

STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60



TRIAGE

FITTE SENIOREN:
Mehr Chancen auf dem
OP-Tisch

PelviPower

Bekämpft Inkontinenz
Fördert Libido

Stärkung des IMMUNSYSTEMS

durch

Muskeltraining

Auswirkung der Pandemie auf Ältere

«Hut ab»
NANETTE aus Biel
Textildesignerin und mit
83 Jahren Top-Model

ALLES HAT
SYSTEM



Eine Marke der
PonteMed AG Schweiz



PELVIPOWER™

DAS BECKENBODEN TRAINING

KRAFT AUS DER MITTE



JETZT **KOSTENLOSES PROBETRAINING** VEREINBAREN!

www.pelvipower.com/pelvipower-standorte

EIN STARKER BECKENBODEN KANN SIE VIELFACH UNTERSTÜTZEN

EINFACH – SCHNELL – WIRKSAM



SPORT

Leistung
Stabilität



RÜCKEN

Entspannung
Kräftigung



FRAUEN

Wechseljahre
Libido



MÄNNER

Vitalität
Potenz



JUNGE MÜTTER

Rückbildung
nach der Geburt



INKONTINENZ

Blasenschwäche
Tröpfeln



WIR KOMMEN ZU IHNEN!
BUCHEN SIE JETZT EINEN TERMIN
MIT UNSEREM PELVIMOBIL

Telefon: +41 71 333 60 77
info@pelvipower.com



PonteMed AG Switzerland (headquarters)

Seestrasse 111 • CH-9326 Horn Switzerland • +41 71 333 60 77 • office@pontemed.com • www.pontemed.com

Editorial	5
Pandemie und Senioren - Prof. Christian Maggiori	8
Nachrichten aus aller Welt	10
Da stehen einem die Haare zu Berge - Dr. med. Jürg Kuoni	14
<hr/>	
ALLES HAT SYSTEM - Wird das Volk getäuscht?	16
Das Andago-Gerät von HOCOMA - Heidi Nielsen	18
Klang - Weg zur Transformation - Silvia Siegenthaler	20
Verletzungsgefahr reduzieren - Jürgen Woldt	24
<hr/>	
Vegi News	28
Büchervorschau	32
«M E M O I R E N» mit Inge Krasser	34
Unser Immunsystem - Sylvia Gattiker	36
<hr/>	
Stress, Ursache von Krankheit - Gabriela Ghenzi	38
Health Tribune, bald ein neues Fachmagazin?	40
NANETTE aus Biel u.a. mit 83 Top-Model	44
Fortsetzungen	46
<hr/>	
Offener Brief von Claudia Buchser	48
Leserbrief und Kleinanzeigen	49
Impressum	50



Dr. Remo Schneider - Seite 6
Interview mit CEO von PelviPower



Peter & Bettina Ambühl verkaufen
ihre Firma Medidor - Seite 22



Axel Daase und Dr. Laube - Seite 42



Nanette Libiszewski - Seite 44

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

Triage,

die Priorisierung der zu behandelnden Patienten

In den letzten Monaten war gelegentlich von Triage die Rede, eigentlich einem Tabuthema für die Bevölkerung, das mit der Verschärfung der Pandemie allerdings immer wieder zur öffentlichen Debatte stand.

Tatsächlich war es eine gute Gelegenheit, offen und ohne Heuchelei darüber zu reden. Wir sind ja erwachsen. Denn es scheint fast so, als ob es in einem Land mit einer sehr fortschrittlichen Medizin eine Schande wäre zuzugeben, dass in unvorhersehbaren Notsituationen, wenn Personal und Ressourcen knapp werden, eine Priorisierung medizinischer Hilfeleistung unvermeidbar wird und Triage manchmal der letzte Ausweg ist.

Nicht nur während der Coronavirus-Pandemie entscheiden Ärzte allein in der Notfallstation oder auf dem OP-Tisch über LEBEN und TOD.

Auch im Falle von Organtransplantationen muss eine oft dringende Wahl getroffen werden. Wer erhält eine Spenderleber, wenn zwei verunfallte Menschen auf der Notfallstation liegen? Etwa ein 30-jähriger Alkoholsüchtiger, der schon an Leberzirrhose leidet? Oder ein sonst gesunder 65-jähriger, der noch fit ist? Ein grosses Londoner Spital nahm dazu Stellung und erklärte in einem entsprechenden Zeitungsartikel, die meisten Chirurgen würden in einem solchen Fall das kostbare Organ dem 65-jährigen implantieren, weil dieser Patient in dem Augenblick trotz Alters die bestmöglichen Aussichten auf eine längere Lebenserwartung hätte. Das Alter ist heute also nur einer der massgebenden Faktoren, die für die Auswahl in Frage kommen. Ohne einheitliche und anerkannte Kriterien besteht aber die Gefahr einer improvisierten (subjektiven?) und unethischen Selektion, vor allem weil solche ernsthaften Entscheidungen im rasanten Tempo getroffen werden müssen

und das kann Verwirrung erzeugen. Angesichts der anhaltenden Pandemie-Krise können wir uns vorbeugend verhalten, also weiterhin eine gesunde, möglichst vegane Ernährung befolgen, uns viel Schlaf gönnen, wenig oder gar keinen Alkohol konsumieren. Ausserdem - es mag wie ein Mantra erscheinen, das ich bei jeder Gelegenheit wiederhole, das Zauberwort ist **KRAFTTRAINING!** In der richtigen Dosis wirkt es wie eine Medizin, weil damit u.a. das Immunsystem gestärkt wird (Myokine lassen grüssen). Also, trainieren wir mindestens dreimal in der Woche intensiv. Nähren wir den Boden für ein langes, selbstständiges und gesundes Leben.

Schamlose Arzthonorare aufgetaucht

Am Freitag, den 13. November 2020, springt mir die Titelseite des TAGES ANZEIGER ins Auge: **«Unispital untersucht Honorare der Herzklinik in Millionenhöhe».**

Da schreibt der TAGI über zweifelhafte Abrechnungen. Ein Arzt hat gleichzeitig neun Gespräche mit Patienten geführt und 64 Mal an denselben Patienten Leistungen verrechnet. Wohlverstanden werden seine Honorare durch Krankenkassenprämien entschädigt, was auf den Schultern der Allgemeinheit lastet. Seit Jahrzehnten steigen die Gesundheitsausgaben, die die Bürger finanzieren, und nebenbei gibt es undichte Stellen über unnötige Operationen, die den Spitalumsatz sowie die Einkünfte fragwürdiger Chirurgen erhöhen. Jetzt die neuesten Nachrichten aus dem «KRANKEN» Gesundheitswesen: Frisierte Abrechnungen. Wo sind da die Ethik und der «Hippokratische Eid» der Ärzteschaft? Natürlich sind nicht die Ärzte gemeint, die sich weitgehend korrekt verhalten. Unser Gesundheitssystem ist so aufgebaut, dass die Akteure, die darin tätig sind, sich ohne Grenzen selbst bedienen können.

Da platzt den Bürgern doch langsam aber sicher der Kragen.

Die Krankenkassen sitzen auf Milliarden von Reserven

Obwohl wir die schlimmste Krise seit dem Zweiten Weltkrieg erleben, werden die enormen Krankenkassen-Reserven nicht angezapft. Wieso? Bundesrat und gewählte Politiker sind einfach nicht in der Lage, diese ganze Situation im IST-Zustand zu bewältigen, noch haben sie anscheinend ein Interesse daran, dies in Zukunft zu ändern. Das ist, was sich aus den Worten von Gesundheitsminister Berset ableiten liess: *„Wir können die Krankenkassen NUR ERMUTIGEN, ihre Reserven zu reduzieren.“*

Ich fürchte, nach COVID-19 wird es COVID-20 an der Reihe sein. Tja, super Aussichten für die Zukunft. Was heute passiert, hätte sich kein Science-Fiction Autor besser ausdenken können. Einmal mehr übertrifft die Realität die Vorstellungskraft.

Wie schon betont, bleibt uns nichts anders übrig, als uns fit zu halten. Denn nur

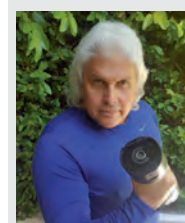
„der Stärkste wird überleben“

vor allem ab 65.

Übrigens, schätzungsweise 40 Prozent der ganzen Bevölkerung gehört zur COVID-19-Risikogruppe, nicht nur einfach die 65plus-Jährigen. Sie wollen bestimmt nie zu dieser Risikogruppe gehören, oder?

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp



Jean-Pierre Schupp

Jahrgang 1954

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe www.starkvital.ch

Sind Sie noch ganz dicht?

Nicht nur Frauen sind vom «Nachtropfen» z.B. nach einer Geburt oder im Alter betroffen. Auch Männer, meist schon 50 plus, egal ob FIT oder UNFIT kennen das Problem vom «letzten Tropfen», der in die Hose geht.

Jean-Pierre Schupp im Gespräch mit Dr. Remo Schneider, Inhaber der Schweizer Firma PonteMed AG, die sich unter anderem der Verbesserung von Gesundheit und Lebensstil widmet.

JPS: Eigentlich war das Interview mit Dr. Remo Schneider noch nicht für diese Ausgabe geplant. Aber wie oft im Leben passieren Dinge, die den Fortschritt einer ganzen Gemeinschaft schnell nach vorne bringen können. Als ich in diesem Herbst im TC Training Center in Heerbrugg ein Gespräch mit Inge Krasser zur Rubrik "Memoiren" hatte (siehe auch die Reportage in dieser Ausgabe auf den Seiten 34 und 35), sah ich dort zwei PelviPower-Geräte der Firma PonteMed AG stehen. Habe beide Geräte ausprobiert und war in der Tat sehr begeistert. Inge Krasser gab mir die Adresse von Remo Schneider und innert wenigen Wochen wurde der UR-KNALL in Sachen "Inkontinenz-Bekämpfung" gezündet. Remo Schneider, wie bist Du auf das eher unpopuläre Thema gekommen?

RS: *Inkontinenz ist viel stärker verbreitet, als man glaubt. Ich habe dieses Leiden zuerst als Betreiber von Pflegeheimen und Altersresidenzen kennen gelernt. Später habe ich mich der Sache intensiver gewidmet und bin auf eine einfache und wirksame Möglichkeit gestossen, wie man der Inkontinenz vorbeugen und seine Kraft aus der Mitte verbessern kann.*



Inge Krasser (63), ehemalige Spitzensportlerin im Judo (5. Dan) sagt:

"Durch PelviPower fühlte ich schon nach wenigen Minuten, wie mir dieses Gerät die Rückenschmerzen im unteren Bereich stark lindern konnte. Kann PelviPower nur weiterempfehlen"

JPS: Verstehe ich das richtig? Du warst nicht nur der Geschäftsführer der Pflegeheimgruppe SeneCura, sondern auch der Besitzer und hast dann Dein Lebenswerk verkauft?

RS: *Ja, ich war Mitgründer der SeneCura Gruppe in Österreich, zu der auch die Senevita Schweiz gehört hat. Wir haben immer auf innovative Ideen für ein glückliches und gesundes Älterwerden gesetzt.*

JPS: So könnte man auch schreiben, dass die SeneCura in Österreich das gleiche macht wie die Tertianum-Gruppe in der Schweiz?

RS: *Ja, mit der Ergänzung, dass wir in der SeneCura mehr in Richtung Mittelstand ausgerichtet sind und Tertianum eher eine exklusivere Klientel anspricht.*

JPS: Du weisst, dass bei vielen Tertianum-Residenzen immer mehr professionelle Krafträume eingerichtet werden, da dort doch einige Manager verstanden haben, wie wichtig der Muskulaturerhalt für ältere Menschen ist. Ist das Thema in Österreich auch schon angekommen?

