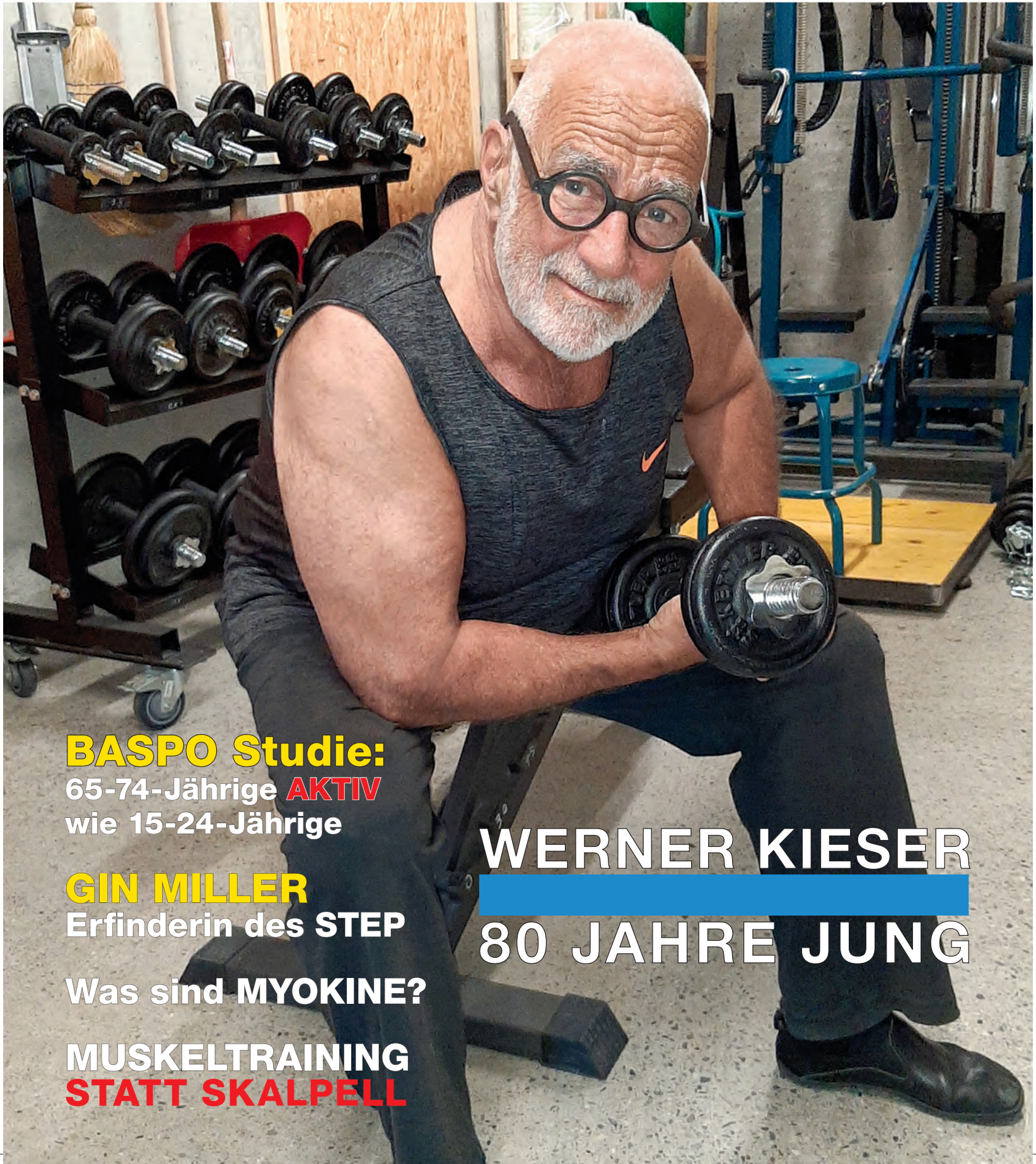


Das Magazin für eigenverantwortliche Menschen ab 60 Jahre

# STARKVITAL<sup>60+</sup>

Nr. 14 Oktober / November 2020 3. Jahrgang [www.starkvital.ch](http://www.starkvital.ch) Schweiz: CHF 1.-



**BASPO Studie:**  
65-74-Jährige **AKTIV**  
wie 15-24-Jährige

**GIN MILLER**  
Erfinderin des **STEP**

Was sind **MYOKINE**?

**MUSKELTRAINING**  
**STATT SKALPELL**

**WERNER KIESER**  
**80 JAHRE JUNG**



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](http://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

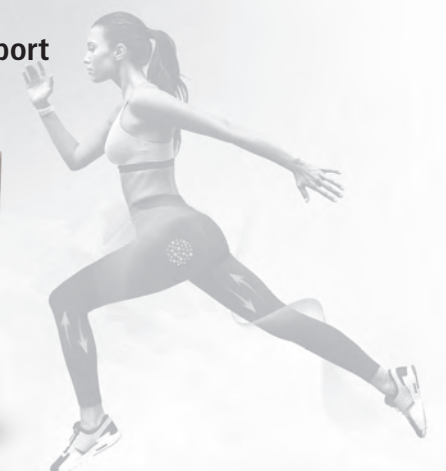
## GUAM-Leggings Active



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 Werner Kieser	6
Nachrichten aus aller Welt	13
Presse und Pharmaindustrie - Dr. med. Jürg Kuoni	16
<hr/>	
Neueste Innovationen in der Orthopädie - DAVID	18
Klang - Weg zur Transformation - Silvia Siegenthaler	20
70plus-Kunden im Fitnesscenter - Daniela Schupp	22
Urinverlust beim Mann - Yvonne Keller	26
<hr/>	
Vegi News	28
Das Wissen über Myokine - Daniela Vollenweider	30
Büchervorschau	31
Erstes «Golden Age Fitness» in Baden eröffnet	34
<hr/>	
Skalpell erst am Schluss! - Sylvia Gattiker	36
Wurzel von Krankheiten - Gabriela Ghenzi	38
Fitness mit Gesundheitsrisiken - Dario Karamatic	40
Natürliches Heilen - Andreas Meile	42
<hr/>	
Bewegung und Training - Jürgen Woldt - Teil 1	46
Impressum	50



Bundesrätin Viola Amherd  
65+ immer AKTIVER - Seite 10



Gin Miller «Mrs. STEP» - Seite 12



Fam. Krüsi ist gestartet! - Seite 35



Eveline Hall - Seite 44

Anzeige



## GESUND DANK ZIRKELTRAINING

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

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

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

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



The Wellness Company

# Willkommen in der schönen Schweiz mit Sicht auf Berg und Tal. Entschuldigung, ich meine auf Gebäude-Beton und Strassen-Asphalt.

Als Journalist muss man die Begabung haben, Menschen beobachten zu können. Ich schaue gerne meinen Mitmenschen zu, denn daraus schöpfe ich u.a. auch meine Artikel, Stellungnahmen und Beiträge, wie jetzt dieses Editorial.

So möchte ich die Gelegenheit nutzen, mich einmal zu Themen zu äussern, die nicht strikt mit der Gesundheit zusammenhängen, die aber unsere Gesellschaft als Ganzes betreffen. Wenn ich mich umsehe, stelle ich fest, dass unsere älteren Mitbürger verunsichert sind. Es gibt Fragen, die sie verständlicherweise beunruhigen.

Wer zwischen den Zeilen lesen kann und in der Lage ist, Ereignisse zu interpretieren, hat sicher gemerkt, dass

**WIR ALLE – ganz allgemein ausgedrückt - IN EINEM RIESIGEN UMBRUCH STECKEN.**

**Unser Land wird zubetoniert**, grüne Flächen verschwinden nach und nach. Das Konzept der Selbstversorgung im Bereich der Agrarprodukten könnte bald aktuell werden. Achten Sie doch einmal darauf, wie viele Bewohner auf dem Balkon, auf dem Hausdach oder im kleinen eigenen Garten Gemüse oder sonstige pflanzliche Produkte anbauen, nicht nur des Klimaschutzwillens, sondern um sich eventuell selbst ernähren zu können. Nach dem Corona bedingten Lockdown fragen sich einige europäische Länder, ob sie in der Lage wären, sich selbst mit Lebensmitteln zu versorgen. Vegane Kost hat in diesem Fall einen Vorteil, da Veganer in der Tat nur «Mutter Erde» benötigen, um ihre pflanzlichen Lebensmittel anzubauen.

**Das «Schwiizerdütsch» geht verloren und riskiert den Status einer Minderheitssprache**, wie das Rätoromanische. Als Reaktion bestehen immer mehr Deutschschweizer darauf, ausschliesslich in ihrer Muttersprache zu reden «Schwiizerdütsch», oder einfach SMS und Emails meistens nur noch im «Dialekt» zu schreiben. Das Schweizer Fernsehen seinerseits kümmert dies nicht und auch Bundesbern gibt keine eindeutige Stellung ab. Es werden keine Massnahmen getroffen zum Schutz unserer uralten Sprache. Warum merken die Politiker von LINKS bis RECHTS diesen

„Wink mit dem Zaunpfahl“ nicht?

**Überbrückungsrente für ältere Arbeitslose:** Da es für ältere Arbeitnehmer schwierig ist, sich als Arbeitslose wieder in den Arbeitsmarkt einzugliedern, soll eine Überbrückungsrente geschaffen werden, die einen gesicherten Übergang in die Pensionierung ermöglicht. Auf der anderen Seite soll das Rentenalter aus Kostengründen angehoben werden bis 70plus. Ein Widerspruch per se. Lohndumping wirkt sich negativ auf die älteren Generationen aus. Oft verlieren ältere Mitarbeiter ihre Stelle, weil sie im Vergleich zu jüngeren Arbeitnehmer einfach zu teuer sind. So wird immer mehr älteren Mitarbeitern gekündigt, um jüngere billige Arbeitskräfte aus dem Ausland arbeiten zu lassen. Ein Teufelskreis. Die Corona-Krise hat die Lage vom Arbeitsmarkt leider noch weiter verschärft.

**Die Geburtenrate in der Schweiz ist alarmierend:** 2019 ist sie weiter gesunken auf rund 86'000 Kinder, davon rund 25'000 Ausländer. Seit 2009 beläuft sich die Geburtenrate auf rund 1,5 Kinder pro Frau (Zahlen: Bundesamt für Statistik). Warum ist es so? Reichen die Gehälter nicht mehr aus (Lohndumping), um eine Familie zu ernähren? Schreckt die doppelte Belastung Arbeit/Familie die Frauen ab? Oder ist es vielmehr die Tatsache, dass obwohl beide Ehepartner berufstätig sind, nicht genug Geld für eine Familie da ist? Der Ersatz der Elterngeneration in den Industrieländern kann nur garantiert werden, wenn jede Frau durchschnittlich 2,1 Kinder zur Welt bringt (BFS). So sind wir in der Tat in der Schweiz und generell in Europa zum Aussterben verurteilt. Spielt das noch eine Rolle? Leider nicht, der MAMMON hat auf jeden Fall gewonnen.

Abgesehen von obigen Bedenken, hat die Corona-Krise auch einige positive Auswirkungen gezeigt. Während des Lockdowns wurden keine dringenden Operationen am Körper durchgeführt und danach sind nicht alle nachgeholt worden. Es wird geschätzt, dass in der Schweiz 20 Prozent der chirurgischen Eingriffe überflüssig sind. Anscheinend wird während grosser Krisen bei den meisten Menschen wieder der angeborene «Eigenverantwortungs-Modus» eingeschaltet.

In diesem Sinne wünsche ich der StarkVital60+ Leserschaft weiterhin einen angemessenen Weitblick in die nahe Zukunft.

Vergessen Sie nicht, zwischen den Zeilen\* zu lesen. Übrigens, auch bei diesem Editorial.

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp

\* Mein Fazit: Die Schweiz verträgt u.a. KEINE 10 Mio. Bevölkerungszahl



**Jean-Pierre Schupp**

Jahrgang 1954

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

# WERNER KIESER

## 80 JAHRE JUNG

Vom Muskeltrainer zum Philosophen

Werner Kieser war nicht nur einer der brilliantesten Pioniere in Sachen Muskeltraining in der Schweiz und Europa, er hat nachhaltig und mit viel Erfolg den Grundstein für erfolgreiche Fitnessanlagen gelegt und dafür, wie man Mitgliederinnen und Mitglieder durch Krafttraining wieder gesund macht und vor allem gesund erhält.

Jean-Pierre Schupp im Gespräch mit Werner Kieser

**JPS:** Lieber Werner, es ist mir eine grosse Ehre, dass ich das Interview zu Deinem 80-igsten Geburtstag mit Dir aufnehmen und abdrucken darf. Ein langes Menschenleben lang kennen wir uns und Deine Ansichten über den Sinn des Kraft- und somit Muskeltrainings haben mich, viele aktive Mitgliederinnen und Mitglieder – nicht nur in Deinen Kieser-Training-Anlagen – und Besitzerinnen und Besitzer anderer Fitnesscenter weltweit nachhaltig geprägt. Als Du vor Jahrzehnten ganze Grossstädte im deutschsprachigen Europa mit Deiner Plakatinitiative **«Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz»** zupflastern liessst, erhaltst Du den Namen **«Rücken-Papst»**. Wärest Du heute mit 80 Jahren mit diesem Titel noch zufrieden?

**WeK:** Dieser klerikale Titel entbehrt nicht einer gewissen Komik, da ich Atheist bin. Aber auf eine solche Titelvergabe hat man keinen Einfluss. Sie werden von der Presse erfunden.

**JPS:** Bewusst möchte ich in diesem Interview nicht über Dein erfolgreiches Geschäftsleben als Gründer von Kieser-Training eingehen, das World Wide Web ist voll von Informationen über Dich und Dein produktives Leben. Ich – und ich bin davon überzeugt, auch meine Leserschaft – möchte mehr über den Visionär und Philosophen Werner Kieser erfahren. Darum gleich am Anfang schon meine Gretchenfrage: WERNER, WER BIST DU?



Wer glaubt, dass ein Werner Kieser mit 80 in Pension geht, irrt. Als Gerätekonstrukteur und Philosoph hat er immer noch viel zu tun.

**WeK:** Ich halte mich für einen durchschnittlich intelligenten Mitteleuropäer, der zufällig in einer interessanten Zeit auf die Welt kam und das Glück hatte, sein Hobby zum Beruf zu machen. Wenn Du wissen möchtest, ob ich besondere Eigenschaften habe, musst Du Leute befragen, die mich kennen. Mir fällt dazu nichts ein.

**JPS:** Erst wenn man den Menschen Werner Kieser lange kennt, also wirklich lange, erkennt man seine Berufung. Schön früh hast Du das Buch DIE SEELE DER MUSKELN geschrieben. Es geht mir hier nicht um den Inhalt, sondern in der Tat um den Titel. Ich bin davon überzeugt, dass nur ein Mensch, der die Kraft und das Wissen über die Muskeln versteht, auch zu begreifen vermag, dass in den Muskeln eine SEELE steckt, die den menschlichen Körper durch das aktive Muskeltraining mit Botenstoffen GESUND macht und

gesund hält. Werner, ab wann bist Du zu dieser Erkenntnis, ja eigentlich schon Weisheit gekommen?

**WeK:** Ich war fast zehn Jahre lang Trainer. Wenn man dieselben Leute regelmässig betreut, stellt man ihre Veränderungen fest. Das sind mentale Veränderungen, die sie selbst kaum wahrnehmen: Sie werden sicherer, mutiger im weitesten Sinne. Er oder sie unternimmt, was schon lange lediglich ein Wunsch oder Vorsatz war, sei es eine Reise, ein Studium, ein Stellenwechsel, Partnersuche oder die Auflösung einer Beziehung. Das beschäftigte mich, zumal meine Parallel-Welten Psychologie und Philosophie waren. Für mich war früh klar: Diese Veränderungen müssen mit dem Training zusammenhängen, also eine materielle Ursache, ein biologisches Substrat haben. Das war der Grund für den Titel **«Die Seele der Muskeln»**. Heute, 25 Jahre nach dem Erscheinen des Buches, wissen wir mehr.

**JPS:** Deine Seminare, die Du immer wieder organisiert hast, sind legendär und wer daran teilgenommen hat, konnte viel an Wissen mit nach Hause nehmen. Der Kongress in Dresden mit Prof. Dr. Bente Klarlund Pedersen zum Thema-Myokine, die Botenstoffe der Muskeln, hat die damaligen Zuhörerinnen und Zuhörer nachhaltig zum Umdenken gebracht. Dazu zähle ich mich auch. Auf einmal waren die Fitnessclubbetreiber nicht mehr nur die Anbieter von Spass und Sport, sondern ihre Arbeit wurde auf dem Niveau eines Arztes gehievt, denn der Ursprung von GESUNDHEIT per se ist Muskeltraining, das wurde nun wissenschaftlich sogar belegt. Werner, wieso hat die Fitnessbranche dieses wichtige, eigentlich absolute Alleinstellungsmerkmal nicht aufgenommen? Die Branche versinkt doch je länger je mehr in die Bedeutungslosigkeit. Die Corona-Krise hat es doch gezeigt: Fitnesstraining ist NICHT SYSTEMRELEVANT.

**WeK:** In der Tat: Die volksgesundheitliche Relevanz des Krafttrainings wird erst von wenigen Fachleuten erkannt. Es herrschen noch immer unglaublich dumme Vorstellungen. Neulich meinte ein Arzt für Rheumatologie zum Thema Krafttraining: «Schauen Sie sich doch diese Athleten an, die können vor Kraft kaum laufen.» Vor 60 Jahren lief der Deutsche Armin Hary als erster Mensch 100 Meter in zehn Sekunden. In einem kürzlichen Interview in der NZZ sagte er, sein «Geheimnis» sei das Hanteltraining gewesen, weswegen er von Kollegen und Fachleuten ausgelacht worden sei. Haben die Fachleute in 60 Jahren nichts dazu gelernt?

**JPS:** Nicht nur meiner Meinung nach müsste man die Ausbildung, das Studium von angehenden Medizinern komplett neu aufsetzen. Die Universitäten produzieren mit dem Studium zum Arzt, böse gesagt, nur «Pillenverkäufer». Die Chemieindustrie freut es, die Krankenkassen sowieso und somit ist es nur noch eine Frage der Zeit, dass das

heutige Gesundheitswesen auch in der Schweiz sich an die Wand fährt. Werner, Du bist 80 Jahre alt und ein Vorbild für viele Menschen, denn Du trainierst immer noch aktiv Deine Muskeln. Ist der Frust im Alter für einen Menschen nicht unerträglich hoch, wenn er sehen muss, dass er einer ganzen Branche, Industrie, ja sogar einem ganzen Gesundheitswesen die Lösung aufgezeigt hat, wie man schnell und günstig enorme Kosteneinsparungen umsetzen könnte. Aber niemanden interessiert es, weil der Moloch GELD, die Welt regiert?

**WeK:** Es ist, wie Du sagst: Was keine lukrative Möglichkeiten bietet, existiert nicht. Prof. Vert Mooney, ein hoch bewerteter Orthopäde der Universität von San Diego, behandelte skoliootische Kinder mit der MedX-Rotary-Torso Maschine (ein Gerät zu Kräftigung der Torso Rotatoren) und erzielte so sensationelle Resultate, dass er über 60 Kollegen von anderen amerikanischen Universitäten zu einer Demonstration einlud. «Was meinst Du, wie viele

kamen?» fragte er mich. «Hm, so zehn», schätzte ich. «Keiner!» Auf Anfrage meinten seine Kollegen: «Turnen ist keine Medizin»

**JPS:** 90 Prozent sämtlicher Spitex-Einsätze, 90 Prozent aller Pflege-Einsätze im Altersheim basieren darauf, dass der alte Mensch viel zu wenig Muskeln mehr hat, weil ohne Training, diese vor allem im Alter abgebaut werden. In wenigen Wochen und Monaten könnten die meisten wieder ohne Rollstuhl, ohne Rollator ein aktiveres, eigenständiges Leben führen. Aber auch hier sucht man für die nächsten Jahre über 100'000 Pflegerinnen und Pfleger, statt 20'000 Personal Trainer. Darunter könnten z.B. pensionierte fitte Frauen und Männer sein, die fit sind, Muskeltraining betreiben und ihren gleichaltrigen und viel älteren Menschen helfen könnten, ebenso durch das Muskeltraining wieder GESUND zu werden und GESUND zu sterben.

Fortsetzung Seite 8



Familie Kieser mit den beiden Hunden Volta und Chule

► Fortsetzung von Seite 7

Werner, wie würde Dein geistiges Testament aussehen, Dein Wissensnachlass für die folgenden Generationen?

Wie, ab wann und wo soll der Mensch Krafttraining machen?

**WeK:** Von der ersten Schulklasse an muss (gesundheitsorientiertes) Krafttraining das bestehende Schulturnen ergänzen oder ersetzen. Denn noch heute besteht es nicht aus einem biologisch sinnvollen Aufbau, sondern aus Angstüberwindungsübungen im Sinne von Turnvater Jahn.

**JPS:** Warum ist der Muskel ein Jungbrunnen?

**WeK:**

1. Ohne die Kraft unserer Muskeln rühren wir uns nicht von der Stelle. Wir bewegen uns Dank unserer Kraft.

2. Die inneren Organe sind die «Diener» der Muskeln. Ohne Muskelarbeit verkommen die inneren Organe, das heisst, sie werden krank.

3. Muskelarbeit produziert Myokine, hormonartige Stoffe, die im Hirn wirksam werden und unsere mentalen Fähigkeiten steigern.

4. Muskeltraining wirkt anabol (im Unterschied z.B. zu Ausdauertraining). Es akzeleriert den Aufbaustoffwechsel auf Kosten der Abbauprozesse. Letztere überwiegen im Alter, weshalb in diesem Lebensabschnitt das Training besonders wichtig ist.

**JPS:** Wie könnte das Gesundheitswesen der Zukunft aussehen?

**WeK:** Wir sind sterblich. Der Abbau beginnt schon früh. Die Evolution hat kein Interesse daran, dass wir unsere

Reproduktionszeit lange überdauern. Wenn wir die Gene weitergegeben haben, ist ihr Weiterleben gesichert und unseres nicht mehr nötig. Wenn wir alt werden, ist dies sozusagen «geschenkte» Zeit. Das Gesundheitswesen dient weitgehend der erträglichen Gestaltung dieser «geschenkten» Zeit. Ohne die angewandte Wissenschaft, konkret die Medizin, könnten wir bei jeder Party eine Wette abschliessen, dass die Hälfte der Anwesenden ohne die Medizin nicht mehr am Leben wäre.

**JPS:** Warum könnten die Menschen in der Tat bis 70 oder 75 arbeiten und dann noch bis 120 Jahre leben und ihre Pension geniessen?

**WeK:** Weil sie heute Bedingungen haben, die sie nach unserem Wissen nie hatten. Nahrungsangebot, Hygiene, Medizin, alles Errungenschaften der Wissenschaft. Korrekterweise müssen wir sehen, wir wissen nur sehr wenig darüber, wie der Homo Sapiens in der Zeit vor dem Übergang von der Jagd-Sammler Gesellschaft lebte. Wir können aber davon ausgehen, dass unsere Spezies seit etwa 400'000 Jahren physisch relativ unverändert existiert.

**JPS:** Heute sind AHV und Renten bald nicht mehr finanzierbar. Die Politik ist komplett überlastet. Auf einer Seite fordert sie die Menschen auf, bis 70 zu arbeiten. Auf der anderen Seite soll eine Überbrückungsrente die älteren Menschen vor der Pension finanziell entlasten.

