weit verbreitet. Die Europäische Woche des Sports soll den



Europäische Woche des Sports
23. – 30. September

Menschen helfen, aktiver zu werden. Obwohl Sport und Bewegung wesentlich zum Wohlbefinden der europäischen Bürger/innen beitragen, stagniert derzeit das Ausmass an körperlicher Aktivität und ist in einigen Ländern sogar rückläufig. Die Woche soll ein Bewusstsein dafür schaffen, wie wichtig ein aktiver Lebensstil für alle ist. Unabhängig davon, wer wir sind und was wir tun, können selbst geringfügige Steigerungen der regelmässigen körperlichen Betätigung einen tiefgreifenden Einfluss auf unsere langfristige Gesundheit haben. Die Woche soll somit den Menschen ein Sprungbrett in die Bewegung geben.

Info: www.ec.europa.eu

Anzeige



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

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

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

Vermietung: Fitness Connection Wolhusen
Telefon +41 41 490 40 40, www.fuehldichgut.ch



**FITNESS
CONNECTION**
Wolhusen

Reform des Gesundheitswesens

Die Reform in Kürze

1. **Schmeiss die Pharmaindustrie aus dem Gesundheitssystem**
2. **Schmeiss die Gesundheitsphilanthropisten aus dem Gesundheitssystem**
3. **Schmeiss die Krankenkassen aus dem Gesundheitssystem**
4. **Schmeiss die vorverarbeitete Ernährung aus der Küche**
5. **Übernimm wieder die Kontrolle über deine Gesundheit !**

Zu 1:

Big Pharma dominiert die biomedizinische Forschung sowie teilweise die Ausbildung und weitgehend die Fortbildung der praktizierenden Ärzte.

Big Pharma bildet einen milliardenteuren Stosstrupp von Verkäufern aus, die als „Ärztebesucher“ den praktizierenden Ärzten die Vorteile ihrer Produkte beibringen. Bezüglich ihrer Produkte sind sie fachlich den Ärzten haushoch überlegen.

Big Pharma finanziert weltweit Patienten- (überall) und Ärzteorganisationen (vor allem in den USA), die dann für die jeweilige Pharmakotherapie lobbyieren.

Big Pharma, zusammen mit Krankenkassen, bilden die mächtigste Lobby-Gruppe in unserem und in den meisten Parlamenten.

«**Eine Pille für jeden Kranken**» war das verführerische Versprechen von **Big Pharma**. «*An ill for every pill*» ist die Realität. Beispiel: Millionen von Menschen weltweit starren auf ihren Cholesterinspiegel wie die Maus auf die Katze. Und schlucken religiös ihren Cholesterinsenker. Der, wenn überhaupt, nur einer verschwindenden Minderheit mehr nützt als schadet. Ein täglicher Spaziergang von 20 Minuten brächte mehr Lebensqualität und Lebenszeit.

Big Pharma finanziert (zusammen mit **Bill Gates** & Co.) zu einem beträchtlichen Teil die WHO. Wie wir aktuell sehen, besteht deren Lösung von Gesundheitsproblemen primär in Pharmakotherapien und Impfungen. Remdesivir soll Corona-Infekte heilen. Der wegen seiner skrupellosen Preispolitik übel beleumdete Gilead Konzern ist mit Remdesivir vorne im Rennen. Remdesivir hat schon bei Ebola versagt, nun soll

es dank Corona wieder auferstehen und nach ein paar vorsichtig positiven Meldungen vorzeitig zugelassen werden. Und die Kassen füllen.

Alternative Therapien?

Nirgends erwähnt! Dabei finden nicht nur in China Versuche mit Ozon, molekularem Wasserstoff und Vitamin C-Infusionen statt. Substanzen, die nicht patentierbar sind, also kaum Gewinne einfahren werden. Prävention mit Vitamin D? Kein Thema, da kein Businessmodell. Dabei ist sauber dokumentiert, dass Patienten mit tiefen Vitamin D-Spiegeln schwerere Verläufe haben. Das Geschäft mit Corona-Tests läuft schon auf vollen Touren. Deren Zuverlässigkeit steht in den Wolken. Und die Impfung? Der mit den allerdreckigsten Aktien der Welt täglich reicher werdende Menschenfreund **Bill Gates** weibelt dafür. Seine Vision: jeder hat einen elektronischen Impfpass, der den Zugang zu Gesundheits- und andern Dienstleistungen regelt. Ohne Corona-Impfung kein Theater, kein Konzert. **Thank you Bill! Welcome China!**

2. Kick health philanthropists out of healthcare

Siehe **Bill Gates** & Co.!

3. Kick health insurance out of healthcare

Der heutige Krankenkassen-Markt mit seiner verwirrenden Auswahl an Versicherungsmodellen ist eine kostspielige Nebelpetarde. Dazu viel zu teuer. Die sogenannte Konkurrenz unter den Krankenkassen ist ein kostspieliges Nullsummenspiel. Die einzige sinnvolle Lösung wäre eine

Einheitskrankenkasse,

Millionen liessen sich damit einsparen. Die ewige Keule mit dem „desolaten“ National Health Service (NHS) in England ist dümmliche Propaganda. Ein Vergleich einer Kohorte hochversicherter Amerikaner mit englischen NHS Versicherten fiel sehr zu Ungunsten der Amerikaner aus, in allen Gesundheitsparametern standen sie schlechter da. Grund: Überversorgung, mehr Diagnosen, mehr unnötige Therapien, weniger Lebensqualität.

4. Kick processed food out of your kitchen

Processed food, convenience food, junk food, Fertig Mahlzeiten oder wie auch immer sie vermarktet werden, bestehen weitgehend aus Salz, Zucker und Fett. Ob jetzt ein bisschen weniger oder mehr Salz oder Zucker drin ist, macht absolut keinen Unterschied. Die Katastrophe ist auch gar nicht das Fett an sich, sondern das verwendete Schrott-Fett. Für processed food muss billiges haltbar gemachtes („gehärtetes“) Pflanzenfett her. Pflanzenöle, ausser Oliven-, Avocado- und Kokosfett, gehören nicht in den menschlichen Körper. Der „Elefant in the Room“ ist aber das „**processing**“. Es gibt keinen Zweifel, dass viele sog. „**Zivilisationskrankheiten**“ auf den Konsum industriell verarbeiteter Lebensmittel zurückzuführen sind. Die Lösung: Real food: Gemüse, Früchte, etwas Vollkornprodukte mit oder ohne Fleisch, in der Küche zubereitet. Aber bitte auch keine „**Fleischersatzprodukte**“.

5. Take control of your health!

Wir sind so indoktriniert, dass wir uns die Heilung einer Krankheit nicht mehr anders vorstellen können als durch ein Medikament. In Zukunft durch DAS Medikament für MEIN Leiden.

Irgendwie ist uns das Gefühl für unsern Körper abhanden gekommen. Bei jedem Gebrechen oder Gebrechen suchen wir die Meinung eines Spezialisten. Und der hat sicher nicht nur eine Meinung, sondern auch eine Behandlung. Chemie oder Skalpelle, je nach Ausbildung. Wir schlucken brav jahrelang Pillen, um uns vor eventuell bevorstehenden Krankheiten zu schützen. Wir behandeln Krankheiten, die keine sind. Für psychiatrische Diagnosen wie socialphobia z.B. (für unsere Eltern schlicht „**Schüchternheit**“) oder noch krasser female sexual arousal disorder (zu Deutsch „**keine Lust auf Sex, sorry**“) gibt es Behandlungsrichtlinien. Und selbstverständlich gibt es, wie gegen viele andere Befindlichkeitsstörungen, „**wirksame**“ Medikamente.

Unsere Gesundheit liegt aber primär in unseren Händen.

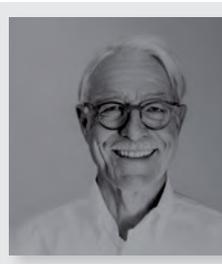
Real food ist eine Säule,

regelmässiger Gebrauch unserer Muskulatur, auch des Herzmuskels, eine zweite.

Genügend Schlaf, gute soziale Beziehungen und ein befriedigender Job ist die dritte.

Akute oder gar lebensbedrohende Gesundheitsstörungen können trotzdem auftreten, dafür haben wir eine aussergewöhnlich gute Akutmedizin.

Für fast alles andere würde ich (vorläufig noch) nach Alternativen zu unserm Gesundheitswesen suchen.



Jürg Kuoni
Dr. med.

Jahrgang 1945

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe
www.starkvital.tv



Muskel-Organ Tabelle

Überblick über
wichtigsten Muskel

Muskel	Organ	Element
Großer Brustmuskel, Schlüsselbein-anteil (Pectoralis major clavicularis)	Magen	Erde
Vorderer Schultermuskel (Deltoides anterior)	Gallenblase	Holz
Großer Brustmuskel, (Pectoralis major sternalis)	Leber	Holz
Vierköpfiger Oberschenkelstrecker (Quadrizeps femoris)	Dünndarm	Feuer
Fußdreher (Peroneus)	Blase	Wasser
Unterschulterblattmuskel (Subscapularis)	Herz	Feuer
Hüftbeuger (Psoas)	Niere	Wasser
Tief liegender Rückenstrecker (Sacrospinalis)	Blase	Wasser
Obere Nackenmuskulatur (Oberer Trapezius)	Niere	Wasser
Mittlerer Schultermuskel (Deltoides)	Lunge	Metal
Breiter Rückenmuskel (Latissimus dorsi)	Milz Pankreas	Erde
Mittlerer Gesäßmuskel (Gluteus medius)	Kreislauf-System	Feuer
Unterschlenkelflexoren (Ischiocruralmuskeln)	Dickdarm	Metal
Zwillingenwadenmuskel (Gastrocnemius)	Dreifächerwärmer	Feuer

MUSKEL/ORGAN
Zuordnungstabelle

Zur Unterstützung der Organe über die Muskulatur

Lerne die Muskel Organtabelle kennen!

Du wirst dein Training und dein Leben danach anderes betrachten.

Gratis Download:

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

do it Akademie - Forschungs- und Bildungszentrum
Westring 303 - 44629 Herne - E-Mail: info@doit-akademie.de



Vom Revolverhelden zum Mythos

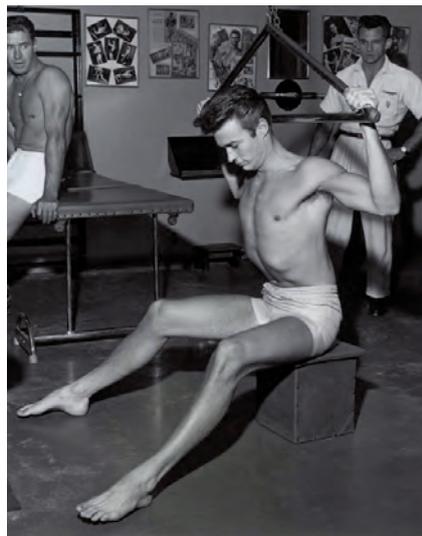
Clint Eastwoods rätselhafte Erscheinung geht nicht unbeobachtet vorüber. Sein Blick ist nicht zu entziffern, seine Augen scheinen eisig. Obwohl der Schauspieler in den Filmen lakonisch wirkt, drücken seine intensive Blicke Distanz aus. Jedenfalls ist es einfach unmöglich, ihn einzurahmen. Schauspieler, Regisseur, zweimal Oscar-Preisträger für die beste Regie, zweimal Bürgermeister der kalifornischen Stadt Carmel, zweimal verheiratet, sieben Kinder von fünf verschiedenen Frauen. Eine vielseitige Persönlichkeit mit einem ausserordentlich grossen Publikum, das ihn immer noch sehr schätzt. Mit seinem kontinuierlichen Engagement in der Kino-Industrie, bleibt der Star einfach konsequent und sich selbst treu.



Er kam 1930 in San Francisco zur Welt. Der Kinostar wollte als Junge eigentlich sein Musikstudium abschliessen. Aber das Leben hatte andere Pläne und er landete fast zufällig in Hollywood. Seine Karriere begann in den 1950er Jahren und hat sich mit der Zeit zu einer beeindruckenden, kreativen und produktiven Unabhängigkeit entwickelt. Wie in der Vergangenheit ist der ehemalige Cowboy

Clint Eastwood ist 90 Jahre geworden (Veganer mit einer Ausnahme «Fisch»)

aus den Westernfilmen auch im Alter von neunzig Jahren nach wie vor in der Branche tätig. Kürzlich auf die Frage in einem Interview mit Ellen DeGeneres, ob es ihn kummere, dass er älter würde, verriet er, dass ihm das nicht wirklich wichtig sei. Und extrem fleissig ist er auch im hohen Alter, immer bei der Arbeit und wechselt persönliche Projekte mit anderen ab.



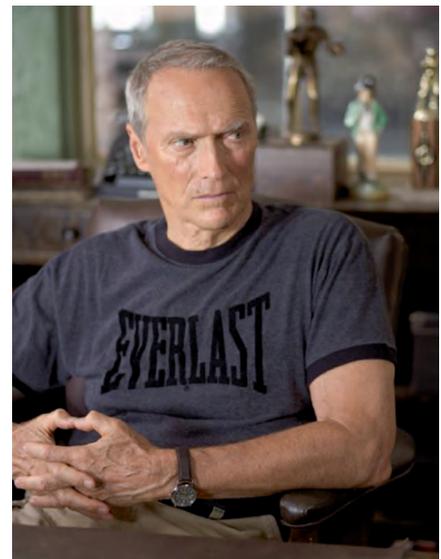
Er zögert nie, sich zu engagieren, weder vor noch hinter der Kamera und behält dabei seine Freiheit. Charakteristisch ist sein flüssiger und essentieller Stil.

Sein neuer Film als Regisseur, gedreht mit 89, ist «*Richard Jewell*», er wird 2020 in den Kinos zu sehen sein. Es geht um den gleichnamigen Wachmann, der mit seinem Eingreifen, den Tod vieler Menschen während des Angriffs auf die Olympischen Spiele 1996 in Atlanta verhinderte. Der Wachmann wurde aber desselben Verbrechens verdächtigt und von den Medien seinerzeit gekreuzigt. Clint Eastwoods letzter Kinotrtritt war 2018 im Film «*The Mule*», den er gedreht und produziert hat.

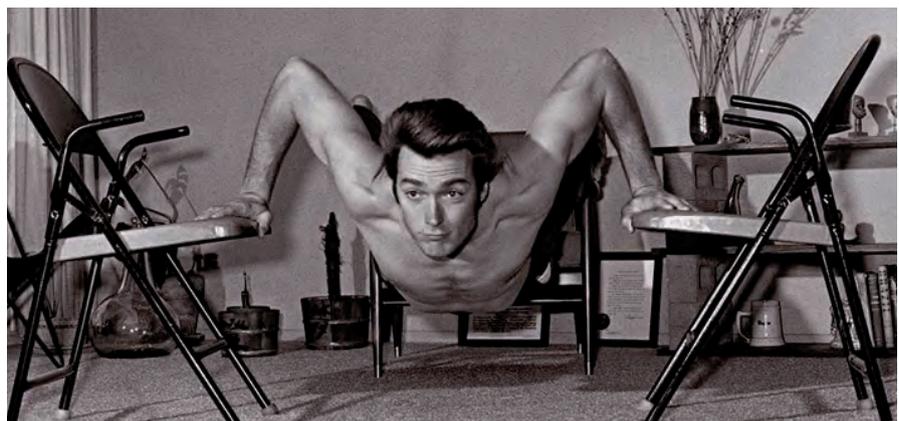
«Ich bin glücklicher als je zuvor mit dem, was ich tue. Andere in meinem Alter mögen vielleicht über ihren Ruhezustand nachdenken, doch mir würde wahrscheinlich dann das Gehirn einrosten.»

«Als ich ein Kind war, sagten die Leute immer wieder, dass Krafttraining den Körper eines Menschen durcheinander bringen würde», erklärt Eastwood. «Offensichtlich waren diese Leute falsch informiert. Krafttraining verbessert nicht nur die körperliche Kraft, sondern fördert auch innere Werte wie Charakter und Disziplin.»