RS: *Was heisst angekommen (lacht)? In der SeneCura Gruppe waren wir Vorreiter für eigene Fitnessstudios in Alterswohnungen und Pflegeheimen. Wir haben sogar mit dem Institut von Prof. Osterbrink aus Salzburg wissenschaftlich erhoben, wie nützlich und sinnvoll ein massgeschneidertes Fitnessstraining in allen Altersgruppen ist. Die Fähigkeit, selber zu gehen, Kraft zu bewahren für motorische Fähigkeiten bis ins hohe Alter sind ein Stück Freiheit und Lebensqualität.*

JPS: Nun möchte ich aber über das Thema INKONTINENZ mit Dir reden. In der StarkVital60+ Ausgabe Nr. 14 zur Kolumne von Yvonne Keller auf der Seite 26 stehe ich zur folgenden Aussage: "Obwohl ich doch intensiv meine Muskeln trainiere (natürlich auch Bauch und Rücken), sogar 100m-Sprints, dreimal die Woche auf der Tartanbahn in Tenero trainiere, muss ich wohl altersbedingt auch als

Mann akzeptieren oder eben nicht, dass obwohl ich seit vielen Jahren ein "sitzen der Pinkler" bin, mehr und mehr zum Nachtropper werde und oft ein Stück WC-Papier noch in meine Unterhose stecke". Remo, können die PelviPower-Geräte, Deiner Erfahrung nach, hier Abhilfe schaffen?

RS: *Deine Sprints sind sicher gut und Muskeltraining auch. Du musst die RICHTIGEN MUSKELN trainieren, wenn Du "dicht" sein willst. Sprich den Beckenboden und die umliegende Muskulatur. Das sind Muskeln, die Du willentlich nicht so leicht ansteuern kannst, wie äussere Muskeln. Das PelviPower-Training erreicht einfach und wirksam Deine Tiefenmuskulatur im ganzen Becken und gibt Dir wieder die Kraft zurück, die Dich glücklich macht. Und was das Pinkeln betrifft, so rate ich Dir, das ruhig auch im Stehen zu tun. Vorausgesetzt Du triffst noch gut, sonst bekommst Du Probleme mit Deiner Frau.*

JPS: Deine Firma PonteMed hat ja den Hauptsitz in der Schweiz und die Geräte werden in Deutschland auf höchstem Niveau produziert. Natürlich gibt es eine Menge von schönem Prospektmaterial von INKONTINENZ über VITALITÄT MANN über RÜCKENSCHMERZEN über SPORT über BECKENBODEN-TRAINING über VITALITÄT FRAU über JUNGE MÜTTER usw. Also hat dein Team das EI DES KOLUMBUS entdeckt, um in Sachen STARKE MITTE eben einen gesunden BECKENBODEN zu haben. Lässt PelviPower nichts zu wünschen übrig?

RS: *Ja, tatsächlich. Es geht nicht einfacher, schneller und wirksamer.*

Wir haben das Problem überwunden, dass



"Man muss den PelviPower "live" ausprobieren, um zu verstehen, Körpermitte umgesetzt wurde". Buchen Sie jetzt kostenlos den



PELVIPOWER™

der Beckenboden nur mit viel Übung selber trainiert werden kann. Das PelviPower-Training basiert auf einer altbewährten Technologie, wonach Muskeln mittels Magnetfeld stimuliert werden. Wir haben diese Technologie weiter entwickelt und zu einem effektiven und für jeden Mann und jede Frau einfach anwendbaren und hoch wirksamen Training gemacht.

JPS: Wir reden hier auch über ein Investitionsvolumen von 12'000 Franken beim kleinen PelviPower-Gerät und rund 40'000 Franken beim grossen Gerät und da bleibt jetzt gerade einigen Leserinnen und Leser wohl ein Kloss im Hals stecken. Wieso sind die Geräte so teuer?

RS: Preis-Leistung stimmt absolut. Natürlich ist es für manche Studios ein spürbares Investment. Auf der anderen Seite bringt es neue Kunden und erweitert die Trainingsmöglichkeiten für bestehende Kunden.

JPS: Verwundert war ich schon, als in einem ganz normalen aber doch visionären Fitnesscenter, eben dem TC in Heerbrugg, beide PelviPower-Geräte dort stehen sah und mir von der Geschäftsführung gesagt wurde, dass die Abos, wofür die Mitglieder extra bezahlen müssen, einen regen Absatz finden. So scheint es in der Tat zu wirken. Remo, was für Geschäftsmodelle bietet Deine Firma PonteMed an?

RS: Wir helfen gerne mit persönlichen Finanzierungsmöglichkeiten, Leasing, Miete usw. Uns ist wichtig, dass jeder Betreiber das Training anbieten kann und somit vielen Menschen zugänglich macht.

JPS: So sucht die Firma PonteMed derzeit in der Schweiz auch Berater und Agenten, um dieses einmalige Gerät möglichst bald in vielen Fitnesscentern, Physiopraxen, Altersresidenzen usw. vorfinden zu können.

RS: Wir gehen stark davon aus, dass vor allem die Firma Top Ten Media AG hier uns dafür einige Unterstützung bieten wird, dass möglichst schnell kompetente Frauen und Männer nicht nur als Kunden, sondern auch als Beraterinnen und Berater die PelviPower-Geräte präsentieren werden.

JPS: Ich sehe, da spricht ein Visionär. Es sind grad die Visionen, die mir an Deinem Vertrieb so gefallen haben. Ich sagte dir einmal, man könne schwer über eine Anzeige erklären, was die PelviPower-Geräte für Möglichkeiten haben, man muss sie in der Tat persönlich ausprobieren. Das habe ich gemacht und siehe da: Heute sitze ich in Eurem Büro in Oftringen und draussen steht schon ein PelviPower-Bus, der ohne externen Stromanschluss vor die Haustüre von Altersresidenzen, Physiotherapien, Fitnesscenter, Arztpraxen, Medical-Therapien, Spitäler fährt und jeder interessierten Frau und jedem interessierten Mann, die Möglichkeit bietet, das Gerät auszuprobieren. Ich garantiere, die Menschen WERDEN NICHT AUS DEM STAUNEN HERAUSKOMMEN.

RS: So ist es. Darum gibt es schon jetzt den PelviPower-Show-Bus. Einfach anrufen und wir kommen zum nächstmöglichen Termin.

JPS: Leider muss ich nun aus Platzgründen diesen, nennen wir ihn mal ersten Teil des Interviews beenden. Aber ich kann der Leserschaft versichern: Ich habe beide PelviPower ausprobiert und mir hat es geholfen, nicht nur in Sachen INKONTINENZ, sondern meinem ganzen Wohlfühlen und der sprichwörtlichen Kraft aus der Mitte.

Meiner Meinung nach wird Pelvi-Power ein Erfolg auch in der Schweiz werden.

Alle Beteiligten werden von dieser Innovation profitieren. Denn die Menschen, die darauf sitzen und sich trainieren und stimulieren lassen, werden vor lauter Komplimente die wichtigste Verkaufsstrategie der Welt umgehend umsetzen, die da heisst:

WEITEREMPFEHLUNG.

Danke Dir, Remo, für das interessante Interview.



Remo Schneider,

österreichischer Bürger, geboren 1963 in St. Gallen, aufgewachsen in Dornbirn, Studium Rechtswissenschaften in Wien und Innsbruck, Dr.iur., Diverse Fort- und Weiterbildungen in den Bereichen Wirtschaft und Management, Gesundheitsökonomie. Berufliche Tätigkeiten:

- Rechtsanwaltskanzlei in Wien
 - Rechtsabteilung Österreichische Ärztekammer
 - Amt der Stadt Dornbirn: Leiter Gruppe Gesundheit, Spital, Pflegeheime
 - CareConsulting, Beratung&Management im Gesundheitswesen
 - Geschäftsführung Stiftung Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe/Vaduz
 - Gesellschafter/Geschäftsführer SeneCura Kliniken und Heime GmbH
 - Aktionär/Verwaltungsrat der Senevita AG, Bern
 - Entwicklung des PelviPower Trainingssystems
www.pelvipower.com
 - Entwicklung von 2 Patenten
 - MiaVia Wien, Zentrum für Gesundheit, Physiotherapie und Kosmetik
www.miavia.com
 - Aufbau Sentis Naturkosmetik
www.sentis-cosmetics.com
 - Invest Elektrostimulation
www.bluetens.com
 - Invest Neonatologie
www.simcharacters.com
- Info: www.pontemed.com



was da für eine "Evolution" in der Trainingstherapie für die PelviPower Demo-Bus. Kontakt: Tel. 071 333 60 77

Die Auswirkungen der Pandemie auf das Wohlbefinden von Senioren

Die erste Welle der Corona-Krise hatte differenzierte Auswirkungen auf Personen ab 65 und führte zu einer Verschärfung bereits fragiler Situationen.

Vom 17. April bis 3. Juni 2020 beantworteten über 5000 Personen aus der ganzen Westschweiz einen Fragebogen der Hochschule für Soziale Arbeit in Freiburg (HSA-FR) zum subjektiven Erleben von Personen ab 65 Jahren in der ersten Welle der COVID-19-Krise.

Als Teil der **«besonders gefährdeten Personen»** waren Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren von den Massnahmen der Behörden zur Bekämpfung des Coronavirus direkt betroffen. Dennoch waren ihre Stimmen in den öffentlichen Debatten nur selten vertreten.

Die von der HSA-FR lancierte Studie hatte zum Ziel, ihnen in dieser aussergewöhnlichen Zeit Gehör zu verschaffen und ihre Meinungen zu erfassen.

Professor Christian Maggiori, Leiter der Studie, weist darauf hin, dass die Krise die Menschen ab 65 Jahren auf unterschiedliche Weise getroffen hat.

Die Altersgruppe zwischen 65 und 69 Jahren hat am stärksten unter der **«Freiheitsberaubung»** gelitten und das Gefühl entwickelt, aufgrund ihres Alters ungerecht behandelt worden zu sein. Von einem Tag auf den anderen wurden sehr aktive Menschen, auch in beruflicher Hinsicht, als zerbrechlich, gefährdet und potenziell krank eingestuft. Ein Bild, das ihrem Empfinden überhaupt nicht entsprach. Diese Kategorie von Senioren wurde in ihren Tätigkeiten und in ihrem Alltag weitgehend eingeschränkt.



Prof. Christian Maggiori

Der Schlussbericht dieser Studie wurde am 5. November 2020 veröffentlicht.

Die erhobenen Daten zeigen, dass die Corona-Krise insgesamt negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Personen ab 65 Jahren hatte.

Die Krise drückte auf die Stimmung und verstärkte das Gefühl der Einsamkeit. Die Befragten nahmen die Krise aber nicht nur passiv hin: Sie blieben aktiv und entdeckten neue Möglichkeiten, um den Kontakt mit ihren Angehörigen zu pflegen.

Helfende Senioren: Ältere Menschen nahmen nicht nur Hilfe in Anspruch. Ein Fünftel der Befragten unterstützten Personen - auch jüngere - die nicht im gleichen Haushalt leben, und übernahmen bei der Bewältigung des Alltags neue Aufgaben, die zuvor von Personen ausserhalb des Haushalts erledigt wurden.

Die Krise hat auch zu einem negativen Bild von Bürger ab 65 Jahren geführt und Spannungen zwischen den Generationen hervorgerufen. Diesbezüglich denkt die Hälfte der Befragten, dass sich das Bild, das jüngere Generationen von Personen ab 65 Jahren haben, (sehr) negativ verändert hat.