**WeK:** Die Pflege und Erhaltung der eigenen Gesundheit ist nicht delegierbar; weder an den Arzt, noch an

die Krankenkasse. Diese Institutionen sind für den Notfall da, ein Gedanke, der schon im Kindergarten vermittelt werden muss.

Wir lernen früh, die Zähne zu putzen. Nicht weil es Spass macht, sondern weil es die Zähne gesund erhält. Bei der Wartung unserer Muskulatur sind wir noch nicht so weit. Zwar sind die Medien voll von Empfehlungen, Sport zu betreiben. Unter Sport wird alles mögliche subsummiert, stets begleitet mit der Zusicherung, dass dies «ganz einfach» sei, überhaupt nicht schwer und dass es Spass machen soll. Das unterschlägt die Tatsache, dass produktives Training immer anstrengend ist. Gib dem Menschen zwei Möglichkeiten, eine leichte und eine schwere. Er wird den Weg des geringsten Widerstandes wählen, hier im wörtlichen Sinne. Doch Entwicklung, welcher Art auch immer, findet durch Überwindung von Widerständen statt. Als ehemalige Kampfsportler wissen wir beide, dass es eben weh tut. Das ist aber nicht jedermanns Erfahrung. Wenn Kinder im Zeitgeist des Wohlfühlens aufwachsen, werden sie als Erwachsene kaum Appetit auf etwas härtere Kost haben.

**JPS:** Danke dir Werner für deine lehrreichen Antworten.

**Junge Menschen wie auch generell Geschäftsleute, die mitten im Berufsleben stehen, sollten Deine Schlussansichten als Gesundheitsphilosophie übernehmen. Sie könnten endlich begreifen, dass in der Tat im Muskel sogar mehr als nur die Seele steckt.**

## Die Pflege und Erhaltung der eigenen Gesundheit ist nicht delegierbar !



Werner Kieser fährt mit der URAL nicht nur im Val Müstair herum, sondern macht auch noch längere Ausfahrten, bis nach Zürich und zurück usw. In der Stadt Zürich fährt er mit diesem Motorrad oft einkaufen, praktisch mit dem Seitenwagen!



## Lebensbeschreibung:

- Geboren 1940
- Ausbildung Schreiner, Kaufmann, Trainerdiplom (FCPH) der Federation de Culture Physique et Halterophile, Philosophy (MA) and History of European Science (Open University UK)
- Erstes Gym an der Grüngasse eröffnet 1969
- Ab 1980 folgten viele Kieser-Training Center
- Auch nach Australien expandiert
- Über 150 Anlagen in Europa, einer der ersten «Kettenbetriebe» überhaupt
- Buch geschrieben 1978  
«**Korrektes Krafttraining**» Falken Verlag
- Weiteres Buch geschrieben 1996  
«**Die Seele der Muskeln**» Patmos Verlag
- Noch ein Buch geschrieben 2002  
«**Ein starker Körper kennt keinen Schmerz**» Heyne Verlag
- Viele Kongresse organisiert z.B. das in Dresten mit Prof. Dr. Bente Pedersen zum Thema **MYOKINE** usw.
- Ab 2000 Philosophie und Wissenschaftsgeschichte studiert mit MA Abschluss 2012.
- 2017 KT Kieser Training verkauft aber noch weiter mit Geräteentwicklung beschäftigt.

Als 80-jähriger hat Werner Kieser noch lange nicht mit seinem aktiven Leben als Geschäftsmann abgeschlossen. Im 2021 plant er eine Lancierung. Worüber? Das wird die StarkVital60+ Leserschaft unter den ersten erfahren.

Seine liebe Frau, Dr. med. Gabriela Kieser, ist die starke Persönlichkeit hinter Werner Kieser, die ihn immer und überall unterstützt und viel Arbeit im Hintergrund leistet, neben ihrer Arbeit als Medizinerin.

Wer meint, dass Werner Kieser mit 80 sein URAL Motorrad mit Seitenwagen als Dekoration zeigt, irrt sich gewaltig.

Als ich mit meiner Frau Daniela die beiden Kiesers am 20. Juli in Lü für Fotoaufnahmen besuchte, ist Werner Kieser gleich mit der URAL über Stock und Stein im schönen Weideland vor dem Haus herumgefahren, um den besten «Photoshot» zu finden.

### **EIN ECHTES VORBILD: MIT 80 FÄNGT EIGENTLICH DAS LEBEN ERST AN.**

Udo Jürgens Song, «**mit 66 Jahren...**» müsste man neu umschreiben!



Das Ehepaar Gabriela und Werner Kieser haben einen «Faible» für Kunst und Beton. So ist das Ferienhaus in Lü zu 100% Innen und Aussen aus Beton gefertigt, ebenso die schöne grosse Wohnung in Zürich. Eine Medizinerin und ein Philosoph, beide mit Master Abschluss

## Sein Muskeltrainings-Programm in Zahlen:

**JPS:** Werner, du hast einen eigenen Krafttraum. Wie oft trainierst du in der Woche und wie lange?

**WeK:** Zwei bis drei Mal pro Woche, je 30 Minuten im Durchschnitt.

**JPS:** Mit welchen Gewichten trainierst du jetzt mit 80 Jahren? Würdest du noch 1 x Bankdrücken schaffen oder 1 x Kreuzheben hochziehen? Mit welchen Gewichten trainierst du deine Bizeps? Mit Kurzhanteln usw.?

**WeK:** Ich trainiere in Kieser-Training Studios ausschliesslich an Maschinen. In Lü, unserem Zweitwohnsitz trainiere ich mit Hanteln, Dip- und Klimmzugstange. Bankdrücken mache ich nicht mehr, da ich mit über 130 Kg Probleme mit der langen Bizepssehne kriege. Ich mache Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln von 25-30 Kg, 12 bis 15 Wiederholungen, 1 Satz. Bizepscurls mit EZ Stange 30 bis 40 Kg, 8 bis 12 Wiederholungen, 1 Satz.

**JPS:** VIELE 80-jährige und vor allem jüngere ab 60+ sollten Wissen:

### **Weniger ist oft mehr und Intensität ist ALLES !**

**WeK:** Zweifellos: aber vorsichtig beginnen bei Neuanfang oder nach längerer Unterbrechung.



# Sport in der Schweiz 2020: Bevölkerung 65+ treibt mehr Sport

Die Schweizer Bevölkerung hat ihre Sport- und Bewegungsaktivitäten in den letzten sechs Jahren erneut gesteigert. Haupttreiber der Entwicklung sind Frauen und Senioren. Gleichzeitig hat die Zahl jener, die gar keinen Sport treiben, erstmals markant abgenommen, von rund 25 auf 16 Prozent, und gleichzeitig ist der Anteil der Gelegenheitssportler/innen gestiegen. Dies sind wesentliche Ergebnisse aus der Studie «**Sport Schweiz 2020**» des Bundesamts für Sport BASPO.

Sie wurde am 8. Juni 2020 in Bern an einer Medienkonferenz mit Bundesrätin Viola Amherd vorgestellt.

Der Schweizer Sportboom hat sich in den letzten Jahren fortgesetzt. An der neuen, repräsentativen Studie haben mehr als 12'000 Personen mitgemacht. Generell ist die Bevölkerung noch aktiver geworden: Rund 80 Prozent der erwachsenen Wohnbevölkerung erfüllt offenbar die Bewegungsempfehlungen.

Der Zuwachs der Sportaktivität lässt sich vor allem auf Frauen und Personen in der zweiten Lebenshälfte zurückführen. **Stark zugelegt hat der Seniorensport insgesamt:**

**Der Anteil der sehr Aktiven ist bei den 65- bis 74-Jährigen gleich hoch wie bei den 15- bis 24-Jährigen.**



Bundesrätin VIOLA AMHERD

© Fotos u.a. www.beobachter.ch

## Sportliche Vielseitigkeit

Ganz oben in der Liste der beliebtesten Sportarten stehen immer noch Wandern, Radfahren, Schwimmen, Skifahren und Jogging. Ihre Beliebtheit ebenfalls deutlich gesteigert haben Krafttraining, Yoga und Tanzen. In urbanen Regionen setzt man eher auf Fitness-Abos als in ländlichen Gebieten:

**Die Zahl der regelmässigen Gäste in Fitnesscentren ist in der untersuchten Periode stark angestiegen.**

Insgesamt gehört die Schweiz im internationalen Vergleich zu den sportlichsten Ländern. Bezogen auf jene Personen, die mindestens einmal pro Woche Sport treiben, liegt die Schweiz sogar an der europäischen Spitze.

Der Sportboom der letzten 20 Jahre hat dazu geführt, dass bei der Sportaktivität die Geschlechter- und Altersunterschiede weitgehend verschwunden sind. Generell stellt die Studie auch fest, dass Migrantinnen aufgeholt haben und sportlicher geworden sind.

Anzeige

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

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

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

# Gin Miller, die Erfinderin des STEP-Trainings

## «Diät schrumpft, Training formt»



Wer kennt den STEP nicht? Jeder, der schon einmal in einem Fitnesscenter war, in dem Gruppenkurse angeboten werden, hat sicherlich aus erster Hand miterlebt, wie erfolgreich dieses einfache aber geniale Gerät ist.

Die Geschichte dieser berühmten Plattform beginnt in den USA in den späten 80er Jahren, als die Fitnesstrainerin Gin Miller aus Atlanta eine Knieverletzung erleidet, die zu einem Stillstand und einer langsamen Rehabilitation führt. Gin Miller hat die brillante Idee: Sie will versuchen, eine Kiste zum Wiederaufbau der Kniemuskulatur zu verwenden. Das Konzept besteht darin, diese handgefertigte Stufe einfach auf- und abzustiegen, um den Muskeltonus zu kräftigen und nebenbei die Ausdauer zu trainieren. Bald jedoch wird ihr das Training langweilig und sie beschliesst, diese Bewegungen zum Rhythmus der Musik auszuführen und so eine Reihe von artikulierten und etwas komplexeren Schritten zu schaffen. Damit sind die Basis-Schritte Basic-STEP, V-Step, Turn-Step, Reverse-Step und andere entstanden. Das STEP-Training, das später vom Reebok Gigant patentiert wird, ist vollbracht.

**«All jene Bewegungen, die wir als junge Menschen für selbstverständlich halten, bleiben uns nur in dem Masse erhalten, wie wir aktiv bleiben und uns weiterbilden. Wir dürfen nie aufhören, alles zu tun, um fit zu bleiben. Der wahre Feind ist die Sesshaftigkeit.»**



Die darauffolgende Step-Invasion in den Fitnesscentern ist unverzüglich und absolut, zu einem Ausmass, dass improvisierte «Klone» wie Pilze aus dem Boden schießen. Es war praktisch unmöglich, ein Fitnesscenter zu betreten, ohne auf einen STEP-Kurs im Programm zu treffen.

Was war das Geheimnis dieses rasanten Erfolges? Die mittlere Intensität, die niedrigere Geschwindigkeit im Vergleich zur Aerobic, der Low-Impact-Modus. Aber natürlich auch die

Vorstellung, einen eigenen Platz für sich selbst zu haben, wo die Schritte ausgeführt werden, ohne dass der Nachbar ins andere Feld eindringt. Darüber hinaus ist die Höhe der Stufe einstellbar, so dass man die Intensität der körperlichen Anstrengung während des Trainings steuern kann. Auf und ab der Plattform stärkt die Muskeln, verbessert die Koordination, erhöht die Ausdauer, erfordert eine geringe Belastung und löst einen konstanten Energieverbrauch aus. Und nicht zuletzt macht das Ganze absolut Spass, während man so ins Schwitzen kommt, weil das Training mit Musik und mit anderen Mitmenschen eine sehr motivierende Erfahrung ist.

**«Es ist einfach, mit 20 Jahren einen tollen Körper zu haben - es genügt, nicht viel zu essen und jeden Tag zu trainieren. Aber wenn man 65 wird, muss man sich überlegen und ausrechnen, wie man an seine Fitness herangeht, welche Art von Krafttraining wählen und warum.»**



Die Erfinderin des STEP-Trainings ist eine Naturtreibkraft, die eine echte Revolution in den Aerobic-Klassen der frühen 90er Jahre in Europa ausgelöst hat. STEP ist welt-

weit in Fitnessclubs immer noch zu finden und seine Verwendung hat sich im Laufe der Zeit sogar diversifiziert, zum Beispiel fürs Body-Toning. Gin Millers Innovation und Kreativität legten den Grundstein für eine komplett neue Trainingsmethode und brachten ihr den weltweiten Ruf als herausragende Fitnessprogramm-Erstellerin ein.

STEP ist seither, in all den Jahren nie verschwunden und wird sicher in der Aerobic-Szene noch eine Zeitlang bleiben. Es wird weiterhin für vorchoreografierte Gruppenkurse sowie für Zirkel- und Krafttraining verwendet und ist in den meisten Fitnessstudios vorhanden.

Gin Miller, heute in ihren 60ern, ist noch gegenwärtig eine geschätzte Führungspersönlichkeit auf ihrem Gebiet und unterrichtet weiterhin. Die Fitness-Enthusiastin leitet derzeit ihr eigenes Unternehmen, Gin Miller Productions, in Woodstock, ausserhalb von Atlanta, und ist als Beraterin für Unternehmen in den Bereichen Wellness-Programmierung und Fitnessproduktentwicklung tätig. Vor kurzem brachte sie das «Kushh!» auf den Markt, ein Programm, das den STEP auf eine neue Ebene hebt.

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



## Narendra Modi fördert Yoga zur Stärkung der Immunabwehr

Um sich vor dem Coronavirus zu schützen, kann man ja alles versuchen. Am 19. Juni feierte der indische Premierminister **Narendra Modi** Yoga als «Schutzschild»



der Gemeinschaft gegen die Pandemie. Er sagte jedoch nicht, dass die alte Praxis heilend wirkt.

Ein Impfstoff stehe nicht unmittelbar bevor, erklärte er in einer Nachricht auf YouTube, **«Wenn unsere Immunität stark ist, ist das eine grosse Hilfe, um diese Krankheit zu besiegen. Um die Immunität zu stärken, gibt es im Yoga unterschiedliche Methoden, es gibt verschiedene ‹Asanas›. Diese ‹Asanas› sind so beschaffen, dass sie die Kraft des Körpers erhöhen und unseren Stoffwechsel stärken.»**

Modi - Abstinenzler und Vegetarier - glaubt fest an die positive Wirkung von Yoga auf Körper und Geist. Sein Aufruf zum Yoga sollte aber nicht als Anspruch auf eine Lösung ausgewertet werden, er war eher eine Einladung an die 1,3 Milliarden Inder, einem disziplinierten Lebensstil zu folgen und sich so weit wie möglich zu schützen.

## Der Welt-Fahrradtag

Der Tag des Fahrrads wird traditionell seit 1998 am 3. Juni gefeiert. Er wurde eingeführt, um unter anderem auf die zunehmende Belastung durch Automobilverkehr hinzuweisen und das Fahrrad mehr in den Fokus des täglichen Gebrauchs zu rücken.

## Warum das Fahrrad feiern?

Das Fahrrad ist ein einfaches, erschwingliches, zuverlässiges, sauberes und umweltgerechtes Verkehrsmittel, das nicht nur als Transportmittel dient, sondern

es stellt das direkte Instrument dar, das körperliche Aktivität mit mässiger Intensität ermöglicht, was wiederum erhebliche Vorteile für die Gesundheit hat. In allen Altersgruppen ist etwas körperliche Betätigung schon besser als keine. Indem die Menschen auf relativ einfache Weise den ganzen Tag über sich mehr bewegen, können sie die Empfehlungen der **WHO** leicht erreichen. Radfahrer und Fussgänger sind oft die Mehrheit in einer Stadt. Ihre Mobilitätsbedürfnisse werden oft weiterhin übersehen, auch wenn zu Fuss gehen und Radfahren die Gesundheit fördern und die Luftqualität schonen. Dementsprechend ist ein verbesserter aktiver Verkehr nicht nur vernünftig, sondern auch kostengünstig.



## Ein neuer Arzttarif, TARDOC statt TARMED

Am 25. Juni 2020 haben curafutura und FMH gemeinsam dem Bundesrat eine Nachreichung zum Arzttarif TARDOC, eine Abrechnung aller ambulanten ärztlichen Leistungen, übergeben. Die revidierte und zeitgemässe Tarifstruktur erfüllt nun sämtliche vom Bundesrat genannten Anforderungen. Einerseits haben sich curafutura und FMH auf ein gemeinsames Konzept zur Umsetzung der kostenneutralen Einführung geeinigt. Weiter vereinigt der TARDOC mit CSS, Helsana, Sanitas, KPT und neu dem Beitritt von SWICA die Mehrheit der Versicherten. Der Weg ist nun frei für die Genehmigung einer neuen partnerschaftlich erarbeiteten, sachgerechten und den aktuellen Gegebenheiten angemessenen Tarifstruktur, die per 1. Januar 2022 in Kraft treten sollte.



Der Tarif soll zukünftig in regelmässigen Intervallen revidiert und überarbeitet werden und so immer aktuell gehalten werden.

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

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

Mehr Infos und Anmeldung zum Newsletter unter:



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

### Der Internationale Yoga-Tag 2020

Yoga ist Indiens alte Tradition und mehr als nur eine körperliche Aktivität. Yoga ist im Wesentlichen eine spirituelle Disziplin, die auf subtiler Wissenschaft basiert und sich darauf konzentriert, Harmonie zwischen Geist und Körper herzustellen. Das Wort «Yoga» leitet sich von der Sanskrit-Wurzel «Yuj» ab, was «verbinden» oder «Joch» oder «vereinen» bedeutet. Zu den erwiesenen Vorteilen des Yoga gehören erhöhte Flexibilität und Fitness, Achtsamkeit und Entspannung.



Seit 2015 begehen die Vereinten Nationen jedes Jahr am 21. Juni den Internationalen Tag des Yoga. Die Resolution dafür wurde von Indien vorgeschlagen. Dieses Jahr stand der Internationale Tag des Yoga unter dem Motto «Yoga für die Gesundheit - Yoga zu Hause». Die Herausforderung, die Empfehlungen zur körperlichen Aktivität aufrechtzuerhalten, besteht weiterhin während der COVID-19-Pandemie in mehrfacher Hinsicht. In seiner Rede vor der Generalversammlung der Vereinten Nationen im Jahr 2014 äusserte sich der indische Premierminister Modi mit folgenden Worten:

**«Yoga verkörpert die Einheit von Geist und Körper, Denken und Handeln, Zurückhaltung und Erfüllung, Harmonie zwischen Mensch und Natur, ein ganzheitlicher Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden.»**



Der Globale Aktionsplan für körperliche Aktivität 2018-2030 erwähnt Yoga als ein Mittel zur Verbesserung der

Gesundheit. In diesem Zusammenhang sollte daran erinnert werden, dass Bewegung ein Schutzfaktor für die Prävention und Behandlung der führenden nichtübertragbaren Krankheiten ist, nämlich Herzkrankheiten, Schlaganfall, Diabetes, Brust- und Darmkrebs sowie für Bluthochdruck und Übergewicht, und wird mit verbesserter psychischer Gesundheit und einer Verzögerung des Ausbruchs von Demenz in Verbindung gebracht.

### Leichen werden umweltfreundlich

Die Umweltbewegung, die sich auf dem Planeten ausgebreitet hat, wird schliesslich auch die letzte Reise beeinflussen.



Genau das wird in Seattle im Bundesstaat Washington, einer der grünsten Städte Nordamerikas, geschehen. Seit Mai können die Leichen der Verstorbenen zu Dünger kompostiert werden. Das umweltfreundliche Verfahren wurde vom Gouverneur abgesegnet. Wer also eine ökologische Botschaft ins Jenseits bringen will, wird auf eine Bestattung mit Sarg aus Holz

und Metall verzichten müssen.

Die neue Methode ist natürlich sicher, nachhaltig, sie stösst weniger Treibhausgase aus und benötigt weniger Land als Sargbestattungen und Einäscherungen. Mit dem Material für die Herstellung von Särgen könnten jedes Jahr in den Vereinigten Staaten eine weitere Golden Gate Brücke und mindestens 1800 Häuschen gebaut werden.

Kurz gesagt: der Weg für grüne Bestattungen ist offen mit der tröstenden Aussicht, diskret und in Frieden mit dem Planeten zu sterben.

### Neue Finanzperspektiven für AHV, IV und EO

Die Covid-19-Krise führt bei der AHV, der IV (Invalidenversicherung) und der EO (Erwerbersatzordnung) zu kurzfristigen, aber nicht zu erheblichen langfristigen Einbussen. Zwischen 2020 und 2030 verlieren die drei Versicherungen insgesamt zwischen 4 und 5 Milliarden Franken. Das zeigen deren neu berechneten Finanzperspektiven, die das Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) am 2. Juli 2020 veröffentlicht hat.

Das BSV geht bei seinen Berechnungen davon aus, dass die Covid-19-Krise die wirtschaftliche Entwicklung nur kurzfristig beeinträchtigen wird und mittelfristig nur geringfügige Konsequenzen haben sollte. Diese Annahme wird von verschiedenen Wirtschaftsinstituten in der Schweiz und im Ausland geteilt. Die Lohnbeiträge an die AHV, IV und EO sinken, kurzfristig sollten sie aber ab 2025 wieder das Niveau erreichen, das sie ohne Covid-19-Krise gehabt hätten.

Die neuen Finanzperspektiven berücksichtigen auch die neuesten Demographieszenarien, die unter anderem von einer langfristig etwas tieferen Einwanderung ausgehen, aber auch von einer weniger starken Zunahme der Bevölkerung im Rentenalter.

### Finanzielle Entwicklung der AHV

Für die AHV bedeutet die Covid-19-Krise, dass sich das Umlageergebnis kurzfristig um rund 1 Milliarde Franken verschlechtert, ab 2025 aber wieder die Werte vor der Krise erreicht. Insgesamt gehen der AHV bis 2030 rund 3 Milliarden Franken verloren. Der Stand des AHV-Fonds sinkt auf 58 Prozent einer Jahresausgabe, statt auf 62 Prozent ohne Krise. Mit den Massnahmen der Reform AHV 21, die derzeit im Parlament hängig ist, könnte der Fondsstand im Jahr 2030 bei 98 Prozent gehalten werden (statt 104 Prozent).

### 2012 bis 2018 stieg das Pflegepersonal in der Schweiz um 17 Prozent

2018 waren mehr als 214'000 Personen im Pflegebereich von Spitälern, Pflegeheimen und Spitex tätig. Dies entspricht rund 146'700 Vollzeitäquivalenten. Seit 2012 wurde der Pflegepersonalbestand um 17 Prozent erhöht, insbesondere um der Bevölkerungsalterung Rechnung zu tragen. Dies sind einige Ergebnisse einer Publikation des Bundesamtes für Statistik (BFS) vom 26. Juni 2020.

Spitäler und Pflegeheime sind die beiden grössten Arbeitgeber von Pflegepersonal. Sie beschäftigen 45 Prozent bzw. 41 Prozent des gesamten Pflegepersonals, die übrigen 14 Prozent sind bei Spitex-Diensten tätig.



Zwischen 2012 und 2018 fiel die Zunahme des Pflegepersonals im Spitex-Bereich deutlich stärker aus (plus 34 Prozent) als in den Pflegeheimen (plus 17 Prozent) und in den Spitälern (plus 13 Prozent).

### Keine dringenden OPs während des Lockdowns Sollen Patienten lernen, den tatsächlichen Behandlungsbedarf einzuschätzen, um sich gegen unnötige medizinische Eingriffe zu wehren?

