

STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60



United Nations

2050 Verdoppelung
der Senioren weltweit
auf 1.5 Milliarden

Schweizer
Gesundheitsexpertin
KATHI FLEIG wird **60** Jahre
jung!

- Mein Training für mehr Kraft und Stabilität im Alltag
- Alte Gesetze diskriminieren Pensionäre
- Achtung Polypharmazie
Pillencocktail **GEFAHR** für **SENIOREN**

Neue Rubrik
Memoiren



GUAM[®]



GUAM-Leggings

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

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN
WWW.COSMESAN.CH

GUAM schlankmachende Leggings



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

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

GUAM-Leggings Active



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

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

GUAM-Leggings Massage Sport



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

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



Editorial	5
Interview mit Gesundheitsexpertin «Kathi Fleig»	6
11 Milliarden Reserven bei den Krankenkassen?	10
Nachrichten aus aller Welt	12
<hr/>	
Polypharmazie - Dr. med. Jürg Kuoni	16
Klang - Weg zur Transformation - Silvia Siegenthaler	20
Prähabilitation vor der OP - Daniela Schupp	22
Bewegung und Training - Jürgen Woldt	24
<hr/>	
Vegi News	28
Büchervorschau	30
In 30 Jahren Verdoppelung der Alten Menschen	32
«Offener Brief» an Bundesrat Alain Berset	34
<hr/>	
Erschöpfungssyndrom (CFS) - Sylvia Gattiker	36
Zuhause meditieren - Gabriela Ghenzi	38
Unzählige Vorteile des «Gehens»	40
TMC Akupunktur	42
<hr/>	
«MEMOIREN» Neue Rubrik	46
Leserbrief und Kleinanzeigen	49
Impressum	50



Johanna Quaas (95) - Seite 15



Spanisches Königspaar besucht Reha-Klinik - Seite 18



Denzel Washington - Seite 44



Brief an BR Berset - Seite 48

Anzeige



EIN NEUES ZIRKELTRAINING: SICHER UND INDIVIDUELL

Mit dem **BIOCIRCUIT FREE** haben Sie neu die Möglichkeit, selber Trainingsprogramme zusammenzustellen und zwischen unterschiedlichen Widerstandsprofilen auszuwählen.

Der intelligente Motorregler, genannt **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.

Während der klassische **BIOCIRCUIT** ein zeitbasiertes Training mit vorgegebenen Geräten ohne Wartezeit bietet, kann beim **BIOCIRCUIT FREE** die Anzahl und Reihenfolge der Geräte individuell angepasst werden.

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

www.technogym.ch/biocircuit
Fimex Distribution AG
info@fimex.ch | 032 387 05 05



The Wellness Company

Gerechte Gesetze für die 65+ Bevölkerung

Bevor ich auf diesen Titel näher in meinem Editorial eingehe, kurz dies in eigener Sache.

Bestimmt haben Sie auf der Titelseite den neuen, modernen Schriftzug gesehen. Die Abstimmung war klar, innert einer Woche nachdem das SV Heft Nr. 14 anfangs September im Briefkasten war, hatte ich 90 JA-Stimmen für die moderne Schrift und nur zwei Stimmen (davon meine eigene) für das «alte» Logo mit der Armbizepspose im «S» bekommen. Ein guter Freund sendete mir noch folgende tröstenden Worte: *«Die Leute 60+ wollen einfach etwas modernes und nicht verstaubtes oder schon oft gesehenes. Ein grosser Teil von diesen Menschen ist finanziell unabhängig und bei denen steht in der Garage ein modernes Auto mit allen möglichen elektronischen Hilfsmitteln. Auch trainieren sie in einem modernen Fitnesscenter und kleiden sich nicht wie unsere Eltern, sondern modern und jugendlich.»*

OK, auch ein Fachjournalist kann sich irren und ich füge mich nun mit Freude, dieser Abstimmung.

Als Optimist muss man immer nach vorne schauen und mit 66 Jahren liegen rein theoretisch noch 54 Jahre vor mir, siehe Artikel auf der Seite 31 von der letzten SV Ausgabe Nr. 14 zum Thema: **«Wie wir bald 120 Jahre lang gesund leben werden».**

Klar ist, wer in dieser Ausgabe ab der Seite 34 meinen Brief an Bundesrat Alain Berset liest und die Antworten von einigen seiner Leute, respektive keine Stellung bezogen wird zu meinen Lösungsvorschlägen, kann ich mich nur noch dafür einsetzen, dass man politisch schnell die vielen diskriminierenden und komplett überholten Gesetze für Menschen über 65 abändert.

Der Staat kann nicht auf einer Seite verlangen, dass die Menschen später in Pension gehen oder generell länger arbeiten und auf der anderen Seite werden die entsprechenden Gesetze nicht angepasst.

Was die Welt demographie betrifft, so befindet sich das Gleichgewicht in einer Phase grosser Veränderungen. Wie bereits bei anderen Gelegenheiten erwähnt wurde, ist die Geburtenrate in Europa in den letzten Jahrzehnten allmählich zurückgegangen, bis hin zu einem alarmierenden Ausmass. In 80 Jahren, im Jahr 2100, wird der weltweite Anteil von aus Europa abstammenden Menschen nur noch bei drei Prozent liegen. Ebenfalls wird sich die Bevölkerung in ASIEN bis ins Jahr 2100 um 50 Prozent verringern. Hingegen in AFRIKA wird sich die Bevölkerung auf 4,5 Milliarden erhöhen.

Das heisst, es kommen unvorstellbare gesellschaftspolitische Aufgaben auf Politik und Wirtschaft zu, vor allem in Europa.

Ich möchte mich als Herausgeber für ein Magazin einsetzen, das all jene eigenverantwortlichen Frauen und Männer, die sich zeitlebens als Vorbilder für kommende Generationen bemüht haben und nun nicht im Pensionsalter in Armut leben müssen. Für diese BaboBoo-ern, soll sich die Gesellschaft und Politik, gleich ob von LINKS bis RECHTS, einsetzen. Denn FITTE und GESUNDE Pensionäre können mit 70, 80, 90, 100, 110 und sogar 120 Jahren noch sehr viel an die Gesellschaft zurückgeben (siehe als Beispiel JAPAN).

Leider sind Europa und vor allem die Schweiz, mit ihrem zum Teil wohl teuersten Gesundheitssystem der Welt auf dem falschen Dampfer. Es ist nur noch eine Frage der Zeit, bis dieser Dampfer, wie damals die Titanic, auf Grund laufen wird!

Wir, die Präventionsbranche BEWEGUNG, haben als Spezialisten die Lösung z.B. Muskeltraining (Thema MYOKINE). Wenn aber schon die UNI Zürich nichts über MYOKINE weiss, wie soll das BAG und somit Bundesbern etwas über die Wichtigkeit von MUSKELTRAINING wissen?

JETZT müssen wir 60+ endlich das Heft in die Hand nehmen, denn VIELE VON UNS WISSEN, WIE WIR ALTE MENSCHEN MIT MUSKELTRAINING AUS DEM ROLLSTUHL HOLEN.

Nur dieses «WUNDER» wird das BAG und die Politik überzeugen

Sie kennen ja als langjährige Leserschaft meinen Lieblingsspruch:

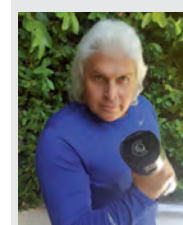
DER GESUNDE HAT 1000 WÜNSCHE, DER KRANKE NUR EINEN !

Zeigen wir den nächsten Generationen, wie man im Pensionsalter noch viel an die Gesellschaft zurückgeben kann und setzen wir uns für gerechte Gesetzesänderungen ein, die uns Pensionärinnen und Pensionäre nicht diskriminieren.

Wählen wir, gleich welche Partei ob LINKS, MITTE oder RECHTS, sobald es um Gesetzesänderungen geht, die uns Pensionäre nicht mehr schaden, sondern helfen.

Ihr

Jean-Pierre Schupp



Jean-Pierre Schupp

Jahrgang 1954

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe www.starkvital.ch

KATHI FLEIG

Die Fitnesspionierin wird 60 Jahre jung

Jean-Pierre Schupp im Interview mit einer Fitnessikone, die am Aufbau der Fitnessbranche aber auch des Kickboxens seit Anbeginn mit Rat und Tat aktiv mitgearbeitet hat

JPS: Immer wieder beginne ich meine Interviews mit einem Satz: «Wir kennen uns schon lange». Aber bei Dir, Kathi, trifft das ganz besonders zu. Denn wir beide kennen uns nun schon seit über 40 Jahren. 1977 war ich Gründungsmitglied der WAKO in Berlin und bald danach gründete ich mit Josef Sturm die WAKO Schweiz. So warst Du schon damals mit Deinem Organisationstalent aktiv dabei, den ersten WAKO-Kickbox-Europa-Cup in Basel im Jahr 1978 in der St. Jakobshalle umzusetzen. Kathi, kannst Du Dich noch an diese Zeit erinnern?

KF: Sicher kann ich mich noch gut an diese Zeit erinnern. Ich habe Dich über den Kickbox-Sport kennen gelernt. Damals habe ich noch in Basel gewohnt, hatte bei Josef Sturm zuerst Karate und dann Kickboxen trainiert. In der Dynamic Sports Schule habe ich auch meine erste Lektion «Aerobic» gegeben. Das war, glaub ich, 1982. Ich habe durch Josef Sturm, damals Präsident der WAKO Schweiz und mein Chef beim Bankverein Basel, das Sekretariat übernommen, habe die Administration erledigt, Reglemente geschrieben, an den Wettkämpfen geholfen, bin mit den Kämpfern ins Ausland mitgereist, eine spannende Zeit.



Kathi Fleig: 13. November 2020

JPS: Durch Georg Brückner aus Berlin, der ein grosses Fitnesscenter hatte, bin ich Anfang der 80er Jahre definitiv auf den Geschmack gekommen, auch ein eigenes Fitnesscenter in Zürich aufzubauen. Ich hatte ja von Georg Brückner die Vertretung seiner einmaligen Kampfsportschutzausrüstung «TOP TEN» für die Schweiz erhalten und holte mir zudem auch die Gerätevertretung aus Finnland, die DAVID Geräte für die Schweiz. Was mir fehlte, war eine Geschäftsfrau, die eigenständig einen Fitnessclub in Zürich leiten und führen konnte, war ich doch mit meiner Handelsfirma, damals noch Top Ten Articles sehr beschäftigt. So habe ich 1983 das DAVID GYM in Zürich gegründet

und Dich angefragt, ob Du von Basel nach Zürich ziehen wolltest, um mir beim Aufbau vom DAVID GYM zu helfen. Ich wusste, dass Du beim KV Abschluss im 1981 die Bestnote vom Kanton Basel erreicht hattest. Zudem habe ich ja selber erlebt, wie du bei diversen WAKO Turnieren die ganze Organisation perfekt über die Bühne brachtest, wie viele Talente in Dir stecken.

KF: Ich glaube, wir haben uns schon damals während meiner Lehrzeit über das Kickboxen gekannt. Anschliessend habe ich ein Jahr als Au Pair in Kanada gearbeitet und habe dort in einer Tae Kwon Do Schule im Büro und bei der Reinigung geholfen, damit ich trainieren konnte. Als Au Pair hat man ja nur ein Taschengeld bekommen. Nach meiner Rückkehr bin ich wieder zurück ins Dynamic Sports Schule, wo in der Zwischenzeit das Training total auf Kickboxen umgestellt worden war.

JPS: Es war Oktober 1983 als das DAVID GYM an der Bachwiesenstrasse in Zürich-Albisrieden auf ca. 440 Quadratmeter eröffnete. Du hast dich dann mit meiner Frau Daniela im «Aerobic» weitergebildet. Bekannt gemacht durch Jane Fonda, fand Aerobic Anfang 80er Jahre auch den Weg in die Schweiz und es eröffneten die ersten Aerobic-Center wie die Trimm Company oder das California Aerobic in Zürich. Aerobic wurde der absolute Renner und immer mehr Fitnesscenter, die sich langsam aber sicher in der ganzen Schweiz ausbreiteten, boten es an.

KF: Im Oktober 1983 hatten wir in einem Provisorium in der Bachwiesenüberbauung gestartet. Die Einrichtung bestand aus sechs David Geräten, einer Drückerbank, ein paar Hanteln, einem Dynavit Fahrrad und einer Duschkabine. Per März 1984 konnten wir dann die richtigen Räumlichkeiten beziehen, damals noch mit Kickboxfläche und richtig – einer Fläche für Aerobic (auf Judomatten), wo Daniela und ich mit klassischem Jane Fonda Training begannen.



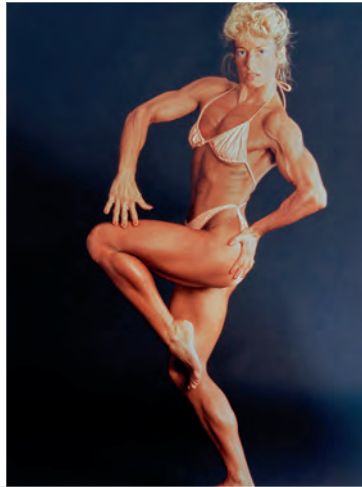
1983: Kathi Fleig im Training mit Andy Hug



1988: Kick-Box-Training im David Gym Zürich

Damals gab es ja noch keine wirklichen Ausbildungen in diesem Bereich. Ich habe dann mit der Gymnastikberufsschule angefangen und habe meine erste Ausbildung im Fitnessbereich beim Schweizerischen Bodybuilding Verband absolviert. Ausbildungsstätten wie die SAFS, wurden erst später gegründet.

JPS: Klar war, dass das DAVID GYM schnell von Deiner «Seele» eingenommen wurde, denn Du warst praktisch Tag und Nacht dort. Hast viele Stunden gearbeitet und warst in der Tat für den Erfolg dieses Fitnesscenters verantwortlich. Als Pionierin in der Fitnessbranche hast Du natürlich alle Trends von Anfang an miterlebt und auch aktiv umgesetzt. Du warst nicht nur für den kaufmännischen Bereich zuständig, sondern hast auch Lektionen in Aerobic und Einführungs- und Folgetrainings im Fitness gegeben, an den Geräten von DAVID und Attila, den Zugsgewichten von Werner Rüdissühli aus der Schweiz. Die Ergometer waren von DYNAVIT und die freien Gewichte von Johnson. Ja, am Anfang hast Du sogar das ganze Center inklusive Garderoben etc. selber gereinigt. Ohne Deinen Einsatz wäre das erste DAVID GYM niemals so erfolgreich geworden. Denn nach der Eröffnung hatte das DAVID GYM mit nur gut 400 Quadratmetern bald ca. 400 Mitglieder, was für diese Zeit einmalig gut war. Auch hatte das DAVID GYM wegen des Aerobics



1989 wurde Kathi Fleig Schweizermeisterin im Paar-BB und zeigte ihre FITNESS

einen grossen Frauenanteil und auch viele Männer jeden Alters trainierten im professionell eingerichteten Freihantel- und Geräteraum. Klar war, dass es im DAVID GYM Kickbox-Unterricht gab und Selbstverteidigungskurse. Kathi, was weisst Du noch über diese Zeit zu berichten? Denn auch Dein erfolgreiches und megagrosses DAVID GYM ZH-WEST in Schlieren, bietet seit 2012 eigentlich auch immer noch das gleiche Erfolgskonzept an.

KF: Ja richtig, am Anfang hatten wir im UG eine Kickboxing-Fläche, die wir dann aber zu Gunsten eines grösseren Krafraums im Jahr 1985 aufgegeben haben. Das Center lag in einer Wohn-

zone und ich hatte schon ziemlich früh damit angefangen, spezifisches Rückentraining an den David-Geräten anzubieten, dann auch Seniorenkrafttraining und Frauentraining. Alpbisrieden ist ja ein grosses Wohngebiet mit vielen Familien und vielen älteren Leuten – das ist heute noch so.

JPS: Als dann das Frauen-Bodybuilding aufkam, wolltest Du natürlich auch dort teilnehmen und zusammen mit Deinem damaligen Partner, dem ersten Trainer im DAVID GYM, Martin Lähner,

wurdest Du 1989 Schweizermeister im Paar-Bodybuilding. Was kannst Du der StarkVital60+-Leserschaft aus dieser Zeit berichten?

KF: Ich bin ins Bodybuilding genau so reingerutscht wie damals ins Karate- und Kickboxing-Training – meine Oberstiftin hat mich zu einem Schnuppertraining im Karate überredet – das war noch in der Schule von Leo Gisin in Basel. Ich kann mich noch gut an das erste Training erinnern: Ein Raum ohne Fenster im UG. Es hat schon von weitem gestunken, es gab keine Frauengarderobe, wir mussten uns im Trainerbüro umziehen. Josef Sturm war der Trainer und das Karate Training hatte mich von der ersten Sekunde an total fasziniert. Von da an bin ich praktisch täglich nach der Arbeit mit dem Fahrrad zum Bahnhof Liestal gefahren, dann mit dem Zug nach Basel, dann mit dem Tram durch die ganze Stadt, um ins Training zu gehen.

Ich war ein eher unsportliches Kind. Meine Mutter war Pianistin, mein Vater ist Orgel- und Cembalobauer – ich bin also in der Welt der klassischen Musik aufgewachsen. Sport spielte in meiner Kindheit keine Rolle und bestand aus dem obligaten Sonntags-Spaziergang im Zoo, aus Wanderungen in den Bergen, im Winter mit dem Schlitten auf den nächsten Hügel stapfen und runterfahren, das gleiche mit den Ski. Klar hatte ich ein Trottinette, Rollschuhe oder dann ein Fahrrad, wir haben bei Wind und Wetter draussen im Wald gespielt – aber das zusammen Musizieren ist in unserer Familie immer im Vordergrund gestanden. Mein Vater hat den Kirchenchor geleitet, wir waren viel an Konzerten, in der Oper etc., weil mein Vater ja die ganzen Instrumente betreut und uns mitgenommen hatte. Ich habe Blockflöte und Querflöte gespielt und dies zusammen mit meiner Mama am Cembalo auch an kleineren Konzerten.

Zurück zum Bodybuilding. Ich hatte während meiner Kickbox-Zeit angefangen, mit Gewichten zu trainieren, d.h. ein wenig Bankdrücken, Klimmzüge etc. Im David Gym hatte ich dann mit Martin Lähner angefangen, regelmässig zu trainieren. Und lustigerweise haben schon damals viele Bodybuilder den Weg in das kleine David Gym gefunden, vor allem nach dem wir den Krafraum mit den ersten GYM 80 Geräten eingerichtet hatten.

The lifestyle magazine for active people

3. Jahrgang • Ausgabe Nr. 1 • Januar 2004 • Heft Nr. 6

fitness SPORT

Deutschland 3,-
Österreich 3,50
Schweiz CHF 4,50
USA \$ 3,-

www.fitness-sport.tv

13 Geheimtipps für **SPEKTAKULÄRE** Trainingsergebnisse

Was denkt **DENISE BIELLMANN** über STRENFLEX

DHEA - Anti-Aging Hormon

Ivan Bucher - der FITTESTE Mann der Welt

Weltmeisterin aus USA **Holly Eberhardt-Go**

SCHLANK IN DEN TOD

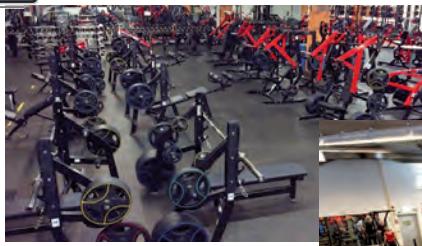
Schwarzenegger als Gouverneur **KALIFORNIEN KONNTE NICHTS BESSERES PASSIEREN**

Vegetarier haben doch Recht

WELTMEISTERIN mit 43 Jahren Kathi Fleig

20. März 2004 - Strenflex Meisterschaft - FitMess Basel

Fortsetzung Seite 8



Eine der grössten Fitnessanlagen in der Schweiz
DAVID GYM ZH-West in Schlieren

Wir hatten immer viele Gäste bei uns, z.B. Renate Holland, Peter Hensel, François Gay, Stefan Härtil. Der bekannteste war sicher Tom Platz, dann aber auch Paul Jean Guillaume. Jean Pierre Fux. Reto Fankhauser, Hanspeter Rubner, P.A. Konstedt und Sener Cinoglu – alles international bekannte Bodybuilder – haben im ersten David Gym trainiert. Wir waren so eine richtige «Bodybuilder-Clique». Wir sind oft am Wochenende an irgendeine «Hundsverlochete» gefahren, wo ein bekannter Bodybuilder ein Seminar gab – damals gab es ja kein Internet, wir haben unser Wissen über die Sportrevue, Muscle & Fitness, Flex etc. eingeholt und einfach vieles selber ausprobiert. Und wir haben dann auch angefangen, an Wettkämpfen teilzunehmen. Wir hatten ein richtiges Wettkampfteam und fast in jeder Gewichtsklasse einen Schweizermeister. Dazu mal gab es nur die Bodybuilding Klassen Männer und Frauen und eben Paar-Bodybuilding.

Ich konnte Dir ja Ende 1987 das David Gym abkaufen, da Du Dich mehr auf den Handel von Fitnessgeräten und Zubehör konzentrieren wolltest, Du warst damals bereits der Herausgeber der «Fitness-Tribune» und hast, so viel ich mich erinnern kann, den SHARK Fitness Shop zusammen mit Hans Hadorn eröffnet.

Das kleine David Gym ist bald aus allen Nähten geplatzt, jede Ecke wurde ausgenutzt und Ende 1994 bin ich dann an den Letziggraben in Albisrieden gezogen, zuerst auf ca. 1'000 Quadratmeter, danach haben wir uns im ganzen Gebäude ausgebreitet, haben wieder Kampfsport angeboten, hatten zwei Group Fitness Räume, ein Kinderparadies, ein Bistro mit Shop. Das David Gym in Albisrieden war auf der ganzen Welt bekannt – durch unsere Athleten aus Fitness, Bodybuilding und Kampfsport. Das war ein ganz einmaliges Gym, wo wirklich jeder neben- und miteinander

trainierte, vom Profibodybuilder bis zum Senior mit 90 Jahren. **Das waren auch noch die Zeiten, wo die Mitglieder auf den Ausdauergeräten miteinander redeten und nicht jeder die Kopfhörer auf und das Handy in der Hand hatte.**

Ich habe die ganzen Trends der letzten 40 Jahre miterlebt, das Jane Fonda Aerobic, dann den «Step», Rebounding auf den Mini Tramps, Cycling, Tae Bo, LES MILLS, TRX, Functional Fitness, STRENFLEX, Crossfit und so weiter, dann die Trends im Gerätebereich zu immer mehr Elektronik, auch die Innovationen im Ausdauerbereich wo nach den Fahrrädern die Treppensteigergeräte und die ersten Crosstrainer entwickelt und immer mehr Laufbänder in den Gyms installiert wurden.

Ein paar Jahre habe ich an STRENFLEX Fitness Zehn-Kampf-Wettkämpfen teilgenommen. Das hat mir mehr Spass gemacht als Bodybuilding. Ich bin nicht so der Typ, der im Bikini auf einer Bühne steht. Bei den STRENFLEX Wettkämpfen ging es darum zu zeigen, dass man fit ist in 10 verschiedenen Disziplinen. Da holte ich mir auch diverse Titel.

Im 2012 ging dann die Ära am Letziggraben zu Ende. Wir mussten das Gebäude relativ kurzfristig verlassen, da ein Bauprojekt für eine neue Überbauung bestand und das Gebäude abgerissen werden sollte (es steht noch heute, einfach nur der vordere Teil – der hintere Teil, wo unser Kraftraum und der Kampfsport war, ist eine Bauruine). Der Schriftzug «David Gym» mit dem alten Logo ist noch immer an der Hauswand.

JPS: 1988 habe ich in der Schweiz die GYM88-Geräte bauen lassen, denn die Nachfrage nach Trainingsgeräten war enorm. Du warst dort Fotomodell für den ersten GYM88 Prospekt, u.a. auch François Gay. Wie gross ist eigentlich das DAVID GYM in Schlieren?

KF: Die Trainingsfläche ist 3000m² gross, dazu kommen 1000m² in den Nebenräumen für Garderobe/Sauna, Physio, Arztpraxis, Schulungsraum, Kinderparadies und Büro. Viele Spitzenathleten trainierten und trainieren im DAVID GYM Schlieren und tragen zu der einmaligen Trainingsatmosphäre bei, die bei uns herrscht.

JPS: Wie viele Titel im Bodybuilding und anderen Sportarten haben Athletinnen und Athleten aus dem DAVID GYM geholt ?