Schliesslich zeigen die Analysen, dass je nach Beziehungsstatus, finanzieller Situation, Alter oder Geschlecht zwischen den einzelnen Personen unterschiedliche Meinungen bestehen. Die Ältesten waren nicht systematisch am stärksten betroffen. Die Krise führte zudem zu grösseren interindividuellen Unterschieden und einer Verschärfung bereits prekären Situationen.

Dies zeigt sich zum Beispiel daran, dass sich das Gefühl der Einsamkeit während der Krise bei jenen Personen am meisten verstärkte, die sich bereits vor der Krise am einsamsten gefühlt hatten.

Professor Christian Maggiori (UNI Fribourg) gilt als der führende Experte in der Schweiz auf dem Gebiet der Altersdiskriminierung

Info: Christian.Maggiori@hefr.ch

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.



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!

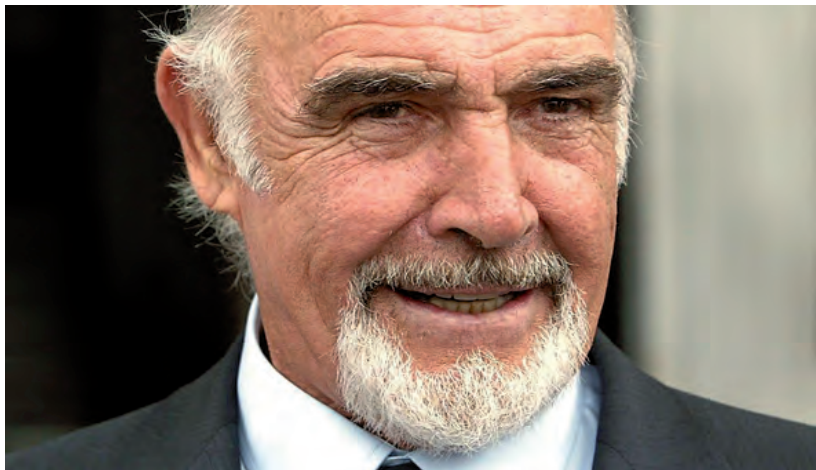
www.cosmesan.ch

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

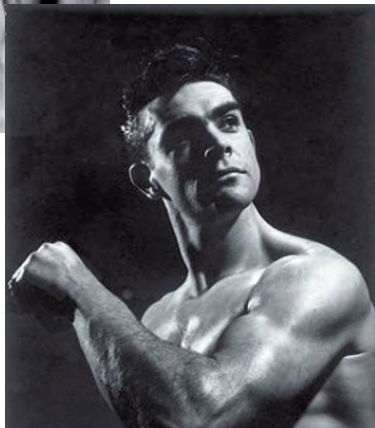
Sean Connery war in Sachen MUSKELTRAINING seiner Zeit weit voraus. Der legendäre Schauspieler Sean Connery mit 90 Jahren gestorben



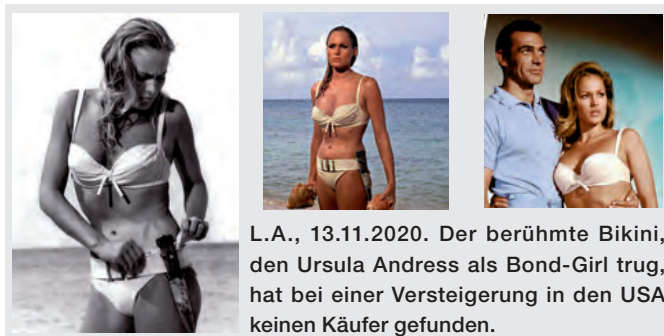
Eine Vergangenheit mit Hanteln. Der schottische Schauspieler starb am 31. Oktober 2020 im Schlaf im Alter von 90 Jahren in seinem Haus in Nassau auf den Bahamas. Die trauernde Witwe hat enthüllt, dass die Leinwandlegende mit Demenz kämpfte und sich *«leise davonmachen»* wollte. Nicht jeder weiss,



dass der Star, der als ursprünglicher James Bond in Erinnerung bleiben wird, im Alter von 18 Jahren mit Bodybuilding begann. Nachdem er die britische Royal Navy wegen eines Magengeschwürs verlassen hatte, trai-



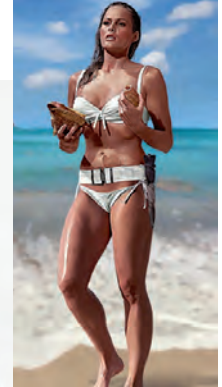
nierte der zukünftige Film-Geheimagent intensiv mit Ellington, einem ehemaligen Gymnastiklehrer in der britischen Armee. Nach zwei Jahren professioneller Anleitung trat Connery in die Welt der Bodybuilding-Wettkämpfe ein. 1953 konkurrierte er im Mr. Universe-Wettbewerb in London. Damals war er 23 und belegte den stolzen dritten Platz.



L.A., 13.11.2020. Der berühmte Bikini, den Ursula Andress als Bond-Girl trug, hat bei einer Versteigerung in den USA keinen Käufer gefunden.

Ursula Andress trauert

An der Seite von Sean Connery war Ursula Andress (84) das erste Bond-Girl überhaupt. Sie sagt heute: *«Er war ein grossartiger Mann und ich empfinde grosse Trauer»*. Im ersten Bond-Film **«James Bond 007 jagt Dr. No»** hatte sie nur einen kurzen Auftritt. Aber die Szene, wie Ursula Andress mit ihrem sexy Bikini aus dem Meer kommt, begeistert noch heute viele Bond-Fans.



Andress nimmt von ihrem Leinwandpartner und Kollegen Sean Connery für immer Abschied.



Arzneimittelüberprüfung 2020: Preissenkung vom BAG

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) prüft seit 2017 jedes Jahr bei einem Drittel der Arzneimittel der Spezialitätenliste, ob sie wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich sind. Überprüft werden die Aufnahmebedingungen und die Preise. Für das Jahr 2020 wurden die Preise von mehr als 300 Arzneimitteln um durchschnittlich elf Prozent gesenkt. Aufgrund dieser Überprüfung werden Einsparungen von mindestens 60 Millionen Franken erwartet.

Die Preissenkungen für diese Arzneimittel wurden, wie angekündigt, per 1. Dezember 2020 umgesetzt.



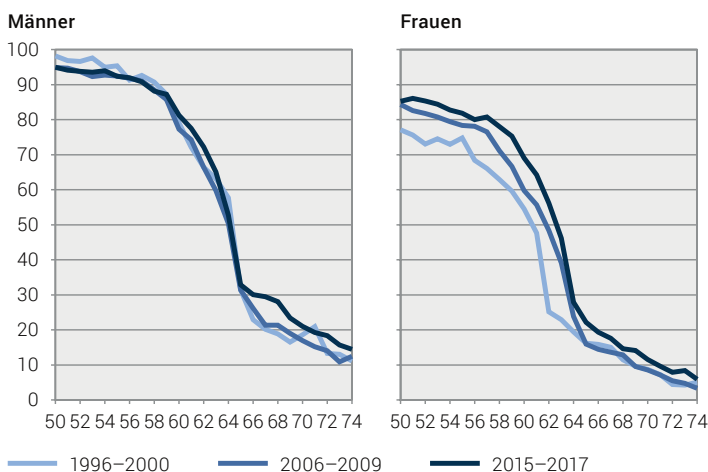
SAKE in Kürze 2017
Schweizerische Arbeitskräfteerhebung

Die Überprüfung der restlichen Arzneimittel sollte bis zum 1. Februar 2021 abgeschlossen werden können. Bei knapp der Hälfte der Arzneimittel ist keine Preissenkung notwendig, da sie im Vergleich zu den Referenzländern und im Vergleich zu anderen Arzneimitteln weiterhin wirtschaftlich sind. Gleichzeitig mit den Originalpräparaten wurden Generika, Co-Marketing-Arzneimittel und Biosimilars überprüft. Bei gut 50 Prozent dieser Arzneimittel führt die Überprüfung ebenfalls zu einer Preissenkung.

Erwerbsquote und Erwerbsstatus der 50- bis 74-Jährigen 2015-2017

Die Erwerbsquote (Anteil der Erwerbspersonen an der Bevölkerung) ab 50 Jahren nimmt mit dem Alter ab. Während von den 57-Jährigen (d.h. ein Jahr vor dem Mindestalter für den Bezug einer Rente aus der 2. Säule) in der Periode 2015-2017 noch 91 Prozent der Männer und 81 Prozent der Frauen auf dem Arbeitsmarkt aktiv waren, sank die Erwerbsquote bei den 64-jährigen Männern auf 52 Prozent und bei den 63-jährigen Frauen auf 46 Prozent. Mit 65 Jahren waren noch 33 Prozent der Männer und mit 64 Jahren noch 28 Prozent der Frauen aktiv. 74-Jährige beteiligten sich ebenfalls teilweise noch am Erwerbsleben (14 Prozent der Männer; 6 Prozent der Frauen).

Erwerbsquote nach Geschlecht und Alter



Quelle: BFS – Schweizerische Arbeitskräfteerhebung (SAKE) © BFS 2018

Innerhalb der letzten 20 Jahre hat insbesondere die Erwerbsquote der 50- bis 74-jährigen Frauen zugenommen. Die starke Zunahme der Erwerbsquote der 62- und 63-jährigen Frauen hängt unter anderem mit der zweifachen Erhöhung des ordentlichen (gesetzlichen) Rentenalters der Frauen in den Jahren 2001 und 2005 zusammen.

Die US-Gerontokratie

Der neu gewählte Präsident der Vereinigten Staaten Joe Biden, 78, trägt ein Damoklesschwert über seine Person. Die amerikanische Wählerschaft behält ihn besonders im Auge, nachdem alle seine früheren Gesundheitsprobleme und OPs im Namen der Transparenz durch die Presse öffentlich bekannt gemacht wurden. Er wird nicht nur beweisen müssen, dass er ein guter Präsident ist, also die richtigen Entscheidungen für sein Land trifft, sondern er wird auch aufgrund seines Alters seine Gesundheit, Effizienz und Unermüdlichkeit unter Beweis stellen müssen. Wird er das jemals können? Er selbst sagte auf einer Pressekonzferenz, er würde nur ein Mandat ausüben. Einige Ärzte vermuten jedoch, dass er sogar trotz hohen Alters wahrscheinlich imstande wäre, ein zweites anzunehmen. *«Eine ältere Person, die einen aktiven Lebensstil hat und ständig kognitiv herausgefordert wird, kann diese Pflichten erfüllen»*, meint Richard Dupee, Leiter der Geriatrie am Tufts Medical Center in Boston, während Bidens Arzt, Professor Kevin O'Connor, bestätigte, Biden konsumiere weder Tabak noch Alkohol und trainiere an fünf Tagen in der Woche. An dieser Stelle fehlt nur noch ein Arztbesuch in weltweiter live-Übertragung. Wäre es übertrieben, diese hartnäckige Neugier auf seinen Gesundheitszustand und die daraus resultierenden Spekulationen als einen eklatanten Fall von Altersdiskriminierung zu bezeichnen? Die Vorurteile über das Alter sind allgegenwärtig, trotz der Fortschritte in den Neurowissenschaften, die die Aufrechterhaltung unserer Gehirnkapazität auch in späten Jahren bestätigen. Die Hirnforschung zeigt, auch im Alter kann es zur Bildung neuer Hirnzellen (Neuronen) und insbesondere zu Verbindungen zwischen ihnen (Synapsen) kommen.



Trotz allem bleibt der 78-jährige Joe Biden der älteste US-Präsident der Geschichte zu Beginn seiner Amtszeit.