Clint Eastwood und das Training



Eastwood hat sich immer fürs Krafttraining begeistert. Er hat ein Fitnessstudio im Gästehaus seines Beverly Hills Home ausgestattet mit Maschinen, freien Gewichten und Herz-Kreislauf-Geräten. Bei Malpasio Productions, seiner Pro-



duktionsgesellschaft, gibt es ein weiteres kleines Fitnessstudio, das er manchmal für ein schnelles Training während der Mittagspause nutzt. Als absolut disziplinierter Athlet überspringt Eastwood nicht gerne ein Training. Auch wenn der Superstar zu ungeraden Zeiten arbeitet, findet er immer Zeit für ein kurzes Training. Clint Eastwood nimmt seine körperliche Verfassung so ernst, dass er ein örtliches Fitnessstudio sucht, wo er gerade einen Film dreht.

Ist Clint Eastwood so fit, wie er aussieht? «Er ist in Topform», sagt sein Arzt. «Er isst nie Fett, trainiert wie ein Dämon und bekommt viel Schlaf, was in einem Fitnessprogramm oft vernachlässigt wird. Seine Stärke ist erstaunlich.» Tatsächlich war Eastwoods schlanker und muskulöser Körper überzeugend genug, um ihn 1991, mit bald 61, auf das Titelblatt von **Muscle & Fitness** zu setzen, das Magazin herausgegeben von Joe Weider.



Clint Eastwood ernährt sich fettarm und proteinreich. Er achtet auch sehr auf seinen Cholesterinspiegel (sein Vater, ein Fleisch- und Kartoffelmann, starb im frühen Alter an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung). Unterstützt von einem Ernährungsberater, hält er sich im Allgemeinen an eine vegane Diät mit Ausnahme von Fisch als Proteinquelle.



«Je älter man wird, desto wichtiger wird Krafttraining. Es erhöht die Kraft in einer Zeit, in der der Körper beginnt, auseinanderzugehen.»

(Foto: gettyimages)

Auf seinem Speiseplan sind Teigwaren, Obst und Gemüse, keine Milchprodukte, keine Eier, kein rotes Fleisch, aber Proteinzusätze, Aminosäuren und Vitaminszusätze wie auch Antioxidantien.

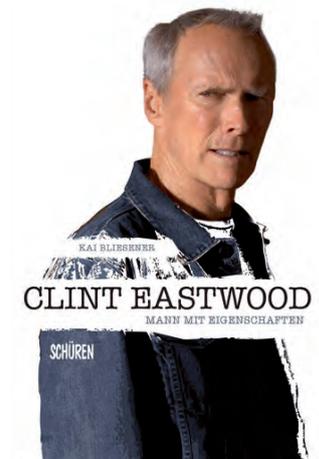


In deutscher Sprache gibt es das Buch von Kai Bliesener, Clint Eastwood, **Mann mit Eigenschaften**, (2020) 232 Seiten, Schüren Verlag, ISBN 978-3-7410-0355-4.

Hier folgend der Kommentar:

Welche Eigenschaften sind es, die aus Sergio Leones Mann ohne Namen im

Lauf der Jahre eine amerikanische Ikone geformt haben?



Was macht ihn zu einem der effektivsten Filme-

macher der gesamten Branche?

Was macht ihn so erfolgreich?

Anzeige



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

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

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

Vermietung: Fitness Connection Wolhusen
Telefon +41 41 490 40 40, www.fuehldichgut.ch



FITNESS CONNECTION

Wolhusen



Der starker Partner, wenn es um innovative Lösungen für Therapie und Training im Alter geht

Seit 2004 erarbeitet und implementiert die Ratio AG erfolgreiche Konzepte und Lösungen für Fitnessanlagen, Physiotherapien, Spitäler und zahlreiche weitere Kunden im Gesundheitsmarkt. Die Unternehmung vertreibt mehrere bekannte Marken und hat sich in den letzten 15 Jahren zu einem der grössten Anbieter von Komplettlösungen in diesen Märkten entwickelt.

Das Thema *«Training im Alter»* rückt in letzter Zeit immer mehr in den Fokus unserer Ideen und Konzepte. Wir sind überzeugt, dass dieses Thema in Zukunft an Bedeutung noch zunehmen wird und sehen hier ein lohnendes Investment für alle beteiligten Gruppen.

Die individuelle Gesundheit rückt je länger je mehr in das Bewusstsein und auch in die Verantwortung der Menschen, welche künftig auch stärker eine finanzielle Verantwortung für ihre Gesundheit tragen müssen.

Die Menschen werden heutzutage einerseits immer älter, bewegen sich aber andererseits immer weniger. Hieraus ergibt sich bereits jetzt ein Spannungsfeld, welches nicht nur die Lebensqualität jedes einzelnen betrifft, sondern das gesamte Gesundheitssystem zunehmend stärker belastet.

Um hier Lösungen zu suchen, müssen wir bei den Ursachen ansetzen und fragen, wieso sich ältere Menschen immer weniger bewegen.

Zwar ist den meisten älteren Menschen bewusst, dass mehr Bewegung in Form eines zielgerichteten Trainings gut für sie wäre, jedoch fehlt es schlicht an den entsprechenden Angeboten oder an der Motivation, dieses in bestehenden Angeboten umzusetzen.



Markus Pira

Jahrgang 1974

Dipl. Sportwiss. Deutsche Sporthochschule Köln

Seit 1998 in verschiedenen Funktionen im Fitness- und Gesundheitsmarkt in der Schweiz tätig.

Seit 2007 Geschäftsführer und Partner der ratio AG (vormals ratio GmbH).

Beratung, Planung und Implementierung zahlreicher Projekte im Bewegungs- und Gesundheitssektor unter anderem Fitnesscenter, Physiotherapien, Alterseinrichtungen und Spitzensport.

Tel: 041 241 04 04

Email: markus.pira@ratio.ch

Bewegung und Training können einen entscheidenden Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität bis ins hohe Alter leisten. Genau das ist der Grund, warum die Ratio AG sich in diesem Bereich stark macht. *«Wir möchten unseren Beitrag zur Lebensqualität der Menschen leisten und nicht nur Geräte verkaufen»* so Markus Pira, Geschäftsführer und Partner der Ratio AG.



In den vergangenen Jahren durften wir mit unseren Kunden verschiedene innovative Konzepte umsetzen, welche speziell auf die Bedürfnisse von älteren Menschen abzielten. Die meisten dieser Projekte wurden hierbei an bestehende Institutionen angeschlossen, wodurch zusätzliche Synergien und Mehrwerte für alle Beteiligten entstanden.

Diese Partner waren Physiotherapien, Alters- und Pflegeheime, Ärztehäuser, Seniorenwohneinrichtungen, Rehakliniken und Fitnesscenter.

Bei vielen dieser Konzepte sind Orte entstanden, welche neben dem Training und physischen Mehrwert auch deutlich zu einem Mehrwert der psychischen Gesundheit der älteren Menschen beitragen.

Hierzu Markus Pira: *«Jedes dieser Konzepte ist einzigartig und auf die Situation massgeschneidert. Besonders in Erinnerung ist mir ein Projekt geblieben, bei welchem es darum ging, ein Trainingsangebot in einem Altersheim zu schaffen. Wir waren von Beginn an im Projekt involviert und konnten unsere Ideen voll einfließen lassen. Vor dem Projekt trafen sich die Bewohner, welche noch mobil waren, zumeist in der Cafeteria und spielten Karten, wobei sie hierbei stets unter sich blieben. Die räumlichen Voraussetzungen erlaubten es uns, neben dem Trainingsangebot auch eine Physiotherapie zu integrieren. Wir suchten lokal nach einem Therapeuten, welcher bei diesem spannenden Projekt mitwirken wollte. Die Physiotherapie versorgt nicht nur die Patienten des Altersheims, sondern wurde auch von der Wohnbevölkerung aus der Gemeinde frequentiert. Für das Trainingsangebot hat sich durch die Anbindung der Physiotherapie ein hohes Synergiepotential und eine optimale Betreuungssituation ergeben. Das Trainingsangebot wurde von den Heimbewohnern sehr schnell an-*

genommen und ist mittlerweile für viele ein sehr wichtiger Lebensbestandteil geworden. Zudem sprach das Trainingsangebot aber auch viele Menschen aus der Gemeinde an, welche diesen Rahmen schätzen, um in einem schönen Ambiente und ohne Leistungsdruck zielgerichtet etwas für ihre Gesundheit zu tun. Mit dieser Durchmischung von Heimbewohnern und Personen aus der Gemeinde sind neue Begegnungsräume entstanden und wir konnten ein Stück Normalität ins Altersheim zurückholen. Bei so einem Projekt einen Beitrag leisten zu dürfen, ist für mich eine grosse Befriedigung.»

Die Betreiber dieser Einrichtung konnten sich durch dieses Konzept nicht nur inhaltlich von anderen Institutionen abheben sondern mit einer äusserst loyalen und treuen Kundengruppe auch einen deutlichen finanziellen Mehrwert erzielen.

Immer mehr gesundheitsbewusste Menschen sind bereit, selbst Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen und der Bewegung und dem Training mehr Zeit in Ihrem Leben zu widmen, wenn man sie mit einem passenden Angebot abholen kann, das ihre Bedürfnisse berücksichtigt. Die Betreiber von Senioreneinrichtungen wie Pflegeheimen, Seniorenheimen, betreutem Wohnen oder Seniorenresidenzen haben die idealen Voraussetzungen, mit einem passenden Trainingsangebot auf die Bedürfnisse der Bewohner einzugehen, zusätzliche Einnahmen zu generieren und ihr Profil zu schärfen. Ob ein kleinerer Trainingsraum oder erweiterte Angebote, wie eine Physiotherapie- und Arztpraxis mit einem Trainingsraum, welche zudem noch einen besonderen Fokus auf die Betreuung legen; derartige Konzepte werden in Zukunft immer stärker nachgefragt werden.

Die Ratio AG versteht sich in diesen Projekten nicht nur als reiner Gerätelieferant, sondern als langfristiger Partner mit grosser Beratungskompetenz und Erfahrung im Trainings- und Bewegungsbereich aber auch auf der betriebswirtschaftlichen Seite. Unsere Gesundheitskonzepte werden immer den Wünschen der Betreiber und natürlich auch der Zielgruppe angepasst.

Unser Angebot wird sinnvoll ergänzt durch die umfassende Beratung im Bereich der Planung, der Einrichtung bis hin zu 3D Zeichnungen und die Umsetzung von Trainingskonzepten. So sind wir in der Lage, die komplette Bandbreite an Dienstleistungen für unsere Kunden zu erbringen.



Das im letzten Jahr eröffnete Zentrum Burgergut in Steffisburg ist ein Paradebeispiel dafür, wie verschiedene Partner ein Komplettangebot für die Gemeinschaft schaffen können. Ein sehr attraktives Gesamtkonzept von Physiotherapie - und Trainingscenter, die Gemeinschaftliche Arztpraxis MediZentrum im ehemaligen Waisenhaus, das für allen Kunden und Patienten zugänglich ist, das Altersheim im Bürgerheim mit zusätzlichem Trainingsraum für die Bewohner, das schöne Restaurant Schüür sowie die Seniorenwohnungen in den komplett neu erbauten Häuser auf dem Burgergut. Ein VOI der Migros und eine attraktive Parkanlage runden das gelungene Gesamtprojekt ab.

Die Ratio AG durfte hier für die Physiotherapien und Trainingscenter beratend zur Seite stehen, das Konzept auf die Bewohner entwickeln und dieses umsetzen.

Info: www.ratio.ch



Glück ist immer eng mit Gesundheit verbunden

1959 in eine fast ausschliesslich von der Schulmedizin geprägte Zeit hineingeboren, bin ich ein variantenreiches Beispiel dafür, wie man auch als reifere Persönlichkeit eine Brücke zur Alternativmedizin herstellen kann und dabei der Schulmedizin den guten Ruf als Notfallmedizin nicht absprechen muss.

Der holistische Ansatz, die wunderbaren hermetischen Gesetze mit deren Abbildung in der Natur, war mir in den ersten 30 Jahren nicht vertraut. Ich begab mich sehr ambitioniert, materiell orientiert und aus heutiger Sicht recht unbewusst auf meinen traditionellen Lebensweg. Alles in jenem Lifestyle war vom Verstand und der Materie geprägt. Meine Seele hat aber gleichzeitig immer mehr gelitten, was für mich mit heutigem Wissen, zu vielen Krankheiten geführt hat (schwere Akne, Lungenentzündung, viele Nieren- Harnwegprobleme), die auffällige Signale gewesen wären, die Ursache zu suchen und sie auszuheilen.

Stattdessen habe ich mich an der ETH und Uni abgemüht, der guten Norm zu entsprechen, wurde dort regelmässig krank und begann aber, meinem sportlichen ersten Ehemann nacheifernd mit Sport. **Heute weiss ich, dass Bewegung ein Muss ist**, um die Prozesse im Körper in Gang zu halten. Aber mit dem Ehrgeiz und der Gefallsucht, das Niveau des Mannes zu erreichen, steuerte ich stets der Über-

säuerung entgegen. Zwar schlank und rank und nach einigen Jahren mit vielen Sportarten unterwegs, aber doch nicht erfüllt. Nur die Nieren haben mir permanent gesagt, dass meine Seele weint. Einige Lebensbrüche, darunter zwei Scheidungen, mehrere berufliche Umorientierungen haben mich, begleitet vom ersten Krebsvorfall (Gebärmutter), zur ersten für mich sinnvollen Weiterbildung geführt, dem Personalmanagement, während zweieinhalb Jahren mit dem ganzheitlichen Ansatz von **Dr. Peter Müri**. Die Sonne ging auf und ich kam meinem Ziel, nämlich mir selbst, näher. Die Schattenpersönlichkeit von **C.G. Jung** hat mir auch einiges plausibilisiert und tut es heute für meine KlientInnen.

Plötzlich erfüllt, erfolgreich und sinnvoll beschäftigt unterwegs zu jenem Zeitpunkt schon dreidimensional und spirituell lernend, fehlte mir rückblickend noch die Demut und Dankbarkeit. Tiefgang hatte ich immer, aber an der Umsetzung mangelte es; eine Gucci-Tasche zu kaufen war einfacher als meinen Lebenssinn weiter zu ergründen.

Wenn man nicht macht, wird man gemacht 2003 Krebsdiagnose

Um es mir auch wirklich deutlich zu machen, was die Seele eigentlich will, schlug der Körper mit einem wahrhaftigen Schock zu: Brustkrebsdiagnose und das ganze Programm, das wie eine Lawine über mich hereinstürzte, damals Mutter eines Gymnasiasten. Ich glaube fest daran, dass diese Diagnose, die mit grosser Angst, Unsicherheit, Schmerz und Unklarheit verbunden war, auch eine Säure-Explosion auslöste, die aus meiner persönlichen heutigen Sicht die Krebszellen exponentiell wachsen liess...zumal ich ja immer noch im alten Modus war mit der Ernährung, dem Lifestyle etc. Mitten im ersten wirklich tiefen Nachdenken

darüber, was man macht, wenn man noch sechs bis zwölf Monate „offeriert“ bekommt, wurde ich zu einer Ärztin vermittelt, die auch Akupunktur und viele andere Methoden ausübte.

Um mit ihrer Begleitung zum Erfolg zu kommen, musste ich aber diszipliniert mitarbeiten. Konkret hiess das, Ernährung völlig umbauen, viel weniger arbeiten, mehr Natur, mehr Schlaf und alles loslassen, was mir nicht guttut. Mein Ja zu dieser Therapieform wurde anfänglich noch von mir skeptisch abgesichert durch die Begleitung eines Chefarztes der Onkologie.

Das Nein zu Chemotherapie und Bestrahlung und das JA zum Eintritt in die Welt der Alternativmedizin waren für mich der Beginn eines wirklich glücklichen Lebens.