KF: Unsere Athleten haben unglaublich viele Titel und Auszeichnungen geholt. Es würde zu weit gehen, hier alle aufzuzählen. Ich bin aber stolz auf jede einzelne Leistung und es war mir immer wichtig, an möglichst vielen Wettkämpfen mit dabei sein zu können. Es gibt da ganz viele Erinnerungen, wo ich noch immer Gänsehaut bekomme, wenn ich daran denke, z.B. wenn ein Athlet oder eine Athletin aus dem David Gym einen Welt-, Europameister- oder Schweizermeistertitel holte. Ich erinnere mich zum Beispiel an den Wettkampf in Spanien, wo P.A. Konstedt Weltmeister im Classic Bodybuilding wurde. Da habe ich bei der Videoaufnahme von seiner Kür so gezittert, dass die Aufnahme unbrauchbar war. Nicht nur mir, sondern allen, die vom Schweizer Team mit dabei waren, sind vor Freude die Tränen runtergelaufen. Oder wo Lukas Wyler, der bei uns gearbeitet hat, an der Arnold Classic USA, Columbus/Ohio den Gesamtsieg und somit die Profikarte holte. Oder, oder, oder – das sind unbeschreibliche Emotionen, die ich nie vergessen werde.

JPS: So, bevor wir noch ein ganzes Buch im StarkVital60+ Heft über dein interessantes Berufsleben abdrucken, müssen wir doch langsam zum Schluss kommen. Niemand in diesem Jahr, just zu Deinem 60-igsten Geburtstag, hat sich diesen Supergau durch das COVID-19-Virus und seinen tragischen Folgen, nicht nur gesundheitlich, sondern vor allem geschäftlich, vorstellen können. Der Staat hatte im Frühjahr im Notrecht viele Geschäftstreibende dazu genötigt, ihre Aktivitäten zu stoppen. Bis heute leidet auch die ganze Fitnessbranche enorm darunter, auch die DAVID GYM Center. Kathi, wie siehst Du Deine Zukunft und die der DAVID GYM's?

KF: 2020 ist ein sehr schwieriges Jahr – ich habe aber schon ganz viele schwierige Jahre erlebt, aus den verschiedensten Gründen. Es war nie einfach, als Einzelunternehmerin ohne finanziellen Background, durch Familie oder Investoren in

dieser Branche zu bestehen, vor allem in den letzten gut zehn Jahren, in denen immer mehr finanzstarke Fitnessketten auf den Markt kamen, die sich ständig gegenseitig mit noch günstigeren Preisen unterbieten. Ich glaube, was das David Gym immer ausgezeichnet hat, ist meine Leidenschaft für den Fitness- und Bodybuildingsport, für die Menschen, die hier trainieren, egal wie jung oder alt, egal wie ambitioniert oder nicht. **David Gym ist speziell und das kann mir nicht so schnell jemand nachmachen, egal wieviel Geld jemand hat. Es ist die Liebe, die Leidenschaft, die Freude zu dem, was ich tue, was den Unterschied macht.**

Zurück zu COVID-19. Leider trifft es auch hier eher die Einzelunternehmen in unserer Branche – die Ketten können das wegstecken. Zum Glück trainieren im David Gym ZH-West sehr viele sportliche Leute und, egal ob jung oder alt, sie wissen, dass sie ein gutes Immunsystem haben, welches sie vor einem Virus schützt. Aber auch hier gibt es ganz viele Mitglieder, welche verängstigt sind, welche sich noch immer nicht ins Center trauen aus Angst, sich anzustecken. Wir mussten viele Kündigungen verzeichnen, nicht nur deshalb, weil die Leute verunsichert sind, sondern weil vor allem im Grossraum Zürich unglaublich viele Menschen ihren Job oder ihre Existenz verloren haben oder auf Kurzarbeit laufen. Die ganzen grösseren Firmen haben alle bis mindestens Ende Jahr Homeoffice, wenn dann einer nicht in der Nähe des Gym's wohnt, kündigt er ebenfalls die Mitgliedschaft, weil er sie ja nicht nutzen kann. Die Menschen sind verunsichert, nicht nur wegen des Virus, sondern auch weil sie nicht wissen, was mit ihrem Arbeitsplatz passiert oder eben, weil sie am Ende vom Monat viel weniger Geld bekommen. Das sind für uns ganz schwierige Zeiten, weil die Kosten ja trotzdem weiterlaufen. Du hast Öffnungszeiten und musst diese abdecken. Klar sparst Du Mitarbeiterstunden ein, wo es geht, aber der Service muss aufrecht erhalten werden. Miete, Leasing etc. müssen bezahlt werden, egal ob du nur noch zwei Drittel oder noch weniger vom normalen Umsatz machst. **Leider vermisse ich in den Medien Berichte darüber, wie wertvoll ein regelmässiges Training, insbesondere Krafttraining für alle Menschen ist, vor allem für die sogenannte Risikogruppe, die Senioren. Wer regelmässig trainiert und sich bewusster ernährt, hat automatisch ein stärkeres Immunsystem.**

Hier sollten die Medien ansetzen und nicht nur Panik schüren mit Berichten von steigenden Fallzahlen, die für mich nichts aussagen.

Wie sehe ich die Zukunft der David Gym's?... mhh, ich werde sicher nicht mit 64 in Pension gehen, dafür fühle ich mich viel zu jung, zu fit und habe noch zu viele Ideen, die ich gerne umsetzen möchte. Und ich liebe meinen Job, auch wenn daneben wenig Zeit für anderes bleibt. Aber es ist klar, dass ich mich langsam aber sicher mit dem Gedanken auseinandersetze, eventuell einen Investor oder einen Käufer zu finden, der irgendwann die David Gym Geschichte weiterschreiben wird.

JPS: Ich danke Dir für dieses interessante Interview und kann nur hoffen, dass in Zukunft unsere Branche die Beachtung findet, die sie verdient. Aber die Meldungen aus der ganzen Welt und auch aus der Schweiz, wo Fitnesscenter wieder öffnen können, aber die älteren Mitglieder Angst haben, wegen Ansteckungsgefahr nicht mehr ins Gym gehen, macht vielen Insidern in der Tat zu schaffen. So kann man in den USA, aber auch überall auf der Welt nur jenes Zitat, das auf der ONE DOLLAR Note steht, wiederholen:

IN GOD WE TRUST !

Danke liebe Kathi, dass ich Dich in diesem Leben kennenlernen durfte, Du bist ein grossartiges Vorbild für viele Menschen und bestimmt werden nun Tausende nach diesem Interview Dir einen Geburtstagsgruss auf Deine E-Mail senden:

kathi.fleig@davidgym.ch oder Mitglied in einer deiner DAVID GYM Fitnessanlagen werden oder: www.davidgym.ch

KATHI FLEIG 60Jahre alt, hat durch aktives Muskeltraining ein biologisches Alter, das wohl bei 40 Jahren liegt !

Fotograf: Hans Hadorn

11 Milliarden Reserven in der obligatorischen Kranken- pflegeversicherung (OKP)

Die Höhe der angesammelten Reserven der Versicherer ist beeindruckend. Derzeit betragen sie elf Milliarden Franken und liegen um sieben Milliarden über dem gesetzlich vorgeschriebenen Minimum. Ohne die Verpflichtung, überschüssige Reserven abzubauen und durch Prämienrabatte an die Versicherungsnehmer zurückzugeben, werden die Versicherer NICHT auf freiwilliger Basis auf dieser Weise handeln. Die Bürger werden weiterhin überhöhte Prämien zahlen und parallel dazu werden die Reserven weiter steigen.

Der Bund sieht folgendes vor:

Die Versicherer müssen (...) ausreichende Reserven bilden. Diese garantieren die langfristige Zahlungsfähigkeit der Krankenversicherer. Ein allfälliger Verlust der Krankenversicherer wird über die Reserven finanziert, während ein allfälliger Gewinn in die Reserven fliesst. Es fliesst also kein Geld aus dem System.

Falls ein Versicherer ausreichend Reserven hat, kann er die Prämien des nächsten Jahres etwas knapper kalkulieren. Bei übermässigen Reserven kann der Versicherer freiwillig Reserven abbauen. Es besteht keine Pflicht zum Abbau. Der Bundesrat schlägt eine Revision der Krankenversicherungsaufsichtsverordnung (KVAV) vor, um die Versicherer zum Abbau überhöhter Reserven zu bewegen. Das Projekt ist seit September 2020 in der Vernehmlassung.

Das BAG hat letztlich einen geringen Ausgleich der zu hohen Prämieinnahmen von 183 Millionen Franken und einen freiwilligen Reserveabbau von 28 Millionen Franken genehmigt. Das entspricht einer Gesamtsumme von nur 211 Millionen



Franken, die an die Versicherten zurückfliesst. Die restlichen Bürger warten immer noch auf eine Prämienenkung durch eine Reduktion der Reserven. Folgend die vage Stellungnahme zu diesem Thema vom Gesundheitsminister **Alain Berset** in einem Interview in der RSI-Tagesschau (22.09.20).

«Die Reserven der Krankenversicherung sind zu hoch, sie erreichen elf Milliarden Franken. Die Krankenkassen können sie reduzieren, müssen aber nicht. Es wird zu einem Problem, weil uns vorgeworfen wird, nicht genug zu tun, dass wir nicht aktiver eingreifen, um die Reserven zu verringern. Aber uns fehlen die rechtlichen Mittel, um dies zu tun. Wir können die Krankenkassen also nur ermutigen, ihre Reserven zu reduzieren. Und wenn das nicht ausreicht, werden wir über die Alternativen diskutieren müssen. (Eine Gesetzesänderung ist also nicht ausgeschlossen?) Das ist eine Diskussion, die wir wahrscheinlich führen müssen. Es ist eine schwierige Diskussion, aber wir können sie heute nicht ausschliessen.»

Eveline Widmer-Schlumpf hat sich engagiert!

Risikogruppe 65+ aus dem Gesetz gestrichen



Wurden ältere Menschen während und nach der Corona-Pandemie diskriminiert? Gewisse Einschränkungen

sollten sie als Risikogruppe schützen statt sie zu isolieren.

Alt-Bundesrätin und **Pro-Senectute-Präsidentin Eveline Widmer-Schlumpf** wehrte sich dagegen, Senioren in der Pandemie allein aufgrund ihres Alters zur Risikogruppe zu erklären. Personen ab 65 wären laut dem Bund besonders durch das Coronavirus gefährdet. Es sei zu rigoros, alle 1.6 Millionen Menschen im Pensionsalter allein aufgrund des Alters pauschal als sogenannte Risikogruppe zu bezeichnen. Denn: Die Menschen würden unterschiedlich altern und somit bestehe auch nicht dasselbe Risiko, so Widmer-Schlumpf.

Pro Senectute habe sich deshalb erfolgreich darum bemüht, bei dieser **«Altersklausel»** ein Umdenken zu bewirken. So habe man erreichen können, dass beim Covid-19-Gesetz die Altersgrenze 65 gestrichen werde. In der neuen Version des Gesetzes statt ein konkretes Alter zu nennen, steht nur noch **«besonders gefährdete Personen»**.

Anzeige

Stark und vital bis ins hohe Alter!

Mit unserm Aufbautraining 60^{Plus}
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

Lebenserwartung Tessin an zweiter Stelle in Europa

Jawohl, wer im Tessin wohnt, lebt länger. Der Kanton Tessin erzielt ein bemerkenswertes Ergebnis auf europäische Ebene, sogar die zweithöchste Lebenserwartung in Europa. Dies geht



aus den kürzlich von Eurostat, der Statistische Amt der Europäischen Union, veröffentlichten Daten hervor. Berechnungen zufolge liegt die durchschnittliche Lebenserwartung im Kan-

ton südlich der Alpen bei 85,2 Jahren. Nur in Madrid leben die Menschen länger: 3 Monate länger, bis zu 85,5 Jahren.

In der Schweiz liegt nach dem Tessin die Genferseeregion (84,2 Jahre), gefolgt von der Zentralschweiz (84 Jahre), Zürich (83,9), der Nordwestschweiz (83,6) und der Ostschweiz (83,4). Der Mittelland schliesst im Alter von 83,1 Jahren.

Die Zuckersteuer auf gesüsste Getränke gefällt nicht

Die Umfrage stellt auch fest, dass 70 Prozent der Befragten - alle über 18 Jahre - gegen die Einführung einer Zuckersteuer auf Süssgetränke sind. Den meisten von ihnen zufolge wäre eine solche Massnahme «wirkunglos» und hätte keinen Einfluss auf den Konsum. Die Gruppe weist auch darauf hin, dass die Hersteller von Erfrischungsgetränken den Zuckergehalt ihrer Getränke zwischen 2005 und 2015 um 13 Prozent gesenkt haben. Süssgetränke bleiben aber Zuckerbomben.



Schweizer Pensionskassenstudie 2020

Die Pensionskassen sind sicher, aber die Renten werden weiter sinken

Die neuste Pensionskassenstudie der Swisscanto Vorsorge AG fördert enorme Performanceunterschiede von 3,0 Prozent bis 19,3 Prozent zutage. Dies ist brisant, weil höhere Kapitalerträge einen Ausweg aus der politischen Sackgasse bieten: Bereits mit einer jährlichen Zusatzrendite von 0,6 Prozent könnte laut der Studie beispielsweise auf die politisch umstrittene Erhöhung des Rentenalters verzichtet werden. Auch Leistungssenkungen, die sich aufgrund einer Senkung des Mindestumwandlungssatzes von 6,8 Prozent auf 6,0 Prozent ergeben, könnten aufgefangen werden, womit eine Reform der zweiten Säule eher die Zustimmung der Bevölkerung erhielt.

Ohne Reformen werden die Renten noch stärker sinken

In den letzten zehn Jahren ist das Leistungsziel aus der ersten und zweiten Säule für einen AHV-Lohn von 80'000 Franken von 80 Prozent auf 69 Prozent, d.h. von einer Jahresrente von 64'000 Franken auf 55'200 Franken, gesunken. Dies ist der kontinuierlichen Senkung der Umwandlungssätze geschuldet. Um den Sinkflug der Renten zu stoppen, haben die Schweizer Vorsorgeeinrichtungen, Massnahmen zum Erhalt des Leistungsniveaus getroffen.

Boris Johnson hat dazu gelernt

Der britische Premierminister hat Covid-19 überstanden. Wie versprochen geht er jetzt joggen und ist somit ein gutes Beispiel für seine Mitbürger, die ebenfalls aufgefordert werden, sich mehr zu bewegen und ihr Gewicht zu reduzieren.



Armut und Arbeitslosigkeit - bald wird Europa zum Dritt-weltstatus eingestuft

In Deutschland gibt es fast drei Millionen Arbeitslose. In Frankreich sind mehr als vier Millionen Menschen arbeitslos. 28 Prozent der jungen Italiener sind arbeitslos. 60 Prozent der 15- bis 24-Jährigen in Süditalien sind arbeitslos. Die Arbeitslosenquote in Österreich liegt bei 9,2 Prozent. Das sind allein unsere Nachbarländer. Viel dramatischer noch sind die Zahlen, wenn wir mit den Erwerbslosenquoten rechnen, mit den Kurzarbeitern, den künftigen Arbeitslosen. Dazu kommen die vielen Millionen Arbeitslosen im Süden und im Osten der Europäischen Union. Die dortigen Zahlen steigen wegen der Folgen der Coronapandemie steil nach oben. Die Politik ist komplett überfordert!

Über 50-jährige Menschen werden zunehmend arbeitslos

Frappante Zunahme bei Arbeitslosen über 55. Krasse Altersunterschiede bei Zunahme der Arbeitslosen. Corona-Entlassungen treffen die Ü-55. Vom Stellenabbau der letzten Krisenmonate sind Angestellte über 55 Jahre viel stärker betroffen als jüngere. Dies zeigt eine Auswertung des Schweizerischen Gewerkschaftsbundes (SGB), bei dem viele ältere Arbeitnehmende anklopfen.

Viel mehr Angestellte über 55 Jahren werden entlassen als jüngere



(SGB), Daniel Lampart, ist die Zunahme bei den älteren Arbeitslosen erstaunlich. Bei Lagermitarbeitern nahm die Zahl der Arbeitslosen über 55 Jahre im April/Mai gegenüber dem Vorjahr um 66 Prozent zu. Das Plus bei den 40- bis 54-Jährigen fiel mit zwei Prozent geradezu gering aus. Auch in der Maschinenindustrie stieg die Arbeitslosenzahl bei Älteren überdurchschnittlich.

In der Gastronomie gilt das gleiche Bild. Die vielen über 55-jährigen Angestellten, die sich seit Ausbruch der Coronakrise bei den Gewerkschaften meldeten, liessen Daniel Lampart (52) keine Ruhe. Der Chefökonom des Schweizerischen Gewerkschaftsbundes (SGB) hat die Arbeitslosenzahlen des Bundes in verschiedenen Alterskategorien und Branchen untersucht.

Krafttraining im hohen Alter: Nicht schonen, sondern voll belasten

Endlich gibt es immer mehr solcher Pressemeldungen. Ohne Übung lässt die Kraft älterer Menschen ganz erheblich nach. Einen Kasten Sprudel heben, Treppensteigen, einen Sturz vermeiden – durch Krafttraining lässt sich die Lebensqualität erheblich steigern. **«Insgesamt gibt es in der Sportmedizin und der Trainingswissenschaft eine klare Trendwende. Früher hat man bei älteren Menschen die Organe eher geschont. Heute weiss man, dass alle biologischen Systeme bis ins hohe Alter trainierbar sind»**, sagt Prof. Albert Gollhofer. Der 59-jährige Leiter des Instituts für Sport und



Sportwissenschaft an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg, einer der absolut führenden deutschen Experten auf dem Gebiet des Krafttrainings, ergänzt: **«Das muskuläre System von Älteren ist gut trainierbar, auch die Knochen und sogar die Sehnen. Da wirkt schon eine Trainingseinheit.»**

Sauerstoffmangel in Meeresregionen

Den Ozeanen mangelt es zunehmend an Sauerstoff. Das ist nicht nur eine Bedrohung für die Fischbestände, sondern für das ganze Ökosystem unseres Planeten. Hauptgrund der Verschmutzung der Meere liegt am Dünger und Futtermittel. Der Fleischkonsum für Menschen muss dringend schnell heruntergefahren werden. Fleischesser «killen» den Planeten Erde.

Die Hoffnung stirbt zuletzt

Man hört es immer wieder, auch wenn es oft nicht ganz ernst gemeint ist: Menschen, die über sich sagen *„Ich rauche schon so lange, jetzt lohnt sich auch nicht mehr aufzuhören“*. Sie meinen, ihre Lunge sei nach vielen Jahren des Dauerpaffens so geschädigt, dass es für eine Regeneration schlicht und einfach zu spät sei. Eine aktuelle Studie räumt mit diesem Vorurteil auf und sollte selbst hartgesottene Kettenraucher Mut machen, das schädliche Laster ein für alle Mal abzustellen. Bei guten GENEN kann sich auch eine Raucherlunge nach 20 Jahren des Rauchens wieder regenerieren.

Schon in der legendären TITANIC gab es einen Fitnessraum

Seit Menschengedenken haben eigenverantwortliche Frauen und Männer auf ihre Gesundheit geachtet. Muskeltraining stärkt u.a. auch das Immunsystem. Gerade jetzt mit dem COVID-19-Virus ist Krafttraining sehr wichtig.



Westliche Pillenschlucker

Studien zeigen, dass in Europa und in den USA über 50 Prozent der Frauen und Männer im Alter zwischen 60 und 70 Jahren 8,5 medikamentöse Pillen am Tag schlucken. Klar, dass die Chemiemultis MILLIARDENUMSÄTZE einfahren!

62-jähriges Fitness-Modell gilt als Vorbild

Sie erraten nie, wie alt dieses Modell ist! Helen Fritsch aus dem US-Bundesstaat North Carolina hat vor ein paar Jahren die Diagnose chronischer Blutkrebs erhalten. Doch die 62-Jährige gibt nicht auf und hält sich mit regelmässigem Training, einer gesunden Diät und viel frischer Luft fit.



Tausendster Gangroboter «Lokomat» feierlich an das Schweizer Paraplegiker-Zentrum übergeben

Mit einer feierlichen Zeremonie wurde der tausendste Gangroboter «Lokomat» an das Robotikzentrum des Schweizer Paraplegiker-Zentrums in

Nottwil übergeben. Der Lokomat ist der weltweit führende Gangroboter in der Neurorehabilitation und wurde von der Schweizer Firma Hocoma AG aus Volketswil entwickelt.



Anzeige



Trainingsgeräte und Fitnesszubehör für zu Hause.

Shark Fitness Wettingen
Landstrasse 129
5430 Wettingen
Tel. 056 426 52 02

Shark Fitness Wil (SG)
Wilerstrasse 207
9500 Wil
Tel. 071 931 51 51

sharkfitness.ch

The Shark
Fitness Company

Home and Professional Gym Equipment



Sind Elektroautos umwelt-schädlicher und unrentabler als Verbrennungsmotoren?

Erstes Beispiel: Der Peugeot 208 PureTech 130 EAT8 «Allure» (130-PS-Benziner, 27'550 Fr.) im Vergleich zum Peugeot E-208 «Allure» (136-PS-Stromer, 35'950 Fr.).



Das Elektroauto kostet 8040 Franken mehr. Während der Verbrennungsmotor 6,1 Liter und 17,6 kWh auf 100 Kilometer verbraucht und somit 8,54 Franken kostet, konsumiert das E-Auto auf 100 Kilometer lediglich 3,70 Franken – doch es muss über 166'000 Kilometer fahren, um den Mehrpreis wieder einzuholen.

Über 200'000 Kilometer weit

Im zweiten Vergleich: Der Hyundai Kona 1.0 T-GDi «Pica» (120-PS-Benziner, 19'990 Fr.) gegen den Hyundai Kona Electric 39 kWh «Pica» (136-PS-Stromer, 32'990 Fr.). Mehrpreis des E-Autos: 13'000 Franken. Der Verbrauch des Benziner liegt bei 6,5 l und 15,0 kWh auf 100 Kilometer. Pro 100 Kilometer kostet der Benziner also 9.10 Franken, der Elektriker verbraucht Strom im Wert von 3.15 Franken. Der Mehrpreis ist dennoch erst nach etwas über 218'000 Kilometern eingefahren.

ACHTUNG vor «OK Boomer»

OK Boomer ist eine Bezeichnung, die sich im Laufe des Jahres 2019 zu einem Internet-Meme entwickelte. Sie wird verwendet, um stereotype Ansichten der Baby-Boomer-Generation zurückzuweisen und sich über diese lustig zu machen. Das Meme entstand als Reaktion auf wiederkehrende pauschalisierende und abwertende Kritik an jüngeren Generationen und vermeidet – beabsichtigt – eine inhaltliche Argumentation. Es repräsentiert einen Generationenkonflikt, der inhaltlich auf pauschalen Aussagen basiert. Der Begriff wurde 2019 zu einem der drei Deutschschweizer Wörter des Jahres gewählt.



Die Bezeichnung „OK Boomer“ wird als Erwiderung auf Meinungen älterer Personen, meist aus der Baby-Boomer-Generation, verwendet, die als engstirnig, veraltet, negativ-abwertend oder herablassend empfunden werden. Häufig handelt es sich dabei um Aussagen, die sich auf den technischen Fortschritt, den Klimawandel, die Definition von Minderheiten oder auf allgemeine Einstellungen und Wertvorstellungen der jüngeren Generation beziehen.

Obwohl das «OK Boomer» erst im Oktober 2019 weltweit viral wurde, hatte es bereits in den Vorjahren vereinzelte Postings auf 4chan, Twitter und Reddit gegeben, in denen die Phrase verwendet wurde. Ihren Ursprung hatte sie auf der Plattform TikTok, als User den Beitrag eines Mannes kommentierten, der jungen Leuten ein Peter-Pan-Syndrom und Infantilität vorwarf.[5] Das Schlagwort verbreitete sich ausserdem im selben Jahr durch ein Doge-Meme, das die Worte „OK Boomer“ enthielt und auf einigen sozialen Medien als Erwiderung auf pauschale Phrasen verwendet wurde.

Besondere Aufmerksamkeit erlangte „OK Boomer“ am 29. Oktober 2019 durch einen Artikel in der New York Times, in dem der Autor schrieb, der Spruch markiere das „Ende der freundschaftlichen Beziehungen zwischen den Generationen“. Wenig später wurde ein Video bekannt, in dem die neuseeländische Parlamentsabgeordnete Chlöe Swarbrick die Phrase in ihrer Rede zum Klimawandel im Parlament als Reaktion auf die Unterbrechung durch einen älteren Abgeordneten benutzte. Sie erklärte später, der Spruch drücke „kollektive Frustration“ aus.