Tina Turner 81 Jahre jung

Am 26.11.2020 wurde Tina Turner (geboren am 26.11.1939 unter ihrem Familiennamen Anna Mae Bullock) 81. Ihr 17 Jahre jüngerer Schweizer Mann Erwin Bach scheint das nicht zu stören. Sie wohnen seit vielen Jahre als Mieter zusammen in einer Villa am Zürichsee. Beide geniessen ihr Leben in vollen Zügen.

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



Menschen 63+ zu Hause 5 Milliarden für die Betreuung

In der Schweiz benötigen mehr als 660'000 zu Hause lebende Menschen ab 63 Jahren mindestens eine Pflegeleistung. Dies ist das Ergebnis der Studie **«Betreuung von Seniorinnen und Senioren zu Hause: Bedarf und Kosten»**, die vom Institut für Gesundheitsökonomie WIG der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften im Auftrag von Pro Senectute Schweiz durchgeführt wurde.



Dieses Bedürfnis sei für isolierte Menschen grösser als für ältere Menschen mit einer körperlichen Behinderung, meint Pro Senectute.

In Einzelfällen sind die Kosten für die Betreuung dieser Menschen gering, aber wenn man sie alle zusammenzählt, ergibt sich den grössten Kostenfaktor.

Betreuung zu Hause als Massnahme gegen Einsamkeit



Gemäss der Untersuchung belaufen sich die Gesamtkosten im ganzen Land auf 4,2 bis 5,6 Milliarden Franken pro Jahr. Verwandte, Freunde und Nachbarn übernehmen informell einen Grossteil der Pflege, aber ab einem bestimmten Alter müssen ältere Menschen oft auf eigene Kosten auf externe Dienste zurückgreifen, und nicht jeder hat die Mittel, sie zu bezahlen. **Frappant: Dabei fallen nicht primär die Betreuungsbedürfnisse von Menschen mit körperlichen Einschränkungen ins Gewicht, sondern von jenen, die einsam sind.** Dieser Befund zeigt: Ein funktionierendes Umfeld und Unterstützungsleistungen tragen nicht nur dazu bei, Einsamkeit im Alter zu reduzieren, sondern haben erwiesenermassen auch einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Im Zentrum aller Überlegungen müssen die Bedürfnisse der älteren Menschen stehen – und diese verändern sich. Denn die Schweiz wird zu einer Gesellschaft des langen Lebens.

Damit ältere Menschen die Chance auf ein langes zufriedenes Leben in den eigenen vier Wänden haben, sind gemäss der Studie drei Faktoren ausschlaggebend: ein funktionierendes Umfeld, ausreichende Finanzen und bedarfsgerechte Betreuungsangebote. Pro Senectute fordert deshalb, den Ansatz der häuslichen Pflege zu überdenken und die Leistungen bezahlbar zu machen. Diese bislang einzigartige Studie versteht sich als ein erster Schritt, um daraus künftige Finanzierungsmöglichkeiten abzuleiten und diese in die politische Debatte einbringen zu können.

Der Nutri-Score

Wofür steht der Nutri-Score?

«Nutri» stammt aus dem Lateinischen «nutritio» und bedeutet Ernährung; «score» heisst auf Englisch Auswertung oder Punktzahl. Das Nutri-Score-System wurde im Jahr 2017 von den französischen Gesundheitsbehörden ins Leben gerufen und dient der Nährwertkennzeichnung von Lebensmitteln. Die wissenschaftliche Grundlage lieferten unabhängige Ernährungsforscher aus Grossbritannien und Frankreich. Diese freiwillige Lebensmittel-Kennzeichnung in den klassischen Ampel-Farben soll den Konsumentinnen und Konsumenten helfen, beim Einkauf ähnliche Produkte einer Kategorie, auf einen Blick miteinander rasch zu vergleichen und leichter die gesündere Wahl zu treffen.

Der Nutri-Score ist keine Ernährungsempfehlung

Das Logo steht auf der Vorderseite der Verpackung von Lebensmitteln, das mit Hilfe einer fünfstufigen Farb- und Buchstabenskala von A-grün (=ausgewogen) bis E-rot (=unausgewogen) über die Nährwertqualität eines Produktes informiert. Der Score wird mittels einer wissenschaftlich validierten Formel ermittelt, dabei werden positive und negative Aspekte miteinander verrechnet. Der Nutri-Score ist keine absolute Bewertung und keine Ernährungsempfehlung. Weder rechtfertigt ein grüner Nutri-Score den uneingeschränkten Konsum, noch bedeutet ein roter Score ein Verbot. Der Nutri-Score hilft lediglich dabei, unter identischen Produkten das gesündere auszuwählen. Ziel des Systems ist es, eine Orientierung beim Kauf von Lebensmitteln zu geben und dadurch das Bewusstsein hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung zu steigern.

Wie funktioniert der Nutri-Score?

Die Ermittlung des Nutri-Score erfolgt auf Basis der Nährwertangaben für 100 Gramm, beziehungsweise 100 ml bei Getränken und Suppen. Zur Berechnung wird die Menge bestimmter ungünstiger und günstiger Inhaltsstoffe eines Lebensmittels ermittelt und miteinander verrechnet. Positiv ins Gewicht fällt ein hoher Gehalt an Früchten, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, gewissen Ölen (Raps-, Walnuss- und Olivenöl), Nahrungsfasern und Eiweiss. Umgekehrt tendiert der Score umso stärker in den roten negativen Bereich bei einem höheren Gehalt an Zucker, Salz, gesättigten Fettsäuren und Energie.

Je niedriger der Nutri-Score, desto höher ist die Nährwertqualität eines Lebensmittels.



Einige Lebensmittelhersteller haben

sich freiwillig verpflichtet, den Nutri-Score auf ihren Verpackungen einzuführen. Die Detailhandelsunternehmen Migros und Coop haben beschlossen, auf Probe schrittweise auf bestimmten Eigenmarken die Lebensmittelampel Nutri-Score aufzudrucken. Man reagiere damit auf ein neues Bedürfnis bei einem Teil der Kunden, heisst es bei den Grossverteilern. Coop druckt die Ampel auf die vegetarische Linie Délicorn, während es bei Migros die Tiefkühlprodukte von Pelican und die vegetarischen Lebensmittel der Marke Cornatur betroffen sind.

Sucht verursacht jährlich Kosten in der Höhe von 7.7 Milliarden Franken

Suchtverhalten birgt nicht nur grosse Risiken für die Gesundheit, sondern führt auch zu erheblichen Kosten für die Gesellschaft. Jeder siebte Todesfall in der Schweiz hat mit Rauchen zu tun und bei der Hälfte aller Straftaten ist Alkohol im Spiel. Dies verursacht nicht nur viel Leid für Betroffene, sondern auch hohe Kosten für die Gesellschaft. Eine neue Studie im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit (BAG) hat errechnet, dass sich die volkswirtschaftlichen Kosten von Sucht auf 7.7 Milliarden Franken belaufen, wobei diese Zahl

auf einer konservativen Berechnung beruht.

Der Tabak ist mit 3.9 Milliarden Franken der weitaus grösste Kostenfaktor. An zweiter Stelle folgt der Alkohol mit rund 2.8 Milliarden. Der Restbetrag verteilt sich auf illegale Drogen mit 0.9 Milliarden und Geldspielsucht mit 61 Millionen Franken.

Die Kosten für weitere Verhaltenssuchte wurden nicht berechnet.

Kosten setzen sich unterschiedlich zusammen

Kosten für Sucht können durch unterschiedliche Faktoren entstehen. Zum einen aus den Gesundheitsausgaben, wozu ärztliche Leistungen, aber auch Ausgaben für Arzneimittel- und Spitalaufenthalte zählen. Weitere Kosten verursacht die Verfolgung suchtbedingter Straftaten. Ausserdem gehen dem Arbeitsmarkt aufgrund von krankheitsbedingten Absenzen, reduzierter Leistungsfähigkeit oder frühzeitigen Todesfällen wertvolle Ressourcen verloren. Je nach Substanz setzen sich die Folgekosten unterschiedlich zusammen: Beim Tabak fallen die Gesundheitskosten mit einem Anteil von rund 80 Prozent am meisten ins Gewicht. Denn Rauchen verursacht viele nicht-übertragbare Krankheiten wie Lungenkrebs, andere Krebs-

arten und Atemwegserkrankungen.

Beim Alkohol hingegen machen die Produktivitätsverluste einen Anteil von 75 Prozent aus.

Die Kosten für alle diese Faktoren werden von der Allgemeinheit getragen und belaufen sich auf mehr als ein Prozent des Bruttoinlandsprodukts.

Pro Kopf machen sie 900 Franken im Jahr aus. Ein grosser Teil von rund 4.8 Milliarden Franken entfallen auf den Staat und die Sozialversicherungen, 2.9 Milliarden Franken werden von den Unternehmen getragen.

Nationale Strategie soll Folgekosten verringern



Die Kosten in Milliardenhöhe zeigen, dass der Handlungsbedarf in der Suchtprävention weiterhin gross ist. Mit der Nationalen Strategie Sucht beabsichtigt

der Bund, Suchterkrankungen zu senken und suchtgefährdete Menschen zu unterstützen durch Früherkennung und Prävention sowie Massnahmen im Bereich der Versorgung und Therapie. Das sollte zur Reduktion von direkten und indirekten Folgekosten führen.



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

Rechtzeitig vor der Deadline meines Blogs erscheint im Journal of the American Medical Association vom 10. November ein wunderbarer Artikel mit dem sperrigen Titel:

"Effect of Vitamin D Supplementation, Omega-3 Fatty Acid Supplementation, or a Strength-Training Exercise Program on Clinical Outcomes in Older Adults: The DO-HEALTH Randomized Clinical Trial".

Über 20 Autoren zeichnen verantwortlich, Erstautorin ist unsere Zürcher Gerontologin Heike Bischoff-Ferrari, Professorin am Unispital Zürich.

Ich habe mich ein bisschen durch diese mehrseitige Bleiwüste hindurch gehandelt. Sie lädt zu einer genüsslichen Vivisektion ein. Dass jemand sich diese Lektüre freiwillig antut, halte ich für höchst unwahrscheinlich.

Was wird also untersucht? Der Einfluss einer dreijährigen Supplementierung mit Vitamin D oder Omega-3 Kapseln oder eines Krafttrainings derselben Dauer oder verschiedener Kombinationen davon.

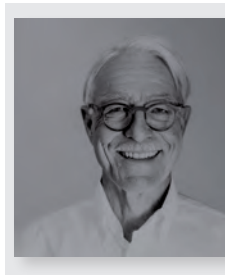
Was wird gemessen? Knochenbrüche (ohne Wirbelsäule) als Parameter für Knochengesundheit und Gangsicherheit und eine „Short Physical Performance Battery“ sowie ein paar andere Endpunkte, die hier nicht interessieren.

Wer wird untersucht: Über 2000 „relativ gesunde“ Personen von mindestens 70 Jahren an sieben Zentren in der Schweiz, in Deutschland, Frankreich, Österreich und Portugal.

Was haben die Autoren herausgefunden? Weder die Supplementierung noch das Krafttraining hatte irgendeinen messbaren Einfluss.

STOPP!! Bitte wiederholen!

Ein dreijähriges Krafttraining soll keinen messbaren Einfluss haben auf die körperliche Leistungsfähigkeit!?



**Jürg Kuoni
Dr. med.**

Jahrgang 1945

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe

www.starkvital.tv

Wie sieht denn das Krafttraining aus? Einen einzigen Satz habe ich dazu auf all den Seiten gefunden: „A physiotherapist not involved in the assessment provided instructions on the exercise programs“. Ein Physiotherapeut zeigt also ein paar Übungen, und die Oldies machen diese dann brav dreimal die Woche je 30 Minuten während drei Jahren?

Ist das eur Ernst, liebe Autoren?