Die Denkhaltung und Lebensführung wurden extrem verändert, authentisch, klar und mit Liebe zur Natur und allen Wesen. Ich nenne diese Zeit „**die Jahre der Ausheilung**“, sukzessive und individuell auf mich und meine Konstitution abgestimmt. Um die Therapieformen und Prozesse besser zu verstehen, habe ich das Phytotherapiediplom, die traditionelle europäische Naturheilkunde TEN, Fastenbegleiter und die Schulmedizin für Heilpraktiker absolviert. Es war mir ein Anliegen, alles zu verstehen, um die für mich richtigen Schritte auszuwählen. Heilung verlangt, sich selbst immer wieder kritisch zu hinterfragen, seelisch, geistig und körperlich/materiell.

Zu meinem Leben gehören heute zwingend Bewegung im holistischen Sinne, Veganismus, Entgiftung, meine Berufung als Coach, der inspiriert und in die Natur eingebettet ist, im Zwiegespräch mit Menschen, Tieren, Pflanzen und anderen Wesen. Es ist mir eine stetige Freude aufzuzeigen, wie enorm viel man selbst machen kann, um richtig vital und schön älter zu werden.

Foto rechts (klein) nach Krebsdiagnose im 2003. Foto unten (gross) heute !



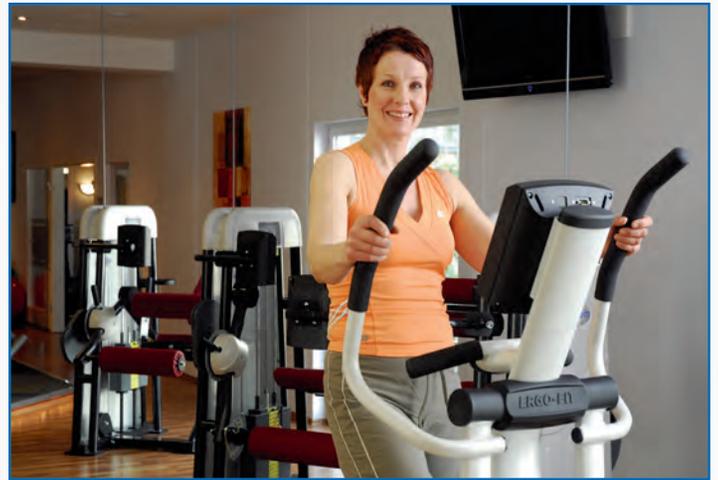
Esther Bischofberger



Jahrgang 1959

Mein Lebenslauf ist auf meiner Webseite zu finden:

www.esther-bischofberger.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.

«Achtsamkeit»

Wie Achtsam sein unsere Gesundheit positiv beeinflusst

In unserem Leben sind Stress im Alltag und Herausforderungen durch Krankheit, Verlust oder andere schmerzhaft Erfahrungen ein unvermeidbarer Teil.

Die Praxis der Achtsamkeit hilft uns, auch in solchen Lebensumständen immer wieder zu innerer Ruhe, Akzeptanz und Klarheit zurück zu finden.

Wir kennen es alle, wie oft gehen wir unachtsam durch den Tag? Wir spulen unser Programm gemäss unserer Gewohnheiten und altgedienten Denk- und Handlungsmuster täglich vollkommen automatisch ab. Wir stehen auf, wir duschen, trinken einen Kaffee, frühstücken, gehen zur Arbeitfallen müde und erschöpft ins Bett. Wieder und wieder – wie ein Uhrwerk. In diesem Zustand funktionieren wir in erster Linie einfach. Wir bekommen gar nicht mit, wie wir uns gerade fühlen, was um uns herum passiert oder was wir denken.

Was genau bedeutet Achtsamkeit?

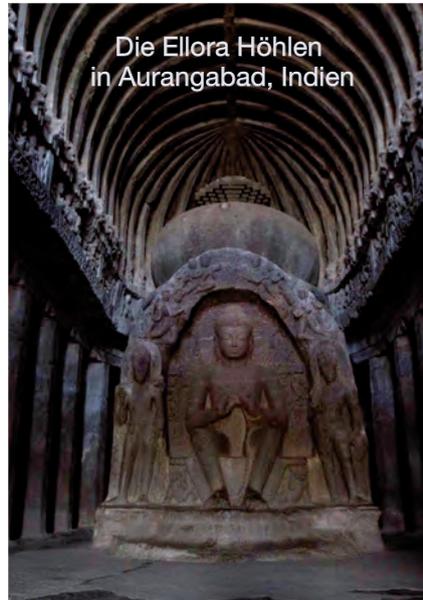
Mittels Achtsamkeit konzentriert man sich nicht auf etwas Bestimmtes, sondern macht seinen Geist frei für alles, was es in diesem Moment wahrzunehmen gilt. Dies können zum Beispiel körperliche Gefühle, Emotionen, Gerüche, Geräusche, Farben oder Musik sein. Wichtig dabei ist vor allem eines – was uns sehr oft schwerfällt: Einfach nur wahrnehmen, wahrnehmen ohne das Wahrgenommene zu bewerten. Wahrnehmung ohne Wertung. Was man achtsam wahrnimmt, darf ganz einfach nur da sein. Es geht darum keinen Gedanken und keine Emotion daran zu binden. Dennoch macht es etwas mit uns. Dieses Etwas gilt es ebenfalls wahrzunehmen ohne es zu bewerten. Dabei komme ich mir näher, lerne mich besser kennen, begreife meine Reaktionen und was sie auslösen. Die Praxis hat ihre Wurzeln in der zweieinhalbtausend Jahre alten «**Satipatthana Sutta**», der buddhistischen Lehren.

Wie Achtsamkeit unsere Gesundheit beeinflusst?

Im Buddhismus geht man davon aus, dass die völlige Befreiung von Leid durch Achtsamkeit und die Einsicht in Bewusstseinsvorgänge möglich ist. Wie hilft nun Achtsamkeit, wenn Sie gerade stark unter Druck sind, Schmerzen haben oder krank sind?

Jeder von uns hat seine körperlichen Schwachstellen, die bei Stress und Ärger sofort anspringen. Wo spüren Sie Ärger, Wut in Ihrem Körper?

Beim einen ist es der Magen, beim anderen der Rücken oder man spürt es am Herzen.



Die Ellora Höhlen
in Aurangabad, Indien

Jedes Gefühl hat eine körperliche Entsprechung und demnach ist jede Emotion nicht nur eine psychische, sondern auch eine körperliche Erfahrung.

Durch Achtsamkeit lernen Sie Ihren Körper und Geist besser kennen, was Ihnen die Möglichkeit gibt, Ihre inneren Ressourcen für die Heilung zu aktivieren.

Weitere positive Eigenschaften von Achtsamkeit:

- senkt Herzfrequenz und Blutdruck
- Stärkt das Immunsystem - die Anzahl der T-Lymphozyten steigen
- Verlangsamt altersbedingte Abbauprozesse, selbst bei Alzheimer
- Verlangsamt die Zellalterung

Wie Sie Achtsamkeit üben können:

Anbei geben wir Ihnen ein paar Achtsamkeitsübungen, welche Sie gut in Ihren Alltag integrieren können.

1. Achtsam essen

Lernen Sie bewusst, langsam und genüsslich zu essen und NUR zu essen, ohne dabei in Ihr Smartphone zu schauen oder vor dem Fernseher zu sitzen. Wenn Sie das nächste Mal einen Apfel essen, betrachten Sie diesen vorher von allen Seiten. Fühlen Sie die Beschaffenheit und das Gewicht, schauen Sie die wunderschönen Farben genau an. Riechen Sie am Apfel. Versuchen Sie die Details wahrzunehmen, was fällt Ihnen auf? Kauen Sie oft und ganz langsam und nehmen Sie den intensiven Geschmack wahr, der sich in Ihrem Mund entfaltet. Wenn Sie diese Herausforderung steigern wollen, können Sie auch versuchen, achtsam zu kochen.

2. Achtsam arbeiten

Gerade am Arbeitsplatz sind viele dem für sie höchsten Stresslevel ausgesetzt. Hier mit dem Achtsamkeitstraining zu beginnen, kann eine wahre Herausforderung sein, wenn zum Beispiel dauernd das Telefon klingelt und ein E-Mail nach der anderen reinkommt.

Das Training hierfür beginnt bereits mit dem Aufstehen. Nehmen Sie sich Zeit am Morgen. Machen Sie sich in aller Ruhe fertig, trinken Sie einen Kaffee/ Tee.

Wenn Sie auf der Tastatur tippen, achten Sie darauf, wie schnell Sie tippen und ob Sie sich dabei angespannt fühlen. Nehmen Sie immer mal wieder einen, zwei oder noch lieber drei tiefe Atemzüge – dies holt Sie kurzzeitig aus dem Arbeitsalltag zurück ins Hier und Jetzt und erdet Sie wieder.

Versuchen Sie achtsam zu telefonieren. Achten Sie dabei vor allem auf Ihre Haltung und Ihre Atmung. Versuchen Sie nach der Arbeit zu meditieren – dies hilft Ihnen abzuschalten und loszulassen oder geniessen Sie einen Spaziergang in der Natur, zehn Minuten können Wunder bewirken.

3. Dankbarkeit

Wenn Sie Dankbarkeit bewusst üben, werden Sie nicht nur zufriedener, sondern auch achtsamer. Sie lenken bewusst Ihre Wahrnehmung auf die positiven Dinge in Ihrem Leben. Das kreiert eine neue Balance und macht Sie ausgeglichener. Sie lernen sich besser kennen, bekommen ein Gespür dafür, was Ihnen wirklich gut tut und für Sie wichtig ist. Um besser zu werden, muss man trainieren, den Körper und den Geist. Wie heisst es so schön: «Übung macht den Meister». Üben Sie sich in Dankbarkeit, immer öfters und immer länger, immer intensiver. Stellen Sie sich dabei folgende Fragen: Wofür kann ich dankbar sein? Worauf bin ich stolz? Was ist gut in meinem Leben?

Achtsamkeit hilft in jedem Alter und in jeder Situation, zur Ruhe zu kommen und sich selber zu ordnen.

Probieren Sie es aus!



Gabriela Ghenzi

Jahrgang 1965

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe

www.chivasun.ch

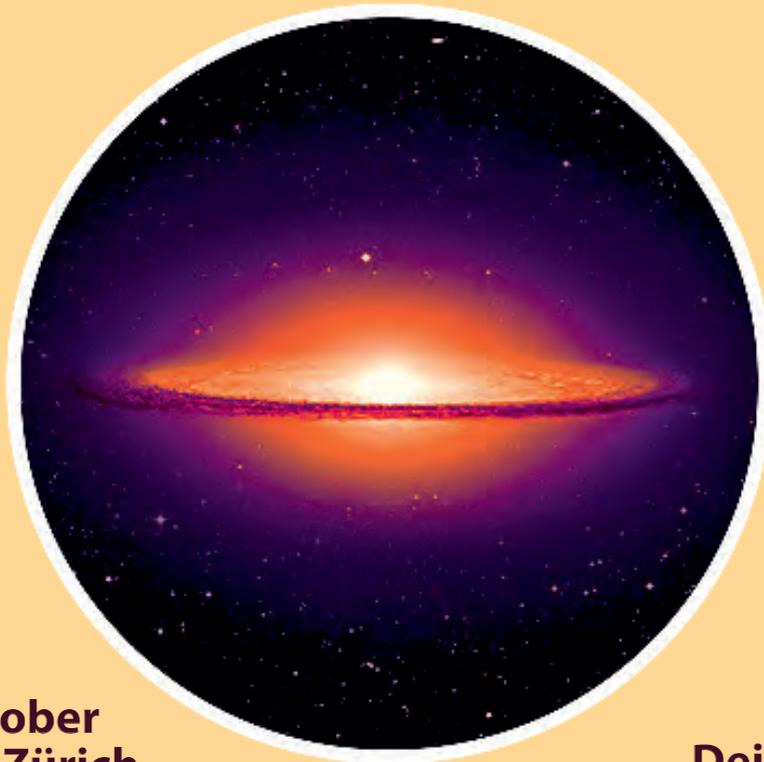
Info:

www.optilution.ch



LEBENSKRAFT 2020

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



22. - 25. Oktober
Messehalle Zürich

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

Dein Treffpunkt

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

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

Events: * Bewusstsein *** Gesundheit und Heilung *****

Zellregeneration - Die Kraft des Unterbewusstseins - Schlüssel zur wahren Gesundheit - Epigenetik, wie Umwelt und Verhalten Gene steuern - Transformation der Menschheit - Heil- und Schutztechniken (auch 5G) - Selbstheilung - Channeling von Devas und Engel - Segnungen vom erleuchteten Meister aus dem Himalaya - Gehirn- und Herzerleuchtung - gesunde Power für dein Leben - schamanische Schutz-Rituale - Gruppenheilungen - Meditationen - Beratungs-Sprechstunden - Konzerte

Mit vielen internationalen Referenten, unter anderem:



Aayla



Dr. med. Karl J. Probst



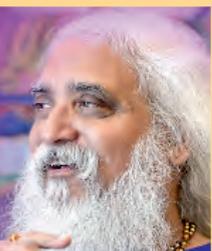
Nancy Holten



Matthias
Kampschulte



Sonja Ariel von
Staden



Shiva Guruji Aru-
neshwar

www.lebenskraft.ch

Tel. 078 705 60 00

DAVID Health Solutions

Wie der Schmerz weggeht: Schmerzen im unteren Rücken behandeln

«Schmerzen im unteren Rücken ist der grösste Auslöser von Behinderungen in der Welt. Eine internationale Studie, die in «The Lancet» veröffentlicht wurde, verweist darauf hin, dass diese Schmerzen meistens falsch behandelt werden. Laut dieser Studie machen Operationen, Injektionen und Opioide alles oft nur viel schlimmer. Nur wenige Beschwerden sind so häufig wie Schmerzen im unteren Rücken. Höchstwahrscheinlich kennen Sie jemanden, der darunter leidet oder Sie selber haben Schmerzen» sagt Martin Underwood. Denn jeder wird früher oder später in seinem Leben damit zu tun haben. Underwood ist ein Professor in der medizinischen Abteilung der «Warwick Universität» in Grossbritannien.

Getestete Methode

Underwood und seine Kollegen schlagen Alarm: Es ist an der Zeit, dass Rückenschmerzen richtig behandelt werden. «Bis jetzt werden zu oft zwecklose Behandlungen für chronische Rückenschmerzen verschrieben», sagt Judith Turner, eine Klinische Psychologin der *Washington Universität*. Und Behandlungen, die funktionieren, werden zu selten gebraucht. Diese beinhalten:

- aktiv bleiben
- kognitive Therapie haben
- richtig Atmen lernen
- genug Übungen machen

Wirbelsäulenbehandlung neu definieren

Seit den 80ern hat sich DAVID darauf spezialisiert, Geräte für medizinische Übungen anzubieten, die extra für Menschen mit Wirbelsäule-bezogenen Problemen gemacht sind. Das DAVID-Konzept basiert auf eine Übungstherapie, die die Funktionen von Muskeln und Gelenken anregt. Die DAVID-Lösung passt perfekt zu den Vorschlägen, die in der Studie des Lancet gemacht wurden.



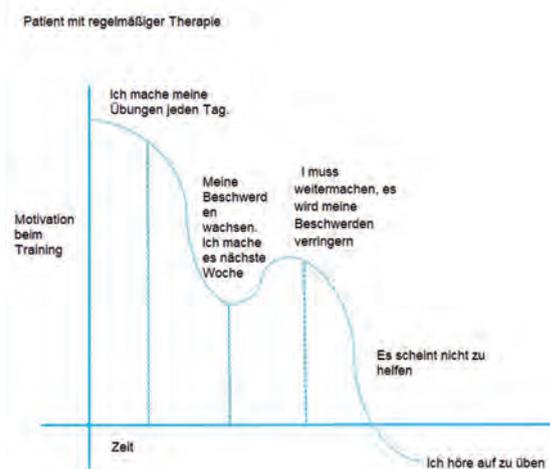
Arno Parviainen

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

Reguläre Physische Therapie



In regelmässigen Physischen Therapien sehen wir viele Behandlungsmethoden, die erfolgreich sind und andere, die es nicht sind. Oft ist es unmöglich im Voraus zu sagen, welche Behandlung für einen Patienten am Besten ist. Was wir aber wissen, ist die Motivation in Beziehung zur Zeit, beides wichtige Elemente eines Erfolgs oder Misserfolgs.