STEWARDESSEN-KRANKHEIT

Wenn zu viel Pflege der Haut schadet. Wer auf einmal über Nacht rote, schuppige Pusteln im Gesicht hat, der leidet womöglich an Perioraler Dermatitis, der sogenannten „Stewardessen-Krankheit“. Der Grund dafür ist nicht zu wenig, sondern zu viel Pflege. www.STYLEBOOK.de verrät, was gegen das Beauty-Problem am besten hilft.



Sie entdecken plötzlich rote Bläschen rund um Mund und Nase, die jucken und spannen – obwohl Sie Ihre Haut gründlich mit zahlreichen Produkten pflegen? Sehr wahrscheinlich ist genau DAS das Problem. [STYLEBOOK](http://www.STYLEBOOK.de) sprach mit der Münchner Dermatologin Dr. med. Sabine Zenker über das unangenehme und unschöne Phänomen.





Johanna Quaas, Turnerin mit 95

Das Alter ist eine Entscheidung

Man wird alt, wenn man sich dazu entscheidet, und nicht, wenn das Alter "kommt". Das

könnte man denken, wenn man sich das Video einer rüstigen Dame, die jetzt 95 Jahren wird, anschaut. Kopfstand mit 95? Für Johanna kein Problem. Ruckzuck steht sie kopfüber auf der Matte.

"Bewegung ist das A und O, auch wenn es mal weh tut", sagt sie.

Johanna Quaas, am 20. November 1925 geboren, ist eine deutsche Sportlerin, die 2012 als älteste Turnerin der Welt in die Sportgeschichte eingegangen ist. In ihrem Alter räumt sie mit allen Vorurteilen auf. Ja, es ist absolut möglich, weiter zu machen und mit der gebotenen Vorsicht in absoluter, körperlicher Form zu bleiben. Seit ihrer Jugend ist Johanna Quaas Turnerin, hat ihr ganzes Leben der Körperkunst gewidmet und Athleten trainiert.

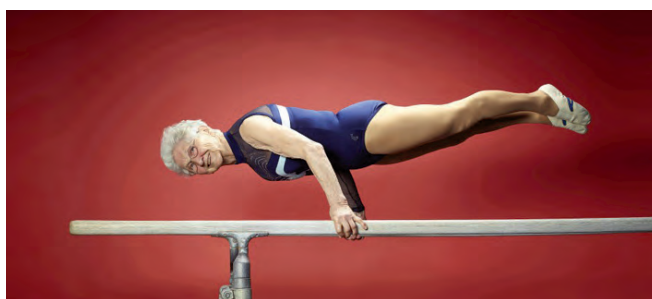
Mit neun Jahren bestritt sie ihren ersten Wettkampf. Auch in die International Gymnastics Hall of Fame in Oklahoma City wurde sie bereits eingeladen. Ausgezeichnet wurde die Dame aus Deutschland mit dem Sportsmanship Award – überreicht durch den Star der Kunstgymnastik Nadia Comaneci.

Das mit den Wettkämpfen und Turnshows ist nun allerdings vorbei, eine Verletzung zwang sie dazu. Was die hervorragende Athletin natürlich nicht davon abhält, weiterhin in Massen zu turnen und mehrfach in der Woche bis zu 40 Kilometer Rad zu fahren.

"Die Stereotypen von schwachen älteren Menschen schaden uns allen. Ich zeige jüngeren Menschen gerne, was möglich ist."



Das Geräteturnen ist eine sehr anspruchsvolle Disziplin, die einen perfekten körperlichen Zustand erfordert. Niemand hindert Johanna Quaas daran, wenn sie sich von ihrer Verletzung erholt hat (mit ihrer Enkelin), diesen Sport auch im fortgeschrittenen Alter weiter auszuüben, was zeigt, dass man im Laufe der Zeit Elastizität und körperliche Kraft beibehalten kann, um bestimmte Übungen auszuführen. Ja, die "Turn-Oma" ist eine 11-fache Seniorenmeisterin.



"Vielleicht ist der Tag, an dem ich mit dem Turnen aufhöre, der Tag, an dem ich sterbe."

Anzeige



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

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

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

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



**FITNESS
CONNECTION**
Wolhusen

Polypharmazie, das gnadenlose Geschäft mit den Alten

Kuonis Schrottmeldung Nr 15. diesmal Schrotschussmedizin statt Schrott in der Medizin

Polypharmazie ist eine vornehme Wortschöpfung für Schrotschussmedizin

In der Ausbildung lernen wir Mediziner, Krankheiten mit Pillen zu behandeln. Hast du einen hohen Blutzucker, muss ein blutzuckersenkendes Medikament her. Ist er immer noch zu hoch, ein zweites und so fort. Dasselbe bei einem hohen Blutdruck. Vielleicht sind's dann vier oder fünf Arzneimittel, bis alle deine Laborwerte richtlinienkonform sind.

Der Reflex: Symptom Pille kommt nicht von ungefähr.

Um die Wende ins 20. Jahrhundert wollte die AMA, die American Medical Association, die Ausbildung zum Mediziner vereinheitlichen. Es gab damals eine Vielzahl Medizinischer Richtungen, Holistische Medizin, Naturopathische Medizin, Ernährungsmedizin und so weiter.

Für dieses Projekt fehlte es ihr aber am Geld.

Davon hatten zwei bekannte Amerikaner mehr als genug. Der Ölbaron John D. Rockefeller und der Stahlbaron Andrew Carnegie. Die beiden übernahmen das Medical Education Project der AMA, das fortan ins neu gegründete Rockefeller Institute for Medical Research integriert wurde.

In deren Auftrag schrieb Abraham Flexner einen Bericht, wie die Standardausbildung eines Arztes auszu-sehen hatte. Flexner war Pädagoge, nicht Arzt. In nur zwei Jahren hatte er sein Studium in Griechisch und Latein an der Johns Hopkins University abgeschlossen und dann als Lehrer gearbeitet. Sein mehr als 100 Seiten umfassender Bericht im Auftrag der Carnegie Stiftung kann in einem Satz zusammengefasst werden:

Raus mit sich an der Natur orientierenden Heilverfahren, stattdessen rein mit Pharmakologie!

Rockefeller hatte sich unterdessen in die deutsche Chemiebude IG Farben eingekauft. Big Pharma war geboren. Big Oil, Big Pharma und Big Steel hatten sich gefunden.

Die "Philanthropokratie" war geboren

Die vereinheitlichte Mediziner Ausbildung breitete sich über den Atlantik aus. Schulen, die den Vorgaben nicht nachkamen, wurden finanziell ausgeblutet und mussten schließen. Die Kultur der Verschreibung von Medikamenten ist heute eine tragende Säule im Glaubensgefüge des jungen Arztes.

Schrotschussmedizin hat natürlich eine „wissenschaftliche“ Definition, womit sie einfach ein Phänomen unter vielen ist und nicht eine Unkultur, entstanden aus dem pharmakonzentrischen Weltbild der Medizin:

Polypharmazie bedeutet, regelmässig fünf oder mehr Medikamente zu sich zu nehmen, zehn oder mehr sind keine Ausnahme

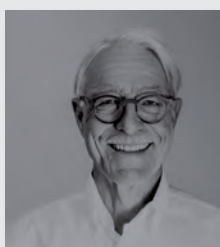
Untersuchungen in mehreren Ländern (Schweiz, UK, D, Schweden, USA) gehen davon aus, dass 30 bis 50 Prozent der über 65-Jährigen täglich einen Cocktail von fünf oder mehr Drogen zu sich nehmen. Die andere 50 Prozent nehmen einfach weniger. Es dürfte schwierig sein, einen 80-jährigen zu finden, der täglich nur ein oder zwei oder allenfalls gar kein Arzneimittel zu sich nimmt. Entsprechende Untersuchungen habe ich keine gefunden.

Interessiert ja niemanden!

Es liegt in der Natur unserer Lebensweise, dass sich mit dem „Alter“ Gesundheitsprobleme manifestieren, die dann eben dem „Alter“ zugeschrieben werden statt dem Lebenswandel. Medizinisch ausgedrückt, ist man dann irgendwann „polymorbid“, und das verlangt nach einer - selbstverständlich evidenzbasierten - Polypharmazie. Punkt. Stattdessen eine Verhaltensänderung? Unmöglich! Ist doch dem Patienten nicht zumutbar! Mit andern Worten: Das fehlt in der Ausbildung der Ärzte.

Arzneimittel haben Nebenwirkungen. Mehrere Arzneimittel zusammen haben nicht nur mehrere Nebenwirkungen, sie haben zusätzlich auch Interaktionen. Besonders der Stoffwechsel des alternden Menschen wird mit dem Chemiecocktail nicht mehr so leicht fertig: aufgrund der schon fast routinemässigen Verschreibung von Cholesterinsen-kern folgen als Nebenwirkungen zum Beispiel Muskelschmerzen und -schwäche (führen zu Stürzen), gelegentlich ein Diabetes oder Gedächtnisprobleme, deshalb ein Rheumamittel gegen die Muskelschmerzen, das die Nieren schädigt, dazu vielleicht noch ein im Alter fast obligates Mittel gegen den „hohen“ Blutdruck, welches mit dem Rheumamittel interagiert und den Blutdruck in die Höhe treibt, dann halt noch ein zweites Blutdruckmittel, welches den Organismus entwässert und damit bei älteren Patienten gelegentlich zu Verwirrung oder Depression führt, was dann noch zur Verschreibung eines Alzheimer-Medikaments führen kann, und so geht die Verschreibungskaskade weiter. Wenn unser Patient nicht schon im Pflegeheim liegt, wird das bald seine nächste Station sein.

Die pharmakonzentrische Unkultur in der Medizin erlebt gerade heute seine Blüte. Im Gefolge von Opinion-leadern in der Medizin und der Weltgesundheitsorganisation hängen zur Zeit Laien- und Fachpresse am Informationstropf der Pharmaindustrie. Die Erlösung von der Covid-19-Pandemie soll natürlich aus der Küche einer Pharmabude und aus den Reagenzgläsern eines Impfstoffherstellers kommen. Das Ganze muss schnell gehen, dass alle Sicherheitsmassnahmen warten müssen, bis die Katastrophe real eintritt. Impfen ist Prävention, darum sind Impfstoff-



**Jürg Kuoni
Dr. med.**

Jahrgang 1945

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:

siehe
www.starkvital.tv

hersteller präventiv von jeder Haftpflicht bezüglich ihrer Produkte befreit. In den USA schon seit langem, die Haftpflicht übernimmt der Staat, mit andern Worten wir Steuerzahler. Brauchen wir ein Medikament gegen Covid-19? Nein. Wird innert kurzer Zeit ein sicherer Impfstoff zur Verfügung stehen? **Nein.**

Es ist kein Geheimnis, dass das Risiko für einen schweren Verlauf einer Covid-19-Erkrankung am höchsten ist für „polymorbide“ Patienten. Also für genau die Personen, die durch die Polypharmazie genannte Schrotschussmedizin schon beeinträchtigt sind. Da sollen jetzt noch weitere Arzneimittel und allenfalls eine Impfung helfen?

Noch weniger ist es ein Geheimnis, dass die wirksamste „Waffe“ gegen Corona- und andere Influenzaviren ein robustes Immunsystem ist. Das Immunsystem stärkt man am zuverlässigsten mit einer gesunden Ernährung, ausreichend Bewegung an der frischen Luft, genügend Schlaf und befriedigenden Sozialkontakten.



#MedSafetyWeek ist eine internationale Social-Media-Kampagne, die jedes Jahr vom Uppsala Monitoring Centre in Zusammenarbeit mit der WHO organisiert wird, und dient der Sensibilisierung der Öffentlichkeit. 2019 war das Thema die **Polypharmazie**, d.h. die tägliche Einnahme vieler Medikamente, die aufgrund von Nebenwirkungen und Arzneimittelwechselwirkungen zu einem wichtigen Risikofaktor geworden ist.

In der sonnenarmen Winterzeit mit der Supplementierung von Vitamin D.

Vitamin D ist kein „Supplement“ sondern ein Steroid-Prohormon, das für über 400 biochemische Reaktionen im Körper verantwortlich ist und eine wichtige Rolle in der angeborenen und erworbenen Immunität spielt!

Eine weitere wirksame Waffe gegen Corona- und andere Influenzaviren:

weniger Arzneimittel-Verschreibungen.

Mehrfachverschreibung von Medikamenten ist eine erlernte Berufskrankheit des Mediziners.

Ihre Ursache hat sie in der Kollusion der akademischen Medizin mit Big Pharma: Lehrstühle, Labore und teilweise ganze Institute sind von Pharmabuden gesponsert, die Fortbildung der Ärzte ist fast vollständig in der Hand der Pharmaindustrie.

Besteht Hoffnung, dass sich die Situation bessert, wenn sich die Covid-Nebel lichten?

Schön wärs.

Klimawandel

KlimaSeniorinnen ziehen vor den Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte

Im Frühling 2020 lehnte das Bundesgericht die Beschwerde der KlimaSeniorinnen, die Unterlassungen des Bundes im Klimaschutz rügten und verstärkte Klimaziele und wirkungsvollere Massnahmen zum Schutz ihres Rechts auf Leben und Gesundheit forderten. Nun ziehen sie den Fall an den Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte. Die Schweizer Klimaklage ist in Strassburg eine der ersten ihrer Art und könnte zu einem Präzedenzfall für ganz Europa werden.

Die KlimaSeniorinnen kämpfen seit 2016 für Klimagerechtigkeit. Das Eidgenössische Departement für Umwelt, Verkehr, Energie und Kommunikation UVEK war nicht bereit, sich mit dem Begehren inhaltlich zu befassen. Das Bundesgericht bestätigte diesen Entscheid.

«Wir hoffen, dass sich der Europäische Gerichtshof nun tatsächlich mit der Pflicht der Schweiz auseinandersetzt, unser Leben und unsere Gesundheit zu schützen. Unser Ziel ist es, dass der Staat seine Schutzpflichten uns gegenüber wahrnimmt und den Klimaschutz verstärkt», erklärt **Rosmarie Wydler-Wälti** (siehe Foto), Co-Präsidentin der KlimaSeniorinnen. Sie weist darauf hin, dass die Zahl der Todesfälle durch die Hitzewellen zugenommen habe und zwar besonders bei älteren Frauen. Seit Beginn unterstützt die Umweltorganisation Greenpeace dieses Anliegen. In einem offenen Brief an den Bundesrat erläutern die KlimaSeniorinnen, warum sie in Strassburg Beschwerde gegen die Schweiz einlegen. Bundesrat und Behörden werden gefordert, «uns heute schon Betroffenen sowie auch die zukünftig Lebenden genügend zu schützen».



Anzeige

**AUCH IM ALTER ATTRAKTIV
UND GLÜCKLICH SEIN!**

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

Ich fühle mich gut!

DAVID Health Solutions

Die neue Generation der Rehabilitationstechnologie

Die DAVID-Technologie ist fest in der Sportwissenschaft verwurzelt. Sie wurde somit für die anspruchsvollsten Bedürfnisse von Elitesportlern entwickelt. Zu diesem Zweck sind kompromisslose biomechanische Lösungen erforderlich. Die modernste Evolutionsversion der DAVID-Geräte basiert auf neuer, intelligenter Technologie mit automatisierten Anpassungen und Cloud-basierter Software.



Das Herzstück des Systems

Die EVE-Plattform verwaltet den gesamten Behandlungsprozess, führt die Benutzer durch die individuellen Übungen und sammelt alle nötigen Daten für die Berichterstattung. Auf diese Weise hilft sie den Therapeuten bessere Behandlungsentscheidungen zu treffen und motiviert die Kunden auf ihrem Weg zur Genesung.

Maschinelles Lernen

Mit hochwertigen, umfassenden Daten hat DAVID die neueste Stufe der Datenanalytik erreicht, die künstliche Intelligenz (KI) nutzt. Mithilfe von fortschrittlichen Maschinenlernalgorithmen und einem schnell wachsenden Pool an Patientendaten, ist die «DAVID KI» in der Lage, die Datenerhebungsprozedur zu optimieren, neue Untergruppen an Patienten mit ähnlichen Therapiereaktionen zu bestimmen, Behandlungsergebnisse vorherzusagen und die Behandlung während den verschiedenen Stadien des Behandlungszeitraums zu optimieren.



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

Optimierte Biomechanik

Eine gut designte Übung verhindert schädliche Bewegungen, geht sanft mit den Gelenken um, aber sorgt für eine starke Muskelermüdung. Sie sollte zudem einfach an die individuellen Bedürfnisse des Patienten angepasst werden können.



Vollständige Integration

DAVID kontrolliert sämtliche Aspekte der Softwareentwicklung, des Gerätedesigns und der Herstellung. Auf diese Weise sind eine vollständige Integration aller Technologien und die bestmögliche Kundenerfahrung garantiert.

Königlicher Besuch bei der Nordic Klinika Spanien



Mitte Sommer besuchte die spanische Königsfamilie das Referenzzentrum «Nordic Klinika». Der spanische König Felipe VI. und Königin Letizia Ortiz Rocasolano wurden über die innovative David-Technologie aufgeklärt.

Spanien wurde vom Coronavirus schwer getroffen. Rehabilitationskliniken spielen bei der Rehabilitation von Coronapatienten eine wichtige Rolle. Die David-Technologie trägt zur Wiederherstellung des Muskelzustands und zur Messung der Ausdauer durch Herzfunktionalität bei.

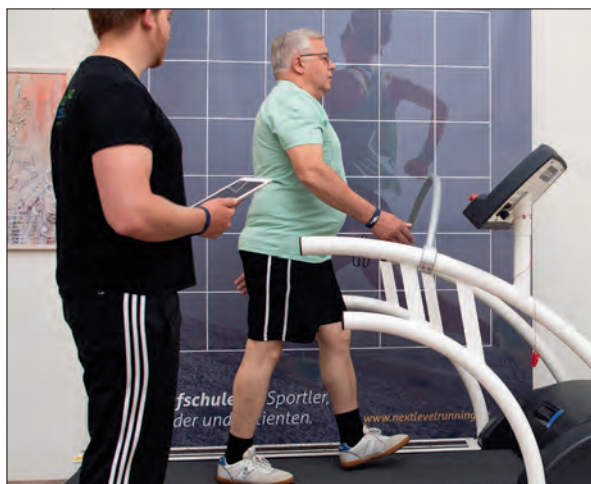
Informationen und Kontakt für die Schweiz:

Domitner GmbH - Ihr Spezialist für Konzeptentwicklung & Geräteausstattung

Mülistr. 18, 8320 Fehraltorf - Tel 044 721 20 00 - Email: office@domitner.ch

oder www.davidhealth.com

Anzeige



Grösste Laufschule 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


**FITNESS
CONNECTION**
Wolhusen

Zweiter 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 quantenphysischen 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.

Natürlicher Klang, künstlicher Klang

Die Klänge sind in ihrer reinen Urform eine der vielen Sprachen des Bewusstseins und der Schöpfungskräfte. Den natürlichen Klang erleben wir im unmittelbaren Hören, im Selbersprechen und -singen und beim Spielen von Instrumenten. Die reinen Klänge übermitteln die Klang-Essenz in direkter Form. Sie wirken als Brücke zwischen Materie, Schwingung und dem erhöhten Bewusstsein aus den Räumen des Lichts.

Heute hören wir Musik vorwiegend in digitaler Form (CDs, iPods usw.). Digitalisierter Klang ist aufgespalten in Einzeltöne, so wie ein Film in Einzelbilder aufgespalten ist. Trotz seiner materiell nicht idealen Form und der technischen Bearbeitung kann Klang auch über diese Multiplikation inspirierend wirken, wenn die Klänge und Melodien in Resonanz mit der eigenen Seele sind.

Räumliche, organische und seelische Wirkung

Heilender Klang vermag die Zellschwingung des Körpers, der Organe und Gewebe zu erhellen und positiv zu nähren. Er verbessert den natürlichen Energiefluss und löst emotionale und energetische Blockaden.

Klänge führen in eine direkte Form der Kommunikation mit dem Licht des Körpers (Biophotonen) und dem Licht der Seele.

Zudem ist solcher Klang eine Einladung an den Verstand in das Konzert mit der Seele, in die Erhöhung des Bewusstseins. Denn der Klang berührt nicht allein die physischen Strukturen. Er bewirkt auch Wandel und nachhaltige Veränderungen in unseren Einstellungen und Glaubenssätzen.

Die Klänge lehren uns schrittweise, aus den Einseitigkeiten heraus zu treten, hinein in die dynamische Ganzheit vielfältiger Schöpfungsaspekte. Die Klänge sind weich, umhüllend, rund und sanft und zugleich kräftig, stark und durchdringend wie ein Lichtstrahl. Sie wirken bis in die kleinsten Körperräume, die Zellen, die DNS und RNS, bis in und durch die winzigen Nanoräume. Zudem führt das Hören reiner Klänge sukzessive in die Harmonisierung der linken und rechten Gehirnhälften (Hemisphären). Dies unterstützt das Zusammenspiel von Intuition und Verstand.

Wir werden im 21. Jahrhundert die Prinzipien von weiblich und männlich in der erhöhten Herzdimension und Reinheit wieder neu erkennen und erfahren. Gezielte Entscheidungskraft, Selbstbewusstsein, Klarheit, Fokus, Mut und Tatkraft sind im Schöpferlicht der Seele erst wirklich wirksam, wenn sie getragen sind von Bescheidenheit, Langmut, Hingabe, geduldigem Mitgefühl und Liebe.

Die Klänge stellen uns vor Fragen wie: Bin ich durchlässig, weich und frei wie der Atem und zugleich formstark, klar und fest gegründet in Stabilität und Kontinuität? Bin ich in der Dominanz einer Einseitigkeit festgefahren?

Wie lebe ich die „*Klangtugenden*“: auf eine dynamische, ausgeglichene, integrierte und verwirklichte Weise?

Die linke und rechte Hemisphäre als harmonische Ganzheit zu erfahren ist der Wunsch unserer Seele, denn nur so ist es ihr möglich, uns mit ihren Botschaften leicht und direkt zu erreichen. Wir haben im Laufe der Zeit durch vielerlei Arten von Verletzungen und Übergriffen, Trennung im Aussen und Spaltung im Innen geschaffen und haben dabei unser Bewusstsein in die Dualität verbannt.

Die Kommunikation mit der eigenen Seelenweisheit führt wieder in die Zusammenführung dessen, was getrennt ist, und hier leisten die Klänge einen wunderbaren Dienst.

Anzeige



Klang-Reise (DVD)

Mantras aus verschiedenen Kulturen und Mysterienschulen

Armin Risi (Gesang, Tanpura)

Silvia Siegenthaler (Gesang, Klangschalen, sakrale Bewegungen)

mit Live-Wasserklangbildern von Alexander Lauterwasser

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

ISBN: 978-3-905831-14-6

CHF 30.00 / EUR 20,00

Klangerbeit

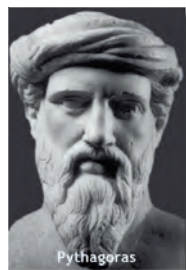
Die reinen Klänge sind lichtvolle Urformen und Schwingungsesenzen, die helfen, die ordnende Kraft und Harmonie im Mikrokosmos unseres Körpers wiederherzustellen. Die Arbeit mit Klängen hat für uns heute zwei grundlegende Bedeutungen, einerseits eine vorbereitende und andererseits eine vermittelnde. Die Vorbereitung liegt in der Verwirklichung des höheren Bewusstseins hier auf Erden und darin, unsere „**Körper-räume**“ von innen neu zu „**bilden**“, nach dem Bild der heiligen Anatomie, im Schwingungsabbild der heiligen Geometrie.

Die zweite Bedeutung der Klänge ist jene der Vermittlung. Harmonikale Klänge kommen aus der Stille und führen in die Stille. Sie vermitteln eine Harmonie des inneren Gestillt-Seins. Sie erklingen vertikal im Kanal des göttlich Seelischen und schwingen in Spiralen in die physische Welt hinein. Klänge sind Botschafter aus parallelen Sphären. Klänge sind Träger des schöpferisch intelligenten Lichts.

Durch die einheitliche Schwingung der Hemisphären werden wir wieder in die Lage versetzt, die Botschaften der Seele spontan, in Leichtigkeit zu empfangen, ohne Erwartung. Auf diesem Weg bieten uns die natürlich-reinen Klänge ihre konkrete Begleitung an.

Pythagoras

Harmonikale Klänge sind ihrem Wesen nach reine Harmonie, Ordnung und hörbar gemachte Zahl. Harmonia war bei den Pythagoräern das griechische Wort für «**Musik**». Pythagoras, der Urvater der Klangforschung, ein Mystiker aus den Anfängen unserer europäischen Kultur, sprach von der Trias (Dreiheit) von Kosmos, Zahl und Harmonia.