Während des langen Lockdowns aufgrund der Coronavirus-Pandemie hat eine Bundesverordnung Krankenhäuser und Kliniken während sechs Wochen gezwungen, Untersuchungen, Behandlungen und OPs auszusetzen, die als «nicht dringend» eingestuft wurden. Rund 70 Prozent der geplanten und daher nicht lebensnotwendigen Eingriffe wurden verschoben. Als potenzielle Patienten sollten wir

das Recht auf «körperliche Unversehrtheit» wahrnehmen und ernsthaft über die tatsächliche Notwendigkeit einer Reihe von medizinischen Massnahmen nachdenken.

Wie der Gesundheitsminister Alain Berset selbst den Medien nach der Aufhebung des Lockdowns mitteilte, hat ein Wettlauf begonnen, das Versäumte aufzuholen. In der Tat ist der Bundesrat noch weiter gegangen, da er öffentlich und ganz ungeniert, Knie- und Hüftoperationen gefördert



hat, als sei das eine reine Marketing-Aktion. Es wurde eben deutlich, dass einigen Patienten erstaunlicherweise verhältnismässig gut ging auch ohne die geplanten chirurgischen Eingriffe. Oder eben, dank der fehlenden OPs?

Nach der vorgeschriebener Einstellung der OPs aufgrund der Coronakrise waren Krankenhäuser und Kliniken also bereit, ihre volle Tätigkeit wieder aufzunehmen, um die finanziellen Lücken zu füllen - geschätzt wird mindestens 1,5-Milliarden-Verlust allein bis Ende April 2020. Hätten sie dies nicht getan, wäre es so gewesen, als würde man zugeben, dass ein Grossteil der medizinischen Behandlungen unnötig gewesen wäre. Der Umsatz musste wieder steigen, um die Verluste auszugleichen. Sonst hätte möglicherweise eine grosse Zahl an Mitarbeitern ihre Stelle verloren.

Und da werden alle Bürger auf einmal zur Rechenschaft gezogen. Nach Ansicht der Verbraucherverbände tragen auch die Patienten eine grosse Verantwortung für den übermässigen Medizinkonsum, denn wir alle seien für den kontinuierlichen Anstieg der Gesundheitskosten mitverantwortlich. Man solle weniger für die Medizin ausgeben und die Berufsphilosophie von smarter medicine «Choosing Wisely» gegen Überversorgung übernehmen. Es wird nämlich geschätzt, dass etwa 20 Prozent der medizinischen Interventionen in unserem Land überflüssig ist. Das Überangebot an Einrichtungen und Ärzten treibe die Patienten dazu, zu konsumieren und dabei auch potenzielle Risiken einzugehen. Etwas Unangemessenes zu tun, könne in der Medizin gefährlich sein und im Nachhinein möge man es vielleicht bereuen, da ein Zurückgehen leider nicht mehr möglich sei. Aber in Wirklichkeit ist es oft einfacher, die Patienten zu einer unnötigen Untersuchung oder einer überflüssigen Behandlung zu überreden als das Gegenteil, da Ärzte immer noch einen richtigen Einfluss auf sie ausüben.

**Wird in Zukunft von uns erwartet, als gewöhnliche Bürger über medizinische Kenntnisse zu verfügen, damit wir beurteilen können, ob ein chirurgischer Eingriff notwendig ist? Stellen Ärzte unter Umständen eine Gefahr dar, weil sie leicht zum Skalpell greifen?**

## Hunde erschnüffeln COVID-19

Hunde haben einen unglaublichen Geruchssinn, der unseren eigenen bei weitem übertrifft. Die komplexe Struktur ihrer Nasenhöhle beherbergt über 300 Millionen Riechzellen, im Vergleich sind es beim Menschen 5 Millionen. Die Vierbeiner sind in der Lage, Drogen, Sprengstoffen und Lebensmittel aufzuspüren. Kombiniert mit ihrer Lernfähigkeit bedeutet dies, dass Hunde grossartige Biosensoren sind.

Schnüffelhunde können aber auch den Geruch von Krankheitsproben aufspüren, da sie Veränderungen im menschlichen Geruch erkennen.



Ihre Genauigkeit bei dieser Operation liegt zwischen 85 und 95%. Mit dem richtigen Training sind sie bereits imstande, Krankheiten wie Krebs und Malaria anzuzeigen oder sogar Krampfanfälle bei Epilepsiepatienten vorherzusagen.

Die acht spezialisierten Spürhunde, die Teil einer Studie der Tierärztlichen Hochschule Hannover waren, konnten das Coronavirus mit verblüffender Genauigkeit aufspüren. Laut der Pilotstudie trainierten die acht Hunde der Bundeswehr nur fünf Tage lang, bevor sie das Virus beim Menschen identifizieren konnten. Sie schnüffelten am Speichel von mehr als 1'000 Menschen, sowohl Gesunden als auch Infizierten, und identifizierten das Coronavirus mit einer Erfolgsrate von 84 Prozent der positiven Proben und 96 Prozent der negativen Kontrollproben. Die Hunde seien in der Lage, den vollständig veränderten Geruch des Stoffwechsels im Körper der erkrankten Patienten zu erkennen.

Die Ausbilder waren sehr überrascht, wie schnell die Vierbeiner trainiert wurden. In diesem Sinne könnten später ausgebildete Hunde dann in Flughäfen, Bahnhöfen oder an öffentlichen Plätzen eingesetzt werden, um schnelle und nicht-invasive Vorsorgeuntersuchungen zu ermöglichen.



Gute Werbung auf dem Bus «Befördern Sie sich selbst».

Für eine Weiterbildungsschule kann man nur schreiben: **KOMPLIMENT - Super Werbesolagan!**

Anzeige



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

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

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

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



**FITNESS CONNECTION**  
Wolhusen

## Die medizinische Fachpresse im Dienst der Pharmaindustrie

Irgendwann im Frühjahr liess der weltbekannte Arzt und nebenamtliche Präsident der USA, Dr. med. Donald Trump, Facharzt für Twitterkrankheiten, verlauten, er schütze sich mit dem Malaria-Mittel Chloroquin gegen das Corona-Virus. Dr. Fauci, fast ebenso berühmt wie sein Präsident und oberster Seuchenpolizist der USA, verzog ein bisschen sein Gesicht.

Wenig später meldete sich Dr. Fauci wieder zu Wort: **Chloroquin** sei unwirksam und sogar gefährlich. Er berief sich dabei wahrscheinlich auf zwei Studien, die eine war im **Lancet**, die andere im **New England Journal of Medicine** erschienen, beides renommierte medizinische Journals. **Chloroquin** habe gefährliche kardiale Nebenwirkungen wurde dort „nachgewiesen“, von lebensgefährlichen Herzrhythmusstörungen bis zu plötzlichem Herztod. Dieses so gefährliche **Chloroquin** wird seit Jahrzehnten prophylaktisch und therapeutisch gegen Malaria eingesetzt. Kein Tropeninstitut warnt den Tropenreisenden, die Einnahme von **Chloroquin** könne sein Herz aus dem Takt bringen und unter Umständen müsse er gar damit rechnen, tot umzufallen. Weil es wahrscheinlich noch nie passiert ist.

**Lancet** und **New England Medical Journal** sind neben dem **British Medical Journal** wohl die berühmtesten medizinischen Fachzeitschriften. Um eine Arbeit dort reinzubringen, braucht es sehr viel Expertise oder Bekanntheitsgrad, drei Viertel aller eingereichten Arbeiten werden zurückgewiesen (auch eine von mir, so nebenbei).

Ausser in Zeiten der Corona-Hysterie, da scheinen die Qualitätsanforderungen für die Publikation von Corona-Artikeln gegen Null zu tendieren. Ein Tsunami von Studien über Sars-Cov2 füllt seit einigen Monaten die medizinischen Fachblätter. Corona ist ein Geschenk der Götter für Autoren, die in Zeiten schwindender Qualitätsanforderungen ihre Publikationsliste verlängern wollen. Massenproduktion von wissenschaftlichem Schrott, mit andern Worten.

Beide Artikel, der im **Lancet** und der im **New England Journal of Medicine**, wurden nach kurzer Zeit zurückgezogen, weil sie Schrott waren. Weitere 25 SarsCov2 Studien sind laut [www.retractionwatsch.com](http://www.retractionwatsch.com) unterdessen zurückgezogen worden. Aber die Botschaft sass, Dr Fauci und die Presse hatten dafür gesorgt.



**Jürg Kuoni**  
Dr. med.

Jahrgang 1945

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

Ein paar Worte noch über Dr. Fauci, weltweit gefeiert als integrer Wissenschaftler. Bis vor kurzem war er Direktor des Nationalen Instituts für Allergien und Infektionskrankheiten. Eigentlich eine sonderbare Mischung, aber die wird wohl historische Wurzeln haben. Dr. Fauci liess pressewirksam verbreiten, dass das Antivirus-Mittel Remdesivir die Zukunft der Corona-Therapie sein werde. Er ist schliesslich Leiter einer Studie mit **Remdesivir**. Soweit bekannt, ist sie die einzige mit diesem Wirkstoff; Resultate wurden im Mai publiziert. Dazu noch etwas Hintergrundinformationen: Gemäss der Website [transparimed.org](http://transparimed.org) (<https://www.transparimed.org/single-post/2020/06/03/COVID-research-waste-publication-bias>)

wurden bisher weltweit 3745 klinische Studien mit 20 verschiedenen Wirkstoffen gegen Covid-19 registriert und abgeschlossen! 3745! Alle irgendwo publiziert! Wer soll diese Flut von „wissenschaftlichen“ Publikationen kritisch sichten? Von 40 Prozent dieser Studien sind keine Resultate publiziert worden. **Remdesivir** hatte bereits bei der Ebola-Epidemie krachend versagt, nun sollte es gegen das Coronavirus wiederbelebt werden. Die Aktien des Herstellers Gilead, eine wegen ihrer Preispolitik übelbeleumundete Pharmabude, stiegen in schwindelnde Höhen. Danke, Herr Fauci. Twitterarzt Trump sicherte für die USA die gesamte Produktion der nächsten Monate. America first!

Die ganze Geschichte erinnert fatal an **Tamiflu**, das Wundermittel gegen Schweinegrippe von Roche. Mehrere „wissenschaftliche Studien“, von Roche in Auftrag gegeben, hatten nachgewiesen, dass **Tamiflu** die Komplikationsrate von Schweinegrippe senkt und die Hospitalisationsdauer verkürzt. Worauf weltweit Regierungen für Milliarden **Tamiflu** horteten. Der **British Medical Journal** kämpfte jahrelang für die Herausgabe der **Tamiflu**-Studiendaten, da Zweifel an dessen Wirksamkeit nicht nachliessen. Als Roche diese unter Druck endlich herausgab, wurde offensichtlich, dass **Tamiflu**, wenn überhaupt, nur marginal wirksam war. Betrug? Sicher nicht, Courant normal bei Big Pharma.

Möglicherweise droht noch eine Busse, aber die liegt ja höchstens im einstelligen Milliardenbereich, völlig vernachlässigbar angesichts der erreichten Gewinne.

Das bisherige Studienresultat von **Remdesivir**? Es soll die Hospitalisationsdauer von schweren Corona-Infektionen von 15 auf 11 Tage senken, bei mittelschweren und milden Verläufen nützt es nichts. Die Kosten für eine 5-tägige Behandlung mit **Remdesivir** in den USA? Zwischen 3500 und 5000 US-Dollar.

Wie sieht die Studienlage bezüglich Behandlung von Corona-Infektionen in der Zwischenzeit aus?

- Ob **Remdesivir** die Sterberate senkt ist nicht bekannt.

- Über **Chloroquin** (in Kombination mit Zink) werden positive und negative Resultate publiziert. Wird es also kaum ins Halbfinal bringen.

- Dexamethason**, ein Cortisonpräparat, senkte in einer britischen Studie mit 6000 Patienten die Sterblichkeit um einen Drittel. Für Interessierte als Preprint publiziert unter: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.06.22.20137273v1.full.pdf>

- Das MATH-Behandlungsprotokoll der „Frontline Covid 19 Critical Care Working Group“ (**Cortison**, hochdosiert intravenöses **Vitamin C**, **Zink**, **Vitamin D** und **Thiamin**) senkt die Sterblichkeit um mehr als 30 Prozent.

Alle Behandlungsprotokolle sind gut dokumentiert. Welches ins Finale steigt, ist offen. Sicher aber ist, welches das weitest teurerste sein wird und Milliardengewinne verspricht. Selbstverständlich **Remdesivir**, von Herrn Fauci als „**standard of care**“ deklariert.

Wie damals **Tamiflu**. Ob Herr Fauci Aktien von Gilead hält, ist mir nicht bekannt. Die Kosten für die anderen oben erwähnten Wirkstoffe? Im einstelligen Frankenbereich.....

Über 3000 registrierte und mehr als 2000 publizierte Studien, rund 1000 weitere am Laufen, über eine Krankheit, was für ein Verschleiss an akademischen, finanziellen und sozialen Ressourcen!

Research waste, wie [www.transparimed.org](http://www.transparimed.org) das benennt, oder einfacher:

## Massenproduktion von akademischem Schrott.



# HACKER MACHEN JAGD AUF SCHWEIZER SENIOREN



Eine neue Erhebung des Bundesamts für Statistik zur Internetnutzung in der Schweiz – erschienen im April 2020 – zeigt: Schweizerinnen und Schweizer gehören für internationale Hacker europaweit zur bevorzugten Zielgruppe, wenn es darum geht, mit gestohlenen Daten Profit zu machen.

Email-Adressen, Kreditkarten-, Telefon- und Passnummern: Cyberkriminelle haben sich darauf spezialisiert, sich mithilfe dieser Angaben zu bereichern. Besonders ältere Menschen sind für Hacker eine leichte Beute. Die neue digitale Plattform **datascan** der Zürcher MSS Holding ermöglicht es privaten Personen in der Schweiz erstmals persönliche Daten im Internet und im Darknet regelmässig und tiefgreifend zu überprüfen und somit Sicherheitsrisiken frühzeitig zu erkennen.

**Besuchen Sie unsere Webseite und schützen Sie sich! Ab CHF 48.- / Jahr.**  
**[www.datascan.info](http://www.datascan.info)**

Die Schweizer Online-Plattform **datascan** schützt Seniorinnen und Senioren vor Cyberangriffen und Identitätsdiebstahl.

[www.datascan.info](http://www.datascan.info)



# DAVID Health Solutions

## Die neuesten Innovationen in der Orthopädie und Wirbelsäulenpflege

Die David-Wirbelsäulenlösung ist ein umfassendes Evaluations- und Behandlungskonzept für Rückenerkrankungen. Die Lösung nutzt sorgfältig gezielte Bewegung und kontrollierte Belastung, um so das mit Rückenerkrankungen in Verbindung stehende Dekonditionierungssyndrom zu behandeln.

Es sind individuelle Programme basierend auf Fragebögen, physischen Evaluationen und Tests geplant. Speziell entwickelte Geräte bieten eine sichere und effektive Möglichkeit, um die Mobilität, Stärke und Wirbelsäulenkoordination zu verbessern.

**„Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Erkrankungen in westlichen Gesellschaften.“**



### Erkrankungsprävalenz

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Erkrankungen in westlichen Gesellschaften und bedeuten für Unternehmen und Versicherungen einen grösseren Verlust als jede andere Erkrankung – abgesehen von einer gewöhnlichen Erkältung. Bis zu 70 Prozent der Menschen haben in ihrem Leben bereits mit Rückenschmerzen zu kämpfen gehabt. Ca. 40 Prozent hatten in den letzten zwölf Monaten eine Episode, die mehr als einen Tag angehalten hat und bei ca. 25 Prozent hielt sie mehr als drei Monate.



#### Arno Parviainen

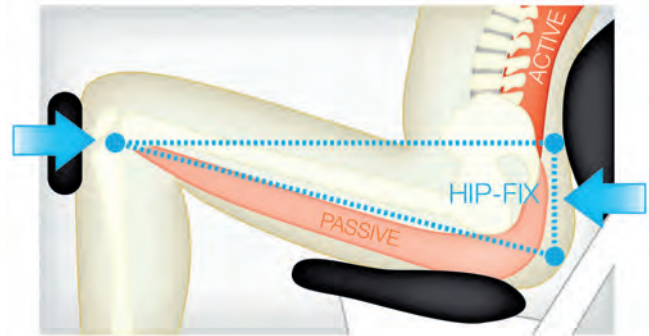
Jahrgang 1956

Vater von vier erwachsenen Kindern, neunfacher Grossvater.

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

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

### Bewegung als Medizin



Zahlreiche Studien haben belegt, dass Bewegung als Behandlung für schmerzende Gelenke fungieren kann. Mit Gelenken wie dem Knie, bei denen es sich um recht simple Strukturen handelt, sind Bewegungen einfach und die Belastung leicht auf kontrollierte Weise möglich. Die Wirbelsäule ist allerdings eine sehr komplexe Struktur, die Wirbel, Bandscheiben, Bänder, dynamisch-funktionierende Rotatoren und intervertebrale Muskeln sowie grosse, mehrheitlich Statik-gebende Stütz-muskeln umfasst.

Kommt es zu Schmerzen und einer eingeschränkten Koordinationsfähigkeit, so ist es sehr schwer, auf kontrollierte Weise physische Übungen zu beginnen. Spezielle Geräte sind nötig, um den Zielbereich zu isolieren und für völlige Kontrolle der Bewegung und Belastung zu sorgen.

Alle Bewegungen sollten mit einem eingeschränkten Radius und wenig Belastung innerhalb der Schmerz-toleranz beginnen. Die Behandlungszeit ist dabei besonders wichtig, da physiologische Veränderungen nur langsam erfolgen. Eine ideale Behandlung sollte daher drei Monate mit einem anschliessenden stetigen Programm andauern.



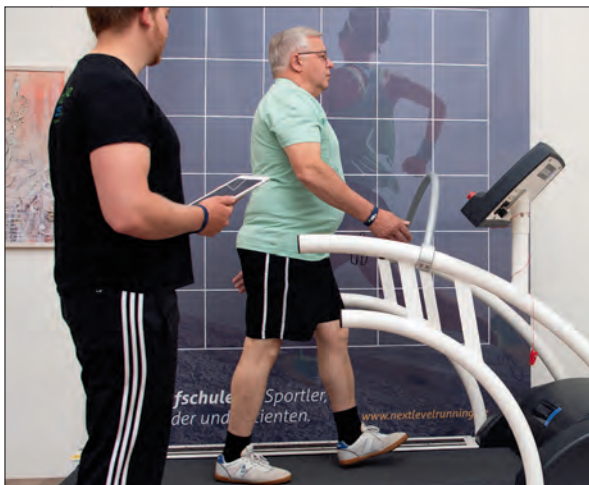
# DAVID



## Informationen und Kontakt für die Schweiz:

Domitner GmbH - Ihr Spezialist für Konzeptentwicklung & Geräteausstattung  
Mülistr. 18, 8320 Fehraltorf - Tel 044 721 20 00 - Email: [office@domitner.ch](mailto:office@domitner.ch)  
oder [www.davidhealth.com](http://www.davidhealth.com)

Anzeige



## Grösste Laufschiule für Sportler, Kinder und Patienten.

Kämpfst du mit einer Verletzung oder deren  
Folgeschäden? Mit unserem massgeschneiderten  
Reha-Trainingsprogramm von **next level.running**  
begleiten, coachen und motivieren wir dich.

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

  
**FITNESS  
CONNECTION**  
Wolhusen

Erster Teil der dreiteiligen Kolumne

# Schwingung und Bewusstsein Klang als Weg zu Transformation und Wandel

Eine Kurzfassung dieses Artikels findet sich im Beilageheft zur DVD „Klang-Reise“, Govinda-Verlag, Zürich

**Materie beruht auf Schwingung, ausgehend von den quantenphysikalischen Bereichen unserer Welt. Schwingung jedoch schwingt nicht aus sich selber. Sie steht in Resonanz mit dem Prinzip Bewusstsein.**

Im kreativ-künstlerischen, im therapeutischen, lehrenden und bildenden Bereich erzeugen wir heilende Schwingung, zum Beispiel durch Klang, durch Wort, durch Berührung oder durch Imagination, und wir verstehen dabei, dass wir durch diese Ausdrucksformen mitschöpfend wirken. Klang und Schwingung sind direkte Schlüssel zu Transformation und Wandel, sowohl auf individueller als auch auf kollektiver Ebene.

## Klangschwingung und Bewusstsein

Die Herzweisheit des Menschen weiss und versteht, dass das Universum eine lebendige, geistige Schöpfung ist. Wir sind Teil dieser Schöpfung und Teil des göttlichen Ganzen. Klang, Schwingung, Materie, Körper, Mensch und Kosmos

bilden eine Ganzheit, in und aus dem Bewusstsein des Alleinen, aus Gott. Aus dieser Sicht wird deutlich und erfahrbar, dass Schwingung nicht aus sich selbst heraus existiert. Schwingung ist Ausdruck und Träger von Bewusstsein. Deshalb können verschiedene Menschen dasselbe Lied singen oder dasselbe Instrument spielen, und es hat eine andere Schwingungsqualität.

## Die geistige Natur des Klangs

Die Wissenschaft spricht von einem «nie gehörten Klang» im Kosmos, den sie als das «Echo des Urknalls» interpretiert.

Wenn die Wissenschaft sagt, der Anfang des Universums sei ein Urknall gewesen, so möchte ich hier vom Urklang sprechen, denn Klang war und ist der gesamten Schöpfung inne, ähnlich wie Licht.

Wir sehen mit den Augen der Seele das Licht und die Farben, und wir hören mit den Ohren der Seele die inhärenten Klänge der Schöpfung. In der Stille der Natur unter offenem Himmel und auch in der Mitte des eigenen Innersten sind Klänge hörbar.

Sie sind Ausdruck des Seelischen und des Göttlichen, und sie sind Ausdruck der schöpferischen Lichtwesen, auch Engel und Elohim genannt.

Klang ist ein einzigartiges Ausdruckselement der Seele, das in allen Völkern zu allen Zeiten für die heilsame Arbeit und zur Verfeinerung des Bewusstseins, im Alltag, in der Kunst, in der Bildung und Mystik verwendet wurde.

## Klang als physikalisches Phänomen

Klang ist ein vielschichtiges Phänomen, auch aus physikalischer Sicht, denn Klänge sind immer auch mit Obertönen verbunden.

Die Anzahl Schwingungen pro Sekunde nennt man Frequenz.

Sie wird in Hertz angegeben. 1 Hertz = 1 Schwingung pro Sekunde. Unser Hören spielt sich zwischen 20 und 20 000 Hz ab. Hohe Töne haben hohe Frequenzzahlen, tiefe Töne haben niedrigere Frequenzzahlen.

Töne, die tiefer als 20 Hz sind, nennt man Infraschall.

Tiere können bis zu 4 Hz hören, wie zum Beispiel die Wale und die Elefanten. Höhere Frequenzen als 20'000 Hz heissen Ultraschall.

Anzeige



## Klang-Reise (DVD)

*Mantras aus verschiedenen Kulturen und Mysterienschulen*

Armin Risi (Gesang, Tanpura)

Silvia Siegenthaler (Gesang, Klangschalen, sakrale Bewegungen)

mit Live-Wasserklängen von Alexander Lauterwasser

DVD-Laufzeit: 110 Min., mit 24-seitigem illustriertem Textheft

ISBN: 978-3-905831-14-6

CHF 30.00 / EUR 20,00

Ultraschall wird von Delphinen bis zu 200'000 Hz gehört. Bestimmte Delphinarten sind grossartige Meister im Hören bis in die höchsten Höhen. Von uns Menschen werden Melodien im Bereich von 30 bis 4000 Hz gehört, und die Klangfarben gehen in den Bereich bis 22'000 Hz.