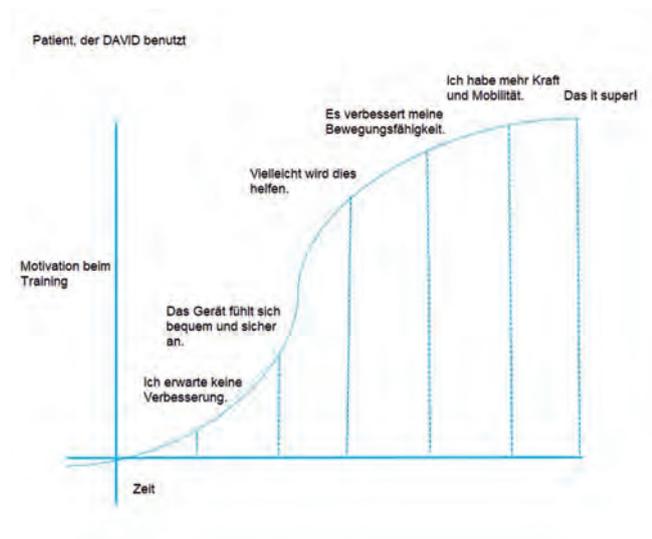


DAVID

Patienten, die DAVID benutzen



Die DAVID-Lösung passt perfekt zu schon existierenden Behandlungen, die eine Umgebung herstellen, in denen akute Patienten Übungen machen können. Für chronische Patienten ist eine Übungstherapie mit sicheren Einstellungen immer empfehlenswert. Die Vorteile der Benutzung von DAVID-Geräten bei der Therapie sind folgende:



- Der Patient fühlt sich sicher und hat keine/weniger Angst vor Bewegungen
- Das Trainingsprogramm ist angenehm und personalisiert
- Die Software motiviert Patienten, mit dem Training weiterzumachen

Sind Sie motiviert, an Ihren unteren Rückenschmerzen zu arbeiten?

Besuchen Sie folgende Webseite:

www.davidhealth.com

und finden Sie einen Center in Ihrer Gegend.

Mehr Informationen:

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

Besuchen Sie die Referenzseite auf unserer Website.

www.davidhealth.com

Meditation

Dieses Buch zeigt auf, welche Chance die Meditation uns allen, Erwachsenen wie auch Jugendlichen und Kindern – bietet. Gesunde Wurzeln für ein ganzheitliches Leben.



Die Autorin schreibt aus ihrer langjährigen beruflichen Erfahrung und aus ihrer persönlichen Meditationspraxis. Das Lesen dieses Buches ist selbst schon eine Form von Meditation. Beiliegend: zwei CDs mit je drei Meditationen, gesprochen und mit Klangschalen begleitet



Mediation von Silvia Siegenthaler. ISBN: 978-3-905831-62-7 Govinda-Verlag

Muskeltraining für Senioren

Ohne gezieltes Muskeltraining verliert der Mensch rund ein bis zwei Prozent seiner Muskelsubstanz – und das Jahr für Jahr. Dieser schleichende und auf den ersten Blick kaum erkennbare Prozess summiert sich über die Jahre zu einem enormen Substanzverlust, der auch aus gesundheitlicher Sicht problematisch werden kann. Wer dagegen regelmässig seine Muskeln trainiert, kann diesen Abbau nicht nur stoppen, sondern sogar umkehren.

Neben der Darstellung und Beschreibung unterschiedlich schwieriger Übungen für jeden Körperteil enthält das Buch zahlreiche Hinweise für die sinnvolle Gestaltung geeigneter Trainingsprogramme sowie eine Kopiervorlage für eigene Trainingsprotokolle.



VENUS- YOGA Der Beckenboden

Venus-Yoga® als Methode verbindet verschiedene Ansätze: die Asanas, die auch für Einsteiger geeignet sind, sorgen für einen starken Beckenboden. Ausserdem stellt die Autorin Übungen vor, mit denen man das Atmen aus der Tiefe lernt und die helfen, Körper und Geist zu entspannen. Mithilfe der Übungen wird die Körpermitte gefordert und gefördert. Das tut allen Frauen gut, nicht nur nach einer Geburt und in den Wechseljahren.



„Wenn wir in unserer Körpermitte ankommen, können wir uns anmutig aufrichten, haben einen eleganten Gang

und unser Körper lässt harmonische Bewegungen zu. Unsere Aussenwelt wird uns als entschlossene, kraftvolle und weibliche Persönlichkeiten wahrnehmen“, ist Gabi von Witzleben überzeugt. TRIAS Verlag ISBN Buch: 9783432112152

Mortariastempel von Vindonissa

Der XXV. Band der Veröffentlichungen der Gesellschaft pro Vindonissa, Mortariastempel von Vindonissa von Stefan F. Pfahl, behandelt Töpferstempel auf



sogenannten Reibschüsseln, einem Keramikgefäss, das in römischer Zeit zur Zubereitung von Speisen diente. Eine grosse Zahl an solchen Reibschüsseln sind in der Archäologischen Sammlung des Kantons Aargau vorhanden: sie stammen aus der über 100-jährigen Grabungstätigkeit in Vindonissa (Windisch). Die Stempel auf diesen Gefässen sind eine wichtige Quellengattung, denn sie nennen die Hersteller und erlauben dadurch Rückschlüsse auf die Produktion und den Import.

Info: www.librum-publishers.com

Anzeige

GEHT NICHT, GIBT'S NICHT!

PRO MEDIA

Wir sind Ihr Partner für:

- Webdesign
- Fotografie
- Videoproduktion
- Mediendesign und Marketing



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

Die Mediterrane Diät, UNESCO-Weltkulturerbe



Im Jahr 2010 hat die UNESCO die Mittelmeerdiet zum Weltkulturerbe erklärt. Die 146 anwesenden Nationen wählten einstimmig. Es war das erste Mal, dass eine Esskultur diesen prestigeträchtigen Titel erhielt.

Nach Angaben der UNESCO beinhaltet die mediterrane Ernährung eine Reihe von sozialen und landwirtschaftlichen Praktiken, die für den Mittelmeerraum typisch sind. Eine bestimmte Art der Landwirtschaft, des Fischfangs, der Konservierung von Lebensmitteln, der Zubereitung und der Kombination von Zutaten. Es ist auch eine Art, am Tisch in Gesellschaft zu sitzen und die Mahlzeiten im Sinne der Konvivialität zu konsumieren.

Die Länder des Mittelmeerraums sind die Erben von jahrhundert alten kulinarischen Traditionen, welche einen eigenen und einzigartigen Lebensstil geprägt haben. Die traditionelle mediterrane Küche zeichnet sich aus durch ihren Reichtum an pflanzliche Zutaten und Hülsenfrüchte sowie grosszügigen Einsatz von Olivenöl und nur wenig tierischen Proteinen – eher Fisch und seltener Fleisch.

Die mediterrane Ernährung ist auch viel mehr, da die WHO (Weltgesundheitsorganisation) sie als das Ernährungsmodell für ein gesundes und langes Leben betrachtet. Die FAO, die Organisation der Vereinten Nationen für Ernährung und Landwirtschaft mit Sitz in Rom, hat

sie als eines der nachhaltigsten Kost der Welt bezeichnet. Es ist keine einseitige Diät, da sie erlaubt, alles zu essen, ohne den Planeten zu desertifizieren. Die mediterrane Ernährung ist ein Lebensstil, der die Gesundheit in vielen Aspekten unterstützt, weil sie das Risiko reduziert, koronare Krankheiten, Diabetes oder Bluthochdruck zu entwickeln.

Aus diesen Gründen fördert die FAO in Zusammenarbeit mit dem Italienischen Aussenministerium eine Reihe von Konferenzen, die sich mit dieser Art von Ernährung befassen. Im November 2019 fand ein Treffen statt mit dem Titel:

«Being and Well Being - Traditional diets from the Mediterranean and beyond».

Anzeige

JETZT EXKLUSIV BEI MEDIDOR IN DER SCHWEIZ:
TOESOX®, **TAVI NOIR®** UND **BASE 33™** – DIE
HYGIENISCHE ALTERNATIVE ZUM BARFUSS-TRAINING.

Immer mehr Studios setzen auf neue Hygienestandards und führen eine Sockenpflicht ein. Aber gerade beim Yoga- und Pilates-training ist ein Barfussgefühl entscheidend, denn nur so können Sie sich voll und ganz auf Ihre Leistung konzentrieren. Medidor bietet ihnen, ab sofort, die perfekte Lösung dafür an: ToeSox®, Tavi Noir® und Base 33™ von Thirty Three Threads®. Qualitativ hochwertige Produkte für den Fuss, die langlebig und bestens durchdacht sind. Die verwendeten Materialien sind unter anderem zertifizierte Bio-Baumwolle oder haben einen natürlichen oder recycelten Ursprung.

Besonders die 5-Zehen-Socken von ToeSox® sind in ihrer Funktion unübertroffen. Sie befreien nicht nur Ihre Zehen, sondern bieten auch volle Flexibilität und festen Grip! Mit viel Liebe zum Design: ToeSox® und Tavi Noir® haben unterschiedlichste und ausgesuchte Styles im Repertoire – mit und ohne 5-Zehen-Funktion, sportlich, schlicht oder feminin. Es erwartet Sie eine Vielfalt an Farben und Mustern. Und natürlich darf eine attraktive Herrenkollektion nicht fehlen – denn auch Männer benötigen beim Sport starken Halt und hygienische Sicherheit.



Die komplette Sockenauswahl finden Sie auf www.sissel.ch!



WARUM MILCHPRODUKTE DEM KÖRPER KALZIUM ENTZIEHEN

Muuuuuhhhh, Milch macht müde Männer munter. Von Kindesbeinen an wurde uns beigebracht viel Milch zu trinken, damit wir starke Knochen und Zähne bekommen.

Der Milch-Mythos

Amerikaner, kein anderes Volk auf der Welt konsumiert mehr Kuhmilch und Milchprodukte pro Person auf der Welt. Wie kann es dann sein, dass gleichzeitig viele Frauen ab 50 stark an Hüftfrakturen dort leiden? Europa, Australien und Neuseeland können den Anteil sogar noch toppen. Schlussfolgernd empfehlen Gesundheitspolitiker einen höheren Kalziumkonsum.

Die Milchwirtschaft wird subventioniert.

Mehr Milch = mehr Geld

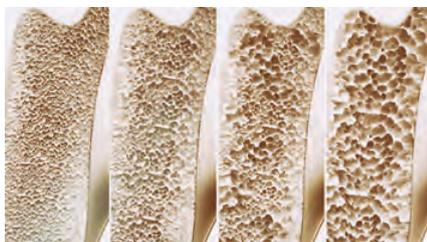
Geld regiert die Welt

Länder, die Konsumkönige in Sachen Milchprodukte sind, weisen den höchsten Anteil an Knochenbrüchen und den schlechtesten Gesundheitszustand der Knochen auf. Laut einem Bericht aus dem Jahre 1992 von Forschern der medizinischen Fakultät Yale konnten 70% der Knochenfrakturrate dem Konsum von Tierprotein zugeschrieben werden bei Frauen ab 50 Jahren.

Woran liegt das?

Tierprotein – im Gegensatz zu pflanzlichem Protein – führt zu einem Säureüberschuss im Körper. Für unseren Körper bedeutet das ein Anstieg des Säuregehalts im Blut und Gewebe. Dieses Umfeld bekämpft er indem er Kalzium als sehr effektive Lauge einsetzt, um die Säure zu neutralisieren.

Raten Sie mal woher er das



KALZIUM

kriegt? Aus den Knochen.

Zahlreiche Belege aus über 100 Jahren zeigen auf, dass tierisches Protein die Gesundheit der Knochen schädigt. Zum ersten Mal wurde in den 1880er Jahren darauf hingewiesen und 1920 dokumentiert. Tierisches Protein erhöht die Säure im Körper, entzieht den Knochen Kalzium und es kommt zu einer Erhöhung der Kalziumausscheidung.

Eine Milchbüchleinenrechnung

Eine sechsmonatige Studie, die vom Atkins Center finanziert wurde, zeigte ganz deutlich, dass Menschen, die eine Atkins-Diät (Low-Carb-Diät: Hauptbestandteil ist tierisches Protein und Fett) machten, über den Urin 50 % mehr Kalzium ausschieden. Seit den 70ern und bis dato wurden «zig» ähnlicher Studien durchgeführt, die immer wieder zu dem gleichen Ergebnis kamen. Laut T. Collin Campbell „sind Krankheitsabläufe selten so einfach, als dass sie mit Hilfe eines Mechanismus erklärt werden können, aber die Forschung auf diesem Gebiet liefert uns überzeugende Argumente“.

Laktoseintoleranz

Weltweit sind ca. 75% der Menschen laktoseintolerant. In manchen Ländern sogar fast 100%. All diese Menschen kommen hervorragend ohne Milch und Milchprodukte zurecht. Auch wenn einige Menschen sich im Laufe der Zeit angepasst haben, so zeigt die Laktoseintoleranz ganz deutlich, dass der Mensch nicht für den Konsum von Milch einer anderen Spezies ausgelegt ist. Lediglich Säuglinge und Kinder können das Enzym Laktase produzieren, das wiederum Laktose, also einen Zweifachzucker in der Milch, aufspalten kann. Im Alter von zwei Jahren lässt die körpereigene Laktase-Produktion nach und die Kuhmilch, der Käse, die Sahne und Co. lösen Blähungen und Durchfall aus, wenn sie weiterhin konsumiert werden.

Kalziumalternativen

Wenn Sie körperlich aktiv bleiben, sich auf pflanzlicher Basis ernähren, tierische Produkte wie Milch vermeiden, dann brauchen Sie sich keine Gedanken um einen Kalzium-Mangel zu machen. Kalzium ist in einer grossen Bandbreite pflanzlicher Nahrungsmittel enthalten, z. B. Bohnen, Broccoli und Blattgemüse.

Es gibt mittlerweile ein breit gefächertes Sortiment an Pflanzgetränke. Bei all den hunderten von Sorten ist mit Sicherheit eine dabei, die auch Sie mögen.

Harvard Studie zum Thema Osteoporose

Die Universität Harvard teste 75'000 Frauen über einen Zeitraum von zwölf Jahren hinsichtlich der Wirkung von Milch auf ihre Knochen. Wie sich zeigte, verbesserte die Milch die Widerstandsfähigkeit der Knochen nicht, sondern wurde sogar mit einer Erhöhung des Risikos für Knochenbrüche in Verbin-

dung gebracht. Mediziner erklären diese Tatsache damit, dass der Organismus aufgrund des Milchkonsums übersäuert. Der Körper muss die Säure mit Kalzium aus den Knochen neutralisieren - das Resultat ist Osteoporose.

Verbessern liess sich die Knochendichte dagegen durch die Aufnahme von Kalzium aus Gemüse aber vor allem durch aktives

MUSKELTRAINING.

Migros neue Linie, pflanzlicher Produkte als Fleischersatz

Der vegane Markt wächst weiter

Vegane Burger, Schnitzel und Sticks der Linie M-Classic, 100 Prozent pflanzlich, finden ihren Weg in die Migros-Supermärkte. Die Burger werden aus Erbsenprotein hergestellt, haben einen hohen Proteingehalt und enthalten keine Konservierungsstoffe.



Flora Plant

Die vegane „Butter“.

Die Zukunft gehört der pflanzlichen Ernährung. Ein neues Produkt namens „Flora Plant“ bietet eine pflanzliche Alternative zur herkömmlichen Butter und kann damit nicht nur den boomenden veganen Markt bedienen.

Flora Plant sieht nicht nur aus wie Butter, sondern schmeckt, wie eine



Blindverkostung ergeben hat, tatsächlich auch so und verspricht auch beim Backen und Kochen die gleichen Eigenschaften. Hergestellt wird Flora Plant jedoch aus rein pflanzlichen Ölen von



Sonnenblumenkernen, Rapssamen und nachhaltig angebauten Palmfrüchten. Flora Plant ist laktosefrei und vegan. Und obwohl Flora Plant 100 Prozent pflanzlich ist, kann es trotzdem alles, was Butter kann: Es lässt sich wie Butter streichen und kann zum Kochen, Braten oder Backen verwendet werden. Flora Plant ist in einer gesalzenen sowie ungesalzenen Variante erhältlich.