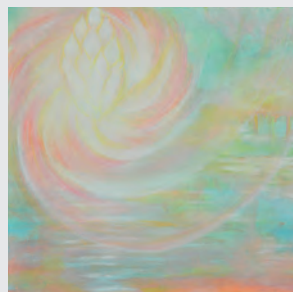
Seine Lehren beinhalteten das Wissen und Erfahren dieser Dreiheit. Die eine Ordnungseinheit ist in der anderen enthalten, und gemeinsam bilden sie die Trias.

Pythagoras und seine Schüler unterrichteten mit einfachen Mitteln, die bis in die heutige Kultur Verwendung finden. Sie veranschaulichten die grossen Zusammenhänge der Schöpfung mittels der Intervalle anhand des Monochords. Sie entwickelten die Proportionenlehre, die heilige Geometrie und davon abgeleitet die harmonikale Architektur. Sie überbrachten das uralte ägyptische und indische Wissen bewusst, klar und nachvollziehbar in das damalige magische Weltverständnis.

Nicht nur die ganze Kreatur, die Erde und der physische Körper des Menschen sehnen sich nach der reinen Schöpfungsordnung, wie sie in der harmonikalen Lehre dargestellt ist, auch die Seele des Menschen sehnt sich nach der Realisierung und Vervollständigung dieser Potentiale.

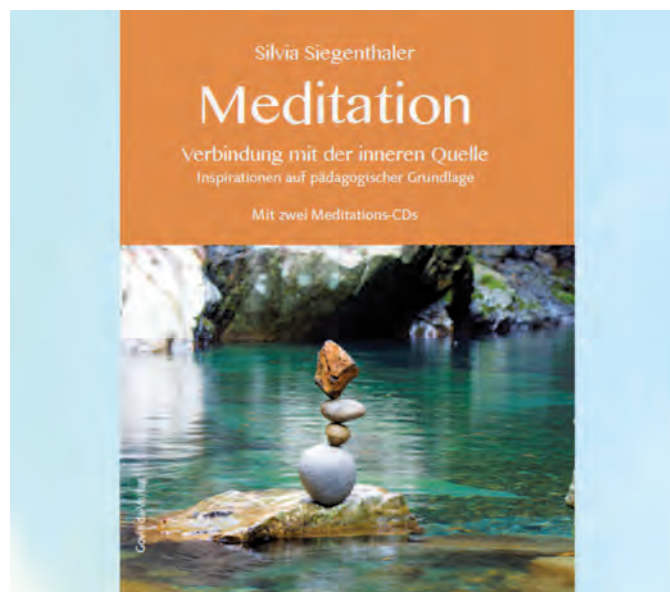
Silvia Siegenthaler

(geb.1962), eidg. dipl. Pädagogin und Komplementärtherapeutin in der Methode Craniosacraltherapie, sensitive Künstlerin, mit laufenden Ausstellungen,



gibt Seminare, Vorträge und monatliche Meditationsabende in Bern.

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
- 5 Risi, A.: Ihr seid Lichtwesen, Govinda-Verlag 2013, vierte Auflage 2015, mit vielen Illustrationen und zwei Farbbildteilen; gebunden, mit Schutzumschlag, 398 Seiten, ISBN 978 -3-905831

Prähabilitation: gezieltes Training vor der OP

Wer fit ist, erholt sich danach schneller

Der Begriff Prähabilitation (oder auch Prehabilitation) bezeichnet die gezielte Vorsorge, den Aufbau von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer vor einem bevorstehenden operativen Eingriff. Die Prähabilitation wird derzeit vor allem, aber nicht nur, bei OPs am Bewegungsapparat eingesetzt.

Die vorbeugende Bewegung fördert die Genesung

Sobald der Termin der OP bekannt ist, statt tatenlos zu warten, sollte die Wartezeit aktiv genutzt werden. Beobachtungsstudien haben in der Tat gezeigt, dass fitte Patienten mit weniger postoperativen Symptomen zu kämpfen haben, seltener Komplikationen aufzeigen und kürzere Krankenhausaufenthalte brauchen, weil der Körper leistungsfähiger ist. Aber auch die Schmerzen lassen sich offenbar reduzieren. Aus all diesen Gründen wäre es vor einem chirurgischen Eingriff für sesshafte Menschen empfehlenswert, einen gut strukturierten Bewegungsplan zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten vorbeugend auszuarbeiten. Denn ein gezieltes Trainingsprogramm, das das richtige Mass an Kraft zum Aufbau der Muskulatur, Beweglichkeit und Ausdauer beinhaltet, wirkt sich positiv auf Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf-System, Lungenfunktion, Stoffwechsel und Immunsystem und beschleunigt dann die Genesung.

Wer aufgrund seines Gesundheitszustandes grosse motorische Schwierigkeiten hat, sollte trotzdem irgendwie versuchen, ein Minimum an Bewegung und Krankengymnastik umzusetzen und sich einer Physiotherapie unterziehen.

Da der Vorbereitungszeitraum meistens kurz ist, muss der prähabilitative Weg besonders effizient und äusserst gezielt



sein. Wenn Bettruhe nach dem Eingriff angesagt ist, wäre es somit wünschenswert so früh wie möglich mit dem Vor-Training anzufangen, weil Muskeln im Ruhezustand ja schnell verschwinden. Nach der anschliessenden Rehabilitation sollte idealerweise das Trainingsprogramm fester Bestandteil im Alltag werden.

Vor einer Operation glauben die Betroffenen häufig, sich schonen zu müssen und sind dann inaktiv, eventuell auch wegen auftretender Schmerzen. Diese passive Haltung beruht meist auf der Unkenntnis, dass die körperliche Fitness ein entscheidender Erfolgsfaktor im Genesungsprozess sein kann.

Ältere Menschen haben in der Regel eine schlechtere Kondition. Genau aus diesem Grund profitieren auch ältere Patienten von diesen Massnahmen, denn viele OPs betreffen die Altersgruppe ab 60 Jahren. Und da die Muskelmasse im

Zuge der Alterung tendenziell abnimmt, sollten Ältere der präventiven Vorgehensweise besondere Aufmerksamkeit schenken.

Die finanziellen Vorteile

Die Prähabilitation ist nicht nur eine Frage der körperlichen Genesungszeit. Sie weist auch bedeutende finanzielle Vorteile für das Gesundheitssystem auf, da fittere Patienten, schneller und besser wieder auf die Beine kommen. Das bedeutet eine willkommene Einsparung der Gesundheitskosten, die auf dem Buckel der Allgemeinheit getragen werden.

Ein Gebiet mit Zukunft

Die Prähabilitation steht noch am Anfang ihrer Entwicklung; das Potenzial ist jedoch erheblich. Weitere Forschungen sind notwendig, um genau zu definieren, welche Trainingsprogramme für welche Fälle erarbeitet werden sollten. Denn die individuelle Geschichte spielt auch eine entscheidende Rolle.

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

Gesundheits- Check für die Generation 60+

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

Foto: www.adobe.com | Vasy!

1. Testing

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

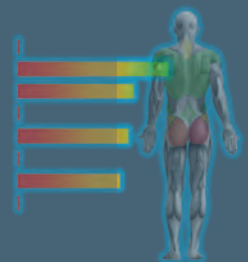


2. Auswertung & Interpretation



Kraftverhältnisse

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



3. Trainingsplan

auf Basis der
Testergebnisse



mo**bee** fit
mobilität messbar machen

Back-check[®]
by Dr. WOLFF

IDIAG

 **Domitner**
Your Partner for Health & Prevention

Ihr Spezialist für Konzeptentwicklung & Geräteausstattung

Informationen zu unseren Produkten unter www.domitner.com

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

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

Bewegung und Training erfolgreich und dauerhaft umsetzen

Beitrag 2 der fünfteiligen Informationsreihe

(Information: Als 2. Beitrag wird nicht wie anfangs angekündigt das Thema Faszination Spiegelneuronen & Bewegung, sondern Intrinsische Motivation triggern veröffentlicht. Die neue Abfolge wird unten noch einmal dargestellt).

Wissenswertes aus der Erfahrung und der empirischen Forschung von Jürgen Woldt, Gesundheitsforscher und seit 1982 Inhaber der doibtbewegungsstudios GmbH und des Forschungs- und Bildungsinstituts doIt Akademie.

In der Fitness- und Gesundheitsbranche hat Jürgen Woldt fünf entscheidende Probleme identifiziert, die eine erfolgreiche und dauerhafte Bewegungs- und Trainingsumsetzung hemmen. Diese Informationsreihe gibt nicht nur auf verständliche Weise 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.**
- 2. Intrinsische Motivation triggern.**
- 3. Verletzungsgefahr im Training reduzieren.**
- 4. Faszination Spiegelneuronen & Bewegung.**
- 5. Gesundheit – mehr als wir denken.**



Jürgen Woldt

Jahrgang 1948

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe

www.starkvital.ch



Bewegung und Training erfolgreich und dauerhaft umsetzen, intrinsische Motivation triggern

Es ist eine wichtige Tatsache: Trainingsergebnisse stehen in direktem Zusammenhang mit der intrinsischen Bewegungsmotivation und resultieren nicht allein aus der funktionalen Belastungsanforderung. Oft jedoch wird dieser bedeutsame Sachverhalt vernachlässigt. Die Folge: Menschen kommen sowohl körperlich als auch mental nicht vollständig zu ihrem Potenzial.

Um zu verstehen, warum Trainingserträge nicht ausgeschöpft werden können, müssen wir eine ganz zentrale Tatsache verstehen: Unser Körper ist für Gefühle zuständig, nicht unser Kopf. Jede Aktivität im Alltag und jedes Problem sind nicht nur rational zu lösen. Ein Lösungsansatz erfordert immer zunächst eine hohe emotionale Kompetenz. Insofern gibt es auch keine nur rationalen Entscheidungen.

Selbstregulation über Oszillation

Wenn Du also durch Deinen Alltag gehst und all die zahlreichen, täglichen Entscheidungen triffst, auch unbewusst, dann ist Dein Körper aktiv. Er schwingt, er oszilliert. Wir sprechen hier von einem selbstregulierenden Prozess. Von einer guten Selbstregulation kann man sprechen, wenn es dem Körper gelingt, über diese Schwingungsprozesse zu

guten Entscheidungen zu gelangen. Gute Entscheidungen sind immer solche, die für den individuellen Menschen sinnhaft, verstehbar und realisierbar sind. Eine gute Selbstregulation bringt mit sich, dass Dir ganz von selbst klar ist, welche Entscheidungen Du treffen musst, wie Du Aufgaben erledigen kannst, wie Du Deinen Tag verbringst oder was Dir gut tut. Wenn also diese Oszillation, dieses Schwingen in herausfordernden Situationen in einem gesunden Fluss ist, dann ist Dein Körper auch in der Lage, Dir dabei zu helfen, all Dein Tun so auszurichten, dass es Dir gut geht und Du Dein Leben meisterst.

Ungleichgewicht ausgleichen

Oftmals ist es jedoch auch so, dass Menschen in Ängsten leben, ihnen der Antrieb fehlt, die Lebensbegeisterung oder die Fähigkeit, sich Wünsche zu erfüllen. Auch in solchen Situationen will der Körper dieses Ungleichgewicht ausgleichen. Denn Dein Körper ist von Natur darauf ausgerichtet, Dir zu helfen, das für Dich Richtige zu erschaffen. Befindet sich ein Mensch in einer körperlichen oder emotionalen Schiefelage, gerät oftmals jedoch die Selbstregulation ins Straucheln. Messbar wird dies an der veränderten Oszillation im Körper. Wenn es darum geht, nach Entscheidungen in herausfordernden Situationen zu suchen, gerät die Oszillation ins Stocken, der



do it Akademie®



Fluss der Schwingung kann nicht so recht geschmeidig geschehen, wie er sollte. Ein Mensch in einer solchen Lage fühlt sich blockiert und seiner Handlungsspielräume beraubt.

Muskeln als Informationsgeber

Elementar für eine Verbesserung dieser Situation ist, dass diese Prozesse über den Körper laufen und nicht über den Verstand. Der Verstand kommt erst später zum Einsatz, wenn nach vollendeten Oszillationsprozessen genügend Informationen im Gehirn angekommen sind – der Körper transportiert dabei die sogenannten Myokine. Physikalisch ausgedrückt, versuchen die Muskeln permanent, Informationen zu geben. Ein kybernetischer Prozess – und die Kybernetik ist quasi die Steuerungsmannskunst.

Wenn's im Muskel „rappelt“

Wenn jedoch Lösungen noch nicht da sind, für welches Problem auch immer, dann werden im Muskel, der versucht über das Muskel-Bindewebe Myokine als Botenstoffe zu senden, stärkere Vibrationen bei der Oszillation sichtbar. In der Bewegung zeigt sich dies in einer Art Muskelrappeln. Wir können hier auch physikalisch sagen, dass der Muskel einen unterschiedlichen Beschleunigungsprozess während der Bewegung hat. Jeder Sportler hat dies schon beim Training beobachtet. Während der Lösungssuche für eine Aufgabe – ganz gleich, ob es eine sportliche Aufgabe, eine Alltagsherausforderung oder eine Denkaufgabe ist – versucht der Körper nun unentwegt über den Muskelschwingungsprozess dem Gehirn ausreichende Informationen zu geben, damit es wieder zur neurobiologischen Kohärenz kommt – eine Übereinstimmung von Körper und Gehirn. Oder eine Übereinstimmung zwischen Denken und Fühlen.

Ohne ökonomische Prozesse keine Leistung

Es ist ein natürlicher Prozess, dass die Beschäftigung mit Herausforderungen auch immer mit fein rappenden arbeitenden Muskel zu tun hat. In unseren normalen Alltagsbewegun-

gen macht das meistens nichts aus. Anders ist es jedoch beispielsweise, wenn wir sportlich trainieren. Wenn wir uns nämlich während des Trainings mit einem zu starken Problemlösungsansatz beschäftigen, ist der Muskel energetisch mehr mit der Problemlösung beschäftigt, als dass er der Energiebereitstellung für Wachstum des Muskels und dessen Leistungsentwicklung dienen kann. Infolge wird der betreffende Muskel immer mehr Energie benötigen oder er wird schnell schwächer werden. Wir haben dann das Gefühl, dass wir gerade heute im Training keine Substanz haben. Die Leistungsausbeute ist dann schlecht, weil keine Ökonomisierung im Muskel stattfindet.

Sensorisches Training triggert intrinsische Motivation

Hier schliesst sich wieder der Kreis zum ersten Beitrag dieser Informationsreihe, der in der letzten Ausgabe des Magazins Stark & Vital veröffentlicht wurde. Denn um schneller wieder ins Gleichgewicht zu kommen, gibt es das bisher weltweit einzigartige physiologische und sensorische Training, das ich über viele Jahre hinweg entwickelt habe. Dieses Training gibt dem Menschen mit faszinierender Leichtigkeit jene intrinsische Motivation zurück, damit er wieder spüren kann, dass Bewegung ebenso wie unsere Atmung, unser Stoffwechsel, unsere Fortpflanzungsabsicht als Kriterium von Leben präsent ist und sich gut anfühlt. Das diese intrinsische Motivation auch für Leistungssportliche oder überhaupt sportliche Ambitionen unerlässlich ist, leuchtet ein. In der nächsten Ausgabe werde ich darüber informieren, wie sich dieses unter dem Namen Mental Physio Training, ein patentiertes sensorisches Training, auch auf die Verletzungsanfälligkeit im Training positiv auswirkt. Weitere Informationen können Sie von mir persönlich erhalten.

Schreiben Sie mir wie immer eine E-mail an:

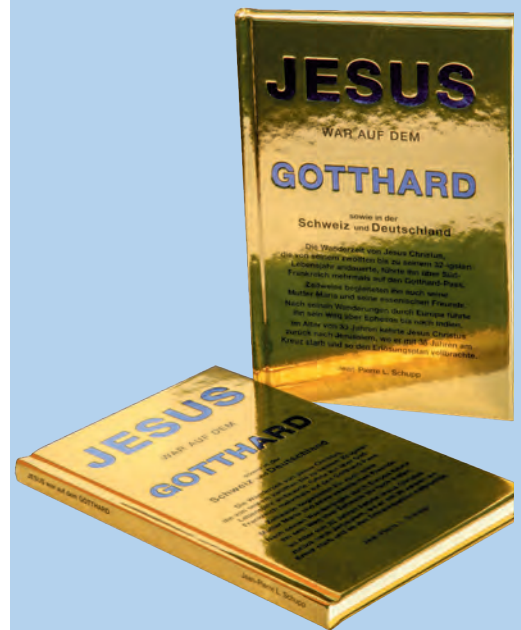
Info: juergen.woldt@doit-akademie.de

War JESUS auf dem GOTTHARD?

Packende Geschichten über die Reisen von Jesus Christus von seinem zwölften bis 32-igsten Lebensjahr in Europa. Vor allem war er in Frankreich, Schweiz, Deutschland und England aber auch in Indien unterwegs.

Im Alter von 33 Jahren kehrte er nach Jerusalem zurück, wo er mit 35 Jahren am Kreuz starb!

Das 96-seitige Buch



ist in fast jeder Buchhandlung oder unter www.gotthard.tv erhältlich

Preis: 28.00

Verkauf auf dem GOTTHARD-PASS Juli bis Oktober im Kiosk

ISBN 978-3-033-06571-0



9 783033 065710 >

In italiano

Gesù è stato sul Gotthardo

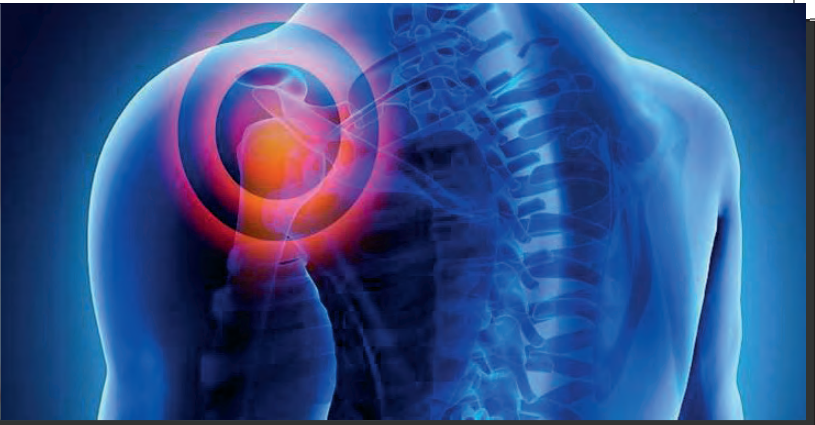
www.gottardo.tv

En français

Jésus a été au mont Gothard

www.gotthard.tv

Info: info@gotthard.tv



KIG
K-Group
Fitness & Therapie

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

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



Therapie



Fitness

Wir suchen Gesundheits-, Fitnessclubs sowie Therapeuten als Kooperationspartner.

Interessenten melden sich bei Edy Paul:

edy.paul@katterfeld.group/Telefon +41 79 601 42 66

Unser einzigartiges Gesamtkonzept

Die Gesundheit unserer Kunden steht im Vordergrund



FITWORK
ANGENEHM ANDERS
Emmenbrücke +41 41 260 45 05

ACROPOLIS
Therapie Fitness Wellness
Wohlen +41 56 622 91 55

fitxperience
FITNESS | GESUNDHEIT
Egg +41 43 244 55 50

proFIT
Fitness und Gesundheitscenter
Menziken +41 62 771 57 55

LYSSPARK FITNESS
GROUP BALANCE MOVE FUN POWER SHAPE
Lyss +41 32 385 12 51

TEAM TRAINING
HEDINGEN
Hedingen +41 44 760 06 06

fitLife
Fitnesscenter
Lenzburg +41 62 891 15 82

ASS FIT & WELL
MEDICAL PHYSICAL PREMIUM TRAINING
Rombach +41 62 827 31 81

Als Kunde in einem K-Group Club haben Sie das Gastrecht in allen Clubs (mit telefonischer Voranmeldung).



**1. November
World Vegan Day**

Jedes Jahr am 1. November wird auf der ganzen Welt der Vegan Day gefeiert. Vielen VeganerInnen zufolge ist ein tierfreier Lebensstil der Gesundheit der Menschen zuträglich, ganz zu schweigen davon, dass er sowohl den Umweltschutz fördert als auch das Leben der Tiere erspart.



Die Gedenkfeiern zu diesem Ereignis begannen 1994

in Grossbritannien, wo die Prägung der Begriffe Vegan und Veganismus entstand sowie die erste Vegan Society 1944 gegründet wurde.

Rund um den Globus wird der Weltvegantag unter anderem durch Ausstellungen, Seminare, öffentliche Debatten und Workshops gefeiert. Der Tag soll das Bewusstsein für dieses hochaktuelle Thema schärfen und die ideale Gelegenheit für alle bieten, die den veganen Lebensstil übernehmen möchten.

**Fleischverarbeiter
Bell setzt auch auf
Vegan**



Weiter wachsen dank vegetarischer und veganer Produkte.

Bell, der zu den führenden Fleisch- und Convenienceverarbeitern in Europa gehört, wurde letztes Jahr 150 Jahre alt. Ein Umstand, der wohl nur möglich war, weil sich die Firma mehr und mehr vom reinen Fleischverarbeiter wegentwickelt hat. Es sind schwierige Zeiten für den Fleischkonsum, der kontinuierlich abnimmt. Eine neue Marktsituation, die Bell dazu drängt, nach innovativen Produkten zu suchen, weil zumindest in nächster Zeit keine Wende in Sachen Steaks und Cervelats zu erwarten ist. Der gesellschaftliche Trend zeigt eben ein gegenteiliges Verhalten an. Das Fertigessen wird auch in Zukunft die Strategie von Bell bestimmen. Aber dazu werden auch vegetarische und vegane Produkte ins Sortiment gefügt, damit Bell weiterhin am Markt stark teilnehmen kann.

Das V-Label, zertifizierte Garantie

Moderne Gesellschaften stehen an einem Wendepunkt:

Die Ernährung ohne tierische Nebenprodukte wird immer beliebter. Eine wachsende Zahl von Konsumenten entscheidet sich aus ökologischen, gesundheitlichen, religiösen oder ethischen Gründen für eine fleischreduzierte oder vegan-vegetarische Lebensweise. Pflanzliche Lebensmittel sind nicht mehr nur in Diätläden zu finden, sondern auch in Supermärkten, wo das Sortiment kontinuierlich umfangreicher wird.



Am Europäischen Vegetarier Kongress des Jahres 1985 wurde das V-Label erstmals der Öffentlichkeit offiziell vorgestellt. Seit 1996 wird das V-Label in der heutigen Form zur Deklaration von vegetarischen und veganen Produkten verwendet. Das V-Label ist eine international anerkannte und geschützte Marke zur Kennzeichnung vegetarischer und veganer Produkte und Dienstleistungen. Für Verbraucher stellt es eine einfache und sichere Orientierungshilfe dar, während Unternehmen mit dem V-Label Transparenz und Klarheit schaffen. Einheitliche Kriterien und regelmässige Kontrollen machen das V-Label europaweit zu einem einzigartigen Qualitätssiegel in den Kategorien VEGETARISCH und VEGAN (www.v-label.eu).

Laut www.swissveg.ch enthalten die gekennzeichneten Produkte garantiert keine Zutaten vom getöteten Tier (Fleisch, Schlachtfette, Blut, usw.). Es ist somit sofort ersichtlich, ob ein Artikel vegetarisch (kann Eier und/oder Milch enthalten) oder vegan (ohne Eier, Milch, Honig etc.) produziert wurde. Auch für Produkte, die nachweislich gentechnisch veränderte Zutaten enthalten, ist die Benutzung des Labels nicht erlaubt. Das V-Label deckt zudem einen viel grösseren Kundenkreis ab, da vegane Lebensmittel auch für laktoseintolerante Konsumenten bestens geeignet sind.

Berlin, die vegane Hauptstadt

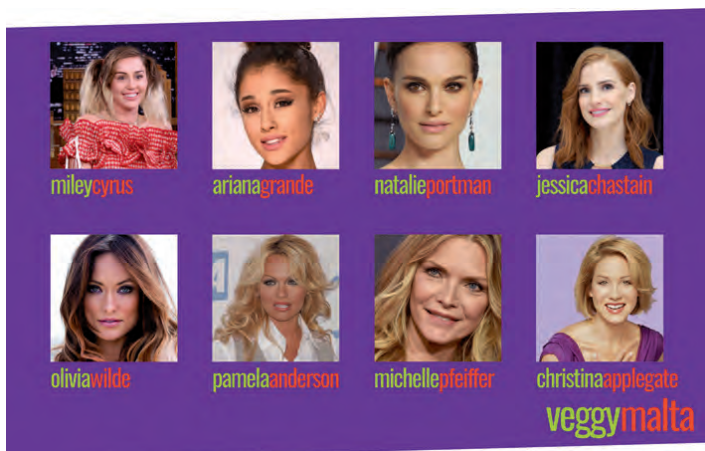
Veganz ist die Marke für pflanzliche Lebensmittel aus Berlin, die inzwischen als Marktführerin in Deutschland in diesem Segment gilt. Das vegane Geschäft boomt: Im ersten Quartal 2020 stieg der Umsatz dieses Unternehmens um 40 Prozent im Vergleich zur gleichen Zeitperiode 2019. 2011 in Berlin gegründet, wurde Veganz als erste vegane Supermarktkette Europas bekannt.