## Klang und Obertöne

Ein Aspekt, der die Transformation essenziell unterstützt, sind die Obertöne. Obertöne sind ein Schwingungsphänomen, das wir im gesamten Kosmos finden. Jede Klangschiwung erzeugt zur Grundschiwung schnellere zusätzliche Schwiwungen, die sich überlagern. Das ist ein natürliches, universelles Schwiwungsverhalten, unabhängig davon, ob es sich dabei um einen hörbaren Schall oder um eine Schwiwung im atomaren, elektrischen oder kosmischen Bereich handelt.

Obertöne sind Klangschiwungen die sich vom Grundton abheben. Jeder Klang, jede Stimme hat Obertöne.

Wir hören und wissen, dass keine menschliche Stimme gleich klingt wie die andere. Wie ist das möglich?

Die Stimme setzt sich aus einer spezifischen Anzahl von Obertonfrequenzen zusammen, die im Raum der unendlichen Frequenzmöglichkeiten einzigartig ist. Die Stimme ist in ihrer Frequenzzusammensetzung sehr persönlich und ganz und gar individuell. Die Klangfarbe, das Obertonfrequenz-Bouquet der eigenen Stimme, ist klanganalytisch präzise messbar und bestimmbar.

Die Obertöne jedoch sind überpersönlich. Sie sind freischwebend, universell, kollektiv. Sie haben die besondere Eigenschaft, sich gegenseitig zu verstärken, und sie klingen bei allen Menschen gleich, ob Mann oder Frau, alt oder jung, schwarz oder weiss. Obertöne sind Frequenzflügel, sie können uns einschwingen in das göttlich Seelische, und das Seelische findet in den Obertönen Landeplätze ins Physische.

In der Klangarbeit verwenden wir möglichst obertonreiche Instrumente, weil sie differenziert, variationsreich, fein und adäquat auf die Notwendigkeit einer aktuellen Situation eingehen können. Klangschalen, Klanggabeln, therapeutische Stimmgabeln und die Stimme selbst sind die hauptsächlichen Klangquellen, die ich in der praktischen Arbeit verwende. Polychord und Monochord, Tanpura, Sitar, Klangliegen und Klangröhren sind weitere typisch obertonreiche Instrumente.

Die Menschen wenden sich in diesen Tagen vermehrt der heilenden Qualität der obertonreichen und natürlich-reinen Klangerfahrung zu, und ich sehe mit Freude, dass sich Menschen aus unterschiedlichsten Berufen für die ganzheitliche, sakrale Klangarbeit zu interessieren beginnen.

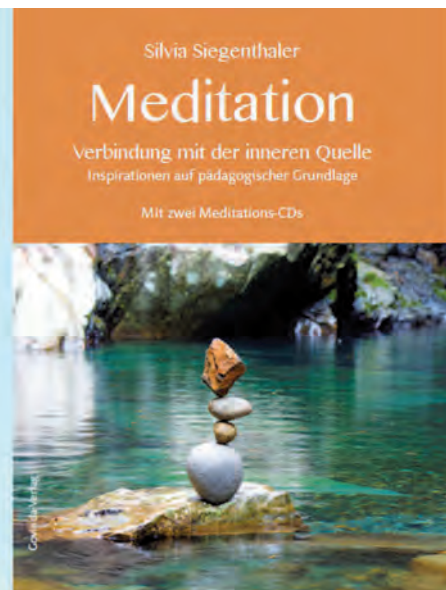
### Silvia Siegenthaler

(geb.1962), eidg. dipl. Pädagogin und Komplementärtherapeutin in der Methode

Craniosacraltherapie, sensitive Künstlerin, mit laufenden Ausstellungen, gibt Seminare, Vorträge und

monatliche Meditationsabende in Bern. Im Januar 2020 erschien ihr Buch „Meditation – Verbindung mit der inneren Quelle. Inspirationen auf pädagogischer Grundlage“.

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



### Gesunde Wurzeln für ein ganzheitliches Leben

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 von Silvia Siegenthaler.

Silvia Siegenthaler

**Meditation** - Verbindung mit der inneren Quelle

ISBN: 978-3-905831-62-7, Govinda-Verlag  
Erstauflage 2020, gebunden, Schutzumschlag,  
mit 2 Meditations-CDs, 136 Seiten, CHF 36.-, EUR 28.-

Erhältlich im Fachhandel, beim Verlag und an den Seminaren und monatlichen Meditationen der Autorin. Gerne sendet die Autorin das Buch zu, auf Wunsch mit persönlicher Widmung.

- 1 Siegenthaler, S. und Risi, R.: DVD Klang-Reise – Mantras aus verschiedenen Kulturen und Mysterienschulen, mit Begleitheft, Govinda-Verlag, 2012, zweite überarbeitete Neuauflage 2020
- 2 Siegenthaler, S.: Meditation – Verbindung mit der inneren Quelle, Govinda-Verlag, 2020
- 3 Risi, A.: Der radikale Mittelweg, 2009, erweiterte Auflage 2016
- 4 Risi, A.: Gott und die Götter, Govinda-Verlag, 1996, siebte vollständig überarbeitete Neuauflage 2020

# 70plus-Kunden im Fitnesscenter

Ältere Kunden stellen für jedes Fitnesscenter eine neue und lehrreiche Herausforderung dar. Immer mehr ältere Menschen besuchen ein Fitnessstudio und ihre Zahl wird im Zuge der Bevölkerungsalterung bestimmt weiter steigen.

Laut Studie «Sport Schweiz 2020» des Bundesamts für Sport, stark zugelegt hat der Seniorensport insgesamt.

Es wird erwartet, dass sich dieser positive Trend durch eine weitere Progression konsolidiert, da die Baby-Boomer-Generationen schrittweise pensioniert werden.

Sind unsere Fitnesscenter fachlich vorbereitet, effektive und zielgerichtete Trainingsprogramme für ältere Kunden anzubieten?

Verfügen Instrukturen, die gegenwärtig in Fitnessclubs tätig sind, über eine spezifische Ausbildung für diese wachsende Zielgruppe?

Welche Fortbildungskurse bietet derzeit der Ausbildungsmarkt?

## Eine neue Marktnische entsteht!

### Das Trainingspotenzial älterer Kunden korrekt einschätzen

Das Hauptziel der Kunden 70plus im Fitnesscenter ist, gesund zu werden oder zu bleiben und dementsprechend keine Risiken eingehen. Darüber hinaus könnten viele mit körperlichen Einschränkungen zu tun haben, sogar mit ständigen Schmerzen kämpfen. Das Letzte, was diese Kategorie von Kunden will, ist ein Training, das ihre Schmerzsymptome verstärkt. Der Fitness-Instruktor muss sich darüber im Klaren sein, dass diese etwas geschwächten Mitglieder ihre Bedenken nicht ändern werden, um die womöglich übertriebenen Erwartungen des Trainers zu erfüllen. Kommunikation ist in allen Phasen der gemeinsamen Arbeit entscheidend. Der Erfolg wiederum hängt grösstenteils von der Trainingsstrategie ab, die der Trainer im gegenseitigen Einverständnis anwendet und die den daraus resultierenden Erfolg sichern sollte.



Wie alle anderen Mitglieder erwarten auch die gesunden Senioren über 70, dass das Personal genügend qualifiziert, erfahren und sachkundig ist, speziell im Umgang mit diesem Kundensegment, um potenzielle Verletzungen zu vermeiden. Man sollte offen dafür sein, zu lernen, wie sie sind und wie sehr sie sich von einem Kunden zum anderen unterscheiden können. Die beste Vorgehensweise besteht darin, ihnen zuzuhören, was sie über ihren Gesundheitszustand, ihre bisherige Trainingsgeschichte und ihre Erwartungen erzählen.



Diese Kundschaft stellt ein sehr heterogener Teil der Bevölkerung dar. Einige haben nie aufgehört, Sport zu treiben, andere dagegen haben viele Jahre als Bewegungsmuffel verbracht. Im Allgemeinen mögen Senioren es nicht, als alt,



gebrechlich oder direkt in die Kategorie der «alten Säcke» eingestuft zu werden. Ihre Würde verdient Respekt. Tatsächlich gibt es Kunden über 70, die nicht wie feines Porzellan behandelt werden wollen, als seien sie krank und fast tot.

**Generell wird in der Tat oft angenommen, dass die meisten Instrukturen und Einrichtungen diese Bevölkerung aus reiner Vorsicht nicht hart genug trainieren.**

Mitglieder ab 70 suchen nach einem Trainer, der fürsorglich und mitfühlend ist und versteht, dass ihr Körper es ihnen nicht mehr erlaubt, so hart zu trainieren wie mit 30 oder 40 Jahren. Sie wollen ein sicheres und effektives Training, das ihren Zielen dient. Als Resultat ihrer Bemühungen erwarten sie eine Zunahme an Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und funktionelle Fähigkeiten.



Man sollte sich Zeit nehmen, auf ihre Ängste und Sorgen zu achten. Sobald die Gesundheit, die motorischen Fähigkeiten und die Trainingsgeschichte richtig eingeschätzt worden sind, sollte der Trainer, möglicherweise der Personal Trainer, ein ausgewogenes Programm entwickeln, das diese Kunden effektiv herausfordert, ohne sie total kaputt zu machen. Ein zu einfaches Training kann für die Motivation genauso schlecht sein wie ein zu aggressives Programm. Und nicht vergessen, ein 70-Jähriger könnte noch, ohne Rücksicht auf Vorurteile, ein Senior-Wettkampf-Triathlet oder ein Abenteuerlustiger sein.



Dabei reicht eine gute fachliche Vorbereitung nicht aus, denn es braucht dazu eine psychologische Gabe und eine Menge Einfühlungsvermögen.



Von der ersten Begegnung bis hin zum Training erfordert der Umgang mit dieser Kundschaft in allen Phasen Feingefühl und Geduld. Eigenschaften, die menschlich gesehen, jeder Trainer ohnehin mit sich bringen sollte.

DS



# LEBENSKRAFT 2021

Messe und Kongress für Bewusstsein, Gesundheit und Transformation  
NEU - wahrscheinlich im Herbst wieder im Kongresshaus



## Kongress Lebenskraft - 22. - 25. Oktober 2020 Bewusstsein, Gesundheit & Heilung, Aufstieg in die neue Zeit

mit Channelings, Gruppen-Heilung, Ritualen - Seminare und Workshops:  
Zellregeneration - Die Kraft des Unterbewusstseins - Schlüssel zur wahren Gesundheit - Epigenetik, wie Umwelt und Verhalten Gene steuern - Schluss mit Selbstsabotage - Selbstheilung - Quantum-Denken für ein neues Bewusstsein - Das Geheimnis grossartiger Frauen - Heilmethoden und Schutztechniken in der neuen Zeit - Das Licht in dir - Gehirn- und Herzerleuchtung - Liebe und Partnerschaft - Devas und Engel - Tanz mit dem Meister

Mit vielen internationalen Referenten, unter anderem:



Aayla

Dr. med. Karl J. Probst

Nancy Holten

Matthias  
Kampschulte

Sonja Ariel von  
Staden

Shiva Guruji  
Aruneshwar

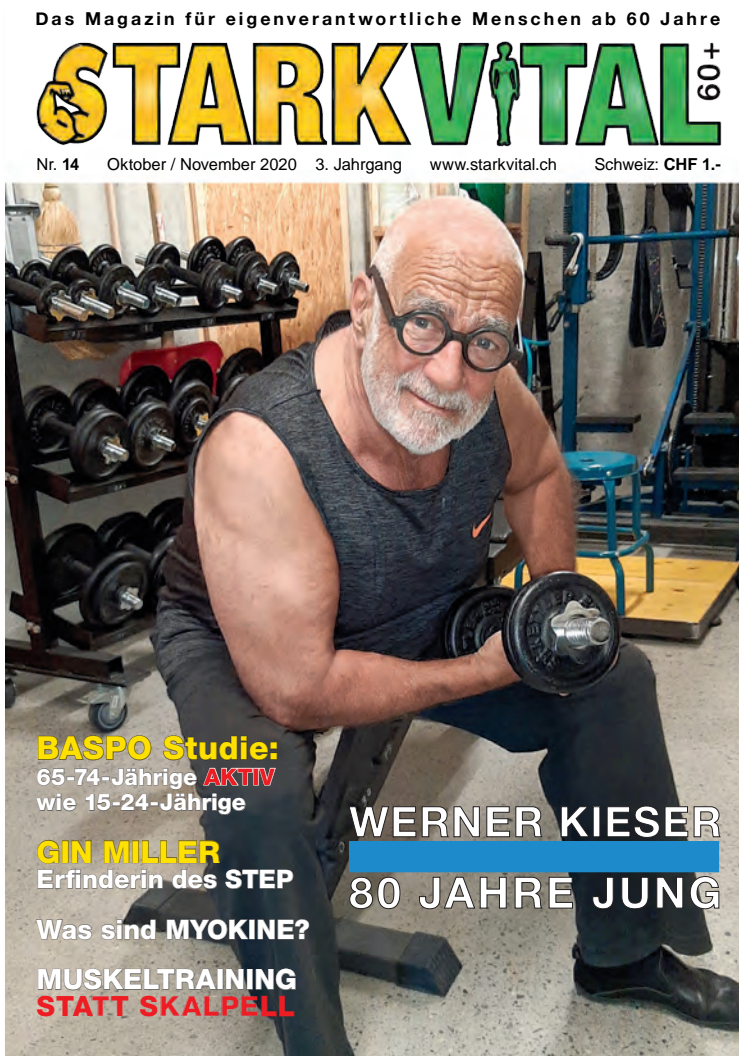
[www.lebenskraft.ch](http://www.lebenskraft.ch)

## NEU: LEBENSKRAFT ONLINE

Die Plattform für deine Entfaltung und Gesundheit

Seminare - ausgewählte Produkte - Beratungen/Heilen -  
mit immer neuen Geschenken

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



**STRONG A**

**STRONG A**

## «WAS WOLLT IHR DENN»?

### Kurze Umfrage:

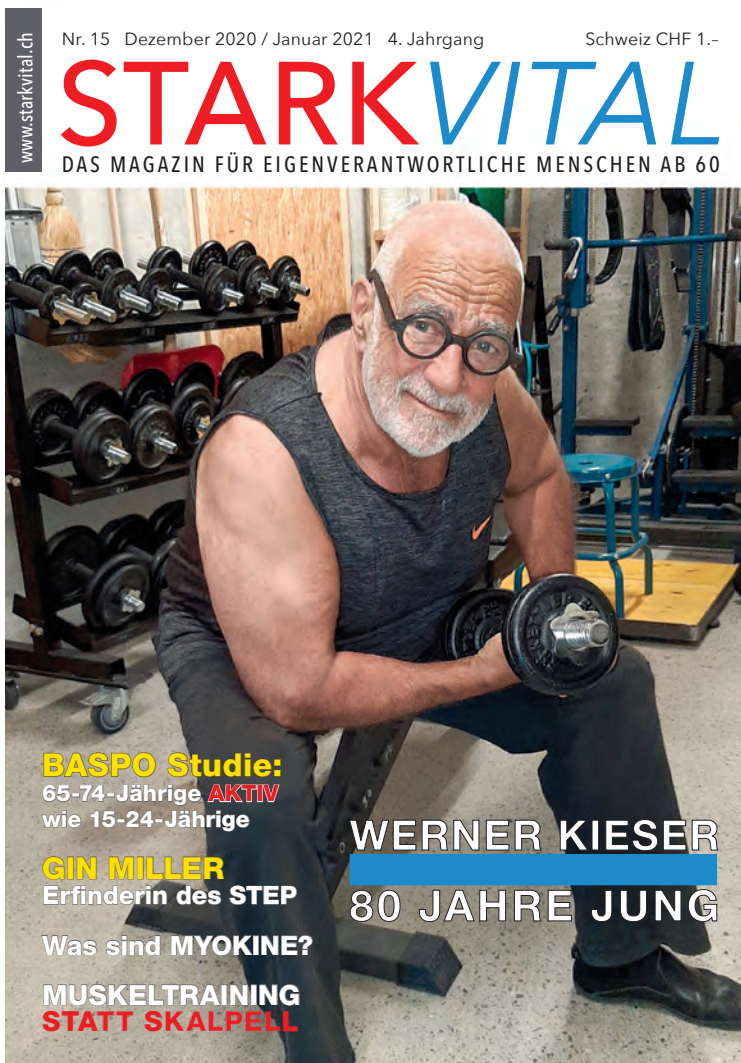
Welches StarkVital Logo findet unsere Leserschaft schöner?  
Das von der aktuellen Titelseite mit Armbizeps-Pose im «S» oder  
den modernen Schriftzug, siehe obige Muster (STRONG B).

### Stimmen Sie ab:

A) STRONG A mit Bizeps-Pose im «S» **JA**

B) STRONG B mit modernem Schriftzug **JA**





**STRONG B**

**STRONG B**

**Senden Sie bitte Ihre Entscheidung ob:**

**STRONG A oder STRONG B !**

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

oder per SMS oder WhatsApp an: Tel. 079 400 33 22

Danke im voraus für die Stellungnahme

Mit starken und vitalen Grüßen

Jean-Pierre Schupp

# Urinverlust beim Mann Was tut man(n) dagegen?

## Liebe Männer

Einige von euch leiden an „Nachtropfen“, „gesteigertem Harndrang“ oder „schwächer werdendem Harnstrahl“. Mit diesem Artikel zeige ich auf, wie dies entsteht und was jeder dagegen tun kann. Angeregt zu diesem Artikel wurde ich vom Herausgeber des S&V Jean-Pierre Schupp. Er schrieb mir im Juni folgendes Mail: „Frage, obwohl ich doch intensiv meine Muskeln trainiere (natürlich auch Bauch und Rücken), sogar 100m Sprints 3 x die Woche auf der Tartanbahn in Tenero trainiere, muss ich wohl Altersbedingt akzeptieren oder eben nicht, dass obwohl ich ein „sitzender Pinkler“ bin, mehr und mehr am Nachtropfen bin. D.h. schüttele mein bestes Stück doch einige male länger hin und her, bevor ich ihn in den U-Hosen versorge.“

Wie kommt es zu diesem lästigen Nachtropfen? Trotz schütteln und ausstreifen gibt es nach dem Wasserlösen Flecken auf der Unterhose. Ursache dieses Problems ist meist eine Kombination von einem

schwachen Beckenboden (BB) (siehe Kolonne 1), Restharn wegen einer schwachen Blase (entstanden durch eine Hyperaktive Blase (siehe Kolonne 2) oder einer Prostatavergrößerung (siehe Kolonne 3). Aber auch das Alter, Übergewicht, die Einnahme von verschiedenen Medikamenten oder unbemerkten Infekten begünstigen das Nachtropfen.

**Die einzig hilfreiche Massnahme gegen das Nachtropfen ist ein BB (Beckenboden)-Training.** BB Training ist nicht einfach nur ein Zusammen-Kneiffen. Zum BB Training gehört neben dem Training der Muskulatur auch ein Blasentraining (richtiger Zeitpunkt des Wasserlösens), ein korrektes WC-Verhalten, die aufrechte Körperhaltung im Alltag, bewusste Atmung und eine gesunde Ernährung. Ich versuche in diesem Artikel das Thema so konzentriert und kompakt wie möglich aufzuzeigen. Wer mehr ins Detail gehen will, liest das Buch „die versteckte Kraft im Mann“ oder nimmt sich ein paar Privatlektionen bei einem Fachmann oder Fachfrau.

### Belastungsinkontinenz

Urinverlust bei Druckveränderungen im Bauchraum wie Springen, Niesen, Husten.

**Ursache:** ein schwacher Beckenboden oftmals durch jahrelanges Sitzen, schlechte Körperhaltung, Übergewicht und durch Pressen auf dem WC.

#### Therapie:

- **Druck wegnehmen, BB entlasten:** Die krumme Haltung gibt Druck auf den Beckenboden! Dies vermeiden mit einer aufrechten Körperhaltung im Sitzen und Stehen. Die Wirbelsäule ist in einer Längsspannung. Auf dem WC für einen „geschmeidigen“ Stuhlgang sorgen. Kein Pressen!
- **Beckenboden kräftigen!**

### Dranginkontinenz / Hyperaktive Blase

Ein starker (imperativer) Harndrang zwingt immer wieder zum Wasserlösen, obwohl die Blase noch nicht annähernd gefüllt ist.

**Ursache:** Stress, Angst, psych. Druck, häufige Blasenentzündungen

#### Therapie:

- **Blasentraining:** Versuche die Blasenfüllung wieder zu vergrössern, 3-5 dl Urin sind pro Ausscheidung das Ziel. Pro 24Std. mindestens 1.5 Liter ausscheiden.
- **Blase beruhigen:** Entspannungsübungen, verschiedene Verhaltensänderungen, Ernährungsberatung und
- **Beckenboden kräftigen!** – ein starker Beckenboden beruhigt die Blase.

### Prostata Vergrößerung

Die vergrösserte Prostata engt den Durchlass der Harnröhre ein. Nur wenig Urin kann durchfliessen. Es kommt zu einem schwachen Harnstrahl oder zu Unterbrechungen im Harnstrahl. Die Blase ermüdet beim Zusammenziehen. Es bildet sich Restharn.

**Ursache:** Alter, Veranlagung

#### Therapie:

- Ernährungsberatung
- Medikamente gegen die Verengung der Harnröhre. Operation.
- **Beckenboden kräftigen!** Frühzeitiges Beckenbodentraining regt die Durchblutung an, dies wirkt einer Vergrösserung entgegen

## Beckenboden kräftigen!

### Im Liegen, Sitzen und Stehen machst du diese Basis-Übung:

After verschliessen, letzte paar Zentimeter deines Darms engstellen (zusammen ziehen) und die Harnröhre zusammen schnüren: Nun die beiden geschlossenen Körperöffnungen während der Ausatmung in den Körper hinein ziehen. Bei der Einatmung loslassen. Pause (1 – 3 Atemzüge), 5 – 10 Wiederholungen, 5 – 10 x am Tag (Total 50 – 100 bewusste, kraftvolle Anspannungen/Tag).

**Wichtig:** die grosse Gesässmuskulatur bleibt dabei möglichst locker.

### Spürst du deinen Beckenboden? Fällt dir das Schliessen und Loslassen leicht?

#### Dann versuchst du die BB-Anspannung mit verschiedenen Bewegungen zu kombinieren:

- **Aufstehen und Hinsetzen.** Vom Stuhl langsam aufstehen und wieder langsam hinsetzen. Halte dabei deinen BB angespannt!
- **Becken Rollen.** Das Becken zu bewegen fällt manchem Mann schwer. Doch dein Beckenboden, wie auch deine Lendenwirbelsäule lieben die Becken-Roll-Bewegung. Übe dich mit den Beckenrollübungen im Liegen, Sitzen und Stehen. Du rollst dabei mit dem Becken nach vorne – ziehe dazu dein Schambein in Richtung Bauchnabel und rolle dann mit dem Becken nach hinten – strecke das Steissbein hinten raus.
- **BB spannen beim Treppensteigen.** Setzte den Fuss auf die nächste Stufe, spanne deinen BB an und versuche mit gespanntem BB Stufe um Stufe hoch zu gehen.
- **BB spannen bei jeder Anstrengung** im Krafttraining (im Garten etc.). Gewichtsblock geht hoch: so auch der Beckenboden (anspannen und hineinziehen), dazu AUSatmen.