Erhältlich bei Coop.

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 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 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 an.

Rückantwort innert 48 Stunden, um die Details zu besprechen.

NUR DIE MACHT DES WORTES KANN VERÄNDERUNGEN BRINGEN !

Benedetta Barzini (1943)

Die Model-Rebellin

«Mein Alter verstecke ich nicht»



Das Alter ist ein Geschenk, meint das italienische Model Benedetta Barzini, Sprössling einer wohlhabenden Familie aus Mailand, die sich nie richtig um sie gekümmert hat. **«Als Tochter einer reichen Mutter verachte ich Geld und Luxus. Mir genügt, was notwendig zum Leben ist. Meine Mutter hat mich enterbt, aber schlussendlich war das ein Geschenk. Es ist wichtig, von dem zu leben, was man verdient.»**

Eine starke Persönlichkeit verbunden mit einer grossen Bescheidenheit, die das Model dazu trieb, als Autodidaktin zu studieren. Sie ist seit jeher eine überzeugte Feministin, hat ihre vier Kinder von zwei verschiedenen Vätern allein grossgezogen. **«Ich habe sie mit viel Mühe und grosser Liebe erzogen, im Gegensatz zu dem, was meine Eltern mit mir gemacht haben.»**

Sie gilt als erste Italienerin, die in der **«Vogue America»** erschien, das war im Jahr 1963. Als eines der bedeutendsten Gesichter der italienischen und internationalen Mode der 60er Jahre ist es dem selbstbewussten Model gelungen, ihr Leben jenseits der vergänglichen Schönheit immer wieder neu zu erfinden und sich auf immaterielle Werte und soziale Kämpfe zu konzentrieren. Sie erklärt: **«Nach 50 versteht man, dass Zeit kostbar ist. Frauen, die sich unters Messer für Schönheits-OPs gelegt haben, erwecken in mir Zärtlichkeit. Wir sollten uns lieben lassen, für wer wir sind und nicht dafür, wie wir aussehen.»**

Modeln war nur eine vorübergehende Beschäftigung, kein Beruf

Und eben, die Italienerin zeigte Konsequenz, ihren Worten folgten Taten. Längst hat sie sich von den Vorschriften der Mode befreit und läuft heute, mit bald 77 Jahren, immer noch

auf den Laufstegen - mit ihren Falten und ganz grauen Haaren. Sie präsentiert eine natürliche und dabei stolze Version von sich selbst, ohne jegliche ästhetisch-chirurgischen Eingriffe. Ein langer innerlicher Weg hat sie dazu gebracht, sich von der Erscheinensdiktatur **«Mehr Schein als Sein»** zu lösen und eine zurückgezogene Existenz zu führen, die sich auf das Wesentliche reduziert. **«Die Gesichtsschminke ist eine Maske»**, gibt sie zu, **«damals bildeten die Fotografen eine Maske ab»**.

1963 wird Benedetta Barzini als Mädchen beim Flanieren in Rom entdeckt. Wenig später wird sie nach New York eingeladen für ein Fotoshooting mit Irving Penn. Das Ganze würde nur ein paar Tage dauern, sagt man ihr. Dort beginnt dann ihre Karriere und wider Erwarten bleibt sie mehrere Jahre in den USA, wo sie berühmt wird. Eine rasante Karriere.

«Exotic Mediterranean» nennt man das junge Model in den 1960er Jahren in Amerika. In dieser Zeitperiode leidet sie eine zeitlang an Magersucht. **«Für mich bedeutet Magersucht, den Geist zu retten, indem man den Körper tötet, denn ich konnte nicht beides haben. Es war ein tiefer Protest. Ich wurde in Amerika behandelt und kam aus der schlimmsten Phase heraus»**. Danach lebt sie zwischen Mailand, Rom und New York.

Ein intensives Leben

Zurück in Italien, im Einklang mit ihren Überzeugungen, wird die selbstbewusste Frau in der feministischen Bewegung der 70er Jahre sehr aktiv, seinem rebellischen und nonkonformistischen Instinkt folgend. Etwa im Alter von 40 Jahren hört ihr Telefon auf zu klingeln und sie ist gezwungen, eine neue Strategie zu erfinden, um zu überleben. Sie arbeitet als Mode-Journalistin und beginnt, Bekleidungsgeschichte an der Universität in Urbino und Anthropologie der Mode in Fashion Design an der Neuen Akademie der bildenden Künste in Mailand zu unterrichten. Diese neue professionelle Herausforderung wird zu ihrer grössten Leidenschaft, **«Das Beste von allem»**, bezeichnet sie diese bereichernde Erfahrung.

«Was Weiblichkeit ist, wurde von einer männlichen Gesellschaft entschieden. Frauen wurden selbst angesichts dieser Tatsache zum Schweigen gebracht».

2018 erhält Benedetta Barzini den Victoria Award, die Auszeichnung, die von Procter&Gamble an diejenigen Frauen über 50 verliehen wird, die sich mutig und fernab von Klischees neu erfunden haben. Gegenwärtig ist die Power-Frau immer noch ein Evergreen-Model für Armani, Gattinoni und



andere Stylisten. In letzter Zeit ist sie für die Gucci Kampagne **«Cruise 2020»** und für das Pre-Fall 2020-21 Lookbook gebucht worden. Ausserdem arbeitet sie als Journalistin in den Bereichen Mode und soziale Fragen, ein Thema, das ihr schon seit jeher am Herzen liegt.

Als Symbol des Nonkonformismus und ständig im Kampf gegen Stereotypen hat sie es satt, zu erscheinen, posieren, sich

selbstgefällig zu verhalten und zu gefallen. Benedetta Barzini kommt direkt auf den Punkt, überspringt die Regeln, sagt, was sie denkt und nimmt kein Blatt vor den Mund.

Eine stolze und unkonventionelle Frau.

„Bewegung macht beweglich und Beweglichkeit kann manches in Bewegung setzen.“

Meine Zielgruppe für

DANIELA VOLLENWEIDER PERSONAL TRAINING
Gesundheits- und Fitnessstraining sind Menschen in der zweiten Lebenshälfte, also von 50 bis 105 Jahren.

Damit bin ich Pionierin in Basel und Umgebung; neu auch ortsunabhängig online.

Meine Dienstleistung zeichnet sich dadurch aus, dass ich - im Gegensatz zu Personal TrainerInnen mit Studio - meine Klienten bei ihnen zu Hause, in der Natur oder im Altersheim fit mache.

Das längerfristig angestrebte Resultat meiner regelmässigen Trainings beinhaltet zusammenfassend die möglichst autonome Meisterung des alltäglichen Lebens hin zu mehr Selbständigkeit. Dies führt schlussendlich auch zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

Von meinem breiten Angebot, welches ich einzeln oder in Gruppen anbiete, siehe

www.danielavollenweiderpersonaltraining.ch



möchte ich besonders die nachfolgenden Bereiche hervorheben, die mich von anderen Personal TrainerInnen und BewegungspädagogenInnen speziell unterscheiden:

- durch Stärkung der Rumpfmuskulatur mit Wirbelsäulengymnastik, Haltungsschulung und Rückenmassage werden Rückenschmerzen stark vermindert sowie die aufrechte Haltung gefördert
- durch individuelles Stretching von verkürzten Muskeln nimmt die Beweglichkeit zu
- durch Beckenbodentraining wird Inkontinenz vorgebeugt oder vermindert
- durch Sturzprävention mit Gangschulung und Gleichgewichtstraining sollen Stürze vermieden werden
- mit spezifischem Rollatortraining wird die Gehhilfe zum nützlichen Helfer im Alltag
- auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen, Behinderungen oder nach Operationen können Bewegung, respektive Training in ihr Leben bringen, denn ich biete ebenfalls „Bewegung im Sitzen“ oder sogar Gymnastik für Bettlägerige an.

Denn Gesundheit, Mobilität und Selbstständigkeit stehen für die meisten Senioren ganz oben für erfolgreiches Altern.

Zudem stärkt regelmässige Bewegung, respektive Training, nicht nur das Immunsystem, sondern wirkt sich auch auf die Psyche stimmungsaufhellend aus. Dies kann ich durch meine jahrelange Erfahrung als „Fitmacherin“ nur bestätigen.

Mit 16 Jahren begann ich in der Fitnessbranche zu unterrichten und im 21. Lebensjahr entschloss ich mich, mein Hobby zum Beruf zu machen.

Seit 14 Jahren bin ich als dipl. Bewegungspädagogin mit pflegerischer Gymnastik unter anderem auch in Altersheimen tätig. Sei es mit seniorenspezifischen Bewegungslektionen für die BewohnerInnen sowie mit betrieblicher Gesundheitsförderung für die Mitarbeitenden.

Hinzukommend bin ich SWICA Krankenkasse anerkannte, zertifizierte Personal Trainerin des Schweizerischen Personal Trainer Verbandes.



Daniela Vollenweider
Jahrgang 1973



DANIELA VOLLENWEIDER PERSONAL TRAINING
Gesundheits- und Fitnessstraining für die zweite Lebenshälfte sowie betriebliche Gesundheitsförderung in Basel und Umgebung, neu auch online!

www.danielavollenweiderpersonaltraining.ch

Altersbedingtes Verbot (während NOTSTAND)

Ich bin seit fast einem Jahr im Ruhestand, da das Rentenalter in unserem Land für Männer auf 65 Jahre festgelegt ist. Ich erfreue mich (noch) guter Gesundheit, bin trotz allem berufstätig, pflege den Garten, treibe Sport, reise in den Urlaub, bin neugierig und auf Facebook aktiv.

Dann taucht das Coronavirus auf, das eine Pandemie auslöst. Im Tessin, wo ich wohne, ist die Lage aufgrund der Nähe zur Lombardei, die sehr betroffenen wurde, gravierender als in der Deutschschweiz. Unser Staatsrat trifft einige Entscheidungen, die die individuellen Freiheiten einschränken, darunter während drei Wochen das Verbot für über 65-Jährige, in Supermärkten einzukaufen. Die Einschränkung würde die älteren Generationen vor einer Ansteckung schützen. Den älteren Menschen wurde sogar geraten, zu Hause eingesperrt zu bleiben. Familienmitglieder oder Freiwillige, die von der Gemeinde zur Verfügung gestellt wurden, wären für die Einkäufe zuständig.

Ich habe diesem Verbot nicht viel Aufmerksamkeit geschenkt, da ich gemeint habe, es handle sich um eine reine Empfehlung. In der Zuversicht, dass ich etwas jünger aussehe (so meine Bekannten) und mich wie ein 40-Jähriger bewege (lese: Biologisches Alter), gehe ich zum Supermarkt, um Lebensmittel einzukaufen. Vor dem Laden bittet mich ein junger Mitarbeiter, mein Alter anzugeben und einen Identitätsausweis zu erbringen. Fazit: Zugang verweigert. Kein Eintritt - auch auf mein Drängen hin. Versuch gescheitert.

Dabei wäre so einfach gewesen, die Sicherheitsvorschriften einzuhalten. In einem Wimpernschlag werde ich mir meines chronologischen Alters bewusst. Ich fühle mich immer noch so energiegeladener wie mit 40, eben stark und vital, werde aber automatisch als «zerbrechlich» eingestuft, obwohl ich immer noch beruflich engagiert bin und in guter körperlicher Verfassung. Soll ich mich öffentlich vor dem Laden einem Fitness-Test unterziehen? Von einem Tag auf den anderen wird mir klar, dass ich trotz allem für die Welt um mich herum «ein alter Karren» bin, der aufs Abstellgleis gehört. So betrachte ich mich als Opfer einer Diskriminierung. Ist das Verbot willkürlich? Ja. Mit dem Rechtsstaat vereinbar? Nein. Artikel 10 Absatz 2 der Bundesverfassung besagt: Niemand darf diskriminiert werden, namentlich nicht wegen der Herkunft, der Rasse, des Geschlechts, des Alters, der Sprache usw. Im Tessin rebellieren verschiedene bekannte graue Panther und beziehen öffentlich Stellung in den Medien, darunter ehemalige Journalisten und Spitzenpolitiker. Danke Unglücksgenossen.

Ich bin nicht allein.

Viele 65+ Mitmenschen denken genau wie ich.

Verantwortung kann Menschenleben retten.

Sind Sie über 65 Jahre?

Der Tessiner Staatsrat hat beschlossen, für diese Altersgruppe ein vorübergehendes Zugangsverbot zu diesem Geschäft zu verhängen, um Sie vor ernsthaften Komplikationen aufgrund einer möglichen Infektion mit dem Coronavirus (Covid-19) zu schützen.

Machen Sie sich darüber keine Sorgen!

Es gibt gute Alternativen für Ihre Nahrungsmittel- oder Medikamentenversorgung. Wenden Sie sich an Nachbarn oder Verwandte, solange diese nicht zu den gefährdeten oder an chronischen Krankheiten leidenden Personen zählen. Darüber hinaus haben Gemeinden und Verbände, Sportvereine und viele andere Freiwilligengruppen bereits Massnahmen in der Gegend ergriffen, um Sie zu unterstützen.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie das Kanzleramt Ihrer Gemeinde, das Ihre Fragen beantworten kann.

Machen Sie den Unterschied!



ti

Proteggiamoci.ORA

www.ti.ch/coronavirus

In der Tat bin ich von der Arbeit und vom Beruf der Osteopathen * begeistert.

Seit vielen Jahren (1987 bis 2017, also 30 Jahre lang) habe ich ein Gesundheitsmagazin herausgebracht und seit meiner Pensionierung 2018 ein neues für eigenverantwortliche Menschen 60+ mit dem Namen „StarkVital60+“.

Da ich mit 66 Jahren immer noch Top-Fit bin (tue auch einiges dafür) hat mich letztthin ein Bekannter geraten, ich soll doch einmal meine Schulter (siehe noch Spätfolgen vom Motorradunfall 2019) einer ihm bekannten Osteopathin zeigen. Gute Fragestunde und dann eine gute Behandlung und siehe da, meine verspannte Schulter und die Schmerzen waren weg.

Seit Jahrzehnten setze ich mich als Verleger und Herausgeber von Gesundheitsmagazinen dafür ein, dass die Ausbildung für den Beruf des Arztes unbedingt neu aufgesetzt werden muss, denn es darf nicht sein, dass der praktisch zweite Schritt nach Besuch eines Arztes beim Chirurgen ist.

Ebenso ärgern sich immer mehr Menschen darüber, dass Chirurgen öffentliche Veranstaltungen durchführen dürfen, so nach dem Motto: „**Haben Sie Schmerzen in der Hüfte, im Knie oder Schulter, dann ist die einzige Lösung eine OP.**“

Die Osteopathie-Behandlung hat meine Überzeugung bestärkt, dass vor einer Operation (ausser Unfallchirurgie) die Meinung eines Osteopathen eingeholt werden sollte.

Die Krankenkassenbeiträge kann sich bald nicht einmal mehr der Mittelstand leisten (dazu zähle ich mich und meine Familie) und hier im Tessin bekommen fast schon 40% der Leute finanzielle Unterstützung für die KK-Prämie vom Kanton.

* OSTEOPATHIE IST EINE NICHT-INVASIVE BEHANDLUNGSMETHODE, DIE BEI CHRONISCHEN ODER AKUTEN BESCHWERDEN HILFT.

Sie behandelt Knochen, Gelenke, Bänder, Muskeln, Organe und nervliche Störungen über das Bindegewebe.

Ein grosser Schritt, um die horrenden KK Beiträge weiter senken zu können. Info: www.fso-svo.ch

Jean-Pierre Schupp, Herausgeber www.starkvital.ch

Die Lebensmittelindustrie: Neue Lösungen und radikale Veränderungen

Im Hinblick auf eine nachhaltige Zukunft bietet die **NEW FOOD CONFERENCE**



die Gelegenheit, einen mutigen Schritt in das neue Szenario zu wagen. Renommierte Experten und führende Unternehmen für innovative Alternativen zu tierischen Produkten treffen sich im Rahmen der industrieorientierten Veranstaltung, um gemeinsam die Ideen der Zukunft zu gestalten. Wissenschaftler und Interessenvertreter auf dem Gebiet

der Lebensmittelinnovation erhalten Einblicke in die neuesten Entwicklungen auf dem Markt, der sich im rasanten Wandel befindet. Dank der Begegnung unter Akteure in Sachen Ernährung, wird ein notwendiges Umdenken in der Lebensmittelindustrie gefördert. Es ist Europas erstes und grösstes Meeting über Lösungen für neue Proteine.