Das Thema Veganismus ist allgegenwärtig geworden und schon lange kein kurzweiliger Ernährungstrend mehr. Mit viel Teamgeist und Knowhow hat Veganz es geschafft, ihre Produkte in über 15.000 Verkaufsstellen in die Regale zu bringen. So wird das Ziel, allen Menschen den Zugang zu rein pflanzlichen Produkten zu ermöglichen, immer näher. Das Unternehmen betreibt noch drei Supermärkte und ist mit ihrer Marke ein Vollsortiment-Anbieter für vegane Produkte, von Süswaren und Snacks sowie pflanzlichen Proteinen, über vegane Fleisch-, Fisch- und Käsealternativen bis hin zur Pizza. In Bezug auf Ökologie stammt der Grossteil der Veganz Produkte aus europäischer Produktion und ungefähr 75 Prozent der Artikel sind Bio-zertifiziert. Selbst die Verpackungen haben den Umweltschutz im Blick: Kompostierbare Innenfolien aus recyceltem Plastik, Karton-Schuber frei von Mineralöl. Dabei werden alle Lebewesen und die Natur respektvoll behandelt.

Veganz-Produkte sind bei Coop im Verkauf.

Info: info@veganz.de



Immer mehr SchauspielerInnen und Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft und Sport, z.B. Lewis Hamilton, Formal 1 Pilot, ernähren sich VEGAN. Info u.a.: www.swissveg.ch

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

JETZT ABNEHMEN UND SICH RUNDUM WOHLFÜHLEN!

Mahlzeiten für eine gewichtskontrollierende Ernährung.

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



Geschmack: Schokolade und Vanille

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

www.cosmesan.ch

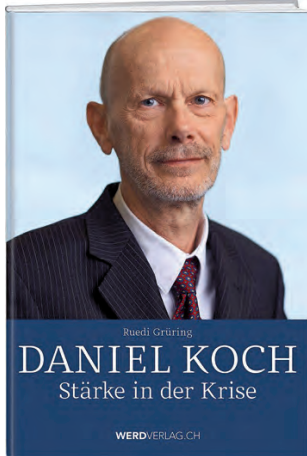
SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

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

Stärke in der Krise

Ein Buch von Ruedi Grüning und Daniel Koch



Daniel Koch ist besser bekannt als «Mister Corona». Ein Name, der zur Marke wurde. Der Berner Arzt und Spitzenbeamte blickt auf ein bewegtes Leben zurück. Daniel Koch arbeitete für das IKRK in Südamerika, in den Bürgerkriegen von

Sierra Leone, Uganda und Ruanda und später in Südafrika. Ab 2002 folgte die Tätigkeit im Bundesamt für Gesundheit (BAG), insbesondere als Mitglied der Taskforce gegen die SARS-Pandemie und die Vogelgrippe H5N1. Durch seinen letzten Einsatz während der weltweiten COVID-19-Pandemie erlangte Daniel Koch schweizweite Bekanntheit. In diesem Buch wird diese faszinierende Lebensgeschichte mit zahlreichen Anekdoten nacherzählt.

Verlag Werd & Weber, 260 Seiten, ISBN 978-3-03922-065-6

Altern - Immer für eine Überraschung gut

Keine Frage: Alle Menschen altern. Durch manche schwierige Veränderungen, die damit verbunden sind, gibt es



viele neue Herausforderungen zu meistern. Wir müssen flexibel auf Situationen reagieren lernen, die wir nicht oder nur wenig beeinflussen können. Die Schweizer Autorin, Jahrgang 1943, zeigt, dass gerade im Alter es gilt, die Überraschungen, die das Leben so mit sich bringt

- darunter auch freudige -, anzunehmen und kreativ mit ihnen umzugehen. Wie dies gehen könnte, beschreibt die Jung'sche Analytikerin in ihrem Buch. Patmos Verlag, 176 Seiten, ISBN 978-3-8436-0736-0.

Print ist IN und nicht OUT !

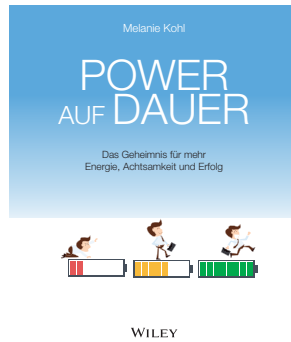
Wöchentlich kann man in seinem eigenen Briefkasten neue Zeitungen aber vor allem Magazine entdecken. Sehr erfreulich ist, dass «Betty Bossi» gleich



mit einem 52-seitigen Heft nur zum Thema GLUTENFREI die Bevölkerung informiert. So vielen Menschen geht es schlecht, weil sie nicht wissen, dass sie keine Gluten essen sollten und eigentlich an Zöliakie erkrankt sind. Menschen wollen Papier in den Händen halten und ohne STRESS lesen können. Info: www.bettybossi.ch

POWER auf DAUER

Das Geheimnis für mehr Energie, Achtsamkeit und Erfolg. Die Autorin Melanie Kohl zeigt in ihrem Buch wie vielfältig Stressfaktoren, die eine Pandemie auslöst, sind. Da ist zunächst die Sorge um



die Ansteckung, aber auch die Einschränkung des persönlichen Lebens wie die Kontaktbeschränkungen,

die uns zu schaffen machen. Auch die familiäre Situation mit Homeoffice und die unsichere Situation mit Schule und Kindergarten sorgen für Stress. Nicht zu vergessen, die wirtschaftlichen Sorgen. Viele machen sich Gedanken um ihre Zukunft.

All das ist pure Belastung für unsere Psyche. Unkonzentriertheit, Schlaflosigkeit und Gereiztheit sind nur die harmlosesten Folgen. Es drohen schnell Depressionen und Burnout, weil viele Arbeitnehmer die nötige Work-Life-Balance im Homeoffice nicht mehr halten können. Man ist quasi ständig „online“ und neigt dazu, mehr zu arbeiten als sonst.

Zudem fördert der Stress auch schwerwiegende körperliche Erkrankungen, wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder Krebs. 248 Seiten, ISBN: 978-3-527-50980-5

Wenn alles doof ist, hilft nur noch Schokolade?

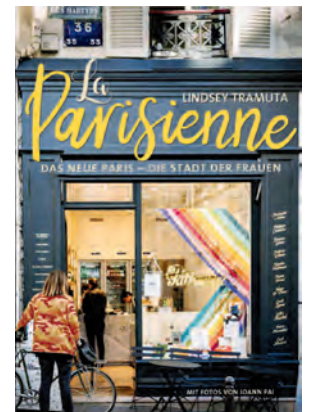
Ertappen Sie sich selbst dabei, wie Sie unter Stress Süßskram, Fastfood und Knabberzeug in sich hineinfuttern, ohne überhaupt Hunger zu haben? Das Essen aus Frust, als Trost oder Belohnung führt immer zu einem schlechten Gewissen, oft zu Übergewicht und ist nicht selten von unkontrollierbaren Fressattacken begleitet, aus denen sich ernsthafte Essstörungen entwickeln können.



Die Ökotrophologin Dr. Isabelle Huot und die Psychologin Dr. Catherine Sénécal befassen sich in ihrem Buch (Mankau Verlag, ET: 05.10.2020) eingehend mit dem Zusammenhang von Essen und Emotionen: Negative Gefühle, selbst auferlegte Zwänge und ein schlechtes Körperbild sind Auslöser für ein Essverhalten, das nicht der Sättigung, sondern der Bewältigung von Ängsten dient.

LA PARISIENNE

Das neue Paris - die Stadt der Frauen. Mit »La Parisienne« stellt Lindsey Tramuta die Stadt an der Seine und ihre Bewohnerinnen so vor, wie sie wirklich sind, in ihrer gesamten Komplexität und Diversität. In 50 spannenden Porträts verschiedener Frauen, den authentischen Geschichten dieser Aktivistinnen, Kreativen, Heilerinnen, Lehrerinnen, Visionärinnen und Macherinnen entsteht das Bild einer neuen Bewegung, in deren Mitte sich Paris zu einem kulturellen Zentrum der Frauenpower entwickelt. 320 Seiten, ISBN 978-3-03876-170-9.



IRIS APFEL

Ihr Buch «ACCIDENTALICON» behandelt das Thema: Stil ist keine Frage des Alters. Die grossartige Stil- und Mode-Ikone IRIS APFEL, die sich selbst als «ältesten lebenden Teenager der Welt» bezeichnet und auch als «ältestes Supermodel der Welt» in zahlreichen Anzeigen und Spots zu sehen ist, feierte am 29. August ihren 99. Geburtstag!



Eine lebende Legende in Mode, Textil- und Interior-Design. Die überaus praktisch veranlagte und gewitzte New Yorkerin ist ein echtes Original und Vorbild für Millionen Frauen jeder Altersklasse. Jetzt hat diese zeitgenössische Legende ihre Betrachtungen zu Papier gebracht – in einem unterhaltsamen, optisch fesselnden, aufregenden Buch, das durchaus auch zum Nachdenken anregt. 176 Seiten, ISBN 978-3-03876-146-4.

EINE NEUE WIRTSCHAFT

„Der Sinn der Wirtschaft liegt darin, Wohlstand und Sicherheit für alle zu erzeugen und Menschen dabei miteinander zu verbinden. Doch sie hat sich zu einem Monster entwickelt, das den Planeten zerstört, wie die Corona-Krise und der Klimawandel zeigen.“ Das ist der Befund des prominenten Chocolatiers Josef Zotter, des „Sonnentor“-Gründers Johannes Gutmann und des gelehrten Investmentbankers Robert Rogner, die in ihrem Buch „Eine neue Wirtschaft – Zurück zum Sinn“ eine überraschende Alternative zum Wirtschaftssystem zeigen. Sie fordern eine „spirituelle Revolution“ in der Wirtschaft.

Die notwendige tiefgreifende Veränderung der Wirtschaft könne nur in jedem

Unternehmer, jedem Manager und jedem Mitarbeiter in Form einer individuellen Suche nach dem tieferen Sinn des eigenen Lebens oder eines Unternehmens selbst entstehen. „Menschen und auch Unternehmen, die diesen Sinn gefun-

d e n haben, für die fügt sich a l l e s wie von selbst und sie werden erfolgreich sein, als sie es je waren“, g l a u - ben die

Autoren Johannes Gutmann, Robert Rogner und Josef Zotter.

Info: www.edition-a.at



Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Demenz ist eine Einschränkung, die den Alltag in all seinen Facetten bestimmt. Bei einer Demenz leidet auch und besonders das gegenseitige Verständnis, sei es zwischen Partnern, Freunden oder Enkelkindern und Grosseltern. Denn auf einmal funktionieren gewohnte Abläufe nicht mehr, es kommt immer häufiger zu Missverständnissen und dadurch zu Eskalationen.

Die AutorInnen u.a. Erich Schützendorf, des neu erschienen Buches erläutern praxisnah und lösungsorientiert, wie das veränderte Verhalten zu erklären ist, und wie man damit am besten umgehen kann.

Erschienen im medhochzwei Verlag (www.medhochzwei-verlag.de). 170 Seiten. ISBN 978-3-86216-601-5.

VIREN

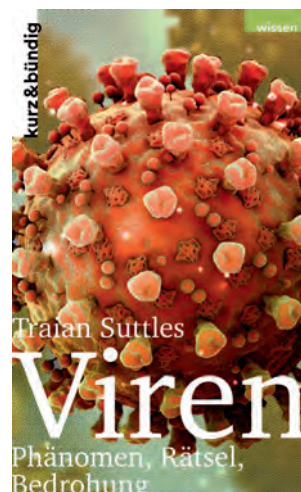
Phänomen, Rätsel, Bedrohung.

Der Evolutionsbiologe Traian Suttles hat versucht, das Phänomen «VIREN» so kurz und bündig wie möglich zu fassen und vor allem auch für den Nicht-Virologen verständlich zu beschreiben.

Weshalb dieses Buch?

Ein zu enger geistiger Fokus und die daraus resultierenden Fehleinschätzungen langfristiger Prozesse bilden die grösste Gefahr bei der Konfrontation mit diesen schwer begreiflichen Naturwesen, die sich u. a. unseren Zuschreibungen „lebendig“ oder „nicht-lebendig“ widersetzen und auch auf anderen Ebenen immer wieder überraschen.

Info: info@kurz-und-buendig-verlag.com. in Basel oder Tel. 061 751 66 33.



VZ-Test 2021:

Krankenkassen im Vergleich



Ratschläge und Tipps für die Wahl und den Wechsel Ihrer Krankenversicherung.

Herausgeber: VZ Ver-

mögensZentrum, K-Tipp, saldo, Bon à Savoir und Gesundheitstipp

36 Seiten, Preis: CHF 11.00
Aus dem Inhalt: Übersicht, Obligatorische Grundversicherung, Ambulante Krankenpflegezusätze, Spitalzusatzversicherung, Krankenkasse wechseln, Wichtige Adressen

Anzeige

GEHT NICHT, GIBT'S NICHT!

PRO MEDIA

Wir sind Ihr Partner für:

- Webdesign
- Fotografie
- Videoproduktion
- Mediendesign und Marketing

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





In 30 Jahren doppelt so viele Alte Menschen d.h. 1.5 Milliarden weltweit

Der 1. Oktober ist Internationaler Tag der älteren Menschen, manchmal auch Tag der Senioren oder Weltseniorentag genannt. 2020 kennzeichnet 75 Jahren seit der Gründung der Vereinten Nationen und 30 Jahre dieses Welttages.

Das Altern, eine Globale Frage

Die Alterung der Bevölkerung steht kurz davor, zu einer der bedeutendsten sozialen Umwälzungen des 21. Jahrhunderts zu werden, mit Auswirkungen auf fast alle Bereiche der Gesellschaft, einschliesslich der Arbeits- und Finanzmärkte, der Nachfrage nach Gütern und Dienstleistungen, wie z.B. Wohnraum, Transport und Sozialschutz, sowie auf die Familienstrukturen und die Beziehungen zwischen den Generationen.



Die Zusammensetzung der Weltbevölkerung hat sich in den letzten Jahrzehnten dramatisch verändert. Zwischen 1950 und 2010 stieg die Lebenserwartung weltweit von 46 auf 68 Jahre. Im Jahr 2019 gab es 703 Millionen Menschen auf der Welt, die 65 Jahre oder älter waren. Die Region Ost- und Südostasien beheimatete die grösste Zahl älterer Menschen (261 Millionen), gefolgt von Europa und Nordamerika (über 200 Millionen).

In den nächsten drei Jahrzehnten wird sich die Zahl der älteren Menschen weltweit voraussichtlich mehr als verdoppeln und im Jahr 2050 über 1,5 Milliarden erreichen.

Die grösste Zunahme (312 Mio.) wird in Ost- und Südostasien erwartet, wo sie von 261 (2019) auf 573 Millionen (2050) ansteigen wird. Der schnellste Zuwachs der Zahl älterer Menschen wird in Nordafrika und Westasien erwartet, von 29 Millionen (2019) auf 96 Millionen (2050), + 226%. Der zweit-schnellste Anstieg wird für Subsahara-Afrika prognostiziert, wo die Bevölkerung im Alter von 65 Jahren und darüber von 32 (2019) auf 101 Millionen (2050), + 218%, wachsen könnte. In Australien und Neuseeland sowie in Europa und Nordamerika, Regionen, in denen die Bevölkerung bereits deutlich älter ist als in anderen Teilen der Welt, wird der Anstieg dagegen voraussichtlich relativ gering ausfallen.

Im Jahr 2020 ist die Zahl der Menschen im Alter von 60+ höher als die Zahl der Kinder unter 5 Jahren.

Die COVID-19-Pandemie könnte das Einkommen und den Lebensstandard älterer Menschen erheblich senken. Bereits jetzt erhalten weniger als 20% der älteren Personen im Pensionsalter eine Rente.

Altern und Gesundheit

Ein längeres Leben bringt Chancen mit sich, nicht nur für ältere Menschen und ihre Familien, sondern auch für die Gesellschaft als Ganzes. Zusätzliche Jahre bieten die Chance, neuen Aktivitäten nachzugehen, wie z.B. einer Weiterbildung, einer neuen Karriere oder der Ausübung einer lange vernachlässigten Leidenschaft. Ältere Menschen tragen auch auf vielfältige Weise zu ihren Familien und Gemeinschaften bei. Das Ausmass dieser Möglichkeiten und Beiträge hängt jedoch stark von einem Schlüsselfaktor ab: DER GUSUNDHEIT.

Volkskrankheit **Übergewicht** und **Adipositas**

Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) haben sich in der Schweiz wie in vielen anderen Ländern zu einer Volkskrankheit entwickelt. Die Verbreitung (BAG) stellt eine grosse Herausforderung für das Gesundheitssystem und die Prävention dar.

Die Zahl der übergewichtigen und adipösen Erwachsenen und Kinder in der Schweiz ist in den letzten Jahren relativ stabil geblieben. In der Schweiz sind rund 42 Prozent der erwachsenen Bevölkerung übergewichtig, davon sind 11 Prozent adipös. Rund 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig/adipös. Zudem verursachen Übergewicht und Adipositas hohe Kosten für die Gesellschaft, die direkten Kosten (Verbrauch von Ressourcen zur Behandlung der Adipositas und Folgekrankheiten) wie auch die indirekten Kosten (Produktivitätsverlust durch Arbeitsabwesenheit, Invalidität, oder vorzeitigem Tod).

Diese aktuellen Zahlen verdeutlichen die gesellschaftspolitische Relevanz von Übergewicht und Adipositas und unterstreichen die Notwendigkeit von Massnahmen zur Förderung eines gesunden Körpergewichts.

Kosten von Übergewicht und Adipositas

Übergewicht und Adipositas haben neben gesundheitlichen Folgen für die betroffenen Individuen auch eine beachtliche volkswirtschaftliche Bedeutung. Die Berechnung der verursachten Kosten von Übergewicht und Adipositas sowie der Krankheiten, die damit verbunden sind, zeigt auf, dass auch unter finanziellen Aspekten ein Handlungsbedarf besteht. Mit Übergewicht und Adipositas sind einerseits Kosten verbunden, die aus direkten Interventionen zur Reduktion des Körpergewichts entstehen (z.B. Kosten von Appetitzüglern, chirurgischen Eingriffen und Beratungen). Andererseits entstehen direkte (z.B. Behandlungen) und indirekte Kosten (z.B. Produktivitätsausfall, Invalidität, vorzeitiger Todesfall) aus Erkrankungen (z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen), welche in Zusammenhang mit Übergewicht und Adipositas stehen. Eine Studie von Schneider und Venetz (2014) beziffert die gesamten direkten und indirekten Kosten von übergewichts- und adipositasbedingten Erkrankungen im Jahr 2012 auf rund:

8 Mrd. Franken.



Wer als Kind schon DICK ist, kämpft oft ein Lebenlang gegen Übergewicht!



Dr. Jeffrey Life (72) sieht da schon besser aus, aber es braucht viel Disziplin!

MEDIZINISCHE ÄSTHETIK REFERATE

Dr. med. Enrique Steiger

_Health & Beauty:
Schönheitsmedizin der Zukunft

Dr. med. Zoehre Akdogan

_Ästhetische Chirurgie
im Wandel der Zeit

Dr. med. Michael D. Wagener

_Die Anwendung von
Botox und Hyaluronsäure

Silvia Scherer

_Haarausfall wirkt sich
nicht nur auf das Aussehen aus

Prof. Dr. Dagmar Fenner

_Ethik und Ästhetik,
eine philosophisch-ethische Analyse



BETTER-AGING
JAHRESKONGRESS

**AUSSCHREIBUNG UND
ONLINE-ANMELDUNG WWW.SSAAMP.CH**

SAMSTAG, 6. MÄRZ 2021
METROPOL

FRAUMÜNSTERSTRASSE 12, ZÜRICH



Anpassung der veralteten Gesetze an die neue demographische Entwicklung

Es braucht ein Umdenken auf sozialer Ebene, das für die eigenverantwortlichen Menschen gerechte Lösungen vorsieht und diejenigen belohnt, die einen gesunden Lebensstil führen und somit die Gemeinschaft nicht belasten. Angesichts der neuen demographischen Entwicklung muss die Politik den laufenden gesellschaftlichen Veränderungen Rechnung tragen. Im Zuge der erhöhten Lebenserwartung stellen Pensionäre, also Menschen über 65, eine neue Herausforderung dar, die in vielen Lebensbereichen berücksichtigt werden muss: Im Gesundheits- (Krankenkassen) und Rentensystem (I und II Säule), in der Wirtschaft (Unternehmertum und Arbeitsstellen), im Versicherungswesen (Lebensversicherungen) und im Bankensystem (Hypotheken und Geschäftskredite).

Folgend ein Auszug aus meinem Brief vom 18.8.2020 an Bundesrat Alain Berset

Meine Zeilen geben die Ungerechtigkeiten an, die den Pensionärinnen und Pensionären laufend widerfahren. Im Antwortschreiben vom 28.8.20 vom Departement des Innern (EDI) wurde aber leider auf keine Aspekte oder Lösungsvorschläge eingegangen, obwohl das EDI schlussendlich mit öffentlichen Geldern finanziert wird.

Meine Lösungsvorschläge sind auf der Seite 48 abgedruckt !

Sehr geehrter Herr Bundesrat, Sehr geehrte Mit-EntscheidungsträgerInnen beim Bund,

Sicher gehen viele Briefe wie meiner in Bundesbern ein. Möglicherweise geht es auch oft um die Situation unserer Senioren. Ich möchte nun anhand von 7 Punkten aufzeigen, wo überall der pensionierte Mensch in der Schweiz diskriminiert wird. Darum erlaube ich mir, verantwortliche Beamte und gewählte Politiker zu bitten, ihr Augenmerk auf den Abschnitt **LÖSUNGSVORSCHLÄGE** (ab Seite 48) zu richten. Denn es ist Zeit, dass eine umsetzbare Reformation im Gesundheitswesen und im Rentenwesen angegangen wird.

Punkt 1

Der erste Punkt in meinem persönlichen Brief betrifft jene der vielen Ungerechtigkeiten, die dem Schweizer Volk, aber vor allem Pensionärinnen und Pensionären jeden Tag widerfährt und weswegen bald auch viele aus dem Schweizer Volk, unabhängig von Parteizugehörigkeit, auf die Strassen gehen werden. Sie ist der Hauptgrund, warum ich mich an Sie wende und der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte.

Warum steigen und steigen die KK-Prämien? Wir Bürger schaffen es einfach nicht mehr, diese hohen Krankenkassenkosten zu tragen. Warum hat sich seit Ruth Dreifuss's Versprechen NICHTS verändert? Ich wäre in der Tat sehr dankbar, wenn Sie, Herr Bundesrat Berset, mir nur schon diese Fragen konkret beantworten könnten.

Am 1. August 2019 bin ich mit 65 Jahren in Pension gegangen und als Herausgeber eines Fachmagazins für Menschen 60+ erhalte ich viele Informationen, zum Teil betreffen diese auch mich selber. Viele Menschen die früher sich zum Mittelstand zählten, verarmen immer mehr im Pensionsalter. Viele müssen sogar arbeiten, da AHV und Rente einfach nicht zum Leben reichen. So wird nach dem 65-igsten ein Unfall einfach bei der Krankenkasse versichert, nicht wis-

send, dass auf einmal bei einem Unfall die Franchise von der Krankenkasse für die Bezahlung von Unfallkosten aufgebraucht wird.

Hier meine persönliche Geschichte:

Als genau am 1. Januar 2020 meine damals eineinhalb-jährige Enkelin mit ihrem Kopf auf meine rechte Wange stiess, hat sie mir ungewollt damit einen Zahn ausgeschlagen.

Der Zahnarzt sagte mir am Tag darauf, dass dies eindeutig ein Unfall sei und die Unfallkasse dafür aufkommen müsse. Er klärte dies ab und erhielt eine Kostenzusage von der Helsana. Jetzt habe ich ein Implantat, das über 3500 Franken kostet. Unglaublich war, dass ich in den letzten Tagen eine Rechnung von der Helsana erhielt mit der Aufforderung, mich mit über 2378.40 Franken an diesem Unfall zu beteiligen, nur weil ich die höchste Franchise habe.