Was wird dann, als Resultat dieses "Krafttrainings" gemessen? 1. Geschwindigkeit, die Zeit, fünfmal aus einem Stuhl aufzustehen und ein Gleichgewichtstest.

Pardon: Was soll denn diese Studie?

Was sagt sie dem Leser, falls es ausser mir einen solchen gibt? Das Studienresultat dieser Megastudie mit über 2000 Probanden an 7 Zentren:

- **Vitamin D ist nutzlos,**
- **Omega-3 Supplemente nutzlos,**
- **Krafttraining nutzlos!**

Der Reihe nach:

Was soll denn Vitamin D in dieser Studie? Aha, hat ja via verbesserte Calcium Resorption einen Einfluss auf die Knochendichte. Nur braucht es dazu auch Vitamin K2, sonst landet das Calcium möglicherweise in den Arterien.

Was soll die Omega-3-Supplementierung?

Aha, möglicherweise hat sie einen Einfluss auf die geistigen Fähigkeiten, die auch untersucht wurden. Aber mit dieser Tohuwahobu-Supplementierungskombination ist das sicher nicht in drei Jahren herauszudestillieren.

Nun aber noch zum dicken

Brocken:

Krafttraining ist nutzlos.

Da stehen einem die Haare zu Berge!

Bis man endlich findet, was die 20plus Autoren darunter verstehen. Ein paar Übungen, instruiert durch einen Physiotherapeuten. Welche Übungen denn? Keine Angaben. Mit Krafttraining hat das nichts zu tun, gar nichts!

Doch nun kommen wir noch zum Finale mortale: „83% of participants were already engaging in moderate to high physical activity at baseline, and there may have been little potential for further benefit from additional exercise.“

Die Studienteilnehmer waren als „relativ gesund“, was auch immer das heissen soll, und sie waren schon bei Studienbeginn körperlich aktiv, in welcher Form auch immer. Nun sollen sie noch ein paar Übungen zusätzlich machen, und die restlichen 17 Prozent machen während drei Jahren freiwillig dieses Übungsprogramm. Wirklich?

Wem soll diese Studie nützen?

Liebe Frau Heike Bischoff Ferrari, liebe 20plus Koautoren, das ist Schrott!

**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!

COVID-19:

2020: Rückgang der Lebenserwartung

Eine beeindruckende Sterblichkeitsrate



Philippe Wanner, Direktor des Instituts für Demographie an der Universität Genf, drückte sich so gegenüber den Medien aus: *«Das Jahr 2020 wird in*

die Geschichte eingehen. In der Schweiz ist die Lebenserwartung durch Covid-19 gesunken, was zeigt, dass diese Krankheit nicht nur eine Grippe ist. Einen solchen Rückgang hat es seit Jahrzehnten nicht mehr gegeben. Ein Phänomen, das momentan dem Trend zuwiderläuft, dass die Lebenserwartung jedes Jahr um durchschnittlich zwei Monate steigt. Das bedeutet, dass Covid-19 nicht nur die schwächsten Menschen getötet hat, die später im Jahr gestorben wären. Am stärksten betroffen war immer die Gruppe der über 65-Jährigen.»

Die Lebenserwartung

Die Lebenserwartung ist ein Mass für die Anzahl der Jahre, die eine durchschnittliche Person theoretisch leben könnte. Verbesserte Gesundheitsversorgung, sozioökonomische Bedingungen und Bildung gehören zu den wichtigsten Faktoren, die unsere Gesundheit und die Lebenserwartung beeinflussen, die in der Tat im letzten Jahrhundert in vielen Regionen der Welt deutlich gestiegen ist.

Unterschiedliche Effekte je nach Verbreitung

Die Studie vom International Institute for Applied Systems Analysis (IIASA) in Österreich, die in der Zeitschrift PLOS ONE veröffentlicht wurde, beweist, dass eine weite Ausbreitung des Coronavirus in der Bevölkerung, zum Beispiel ohne Lockdown und soziale Distanzierungsmaßnahmen, zu einem deutlichen Rückgang der Lebenserwartung führen könnte. Die Forscher schätzten, dass bei einer hypothetischen Ausbreitung der Infektion bei zehn Prozent der Bevölkerung der Verlust an Lebenserwartung in reichen Regionen wie Europa und Nordamerika, wo sie durchschnittlich etwa 80 Jahre beträgt, sich auf ein Jahr belaufen könnte. Hingegen bei einer Erkrankungsrate von 50 Prozent der Bevölkerung wären erhebliche Verluste von 3 bis 9 Jahren zu erwarten. Aber selbst bei einer niedrigen Prävalenzrate von etwa 2 Prozent wäre der Rückgang der Lebensjahre beträchtlich.

In Europa dauerte es fast 30 Jahre, um die durchschnittliche Lebenserwartung bei der Geburt um 6 Jahre zu erhöhen (1990: 72,8 Jahren, 2019: 78,6 Jahre)

Guillaume Marois, Leiter der Studie der IIASA, erklärt: *«So oder so, selbst in den am stärksten betroffenen Regionen wird sich die Lebenserwartung sicherlich erholen, sobald die Pandemie vorbei ist.»*

Machen Sie Ihren Gesundheits-Check!



Mit der InBody Körperanalyse erhalten Sie eine aussagekräftige Auswertung.

- Wie ist meine Muskel-/Fettverteilung?
- Ist meine Muskulatur ausgeglichen, habe ich gewisse Dysbalancen?
- Wie hoch ist mein Viszeralfett (Bauchfett)?
- Habe ich Tendenz zu Wassereinlagerungen?
- Wie ist der Zustand meiner Zellen?

Jetzt anrufen: 044 500 31 80
und InBody testen!

Exklusiver Vertriebspartner für die ganze Schweiz:



best4health gmbh
Grindelstrasse 12 | 8303 Bassersdorf
Tel. +41 44 500 31 80 | mail@best4health.ch
www.best4health.ch

ALLES HAT SYSTEM

Ich bin erst seit zwei Jahren bei FaceBook dabei. In letzter Zeit habe ich darüber einige Leute kennengelernt, woraus interessante Artikel für das StarkVital60+ Magazin entstanden sind oder noch abgedruckt werden. Folgender Text im Sozialen Netzwerk hat mich schockiert, ich hatte es schon als FAKE NEWS ablegen wollen.

«Das Ziel muss die Umwandlung aller Gesunden in Kranke sein, also in Menschen, die sich möglichst lebenslang sowohl chemisch-physikalisch als auch psychisch für von Experten therapeutisch, rehabilitativ und präventiv manipulierungsbedürftig halten, um "gesund leben" zu können. Das gelingt im Bereich der körperlichen Erkrankungen schon recht gut,»

Mein sechster Sinn trieb mich aber an, Nachforschungen anzustellen. In der Tat kann man diesen Text unter folgendem LINK im Deutschen Ärzteblatt 2002 Ausgabe 99 (Heft Nr. 38) A-2462-2466, geschrieben von Prof. Dr. med. Dr. phil. Klaus Dörner aus Hamburg, in der Rubrik THEMEN DER ZEIT, nachlesen:

[Dtsch Arztebl 2002; 99\(38\): A-2462 / B-2104 / C-1970](#)

«Gesundheitssystem: In der Fortschrittsfalle» (siehe Seite A2464 – Punkt 11)

Was will man dazu noch sagen? Ich weiss, dass auch Sie jetzt eine Lese-pause brauchen, denn das ist eine schwer zu verdauende Lektüre.

Sind wir ehrlich: Gewusst haben wir es doch immer schon, das heutige Gesundheitswesen ist wohl auch in der Schweiz so wie in den meisten Ländern korrupt. Die öffentliche Gesundheit ist zu einem reinen gnadenlosen Geschäft geworden, das den Patienten zum Opfer machen kann. Allen Beteiligten, die darin tätig sind, stehen Tor und Tür offen, fiktive Leistungen schamlos in Rechnung zu stellen und dabei masslose Beträge einzuziehen. Wie können ahnungslose und blauäugige Patienten am besten manipuliert werden, um ständig Geld zu verdienen? Dies ist der Schlüssel, der die von Zynismus durchdrungenen Worte im Text «*Gesundheitssystem: In der Fortschrittsfalle*» unmissverständlich erläutert. Aus diesem Verhalten entstehen oft für die Patienten permanente gesundheitliche Schäden.

Im Editorial auf der Seite 5 steht mein Kommentar: «*Schamlose Arzthonorare aufgetaucht*». Verfolgen Sie doch in den Medien, was mit dem Arzt und seine Kollegen, gegen die ermittelt wird, passieren wird. Sie treten im bes-

ten Fall zurück, ebenso darin eventuell verwickelte Politiker. Einige Monate später tauchen die fehlbaren Mediziner in anderen Spitälern wieder auf, wo sie weiterhin ihr «*Finanz-Unwesen*» treiben können. Sie werden sicherlich nicht aus dem Beruf ausgeschlossen.

In unserem Land werden die GROSSEN FISCHIE nie belangt, nur die KLEINEN. Wir Bürger landen, wo es geht, immer auf dem Grill!

Als Bürger haben wir alle gewisse Rechte. Wenn man sich jedoch zu wehren beginnt (siehe meine vielen Schreiben an Bundesräte, Krankenkassen usw.), kommt man nicht darum herum, sich je länger je mehr zu sagen: **ALLES HAT SYSTEM**. Wir werden, ob wir es wahr haben wollen oder nicht,

ALS VOLK GETÄUSCHT ?

Wir befinden uns doch in der grössten Wirtschaftskrise seit dem Zweiten Weltkrieg. Die Krankenkassen sitzen auf Milliarden von Reserven. Die könnten jetzt eingesetzt werden, um die massiven Krankenkassenbeiträge zu reduzieren, wenn man bedenkt, dass der Mittelstand und die Ärmeren schon Subventionen erhalten. Aber was passiert?

NICHTS.

Wenn sich also schon im «*kranken*» Gesundheitswesen viele skrupellos bereichern, was meinen Sie, wie es in der übrigen Wirtschaft aussieht?

Mein Artikel in der letzten Ausgabe vom StarkVital60+ Nr. 15 an den Bundesrat Alain Berset hat unter den Lesern posi-

Bundesamt für Statistik

Unternavigation

Zum Seitenende

Kleine und mittlere Unternehmen

Über 99% aller Unternehmen in der Schweiz sind KMU: marktwirtschaftliche Unternehmen mit weniger als 250 Beschäftigte.

Definition KMU

Marktwirtschaftliche Unternehmen und Beschäftigte nach Grössenklassen im 2018

Grössenklasse	Unternehmen	Beschäftigte
Mikrounternehmen	531 499	1 161 669
Kleine Unternehmen	50 311	969 120
Mittlere Unternehmen	9 206	908 537
KMU	591 016	3 039 326
Grosse Unternehmen	1 679	1 481 693
Total	592 695	4 521 019

Quelle : Statistik der Unternehmensstruktur STATENT
Stand der Daten: 28.08.2020

Marktwirtschaftliche Unternehmen nach Wirtschaftssectoren und Grössenklassen in 2018

Sektor und Grössenklasse	Anzahl marktwirtschaftliche Unternehmen	Anteil in % des Sektors ¹⁾
--------------------------	---	---------------------------------------

tive Resonanz gefunden. Aber wirklich erstaunt hat mich ein langes Telefonat von einem 83-jährigen Mann. Er gratulierte mir zu meinem Artikel und zu meinem Durchhaltevermögen. Auch ihm sei es vor Jahrzehnten genau gleich ergangen. Thema war bei ihm damals die Gefahr von «**AMALGAM**» in den Zähnen. Er wollte unbedingt vor den möglichen Gesundheitsschäden warnen und hat dann jahrelang gegen Bundesbern und die Gesundheitsbehörden gekämpft.