Die **NEW FOOD CONFERENCE** stellt die letzten Entwicklungen für pflanzliche und zellbasierte Proteine vor mit der Absicht, die Ernährungsumstellung zu beschleunigen und zu stärken. Die Teilnehmer werden Investitionsstrategien, die Akzeptanz der Verbraucher und politische Rahmenbedingungen diskutieren sowie die besten Praktiken auf pflanzlicher Basis und natürlich das Neueste über Fortschritte im Kulturfleischsektor erfahren.

Heute ist das Bewusstsein gereift, dass kultivierte tierische Produkte und pflanzliche Proteine wesentlich zur Lösung der Herausforderungen der globalen Ernährungssituation beitragen können.

Das Programm beinhaltet verschiedene Vorträge, darunter:

- Umdenken in der Lebensmittelindustrie
- Appetit auf eine bessere Welt
- Pflanzliche Ernährung und Erkenntnisse über den alternativen Proteinmarkt
- SMART-Protein für eine Welt im Wandel
- Zelluläre Landwirtschaft - Die letzte Evolutionsstufe der tierischen Produkte
- Wie werden kultiviertes Fleisch und Fleischalternativen die Agrar- und Lebensmittelindustrie beeinflussen?
- Die Zukunft voraussehen: Mutige Ideen zur Veränderung des Ernährungssystems zum Besseren
- Trends in Technologie umsetzen - Die steigende Nachfrage nach pflanzlichen Produkten bewältigen

Tickets: new-food-conference.com

E-Mail:

newfoodconference@proveg.com

LESERBRIEF:

...und nach 2050??

«Referenzszenario» ...ein seltener Fachausdruck des Bundesamt für Statistik (BfS), wie man mit der zukünftigen Bevölkerungszahlen diplomatisch umgeht. Und so gibt man Bescheid, wie die Schweiz innert den nächsten 30 Jahren um weitere ca. 2 Mio. Einwohner auf ca. 10,4 Mio. wachsen soll. Dabei liegt die Schweiz bereits heute in Europa mit 204 Bewohnern pro km² an 2. Stelle hinter Deutschland mit 231/km². Umgerechnet bedeutet dies, während 30 Jahren eine Zusätzliche neue Stadt pro Jahr mit ca. 65'000 Einwohnern (Vergleich; St. Gallen mit ca. 70'000). Dabei ist zu bedenken, dass einzig 7,5% der Gesamtfläche der Schweiz Siedlungsgebiete sind.



Die restlichen 92,5% sind entweder bewaldet, stellen landwirtschaftliche Nutzfläche dar, sind Gewässer oder gelten als unproduktives (Alpen) Land. Die Propheten des BfS erwarten bis 2050 sogar eine Bevölkerungsabnahme in den Kantonen Graubünden und Tessin (sind diese so unattraktiv?). Da bleibt nicht mehr viel übrig als einen «**Betonkorridor**» zwischen Zürich, Bern, Lausanne und Genf. In den letzten 30 Jahren hat die Schweiz bereits in der Grössenordnung einer Fläche des Genfer See «**zubetoniert**». Dazu kommt, dass in den letzten 30 Jahren die Geburtenzahl in der Schweiz von ca. 114'000 auf knapp 84'000 zurückgegangen ist (ca. 1000 weniger pro Jahr). Besonders in einer mehr und mehr automatisierten, rationalisierten Welt, vergeht die Zeit noch schneller, und verändert die gesamte Welt, Europa und die Schweiz (eines Tages mit

«**über**» **Alterung** der Bevölkerung bis 35% Anteil). Neue Weltordnung mit China-First (und «**Seidenkorridor**» bis nach Europa, mit indirekter Waren Abhängigkeit) und irgendwo USA z.B. als Nummer 5, unter ferner liefen. Und EU 2050? Mit ihren ca. 5,5% Weltbevölkerungsanteil, wird bedeutungslos da stehen, besonders wenn der Euro nicht mehr vorhanden sein könnte, weil eine einheitliche «**Weltwährung**» das Finanzsystem kontrollieren wird.

Ob die Klimaproblematik und Umweltverschmutzung in den nächsten Jahrzehnten unter Kontrolle sein wird? Bis dahin werden auch die letzten Gletscher (Ausnahme; Aletschgletscher) verschwinden und ob z.B. dann genügend sauberes, gesundes Wasser besonders für den «**Betonkorridor**» vorhanden sein wird? An das (obligate) Tragen des Mundschutzes (wie bereits heute z.B. in China, Japan, Korea) wegen der Luftqualität (u.a. Feinstaub), haben wir uns ja, dank Corona, bereits gewöhnt!

Die Frage ist dann einfach eines Tages:

Was werden wir mit den überschüssigen Unterkünften machen, wenn die Bevölkerungszahlen wieder zurückgehen? Die Wohnbevölkerung kann wohl nochmals um 25% wachsen aber die Gesamtfläche bleibt unverändert!

Pietro-M. Oesch,

Jahrgang 1945

7203 Trimmis

Anzeige

Das patentierte FASB Original Anti-Schnarchballon System dient zur Stärkung der gesamten Rachenraum- und Atemmuskulatur und der Atemwege.



Schnarchen ist nicht nur lästig für den Partner, sondern auch ungesund.

Beugen Sie Gesundheitsschäden durch Schnarchen vor!

Trainieren Sie Ihre Rachenraum- und Atemmuskulatur!

Einfache Anwendung

Kostengünstig Sfr. 39.—plus 5.—Versand

100% biologisch abbaubar

www.fasb-gesundheit.com

Bei Bestellung mit dem CODE: STARKVITAL13 erhalten Sie Sfr. 10.- Nachlass!

VIVO Trainingscenter, Sylvia Gattiker, Bottensteinerstr. 4a, CH-4800 Zofingen, Tel. 062 745 18 00

VIVO Coach und die „Blue Zones“!



Wie schon in der letzten Ausgabe von „StarkVital“ angekündigt, startet im September die erste Ausbildung zum VIVO-Coach. Gesundheitsinteressierte Personen über 60 können sich ausbilden lassen um über 60jährige, aber natürlich auch Jüngere, bei ihrem Training zu begleiten und zu betreuen. Voraussetzungen sind Freude am aktiven Lebensstil und Freude am Umgang mit Menschen.

Da der VIVO-Coach auch eine Vorbildfunktion hat, ist ein gesunder Lebensstil und was dazu zählt von Bedeutung. Und da sind wir nun bereits mitten im Thema „Blue Zones“ (Blaue Zonen). Denn jeder möchte gerne älter werden, aber nicht alt. Da man alt immer mit Leiden, mit chronischen Erkrankungen, Krebs, Diabetes, Demenz und Alzheimer verbindet. Es gibt Gegenden, da ist es anders – in den „Blue Zones“ ist es anders.

Mit „Blue Zones“ werden Regionen auf unserer Welt bezeichnet, in denen Menschen viel länger als der Durchschnitt - GESUND – leben. Diese Regionen befinden sich in Okinawa (Japan), auf Sardinien (Italien), auf der Nicoya-Halbinsel in Costa Rica, Ikaria (Griechenland) und unter den Siebententags-Adventisten in Loma Linda (Kalifornien). Basierend auf Daten und Beobachtungen gibt es Erklärungen, warum gerade diese Bevölkerungsgruppen gesünder und länger leben.

Der Begriff „Blue Zones“ erschien erstmals im November 2005 im Magazin *National Geographic*. Dan Buettner erwähnte diesen Begriff in seiner Titelgeschichte „The Secret of a Long Life“. Er erzählte darin von diesen fünf Regionen und liess sich den englischen Begriff „Blue Zones“ schützen.

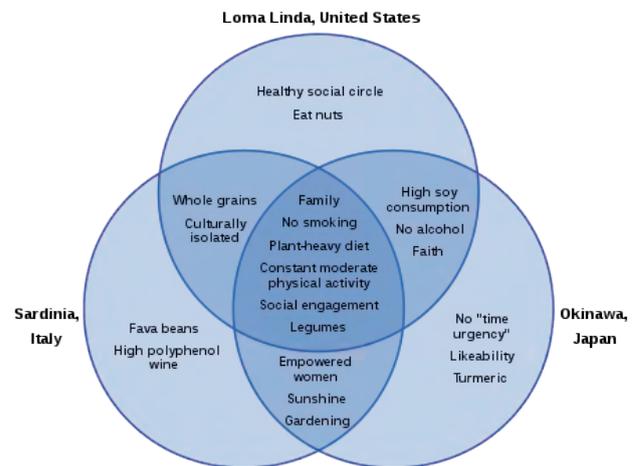
Mittlerweile wird dieser Begriff auch für Gegenden verwendet, deren heimische Flora unter speziellen Bedingungen wächst und somit dem Alterungsprozess effektiv entgegenwirken kann. Diese Gegenden wurden aufbauend auf Forschungsergebnissen in den Bereichen Biogerontologie, Epigenetik und Naturheilkunde ausgewählt und sind zumeist hochgelegene Gebiete, die sich etwa in Nepal, Bhutan und Tibet befinden. Dabei spielen die sekundären Pflanzenstoffe aus solchen Gebieten eine wichtige Rolle und deren Nutzen im Bereich Anti-Aging, neurodegenerativen Erkrankungen und Alterskrankheiten wird erforscht.

1998 befasste sich bereits eine Schweizer Forschungsgruppe mit den Essgewohnheiten der Bevölkerung von Yuzurihara in Japan. In dieser Gegend wird die Bevölkerung bei bester Lebensqualität sehr alt. Die Bevölkerung zeichnet sich durch ihr junges Erscheinungsbild der Haut, dem gesunden Haar und grosser Beweglichkeit aus. Die Bevölkerung lebt auch länger ohne Anzeichen von Alter, wie es sonst üblich ist. Viele der Personen, welche achtzig und neunzig sind, haben ein weitaus jüngeres Aussehen.

Zurück zu den fünf erforschten Regionen der „Blue Zones“: Die Menschen in diesen Regionen leben völlig unabhängig von geografischer Lage – manche leben in Städten, manche im Bergland und andere am Meer. Auch die Klimazone ist nicht die gleiche und auf den ersten Blick erscheint einem auch die Ernährungsweise unterschiedlich.



Die Forscher haben bei genaueren Untersuchungen doch Gemeinsamkeiten gefunden – wie das nachstehende Diagramm aufzeigt, das einen Vergleich der drei Zonen Loma Linda, Sardinien und Okinawa darstellt.



Die Menschen haben sehr wohl Gemeinsamkeiten und dies ist im Lebensstil. Dieser Lebensstil trägt zu ihrer gesunden Langlebigkeit bei. Und dabei ist die Betonung auf GESUND – denn Langlebigkeit haben wir in den Nicht-Blauen-Zonen auch, dank einer Medizin, die uns am Leben hält. Nur um welchen Preis?

Gemeinsamkeiten der Menschen der „Blue Zones“ finden wir in der Lebensweise und in der Ernährungsweise.

LEBENSWEISE:

- Viel Bewegung

Die Menschen hier gehen viel zu Fuss und dies oft im hügeligen Gelände. Sie arbeiten viel im Garten oder am Feld und auch das Brot wird noch von Hand geknetet. Also man braucht die Muskulatur. Ausserdem sind diese Menschen viel in der Natur und in der Sonne (unser Sonnenhormon Vit. D).

- Das Stress-Management

Das Mittagsschläfchen ist «gang und gäbe». Man kennt keinen Zeitdruck. Mit dem Pappbecher Kaffee in der Hand zum nächsten Termin zu eilen oder die schnelle Take-Away Ernährung kennt man nicht. Aber man geniesst schon mal ein Gläschen Wein mit Freunden am Nachmittag.

- Der Sinn im Leben

Die Menschen in diesen Zonen sehen einen Sinn in ihrem Leben. Sie haben entweder eine erfüllende Arbeit oder ein erfüllendes Hobby.

Das Wort Ruhestand (Ruhe ? und Stand? = nicht leben) kennt man nicht.

- Die Familie

Familie ist wichtig. Dank den Ritualen in Familien und bei Festen wird auch die Tradition hochgehalten. Mehrere Generationen leben in einer Gemeinschaft oder nahe zusammen. Grosseltern und Enkel sehen sich nahezu täglich. Investition von Zeit und Liebe wird in die Familie und in die Kinder getätigt.

- Soziale Netzwerke / die Gesellschaft

Soziale Netzwerke und Freundschaften, Einbezug in die Gesellschaft sind wichtig, denn es wirkt unterstützend, ausgleichend und lebensverlängernd. Einsamkeit wirkt sich psychosomatisch aus und daher ist eine generationenübergreifende Gesellschaft wichtig für die Gesundheit. Der Kontakt mit Menschen, welche ähnliche Werte und Lebensweisen aufweisen, wirkt positiv auf die Vitalität und Gesundheit.

ERNÄHRUNGSWEISE

- Ausgewogen und nicht übermässig

Man isst sich nicht voll. Eine japanische Regel lautet: Wenn der Magen zu 80% voll ist, hört man zu essen auf. Kleinere Teller und Schüsseln sind ein Hilfsmittel dazu.

- Überwiegend pflanzliche Kost

90 – 95% besteht die Ernährung aus pflanzlicher Kost. Es wird wenig Fleisch gegessen. Fisch wird bevorzugt und auch Algen. Ausserdem enthält die Nahrung nur sehr wenig Zucker.

- Frisch gekocht

Man verbraucht zum grössten Teil saisonale und regionale Lebensmittel und bevorzugt eine gesunde traditionelle Küche. Beim Kochen findet man Tofu, Algen, Süsskartoffeln, Olivenöl, viel Gemüse, Käse, Bohnen, Fisch.

- Hauptmahlzeit immer mittags

Während das Frühstück und das Abendessen eher klein sind, wird die Hauptmahlzeit immer mittags eingenommen.

- Hülsenfrüchte

Auf dem täglichen Speiseplan stehen Hülsenfrüchte, in Japan z.B. der Tofu und auf Sardinien die Fava Bohnen.

- Keine Softdrinks oder zuckerhaltige Getränke

Solche Getränke sind unbekannt.

Es klingt im Prinzip alles ganz einfach, um auch im Alter glücklich und vital zu bleiben. Es ist nichts Neues. Wir kennen alles – und DOCH! – haben wir Krankheiten, die als Alterskrankheiten eingestuft sind, obwohl es diese eigentlich gar nicht gibt. Diese sogenannten Alterskrankheiten sind das Resultat unseres Lebensstils, zumeist basierend auf chronischen Entzündungen - und ja, sie manifestieren sich im Alter. Doch warum sind dies Alterskrankheiten, wenn bereits Jugendliche die Diagnose Diabetes Typ-2, Osteoporose, rheumatischen Beschwerden, Krebs usw. erhalten.

Dieses Wissen setzen wir nicht wirklich um, denn es ist möglich unsere eigene „**Blue Zones**“ zu erschaffen. Dazu müssen wir uns im Tempo und Rhythmus ein wenig der Natur anpassen, unsere Ernährung verändern, das Leben vereinfachen und entschleunigen. Aber auch die Gesellschaft und die Menschen um uns wahrnehmen, achten und unterstützen. Und natürlich wieder auf unseren Körper achten, die Eigenverantwortung für uns ergreifen.