### Kurzanleitung:

#### Wie geht „Beckenboden anspannen“?

Verschliese dazu deine Körperöffnungen und ziehe diesen in den Körper hinein (nach vorne oben in Richtung Bauchnabel). Dazu hilft das Bild „Penis in den Körper hineinziehen“ oder „ich laufe in ein kaltes Gewässer und alles zieht sich im Schritt zusammen und hoch“.

### Aufgaben des Beckenbodens

Der BB muss „wach sein“ (=genug fit sein), um im richtigen Moment mitzuhelfen die Harnröhre und den Darm zu verschliessen. Die Harnröhren und die Aftermuskulatur kann die Öffnungen nur in Normal-situationen geschlossen halten. Sobald eine Druckwelle den Bauchraum belastet (Husten, Niesen aber auch bei Hüpfen, Springen, Joggen) muss der BB mitanspannen damit die Öffnungen dicht bleiben. Doch der BB muss auch Loslassen und sich Entspannen können. Ansonsten haben wir auf der Toilette keinen Erfolg.

### Training für eine gute Erektion

Ist die Erektion zu schwach (Penis wird nicht richtig hart) oder sie hält nicht lange genug an, kann dies am Verschluss der Schwellkörper liegen. Mit Beckenboden kräftigen kann die Situation verbessert werden. Aber auch ein gezieltes Krafttraining hilft. Mit diesem Training förderst du den Erhalt der Erektionsfähigkeit.

#### Mach im Alltag all die Übungen „Beckenboden kräftigen“ plus 3x wöchentlich:

##### Kraft-Training:

- Kniebeuge mit 70% der max. Kraft, 3 Sätze. BB gut Anspannen beim Hochkommen und dabei AUSatmen! (Keine Luft anhalten oder Pressen)
- Adduktorentaining (Oberschenkel-Innenseite) 70% der max. Kraft, 3 Sätze. AUSatmen beim Schliessen der Beine.
- Bauchmuskulatur: Tiefe quere Bauchmuskulatur und untere Anteile des geraden Bauchmuskels (herkömmliche Crunches geben Druck auf den BB! vermeiden!)

##### Ausdauertraining:

Mindestens 30 Minuten Velofahren, Crosstrainer, Stepper und/oder Walking sind gut! Joggen nur, wenn du fit bist und keine unnötigen Kilos mit dir trägst (Joggen ist durch den Impact eher BB belastend).

### Die Beckenboden-Regeln

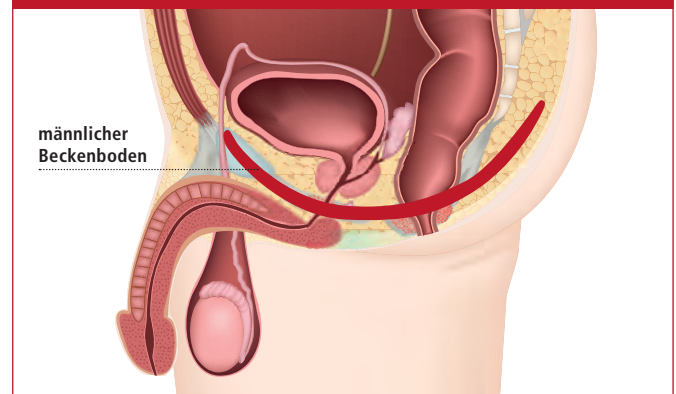
- **Aufrechte Körperhaltung!**
- **Kein Pressen!** Keine Verstopfung – weicher Stuhlgang! Auch im Training: kein Pressen!
- **Beim Husten und Niesen aufrecht bleiben** (abdrehen ist erlaubt). Runde Haltung und Druckwelle schwächt den Beckenboden.
- **Beim hochheben von Gewicht immer den BB spannen**, die Wirbelsäule längsspannen und AUSatmen.

**Wichtig!** Ein regelmässiger Untersuchung beim Urologen wird ab 50 empfohlen. Bei Beschwerden, diese abklären lassen.

**Quelle und empfohlene Literatur**  
„Die versteckte Kraft im Mann“  
ISBN: 3-033-00352-4

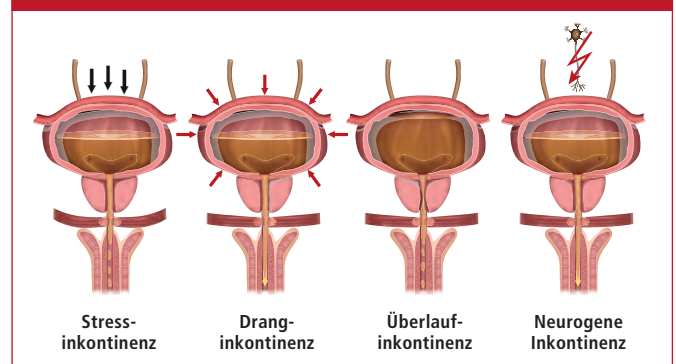
Personaltraining/Bewegungstherapie  
„**Beckenboden-Recovery**“ mit Yvonne Keller  
im med. Rücken-Center Zürich

### Die männliche Anatomie / Querschnitt



© Adobe Stock / bilderverg

### Die männliche Blase / Inkontinenzenformen



© Adobe Stock / bilderverg

### Freunde des Beckenbodens

Sobald du deinen BB anspannst, wach auch die tief liegende Bauch- und die Rückenmuskulatur auf! Diese Freundschaft (in der Fachsprache Synergismus), kannst du im Alltag nutzen. Bei einer Tätigkeit, die für deinen Rücken nicht optimal ist, spannst du deinen BB an (zieh deinen After und deine Harnröhre in dich hinein) und schon helfen dir die BB-Freunde, deine Wirbelsäule zu stabilisieren.

### Gleichgewicht

Dein Beckenboden arbeitet mit der inneren Haltemuskulatur zusammen. Alle Balanceübungen fallen dir leichter, wenn du dazu den BB anspannst. Oder umgekehrt: Balanceübungen aktivieren deinen BB. Teste dies beim Einbeinstand, auf dem Snowboard oder auf dem StandUp.

### Entspannen und loslassen:

Für den Beckenboden ist gerade bei Männern auch das Loslassen, sowie das Locker und Weich werden sehr wichtig. Dafür eignet sich Autogenes-Training, Meditation und Atemübungen. Versuche die Atembewegung bis zum Beckenboden hinunter wahrzunehmen. Dies geht am einfachsten in Bauchlage.

## Wie dürfen Fleischersatz-Produkte benannt werden?

Hersteller von Fleischalternativen dürfen keine Bezeichnungen verwenden, die den Verbraucher irreführen könnten. Als Reaktion auf die Metzger-Beschwerden, die gängigen Benennungen verbieten wollten, hat das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) dazu in einem Schreiben offiziell Stellung genommen.

Derzeit befinden sich zahlreiche vegetarische und vegane Alternativen zu Lebensmitteln tierischer Herkunft auf dem Markt. Manchmal sind die Bezeichnungen dieser Produkte - ob mit oder ohne Fleisch - ähnlich oder sogar identisch. Traditionelle Begriffe, die mit Fleisch assoziiert werden wie Filet, Steak, Schnitzel, Stäbchen, Geschnetzeltes, Hamburger oder Wurst sind bei vegetarischen oder veganen Alternativen zulässig, vorausgesetzt dass eindeutig auf die pflanzliche Herkunft des Produkts hingewiesen wird. Bezeichnungen, die ein Tier erwähnen sind hingegen nicht erlaubt, wie z.B. veganes Rindfilet oder vegetarischer Thunfisch etc. Das Gleiche gilt für Cordons bleu, Würste, Cervelat, also spezifische Fleischbezeichnungen.

Swissveg hat sich in Bezug auf die absurde Metzger-Kontroverse auf ihrer Webseite ironisch geäußert. Folgend eine Liste von eigenartigen Lebensmittel-Benennungen:

- Leberkäse/Fleischkäse enthält kein Käse
- Fleischtomaten enthalten kein Fleisch
- Blutorangen enthalten kein Blut
- Kakaobutter enthält keine tierische Butter
- Holzfäller-Steak enthält keinen Holzfäller
- Zimtschnecken enthalten keine Schnecken



- Hot Dog enthält kein Hundefleisch

Auch bei diesen Produkten ist jedem Konsumenten klar, um was es sich handelt.

## Pasta aus Hülsenfrüchte

Die Idee der Protein-Pasta stammt ursprünglich aus den Vereinigten Staaten und wurde später nach Europa impor-

tiert. Seitdem haben viele Lebensmittelhersteller diese alternative Art von Teigwaren ins Sortiment hinzugefügt. Es handelt sich um eine Marktnische, die sich gut entwickelt, wenn man sich die Regale der Supermärkte anschaut.



Die Protein-Pasta wird mit Mehl aus Hülsenfrüchten wie Erbsen, Kichererbsen, schwarzen Bohnen, roten oder grünen Linsen und Soja hergestellt, denen sie nicht nur ihren hohen Proteingehalt (zwei- bis zu dreimal so hoch wie herkömmliche Hartweizennudeln) verdankt, sondern auch ihre ausgefallene Farbe. Laut UNO haben Hülsenfrüchte einen niedrigen CO<sub>2</sub>-Fussabdruck, weil sie weniger Düngemittel benötigen als andere Pflanzen. Das macht sie zu einer tollen Proteinquelle mit geringer Auswirkung auf unsere Umwelt. Die Protein-Teigwaren unterscheiden sich zudem von den traditionellen Nudeln aus Hartweizen oder anderen Getreidearten auch durch einen etwas geringeren Gehalt an Kohlenhydraten und Fette. Dank den Hülsenfrüchten ist diese Nahrung sehr sättigend, quillt den Bauch nicht auf, wobei ihre Fasern die Darmtätigkeit regulieren. Seine sättigende Wirkung erlaubt es, die Portion (und damit die Kalorien) zu reduzieren, ohne nachher zu hungern. Im Speiseplan werden damit mehr gesundes Protein und weniger Kohlenhydrate eingebaut.

Durchschnittliche Nährstoffe pro 100 g Protein-Pasta (Fusilli aus roten Linsen, Barilla). Energiewert 335 kcal:

**Protein 25 g**, Kohlenhydrate 47,4 g, Fett 2,4 g, Ballaststoffe 12 g.

Teigwaren aus Hülsenfrüchten eignen sich perfekt für Zöliakie-Betroffene, da sie glutenfrei sind (jedoch sollte man vorsichtshalber immer die Zutaten auf der Verpackung überprüfen), für Diabetiker, da sie wenig Kohlenhydrate enthalten, und auch für Sportler, die eine höhere Proteinzufuhr anstreben. Sie sind eine ideale Mahlzeit für die Gewichtskontrolle und für diejenigen, die hier und da auf einen Teller Pasta nicht verzichten wollen. Die Pasta aus Hülsenfrüchten ist in den meisten Supermärkten sowie in Diätläden erhältlich.

**Aktuelle Studie zeigt:**

## Wer pflanzliche Erkältungsmittel einnimmt, braucht weniger Antibiotika

Bald schon kommt die nächste Erkältungswelle auf uns zu. Hustende und niesende Menschen gehören zum Alltag, die Ärzte-Wartezimmer sind voll. Im Winter macht bei vielen das Immunsystem schlapp und die Erkältungsviren haben leichtes Spiel. Obwohl Schweizer Behörden immer wieder zum kritischen Umgang mit Antibiotika auffordern, werden diese bei Erkältungskrankheiten nach wie vor eingesetzt. Dabei wirken sie nur gegen Bakterien und 90 Prozent der Atemwegsinfektionen werden durch Viren verursacht. Eine aktuelle Studie hat jetzt gezeigt: Bei Atemwegsinfekten ist die ärztliche Empfehlung bzw. Verordnung eines pflanzlichen Erkältungspräparates kurz nach Diagnose mit einem 3-mal selteneren Einsatz von Antibiotika im weiteren Krankheitsverlauf verknüpft. Wer also pflanzliche Erkältungsmittel einnimmt, braucht weniger Antibiotika. So können zum Beispiel die Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich (enthalten in angocin®, seit 2019 in der Schweiz erhältlich) aufgrund ihrer Wirkung gegen Viren und Bakterien sowie ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften[11-19] bei akuten Atemwegsinfektionen eingesetzt werden.



Ralf Moeller, Schauspieler u.a. Gladiator und massiver Bodybuilder ernährt sich VEGAN wie immer mehr SchauspielerInnen aus Hollywood. Ralf Moeller für [www.peta.de](http://www.peta.de)

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

**JETZT ABNEHMEN UND SICH RUNDUM WOHLFÜHLEN!**

Mahlzeiten für eine gewichtskontrollierende Ernährung.

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



Geschmack: Schokolade und Vanille

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

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

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

**COSMESAN**  
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

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

# Was Personal (Fitness-) TrainerInnen, die mit Menschen arbeiten, über **Myokine** wissen sollten

**Training ist die wichtigste Investition in die Gesundheit, die beste Altersvorsorge!**

Jeder Mensch verliert im Leben ohne richtiges, gezieltes Training seine Muskulatur. Das nennt man Sarkopenie. Dagegen hilft Krafttraining, denn auch ältere Menschen sind nie zu alt zum Trainieren. Das kann ich als selbstständige Personal Trainerin für Menschen in der zweiten Lebenshälfte, also für Menschen von 50 bis 105 Jahren, durch meine lange Berufserfahrung nur bestätigen. Ich würde sogar sagen, dass Training ein Jungbrunnen für Körper, Seele und Geist ist. Hinzukommend bleibt man durch das regelmässige Training autonom und kann selbstständig sein Leben in der Privatsphäre bestreiten, was wiederum mehr Lebensqualität mit sich bringt und längerfristig Kosteneinsparungen bedeutet.

Denn die meisten Einsätze der Spitex und des Pflegepersonals in Altersheimen beruhen darauf, dass ältere Menschen viel zu wenig eigene Körpermuskulatur haben, um vom Bett, von der Toilette, vom Stuhl – z.B. am Esstisch – aufzustehen. Das kann ich bestätigen, da ich als diplomierte Bewegungspädagogin mit pflegerischer Ausbildung seit fast 15 Jahren in Altersheimen bewegt tätig bin, um genau dem mit regelmässigem, seniorenspezifischem Bewegungstraining erfolgreich entgegenzuwirken. Damit es gar nicht zu einem Eintritt ins Altersheim kommen muss, betreue ich meine Privatklienten in Basel und Umgebung auch bei ihnen daheim oder in der Natur und bringe das desinfizierte Trainingsequipment gleich mit.

Um einen grösseren Radius abzudecken, biete ich meine exklusive, massgeschneiderte Dienstleistung neu auch online und somit ortsunabhängig an. Ich arbeite nach den Richtlinien des Schweizerischen Personal Trainer Verbandes und bin SWICA Krankenkassen anerkannt.



Daniela Vollenweider

**Nun aber zu den MYOKINEN, die mir durch meine vielen Aus- und Weiterbildungen im Gesundheits- und Fitnessbereich respektive in der Sportphysiologie, natürlich ein Begriff sind.**

Jean-Pierre Schupp, der mir schon ein Bericht über mein Personal Training für Senioren in der letzten STARK&VITAL-Ausgabe, Nr.13, ermöglichte, weckte in einem persönlichen Treffen im Tessin mein Interesse, das Wissen über diese „**Wundersubstanz**“ zu vertiefen und weiterzugeben.

Myokine sind hormonähnliche, körpereigene Botenstoffe, die der Muskel bei erhöhter Muskelaktivität in der Skelettmuskulatur produziert sowie direkt ausschüttet – insbesondere während eines Krafttrainings.

Professorin und Forscherin Bente Klarlund Pedersen hat 2007 in ihrem Institut für Stoffwechselkrankheiten in Kopenhagen die entscheidenden Entdeckungen gemacht, denn sie konnte zeigen, dass Muskeln mehr sind als nur Kraftmaschinen. Sie produzieren - wenn man sie im Training richtig fordert - molekulare Substanzen, heilsame Botenstoffe.

Diese gehören biochemisch gesehen zur Gruppe der Interleukine, welche wiederum den Peptidhormonen zuzuordnen sind.

Pedersen hat sie **«Myokine»** getauft, **«Muskelbotenstoffe»**. Der Name leitet sich aus dem griechischen „Mys“: Muskel und „kinema“: Bewegung ab.

Beim Muskeltraining entstehen Myokine aus dem Muskel und beeinflussen alle Organe.



Die Zukunft 100+ hat JETZT begonnen!

Die Tatsache, dass es sich bei den Myokinen gewissermassen um einen inneren Arzt handelt, den Sie selbst konsultieren können, wissen vermutlich die wenigsten.

Erst körperliche Aktivität setzt die innere Apotheke in Gang und lässt die Wirksubstanzen ins Blut abgeben. Mit dem Blutstrom wandern die Myokine ins Fettgewebe, zur Leber, ins Herz, in die Tumorzellen oder ins Gehirn. Würde man die Substanzen hören, erklärten Botschaften im gesamten Körper.

**«Muskeln sind nicht nur zum Laufen oder Stehen da, sie unterhalten sich zusätzlich auch mit anderen Organen»**, erklärt Myokin-Entdeckerin Pedersen.

In einigen Untersuchungen hat sich gezeigt, dass sich nach dem Training bis zu 20 Mal mehr Myokine im Blut befinden als vor der muskulären Beanspruchung. Mittlerweile weiss man, dass es 600 bis 700 verschiedene Myokine gibt, von deren Wirkweise wir aber gerade einmal zehn Prozent verstehen.

Dennoch ist eindeutig belegt, dass die Myokine heilsame Effekte haben und demnach bei folgenden Prozessen helfen:

- Stoffwechselregulation
- Anregung des Fettstoffwechsels und Reduktion des viszeralen Bauchfetts
- Prävention chronischer Krankheiten wie Diabetes, Krebs und Herz-Kreislauf-Problematiken
- Steigerung des Grundenergiebedarfs
- Stoppen von Entzündungen
- Stressabbau
- Steigerung des Immunsystems
- Aufbau von Skelettmuskulatur
- Verbesserung der Durchblutung
- Anregung des Knochenwachstums
- Heilung von Entzündungsvorgängen
- Bildung neuer Gefässe.

Daraus lässt sich ableiten, dass regelmässiges Training und eine dadurch erhöhte Myokin-Produktion einen erheblichen Anteil an die Gesundheitsvorsorge leistet.

Daniela Vollenweider (Jahrgang 1973), dipl. Bewegungspädagogin mit pflegerischer Ausbildung und selbstständige Personal Trainerin in Basel und Umgebung sowie ortsunabhängig online.

DANIELA VOLLENWEIDER PERSONAL TRAINING GESUNDHEITS- UND FITNESSTRAINING FÜR DIE ZWEITE LEBSHÄLFT SOWIE BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

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



### Wie wir bald 120 Jahre gesund leben werden

Wer interessiert sich nicht für so einen Buchtitel? Die SANITAS hat dieses über 400-seitige Buch HEALTH FORECAST in den letzte Wochen in einer limitieren Auflage erhausgebracht. Es ist in der Tat sehr erfreulich zu LESEN, dass sich immer mehr Krankenkassen über die «Gesundheit des Menschen und nicht über die Krankheit des Menschen» Gedanken machen. Auf der Rückseite kann man über dieses sehr modernkonzipierte Buch sich über den Inhalt informieren.



### Eine verhängnisvolle Göttin, bretonische Schokolade und französische Melodien

Gabriela Kasperski entführt uns mit ihrem leichten Sommerkrimi „Bretonisch mit Meerblick“ (emons Verlag) an einem Ort am Ende der Welt ins Finistère. Das etwas rückständige Fischerdorf Camaret sur Mer, Schokolade zum Frühstück, Intrigen frei nach Shakespeare, und tödliche Strömung bilden die Kulisse für pure Spannung mit viel Lokalkolorit. Die Buchhändlerin Tereza Berger, vierzig, geschieden, süchtig nach Milkschokolade, erbt ein Haus in der Bretagne, auf der malerischen Presqu'île de Crozon. Als ein Deutscher, der das Künstlerdorf zu einer Touristenattraktion machen wollte, tot am Strand gefunden wird, gerät Tereza unter Verdacht. Irgendjemand will sie aus dem Dorf vertreiben. Doch das weckt Terezas Kampfgeist. Sie stellt eigene Nachforschungen an, entdeckt eine mordsmässig schöne Landschaft, eine keltische Sage und ein gefährliches Beziehungsgeflecht. Die lebenswert chaotische Detektivin Tereza Berger verliebt sich in die atemberaubende Halbinsel mit tödlicher Strömung am Ende der Welt.

Anzeige

## Beckenboden-Recovery für den Mann

mit Yvonne Keller

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



Bei Inkontinenz,  
Nachtropfen,  
Erektions-Problemen  
und/oder Rücken-  
beschwerden

med. Rücken-Center

© Adobe Stock / Orlens Register



#### Gesundheit der Geschlechter

Drei Geschlechter, drei Realitäten. So gross sind die Unterschiede beim Thema Gesundheit wirklich.

Ab Seite 32

#### Personalisierte Gesundheit

Meine Fitness. Meine Ernährung. Meine Psyche. Wie Gesundheit schon bald auf jeden von uns zugeschnitten wird.

Ab Seite 224

#### Perfekionierte Gesundheit

Wie Biohacker, Cyborgs und Wissenschaftler nach maximaler Optimierung streben.

Ab Seite 298

#### Das lange gesunde Leben

120 Jahre alt und gesund. Warum das schon bald keine Überraschung mehr ist.

Ab Seite 312

#### Zukunft des Gesundheitssystems

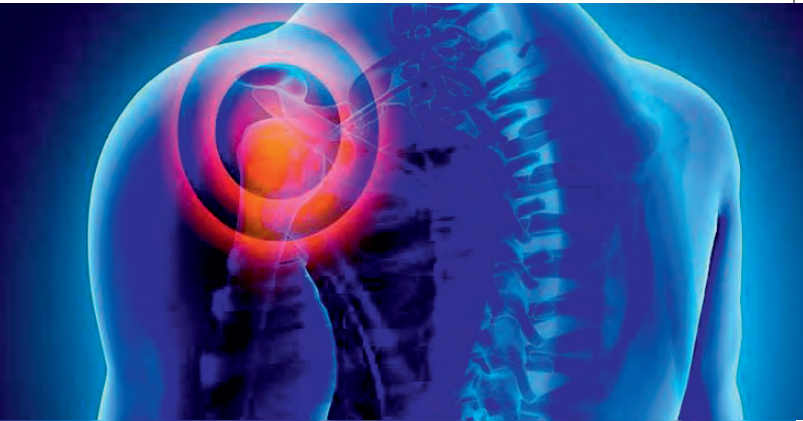
Wie verändert die Digitalisierung das Schweizer Gesundheitswesen? Wo liegen die Chancen und Herausforderungen?

Ab Seite 362

#### Erste Studie zur Gesundheitszukunft

Was Schweizerinnen und Schweizer wirklich bewegt: die erste Studie zur Zukunft der Gesundheit.

Ab Seite 25



**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](mailto:edy.paul@katterfeld.group)/Telefon +41 79 601 42 66



# Unser einzigartiges Gesamtkonzept



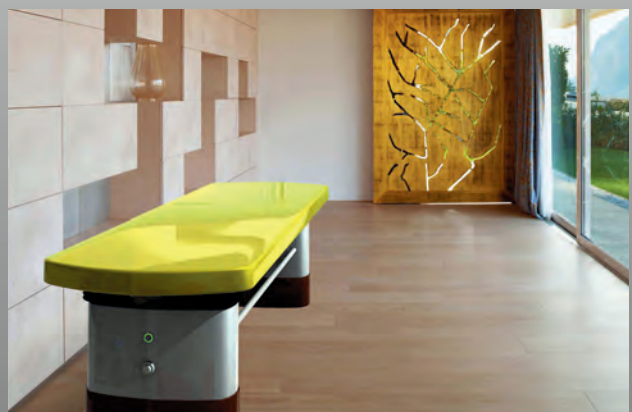
**Therapieangebot**



**Painlessmotion**



**Fitness**



**cellconnect**



**K-Group**  
Fitness & Therapie

# Golden Age Fitness

Für die Familie Daniela und Peter Krüsi mit Tochter Vanessa war es wie für viele Unternehmer nicht einfach, ihr erstes, geplantes

## *Golden Age Fitness*

Center für Frauen und Männer 60+ während der CORONA-Krise einzurichten.