Das SYSTEM funktioniert so: Man schreibt an einen Bundesrat, oft erhält man eine freundliche aber nichtsagende Antwort. Man interveniert anschliessend doch etwas heftiger und dann kommen von entsprechenden Bundesstellen verwirrende Briefe zurück mit Verweisen auf Gesetze, hinter die sich Bundesbern wie auch die

Krankenkassen, eigentlich das GANZE SYSTEM, verstecken können.

Glauben Sie mir, nicht einmal die Anwälte blicken in diesem Dschungel an Gesetzen noch durch. Wir werden Opfer vom **KONTROLLWAHN**. Alles zu überprüfen, für alles ein Gesetz zu erlassen, möglichst das Beamtenum vor den Bürgern besser stellen.

Auch wenn man eine Angelegenheit mit den Behörden nicht vorbringen kann, sollte man besser nicht aufgeben. Einfach weiter beklagen, um unserer Stimme Gehör zu verschaffen.

Der Bundesrat (Foto: Finanzminister Ueli Maurer) hat in seiner Sitzung



vom 18.12.2020 beschlossen, dass besonders stark von der Corona-Krise betroffene Unternehmen mit 2,5 Milliarden Franken unterstützt werden sollen. Er prüft Branchenlösungen für Restaurants und Kulturschaffende. Wo bleiben die Fitnesscenter? Die betroffenen Unternehmen und vor allem Kleinstunternehmen sollen vor Corona mindestens 50'000 Franken Umsatz erwirtschaftet haben. «*Mit dieser Umsatzschwelle soll verhindert werden, dass die knappen administrativen Ressourcen der Kantone für die Abwicklung von Anträgen von Kleinstunternehmen beansprucht werden*», heisst es in einer Medienmitteilung. Schade, dass auch u.a. der Gesundheitsmarkt aus Kleinunternehmen besteht, die diesen Umsatz nicht erreichen und daher kein Recht auf Corona-Subventionen haben. Bei KMU spricht man von 531'499 Mikrounternehmen, die sogar 89,7 Prozent der Schweizer Wirtschaft vertreten (Zahlen 2019). **Fallen die durchs Netz, will man diesen nicht helfen?**

(siehe zwei Tabellen links)

Leider KEINE FAKE NEWS. Hat dabei jemand daran gedacht, wie viel Administrationsaufwand bei der Konkurs-Tsunami-Welle auf die Kantone zukommen wird? Es ist doch egal, was die Politiker von LINKS bis RECHTS unternehmen, alle sind sie komplett überlastet und sehen vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr.

Es fehlen grosse Denker

Die Schweiz benötigt dringend eine TECHNOKRATISCHE REGIERUNG, die während einigen Jahren von Experten geführt wird, um endlich wohl wieder ein DEMOKRATISCHES Gleichgewicht in diesem Land herzustellen, sonst fahren wir gewollt oder ungewollt voll auf ein totalitäres System zu.

Warum?

Ganz einfach, die Schweizerbürgerin und der Schweizerbürger haben von klein auf gelernt zu folgen. Niemals aufzubegehren, ausser am Stammtisch in der Beiz. An einer Demonstration teil zu nehmen oder gar auf die Barrikaden zu stehen, auf keinen Fall:

WAS WÜRD DER NACHBAR VON MIR DENKEN !

Auch ein Staat hat seine «**Gewissens-Grenzen**» und die Schweiz hat viele davon schon lange überschritten.

Wir Bürger verlieren jeden Tag an Macht und Freiheit und merken es nicht!

Unsere Behörden scheinen komplett überlastet zu sein. Da fehlen grosse Denker, die mutige Entscheidungen treffen zum Wohle des Landes und nicht ein Beamtenum, dass das eigene Volk scheinbar als Feind behandelt.

Bis dahin, alles Gute auch für das junge Jahr 2021

JPS

Ja genau, schauen Sie sich zum Schluss noch diesen LINK an mit einem OFFENEN BRIEF vom Erzbischof Vigano an Trump: <https://www.epochtimes.de/politik/ausland/offener-brief-von-erzbischof-vigano-an-trump-warnung-vor-globalem-plan-great-reset-a3371524.html>

Scheinbar drehen nun auch schon die Geistlichen durch, weil sie an Macht verlieren oder weil die ganze Gesellschaft am Durchdrehen ist?

Marktwirtschaftliche Unternehmen nach Wirtschaftssektoren und Grössenklassen in 2018

Sektor und Grössenklasse	Anzahl marktwirtschaftliche Unternehmen	Anteil in % des Sektors ¹⁾
Primärsektor	52 270	100.0
Mikrounternehmen	51 354	98.2
Kleine Unternehmen	867	1.7
Mittlere Unternehmen	x ²⁾	0.1
Grosse Unternehmen	x ²⁾	0.0
Sekundärsektor	90 256	100.0
Mikrounternehmen	72 307	80.1
Kleine Unternehmen	14 557	16.1
Mittlere Unternehmen	2 878	3.2
Grosse Unternehmen	514	0.6
Tertiärsektor	450 169	100.0
Mikrounternehmen	407 838	90.6
Kleine Unternehmen	34 887	7.7
Mittlere Unternehmen	6 280	1.4
Grosse Unternehmen	1 164	0.3
Total	592 695	100.0
Mikrounternehmen	531 499	89.7
Kleine Unternehmen	50 311	8.5
Mittlere Unternehmen	9 206	1.5



im weltweiten Einsatz

**Bericht der Physiotherapeutin
Heidi Nielsen PT, DPT im
Mountrail County Medical Center
in Stanley, ND, USA**

Wir setzen Andago® seit März 2020 bei Patienten ein, die aufgrund einer neurologischen Diagnose oder einer anderen Behinderung, nicht in der Lage sind, selbstständig zu gehen. Die dynamische Unterstützung des Körpergewichts und die Sturzbegrenzung haben diversifizierte Behandlungen ermöglicht.

Patientengruppe

Die meisten sind geriatrische Patienten und haben eine Behinderung, die eine längere Rehabilitationszeit erfordert als die, die in einer stationären Rehabilitationseinrichtung möglich ist. Mit dem Andago behandeln wir geschwächte Patienten, die etwas Unterstützung benötigen, um sich bewegen zu können. Unser Hauptziel ist es, die Funktion des Patienten stets zu steigern, sei es durch Transfers, Gleichgewicht oder sogar Beweglichkeit und dabei ihre Lebensqualität zu verbessern.

Verschreibung, Einschluss-Kriterien

Wir befolgen die Indikationen und Kontraindikationen des Hocoma-Benutzerhandbuchs, um die Therapie zu verschreiben. Die Therapieparameter sowie die Entscheidung über die Aufnahme der Robotik in den Therapieplan wird vom primären Physiotherapeuten getroffen.

Wir setzen den Andago sogar bei Patienten ein, die über einen längeren Zeit-



raum nicht ambulant behandelt wurden. Tatsächlich waren die ersten beiden Patienten, die das Gerät verwendet haben, seit über 2-3 Jahren nicht mehr gelaufen (Schlaganfall und Parkinson-Diagnose). Danach haben wir Verbesserungen bei den Transfers beobachtet und beschränken den Einsatz des Andago daher nicht nur auf Patienten mit gangbezogenen Zielen.

Dauer und Häufigkeit der Sitzungen

Der Andago wird als Bestandteil der von uns angebotenen Therapiesitzungen verwendet, jedoch nicht während der gesamten Sitzung, da es auch andere funktionelle, nicht stehende oder nicht ambulante Ziele gibt. Wir setzen Andago während 20-30 Minuten fürs Stehen und fürs Gehen ein, 2-4 Mal pro Woche.

Bewertung des Patienten

Wir führen die Tinetti-Gang- und Gleichgewichtsbeurteilung, die allgemeine Transferfähigkeit und -stärke sowie eine generelle Bewegungsbeurteilung zum Zeitpunkt der Aufnahme durch. Die meisten unserer Bewohner sind langfristige Kunden, die unsere Einrichtung zu ihrem Zuhause machen.

Beispiele für Patienten

Eine unserer ersten Bewohnerinnen, die den Andago benutzte, war nach einem Schlaganfall mit linksseitiger Halbseitenlähmung seit mehreren Jahren nicht mehr gelaufen. Bei der ersten Sitzung konnte sie mit der Maschine stehen. Nachdem sie sich an die Aufhängung und Unterstützung der Maschine gewöhnt hatte, konnte sie sofort mit dem Gehen beginnen. Die Mehrheit der beobachtenden Mitarbeiter vergoss Freudentränen! Nach einem Monat der Anwendung brauchte sie keine Unterstützung mehr am linken Fuss, um ihn vorwärts zu bewegen, und hatte ihre Unterstützung des Körpergewichts von insgesamt 100 Pfund auf 50-60 Pfund reduziert.

Wir haben Kniebeugen, Aktivitäten zur Gewichtsverlagerung und zum Gleichgewichtsausgleich in ihre Routine eingeführt und stellten eine verbesserte Teilnahme bei allen Transfers sowie eine verbesserte Stimmung fest. Nach fünfmonatiger Anwendung sind wir wieder beim Pivot-Transfer angekommen (anstelle eines mechanischen Stehlifts): Sie war in der Lage, das Gehen mit einer frontalen Gehhilfe ohne den Andago zu üben.

Ein anderer Bewohner, der an Parkinson leidet und ebenfalls über einen längeren Zeitraum nicht gehfähig war, benutzt den Andago mit 50-60 Pfund einseitiger Körpergewichtsentlastung aufgrund einer schweren Arthritis im rechten Knöchel. Auch er hat Gewichtsverlagerung und Kniebeugen geübt und konnte in letzter Zeit Portionen/Aktivitäten aus der LSVT Big durchführen. Er ist derzeit nicht in der Lage, das LSVT-Programm vollständig abzuschließen, aber hat Verbesserungen bei der Schrittlänge und der Geschwindigkeit des Gangs gezeigt, wenn er nur die «Think Big»-Mentalität einbezieht. Er hat seine Ganggeschwindigkeit und Kadenz verbessert.

Wir haben die Anwendung dieses Geräts auch bei anderen Bewohnern eingeführt, die in letzter Zeit aufgrund ihres Gesundheitszustands und die daraus resultierenden Schwächen/Schwierigkeiten beim Gehen und bei Transfers erlitten haben und konnten ausgezeichnete Ergebnisse bei der Wiederherstellung der Funktion und der Gesamtwirkung erzielen. Die meisten Bewohner erzählen, dass sie «heute gelaufen sind» und sprechen nach der Anwendung noch viele Tage über den Andago.

Info: www.hocoma.com



Ein weiteres innovatives Produkt von Hocoma: der C-Mill-VR-Plus



Das Geriatrie-Team mit Heidi Nielsen (Mitte), die u.a. Leiterin der Physiotherapie ist



KÖRPER UND GEIST

SPIELEND FIT HALTEN

MIT DEM SKILLCOURT-TRAINING FÜR SENIOREN

Fragen Sie in Ihrem Fitnesscenter oder in Ihrer Physiopraxis nach dem SKILLCOURT Training. Jetzt neu in der Schweiz!