Wie man sieht, von 2500 Franken Franchise, hatte ich nach 8 Monaten in diesem Jahr nur 121.60 Franken aufgebraucht, weil ich eigenverantwortlich lebe. **Recht haben, heisst nicht Recht bekommen**, denn in der Schweiz verstecken sich ALLE BETEILIGTEN immer hinter Gesetzen.

Warum muss ich bezahlen? Ein Unfall ist ein Unfall, absolut unvorhersehbar.

Auch der zynische Schlusssatz des Antwortschreibens von der Helsana, *«ich soll doch vorher eine Kostenbeteiligungsanfrage stellen»*, macht doch keinen Sinn. Wie soll man vor einem Unfall so etwas machen? Oder nach einer OP oder wenn man lange nach einem Koma aufwacht?



Herr Bundesrat Berset, ich bin sicher, dass ist kein Einzelfall: viele Bürger in unserem Land müssen sich täglich mit diesen Ungerechtigkeiten herumschlagen. Bundesbern muss endlich solche ungerechten Gesetze abschaffen. Wer einen Unfall im Pensionsalter erleidet, sollte sich mit maximal 10 Prozent an den Kosten und nicht mit mehr als z.B. 500.- Franken beteiligen müssen.

Punkt II

Sie wissen bestimmt, dass der Gesundheitsminister vom Kanton Tessin im 2018 entschieden hat, dass der Mittelstand bis zu einem Einkommen von 87'500 Franken auch RIPAM, d.h. Unterstützung für Krankenkassenbeiträge einfordern kann. Fragt man in Europa einen Menschen, ob 87'500.- Jahreslohn ein guter Lohn sei, antworten ALLE EU Bürger, ja, sogar ein Spitzenlohn. In der Schweiz KANN man mit diesem Lohn schon Subvention beim Kanton für die hohen Krankenkassenbeiträge einfordern.

Punkt III

In meinem über 30 Jahre lang währenden Geschäftsleben als Herausgeber von Gesundheitsmagazinen war ich als hundertprozentiger Aktionär in meiner eigenen Firma, der Top Ten Media AG, angestellt. Wie Sie sicher wissen, gibt es noch immer dieses Gesetz, dass Selbstständige, die bei ihrer

eigenen Firma angestellt sind, zwar verpflichtet sind, Arbeitslosenbeiträge zu zahlen aber NICHT das Recht haben, bei Arbeitslosigkeit auch Arbeitslosengeld zu beziehen. Wozu dient so ein Gesetz? Schliesslich haben Unternehmer indirekt eine soziale Funktion, da sie Personal einstellen. **Nur Ungerecht.**

Punkt IV

Als Rentner erlebt man erst, dass die Schweiz kein Sozialstaat ist. Er unterstützt finanziell lieber Wirtschaftsflüchtlinge, das eigene Volk aber lässt er am Hungertuch nagen. Schon lange gibt es die Steuerstrafe für Ehepaare und das angesichts dessen, dass die Zahl der Ehen kontinuierlich zurückgeht. Auch ich habe als verheirateter Mann stets viel mehr Steuern bezahlt als Ledige. Ich bekomme momentan die maximale AHV von 2370 Franken. Bei Pensionierung meiner Frau kommen wir zusammen auf ein monatliches AHV Einkommen von schätzungsweise 3525 bis 3555 Franken. Unverheiratete (meist Kinderlose dazu) erhalten 4740 Franken, also mindestens 1185 Franken mehr. Bekämen verheiratete Paare diese 1185 Franken zusätzlich, könnten die meisten aus eigener Tasche und ohne Unterstützung vom Kanton ihre Krankenkassenbeiträge bezahlen. Wieso gibt es noch immer so ein Gesetz?

Auch dieses ist UNGERECHT.

Der Staat scheint zudem alles zu unternehmen, damit sich das Schweizervolk weiter selbst abschlachtet, denn die Geburtenraten sinken jedes Jahr immer weiter. Wieso ist das ein Tabu-Thema? Heiratsstrafen usw. müssen dringend abgeschafft werden, bevor sich das Schweizervolk selber abschafft!

Punkt V

Geehrter Herr Bundesrat, achten Sie auch auf folgendes diskriminierende Gesetz, das man sich als Mensch über 65 Jahre über sich ergehen lassen muss. Um Hypothekar-Kredite zu erhalten, wird man von Bankverantwortlichen behandelt, als wäre man wieder ein kleines Kind, so nach dem Motto: **«Wo sind denn die Garantien?»**. Der Staat schaut zu und schweigt.

Der Staat ist aber genau der, der fordert, dass in Zukunft bis

über 70 gearbeitet werden soll. Gleichzeitig will er eine Überbrückungsrente aufbauen, weil immer mehr Menschen mit Ende 50 oder noch jünger entlassen werden. Wo bleibt die Menschenwürde? Wo bleibt die Würde des älteren Menschen, der mit seiner Lebensweisheit eigentlich den nächsten Generationen mit Rat und Tat zur Seite stehen sollte? Herr Bundesrat Berset, Sie haben bestimmt die BASPO-Studie vom 8. Juni 2020 gelesen, wo festgestellt wird, dass die sportliche Aktivität von 65- bis 74-Jährigen genau so hoch ist wie die von 15- bis 24-Jährigen. Eine Bestätigung dafür, dass immer mehr über 65-Jährige eigenverantwortlich gesund leben, vor allem eigenständig bleiben und respektvoll bis zu ihrem Tod im hohen Alter auch vom Staat und somit vom Kanton behandelt werden wollen.

Punkt VI

Wir Rentner bezahlen auf die viel zu tiefe AHV auch noch Steuern. Hat man als Rentner erwachsene Kinder die noch studieren, bekommt man Unterstützung in Höhe von 945.- Franken vom Kanton, aber auch dieser Betrag wird besteuert. Was für ein Irrsinn, da unterstützt man einen pensionierten Familienvater und er bezahlt dann noch auf diese Unterstützung und auf die AHV Steuern, weil der Kanton dies als Einkommen versteuert. Wieso gibt es immer noch so ein Gesetz?

Absolut UNGERECHT.

Punkt VII

Bis 65 Jahre erhalten Arbeitnehmer oder Selbstständige ein Kranken-Taggeld während bis zu 730 Tagen. Ab 65 sind wir nur noch für bis maximal 180 Tage versicherbar, obwohl viele Rentner immer noch berufstätig sind. Was für einen Sinn hat so ein Gesetz?

Absolut KEINES.

Meiner Meinung nach sollte der Staat das Rentensystem vollständig übernehmen und ebenso das KVG Obligatorium und die II. Säule abschaffen. Jeder Bürger ab 65 Jahre sollte pauschal 4000 Franken pro Monat AHV-Rente erhalten, damit die BürgerInnen nicht mehr beim Kanton um Almosen betteln müssen. Geld ist genug da, wenn man nur schon sieht, wie viel Geld für Wirtschaftsflüchtlinge ausgegeben wird oder unverhältnismässige Honorare im Gesundheitswesen bezahlt werden. Dort könnte die Bundesregierung den Rotstift ansetzen und per Gesetz «Tacheles»-Fakten schaffen.

Was wird der Staat verordnen, wenn wir bald Hunderttausende von 80-jährigen, 90-jährigen und Zehntausende von 100-jährigen und 110-jährigen RentnerInnen haben werden? Ich habe mir dazu Gedanken gemacht und folgende Lösungsvorschläge gefunden, mit denen massiv im Gesundheitswesen eingespart werden könnte. Herr Bundesrat Berset und geehrte Mit-Entscheidungsträger beim Bund, warum stehen solche Themen nicht auf Ihrer Tagesordnung?

Fortsetzung mit meinen LÖSUNGS-VORSCHLÄGEN auf Seite 48 ➤

Die Einkommen, welche Eheleute während den Ehejahren erzielen, werden beiden Ehegatten je hälftig auf ihrem eigenen "AHV-Konto" gutgeschrieben. Indem das Einkommen des anderen Partners durch das Splitting nutzbar gemacht wird, können höhere Rentenbeiträge erzeugt werden.

Zudem haben nur Verheiratete im Todesfall des Ehepartners bzw. der Ehepartnerin Anspruch auf eine Witwen- bzw. Witwerrente. Verwitwete Personen erhalten überdies einen Zuschlag von 20% zu ihrer eigenen Altersrente.

Auch in anderen Sozialversicherungen - namentlich der beruflichen Vorsorge oder der Unfallversicherung - werden Ehepaare besser geschützt und gegenüber nicht verheirateten Personen privilegiert behandelt. Der Bundesrat geht deshalb davon aus, dass Ehepaare bei den Sozialversicherungen nicht benachteiligt sind. Aus diesem Grund ist die Abschaffung der Rentenplafonierung nicht angezeigt. Ausserdem hätte die Aufhebung der Rentenplafonierung weitreichende Konsequenzen: Sollte die Rentenplafonierung für Verheiratete abgeschafft werden, müsste auch die Aufhebung der zuvor erwähnten Vorteile für Verheiratete in Betracht gezogen werden, weil die Kosten für die AHV sonst zu hoch wären und Nichtverheiratete noch stärker benachteiligt würden.

Tritt der Fall ein, dass die Renten nicht genügen, um den Existenzbedarf zu decken, können AHV-Rentnerinnen und Rentner Ergänzungsleistungen (EL) beziehen. Zur Prüfung, ob ein Anspruch auf Ergänzungsleistungen besteht, erfolgt eine Gegenüberstellung von anrechenbaren Einnahmen und anerkannten Ausgaben. Resultiert daraus ein Manko, werden Ergänzungsleistungen ausgerichtet, sofern die übrigen Voraussetzungen erfüllt sind.

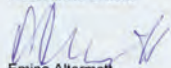
Wir sind uns ausserdem bewusst, dass die aktuelle Entwicklung der Prämien der obligatorischen Krankenpflegeversicherung ein Grund zur Sorge ist, denn diese stellen eine bedeutende finanzielle Belastung für Personen mit bescheidenem Einkommen, teilweise auch für den Mittelstand, dar. Wir versichern Ihnen, dass der Bundesrat alles in seiner Macht Stehende unternimmt, damit die Entwicklung der Gesundheitskosten in vernünftigen Grenzen bleibt und damit die Verteilung der Prämienbelastung auf möglichst gerechte Weise erfolgt.


Von den Politikern müssen zahlreiche Aufgaben wahrgenommen werden. Im Bereich der Sozialversicherungen geht es darum, zu definieren, was sozial gerecht ist, wie Solidaritäten ausgestaltet werden sollen bzw. wo Gelder eingesetzt und wie sie umverteilt werden. Dank der schweizerischen Demokratie kann auch das Volk mitreden, direkt bei Abstimmungen und indirekt durch die Wahlen der politischen Akteure. Dieses System ist mit ein Grund, dass wir die AHV und die IV als klugen, typisch schweizerischen Kompromiss bezeichnen dürfen. Mit den Leistungen der AHV und IV, zusammen mit den Ergänzungsleistungen, wird die Armut im Alter, nach einem Todesfall oder im Invaliditätsfall weitgehend verhindert. Mit andern Worten; AHV und IV, ebenso die anderen Sozialversicherungen, sind eigentliche Erfolgsgeschichten für das Wohlergehen in unserem Land.

Dennoch befassen sich unser Bundesrat sowie auch das Parlament weiterhin mit der Frage der «Heiratsstrafe» so ist beispielsweise die Motion «Beseitigung der Heiratsstrafe auch in der AHV» in Behandlung und die Anliegen der Volksinitiative «für Ehe und Familie - gegen die Heiratsstrafe», über welche das Volk abstimmt, die Abstimmung in der Folge durch das Bundesgericht annulliert wurde, sollen vom Parlament im Gesetzgebungsverfahren im Rahmen eines Zusatzbotschaft für das Geschäft «Bundesgesetz über die direkte Bundessteuer (ausgewogene Paar- und Familienbesteuerung)» behandelt werden.

Wir hoffen, Ihnen mit diesen Ausführungen zu dienen und wünschen Ihnen alles Gute.

Freundliche Grüsse


Emina Altermatt
Fachspezialistin


Ursula Hännly
Juristin

DAS CHRONISCHE ERSCHÖPFUNGSSYNDROM (CFS) und ANTI-AGING

Wo ist der Zusammenhang?

Ich besuche immer wieder die interessanten Weiterbildungen der SSAAMP (Swiss Society for Anti Aging Medicine und Prevention). Diesmal hiess das Thema «Aktuelles Anti-Aging» - spannend, was das wohl aktuell bedeutet in diesem Zusammenhang.

Referent war Prof. Dr. Dr. med. Claus Muss, Ernährungsmediziner, Immunologe, Präventionsmediziner und Umweltmediziner.

Das mit dem Altern ist so eine Sache. Was bedeutet eigentlich Anti-Aging und wer war eigentlich der Begründer der Anti-Aging Medizin? Anti-Aging übersetzt heisst: Gegen das Altern. Aber wir altern doch, jedes Jahr kommt eine Eins mehr dazu. Das wäre das chronologische Altern. Unter dem Begriff Anti-Aging verstehen wir aber das biologische Altern, das Altern unserer Zellen, unserer Organe – das bedeutet, auf unsere Gesundheit zu achten.

Der Begründer dieser Anti-Aging-Medizin, die in erster Linie Präventionsmedizin ist, war **Dr. Alexis Carrel**, ein französischer Chirurg, Anatom und Physiologe. Carrel konzentrierte sich vor allem auf die experimentelle Chirurgie und die Transplantation von Geweben und gesamten Organen. 1912 erhielt er den Nobelpreis für Medizin.



Sein Leitspruch war:

«Es kommt nicht darauf dem Leben mehr

Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben zu geben!»

Unser Gesundheitssystem ist bald nicht mehr finanzierbar und es steht kaum Geld zur Verfügung für seltene Krankheiten oder Randgruppenmedizin. Die Zeitschrift „Die Zeit“ brachte auf ihrer Titelseite folgende Aussage: **«Eine falsche Politik und eine Medizin, die nur das Bekämpfen von Symptomen zulässt, sich aber nicht um Krankheitsursachen kümmert, verspielt das Recht auf Würde und Lebensqualität im Alter!»**

Eine dieser Erkrankungen ist das chronische Erschöpfungssyndrom – kurz CFS genannt. Dieses verursacht grossen volkswirtschaftlichen Schaden. Von CFS sind weltweit ca. 17 Mio. Menschen betroffen.

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.



CFS ist eine chronische Erkrankung, die schleichend fortschreitet und oft zu einem hohen Grad zu körperlichen Behinderungen führt. Rund ein Viertel der Betroffenen können das Haus nicht mehr verlassen, sind bettlägerig und benötigen Pflege. Dieses Syndrom tritt bevorzugt im mittleren Lebensalter zwischen 20 und 50 Jahren auf und ist durch eine fortschreitende Erschöpfung und Abnahme der Leistungsfähigkeit gekennzeichnet. Dies kann mehrere Monate oder sogar Jahre andauern.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO anerkennt das chronische Müdigkeitssyndrom (CFS) als neurologische Erkrankung. Aber trotz der Zahl von Betroffenen, der Schwere der Erkrankung und der daraus resultierenden niedrigen Lebensqualität ist CFS in der Öffentlichkeit und Versorgung so gut wie unbehandelt und wird oft missverstanden.

Aktuelle Erkenntnisse aus der Wissenschaft wie Hinweise auf Störungen des Energiestoffwechsels, virale Trigger und ein Autoimmungeschehen, kommen in der breiten Medizin nicht vor.

Das CFS kann die Lebensqualität in einer katastrophalen Art und Weise einschränken. Symptome können sein:

- permanent gestörter Schlaf, das Fehlen von Tiefschlafphasen
- Kopf- und Gliederschmerzen, Muskelverspannungen
- Herz-Kreislauf Probleme
- Übelkeit, Magen-Darm-Probleme
- Libido Einschränkung oder -verlust
- grippeähnliche Symptome, Halsschmerzen, geschwollenen Lymphknoten
- Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust
- Kurzatmigkeit

Viele dieser Symptome treten bei älteren Menschen auf und werden oft mit der Aussage: *«Ja, das ist halt das Alter, da kommen schon die Beschwerden.»* Sind diese Beschwerden aber dann in einem Stadium, dass man den Arzt aufsuchen muss, werden zumeist Medikamente verabreicht, um die Symptome zu bekämpfen. Man geht nicht auf mögliche Ursachen ein und die Diagnostik ist zumeist sehr oberflächlich. CFS ist eine Erkrankung des Körpers und der Psyche, denn beides bildet eine Einheit. Die Diagnostik bei CFS basiert auf einer Ausschlussdiagnose, mehrere Krankheiten müssen ausgeschlossen werden. Dazu Prof. Dr. Dr. Claus Muss: *«Wer schärfer diagnostiziert, kann besser und weicher therapieren.»*

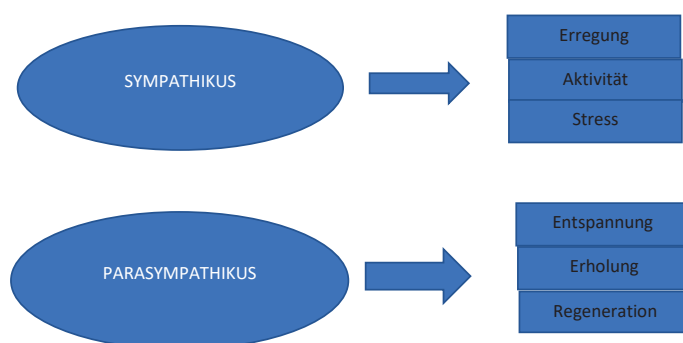
Die Post-Exertional Malaise (PEM) oder deutsch die neuroimmunologische Erschöpfung nach Anstrengung ist ein bezeichneter Zustand dieser CFS Erkrankung.

Die PEM ist definiert als schnelle körperliche oder kognitive Erschöpfung nach Anstrengungen. Die Erholung ist dabei auf über 24 Stunden verlängert. Die Verschlechterung der Symptomatik tritt nach körperlicher oder geistiger Aktivität in unterschiedlichen Schweregraden auf. Manchmal ist bereits der Gang zur Toilette für die Betroffenen eine übermässige Anstrengung, oder ein Einkauf im Supermarkt oder ein längerer Spaziergang.

Nach diesen Aktivitäten werden dann viele andere Symptome ausgelöst, wie z.B. grippales Gefühl, leichtes Fieber, geschwollene Lymphknoten, Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Herzrasen, Schwindel, bleierne Erschöpfung.

Das CFS gehört zu den Erkrankungen, die noch zu wenig erforscht sind. Die neue Definition für CFS ist: Erkrankung der Darm-Hirnachse, die häufig durch psychisch-körperlichen Stress ausgelöst wird und sich in der Störung der körperlichen Trias Nervensystem – Stoffwechselsystem – Immunsystem widerspiegelt. Der Zusammenhang mit einer Überforderung oder gar Erschöpfung des Immunsystems im Darm liegt hier nahe. Daher ist es so wichtig die Ursachen zu therapieren und nicht nur die Symptome zu bekämpfen.

Die stärkste Verbindung in unserem Körper ist diese zwischen Psyche und Körper. Eine grosse Rolle dabei spielt das vegetative Nervensystem, der Sympathikus und Parasympathikus.



Das vegetative Nervensystem – also Sympathikus und Parasympathikus – sollte sich in Balance befinden. Erwähnenswert ist, dass der Parasympathikus entzündungshemmend wirkt. Ist dieses System auf Grund von funktionellen Störungen aus dem Gleichgewicht gebracht, dann führen diese funktionellen Störungen zu organischen Störungen.



Prof. Dr. med.
Claus Muss
(rechts) mit
J.P. Schupp

Fazit:

- Gezielte Abklärung
- Muskeltraining, individuell dosiert und angepasst auf die Erschöpfungszustände. Besser nur eine Übung, die jedoch in der richtigen Methodik
- Atemtraining mit bewusst vertiefter Ausatmung
- Massagen, Yoga, Muskellängentraining, Entspannungstraining – hervorragend geeignet um Parasympathikus zu trainieren
- Kalt-Warm Dusche im Wechsel
- Spazieren gehen
- Achten auf eine Darmgesundheit
- Ausreichend und richtige Vitalstoffe
- Geselligkeit und Lachen
- Langsames Essen

➔ **SOCIAL DISTANCING = Sympathikotoner Stress**

Sylvia Gattiker

MA Prävention & Gesundheitsmanagement, Fachtherapeutin Orthomolekulare Medizin

Info: vivo-gattiker@bluewin.ch

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.

Nächste Ausbildung 15. Januar 2021

Im 1. Trainingscenter für Ü60, in 4800 Zofingen www.vivo-training.ch

Anfragen/Anmeldung direkt an vivo-gattiker@bluewin.ch mailen.



ZUHAUSE MEDITIEREN ENTSPANNEN IM JETZT

Meditieren beruhigt den Geist, baut Stress ab und fördert einen gesunden Schlaf. Gerne zeige ich Ihnen, wie es geht – Schritt für Schritt.

Eine gleichmässige und tiefe Bauchatmung ist eine effektive Methode, um einen Zustand der inneren Ruhe und Entspannung herbeizuführen. Gerade als Meditations-Neuling hilft es, sich auf die Atmung zu konzentrieren.

1. Schlüpfen Sie in gemütliche Kleidung.
2. Wählen Sie einen für Sie stimmigen Ort. Dies kann drinnen oder draussen in der Natur sein. Meditieren soll zur Routine werden, da hilft es, wenn man zu Beginn immer den gleichen Ort wählt.
3. Stellen Sie Ihr Smartphone auf lautlos. Ein Timer oder Wecker erinnert Sie an das Ende der Meditation. Es gibt mittlerweile auch einige Apps, die unterschiedliche Gong- oder Klangschalentöne anbieten.
4. Wählen Sie ein Start-Ritual. Dies kann das Anzünden einer Kerze sein. Sie können auch vorab ein paar Dehnungsübungen machen, um Kontakt zu Ihrem Körper aufzunehmen.
5. Nehmen Sie eine für Sie komfortable Sitzposition ein – Schneidersitz, Lotussitz, Fersensitz.... Sie können sich auch auf einen Stuhl oder in Ihr Sofa setzen oder wenn für Sie stimmig, sich auch auf den Rücken legen. Es gibt eine Menge Möglichkeiten. Rollen Sie die Schultern zurück und lassen Sie das Brustbein sinken, entspannen Sie den Kiefer und den Punkt zwischen den Augenbrauen.
6. Achten Sie auf Ihre Atmung – regelmässig und ruhig soll sie sein. Schauen Sie dem Atem zu, wie er kommt und geht. Konzentrieren Sie

sich auf das Ein- und Ausatmen. Spüren Sie, wie sich das Zwerchfell hebt und senkt. Beobachten Sie, wohin der Atem fliesst. Leiten Sie den Atem immer tiefer in den Bauch.

7. Am Anfang geht es darum, die Gedanken zu beruhigen. Ihnen nicht anzuhaften. Mit der Zeit werden Sie feststellen, dass Ihre Gedanken ruhiger werden – Pausen entstehen. Beobachten Sie Ihre Gedanken, nehmen Sie sie wahr aber lassen Sie sie keine Geschichten kreieren, lassen Sie sie vorbeiziehen, wie Wolken am Himmel.
8. Meditieren lernt man nicht von einem Tag auf den nächsten. Nehmen Sie sich Zeit und seien Sie geduldig. Üben Sie sich darin, Ihre Gedanken fallen zu lassen, in die Leere einzutauchen. Erfreuen Sie sich an den kleinen und doch stetigen Fortschritten. Und dann wird es plötzlich ruhiger und klarer und Sie werden merken, dass Sie auch im Alltag gelassener werden.
9. Meditieren Sie zu Beginn lieber oft und kurz als unregelmässig und lange. Starten Sie täglich drei bis zehn Minuten. Wenn der Gong ertönt, springen Sie nicht gleich auf. Nehmen Sie sich Zeit und kommen Sie langsam zurück in Ihr Leben.

Geführte Meditationen für Menschen, die den persönlichen Kontakt und eine professionelle Anleitung wünschen, bieten wir u.a. im CHIVA SUN Holistic Healing Center & Spa an.

Als alternativen Ansatz empfehlen sich Meditations-Apps.



Die Meditation hat sich mittlerweile als effektives Entspannungsverfahren etabliert. Täglich schauen wir im Schnitt 88 Mal auf unser Smartphone. Warum also nicht das Tool, das die Schnelligkeit unserer Zeit massgeblich bestimmt nutzen, um einige Momente der Langsamkeit in unseren hektischen Alltag zu bringen?