Dennoch hat das Familienunternehmen es mit extremem Einsatz geschafft. Am 30. Juli wurde in Baden an der Weite Gasse 14 das erste GOLDEN AGE FITNESS Trainingscenter 60+ voreröffnet.

Die offizielle Eröffnung fand am 20. August statt mit viel Prominenz aus Wirtschaft und Medienwelt.

Familie Krüsi plant bereits im Oktober 2020 in Zürich-Höngg das zweite GOLDEN AGE FITNESS Center zu eröffnen. Trotz COVID-19 sind sie davon überzeugt, dass eben genau das Muskeltraining auch älteren Menschen hilft, das wichtige Immunsystem aufzubauen und sich von vielen äusseren Unpässlichkeiten zu schützen.



Vanessa Krüsi, ausgebildet auf dem Dr. Wolff Trainings-Diagnostik-Gerät



Die Firma Domitner hat den Gerätepark geliefert. Das Herzstück ist der dreiteilige Gesundheits-Check, bestehend aus Kraftanalyse, Beweglichkeitstest und dem strahlenfreien Ausmessen der Wirbelsäule, um STÄRKEN aber auch SCHWÄCHEN des Körpers zu entdecken. Somit erhalten die Kunden einen individuellen, auf sie persönlich abgestimmten Trainingsplan. Für das Team im Studio ist PRÄVENTION das Wichtigste.

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

# Golden Age Fitness



Testen Sie uns, bei einem kostenlosen & unverbindlichen Probetraining.

## AB 30. JULI IN BADEN!

Gerne erwarten wir Sie im 2. Stock!

BEWEGLICHKEIT & KRAFT, DEHNEN, FASZIEN  
DAS RUNDUM PAKET FÜR ALLE AB 60+



GEMEINSAM FIT INS HOHE ALTER

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

[info@goldenagefitness.ch](mailto:info@goldenagefitness.ch)



Peter, Daniela und Vanessa Krüsi

Testen Sie uns, bei einem kostenlosen & unverbindlichen Probetraining.

# DAS SKALPELL SOLLTE GANZ AM SCHLUSS STEHEN WENN ÜBERHAUPT !



Tagtäglich habe ich mit Kunden zu tun, die über Gelenksbeschwerden klagen. Sie haben Schmerzen, sind in der Bewegung deswegen eingeschränkt und nehmen regelmässig Schmerzmittel. Bei der Besprechung und auf die Schmerzen angesprochen ist fast immer die Antwort: «Der Arzt sagt, ich habe Arthrose». Zumeist wird dann noch erklärt, dass die Gelenke nicht mehr in Ordnung sind, die Knorpel abgenutzt oder gar nicht mehr vorhanden. Auch die Endlösung aller Schmerzen, nach eventuellen Glätten des Knorpelgewebes – das Ersetzen der Gelenke (falls nicht schon geschehen) wird diskutiert.

Von Arthrose können grundsätzlich alle Gelenke betroffen sein: Finger, Handgelenk, Ellenbogen, Schulter, Wirbelsäule, Iliosakralgelenk, Hüfte, Knie, Sprunggelenk bis hin zu den Zehen. Die meisten Beschwerden machen zwar die Knie, Hüfte und die Wirbelsäule. Bei Frauen höre ich immer mehr, dass auch die Finger betroffen sind.

Was führt zu einer Gelenksarthrose? Einmal kann hier eine biologische Ursache sein, nämlich dass das Knorpelgewebe minderwertig ist. Zumeist ist die Ursache jedoch mechanische Überbelastung, Fehlstellung der Gelenke, Übergewicht und Bewegungsmangel. Diese Risikofaktoren treten aber in den häufigsten Fällen nicht einzeln, sondern in Gemeinschaft auf. So ist doch oft die Fehlstellung des Gelenks eine Ursache und um den Schmerzen auszuweichen gibt es an einem anderen Gelenk eine mechanische Überbelastung - dies wiederum verursacht immer mehr Schmerzen – die Schmerzen sind dann ein guter Grund die Bewegung einzuschränken – keine Bewegung und gleiche Nahrungsaufnahme führt dann zusätzlich zu Übergewicht.

**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.



Nimmt man die Ursache der Arthrose unter die Lupe, dann kann man zu der Aussage kommen, dass wir uns die Arthrose selbst antrainieren. Wenn es möglich ist etwas anzutrainieren, dann besteht auch die Möglichkeit etwas abzutrainieren. Es gibt ausreichend Studien und Beispiele, die aufzeigen, dass

**Bewegung und somit der Gebrauch und die Belastung eher vor Arthrose schützt und sie nicht auslöst.**

Jedoch muss diese Bewegung korrekt ausgeführt werden und die Muskulatur spielt dabei eine grosse Rolle. Muskeln haben wir immer gleich viel, doch der Unterschied liegt in der Muskelmasse. Bei einer Frau macht diese Muskelmasse ungefähr 25 bis 35 Prozent des Körpergewichts aus. Der Mann hat mit 40 bis 50 Prozent einen höheren Wert. Daraus kann man ersehen, dass nahezu die Hälfte eines gesunden und leistungsfähigen Körpers aus Muskelmasse besteht.

## Arthrose kann man auch abtrainieren

Ist der Körper krank und müde und man misst die Körperzusammensetzung, dann ist das Ergebnis sicher 30 und mehr Prozent Fett. Vor solchen Ergebnissen bewahrt uns die Muskulatur. Übrigens ein Drittel unseres Körpergewichts macht schon alleine die Beinmuskulatur aus und das ist auch der Grund warum kluge Menschen schon seit Jahrhunderten Kniebeugen machen.

Aber nun wieder zurück zu unseren Gelenken, die im Prinzip alle gleich funktionieren, auch wenn sie von ihrer Form und Struktur unterschiedlich sind. Ein Gelenk ist immer eine bewegliche Verbindung zwischen mindestens zwei Knochen. Schon der Ausdruck «**bewegliche Verbindung**» deutet darauf hin, dass das Gelenk der Bewegung dient.

Eine Kapsel umschliesst das Gelenk und diese Kapsel besteht aus zwei Schichten. Die äussere Schicht ist auf Zug ausgerichtet und die innere Schicht, welche man Synovialhaut nennt, produziert die gleichnamige Flüssigkeit – die Synovialflüssigkeit. Das ist die «Gelenksschmiere» und diese ernährt den Knorpel, der nicht durchblutet ist. Diffusion nennt man diese Art der Ernährung und ist vergleichbar mit einem Schwamm. Wird der Schwamm zusammengedrückt, dann läuft die Flüssigkeit heraus und wird er entlastet kann er wieder aufsaugen. So funktioniert auch der Knorpel, beim Zusammendrücken werden die Abfallstoffe herausgedrückt.



## Lieber Hüft-OP oder aktiv etwas gegen Arthrose tun, z.B. mit Kniebeugen ?

Diese Flüssigkeit bildet einen Gleitfilm, der die Knorpel besser gleiten lässt. Bei der Entlastung kann er sich wieder mit Synovialflüssigkeit vollsaugen.

Aber die Motoren, die für die Bewegung zur Verfügung stehen, sind unsere Muskeln. Diese können sich aktiv zusammenziehen und wieder entspannen. Die Muskeln helfen mit, die Gelenke in alle möglichen Winkel zu bewegen.

Bei den Muskeln gibt es die Spieler (Agonisten) und die Gegenspieler (Antagonisten). Jedes Gelenk hat für jede Richtung, in die es durch die zusammenziehenden Muskeln bewegt werden kann (Agonisten), auch Muskeln, die es wieder in die Gegenrichtung bewegen können (Gegenspieler, Antagonisten). Hätten wir diese Muskeln nicht, würden wir ja im eingenommenen Winkel verharren. Somit sorgt die Muskulatur für die Bewegung und die Ernährung des Gelenks.

Bewegt man nun sein Gelenk in dieser Art und Weise, in all seine möglichen Winkel, dann sollte das Thema Arthrose oder Schmerzen gar nicht aufkommen. Denn mit regelmässigem Training hält dies ein Leben lang und es ist egal, wie lange dieses Leben dauert. Voraussetzung ist natürlich die vollständige Bewegung, denn ein so bewegtes Gelenk funktioniert ohne Probleme.

Nur leider tragen wir auf Grund von Bewegungsmangel, Fehlstellungen, falscher Belastung und auch von Training ohne professionelle Anleitung nicht Sorge zu unseren Gelenken. Oftmals haben wir ein Ungleichgewicht von Agonisten und Antagonisten, das wiederum zu Fehlstellung und Fehlbelastung führt und somit zu einer unnatürlichen Abnützung der Knorpel. Also die unvollständige Nutzung unserer Gelenkwinkel schafft diese Probleme.

Im Alltag bewegen wir uns zumeist nur eingeschränkt und dies mit fatalen Folgen. Bei Sport (nicht Training) bewegen wir uns zumeist zu einseitig. Unsere rund 600 Muskeln im Körper sollten unsere über 200 Knochen, die durch mehr als 100 Gelenke verbunden sind, bewegen. Würden wir alle Möglichkeiten ausschöpfen, hätten wir 100 Prozent. Doch tatsächlich nutzen wir nur so ca. fünf bis zehn Prozent.

Und neben der Tatsache, dass die Muskulatur verkümmert, verkümmern auch die Faszien. Faszien sind das Bindegewebe – ein Netz, das alles im Körper an seinen Platz behält. Das flexible Faszienetz durchzieht den ganzen Körper und hält sämtliche Gewebe und Organe an ihrem Platz. Die eingeschränkten Bewegungen im Alltag, im Sport und bei nicht korrektem Training machen diese Faszie unflexibel und sie wird verfilzt. Dies schränkt unseren Bewegungsspielraum immer mehr ein. Folge: Schmerzen.

### Bevor nun aber der Chirurg mit dem Skalpell ans Werk geht, wäre ein Training der Muskulatur und der Faszien unter professioneller Anleitung sinnvoll.

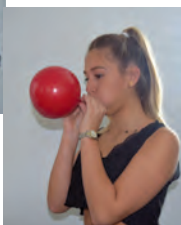
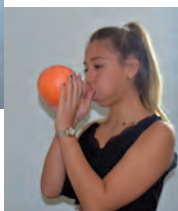
Der Mensch ist dafür konstruiert, sich zu bewegen. Zu wenig oder nur sehr eingeschränkte Bewegung macht auf Dauer krank – und dann folgt das Skalpell. Ist dies wirklich notwendig?

**Sylvia Gattiker**

MA Prävention & Gesundheitsmanagement, Fachtherapeutin Orthomolekulare Medizin

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

Anzeige



### Das patentierte FASB Original Anti-Schnarchballon System dient zur Stärkung der gesamten Rachenraummuskulatur 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](http://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

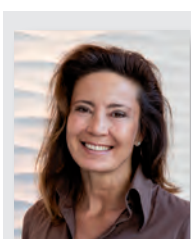
# DIE WURZEL VON KRANKHEITEN UND LEIDEN

**Es gibt nur eine Wurzel für Krankheiten und Leiden und diese heisst Stress. Bevor sich eine Krankheit zeigt, bzw. bevor das Problem sichtbar wird, ist es bereits im Körper vorhanden. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten, wie Sie Stress reduzieren können.**

Nur eine einzige Quelle soll für Krankheiten und Leiden in unserem Leben sorgen? Bei Stress hört das Immunsystem auf, vernünftig zu arbeiten – ansonsten ist es nämlich in der Lage, praktisch allen Krankheiten die Stirn zu bieten. Und zwar indem es den sogenannten Müll abtransportiert. Es ist ausserdem fähig, Mikroben (wie z.B. Bakterien, Viren, Pilze) aller Art in Schach zu halten. Unser Körper repariert sich quasi von selbst, wenn wir ihm die Gelegenheit dazu geben, durch Dinge, die uns Gutes tun wie z.B. ausreichend Schlaf, regelmässige Pausen, Yoga, Meditation, Kontrolle über unsere Gedanken, Zeit für uns und in der Natur, den Umgang mit Menschen, die uns wohl gesinnt sind. Gerade in der heutigen Zeit ist es zu einer grossen Herausforderung geworden, mit Stress umzugehen. Die Anforderungen sind hoch, der Druck stets präsent und unsere Zeit immer knapp. Gerne teilen wir mit Ihnen uns bekannte und erprobte Methoden, die wir zur begleitenden Heilung von Krankheit und Leiden kennen.

## **DAS GEBET – ES WIRKT, AUCH WENN SIE NICHT DARAN GLAUBEN**

Bevor die Menschheit etwas über Ernährung und Heilkünste wusste, war beten alles, was sie tun konnten. Zahlreiche wissenschaftliche Studien beweisen die medizinische Wirksamkeit des Gebets.



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



Was Sie also glauben, hat eine grosse Wirkung auf das, was sich ereignen wird – dies zeigt auch der Placeboeffekt. Man kann sogar beten, wenn man gar nicht gläubig ist. Wenn wir beten, sammeln wir uns, gehen in einen Dialog. Dabei sollten wir nicht vergessen, nicht nur unsere Sorgen abzuladen und unsere Bedürfnisse zu bekunden, sondern auch Dankbarkeit zu zeigen für all das Wunderbare in unserem Leben. Ein Leben zu haben ist nicht selbstverständlich und ist ein Geschenk, das viele Chancen birgt. So können Sie z.B. vor dem zu Bett gehen alles aussprechen, wofür sie dankbar sind.

Besinnen Sie sich all der Dinge, die einfach da sind, wie z.B., dass Sie ein Bett und ein Dach über dem Kopf haben, dass Sie atmen können und Ihr Bauch gefüllt ist mit Nahrung. Probieren Sie es aus und erfahren Sie die Wirkung. Sich in Dankbarkeit zu üben macht zufrieden, Zufriedenheit macht glücklich.

## **GEDANKENHYGIENE – DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG**

Ganz wichtig: Achten Sie stets auf Ihre Gedanken! Alles was Sie denken, löst Gefühle aus. Wenn Sie also denken, dass Sie dumm und nutzlos sind, dann fühlen Sie sich schlecht. Wiederum fühlen Sie sich gut, wenn Sie denken, dass Sie ein ganz cleveres Kerlchen sind. Falls Sie das nächste Mal Gedanken hegen, welche Sie runterziehen –

Ängste, Panik, Selbstverurteilungen, Kritik, etc. – probieren Sie diese sofort zu stoppen, wann immer sie auftauchen. Schneiden Sie sie einfach ab.

## **MEDITATION – INNERE KRAFT UND STÄRKE**

Nehmen Sie sich täglich mindestens fünf bis zehn Minuten Zeit und meditieren Sie. Lassen sie los, geben sie alles ab und gönnen Sie sich eine lange Weile der Ruhe! Dass sich meditieren auf die Gesundheit positiv auswirkt, ist längst erwiesen und somit kein Geheimnis mehr. In meiner nächsten Kolumne werde ich Ihnen eine Anleitung fürs Meditieren zuhause geben.

## **YOGA – FÜHRT ZUR BERUHIGUNG DES NERVENSYSTEMS**

Gerade beim Yoga lernen wir uns selbst und unseren Körper besser wahrzunehmen, um dann besser erkennen zu können, was uns gut tut und was nicht. Yoga hat so viele gute Eigenschaften. Unter anderem kurbelt es die Zellteilung an, erhöht den Sauerstoffanteil im Blut, steigert den Energiefluss und stärkt das Immunsystem. Wird Yoga in einer ruhigen natürlichen Umgebung praktiziert, kann der Effekt noch gesteigert werden.

Ein solcher Ort sind z.B. die CHIVA SUN Healing Center & Spa in Brione s/Minusio und in Gebertingen.

# 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, Organosenkungen, 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](http://www.svo-fso.ch) (Osteopath\*in finden)**



**SVO**  
**FSO**

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

# „FITNESS, DIE FUNKTIONIERT“ ODER DOCH EIN FITNESSSTREND MIT VERSTECKTEN GESUNDHEITSRISIKEN

„Fitness, die Funktioniert“ so liest es sich sehr schön und vielversprechend der Werbeslogan vieler „Functional- und High Intensity Trainingsboxen“.

Doch sind die positiven Trainingseffekte teuer mit versteckten Risiken für die eigene Gesundheit erkaufte?!?

## Funktionelles Training hat eine sehr hohe Belastungsintensität.

Diese Trainingsform scheint sehr effektiv zu sein, wenn es um die Verbesserung der Körperzusammensetzung geht. In einer kurzen Zeit wird durch ein enorm intensives Intervalltraining eine sehr grosse Anzahl an Kalorien verbrannt. Doch durch einen zu hohen vor allem anaeroben Trainingsreiz kommt es nicht selten zum Überstrapazieren des Immunsystems.

Würde man in der Lage sein, dieses extrem intensive Training in der Belastungsprogression sehr gut zu steuern, so liesse sich langfristig auch die Verbesserung der Immunsituation erzielen. Nun, das würde eine exzellente sportmedizinische Kompetenz des Trainers und ein professionelles für die Trainingssteuerung notwendiges Messequipment erfordern. In der Praxis der Fitnessbranche ist dies aber nicht der Fall.

Um ein Beispiel zu nennen haben wir bei unseren Fussballprofis nicht nur die GPS Daten, sondern auch Akzeleration, auf den Körper einwirkende Impacts, Herzfrequenz, Herzratenvariabilität und labortechnisch auf täglicher Basis «Kreatinkinase» gemessen. So konnten wir sehr schnell feststellen wann der Spieler aus dem hochintensiven Training heraus genommen werden muss.



### Dario Karamatic

Physiotherapeut und Betreiber einer Physiotherapiepraxis und eines medizinischen Trainingszentrums: 4SPIRITS Training & Therapie.

Arbeitet seit Jahren als Sportphysiotherapeut im Leistungssport.

Als Physiotherapeut nahm er an zwei olympischen Spielen teil und betreute dabei zahlreiche Olympiamedaillengewinner.

Keyplayer des FIFA MEDICAL CENTRE OF EXCELLENCE

Sehr gut kann ich mich an eine Situation während meiner Arbeit als Sportphysiotherapeut einer U19 Bundesliga Fussballmannschaft erinnern. Wir hatten bei einem Spieler eine auffällige, über seine individuelle Baseline erhöhte Kreatinkinase-Konzentration im Blut gemessen. So eine hohe Anhäufung an «Kreatinkinase» deutet auf eine Muskelverletzung hin. Wir wussten aber, dass es keine Vorkommnisse gab, welche auf eine Muskelverletzung hindeuten sollten.

Es hat sich herausgestellt, dass der Spieler ohne unser Wissen mit einem „Personaltrainer“ ausserhalb des Vereins trainiert hatte. Hätten wir keine täglichen Messungen durchgeführt, wäre es bestimmt zu einer Überbeanspruchung und sogar zur einer schlimmeren Verletzung gekommen, weil wir nicht gemerkt hätten, dass der Spieler ins «Übertrainingsyndrom» läuft.

## Wie funktionell sind wirklich Übungen in solchen „Trainingsboxen“?

Es ist im Trend, jedes Training, das nicht an isolierten Kraftmaschinen stattfindet als «Functional Training» zu bezeichnen. Doch man muss sich schon die Frage stellen, wie funktionell denn z.B. „ein Hauen mit dem Hammer auf einen



Traktorreifen“ für einen Fussballer, Tennisspieler oder Mensch, der im Büro sitzt, ist. So eine Übung hat überhaupt keine Alltagsrelevanz und führt meistens nur zu einer Überbelastung von Strukturen.

Oder - wie funktionell ist überhaupt eine Plankübung für uns aufrechtgehende



Zweibeiner? Für meine Katze, die auf 4 Beinen läuft, ist ein Plank sicherlich sehr funktionell, für jeden anderen aufrechtgehenden Menschen müsste man die Alltagsrelevanz auch dieser Übung kritisch hinterfragen.

Ich kann mich sehr gut an einen Patienten erinnern, der in so einer „Box“ trainiert hat. Er klagte über einen Bandscheibenvorfall, doch als ich mir zusammen mit dem befreundeten Radiologen seine MRT Bilder angeschaut habe, staunten wir nicht schlecht. Nicht nur ein Bandscheibenvorfall war das Problem. Viel besorgniserregender waren die im MRT sichtbaren Deckplatteneinbrüche, die aufgrund der zu hohen repetitiven axialen Belastung entstanden sind.

## Komplexe Grundübungen

In solchen Trainingsboxen werden sehr gerne komplexe Grundübungen wie Deadlifts, also Kreuzheben und Kniebeugen mit zum Teil sehr hohem Gewicht - und was viel schlimmer ist mit einer sehr schnellen Bewegungsgeschwindigkeit, durchgeführt.

Eines muss klar sein: wenn es darum geht, aus einem Trainierenden einen Athleten zu kreieren, gibt es nichts Besseres, als solche Grundübungen durchzuführen. Doch viele Menschen können per se nicht eine saubere Kniebeuge zeigen.



## Warum ist es so? Viele Menschen haben, so simpel es klingt, Störungen der Arthrokinematik (Gelenkmechanik) in den Gelenken.

So z.B. verursacht ein eingeschränktes Gleiten des Sprungbeinknochens zu einer verminderten Beweglichkeit im oberen Sprunggelenk. Das führt zur einer erhöhten Belastungsspitze im Sprunggelenk aber auch zur Unfähigkeit, eine Kniebeuge sauber durchzuführen.

Eine Einschränkung des Wadenbeinköpfchens, Einschränkung im thoracolumbalen Übergang um nur ein paar Beispiele zu nennen, vereitelt die Fähigkeit des Menschen, eine vermeidlich gesunde Übung technisch korrekt durchzuführen.

Die Folgen von jahrelangem Missbrauch des Bewegungsapparates sehen wir dann in der Physiotherapieambulanz.

**Ich finde, es ist wirklich unverantwortlich, dass jeder, ohne eine vernünftige Ausbildung so eine Trainings-Box betreiben oder «Menschen Bewegung» beibringen darf.**

In Europa ist alles geregelt, sogar wie stark die Krümmung einer Banane sein muss, aber jeder Laie wird unkontrolliert an die Menschen losgelassen und das Gesundheitssystem muss dann für die Schäden des falschen Trainings aufkommen.

Was noch viel schlimmer ist, das Image der Fitnessindustrie (das meiner Meinung nach am meisten zur Salutogenese\* der breiten Bevölkerungsmasse beiträgt) leidet auch darunter, weil alles an Fitnessangeboten in eine Schublade



Dario Karamatic bei der Arbeit

gesteckt wird.

**Nur weil jemand ein guter Athlet ist, heisst es noch lange nicht, dass er in der Lage ist Menschen unter Einhaltung von sportmedizinischen und sportwissenschaftlichen Aspekten vernünftig zu betreuen.**

**„Wir behandeln Ursachen, keine Symptome“**

Seit Jahren steht unser Name für eine umfassende und individuelle physiotherapeutische Betreuung bei gleichbleibend hoher Qualität. Regelmässige Einsätze im internationalen Spitzensport (Olympische Spiele, Einsätze in der Premiere Ligue und der Fussballbundesliga) zeugen von dem Vertrauen, das unserer Arbeit seit Jahren entgegengebracht wird. Diesem Anspruch versuchen wir bei jedem Patienten gleichermassen gerecht zu werden, denn in unserer Praxis sind Sie als Patient keine „Nummer“: Wir verstehen uns vielmehr als Partner, der Sie auf Ihrem Weg der Genesung unterstützt, begleitet und Ihnen die bestmögliche Hilfestellung bietet. Deshalb ist bei 4SPIRITS Praxis für Physiothe-

rapie jeder Patient willkommen, egal ob gesetzlich oder privat versichert.