Mehr Informationen unter
www.skillcourt.training

SKILLCOURT®

Mit gezielten Übungen auf dem SKILLCOURT können auch Senioren Ihre Wahrnehmungs-, Koordinations- und Verarbeitungsfähigkeit, sowie Ihre Reaktionszeit verbessern. **Der SKILLCOURT hilft dabei, Bewegungen besser zu steuern, die Sturzgefahr zu verringern - und den Alltag bis ins hohe Alter sicher zu meistern.**



AIRANGEL

KEIMFREIE LUFT – SICHERES ATMEN

**KEINE CHANCEN FÜR VIREN,
BAKTERIEN UND POLLEN**
MIT DEN LUFTREINIGUNGSGERÄTEN
VON AIRANGEL

WWW.AIRANGEL.CH

INFO@AIRANGEL.CH - M 079 342 07 21

Eliminiert
Coronaviren
**99.9%
Wirksamkeit**
Luftentkeimung
mit AirAngel



Dritter Teil einer dreiteiligen Folge

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

Kosmogonie des Urklangs

Klänge sind, wie das Leben selbst, ein Mysterium. Im kleinen und im grossen Kosmos pulsieren lebendige Rhythmen, schwingt ein Meer von Vibrationen, singt eine Welt der Vielfalt in Schönheit und Wunder. Klänge sind direkt mit der Schöpfungsstruktur verbunden. Die Lichtkraft in der Schöpfungsharmonik berührt uns und bringt uns in Resonanz mit dem was wir sind: ewige Seele, Schöpferwesen aus Bewusstsein und Schwingung in physischer Form.

Die alten Kulturen waren Kulturen des Klanges. Sie verstanden es, mit Hilfe von Klang, bewusst in der seelisch interdimensionalen Verbindung zu leben. Sie pflegten eine Kultur, welche die Menschen vor der einseitig materiellen Bedeckung bewahrte, um in Beziehung, in Kooperation und Mitgestaltung, mit dem kleinen und grossen Kosmos zu sein.

Im Buch Nada Brhama, *Die Welt ist Klang*⁵ hat uns Joachim Berendt die kosmische Bedeutung von Klang, aus altindischer Sicht, ins Gewahrsein gebracht und wir finden rund um die Welt, Mythen über die Entstehung der Schöpfung durch Klang. Ungeachtet der formalen Unterschiedlichkeiten und des vielfältigen Ausdrucks beschreiben die alten Völkergruppen diesbezüglich erstaunlich ähnliches.

Grundwahrheiten werden in bildlicher Einfachheit lebendig dargestellt; die Beschreibungen sind ein Urerbe der Menschheit; man fühlt es und es lohnt sich darüber nachzudenken und Brücken zu bauen in die heutige Zeit. Wir dürfen davon ausgehen, dass hinter den bildhaften Darstellungen alter Mythologien eine durchaus reale Komponente liegt. Vergegenwärtigen wir uns, dass Mythen oftmals poetische Verhüllungen aus höchstem Bewusstsein, früher, ganzheitlicher Erkenntnisse und Erfahrungen sind. Wir bezeichnen dieses Erfahrungswissen heute mit dem Begriff Empirie. Letztlich verweist uns dieses kulturübergreifende Wissen auf die der Schöpfung innewohnende Licht- und Schwingungsentelligenz, die Involution⁴.

Lasst uns nun das Entrée einer Galerie kosmologischer Bilder betreten. Es sind Urbilder der Seele des Kollektivs. Es sind atmende Bilder im Wind des zeitlosen Sternenstaubs von unserer

„Rückkehr in die Zukunft“.

„Der (Schöpfer) Silberfuchs war die einzige lebende Person. Es gab noch keine Erde. Das Wasser allein erfüllt alles... Wie werde ich es machen?, sagte sich Silberfuchs. Da gab er sich ans Singen, um es zu finden. Er sang da oben im Himmel...“

Und es heisst weiter im Schöpfungsmythos der kalifornischen Achomawi - und Atsugari -Indianer:

„Er (Silberfuchs) hält das erste Stück Erde, das er einzig mit seinen Gedanken geschaffen, in seiner Hand, lässt es dort durch sein Singen wachsen und schleudert es dann in den leeren Raum hinein.“ (Schmidt, W.: 1929)⁶

Nach den in Kalifornien ansässigen Maidu - Indianer werden die Schöpfungskräfte durch drei Personifikationen, „Weltschöpfer“, „Coyote“ und „Rotkehlchen“,

dargestellt, die alle singend auftreten: (Schmidt, W.: 1929)⁶

„Der Weltschöpfer lehrte auch die Menschen eine Anzahl Gesänge. Er sang sie auf seinen Wegwandern zum Mittelpunkt der Welt, und dort setzte er sich nieder und blieb dort.“

Die ersten Menschen waren unmittelbar im Kreise des Kosmischen eingegliedert. Sie lebten in Einklang. Ihre **„Klang- und Musikpraxis“** hatte, so dürfen wir vermuten, den Charakter der Übereinstimmung, des göttlich menschlichen und des himmlisch irdischen, und der daraus erwachsenen Mitschöpfung und Mitgestaltung.

Dem nordamerikanischen Indianerstamm Atsina ist ein Mythos eigen, nach dem Gott die Welt erschuf und sprach:

„Ich werde dreimal singen und dreimal rufen. Dann sang und rief er dreimal und stiess die Erde... Das Wasser kam hervor...und über die ganze Erde hin war Wasser.“

Und über die Fortsetzung der Schöpfung sagt diese Überlieferung:

„Gott lässt durch seinen Gesang jedes Mal eines der Tiere, „...“ physisch lebendig werden... Ein bisschen Erde in der Hand begann er zu singen, dreimal, und dann rief er dreimal. Dann liess er die Erde langsam ins Wasser fallen,... Land genug für ihn, darauf zu sitzen.“ (Schmidt, W.: 1929)⁶

Die so einfach und fast kindlich anmutenden Erzählungen der Indianer weisen uns ebenso auf das Schöpfungsgeschehen und seinen Urklang, bzw. Urlaut hin, wie die bekannten und vielzitierten Worte aus den heiligen Schriften des Ostens und Westens unserer Welt.

„Im Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und dasselbe wart Gott“, nach dem Johannes-Evangelium, und in den Upanishaden³: **„Die Welt begann mit den Worten ich bin!“**

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

Der Begriff Wort können wir sowohl als Logos als auch als Klang verstehen, denn sowohl Worte als auch Klänge sind Träger von Bewusstsein, Vermittler von Information. Sie bestehen aus Tönen, und Töne sind akustische Schwingungen, die sich in Form sphärischer Druckwellen in den Elementen Luft, Feuer, Wasser und Erde (alle organischen und anorganischen Körper) fortbewegen. Wellen transportieren Energie und informieren, entsprechend ihrer Intensität (Lautstärke) und Frequenz (Tonhöhe).

Klang, Licht (Farb) und Form (Geometrie) sind unterschiedliche, jedoch verwandte Phänomene. Sie wirken im kosmischen Gesetz der Resonanz. Die gesamte Schöpfung schwingt und klingt, vom kleinsten Atom unsrer Erde bis zu den Sternen und Planeten der Galaxie. Die rhythmischen Klangschwingungen stehen in einer wundervoll gestimmten, kosmischen Symphonie und heiligen Geometrie!



Gemälde in Mischtechnik, auf Leinwand, von Silvia Siegenthaler

Das Bewusstsein über die Natur des Lebens, über die vielfältigsten Entstehungs- und Erscheinungsformen kommt in den Schöpfungsmythen der Welt, einfach und schlicht zum Ausdruck. Und wir ahnen gemäss unserer mitschöpferischen Berufung: Die dem Leben innewohnende Liebe und weisheitsvolle Intelligenz darf und kann wieder Resonanz und Ausdruck in jener Menschheit finden, die es will.

Klang und globale Transformation

Die kommende Zeit bezeichnen wir als Zeitalter des Lichts der Seele. Der Verstand wird seine Dominanz nicht mehr aufrechterhalten können wie bisher. Er wird lernen, mit der Intelligenz der Seele in Resonanz zu gehen. Im Alleingang endet er in Sackgassen. Er hat eine natürliche und wichtige Funktion als Werkzeug und soll nicht geringgeschätzt werden.

Er vervollständigt seinen Dienst jedoch erst wirklich und wahrhaftig, wenn er im Lichtklang des Herzens und der Seele steht.¹

Die Dämmerung, die am Zeitfirmament aufscheint, bringt nun mehr und mehr das goldene Morgenlicht der Seele der Menschen hervor und schenkt uns den Zugang zu den heilenden Klängen.

Der anstehende Wandel und die Integrationsprozesse sind unumgänglich. Sie erschaffen in uns neue Grundpfeiler; anders gesagt, sie erbauen die senkrechten Stützen für den einzigartig, individuellen Schwung der Brücke, die es uns ermöglicht, in Einklang mit den Schöpferkräften gehen und wirken zu können.

Einklang

Die meditative Praxis mit Klängen hat tiefe Wurzeln im Baum des Lebens und gehört auch heute zur Anwendung des lichtbewussten, modernen Menschen. Wohlklang im Einklang unserer mehrdimensionalen Natur wird gemeinsam mit unseren geistig Verbündeten erzeugt und segensreich weitergegeben.

Einklang bedingt ein mitfühlendes Bewusstsein und eine gesunde Aura. Dies wiederum bewahrt die körperliche Vitalität und schenkt Leichtigkeit, Lebensfreude und Stärke auf dem Lebensweg der Selbsterkenntnis und Individuation. Einklang zwischen dem physischen Körper, den Emotionen und Gedanken und dem seelisch-geistigen Körper (Lichtkörper) ermöglichen es, nach den Gesetzen der Harmonie resonanzfähig zu sein; gütige und mutige Mitschöpfer mitten in unserer Welt.

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.

Seminarhinweis:

Das Mysterium des Klangs.

Eine praktische Einführung.

Im Seminar werden ganzheitliche Zusammenhänge aus der vielfältigen Welt des Klangs vorgestellt und ruhevoll erfahren, unter anderem verbunden mit der praktischen Anwendung von Klanggabeln und Klangschalen. Das Seminar ist offen für alle Interessierten, mit oder ohne Vorkenntnisse.

Nähere Angaben:

www.introvision.ch

MEDiDOR bleibt MEDiDOR

«Nach knapp 30 Jahren Aufbau und Entwicklung unseres erfolgreichen Familienunternehmens ist es Zeit für eine Veränderung: Wir übergeben die Aktivitäten der Medidor AG an die Handelsgruppe Competec».



Peter & Bettina Ambühl

Kontinuität:

«Competec, ebenfalls ein bodenständiges Schweizer Unternehmen in Privatbesitz (Roland Brack), wird Medidor als



eigene Einheit in die bestehende Struktur integrieren und alle Mitarbeitenden übernehmen. So stehen Ihnen Ihre vertrauten Ansprechpartner weiterhin

zur Verfügung. Medidor wird mit Herzblut und nach denselben Werten weitergeführt. Medidor wird sich, eingebettet in die Competec-Gruppe (CEO **Martin Lorenz**), auch in Zeiten grosser Markt-



veränderungen zukunftsorientiert weiterentwickeln. Mit der leistungsfähigen Logistik- und Handelskompetenz der Competec als Grundlage wird der Medi-

idor in Zukunft eine noch breitere Zielgruppe offenstehen.

Die operative Leitung der Medidor übernimmt **Stephanie Denier**, welche bisher die Category Health bei Competec geleitet hat. Sie verfügt über eine langjährige Erfahrung in verschiedenen Bereichen der Gesundheitsbranche und freut sich auf



die neuen Begegnungen und Aufgaben. Ich, Peter Ambühl, werde den Integrationsprozess während der kommenden Monate mit einem lachenden und einem weinenden Auge aktiv begleiten. Gemeinsam werden wir für einen nahtlosen Übergang sorgen.

Ich und meine Frau Bettina sagen von Herzen DANKE für die Zusammenarbeit und für das grosse Vertrauen in unsere Unternehmung. Die Mission, die uns immer geleitet hat, «Wir bringen Menschen wieder in Bewegung» lebt weiter – dies beflügelt!»