Da wäre so ein Fünf-Punkte-Plan sinnvoll:

- I. Die Familie sollte wieder wichtig sein.
- II. Die Ernährung saisonal, regional und zum grössten Teil pflanzlich. Wenn Fleisch, dann von „glücklichen“ Tieren, keine Zuchtfische. Der Verzehr von Hülsenfrüchten.
- III. Ständige Bewegung und gezieltes, individuelles Muskeltraining. Das ist ein Bestandteil des Lebens, den man nicht trennen kann. Denn Bewegung ist Leben und unser Leben ist ständige Bewegung – auch die Erde dreht sich.
- IV. Einen Lebensinhalt haben, sozial aktiv sein und mit unserer Umwelt verantwortungsvoll umgehen.
- V. Weniger oder gar nicht rauchen. Alkohol mässig und wenn überwiegend Wein. Süssgetränke und Energy Drinks meiden.

In der Ausbildung zum VIVO-Coach befassen wir uns auch mit dem Thema Lebensstil und der „**Blue Zones**“.

Kein kompliziertes Fachwissen wird dazu gelehrt, aber das Verständnis, dass man mit einfachen Mitteln unsere Gesundheit und die Geschwindigkeit des Alterns selbst in der Hand haben. Bei der Betreuung kann man dann im „*Small Talk*“ einfach ein paar Tipps zum Lebensstil geben und natürlich mit bestem Beispiel vorangehen.

Nicht dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben – das sollte die Zielsetzung sein. Der Einfluss dieser Einstellung zum Leben wird sich auch auf unser Immunsystem auswirken und damit sind wir gewappnet für Corona 20, 21 oder welcher Virus auch immer kommen mag.

Info: 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.



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

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

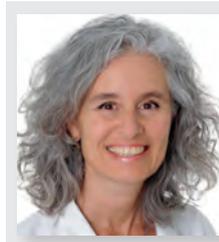
In diversen StarkVital Ausgaben werden Persönlichkeiten ihre Meinung zum Thema:

WENIGER IST MEHR kundtun

Die Reform des heutigen «kranken» Gesundheitswesens

Folgend Teil 1

Mein Statement zur Lage unserer Branche und zur Frage: Wie weiter mit dem Gesundheitswesen?



Yvonne Keller

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

Mich macht es traurig, dass die Fitness- und Gesundheits-Branche in den Wochen des Corona-Lockdowns von Politik und BAG als so unbedeutend eingeschätzt wurde,

dass wir in den Pressekonferenzen schon gar nicht erwähnt wurden. Es ist uns in den letzten Jahren nicht gelungen, deutlich zu machen, wie wichtig ein regelmässiges, gesundheitsorientiertes Krafttraining ist und dass wir systemrelevant sind.

Auch die Bildsprache, welche mit Fitnesstraining verbunden ist, drückt keine Systemrelevanz aus. Hier sehen wir immer noch Bilder von Sixpacks bei knackigen jungen Männern und sexy junge Frauen im bauchfreien Dress. Schöne Bilder fürs Auge, aber nicht die Bildsprache, die es braucht, um zu vermitteln, dass wir diejenigen sind, die Risiko-Gruppen-Menschen kompetent begleiten und trainieren und damit systemrelevant sind!

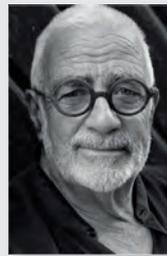
Für das Gesundheitswesen wünsche ich mir, dass ein gesunder Lebensstil von der KK Grundversicherung belohnt wird. Oder umgekehrt, dass ungesunde Nahrungsmittel, Zucker, Alkohol, schlechte Fette, etc. eine Steuer erhalten.

Wer sich nicht aktiv bewegt, sollte für dieses Unterlassen finanzielle Konsequenzen tragen mit einer höheren Krankenkassen-Prämie. Ein aktiver und gesunder Lebensstil mit Bewegung- und Krafttraining sollte von uns allen zur Entlastung der Allgemeinheit erbracht werden! Wir bezahlen Steuern für die Allgemeinheit, wir bringen unser Auto in den Service, damit es durch die Kontrolle kommt für die Sicherheit der Allgemeinheit, wir legen diverse Prüfungen ab für verschiedenste Tätigkeiten für die Sicherheit der Allgemeinheit, so ist auch der Erhalt eines gesunden Körpers für die finanzielle Tragbarkeit der Allgemeinheit wichtig! Nur mit einem gesunden Lebensstil können die Kosten für unser Gesundheitswesen reduziert werden.

Zudem finde ich persönlich, es sollte weniger Geld für den Wettkampfsport ausgegeben werden, dafür mehr Geld und Aufmerksamkeit für die Aktivierung der Menschen zum regelmässigen und lebenslänglichen Gesundheitstraining.

Yvonne Keller,
med. Rücken-Center

FITNESSTRAINING ALS PRÄVENTIONSMASSNAHME?



Werner Kieser

Jahrgang 1940
Lebenslauf und Kontaktaufnahme:
siehe:
www.starkvital.ch

Während Sie diesen Artikel lesen, gehen Tausende von Zellen in Ihrem Körper zugrunde (das liegt aber nicht am Inhalt). Gleichzeitig werden Tausende von neuen Zellen auf-

gebaut. Diesen Prozess nennt man Leben. Wenn wir jung sind, überwiegen die Aufbauprozesse: Wir wachsen. Wenn wir alt sind, überwiegen die Abbauprozesse: Wir sterben.

Die Evolution hat kein „Interesse“ daran, dass wir unsere Reproduktionszeit allzu lange überleben. So ungefähr ab 25 beginnt der allmähliche Abbau unseres Körpers. Die ärztliche Kunst, die Reha, die pharmazeutische Forschung, eigentlich der gesamte Gesundheitsbetrieb dient dem Zweck, die noch „geschenkte“ Zeit erträglich zu gestalten.

Die Fitness-Industrie könnte hier einen signifikanten Beitrag leisten - tut sie aber nicht. Wahrscheinlicher ist, dass durch die derzeitige „Versportlichung“, die Unfallzahlen und der Gesundheitszustand vieler, die sich aktiv um eine gesunde Lebensweise bemühen, beeinträchtigt wird.

In der Tat ist die Verwechslung oder Gleichsetzung von Fitness mit Sport selbst unter „Fachleuten“ üblich.

Dieser semantische Irrtum mag viele Gründe haben. Einer liegt wohl in der Wahl des Anglizismus „Fitness“ selbst, der „zufällige Angepasstheit“ an die Umweltbedingungen bedeutet (Spencer, Darwin), nicht aber explizit sportliche oder körperliche Leistungsfähigkeit. Ein weiterer Grund mag in der „Geschichte“ der Fitnessbewegung liegen. Denn diese kommt vom Bodybuilding, einer Randsportart aus dem Anfang des 20sten Jahrhunderts. Das Image der Muskelmänner eignete sich wohl nicht für eine kommerzielle Verwertung, so dass ein neuer Begriff her musste, um die Akzeptanz breiterer Bevölkerungsschichten zu gewinnen.

Zweifellos verstehen sich viele Fitness-Anbieter als «**Präventologen**»; sehen sie doch täglich, dass es den Kunden besser und besser geht. Was fehlt, ist die eindeutige Positionierung, sowohl in der Öffentlichkeit wie in der Politik. Die Wahrnehmung als «Sport» ist irreführend. Sport ist Wettkampf und Spass. Muskeltraining wird zweifellos genutzt, um sportliche Leistungen zu maximieren. Im Sinne der Prävention jedoch geht es um Selbstoptimierung, konkret um die Aktivierung der physiologischen Aufbauprozesse auf Kosten der Abbaupro-

Fortsetzung Seite 38



zesse im eingangs erwähnten Sinne. Das hat wenig mit Jubel, Trubel und Heiterkeit zu tun, sondern mit intensiver, harter, wenngleich kurzer Arbeit. In meiner Arbeit als Trainer fragte ich routinemässig Kunden oft, welche Sportarten sie betreiben. Eine interessante Antwort, die aber für viele steht, war: **„Sport? Ich hasse Sport“**. Es folgt die Frage: **„Aber wie erleben Sie denn das Training hier?“**. Die Antwort: **«Ich hasse auch das Training - aber ich brauche es, weil es mir gut tut.»**

Dass Training gut tut, merkt man eben erst, wenn man es macht. Und wenn wir potentiellen Käufern erzählen, dass es vergnüglich und angenehm ist, lügen wir einfach. Die Quittung für solche «Verkaufsförderung» offenbart uns die schwache Erneuerungsquote der Abonnemente.

Die Fitness-Verbände sind quasi politische Organisationen. Je mehr «Untertanen» sie haben, um so mächtiger fühlen sich ihre Funktionäre. Dieses Machtstreben führt zwangsläufig zu einem «Gemischtwarenladen» ohne Profil und Identität. Eine Beschränkung auf die im Sinne der Prävention wirklich wirksamen Angebote, würde das Ansehen der Fitnessindustrie verwandeln, von einer «Lifestyle»-Mode in eine notwendige Sache im wörtlichen Sinne, einer Sache, die tatsächlich eine Not wendet.

Werner Kieser

Die Zeit wäre reif – doch wie soll eine neue Gesundheitsmedizin aussehen?



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.

In erster Linie ehrlich, für den Menschen und ganzheitlich!

Der Grossteil der Menschen wird mir mit meiner Aussage Recht geben: **„Es ist sinnvoller die Ursache eines Übels zu beseitigen, als die auftretenden Symptome zu bekämpfen!“**. Hier ist der Ansatz.

Alle nicht ansteckenden Krankheiten wie Übergewicht, Adipositas, Bluthochdruck, Diabetes, Arthrose, Osteoporose, Demenz, Alzheimer, Krebs sind eine Sache unseres Lebensstils. Wir achten nicht mehr auf unseren Körper und die konventionelle Medizin stösst bei diesen sogenannten Zivilisationskrankheiten zunehmend an ihre Grenzen. Diese nicht ansteckenden Krankheiten haben aber auch noch eines gemeinsam – sie schwächen und zerstören unser Immunsystem.

Unser Körper verkümmert. Die Chirurgie kann unseren Körper zwar „verschönern“, mit Chemie kann so einiges gesteuert werden und unter teurer Bekleidung können wir auch einiges verdecken. Doch die Bedürfnisse des Körpers werden ausgeblendet, funktionieren soll er aber trotzdem.

Ist uns eigentlich bewusst, dass unser Körper aus Billionen von Zellen besteht? Betrachten wir doch einmal die Zellen als Mini-Menschen und dann können wir diese Komplexität und Kraft sehen und wie beeindruckend dies ist. Daher sollten wir unseren Zellen Sorge tragen, dazu sollte man aber die Wichtigkeit dieser Teilchen verstehen.

Eine Wissenschaft, die sich damit beschäftigt ist die Epigenetik. Man kann sie auch als Wissenschaft der Selbstbestärkung sehen und Epigenetik bedeutet jenseits der Genetik. Ja, man muss nicht immer alles so hinnehmen und die Ausrede **„das liegt bei uns in der Familie“** bringen – es ist nicht so.

Epigenetik, diese Wissenschaft verändert unser Verständnis davon, wie das Leben gesteuert wird. Man hat festgestellt, dass die DNS in unseren Genen zum Zeitpunkt der Geburt noch nicht vollständig festgelegt ist. Die Gene bestimmen also nicht unser Schicksal. Es sind die Umwelteinflüsse, darunter Ernährung, Bewegung, Stress und Gefühle, die unsere Gene verändern, ohne die grundlegende Zusammensetzung in Frage zu stellen. Das bedeutet, dass wir zum grössten Teil unsere Gesundheit in der Hand haben und somit auch das Altern.

Nicht nur Haut und Knochen altern, sondern auch die Zellen der Immunabwehr. Mit einem gesunden Lebensstil, der ein Zusammenspiel von gesundheitsorientierten Muskeltraining, Bewegung für die Ausdauer, Ernährung, ausreichend Schlaf und der Vermeidung von oxidativen Stress bedingt, können wir unsere Zellen, unseren Körper leistungsfähig behalten und dem metabolischen Alter entgegenwirken. Je besser der Allgemeinzustand unseres Körpers ist, desto stärker sind auch unsere Abwehrstoffe.

Dies sind Fakten, die man nicht leugnen kann. Leider ist die konventionelle Medizin sehr eindimensional, zumeist nur auf eine Indikation, ein Symptom oder ein bestimmtes Krankheitsbild, ausgerichtet. Ganzheitlichkeit ist gefragt und die Wichtigkeit der Zelle mit dem Kraftwerk der Mitochondrien muss erkannt werden. **PD Dr. med. Bodo Kuklinski** (Ernährungsmediziner) machte in einem Vortrag folgende Aussage: **„Der Mensch erkrankt nicht, weil ihm Medikamente fehlen, sondern weil biochemische Störungen im Körper ablaufen, die nicht rechtzeitig erkannt und korrigiert werden.“**

Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Lebensqualität sind für uns ein wichtiges Gut und dazu braucht es unter anderem das Training der Muskulatur und die Prävention. Denn Vorsorge ist besser als Heilen. Die Trainings- und Fitnesscenter wären geeignet dazu, doch leider ist die Qualität vieler Center noch immer nicht ausreichend.

Sylvia Gattiker

Reformation des Gesundheitswesens



ERICH ITEN

Jahrgang 1956

1987 - 2016

im Dienste ihrer Gesundheit.

Seit 1987

Gesundheits- und Fitnesstrainer

www.jungbrunnen-orges.com

Unser aktuelles Gesundheitswesen basiert mittlerweile auf Abhängigkeit. Abhängigkeit von Politik, der Pharmaindustrie und der medizinisch-technischen Wirtschaft und deren Wissenschaft. Eine Reform mit Kostensenkender Wirkung (Medikamente / technische Behandlungen) und abnehmender Zahl der Langzeit-Patienten kann nicht mit OBLIGATORIUM erreicht werden.

EIGENVERANTWORTUNG ist zur Zeit ein Zauberwort im Gesundheitswesen.

Eigenverantwortung ist zugleich auch die Lösung.

Doch dazu bedarf es die eigenverantwortliche Entscheidung in der Gesetzgebung.

Eine EINHEITSKRANKENKASSE

mit **Verursacher-Prämien-System**, d.h. eine Versicherungsinstitution für KRANKE und VERUNFALLTE.

Diese Institution regelt alle medizinischen Bedürfnisse und



Osteopathie

Wie arbeiten Osteopath*innen?

Die Behandlung beginnt mit einem ausführlichen Gespräch über den Grund der Konsultation, die Symptome des*r Patient*in und ihren Verlauf sowie der Suche nach relevanten Vorfällen, die in Zusammenhang mit den Symptomen stehen könnten. Während der Anamnese werden auch die persönliche und familiäre Krankengeschichte, die Funktionsweise der unterschiedlichen Körpersysteme und die Lebensgewohnheiten erfragt. Die Untersuchung kann durch medizinische Tests, (Röntgenbilder, Ultraschall, Laboruntersuchungen, etc.), welche der Haus- oder Facharzt erstellt hat, ergänzt werden.

Zu Beginn testet der*die Osteopath*in den gesamten Körper, sucht nach verminderter Beweglichkeit, Elastizität und Biegsamkeit sowie auffälligen und erhöhten Spannungen. Mit Fingerspitzengefühl, Konzentration und exakten physiologischen und anatomischen Kenntnissen setzt er*sie im Anschluss daran entsprechende manuelle Impulse zur bestmöglichen Wiederherstellung der Beweglichkeit und Verbesserung der Funktionen des Organismus. Dabei handelt es sich um eine Kombination manueller Techniken für die unterschiedlichen Körpersysteme (Bewegungsapparat, innere Organe oder Schädel).

Ziel der Behandlung ist immer die Wiederherstellung des individuellen Gleichgewichtes im Körper. Die Symptome einer Krankheit stehen nicht im Mittelpunkt, sondern der*die Osteopath*in sucht nach Krankheitsursachen und deren Einordnung in das Körpersystem. Dabei interessiert es sie*ihn nicht nur, weshalb eine Krankheit ausbricht, sondern auch was den Körper bisher daran hindert, wieder gesund zu werden. Fast alle Schweizer Krankenkassen vergüten osteopathische Behandlungen über entsprechende Zusatzversicherungen.

Wann ist eine Behandlung ratsam?

Aufgrund der Bandbreite und Vielfalt der osteopathischen Techniken besteht ein weitläufiges Anwendungsgebiet. Osteopathische Behandlungen sind in vielen Situationen und in jeder Lebensphase sinnvoll, gerade auch bei Neugeborenen, älteren Menschen, Schwangeren oder Sportlern.