Entschleunigung in der Beschleunigung, quasi «om» im «on». In der Bahn, bei der Kaffeepause, auf dem Sofa. Klingt paradox, funktioniert aber.

Das wohl bekannteste Meditations-App ist «Headspace». Ein optisches Bonbon, das nicht nur aussen, sondern auch innen «hui» ist. Die App bietet hunderte Meditationen an, visuell inspirierend aufbereitet und geführt von Andy Puddicombe, ehemals buddhistischer Mönch und Gründer von «Headspace».

Weitere bekannte Apps: Calm, 7mind, Buddhify oder Stop, Breathe & Think.

Man muss nicht religiös, gläubig oder esoterisch sein, um zu meditieren. Man muss nur am Ball bleiben. Lernen, nichts zu tun. Wohl eine der schwierigsten Herausforderungen unserer Zeit. In unserem reizüberfluteten, digitalen Zeitalter erdet uns die Meditation und gibt uns wieder festen Boden unter die Füsse.

Fangen Sie noch heute damit an.



Gabriela Ghenzi

Jahrgang 1965

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe www.chivasun.ch

Info: www.optilution.ch

Osteopathie

Wie arbeiten Osteopath*innen?

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

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

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

Wann ist eine Behandlung ratsam?

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

Im Rückenbereich

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

Im Bereich des Bewegungsapparates

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

Im Schädel- und HNO-Bereich

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

Im Verdauungssystem und internistischen Bereich

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

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



SVO
FSO

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

Die unzähligen Vorteile des Gehens

Was ist das Merkmal, das uns von allen anderen Lebewesen unterscheidet? Ganz oben auf der Liste steht in der Regel die Fähigkeit zu denken und zu sprechen. Dies sind zwei exklusive Vorzüge des Menschen, daran besteht kein Zweifel. Die menschliche Sprache und die menschlichen Gedanken entwickelten sich auf so einzigartige Weise, gerade als wir begannen, aufrecht zu gehen. Es ist diese besondere Fähigkeit, die es uns zum Teil ermöglichte, nach geeigneten Lebensräumen zu suchen und uns schlussendlich über die ganze Welt auszubreiten, bis zu weit entfernten Gebieten.

Der aufrechte Gang hat uns eine Reihe von Vorteilen gebracht. Menschen sind mobile Wesen, in jeder Hinsicht. Gehen ist wichtig für unsere Gesundheit. Lange und häufig Gehen hat ungeheure Vorteile für Körper und Geist. Es hilft, belastete Organe zu schützen, begünstigt die Passage der Nahrung durch den Darm, senkt den Blutdruck, hilft gegen Schlaflosigkeit, lindert Entzündungszustände und stärkt unter anderem das Immunsystem. Oft wird aber die Wirkung auf das Gehirn vergessen: Regelmässiges Gehen wirkt auch als Bremse für die Alterung unseres Gehirns, egal ob jung oder alt, und regt die Bildung neuer Nervenzellen an (Neurogenese), da unser wichtigstes Organ besser mit Sauerstoff versorgt wird, was wiederum das Gedächtnis und die kognitive Fähigkeit verbessert. Allerdings, was das Gehen betrifft, haben sich die Zeiten im Zuge des technischen Fortschritts verändert. Evolutionsbiologisch müssen wir im Gegensatz zu unseren Vorfahren nicht mehr grosse Strecken zurücklegen, um an Nahrung zu gelangen. Der volle Kühlschrank steht ja in der Küche. Wenn Gehen eine Art **«Medizin»** ist, was ist dann die richtige Dosierung dieser Therapie? Wir sprechen oft von den berühmten 10.000 Schritten pro Tag, aber die korrekte Mengeneinheit sind eigentlich Minuten. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wäre es optimal, mindestens eine halbe Stunde am Tag schnell zu gehen, an 5 Tagen in der Woche, um die zahlreichen gesundheitlichen Vorteile zu geniessen.

Gehen befördert das Wohlbefinden

Auf emotionaler Ebene reduziert das Gehen Stress, schlechte oder depressive Stimmungen und sogar Aggressivität. Warum? Das Gehirn schüttet sogenannte Endorphine aus, vom Körper selbst produzierte (endogene) Morphine, deren biochemische Wirkung für



Glücksgefühle sorgt. Ein Spaziergang an einem schönen Ort, zum Beispiel im Wald oder auf der Promenade am See oder am Meer, löst eben die Freisetzung von Endorphinen aus. Darüber hinaus wird das Gehen auch mit erhöhter Kreativität, gestärktem Gedächtnis, verbesserter Problembewältigung und einer allgemeinen Schärfung unseres Denkens in Verbindung gebracht. Meditieren im Gehen ist in mancher Hinsicht sogar einfacher als im Sitzen. Also kein Wunder, wenn Sie durch den Wald spazieren und plötzlich einen Geistesblitz haben oder eine lang ersehnte Antwort auf eine persönliche Frage kriegen. Etwas Ähnliches passierte 1843 dem irischen Mathematiker Rowan Hamilton, als er den Royal Canal entlang spazierte. Ihm kam die Gleichung in den Sinn, die er jahrelang gesucht hatte. Er schmierte dann sofort seine Idee auf eine Brücke.

Das Glück des Gehens, das Buch von Shane O'Mara



Was die Wissenschaft darüber weiss und warum es uns so guttut

In seiner populärwissenschaftlichen Abhandlung, zeigt er anschaulich und unterhaltsam, warum der aufrechte Gang entscheidend für unsere Evolution war, von seinen Ursprüngen tief in der Zeit über die Art und Weise, wie das Gehirn und das Nervensystem den mechanischen Zauber des Gehens ausüben, bis hin zum Verständnis, wie es unsere Gedanken befreien kann und die sozialen Aspekte, die dabei eine Rolle spielen.

«Beim Gehen kann man sich selbst entfliehen, dieser Nicht-Ego-Fokus ist gesund. Wir sollten mehr Zeit damit verbringen, nicht an uns selbst zu denken.»

Der Professor für experimentelle Hirnforschung am Trinity College Dublin analysiert unser Verhalten beim Gehen, z.B. man geht im Durchschnitt umso schneller, je grösser die Stadt ist. Er erforscht, wie das Gehen sich auf die geistige Gesundheit und die Kreativität auswirkt. Das **«soziale Gehen»** ist in den evolutionären Erzählungen unterschätzt worden: Es hat sich zu einem grossen Teil für und durch soziale Zwecke entwickelt und hat unseren Geist befreit. Letztlich entsteht eine Überlegung darüber, wie das gemeinsame Gehen (Demonstrationen, Umzüge) mit einer Politik verbunden werden kann, die unsere Welt zum Besseren verändern könnte.

O' Mara meint, viele Wissenschaftler und Schriftsteller spazieren, um ihre Gedanken zu ordnen, bevor sie sich an ihre Schreibtische setzen. Einige Studien hätten sogar gezeigt, dass Menschen doppelt so gut mit neuen Ideen aufkommen können, wenn sie vorher spazieren. In diesem Sinne hatte sich auch der Philosoph Jean-Jacques Rousseau geäussert:

„Ich kann nur beim Gehen nachdenken. Bleibe ich stehen, tun dies auch meine Gedanken.“

Der dänische Philosoph Soren Kierkegaard:

„Verlieren Sie vor allem nicht die Lust dazu zu gehen: ich laufe mir jeden Tag das tägliche Wohlbefinden an, und entlaufe so jeder Krankheit; ich habe mir meine besten Gedanken angelaufen, und ich kenne keinen Gedanken, der so schwer wäre, dass man ihn nicht beim Gehen loswürde.“

Risikofaktor Alkohol im Alter

Ältere Menschen reagieren stärker auf Alkohol, sie sollten vorsichtig damit umgehen. Zudem treten im Alter häufiger Krankheiten auf, die Alkohol negativ beeinflusst. Möglich sind auch unerwünschte Wechselwirkungen mit Medikamenten.

In der Schweiz werden die Menschen immer älter. Damit einher geht auch die Zunahme von im Alter gehäuft vorkommenden Krankheiten wie zum Beispiel Krebs, Diabetes, Bluthochdruck oder Depressionen. Studien zeigen, dass ein hoher Alkoholkonsum einen Risikofaktor in Bezug



auf diese Krankheiten darstellt. Im Alter sinkt ferner der Wasseranteil des Körpers, so dass der Alkohol stärker wirkt. Die Gefahr ist zudem gross, dass der Alkohol die Wirkung von Medikamenten verändert oder gefährliche Wechselwirkungen auslöst. Weitere negative Gesundheitsfolgen übermässigen Alkoholkonsums sind neuropsychiatrische Komplikationen, Verwirrheitszustände, Stürze oder Mangelernährung. Und nicht zuletzt verschlechtern sich die sozialen Beziehungen, Menschen vereinsamen und ziehen sich vermehrt zurück. Die Resultate aus dem Suchtmonitoring Schweiz (2015) zeigen, dass etwa 7,3 Prozent der Männer und Frauen im Alter von 65 bis 74 Jahren einen chronisch-risikoreichen Alkoholkonsum aufweisen. Chronisch-risikoreicher Konsum bedeutet, dass ein Mann im Durchschnitt mehr als 40 Gramm reinen Alkohol pro Tag konsumiert. Bei den Frauen spricht man von durchschnittlich über 20 Gramm pro Tag. Dies entspricht ungefähr vier respektive zwei Gläsern Wein.

PENSIONIERUNG

Buch vom VZ VermögensZentrum, Autoren: Thomas Schönbucher und Raphael Ebnetter, 11. Auflage, 2019, 136 Seiten, Preis: CHF 29.00

Folgende Themen werden behandelt:

- Was muss ich zum Thema AHV wissen?
- Soll ich die Rente oder das Kapital beziehen?
- Wie spare ich Steuern bei der Pensionierung?
- Soll ich die Hypothek abzahlen?
- Wie kann ich meinen Nachlass regeln?
- Was muss ich beachten, wenn ich auswandere?
- Kann ich mir eine Frühpensionierung leisten?
- Wie verändern sich meine Ausgaben?
- Wie sichere ich mit meinem Vermögen die Ausgaben nach der Pensionierung?
- Wie plane ich meine Finanzen richtig?
- Checkliste: Was muss ich wann planen?



Chlorothalonil im Trinkwasser

Chlorothalonil ist ein Wirkstoff, der in Pflanzenschutzmitteln seit den 1970er Jahren gegen Pilzbefall als sogenanntes Fungizid zugelassen war. Er wurde im Getreide-, Gemüse-, Wein- und Zierpflanzenbau eingesetzt. Schwer eliminierbare Abbauprodukte, sogenannte Metaboliten, von chlorothalonilhaltigen Pflanzenschutzmitteln können ins Grundwasser und somit ins Trinkwasser gelangen.

Eine Gesundheitsgefährdung ist nicht ausgeschlossen, weil sie als potentiell krebserregend gelten. Das Bundesamt für Landwirtschaft (BLW) hat daher den Einsatz von Chlorothalonil ab dem 1. Januar 2020 verboten. Spuren dieses Fungizids und insbesondere der Metaboliten wurden aber in den letzten Monaten in verschiedenen Schweizer Quellen, namentlich in den landwirtschaftlichen Regionen des Mittellandes gefunden. In diesem Gebiet überschreiten die Konzentrationen mehrerer Chlorothalonil-Abbauprodukte den Grenzwert von 0,1 Mikrogramm pro Liter grossflächig. Ungefähr eine Million Menschen in der Schweiz trinken Leitungswasser, das übermässige Spuren des Fungizids Chlorthalonil enthält. Vieles hängt davon ab, wie weit die Schwelle überschritten wird. Offizielle Daten werden dazu künftig erwartet. In der Zwischenzeit haben die Gemeinden ein- einhalb Jahre Zeit, um die gesetzlichen Vorgaben zu erfüllen. Es wird Jahre dauern, bis das Verbot von Chlorothalonil wirksam wird.



Ja zu einer einfachen Getränkekennezeichnung

Die Schweizer sind für ein Etikettierungssystem für Süssgetränke. Dies wird unterstützt durch die siebte Ausgabe der Umfrage «Ernährung und Bewegung», die das Institut gfs.bern, Markt- und Meinungsforschung, im Auftrag der «Informationsgruppe Erfrischungsgetränke» durchgeführt hat.

Nach Ansicht von 80 Prozent der Befragten könnte eine klarere Kennzeichnung auf zuckerhaltigen Getränken oder Lebensmitteln «eine bewusste Entscheidung erleichtern und die individuelle Verantwortung fördern».

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

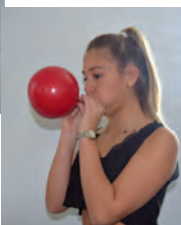
Kostengünstig Sfr. 39.—plus 5.—Versand

100% biologisch abbaubar

www.fasb-gesundheit.com

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



Schmerzen bei jeder Bewegung – das muss nicht sein!

Chronische Schmerzen gehören leider für viele Menschen zum Alltag. Je älter wir werden, desto eher sind wir davon betroffen. Häufig gestaltet sich die Behandlung schwierig. Rückenschmerzen, Schulter-Nackenbeschwerden, Arthrose, Arthritis, chronische Polyarthrit, Multiple Sklerose (MS), rheumatische Beschwerden oder auch Migräne oder Neuralgien sind alles Diagnosen, deren Behandlung oftmals nur symptomatisch erfolgt. Die Ursachen lassen sich schwerlich therapieren und Betroffene haben oftmals einen langen Leidensweg.

In solchen Fällen kann die Alternativmedizin häufig grosse Erleichterung bringen. Eine sehr bewährte Methode zur Schmerzbehandlung ist die Traditionelle Chinesische Medizin TCM. Sie verfügt über ein breites Spektrum an Wissen und Methoden, um Schmerzen zu lindern oder – je nach Ursache – auch zu heilen.



Die Traditionelle Chinesische Medizin hilft!

Ein wichtiges Anwendungsgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM sind Schmerzen des Bewegungsapparates. Dazu gehören zum Beispiel akute und chronische Rückenschmerzen, Schulter-Nacken-Beschwerden, Hüftgelenks- oder Kniegelenksarthrose, Sehnenscheidenentzündungen, Tennisellenbogen, postoperative Schmerzen, Beschwerden infolge chronischer Polyarthrit oder Weichteilrheuma.

Methoden

Der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM sind fünf Säulen der Behandlung zugeordnet. Sie können in unterschiedlichem Masse zur Anwendung kommen und werden häufig auch kombiniert. Akupunktur ist die wohl berühmteste Methode der TCM und sehr erprobt bei der Behandlung von chronischen wie auch akuten Schmerzen. Es ist auch eine sehr nebenwirkungs- und risikoarme Behandlungsform und deshalb auch für ältere PatientInnen sehr empfehlenswert. Gerne wird auch Moxibustion (Moxa) angewandt, was eine Erwärmung von Akupunkturpunkten unter Zuhilfenahme von Beifußkraut beinhaltet.

Diätetik (Ernährungsberatung) kann sich ebenfalls positiv auf Schmerzen, Entzündungen, aber auch auf den Zustand von Knochen, Knorpel, Sehnen, Bändern und Muskulatur auswirken. Zusätzlich kann allfälliges Übergewicht reduziert werden, was sich wiederum positiv auf Beschwerden des Bewegungsapparates auswirkt.

Wie funktioniert die Chinesische Medizin?

Die TCM-Fachperson nimmt sich in der ersten Sitzung Zeit für ein ausführliches Gespräch und stellt anhand dieser Anamnese sowie der Qualität von Puls und Zunge eine Diagnose. Er/Sie wählt die bestmögliche TCM-Methode oder wählt eine kombinierte Behandlung z.B. Akupunktur und eine Kräuterrezeptur für die Anwendung zu Hause.

Die Traditionelle Chinesische Medizin stellt eine funktionelle und ganzheitliche Medizin dar. Sie strebt eine ursachenbezogene Heilung an und arbeitet an der Wurzel des Krankheitsgeschehens.

Die TCM beruht auf der Theorie der gegensätzlichen Kräfte Yin und Yang. Diese stehen zueinander wie Kälte und Wärme. Die Gesundheit jedes Menschen hängt von einem Gleichgewicht zwischen Yin und Yang und dem reibungslosen Energiefluss „Qi“ ab. Solange Yin und Yang im Gleichgewicht bleiben, sind Körper und Geist gesund.

Durch die TCM-Behandlung werden Energieblockaden gelöst, körpereigene Wirkstoffe aktiviert und Organfunktionen gestärkt.

Beteiligt sich meine Krankenkasse an den Kosten?

Wenn Sie über eine Zusatzversicherung im Bereich Komplementärmedizin verfügen, werden Behandlungen von den Krankenkassen in der Regel vergütet. Bei Unfallfolgen können die Unfallversicherung oder eine entsprechende Zusatzversicherung die Behandlungskosten ganz oder teilweise übernehmen. Wir empfehlen, vorgängig bei Ihrer Versicherung abzuklären, in welchem Umfang die Behandlungskosten übernommen werden.

Info: www.tcm-therapeuten.ch



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



INFO@SCHMERZTHERAPIESCHWEIZ.CH

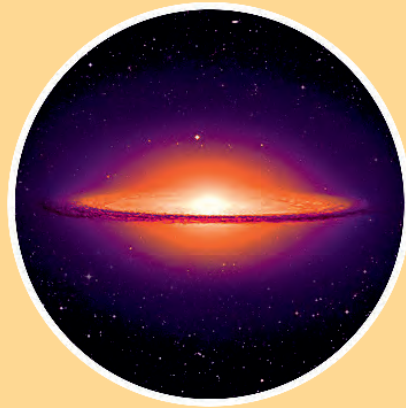


041 410 10 22



LEBENSKRAFT 2021

Messe und Kongress für Bewusstsein, Gesundheit und Transformation



Kongresshaus Zürich, 16. - 19. September 2021

Bewusstsein, Gesundheit & Heilung, Aufstieg in die neue Zeit

mit Channelings, Gruppen-Heilung, Ritualen - Seminare und Workshops,
Meditationen, Konzerten

Mit vielen internationalen Referenten, unter anderem:



Ayla

Dr. med. Karl J. Probst

Nancy Holten

Matthias
Kampschulte

Sonja Ariel von
Staden

Shiva Guruji
Aruneshwar

NEU: LEBENSKRAFT ONLINE

Die Plattform für deine Entfaltung und Gesundheit

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

www.lebenskraft.ch

Denzel Washington

Religiös, sportlich und grosszügig Der Hollywood-Star mit einem guten Herz

Denzel Washington, geboren in 1954 in Mount Vernon, New York, als Sohn eines Pfingstpredigers und einer Kosmetikerin, gilt als einer der bekanntesten zeitgenössischen Schauspieler der Welt. Er hat in unzähligen Filmen mitgespielt und ist unter anderem der zweite Afroamerikaner, nach Sidney Poitier, der mit dem Oscar als bester Hauptdarsteller 2002 ausgezeichnet wurde. Ihn als einen der faszinierendsten Männer auf der Leinwand zu bezeichnen, klingt etwas einschränkend. Abgesehen von seinem Talent als Schauspieler, ist sein Sex-Appeal unübersehbar und seine körperliche Fitness das Erste, was einem ins Auge springt. Ausdrucksvoll, gross und sportlich ist er der klassische Mann, der den Eindruck gibt, die Situation still und leise unter Kontrolle zu halten, auch wenn es hart auf hart kommt. Sein gewinnendes Lachen und seine trainierten Muskeln sind zwei Merkmale, die das People Magazine veranlasst haben, ihn in den letzten Jahren auf die Liste der 50 schönsten Männer der Welt zu setzen.



Denzel mit seiner Frau Pauletta, seit 1983 verheiratet

In den USA ist der dunkelhäutige Superstar viel mehr als ein Schauspieler, Regisseur und Produzent mit hohen Ansprüchen, er ist eine kulturelle Ikone. Mit einem Filmhit nach dem anderen hat der bald 66-Jährige zwei Oscars (einen als bester Nebendarsteller), drei Golden Globes und einen Tony Award gewonnen. Washington ist Millionen Dollar wert und arbeitet auch in seinen Sechzigern härter als je zuvor an seiner Karriere. Er ist männlich und gutherzig, bescheiden und skandalfrei. Der erfolgreiche Künstler hat ein unspektakuläres Privatleben, das hartnäckig unter Verschluss gehalten wird. Seit 37 Jahren ist er mit Pauletta verheiratet und hat vier Kinder mit ihr.

Mit 60 hat der vierfache Vater sein letztes Glas Wein getrunken, um lästige Kater zu vermeiden. Danach war eine neue Devise angesagt: Weniger Fett essen, ein simpleres Leben führen, auf Geist, Körper und Seele achten. Anscheinend mit guten Ergebnissen, da das Alter ihm nicht anzusehen ist. Heute ist immer noch kein Ruhestand in Sicht, denn der Schauspieler steht pausenlos vor der Kamera, auch in Rollen, die ihm körperlich viel abverlangen.



Fitness ist kein Fremdwort

Für Denzel Washington war die körperliche Vorbereitung für den Film «Hurricane», gedreht 1999 über das Leben des 1966 zu Unrecht zu lebenslanger Haft wegen Mordes verurteilten Boxers Rubin Carter, eine der schwierigsten seiner erfolgreichen Karriere. Für diese anspruchsvolle Rolle trainierte er intensiv ein Jahr lang mit Boxtrainer Terry Claybon.

«Wenn man nicht versagt, versucht man es gar nicht erst.»

Der athletische Schauspieler folgt heute noch einem Trainingsprogramm, das die meisten Männer, die sogar halb so alt sind wie er, mit Sicherheit erschöpfen würde. Sein gutes, jugendliches Aussehen und sein gesunder Körperbau sind das Ergebnis des strengen und rigorosen Fitness-Trainings und seiner gesunden Ernährung. Auch er hat sich vor allem aus gesundheitlichen Gründen für die vegetarische Alternative entschieden. Der US-Amerikaner trainiert immer noch fleissig, wobei er das Boxtraining nutzt, um Körperfett zu verbrennen und magere Muskelmasse zu erhalten. Laut blackdoctor.org, der Grund, warum Denzel das Boxen jeder anderen Methode vorziehe, um das Gewicht zu halten, sei ganz einfach: Es sei ein Intervalltraining. Zusätzlich trainiert der Schauspieler auch gern mit Gewichten und laufe regelmässig.

Ein Zitat aus Twitter:

«Bewegung ist eine Zusammensetzung dessen, was man tun kann und keine Strafe für das, was man gegessen hat.»

Ein religiöser Mann

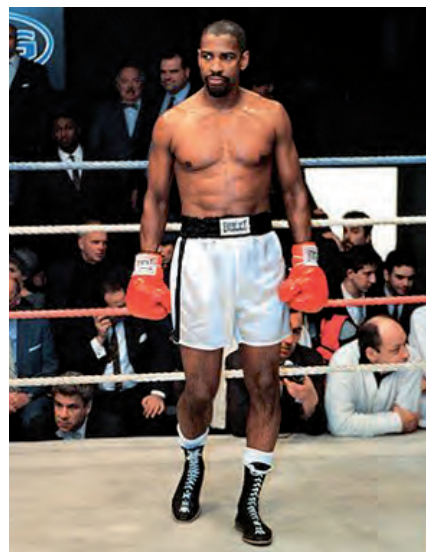
«Beginne deinen Tag mit einem Gebet. Bitte um Weisheit. Bitte um Verständnis. Ich sage nicht welche Religion, aber arbeite an deinem Geist, Körper und Seele. Halte den Körper im Einklang - es ist dein Tempel. Alle Dinge in Massen. Fahre mit der Suche fort, dieser ist für mich der beste Teil meines Lebens.»

Als gläubiger Christ hat Denzel Washington in seiner Jugend sogar erwogen, wie sein Vater Prediger zu werden. «Ich hatte die Gelegenheit, grosse Männer zu spielen und durch ihre Worte zu predigen. Ich nehme das Talent, das man mir geschenkt hat, ernst und möchte es zum Guten nutzen». Der Superstar kümmert sich immer wieder, wie andere Kollegen in Hollywood, um Wohltätigkeit in verschiedenen Bereichen. Er hilft konkret, indem er Millionen von Dollar für wohltätige Zwecke spendet.



«Ich demütige mich jeden Tag und danke Gott dafür, dass er mich morgens aufweckt. Ich danke ihm für das Essen auf dem Tisch und die Fähigkeit, arbeiten und mich und meine Familie ernähren zu können.»

1991 wurde Washington von der Fordham-Universität, wo er Schauspielerei und Journalismus studierte, die Ehrendoktorwürde verliehen, weil es ihm «auf beeindruckende Weise gelungen ist, die Grenzen seines vielseitigen Talents auszuloten». Darüber hinaus erhielt er 2007 die Ehrendoktorwürde der Geisteswissenschaften vom Morehouse College und 2011 die Ehrendoktorwürde der Kunst von der University of Pennsylvania.