Durch unsere Arbeit im Spitzensport kommen wir in den Genuss, die modernsten Therapiemethoden kennenzulernen noch bevor sie zum allgemein bekannten Standard werden. Als Buchautoren und durch unsere Mitarbeit in verschiedensten internationalen Fachgesellschaften (wie FIFA Medical Centre of Excellence, Gesellschaft für Orthopädisch Traumatologische Sportmedizin usw.) stehen wir im regen Austausch mit Kollegen verschiedenster Fachdisziplinen wie Orthopäden, Radiologen und Sportwissenschaftlern. Dies trägt zur Qualitätssicherung unseres therapeutischen Handelns bei.

In unserer orthopädisch ausgerichteten Physiotherapiepraxis werden alle gängigen Heilmethoden angewandt. Schwerpunkte liegen in der Behandlung von Störungen des Bewegungsapparats wie Dysfunktionen am Rücken, Hüfte und Knie, sowie Versorgung von Sportverletzungen und akuten Schmerzzuständen.

Des weiteren verfügen wir über die Erlaubnis zur eigenständigen Ausübung der Heilkunde und dürfen somit Patienten im DIREKTEN ZUGANG also ohne ärztliche Verordnung untersuchen und behandeln. Dieses ermöglicht uns einen physiotherapeutischen Notfalldienst aufrecht zu erhalten.

Info: [www.4spirits.de](http://www.4spirits.de)

*\* beschäftigt sich mit der Frage nach der Erhaltung von Gesundheit und den dahinter liegenden Prozessen.*

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](http://www.vivo-training.ch)  
Anfragen/Anmeldung direkt an [vivo-gattiker@bluewin.ch](mailto:vivo-gattiker@bluewin.ch) mailen.



# SVNH geprüfte Qualität im natürlichen Heilen

Hat der Mensch Probleme mit seinen Zähnen, ist der Podologe nicht die richtige Fachperson. Schmerzt der Rücken, wird ein Termin bei einem passenden Experten organisiert. Dieses Verhalten ist nachvollziehbar, da von der klassischen Medizin grundsätzlich eine Wirkung erwartet wird. Es wird davon ausgegangen, dass spezielle Arzneien „speziell gut“ wirken. Reagiert aber der menschliche Körper nicht wie vorhergesagt, wird rasch die Wirkungslosigkeit und leider nicht die komplementäre Sichtweise fokussiert. Daraus entspringen dann relativ schnell und unbekümmert abenteuerliche Erklärungsweisen der alternativen Medizin hervor. Therapeuten sonnen sich im prognostizierten Misserfolg der Schulmedizin mit einer oft arroganten Argumentation von: „Das war ja klar“. Fragwürdige Theorien und Annahmen werden kommuniziert und der Mensch in seiner höchstpersönlichen und diffizilen Verletzlichkeit oft ausgenutzt. Unseriöse und marktschreierisch unwirksame Scharlatan-Angebote mischen sich im Segment des natürlichen Heilens mit seriösen, ernsthaften Angeboten und bilden ein verwirrendes Durcheinander.

Wo liegt der Unterschied zwischen natürlichem Heilen und der naturwissenschaftlich basierten Medizin? Beide Systeme bieten erkrankten Menschen Hilfe zur Wiedererlangung des persönlichen „Heilseins“ an und ergänzen sich. Die ärztliche Wissenschaft erkennt und grenzt Beschwerden ein, lindert Symptome, behandelt und heilt Unpässlichkeiten. Der Ansatz ist krankheitsbasiert. Gesundheit definiert sie mit Wohlbefinden, frei von Krankheiten und Gebrechen, was ja auch nicht falsch ist.

Das natürliche Heilen anerkennt die im Körper wohnende Kraft und will diese fördern. Dadurch kann das System «Mensch» mit der innewohnenden Selbstheilungskraft die volle Lebenskraft, und somit Gesundheit wieder erlangen. Der Ansatz des natürlichen Heilens ist energetisch und gesundheitsbasiert. Der Mensch hat einen biologischen Körper und ist ein Energiewesen, deshalb bilden die Ansatzweise der Medizin und des natürlichen Heilens erst gemeinsam eine ganzheitliche Behandlung des Menschen.

## SVNH – geprüfte Qualität

Nicht nur die Medizin, sondern auch das natürliche Heilen finden in der Gesellschaft wieder vermehrt Akzeptanz. Der Schweizerische Verband für natürliches Heilen (SVNH) setzt sich seit mehr als 30 Jahren als Non-Profit-Organisation für Qualitätsrichtlinien und die Förderung der Zustimmung im Bereich des natürlichen Heilens ein. Seine fundierten Fach- und Persönlichkeitsprüfungen sind in der Branche ein Begriff und der SVNH ist heute der kompetente, methodenunabhängige Vertreter des natürlichen Heilens in der Schweiz.



**Andreas Meile**

Jahrgang 1967

Der Sozialpädagoge ist SVNH geprüft in englischer Medialität, zertifiziert in Notfallpsychologie und systemischer Familientherapie.

«Geprüft in» ist ein allgemein üblicher Qualitätsausweis und im akademischen Umfeld werden damit die theoretischen Kenntnisse und das Fachwissen eines Kandidaten überprüft. Viele Methoden des natürlichen Heilens fallen aber durch das Raster. Sie werden weiterhin aus Listen gestrichen und verlieren dadurch, obwohl diese praktizierten Methoden seit Jahrzehnten legitim waren, ihre professionelle Anerkennung. Praktizierenden wird damit die Möglichkeit genommen oder gar nicht erst gegeben, das erarbeitete Wissen und ihre Professionalität unter Beweis zu stellen.

Der Schweizerische Verband für natürliches Heilen (SVNH) ist aber der Meinung, dass für die Berufsausübung als Heiler, Berater und Therapeut im Bereich natürliches Heilen mehr als eine theoretische Wissensprüfung notwendig ist. Deshalb etablierte die Interessenorganisation eine dreiteilige Fachprüfung; eine praktische Leistungsprüfung für Therapeuten. Das Fachwissen des Kandidaten wird dabei ebenso überprüft wie seine ethische Grundeinstellung und die Behandlungsweise des Klienten.

## Das Onlineregister geprüfter Therapeuten und Berater

Seit der Gründung am 21. März 1983 vertritt der SVNH mittlerweile seit mehr als 30 Jahren das allgemeine Interesse am natürlichen Heilen. Er unterstützt die Zusammenarbeit der verschiedensten Disziplinen und weist durch sein Engagement auf einen sinnvollen Einsatz vorhandener Ressourcen hin. Denn es soll ja der ratsuchende Mensch im Fokus stehen und nicht nur die Tatsache der steigenden Krankenkassenprämien.

Im Online-Naturheilverzeichnis des SVNH werden alle geprüften Methoden und Therapeuten ausgewiesen. Das Register steht im Internet unentgeltlich zur Verfügung und die Nutzer erhalten exklusiv die Möglichkeit, die Therapeuten-Spreu vom -Weizen zu trennen und eigenverantwortlich passende Angebote zu finden.

## Therapeuten werden in die Pflicht genommen

Sich überprüfen zu lassen, um danach als Aktivmitglied das Label «SVNH-Geprüft» verwenden zu können, fällt erstaunlicherweise vielen Therapeuten schwer. Dabei geht es nicht darum, den Numerus clausus vom Sockel zu stürzen, sondern alternative Therapeuten sollten sich vermehrt professionell zeigen. Sie sollen ein vergleichbares Verständnis für die etablierten Therapien entwickeln, dass z.B. nur durch die konkrete Überprüfbarkeit ein anderes als das pseudowissenschaftliche Qualitätsbewusstsein entstehen kann.

Der Ansatz einer Fachprüfung ist hoch - aber realistisch. Eine qualifizierte Überprüfung setzt voraus, dass verlässliche Kriterien und messbare Punkte definiert sind. Die typischen Prüfungsmerkmale des SVNH sind demzufolge ein persönliches Gespräch mit drei neutralen Experten und zwei methodenspezifischen Fachprüfungen, die von SVNH-Fachexperten der jeweiligen Methoden abgenommen werden. Nebst den Fachkenntnissen legt der Verband grossen Wert darauf, dass der Ablauf einer Behandlung stimmig und rund gestaltet wird. Damit diese Punkte neutral beurteilt werden können, und um eine Absprache zwischen Therapeuten und Klient zu verhindern, werden Klienten jeweils vom SVNH gestellt. Berücksichtigt wird, dass der jeweilige Klient die Therapieform kennt und damit einverstanden ist.

Fortsetzung Seite 49



# SVNH Naturheiltag

Samstag, 31. Oktober 2020 | Hotel Arte Olten

Die bodenständige Messe für Ihre Gesundheit.

Ab 9:30h bis 17:00h | Tageskasse

- Live Events
- Vorträge & Produktreferate
- Persönliche Beratung an den Ständen



CHF 5.00  
Gutschein

Gültig am 31. Oktober 2020  
Vorweisen an der Kasse  
Nicht kummulierbar

## Geprüfte Qualität bedeutet seit über 35 Jahren:

- Anerkannte SVNH Aktivmitglieder haben ihre Arbeitsweise durch unabhängige Experten überprüft und damit Kompetenz nachgewiesen.
- Der SVNH Qualitätsnachweis bietet Interessierten Orientierung bei der Wahl eines seriösen Geistheilers oder Mediums.
- Der SVNH ist der anerkannte Berufsverband der Schweiz für das ganzheitliche Heilen mit standardisierten Prüfungsverfahren.
- Der SVNH unterstützt die Methodenvielfalt. Eine Übersicht der prüfbaren Methoden und das Verzeichnis der geprüften Mitglieder unter: [www.svnh.ch](http://www.svnh.ch)

## Das energetische und natürliche Heilen unterstützen:

- Als Basismitglied unterstützen Sie die Förderung und Akzeptanz energetischer und natürlicher Heilmethoden in der Schweiz.
- Sie profitieren von Informationen, Vergünstigungen und spannenden Anlässen.
- Eine Übersicht der geprüften Aktivmitglieder, qualitätsgeprüften Aus- und Weiterbildungen sowie SVNH anerkannten Ausbildungen erhalten Sie im Internet.

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

Schweizerischer Verband für natürliches Heilen

A close-up portrait of Eveline Hall, an elderly woman with long, straight, grey hair. She has a gentle expression and is looking directly at the camera. The background is dark and out of focus.

# Eveline Hall

**Das Multitalent, Model,  
Sängerin, Schauspielerin, Tänzerin**

Eine grazile Gestalt mit langen, grauen, geraden Haaren, die eine angeborene Eleganz ausdrückt. Drei Worte genügen, um diese faszinierende Persönlichkeit zu beschreiben: Diszipliniert, ehrgeizig und professionell. Deutschlands bekanntestes älteres Model heisst Eveline Hall. Geboren 1945 und aufgewachsen in den Trümmern des Nachkriegs-Berlin, diese vielseitige Dame ist ein Kind der Bühne. Ihre Mutter war Tänzerin, ihr Vater war Schauspieler. Im Kindesalter fing sie bereits an, Ballett in ihrer zweiten Heimatstadt, Hamburg, zu tanzen. In den 70er-Jahren entdeckte ihr Förderer, damals Staatsopern-Intendant, ihr künstlerisches Talent und ihre grosse Ausstrahlung. Trotz einer für Balletttänzerinnen ungewöhnlichen Körpergrösse von 1,75 Metern, machte er Eveline Hall zur Solistin des Hamburger Balletts. Damals war sie grad 16 Jahre alt. Sie tanzte sogar mit Balanchine.

Dann kam der Wendepunkt: Die klassisch ausgebildete Balletttänzerin geht nach Las Vegas. In der Hauptstadt des Vergnügens und des Nachtlebens wird Eveline Hall Showgirl. *„Als ich 1971 auf dem Höhepunkt meiner Tanzkarriere war, nahm ich ein Angebot als Tänzerin der berühmten Bluebell-Gruppe im Lido in Las Vegas an und arbeitete mit Siegfried und Roy zusammen. Ich suchte damals einen neuen Kick“.* Drei Jahre tanzt sie in den USA. *„Eine irre Zeit. Jeden Abend war Party mit Kollegen wie Diana Ross, Tina Turner und Sammy Davis,“* erzählt Evelin Hall.

*„Ich habe so viele Geschichten. Eine von der ich hoffe, dass sie irgendwann einmal in einem Film erzählt wird, ist mein Weg von einer Prima Ballerina an einem der ältesten Opernhäuser Europas zum Las Vegas Show Business. Das ist so ungewöhnlich und witzig. Ich bin niemandem begegnet, der diesen Schritt gewagt hat. Ich war jung und es war eine verrückte Zeit - es ist eine herrliche Erinnerung.“*



Nach vier Jahren kehrt die Tänzerin nach Hamburg zurück und beginnt eine zweijährige Schauspiel-ausbildung. Sie ist im

Thalia-Theater in Hamburg als Schauspielerin tätig mit Engagements auf Bühnen in Basel und Wien.

In der Hanseatischen Stadt startet sie zufällig eine späte Karriere als Model. Der deutsche Modedesigner Michael Michalsky entdeckt die Hamburgerin mit 65 durch die Mega Models Agentur. 2011 schickt er sie - mit idealen Modelmassen, 1,75m gross und Kleidergrösse 36 - auf den Laufsteg, wo sie in Realzeit zur Sensation wird. Dank dieses so unerwarteten wie erfolgreichen Debüts, wird sie rasch ein international gefragtes Model. Berühmte Fotografen holen das Model mit einer Vergangenheit als Ballerina vor ihre Kamera. **„Es war der wichtigste Schritt meiner Model Karriere. Durch ihn habe ich wichtige Kontakte erhalten“**, erklärt Eveline Hall. **„Es war ein überraschender Schritt, den ich mir so nie vorgestellt hätte, aber es hat sich danach völlig richtig angefühlt. Ich freue mich über die Catwalks und Photoshootings, weil es letztlich auch Schauspiel ist. Erst kürzlich habe ich für eine Parfümerie von John Paul Gaultiers zusammen mit Rossy de Palma einen Werbespot aufgenommen. Das war sehr spannend.“**

**„Ich will ja nicht nett sein. Ich will sein, wie ich bin.“**

2013 wird ihr Buch **«Ich steig aus und mach 'ne eigene Show»** veröffentlicht. Es erzählt vom Mut, immer wieder neu anzufangen. Zwei Jahre später erscheint ihr erstes Musikalbum **«Just a Name»**. 2016 spielt Eveline Hall die Nebelhexe im deutschen Kinofilm **«Die kleine Hexe»**. Im internationalen Film **«Euphoria»** übernimmt sie die herausfordernde Rolle einer **«nackten Frau»**, die sich auf ihren Tod vorbereitet. 2017 ist sie als Moderatorin der achten Staffel von Austria's Next Topmodel bei ATV zu sehen. Neben ihren Schauspielengagements singt die eklektische Dame immer wieder auf Events, u.a. 2018 in der Laizhalle Hamburg.

Farbfotos ©: Katrin Schoening.

Schwarzweiss-Foto ©: Mit 18 Jahren bei einer Kostümprobe hinter der Bühne. United Archives Siegfried Pilz/Eden Books

**„Ich habe immer trainiert. Egal, wo ich bin, ich ziehe mein Training immer durch, ich esse gut und hungere nicht. Ich färbe meine Haare nicht mehr, ich habe nie geraucht, ich trinke keinen Kaffee.“**

Im Interview mit [50plus.de](http://50plus.de) auf die Frage, ob sie sich heute schöner findet als mit 25 Jahren, antwortet das Multitalent:

**„Eindeutig. Wenn man jung ist, dann ist die Schönheit selbstverständlich. Man trägt das Aussehen vor sich hin. Auch ich wollte dem Ideal entsprechen, färbte meine Haare blond, trug viel Make-up, Miniröcke und hohe Absätze und machte sogar Diäten. Heute trage ich die Haare grau, schminke mich nur dezent, kleide mich klassisch. Ich erlaube mir den Luxus, eine natürliche Schönheit zu werden, und als solche fühle ich mich freier und jugendlicher, aber auch individueller als zuvor.“**



Vor einigen Jahren gab Eveline Hall der Online-FAZ zu, dass sie eigentlich jüngere Männer bevorzugt: **„Das hat sich bis jetzt so ergeben. Sie kamen zu mir, ich habe sie nicht gesucht. Ich lege Wert auf sportliche Menschen, ackere jeden Tag, und dann kommt einer mit dem Wabbelbauch? Nein. Wenn mir ein Richard Gere begegnen würde, der ist etwa mein Alter, bitte gern. Von der Sorte gibt es aber wenige.“**

**Das deutsche Supermodel erzählt exklusiv über sich im STARKVITAL60+ Magazin:**

Daniela Schupp im Kurzinterview mit Eveline Hall

**DS:** Haben Sie sich zurückgezogen und genießen Ihre Rente?

**EH:** „Ruhestand, nein Danke, Seniorin sein, bloss nicht! Sich mit dem Alter zu befassen und sich selbst auszugrenzen, funktioniert nicht. Nein, ich arbeite noch als Model, Schauspielerin und Sängerin. Im Oktober 2020 wird der Spielfilm DEVIL Premiere haben. Ich spiele darin eine skrupellose Zauberin. Es war eine grossartige Erfahrung. Mein erster Kinofilm mit einer tragenden Hauptrolle, voller Action-Szenen, die ich grösstenteils selbst gemacht habe.“

**«Ich möchte ein Vorbild sein, kein Idol.»**

**DS:** Tanzen war eine Zeit lang ihre Hauptbeschäftigung. Haben Sie auch andere Sportarten ausprobiert?

**EH:** „Ausser Tanzen habe ich fast mein ganzes Leben lang Tennis gespielt. Das tue ich nun nicht mehr, aber ich bin eine begeisterte Zuschauerin.“

**DS:** Achten Sie heute mit bald 75 auf Ihre Fitness?

**EH:** „Natürlich, aber nicht nur, weil der Körper mein Kapital ist. Sondern weil es elementar für mich ist. Ich folge seit fünf Jahrzehnten einem von mir selbst entworfenen Fitness-Programm, das ich jeden Tag meinen täglichen Bedürfnissen anpasse. Z.B. tue ich an einem Tag etwas mehr für die Rückenmuskulatur, an einem andern Tag konzentriere ich mich mehr auf die Schultern.“

**DS:** Haben Sie je Krafttraining gemacht?

**EH:** „Das ist ein Teil meines «Programms». Ich arbeite jeden Tag mit 5kg-Hanteln.“

**DS:** Wie wichtig ist Training im Alter?

**EH:** „Ich finde, es ist sehr wichtig. Man muss nicht viel machen - aber immer in Bewegung bleiben. Der Körper will aktiviert werden.“

**DS:** Halten Sie eine bestimmte Diät ein?

**EH:** „Ach, nein, ich esse worauf ich Lust habe, egal was es ist. Und ich trinke Wein zu gutem Essen.“

**DS:** Was würden Sie anderen Frauen über 60 generell raten?

**EH:** „Sich selbst zu akzeptieren. Dadurch wird alles in eine gute Richtung gehen“.



# Bewegung und Training erfolgreich und dauerhaft umsetzen

## Beitrag 1 der fünfteiligen Informationsreihe

**Wissenswertes aus der Erfahrung und empirischen Forschung von Jürgen Woldt, Gesundheitsforscher und seit 1982 Inhaber der do it Bewegungsstudios GmbH und des Forschungs- und Bildungsinstituts do it Akademie.**

In der Fitnessbranche und Gesundheitsbranche hat Jürgen Woldt fünf entscheidende Probleme identifiziert, die eine erfolgreiche und dauerhafte Bewegungs- und Trainingsumsetzung hemmen. Diese Informationsreihe gibt nicht nur verständlich Einsicht in jede einzelne Problematik, sondern Jürgen Woldt hält auch ein kraftvolles Konzept bereit, diesen Fragen wirksam zu begegnen.

### 1. Trainingsabbrüche, einem Phänomen auf der Spur.

Trainingsabbrüche nach kurzer Zeit, trotz des Wissens um alle gesundheitlichen Vorteile von Bewegung sind ein bekanntes Phänomen. Auch die gegenwärtige pandemiebedingte Unterbrechung des gewohnten Trainings wird erwartungsgemäss die Wiederaufnahme erschweren. Warum ist das so? Erfahren Sie in diesem Beitrag, was Bewegung aufrechterhalten kann.

### 2. Faszination Spiegelneuronen & Bewegung.

Die Befürchtung, dass Trainingserträge schon nach wenigen Wochen Trainingsunterbrechung verloren gehen, ist allgegenwärtig, aber auch unbegründet, wenn wir wissen, wie wir die neuesten Erkenntnisse der Spiegelneuronenforschung für uns nutzbar machen.

### 3. Verletzungsgefahr im Training reduzieren.

Mangelnder Fokus und mangelnde Konzentration auf das Training führen leichter zu Verletzungen, unabhängig von der Trainingsbelastung. Warum das so ist und was man dagegen tun kann, erklärt dieser Beitrag.

### 4. Intrinsische Motivation triggern.

Die Vernachlässigung der wichtigen Tatsache, dass Trainingsergebnisse in direktem Zusammenhang mit der intrinsischen Bewegungsmotivation stehen und nicht allein aus der funktionalen Belastungsanforderung resultieren, verhindert, dass Menschen körperlich und mental vollständig in ihr Potenzial kommen.

### 5. Gesundheit – mehr als wir denken.

Die Unkenntnis darüber, dass Gesundheit nicht primär ein Resultat eines gut trainierten und funktionierenden Körpers bedeutet, blockiert die Sicht für faszinierende Möglichkeiten. Der Beitrag gibt spannende Einblicke in die Bedeutung, Eigenschaft und Qualität von Gesundheit.

## Bewegung und Training erfolgreich und dauerhaft umsetzen Beitrag 1

### Trainingsabbrüche, einem Phänomen auf der Spur

Wer kennt es nicht von sich selbst oder aus Erzählungen anderer? Da war man gerade noch voller Elan im Fitnessclub am Start und ist wie ein Senkrechtstarter ins Training gegangen und kaum sind ein paar Wochen vorbei, da ist die ganze Euphorie dahin. Der Schweinehund war da.

Dabei gibt es tatsächlich einen ganz einfachen Grund, warum Menschen ein Fitnesstraining lebenslang beibehalten, genauso warum andere – der grösste Teil der Bevölkerung – immer wieder nach einiger Zeit kapituliert. Beides habe ich in meinem Fitnessclub in den 80er Jahren erlebt und zur Grundlage meiner empirischen Forschung gemacht. Ich erkannte damals, dass Kündigungen im Fitnessclub weniger damit zu tun haben, wie viel Erfolg jemand im Training nach eigenem Dafürhalten erzielt oder wie stark er motiviert oder angeleitet wird.

### Die konstruierte Motivation

Wenn Menschen ein Training beginnen, geschieht dies bei mehr als 90 Prozent der Trainierenden durch eine „konstruierte“ Motivation. Es wird ein Zweck des Trainings angegeben. Zum Beispiel Gesundheit erhalten, abnehmen, besser aussehen, mehr Muskeln haben, leistungsfähiger sein wollen und vieles mehr. Solche Gründe sind für die meisten zunächst der Motor ihres Handelns, der jedoch mit der Zeit immer schwächer

wird und auch immer wieder durch extrinsische oder konstruierte intrinsische Motivation angetrieben werden muss.