Im Rückenbereich

Hexenschuss, Kreuzschmerzen, Ischias, Skoliose, Schulter-, Nackenbeschwerden, muskuläre Verspannungen, Haltungstörungen ...

Im Bereich des Bewegungsapparates

Gelenkprobleme, Verstauchungen, Sehnenentzündungen, Schleudertraumen, Tennisarm, Golferellenbogen, Knieschmerzen, muskuläre Verspannungen und andere Verletzungsfolgen ...

Im Schädel- und HNO-Bereich

Migräne, Kopfschmerzen, Ohrenschmerzen, Nasennebenhöhlenentzündungen, chronische Mittelohrentzündungen, Tinnitus, Schwindel, Trigeminusneuralgien, Kiefergelenkprobleme ...

Im Verdauungssystem und internistischen Bereich

Verdauungsstörungen, funktionellen Darmerkrankungen, Hiatushernien, Sodbrennen, Organversenkungen, nach Bauchoperationen zur Narbenbehandlung, funktionellen Herzbeschwerden, Nierenproblemen, Prostatabeschwerden, Blasenbeschwerden ...

Die Kontaktdaten aller SVO-Mitglieder in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter www.svo-fso.ch (Osteopath*in finden)



SVO
FSO

Schweizerischer Verband der Osteopathen
Federazione Svizzera degli Osteopati
Fédération Suisse des Ostéopathes

wird durch die bisherigen Unfall- und Krankenkassen Beiträge finanziert.

Die Grundprämie wird durch das Arbeitgeber-Arbeitnehmer-Sozialabgaben-Prinzip finanziert.

Die persönlich verursachten Zusatzkosten, ausgeschlossen unverschuldete Betriebsunfälle und übermässige Krankheiten, **sind verursacherkonforme persönliche Zusatz-Prämien.**

Ein Prämiensystem der EIGENVERANTWORTLICHKEIT, das von bestehenden und erfolgreichen Versicherungen übernommen werden kann.

Wie jede Reform bedarf es Mut. Mut jedoch ist etwas, das es in Zeiten von Sicherheit und Wohlstand keine Existenz keimen lässt. Mut wird aus ANGST geboren! Somit ist der moderne, in staatlicher Sicherheit beschützte Schweizer Bürger auf eine von Angst befreite Intelligenz angewiesen = **EIGENVERANTWORTUNG.**

Diese Eigenverantwortung ist uns Menschen genommen worden. Nach und nach haben wir es zugelassen, dass Politik, Wissenschaft und Industrie ANGST verbreiten und Sicherheit versprechen. Beispiel: Coronavirus - Panik / Angst und Sicherheit von Industrietechnik und Wissenschaft.

Es ist nicht die Wirtschaft!

Wirtschaft sind die Gewerbetreibenden, die Unternehmer, ARBEITGEBER und alle ihre ARBEITNEHMER. Alle diese Menschen werden von der INDUSTRIE und ihrer Wissenschaft beherrscht und durch die Politik kontrolliert.

Eine Reform im GESUNDHEITSWESEN kann nur durch das VOLK selbst erfolgen.

Dazu bedarf es, eine VOLKSREFORMATION, gleich EIGENVERANTWORTUNG, wahrzunehmen! Und dazu muss jeder Mensch bereit sein, soziale SICHERHEIT abzugeben.

Besonders die hohe Zahl der geburtenstarken Jahrgänge - die 55+ Bevölkerung suhlt sich in dieser sozialen Wellness-Anlage GESUNDHEITSWESEN.

Reform der Fitness- und somit Präventionsbranche

Fit und gesund sein sind Bedürfnisse. Gesundheits- und Fitnessangebote sind bedürfnisorientierte Versprechungen. Und ZWECKGEBUNDEN dienen sie nicht dem Ziel von FIT und GESUND.

Erklärung: Sich fit und gesund zu fühlen ist ein berechtigtes Bedürfnis des Menschen. Dazu muss der Mensch wieder verstehen und akzeptieren lernen, dass das Fit-und-gesundsein allein der KÖRPER bestimmen kann. Dazu ist der Körper von der Intelligenz, der Eigenverantwortung des Menschen abhängig. Der intelligente Mensch entscheidet, wie er mit dem Körper umgeht, was er dem Körper abverlangt, was er dem Körper gibt, wie er den Körper pflegt und wie er dem Körper seine biologisch- genetischen Ansprüche gewährt.

Das Zellsystem Körper in seinem biologisch- genetischen Gleichgewicht vermittelt dem Menschen Wohlbefinden, Gesundheit, Fitness oder Krankheit

Fleischkonsum - Vegetarier - Vegan

Essen und Ernährung. Genuss und Notwendigkeit. Das Eine muss nicht zwingend ohne das Andere sein.

GIFT ist was zu viel ist. Essen und Ernährung ist ein persönliches und eigenverantwortliches Verhalten.

In der Tat ist der moderne Fleischkonsum betrachtungs- bis verachtungswürdig. Schuld daran ist der KONSUM, nicht das Produkt. Nicht das Tier und auch nicht die Tierhaltung, sondern der MENSCH.

Die Industrie und ihre Wissenschaft verspricht Gesundheit durch Konsum hochwertigem Fleischs. Heute gelangen noch 30 Prozent des Fleischs in die Nahrungskette des modernen Menschen. 70 Prozent sind von Wissenschaft und Industrie, weil gesundheitsschädigend oder bedrohlich, als verboten deklariert.

Erich Iten

Gesundheit bewegt!



Dominik Keller

Jahrgang 1971

Geschäftsführer der Thermalbad Zurzach AG (Thermalbad & SPA Medical Wellness Center)

Verwaltungsrat Thermal Services AG

Vizepräsident der Bad Zurzach Tourismus AG und Präsident des Marketingausschusses

Es sind zurzeit in der Tat verrückte Zeiten. Seit nun über zwei Monaten sind weite Teile der Schweizer Wirtschaft nur noch eingeschränkt tätig oder sogar nach wie vor geschlossen. Täglich wurde in den Medien viel über den Schutz vor dem Corona-Virus gesprochen. Dabei geriet jedoch ein ebenfalls wichtiges Thema in diesem Zusammenhang in den Hintergrund: **Unser eigenes Immunsystem!**

Ein starkes Immunsystem, welches in solchen Situationen oftmals der Schlüssel zum Erfolg ist, und einen idealen Schutz vor Viren, Bakterien und sonstigen Krankheiten bieten kann. Deshalb stellt sich die Frage, ob es nicht sinnvoller gewesen wäre alle Fitnesscenter, Thermalbäder und Wellnessanlagen unter Einhaltung von „dynamischen“ strengen Schutzkonzepten weiterhin offen zu lassen. Dies hätte den Behörden und der Wirtschaft die Möglichkeit gegeben, sich immer aktiv und unter Berücksichtigung der Expertenmeinungen den momentanen Gegebenheiten anzupassen und den Virus so möglichst weiterhin im Griff zu behalten.

Wie wir wissen, hat der Bundesrat jedoch einen anderen Weg gewählt und einen faktischen Lockdown beschlossen, mit sicher gravierenden Auswirkungen auf die Wirtschaft und, nicht zu unterschätzen auch auf die körperliche und psychische Gesundheit weite Teile der Bevölkerung.

Meiner Ansicht nach, wird darüber im Moment noch zu wenig gesprochen. Als Beispiel möchte ich hier die Situation meines Vaters aufzeigen, der während mehr als zwei Monaten isoliert und auf persönliche Kontakte mit seiner Familie verzichtend in einem Alters- und Pflegeheim verbringen musste. Ich weiss, dass er als geselliger Mensch sehr darunter gelitten hat, leider ist er inzwischen verstorben. Nicht an Corona aber vielleicht mit Corona.

Seit anfangs Juni 2020 durfte nun das Thermalbad Zurzach sowie alle anderen Bäder in der Schweiz die Tore für ihre Gäste wieder öffnen. Die Eröffnung in Bad Zurzach war sehr erfolgreich und zahlreiche Menschen genossen – selbstverständlich unter Einhaltung der behördlichen Vorgaben - das wohltuende, warme und gesunde Thermalwasser. Die zahlreichen Mitglieder und Gäste, die den grossen Nutzen der Prävention und auch einer gesunden Lebensweise einsehen, kommen nun zurück in die Gesundheitsbranche. Vielen Menschen ist es bewusst, dass man mit viel Eigenverantwortung noch besser durch solche ausserordentliche Phasen kommt. Sehr erfreulich ist dabei, dass vor allem auch die Zielgruppe 65+ sich dem grossen Nutzen des gezielten Kraft- und Gesundheitstrainings bewusst ist und auch einem wohltuenden Bad im warmen Thermalwasser positiv gegenüber steht. Nun gilt es, sich für die nächsten Grippewellen oder Epidemien fit zu machen – denn so oder so, ein Leben für uns Menschen ohne Viren und Bakterien gibt es nie.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude und Motivation an einem aktiven und gesunden Leben.

Bleiben Sie gesund.

Dominik Keller

HEBEN SIE SICH AB VON IHREN MITBEWERBERN

Erlernen Sie die hochwirksame Schmerztherapie der 3. Generation. Werden Sie zum Schmerzspezialisten!
ERLANGEN SIE DAS DIPLOM IN REGULATIVER SCHMERZTHERAPIE!

 WWW.SCHMERZTHERAPIESCHWEIZ.CH/AUSBILDUNGEN  INFO@SCHMERZTHERAPIESCHWEIZ.CH  041 410 10 22

Anzeige

DIE AUSBILDUNG FÜR GESUNDHEITSINTERESSIERTE PERSONEN über 60 !

- Sie arbeiten gerne mit Menschen **JA**
- Sie bewegen sich gerne, sind aktiv **JA**
- Sie wollen ein Vorbild sein **JA**
- Sie sind für lebenslanges Lernen **JA**

....dann starten Sie mit uns durch und melden sich für die Ausbildung zum „VIVO-COACH“ an.

Start ist der 11. September 2020



Im 1. Trainingscenter für Ü60, in 4800 Zofingen www.vivo-training.ch
 Anfragen/Anmeldung direkt an vivo-gattiker@bluewin.ch mailen.



Anzeige



SHAOLIN Sportfluid

Das Original: Oft kopiert, nie erreicht.

In Fernost bewährt, ist diese Formel seit 30 Jahren bei uns ein Klassiker für Sport und Freizeit.

Färbt nicht ab. Brennt nicht auf der Haut.

Asiatische Mönche entwickelten diese Kräuterformel für ihre Kampfsportarten.

Anwendung

- **vor, während und nach dem Sport**
- **nach schwerer oder einseitiger Körperarbeit**
- **auch als Badezusatz anwendbar**

Die rein natürliche Kräuterformel von **SHAOLIN Sportfluid** beruht auf uraltem fernöstlichem Wissen und dem tiefen Verständnis über die energetischen Abläufe in unserem Körper. Es wird als Einreibemittel verwendet, um den Energiefluss (Chi) zu fördern und zu stärken sowie die Muskeln und Gelenke zu lockern.

Erhältlich unter <http://dschunke.ch/shop.php>

Neu auch als Gel





Titelseite: Edy Paul
www.edypaul.ch

Inserentenverzeichnis - SV 13 Seite

Cosmesan GUAM-Leggings	2,3
Fimex Distribution AG	4
med Rücken-Center Zürich	8
QualiCert	9
New Spirit Forum	10
KKL - Fitness Connection Wolhusen	13
do it Akademie - Jürgen Woldt	15
ratio	21
Lebenskraft Messe Zürich	23
Promedia	26
Medidor - www.sissel.ch	27
FASB Schnarch-Ballon-System	33
Activisan Balancy Ernährung	36
Ostheopathie FSO-SVO	39
Shaolin - Vivo - Schmerztherapie	41
K-Group - Gesundheitszentren	43
Domitner GmbH - Geräteausstattung	44

Messe & Event-Termine:

22. bis 25. Oktober 2020
Lebenskraft Messe, Zürich

07. bis 08. November 2020
Veggie World, Zürich

19. bis 21. Oktober 2021
IFAS, Messe, 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

U.a. in der nächsten SV Nr. 14 Ausgabe:

BASPO Studie: Stark zugelegt hat der Seniorensport insgesamt: Der Anteil der sehr Aktiven ist bei den 65-74-jährigen gleich hoch wie bei den 15- 24jährigen.

Weniger ist MEHR:

Weitere Persönlichkeiten beziehen Stellung, wie das neue Gesundheitswesen aussehen muss.

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

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

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

Redaktionsschlussdaten 2020-2021

www.toptenmedia.com / Mediadaten

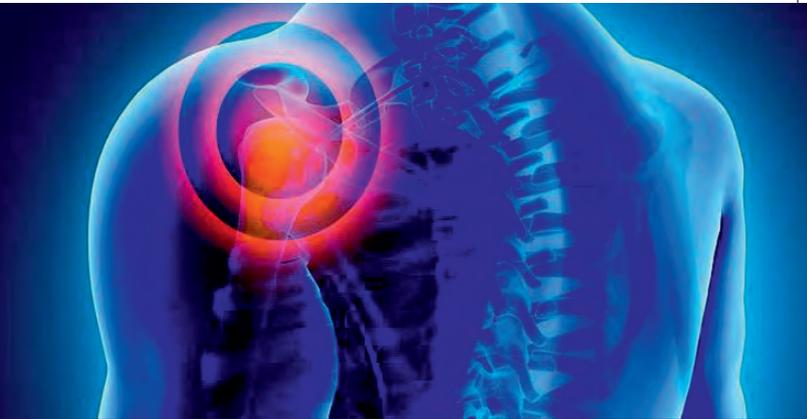
Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
Nr. 14, Oktober/November 2020	23.07.20	13.08.2020	1. Woche September 2020
Nr. 15, Dezember 2020/Januar 2021	24.09.20	15.10.2020	1. Woche November 2020
Nr. 16, Februar/März 2021	15.11.20	03.12.2020	2. Woche Januar 2021
Nr. 17, April/Mai 2021	22.01.21	12.02.2021	1. Woche März 2021
Nr. 18, Juni/Juli 2021	19.03.21	09.04.2021	1. Woche Mai 2021
Nr. 19, August/September 2021	20.05.21	11.06.2021	1. Woche Juli 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





KIG
K-Group
Fitness & Therapie

Sie suchen ein Gesundheitszentrum,
das Ihnen sowohl ein Fitness-, als auch
ein therapeutisches Angebot bietet?

Dann heißen wir Sie in den Clubs der
K-Group herzlich willkommen.
Ihr Partner für Fitness und Therapie.

Die Gesundheit unserer Kunden steht im Vordergrund



Wir suchen Gesundheits-, Fitnessclubs sowie Therapeuten
als Kooperationspartner.

Interessenten melden sich bei Edy Paul:
edy.paul@katterfeld.group/Telefon +41 79 601 42 66

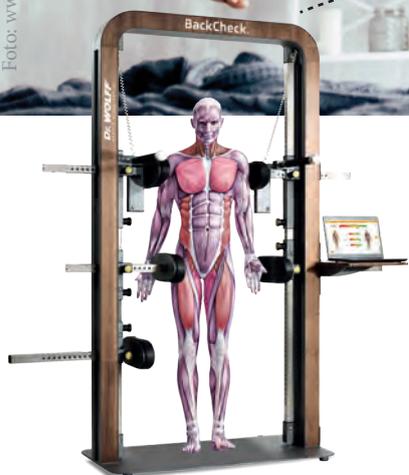
Gesundheits-Check für die Generation 60+

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

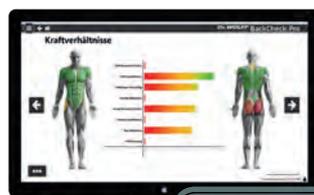
Foto: www.adobe.com | Vasy!

1. Testing

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

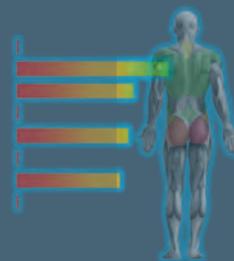


2. Auswertung & Interpretation



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

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

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