Trotz seines Ansehens und seiner Millionen-Filmgagen, besteht Denzel Washington darauf, dass er eher ein gewöhnlicher Mann ist. Als liebevoller Vater und Ehemann ist er in der Öffentlichkeit stets untadelig höflich und unerschütterlich. Während seiner gesamten Karriere wurde er ausnahmslos von der Kritik gelobt.

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 u.a. auch über YouTube veröffentlicht.
- Teil des Interviews wird zudem in einer der nächsten StarkVital 60+ Ausgaben in Druckform im Heft veröffentlicht und das PDF steht dann zusätzlich auch unter www.starkvital.ch ON-LINE zur Verfügung.
- In jeder StarkVital 60+ Ausgabe wird in einem speziellen Inserat auf aufgenommene TV-Sendungen mit Namen der Interview-Partner(innen) hingewiesen.

Melden Sie sich jetzt per E-Mail unter: jpschupp@toptenmedia.com an.

Rückantwort innert 48 Stunden, um die Details zu besprechen.

NUR DIE MACHT DES WORTES KANN VERÄNDERUNGEN BRINGEN !





MEMOIREN

So heisst die neue Rubrik im StarkVital60+.

In dieser Rubrik geht es nicht um Eitelkeit oder Angeberei. Es gibt auch keine Gelegenheit, nostalgisch zu wirken. Diese Seiten sollen eher eine Art Schaukasten werden, der für unsere Leser bestimmt ist.

Es geht darum, die eigenen Lebenserfahrungen, die einen effektiven und erfolgreichen Durchbruch bewirkt haben, zu erzählen und diese mit den Lesern zu teilen.

Wichtig ist jedoch, dass die jeweiligen Verfasser heute eine Vorbildfunktion noch innehaben, d.h. sie sind durch ein langes, eigenverantwortliches Leben immer noch mit 60, 70, 80, 90, 100+ in bester Form - wie z.B. die deutsche Turnerin Johanna Quaas auf Seite 15.

Hier einige Beispiele: Sie haben zuletzt ab 60 eine neue Firma gegründet, eine sportliche Karriere gestartet, einen hohen Berg bestiegen, ein Fitness-Center oder ein Restaurant eröffnet, ein Studium beendet, eine neue Berufsausbildung in Angriff genommen, als Freiwilliger im sozialen Bereich gewirkt oder Sie haben sich durch besondere Verdienste ausgezeichnet.

Tatsache ist: Immer mehr Menschen im Pensionsalter starten nochmals durch mit Begeisterung und voller Elan und dies in einer Vielzahl von Bereichen. Diesbezüglich möchten wir nicht nur die aktuelle Errungenschaft kennen lernen, sondern auch Ihre vorherige Geschichte, die eventuell mit diesem Erfolg nicht direkt in Zusammenhang steht. Ein gutes Beispiel dafür ist Rolf Wettstein, dem mit 60 gekündigt wurde und der mit 61 ein neues Fitnesscenter «Fit54» in Mellingen eröffnete (siehe SV Nr. 11).

Übrigens, in Sachen Lebenserwartung, im SV Nr. 14, auf der Seite 31, wird das von der SANITAS-Versicherung herausgegebene 400-seitige Buch erwähnt.

«Die Gesundheit der Zukunft,

WIE WIR BALD 120 JAHRE LANG GESUND LEBEN WERDEN.»

Wenn die Lebenserwartung sich um so viele Jahre verlängert, ist es durchaus denkbar, bis ins hohe Alter beruflich in gewissem Masse aktiv zu bleiben. Dann stellt sich die Frage: **«Wie GESUND und FIT muss der Mensch mit 110, 100, 90, 80, 70 und 60+ sein, um dieses Alter zu erreichen? In verschiedenen Ländern gibt es schon Frauen und Männer in Hochform, die 90 oder sogar 100 Jahre alt sind.**

Wer weiss? Werden Sie die ersten sein, die sogar das Alter 120 in bester körperlicher Verfassung erreichen werden?»

Der älteste Mensch der Welt ist die Japanerin Kana Tanaka (117).

Sind Sie ein Vorbild für jüngere Generationen? Haben Sie etwas Einmaliges aus Ihrer jüngsten Vergangenheit zu berichten?

Dann schreiben Sie eine Mail an:

info@toptenmedia.com

oder rufen Sie mich unter der Nummer 0794003322 an. Zeigen auch Sie, dass Sie ein

VORBILD sind !

Um das Eis zu brechen, erzähle ich als erstes meine persönliche Geschichte

Meine sportliche Vergangenheit ist den meisten unbekannt. Tatsächlich habe ich irgendwann die Leidenschaft meiner Jugend aufgegeben und die letzten 40 Jahren war ich in der Fitness- und Gesundheits-Welt aktiv. Aber in jungen Jahren verbrachte ich als 20-Jähriger sechs Monate unter schwierigen Bedingungen in Malaysia, erlernte diverse Kampfsportstile und gründete dann den Karateclub «Goshin-Ryu» in der Schweiz in meiner KUNG FU und KARATE ACADEMY in Schlieren. Mit 14 habe ich mit Shotokan Karate in der Glockenhof Turnhalle in Zürich begonnen. Der Lehrer «Fredí» hatte «nur» den Blau Gurt, damals, 1968 der höchste Gürtelgrad in Zürich.

Genau vor 40 Jahren wurde mir am 21.11.1980 in Mailand der 5. Dan Meisterrad Schwarzgurt im Kick-Boxen verliehen von den damals bekanntesten Karate und Kick-Box Trainern in Europa. Mit dieser Auszeichnung war ich während langer Zeit der jüngste 5. Dan Schwarzgurtträger in Europa in allen möglichen Martial Art Kampfsportarten. Die WAKO Gründungsmitglieder vom 26.2.1977 in Berlin waren Mike Anderson (USA), Georg Brückner (Deutschland 1939-1992), Marc Bigoureau (Frankreich), René Bösch (Schweiz), Karl Bernd Bockstahler (Deutschland), Jean-François Calmette und Harry Geerts (Belgien), Geert J. Lemmens (Deutschland), Zarko Modric (Jugoslawien), Jean-Pierre Schupp (Schweiz), Fons Van de Wiele (Belgien), Wolfgang Wedde (Norwegen) und Bernd Zimmermann (Österreich).



Meine Anfangsjahre in der Fitness- und Gesundheitsbranche, ab 1979 bis heute



Ben Weider (Mitte, 1923-2008) besuchte 1988 die Schweiz und den Shark Fitness Shop in Wettingen (Gegründet 1987 von **Hans Hadorn** und mir, damals mit 750m2 der grösste Shop in Europa). Hans Hadorn besuchte mit Ben und mir gemeinsam das IOC in Lausanne und 1988 in Brienz das erste «Weider Gym» Europas.



Cory Everson besuchte mich am DAVID Stand an der FIBO Messe (1988) in Köln.



Bill Kazmaier galt lange als stärkster Mann der Welt. Am Shark Fitness Shop Stand an der FIBO in Basel vom 18. bis 20.10.1991 demonstrierte er seine Kräfte.



Lenda Murray und **Dorian Yates** mit der Fitness Tribune Ausgabe aus dem Jahr 1992.

Von obigen **Unterschriften** auf meiner WAKO-Urkunde waren am 26. Februar 1977 noch nicht dabei und kamen später zur WAKO dazu: **Ennio Falsoni** (Italien), **Jan Willem Stocker** (Holland), **Georg Canning** (Irland), **Mike Haig** (England). Wer sich die Zeit nimmt, obige Persönlichkeiten, die auf der WAKO Urkunde vor 40 Jahren unterschrieben haben, zu GOOGLERN, wird staunen, dass die meisten heute mit über 70 immer noch aktive **MARTIAL ART VORBILDER** sind !

Als Gründungsmitglied der WAKO Welt habe ich dann den WAKO Verband Schweiz mit **Josef Sturm** gegründet und **Kathi Fleig** half mit, wo es ging. Anschliessend wurde ich Vize-Präsident der WAKO Europa und WAKO Welt. Danach habe ich zahlreiche Wettkampfturniere, national wie international durchgeführt. Jahrelang habe ich die eigene Kampfsportschule geleitet. Auf YouTube mein TV-Auftritt im Schweizer Fernsehen zum WAKO Weltcup in Basel im Jahr 1978:

<https://www.youtube.com/watch?v=9yXJoNvoF1M>

Mein Engagement war selbstverständlich ehrenamtlich und somit eine Form der Freiwilligenarbeit nicht nur im sportlichen, sondern auch im sozialen Bereich. Auf diese Weise wollte ich meine sportlichen Kompetenzen jungen Menschen zur Verfügung stellen und ihnen die Möglichkeit bieten, in ihrer Freizeit Kampfsportkurse zu belegen und sie so von der Strasse holen. Während meinem langen Geschäftsleben habe ich noch viele andere Firmen gegründet, eine Computerfirma, zwei Handelsgesellschaften, ein Fitnesscenter und einen Verlag. Alle Firmen immer wieder erfolgreich verkauft. Nachdem ich über 28 Jahre lang als Herausgeber der Zeitschrift Fitness-Tribune tätig war (1. Ausgabe Juni 1989) und diese 2017 verkaufte, habe ich beschlossen ein Jahr vor meiner Pensionierung, mich in ein neues Projekt zu stürzen.

So ist das Heft StarkVital60+ im 2018 entstanden.

► Fortsetzung von Seite 35

LÖSUNGSVORSCHLÄGE:

Fakt 1:

In Deutschland liegen die Kosten für das Gesundheitswesen bei 390 Milliarden Euro. In der Schweiz bei bald 90 Milliarden Franken. Die Kosten in der Schweiz müssten aber proportional bei 39 Milliarden Franken liegen. Warum sind diese in der Schweiz fast doppelt so hoch? Liegt es an zu hohen Mieten, zu hohen Arzt- und Chirurgen-Kosten, zu hohen Medikamentenkosten? Dort sollte dringend der Hebel angesetzt werden.

Fakt 2:

Beim Volk läuten die Alarmglocken schon lange. Hier im Kanton Tessin bezieht bereits über 37 Prozent der Tessiner Familien (d.h. 60'000 Menschen) RIPAM. Ähnliches geschieht in der Romandie und in der Deutschschweiz. Das Schweizervolk driftet mehr und mehr in die Armut ab?

Fakt 3:

Über 90 Prozent der Pflegekosten bei der Spitex oder in Altersheimen sind darauf zurückzuführen, dass die älteren Menschen praktisch keine Körpermuskulatur mehr haben, um vom Bett, vom WC, vom Stuhl am Esstisch aufzustehen. Bitte informieren Sie sich über Japan, dort war das Problem einst viel grösser. Ohne das staatlich verordnete Senioren-Fitness-Programm wäre das Gesundheitssystem mit über 70'000 Hundertjährigen kollabiert. Bereits seit 2003 gibt es in Japan Trainingscenter 70+, wo Seniorinnen und Senioren an Kraftmaschinen ihre Muskeln wieder aufbauen. Wer in ein öffentliches Altersheim in Japan aufgenommen werden will, MUSS unterschreiben, dass er oder sie Muskeltraining macht.

Fakt 4:

Hier bei uns ist das ganze System komplett falsch aufgezogen. Für jeden Rollator-Einsatz bekommt das Altersheim mehr Pflegegeld. Wird bald darauf vom Patienten ein Rollstuhl benutzt (weil durch nichts tun, sich noch mehr Muskel abbaut), bekommt das Pflegeheim noch zusätzlich Pflegegeld. Schändlich zu sehen, wie unsere Eltern und Grosseltern um ihre Freiheit durch In-Aktivität und um ein würdiges Altersleben bestohlen und sie im Altersheim mit dem Rollstuhl von einem Fenster zum anderen herumgeschoben werden.

Fakt 5:

Leider sind die Schweizer Universitäten noch nicht auf dem nötigen Wissensstand. Bitte veranlassen Sie, Herr Bundesrat Berset, dass Ihre Gesundheits-

experten sich mit dem Thema MYOKINE befassen (Prof. Dr. Bente Klarlund Pedersen aus Dänemark hat langjährige Erfahrung mit den Botenstoffen, die aus unseren Muskeln entstehen).

Unser Gesundheitswesen sollte dringend umstrukturiert werden nach dem Beispiel Japans. Es gibt auch in der Schweiz auf Senioren-Fitness spezialisierte Firmen. Ich bin in Sachen GESUNDHEIT ein Spezialist. Meiner Meinung nach müsste das heutige Gesundheitswesen in «Krankenwesen» umgetauft werden. Es sollte ein wirklich neues Gesundheitswesen aufgebaut werden, das den Namen GESUNDHEIT auch verdient.

Wir müssen auf das biologische Alter der Menschen ab 65+ in Gesundheitsfragen setzen, denn wer eigenverantwortlich lebt, hat einen Körper, der 5 bis 20 Jahre jünger ist als sein effektives Alter. So kann es Sinn machen, dass Menschen gesund 120 Jahre alt werden können, mit der neuen Methode der Berechnung für das biologische Alter.

Ich kann Ihnen beweisen, dass unser Gesundheitswesen in den nächsten Jahren keine 100'000 neue PflegerInnen braucht, sondern 20'000 ausgebildete 65+ jährige Frauen und Männer, die als Trainer in entsprechenden Trainingscenter 60+ gleichaltrige und ältere Menschen trainieren, damit diese gesund, aktiv und eigenständig Zuhause weiter stolz ihr Leben im hohen Alter «gesund» erleben und «gesund» sterben können. In Japan gibt es jetzt schon heute über 7000 Trainingscenter für Kunden 70+, die wöchentlich an Kraftmaschinen trainieren. Hochgerechnet auf die Schweiz, werden in den nächsten fünf Jahren auch hier über 400 solche Trainingscenter 60+ aufgehen.

Die Zeit ist reif für neue Lösungen, um das heutige «kranke» Gesundheitswesen umzubauen. Es nützt nichts mit den heutigen AKTEUREN neue Verträge auszuhandeln. Besser man baut einfach ein neues Gesundheitssystem auf und nach und nach wird das alte «kranke» Gesundheitswesen finanziell austrocknen und von selber verschwinden!

MAN SOLLTE SICH NICHT WEITER HINTER ÜBERHOLTE GESETZE VERSTECKEN, SONDERN DIESE DRINGEND ANPASSEN, DENN DIE BABY-BOOMER GENERATION IST JETZT DA!

Jean-Pierre L. Schupp

Herausgeber vom: www.starkvital.ch Magazin.



BR Alain Berset

...übrigens, ich habe 2 x um weitere Stellungnahmen gebeten und KEINE ANTWORT mehr erhalten, weder vom EDI noch vom BSV (Bundesamt für Sozialversicherungen). Niemand ist in Bundesbern an LÖSUNGEN interessiert, obwohl folgende Zahlen, die wohl «mafiose» Wahrheit in der Schweiz zeigen.

Gesundheitskosten pro Land:

DE: 83 Mio. Einwohner, 390 Milliarden
ITALIEN: 60 Mio. Einwohner, 118 Milliarden
Schweiz: 8,5 Mio. Einwohner

88 Milliarden !!!

Das Departement von BR Berset scheint komplett überfordert zu sein. Nicht nur «normalen Bürgern» schreibt BR Berset nicht persönlich zurück, nicht einmal auf einen Brief vom Gesundheitsminister des Kantons Tessin RAFFAELE DE ROSA wurde persönlich geantwortet und das erst einen Monat später. (siehe TV Sendung auf RSI «Il Quotidiano vom 26.9.2020). «Nur» der Vize-Präsident des Bundesamtes für Gesundheit antwortete, weil damals wohl schon klar war, dass der Direktor Pascal Strupler das Amt schon wieder verlassen wird. Was DE ROSA besonders ärgert, ist der Umstand, dass man ihn nicht in diesem Brief schon darauf hingewiesen hat, dass die Krankenkassenbeiträge «nur» im Kanton Tessin im 2021 um 2,1% steigen werden. Eigentlich unfassbar, genau im Kanton Tessin, wo die Löhne Schweizweit am tiefsten sind. Ausserdem wird das Gesundheitssystem zusätzlich belastet durch die vielen Deutschschweizer, die ihren Lebensabend in der Sonnenstube verbringen. Für BR Berset und sein Team scheinbar kein Thema? Das EDI hat grosse Kommunikationsprobleme. Auch BR Berset ist sein Anfang der Corona-Krise komplett überlastet und beherrscht in der Tat sein wichtiges Amt für Gesundheit überhaupt nicht!

Lieber Jean-Pierre,
 Danke für Deine Anerkennung und Wertschätzung meiner Worte.
 Ich bin vom Naturell her ein sehr positiver Mensch, der sich aber um das momentane Weltgeschehen grosse Sorge macht.
 Wer sich von den Mainstream Medien und den wenigen mächtigen Player verführen lässt, wird über kurz oder lang ein böses Erwachen haben. Die Verabschiedung der alten Welt und grossen Kulturen durch die geplante NWO wird ein böses Ende nehmen. Es ist wie in der Fitness-Branche, die sich immer mehr vom Geld und nicht vom Sinn seiner Aufgabe entfernt. Fitness ist Mittel zum Zweck und ist nicht Fun. Wer einmal richtig Krafttraining gemacht hat, kann das jederzeit bestätigen. Werner Kieser und sein Ziehvater Arthur Jones selig haben Krafttraining immer als ein Medikament zur Verhinderung und Verlangsamung des körperlichen Zerfalls angeboten. No pain no gain, das ist die Natur und unser Überlebensinstinkt.
 Hauptsächlich die ältere Generation 60+ ist das am meisten verängstigte Klientel in Fitnessanlagen und es ist deshalb sehr wichtig, dass dieser Entwicklung mit seriöser Aufklärung in der Presse und Fachzeitschriften begegnet wird.
 Die Fachzeitschrift STARKVITAL 60 + ist mit ihren Artikeln im Moment das erste unabhängige Fachblatt, das eine wichtige Funktion im Gesundheits-Dschungel wahrnimmt. Danke Jean-Pierre Schupp, dass Du dieses wichtige Segment der Aufklärung wahr nimmst.
 Ich weiss, dass Du ein sehr belesener und gläubiger Mensch bist. Diese Voraussetzungen sind leider heute nicht mehr gefragt.
 «Aber der steinige Weg führt schlussendlich zum Paradies und nicht die Autobahn».



Diese Weisheit habe ich in zwei Bilder an der Wand des Schlafzimmers meiner Grosseltern bis heute in meinem Herz geschlossen.
 Sportliche Grüsse
 Roland Lüscher,
 Jahrgang 1947,
 aus Muhen, (ehemaliger Swiss Training Aarau Besitzer),
 Info: rolidor@me.com

Anzeige

Golden Age Fitness

Testen Sie uns, bei einem kostenlosen & unverbindlichen Probetraining.

Bald auch in Zürich Höngg

Öffnungszeiten
 Montag - Freitag 07.00 - 18.00 Uhr
 Samstag 09.00 - 13.00 Uhr

www.goldenagefitness.ch
info@goldenagefitness.ch
 Weiße Gasse 14, 5400 Baden

GEMEINSAM FIT INS HOHE ALTER

Anzeige

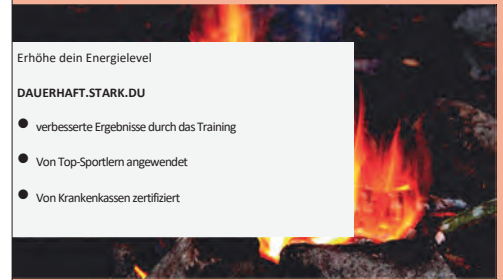
heartcheck

Das exklusive und familiäre Gym im Herzen von Zumikon!

EAT WELL & keep moving

[www.heartcheck.com](http://www.heartcheck.ch) | fon 044 222 00 66

Das neue sensorische Training



Erhöhe dein Energielevel

DAUERHAFT.STARK.DU

- verbesserte Ergebnisse durch das Training
- Von Top-Sportlern angewendet
- Von Krankenkassen zertifiziert

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

Vorteile für dein Training

- verbesserte Ergebnisse durch das Training
- der Aufbau der biologischen Substanz in unserem Körper, die für unsere Bewegungsempfinden zuständig ist
- Verringerung der Trainingsverluste bei Pausen durch Krankheit oder Business
- Reduzierung von Verletzungsanfälligkeit
- Verbesserung der Denkleistungen und der Stoffwechsellorganisation

Lerne die Muskel-Organatabelle kennen.

Du wirst dein Training danach anders betrachten.



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

Jürgen Woldt



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



Titelseite: Kathi Fleig, Jahrgang 1960
Fotograf: Hans Hadorn

Inserentenverzeichnis - SV 15 Seite

Cosmesan GUAM u. Activisan	2-3, 17, 29
Fimex Distribution AG	4
med Rücken-Center Zürich	10
QualiCert	11
Shark Fitness Shop	13
KKL-Fitness Connection-Laufschule	15 u.19
Klang-Reise - Meditation	20-21
Domitner GmbH - Geräteausstattung	23
GSG-Academy - Buchhandel	25
K-Group - Gesundheitszentren	26-27
ProMedia	31
SSAAMP Kongress	33
Vivo-Coach - Ausbildung 60+	37
FASB Schnarch-Ballon-System	41
www.schmerztherapieschweiz.ch	42
Lebenskraft Messe Zürich	43
PonteMed AG	51
Steinbrecher AG	52

Messe & Event-Termine:

6. März 2021

SSAAMP Kongress Zürich

17. bis 18. April 2021

Veggie World, Messe, Zürich

21. bis 24. Mai 2021

Zürich VEGAN Festival im Hauptbahnhof

16. bis 19. September 2021

Lebenskraft Kongresshaus, Zürich

19. bis 21. Oktober 2021

IFAS, Messe, Zürich

Internationale Messen:

09. bis 12. September 2021

SANA, Bologna, Italien

Senden Sie Ihre Messetermine an:

info@toptenmedia.com

U.a. in der nächsten SV Nr. 16 Ausgabe:

- **Reife Leistung, Frauen & Männer, die Leistungsgrenzen sprengen.**
- **Die Angst vor dem Älterwerden, lange leben, aber nicht alt sein.**
- **Judoka (5 Dan) Weltmeisterin mit 60+ erzählt über sich.**

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

(Freischaffender Medizin-Journalist) **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.- oder EURO 20.- exkl. Versand (plus 12.- Versandkosten pro Ausgabe)

Abo für Trainings-Center, Praxen, Vereine, Heime, Firmen, Residenzen 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

© 1979-2021 für Beiträge von TOP TEN MEDIA.

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

Gerichtsstand: Sitz des Verlages.

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

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

Kleininserate:

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

Preise der Kleininserate:

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

Leserbriefe:

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

Nachbestellung von STARKVITAL 60+ Ausgaben:

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

Info: www.toptenmedia.com

Redaktionsschlussdaten 2020-2021

www.toptenmedia.com / Mediadaten

Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
Nr. 16, Februar/März 2021	15.11.20	09.12.2020	2. Woche Januar 2021
Nr. 17, April/Mai 2021	22.01.21	12.02.2021	1. Woche März 2021
Nr. 18, Juni/Juli 2021	19.03.21	09.04.2021	1. Woche Mai 2021
Nr. 19, August/September 2021	20.05.21	11.06.2021	1. Woche Juli 2021
Nr. 20, Oktober/November 2020	23.07.21	13.08.2021	1. Woche September 2021
Nr. 21, Dezember 2021/Januar 2022	24.09.21	15.10.2021	1. Woche November 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



START ab Sommer 2021



Eine Marke der
PonteMed AG Schweiz



PELVIPOWER™

KRAFT AUS DER MITTE

DIE INNOVATION IM BECKENBODEN-TRAINING

EINFACH • SCHNELL • WIRKSAM



SPORT

Leistung
Stabilität



RÜCKEN

Entspannung
Kräftigung



FRAUEN

Wechseljahre
Libido



MÄNNER

Vitalität
Potenz



JUNGE MÜTTER

Rückbildung
nach der Geburt



INKONTINENZ

Blasenschwäche
Tröpfeln



MEHR KUNDEN & NEUE ZIELGRUPPEN FÜR IHREN STANDORT!

Mehr Infos und Angebot: Mail: info@pelvipower.com, Telefon: +41 71 333 60 77



steinbrecher

Ihr Partner für mehr Vitalität

WIEDER FREUDE AN BEWEGUNG

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

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

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



AKTIV SEIN, VITAL BLEIBEN

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

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



Besuchen Sie unseren Showroom und testen Sie unser umfassendes Angebot

www.steinbrecherag.com