**Wenn es dann zu einer Unterbrechung des Trainings kommt durch Krankheit, berufliche Verpflichtungen oder Schliessung von Sportanlagen, geht der Bewegungs- und Trainingswille schnell verloren.**

## Warum ist das so?

**Hier möchte ich es erläutern.**

### Motivation durch erreichte Ziele?

Dazu möchte ich zunächst über eine kleine Erhebung in meinem eigenen Fitnessclub, den do it Bewegungsstudios, erzählen. Seit vielen Jahren schon bin ich Gesundheitsforscher, seit 1982 Inhaber dieser Präventionsanlage und der do it Akademie, ein Forschungs- und Bildungszentrum für Bewegung und Gesundheit.

Bei der direkten Arbeit mit Menschen in meiner Sportanlage war es mein Wunsch zu ergründen, warum es vielen Kunden nicht gelang, ihr einmal begonnenes Training dauerhaft weiterzuführen. Wie konnte dies sein, fragte ich mich, wo das Training ja nicht nur positive Ergebnisse hinsichtlich verbesserter Körperfunktionen hinterliess, sondern ja auch für ein gutes Gefühl nach jeder körperlichen Aktivität sorgte. Viele Jahre glaubte ich, dass man Menschen motivieren müsse, doch eigentlich hatte ich genau dies ja auch immer ausgiebig getan. Trotzdem war es überwiegend so, dass die meisten Menschen in meiner Anlage ihre Motivation aus den befürchteten oder bereits entstandenen negativen Folgen der Nichtaktivität holten. Und so bezog ich den Gesundheitsaspekt in meine Motivation mit ein. Doch auch beobachtete ich, dass diese Art der Motivation nicht besser funktionierte. Selbst ein erreichtes Ziel war offensichtlich bei den meisten Menschen kein ausreichender Motivationsfaktor.

### Spannendes Ergebnis einer Umfrage

Um dieser Sache auf den Grund zu gehen, startete ich Ende der 80er Jahre in meinem Bewegungsstudio eine Umfrage mit 300 Mitgliedern. Meine Frage war recht einfach: Warum bist Du hier und treibst in meinem Unternehmen Sport? Unter den befragten Personen gaben 90 Prozent Gründe an, die genau die oben beschriebenen Aspekte



**Jürgen Woldt**

Jahrgang 1948

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

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

befragen: Die Figur formen, die Leistung verbessern, die Gesundheit erhalten. Dass ungefähr zehn Prozent der Befragten meine Frage gar nicht verstanden, wunderte mich zunächst. Sie wussten keinen Grund zu nennen, überlegten hin und her und sagten dann irritiert etwas sehr Einfaches: Sie machten Sport in meiner Anlage, weil sie Spass daran hatten, sich zu bewegen. Sie liebten es, körperlich aktiv zu sein und unterschiedlichste Aktivitäten zu erleben.

Ich habe mir alle Ergebnisse der Befragung notiert und nach zwei Jahren in meiner Mitgliederdatei nachgeschaut, wer von den seinerzeit befragten Personen noch in meiner Anlage trainierte. Von den zehn Prozent der Befragten, die angegeben hatten, aus Freude an der Bewegung Mitglied zu sein, waren noch 97 Prozent da, nur einer hatte gekündigt. Von den 90 Prozent der anderen waren nur noch 35 Prozent da, das heisst von 270 Mitgliedern waren nur noch 95 Mitglieder übrig. 175 Mitglieder hatten innerhalb der vergangenen zwei Jahre gekündigt!

## Die Bedeutung der Muskeln für Gefühle

Diese Ergebnisse waren nicht nur erstaunlich, sie führten mich auch zu meinem Forschungsansatz. Ich überlegte, warum die intrinsische Bewegungsmotivation bei nur einer so geringen Anzahl an Menschen vorhanden ist – nur zehn Prozent waren es in meiner Befragung gewesen. Jedem Kind ist die Lust, sich zu bewegen mit in die Wiege gelegt. Doch es schien, als sei diese Lust verlorengegangen.

### Was war da passiert?

Über viele Jahre beobachtete ich, was der Grund für diesen Verlust sein könnte. Aber mehr noch war natürlich bedeutend, wie man diese Bewegungslust wieder zurückgewinnen konnte. Dabei machte ich eine interessante Entdeckung:

**Die Muskeln unseres Körpers scheinen als Bewegungsempfindungsort eine grosse Rolle zu spielen. Und das so bedeutungsvolle Bewegungsempfinden, so wurde mir klar, war viel mehr innerhalb der Muskulatur organisiert als über unser Gehirn motiviert.**

Diese Erkenntnis, dass die Muskulatur für unsere Empfindungskompetenz eine entscheidende Rolle spielt, führte mich zur Lösung des Problems. Ich begann daran zu arbeiten, eine Möglichkeit zu erschaffen, die verlorene Empfindungsfähigkeit wiederzuerlangen und zu regulieren. Von meiner Entdeckung der Möglichkeit zur Regulation der Empfindungskompetenz, die den Namen BodySense trägt und heute ein patentiertes Gesundheitskonzept ist, handeln die hier vorgestellte Informationsreihe, in der vorliegender Beitrag den Auftakt bildet.

### Bewegung:

#### Natürliches Prinzip des Lebens

Bevor ich näher darauf eingehe, was unsere Muskulatur als Motivationsort konkret damit zu tun hat, zunächst ein kleiner Ausflug in die heutige Situation und Lebenswelt. Es ist gar keine Frage, dass sich das Leben geändert hat und Menschen sich im heutigen Alltag kaum noch bewegen. Ebenso wahr ist jedoch auch ein ganz anderer sehr entscheidender Sachverhalt: Bewegung ist

ein natürliches Prinzip des Lebens, ein selbstregulierender Prozess der Natur, den jeder Mensch von Geburt an in sich hat. Bewegung ist fundamentaler Teil aller Lebensprozesse, wie beispielsweise Atmung, Stoffwechsel, Fortpflanzung. Menschen besitzen darum grundsätzlich das natürliche Bedürfnis sich zu bewegen. Grundsätzlich müsste man also annehmen, dass Turnhallen, Sportplätze und Fitnessstudios ganz von selbst immer voll sein müssten. Und das umso mehr, als es heutzutage eine riesige Vielfalt von Bewegungsangeboten und Gesundheitsprogrammen für jedweden Geschmack gibt. Dies aber ist nicht der Fall. Es muss also etwas anderes sein, das da nicht stimmt.

#### Das verlorene Bewegungsempfinden

Es scheint eher so, als sei das natürliche Bewegungsbedürfnis gestört. Unsere bewegungsarme moderne Lebenswelt ist damit sicherlich eng verflochten und führt zunehmend dazu, dass Menschen durch immer mehr Raum einnehmende Inaktivität den Zugang zu Bewegung und somit zu sich selbst verlieren. Und klar wird: Die Ursache für den Abbruch eines sportlichen Trainings ist hauptsächlich das verlorene Bewegungsempfinden des Menschen. Und dieses wichtige Bewegungsempfinden ist gekoppelt an sämtliche selbstregulierenden Prozesse des Organismus, die dafür sorgen, dass der Mensch in seiner ständigen Auseinandersetzung mit der Umwelt immer in Balance bleibt und sich wohl fühlt. Und das sowohl physisch als auch psychisch. Ist mit der Störung des Bewegungsempfindens zugleich diese Selbstregulation gestört, verliert der Mensch das Gefühl für sich selbst und

Fortsetzung Seite 48



Anzeige

## 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](http://WWW.SCHMERZTHERAPIESCHWEIZ.CH/AUSBILDUNGEN)



[INFO@SCHMERZTHERAPIESCHWEIZ.CH](mailto:INFO@SCHMERZTHERAPIESCHWEIZ.CH)



041 410 10 22



zu seiner eigenen Bedürfniswelt, und sein Verhalten ist nur noch kopfgesteuert. Er verliert den Antrieb, sich zu bewegen, es entsteht ein Ungleichgewicht, das viele weitere Ungleichgewichte auf sämtlichen Ebenen des Lebens nach sich zieht. Interessant ist nun die Frage, wie es denn geschehen kann, dass ein ganzes Volk seine Selbstregulationsfähigkeit verliert.

### **Der Mangel gesunder natürlicher Reize**

Warum Menschen ihre Selbstregulationskräfte verlieren und vor allem auch, welche Wege es gibt, wieder in einen ausgeglichenen Zustand zurückzufinden – auf diese Fragen habe ich interessante Antworten gefunden. In den letzten 25 Jahren habe ich die Zusammenhänge zwischen Mensch, Bewegung und Natur empirisch erforscht.

Dabei habe ich herausgefunden, dass das verlorene Empfinden für sich selbst (dazu gehört vor allem das Bewegungsempfinden) und die gestörten Selbstregulationsprozesse mit einem Mangel an gesunden Reizen aus natürlichen Umgebungen resultieren. Wenn wir uns unsere modernen künstlichen Lebenswelten anschauen, leuchtet das ein. Dass Reize aus der Natur für unseren Organismus aber von enormer Bedeutung sind, weiss kaum einer. Diesem Defizit mit fatalen Folgen können wir nach meinen Erkenntnissen nur sensorisch begegnen, und zwar indem wir dem Menschen die mangelnde „**gesunde Information**“, nämlich die Natur für seinen Organismus anbieten.

### **Erst der Körper, dann der Kopf**

Es geht dabei also zum einen um Informationen aus der natürlichen Umgebung. Sehr wichtig ist aber auch, dass es sich – gemäss der bereits oben angesprochenen Erkenntnis, dass unsere Muskulatur ein ganz wichtiger Bewegungsempfindungsort ist – um „**Informationen für den Körper**“ handelt und nicht etwa um Wissensinformationen für den Kopf. Ich konnte nämlich beobachten, dass der mit sämtlichen Regulationsvorgängen des Körpers in Verbindung stehende natürliche Oszillationsprozess, der über das Bindegewebe (myofascial) funktioniert, die erste Instanz für Reize und Informationen ist. Diese Gegebenheit ist mittlerweile weltweit auch durch neurophysiologische Erkenntnisse anderer Wissenschaftler bestätigt worden. Und genau dieser Oszillationsprozess lässt sich nicht nur messen, sondern auch mit passenden Informationen ansprechen und wieder in eine gesunde Dynamik bringen.

### **Die Kraft der Natur**

Hier kommt die Natur ins Spiel. Mit ihrer hohen Informationsdichte gehört die Natur zu den bedeutendsten Qualitäten, die wir unserem Körper und unseren Sinnen geben können. Und die wir unserem Körper für den Erhalt eines gesunden ausgeglichenen biologischen Systems auch geben müssen. In unserer modernen Lebenswelt sind diese wichtigen Naturwelten jedoch rar geworden. Das Problem ist, um es noch mal zusammenfassend zu sagen: Es kommen bei den meisten Menschen in unserer Gesellschaft zurzeit zu wenig gesunde natürliche Informationen (Reize) über unseren Körper in unserem Kopf an. Dies hat zur Folge, dass unser Gehirn nicht in eine kohärente Beziehung mit unserem Körperempfinden gehen kann. Diese Beziehung wird in der Wissenschaft als neurobiologische Kohärenz bezeichnet.

Dass der Körper hier die erste Instanz für die sensorische Informationsaufnahme ist, ist ganz entscheidend zu wissen. Der Körper ist es nämlich, der dem Gehirn schliesslich die notwendigen Informationen zur Verfügung stellt, damit wir dann mit dem Kopf sinnvolle Entscheidungen treffen können. Zum Beispiel die Entscheidung zur Bewegung. Und diese Entscheidung ist dann eine ohne Überreden, Druck und Disziplin. Ohne Autosuggestion oder Mentaltechniken. Sondern aus der im Körper gefühlten Notwendigkeit.

### **Motivation von aussen ist wirkungslos**

Dies macht klar, warum Bewegungslust nicht über eine solche Kontrolle von aussen funktioniert, bei der versucht wird, Sportaktivität mit dem Kopf zu steuern und Menschen ausserhalb ihres wirklichen Wollens zu motivieren, den inneren Schweinehund zu überwinden. Eine hohe Quote des Aufhörens im Fitnessstudio nach anfänglichen auch erfolgreichen Schritten zeigt dies. Mit einem natürlichen und gesunden Bewegungsempfinden bewegen Menschen sich von selbst. Leider ist es bei Bewegungsangeboten in der Regel immer noch der Fall, dass Menschen mit den Mitteln des Überwindens arbeiten und nicht aus Begeisterung und Freude am Tun. Kein Wunder also, dass viele nicht durchhalten und aufgeben.

### **BodySense – die physiologisch-sensorische Lösung**

Auf Grundlage all der oben beschriebenen ebenso faszinierenden wie auch einfachen und einleuchtenden Erkenntnisse ist es mir gelungen, ein bisher weltweit einzigartiges physiologisches und sensorisches Training zu entwickeln, das



genau das kann: dem Menschen die Möglichkeit zurückgeben zu erspüren, dass Bewegung ebenso wie unsere Atmung, unser Stoffwechsel, unsere Fortpflanzungsabsicht als Kriterium von Leben präsent ist und sich gut anfühlt. Diesem unter dem Namen **BodySense patentierten Training** liegt eine hochkomplexe Matrix aus Bewegungs- und Naturelementen zugrunde.

### **Hochkomplexe Matrix aus Natur und Bewegung**

Besonders wichtig hervorzuheben ist hier, dass es nicht nutzbringend ist, eine Bewegungsaktivität mit irgendeiner beliebigen Sensorik auszustatten. Man muss schon wissen, welche Sensorik zu welcher Bewegungsaktivität gehört. Denn so schlicht die Sache zunächst wirkt, so entscheidend ist jedoch die richtige Kombination von Impuls und Bewegung. Einfach irgendeine ganz allgemeine Sensorik einzusetzen nach dem Motto „**Hauptsache sensorisch, viele schöne Naturbilder an der Wand, schöne Musik oder einfach ein angenehmer Duft**“ macht keinen Sinn. Das komplexe Innenleben, des nach aussen so simpel scheinenden sensorischen Impulssystems des Trainings ist eine auf jahrelanger Forschung beruhende besondere Matrix, in der ganz spezifische Bewegungsmuster mit ganz spezifischen sensorischen Reizen kombiniert werden, damit das System wirksam ist.

### **Körperfeldcoaching-Clips, einfach und kraftvoll**

Das stärkste Tool, das ich auf Grundlage meines patentierten Konzepts für die Entwicklung der Bewegungslust entwickelt habe, ist ein ganz einfach zu nutzender Anwendungsfilm mit dem Namen Körperfeldcoaching-Clip. Sofort und überall einsetzbar. kann er das Bewegungsempfinden und Selbstregulationsverbesserung sofort wirksam bedienen. Für Fitnessanlagen haben wir ein spezielles Mental-Physio-Training in einem Raumkonzept entwickelt, das jeder Trainierende vor oder nach dem Training sowohl als sensorisches Warm-up oder Cool-down anwenden kann (auf Anfrage).

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



► Fortsetzung von Seite 42

Die Qualifizierung entsteht durch die Tatsache, dass der zu Prüfende durch fünf Fachexperten und sieben Feedbacks von Klienten - davon fünf schriftliche, überprüfte Zeugnisse - beurteilt wird.

Mit diesen klaren Vorgaben wird es möglich, dass Geistheiler, Medien und weitere Nischentherapeuten sich ebenfalls prüfen lassen können, da sie mittlerweile im gesamtheitlichen Kontext als eine Ergänzung zu vielen Therapieformen betrachtet werden und sich das Verständnis in Bezug auf den Menschen und seine Bedürfnisse zunehmend differenziert hat. Sanft kopiert die klassische Medizin die Sichtweise und Bezeichnungen des natürlichen Heilens. Begriffe wie zum Beispiel Gesundheit, Krankheit, Heilung und Gesundheitsvorsorge entwickeln zunehmend ein kongruentes Verständnis:

- Gesundheit ist Wohlbefinden, Harmonie von Körper, Geist und Seele im Einklang mit den natürlichen Gesetzen.
- Krankheit entsteht aus einer Störung dieser Harmonie. Körperliche oder psychische Symptome sind Warnsignale, die auffordern ihre Ursachen aufzuspüren und wieder den Zustand der Selbstregulation anzustreben.
- Heilung bedeutet in erster Linie die Wiederherstellung der Harmonie von Körper, Geist und Seele. Sie entsteht durch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und eine Genesung findet aus dem Inneren des Menschen und durch seine aktive Mitarbeit statt.
- Gesundheitsvorsorge bedeutet, sich seiner körperlichen, geistigen und seelischen Ressourcen bewusst zu sein und verantwortungsvoll damit umzugehen; vorhandene Kräfte vorausschauend und sorgfältig einzusetzen.

Somit steht es eins zu eins im Spiel um die Glaubwürdigkeit und alle beteiligten Disziplinen haben eine differen-

ziertere Perspektive verdient, denn im Grundsatz der Dinge braucht es immer beide und nicht nur den Herrn Doktor oder den Weihrauch. Als vermittelnde Basisorganisation will der SVNH der Bevölkerung Informationen zu den verschiedenen Behandlungsmethoden des natürlichen Heilens anbieten.

Von zentraler Bedeutung ist dabei die Aufklärung über die Funktionsweise energetischer und natürlicher Heilverfahren, damit in der breiten Bevölkerung der Mythos „Wunderheilung“ und unrealistische Heilversprechen der Vergangenheit angehören und seriöse Nischentherapeuten wieder eine Stimme und Anerkennung erhalten.

Immer mehr eigenverantwortliche Mediziner unterstützen mit ihrer Mitgliedschaft das Bestreben des SVNH. Praktizieren sichtbare alternative Heilmethoden, respektive lassen sich durch den SVNH in den angewandten alternativen Therapiemethoden überprüfen und anerkennen.

Andreas Meile

Anzeige

## Möchten Sie ein TV Interview?

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

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

Es geht um Themen die Sie **BEWEGEN !**

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

**Investieren Sie in Ihr persönliches Interview mit JP Schupp in der Länge von ? Minuten.**

**In diesem Beitrag inbegriffen sind:**

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

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

Rückantwort innert 48 Stunden, um die Details zu besprechen.

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





Titelseite: Werner Kieser  
80 Jahre jung

**Inserentenverzeichnis - SV 14** Seite

Cosmesan GUAM u. Activisan	2-3 u. 27
Fimex Distribution AG	4 u.52
med Rücken-Center Zürich	10
QualiCert	11
New Spirit Forum	13
KKL-Fitness Connection-Laufschule	15 u.19
Datascan Online-Plattform	17
Klang-Reise - Meditation	20-21
Lebenskraft Messe Zürich	23
Beckenboden-Training für den Mann	31
K-Group - Gesundheitszentren	32-33
FASB Schnarch-Ballon-System	37
Osteopathie FSO-SVO	39
Vivo-Coach - Ausbildung 60+	41
SVNH Messe für Ihre Gesundheit	43
www.schmerztherapieschweiz.ch	47
Domitner GmbH - Geräteausstattung	51

**Messe & Event-Termine:**

**11. bis 13. September 2020**  
Zürich VEGAN Festival im Hauptbahnhof

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

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

**19. bis 21. Oktober 2021**  
IFAS, Messe, Zürich

**Deutschland:**

**16. bis 19 November 2020**  
MEDICA, Düsseldorf

**Internationale Messen:**

**09. bis 11.10.2020**  
SANA, Bologna, Italien

Senden Sie Ihre Messetermine an:

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

**U.a. in der nächsten SV Nr. 15 Ausgabe:**

- **Die Neurowissenschaft erklärt, wie vorteilhaft das Gehen für Körper und Geist ist.**
- **Polypharmazie und Übermedikation: Opfer sind meistens Senioren.**

**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 3'000 bis 25'000 Exemplaren und ist im Abonnement oder in vielen Clubs, Praxen und Heimen erhältlich.

**Verlags- und Anzeigenadresse sowie ABOs:**

Top Ten Media AG, Postfach, 6648 Minusio - Schweiz

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

**Chefredaktor und Herausgeber:**

Jean-Pierre L. Schupp, Jahrgang 1954, Kurzzeichen JPS

(Freelance Redakteurin: Daniela Schupp, Jahrgang 1960, Kurzzeichen DS)

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

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

CHF 20.- inkl. Versand, EURO 20.- exkl. Versand (plus 12.- Versandkosten)

**Abo für Trainings-Center, Praxen, Vereine, Heime, Firmen usw.**

Ca. 40 Exemplare pro Ausgabe können zur Verteilung für nur 52.- pro Ausgabe bestellt werden.

**ISSN Nr: 1424-1609**

Druckerei: Prospektus Nyomda, Ungarn

Top Ten Media AG - MWST Nr. Schweiz: CHE-109.065.294

**Bankverbindung:**

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

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

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.  
Gerichtsstand: Sitz des Verlages.

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

**ABONNEMENT: CHF 20.- für 6 Ausgaben in Briefumschlag an Top Ten Media AG senden und mit 1. Ausgabe kommt Quittung!**

**Kleininserate:**

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

**Preise der Kleininserate:**

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

**Leserbriefe:**

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

**Nachbestellung von STARKVITAL 60+ Ausgaben:**

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

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

**Redaktionsschlussdaten 2020-2021**

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

Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
Nr. 15, Dezember 2020/Januar 2021	<b>24.09.20</b>	15.10.2020	1. Woche November 2020
Nr. 16, Februar/März 2021	<b>15.11.20</b>	03.12.2020	2. Woche Januar 2021
Nr. 17, April/Mai 2021	<b>22.01.21</b>	12.02.2021	1. Woche März 2021
Nr. 18, Juni/Juli 2021	<b>19.03.21</b>	09.04.2021	1. Woche Mai 2021
Nr. 19, August/September 2021	<b>20.05.21</b>	11.06.2021	1. Woche Juli 2021
Nr. 20, Oktober/November 2020	<b>23.07.21</b>	13.08.2021	1. Woche September 2021

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

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

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



**STARKVITAL**.TV

# Gesundheits- Check für die Generation 60+

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

Foto: www.adobe.com | Vasy!

## 1. Testing

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

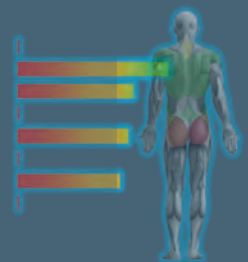


## 2. Auswertung & Interpretation



### Kraftverhältnisse

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



## 3. Trainingsplan

auf Basis der  
Testergebnisse



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

Back-check<sup>®</sup>  
by Dr. WOLFF

IDIAG

 **Domitner**  
Your Partner for Health & Prevention

Ihr Spezialist für Konzeptentwicklung & Geräteausstattung

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

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

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



## Zuhause trainieren mit Technogym



Kinesis Personal ist eine komplette Trainingsstation für Zuhause und verbessert Kraft, Koordination, Flexibilität, Haltungs- und Atmungskontrolle. Der stufenweise Widerstand garantiert fließende und sichere Bewegungsabläufe beim Training.

Rufen Sie an unter 032 387 05 05 oder besuchen Sie [technogym.ch](https://www.technogym.ch)

**FIMEX DISTRIBUTION AG** | Werkstrasse 36 | 3250 Lyss | 032 387 05 05 | [info@fimex.ch](mailto:info@fimex.ch)  
**TECHNOGYM BOUTIQUE ZÜRICH** | Pelikanstrasse 5 | 8001 Zürich | 032 387 05 30