Gentech-Moratorium

Der Bundesrat will das Moratorium für den Anbau gentechnisch veränderter Organismen (GVO) in der Landwirtschaft um vier Jahre verlängern, bis Ende 2025. Im November 2020 hat er beschlossen, den Entwurf einer entsprechenden Änderung des Gentechnikgesetzes (GTG) in die Vernehmlassung zu schicken, die bis zum 25. Februar 2021 andauert.

Eingeführt wurde das Gentech-Moratorium 2005 nach der Annahme einer Volkssinitiative, die Umwelt- und Bauernorganisationen lancierten. In der Schweiz dürfen gentechnisch veränderte Organismen (GVO) nur zu Forschungszwecken und nicht in der Landwirtschaft angebaut werden. Bei diesen gen-

technischen Verfahren finden Eingriffe ins Genom statt, die unter natürlichen Bedingungen durch Kreuzen oder natürliche Rekombination nicht vorkommen. Das Moratorium soll dafür genutzt werden, offene Fragen in diesem Bereich zu beantworten und den Stellenwert von GMO in einer nachhaltigen Landwirtschaft zu diskutieren.

Mit dieser Verlängerung können technische Normen für das Monitoring von GMO in der Umwelt definiert sowie die Entwicklungen in der EU beobachtet werden. Gleichzeitig sind die erforderlichen Kenntnisse für die Nachweisbarkeit der entsprechenden Produkte zu erarbeiten, damit die Wahlfreiheit der Konsumentinnen und Konsumenten sichergestellt ist.



Santésuisse, H+ und die FMCH schaffen eine Plattform für den ambulanten Tarif der Zukunft

Die Verbände santésuisse, H+ Die Spitäler der Schweiz und FMCH intensivieren ihre Zusammenarbeit und haben entschieden, eine gemeinsame Plattform für das künftige Tarifwesen zu gründen. Dieses steht allen beteiligten Akteuren zur Teilnahme offen. Ziel ist die Schaffung eines Tarifsystems, das primär auf pauschale Abgeltungen von ambulanten Leistungen beruht. Dieser Schritt entspricht dem Willen der Politik, ambulante Pauschalen zu fördern und die Gesundheitskosten zu dämpfen. Mit der FMCH hat santésuisse bereits 75 ambulante Pauschalen erarbeitet und diese beim Bundesrat zur Genehmigung eingereicht.

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:



NEW SPIRIT FORUM

www.new-spirit-forum.ch

Nähe deine vegane Ledertasche

**BIS
CHF 700
sparen**
+
**Näh-Set
geschenkt**



[bernina.com/shopper](https://www.bernina.com/shopper)

Angebote gültig im Schweizer Fachhandel bis 31.12.2020 oder solange Vorrat.
Unverbindliche Preisempfehlungen: B 590 + Stickmodul für 4295.– statt 4995.– | B 570 + Stickmodul für 3895.– statt 4495.– | B 535 + Stickmodul für 3445.– statt 3895.– | B 590 für 3395.– statt 3895.– | B 570 für 2995.– statt 3395.– | B 535 für 2545.– statt 2795.– | B 485 / 455 für 2145.– statt 2295.–

BERNINA
made to create

Verletzungsgefahr im Training reduzieren

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

Sie werden immer moderner, ausgefällter und spezialisierter – Trainingsmaschinen in Fitnessstudios, Gesundheitsanlagen oder Rehabilitationseinrichtungen. Es ist ein Wettbewerb um Perfektion im Detail, bei dem neueste Forschungserkenntnisse danach streben, die Funktionalität des menschlichen Körpers in seinem Bewegungsverhalten bei der Entwicklung von Geräten immer besser zu berücksichtigen. Dies gilt auch für gute Trainingsanleitungen im Kursbereich. – Innovative Details.

Beispielhaft ist die hier, für Gerätehersteller schon zum Alltag gehörende Berücksichtigung biomechanischer Aspekte zur Vermeidung von Zwangslagen innerhalb einer Bewegung oder zur Beachtung der Erkenntnis, dass Widerstandsprozesse innerhalb einer Muskelbewegung Muskelstrukturen verändern. Oder die Berücksichtigung der sogenannten Kraftkurve des Muskels bei Bewegung, die bei der Technikentwicklung in Kraftgeräten bedeutsam ist, da sie den Nutzer bei der Optimierung von Bewegungsabläufen und Leistung unterstützt.

Entscheidender Erfolgsfaktor

Kein Kunde, Sportler oder Patient hinterfragt diese hochentwickelten Innovationen, denn einerseits mangelt es letztlich den meisten Nutzern an dem jeweiligen Fachwissen über die wissenschaftlichen Zusammenhänge, andererseits wirkt die Kraft solcher Innovationen ja meist im Verborgenen, bevor nach einer Zeitspanne die guten Resultate des Trainings an hochwertigen Maschinen sichtbar werden. Doch was sich hier für den Endverbraucher zunächst unbemerkt im

Hintergrund abspielt, ist für den Wettbewerb auf dem Produktionsmarkt ein ganz entscheidender Erfolgsfaktor, nämlich mit modernsten Produkten von höchster Qualität die Nase vorn zu haben. Und hier werden zu den nachhaltig erfolgreichsten Unternehmen immer diejenigen gehören, die ihren Profitwunsch Hand in Hand gehen lassen mit der Verantwortung dem Endverbraucher gegenüber, ihm wirklich das Optimalere bieten zu wollen.



Ein fehlendes Mosaiksteinchen

Dass diesem Optimalen ein wesentliches Mosaiksteinchen fehlt, vermuten einige, wissen jedoch bislang nur sehr wenige. In meiner knapp 50-jährigen Arbeit als Coach und nach Beobachtung und Erforschung von vielen Tausend Menschen seit 1982 in der eigenen Sportanlage konnte ich diese wesentliche Lücke schliessen. Bei meiner Entdeckung der Optimierung von Muskel-Bewegungsverhalten konnte ich, neben den bedeutsamen funktionellen Kriterien wie Biomechanik und Kraftkurve, erstmals und als bisher einziges Konzept den mentalen, emotionalen Aspekt des Menschen beim Training mit berücksichtigen. Hierzu habe ich eine Anwendung entwickelt, die, obwohl auf hochkomplexen Zusammenhängen beruhend, aber denkbar einfach in der Installation und Anwendung ist.

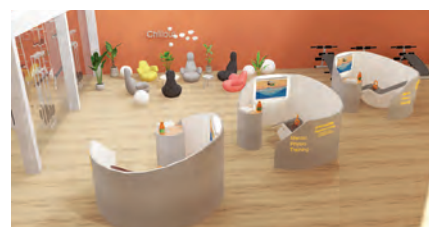
Was aber ist nun des Pudels Kern der in Zukunft so bedeutsamen Arbeit?

Es geht um ein Mental-Physio-Training, das in den letzten 15 Jahren entwickelt wurde und erstmalig die-

ses Jahr der Gesundheitsindustrie im Sport und Fitnessbereich präsentiert wird.

Vor mehr als 25 Jahren machte ich, damals als Inhaber eines Sportstudios, eine Beobachtung, deren langjährige intensive Erforschung das Mental-Physio-Training hervorgebracht hat. Ich beobachtete, dass die Muskulatur in ihrem Bewegungsverhalten in einem ganz spezifischen Zusammenhang mit dem Empfindungsverhalten des sich bewegenden Menschen steht. Die komplexen Zusammenhänge innerhalb unseres Körpers sind eigentlich schon lange bekannt. So zeigt sich beispielsweise eine niedergeschlagene Stimmung in einem veränderten Bewegungsverhalten der Muskulatur.

Nehmen wir zur Veranschaulichung hier die Quadrizeps-Muskulatur. Sichtbar wird eine ungünstige mentale Stimmungslage in einem stockenden statt gleitenden Bewegungsablauf des Muskels, vom Trainierenden möglicherweise fühlbar als wacklige oder ruckelnde Bewegung wahrgenommen. Ich spreche hier von einer sogenannten chaotischen Oszillation. Über die ruckelnde Bewegung versucht der Muskel eine Orientierung zu finden und gibt dabei unserem Gehirn Impulse, versorgt aber auch Organe mit Informationen über den Transport der erforschten Myokine. Das letztendliche Ziel der Muskulatur ist es dabei, Lösungen zu finden, im hier genannten Beispiel eine Lösung für die Niedergeschlagenheit.



Regulationsprozesse beschleunigen

Genau hier, bei der Lösungsfindung setzt mein einzigartiges Konzept an. Denn ich hab herausgefunden, wie man dem Muskel auf die Sprünge helfen kann, die regulierende Navigation mit allen nötigen Informationsprozessen durch den gesamten Körper schnellstmöglich erfolgreich abzuschliessen. Eine beschleunigte Regulation emotionaler Belastungszustände kommt dem Trainierenden bestens zugute. Denn normalerweise gelingt es einer Person, die in einer ungünstigen Verfassung ein Training aufnimmt, nicht wirklich schnell, sozusagen auf Kopfdruck, in einen besseren Zustand zu switchen. Und je nach Trainingswiderstand können auf einen unausgeglichenen Sportler enorme Belastungen auf Knorpel, Bänder und



Jürgen Woltd

Jahrgang 1948

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe
www.starkvital.ch

Knochenstrukturen einwirken, die ein hohes Risiko für Verletzungen und Beschwerden mit sich bringen.

Fast jeder, der sich sportlich bewegt, wird dieses Phänomen kennen: Man erhält die beste Anleitung und das beste Training, und dennoch geht man mit einer körperlichen Problematik heraus. Genau hier wird auch das besondere Potenzial des Mental-Physio-Trainings deutlich.

Die Bedeutung der Natur

Der starke Helfer, der mich bei meinen Forschungen begleitet hat und der letztlich massgeblich die Wirkung und Qualität seiner neuartigen Produkte bestimmt, ist die Natur. Mit ihrer enorm hohen Informationsdichte gehört die Natur zu den bedeutendsten Qualitäten, die wir unserem Körper und unseren Sinnen geben können. Ich habe diese Eigenschaft der Natur und deren Wirkung auf den sich bewegenden Menschen nicht nur bis ins Detail ergründet, sondern auch eine faszinierende und innovative Matrix erschaffen, die Grundlage ist für sein aussergewöhnliches salutogenetisches Konzept. Dieses Konzept lässt sich sozusagen als „Werkzeug“ in viele Lebenswelten integrieren. So eben auch in einer Trainingsanlage für Fitnesssport und Rehabilitation. In der Realisation sieht dies so aus, dass Natur- und Bewegungsbilder entsprechend der Forschung ganz spezifischen Matrix über einen Bildschirm Trainierenden vor dem Training zur Verfügung stehen, als visuelle Reize, die vom Körper aufgenommen werden. In Verbindung mit einem Training an Geräten oder auch in einem Kursangebot führt das Training zu Bewegungsmustern, die für einen verbesserten beschleunigten Regulationsprozess im Organismus sorgen. Dass die Natur der Seele des Menschen gut tut, ist heute gemeinhin bekannt. Eigentlich hat jeder schon erfahren, wie erholsam und beruhigend allein ein Spaziergang durch den Wald sein kann, wenn man sich gestresst und erschöpft fühlt. Diese Erfahrung, die alle Menschen wohl schon gemacht haben, gibt eine leise Ahnung von der Regulationskompetenz, die der Natur innewohnt. Im Umgangston würden wir sagen, wir wollen den Kopf frei bekommen beim Gang durch die Natur – und tatsächlich ist es so, dass die vom Körper aus der Natur aufgenommenen unzähligen wertvollen Informationen den Kopf wieder frei machen und uns neue Wege des Denkens ermöglichen. Durch die Gegenwart der Natur erschaffen wir eine neue

fühlbare Ordnung in uns. Wir regulieren unsere physischen und psychischen Prozesse. Und dies geschieht ganz von selbst.

Eine wichtige Lücke schliessen

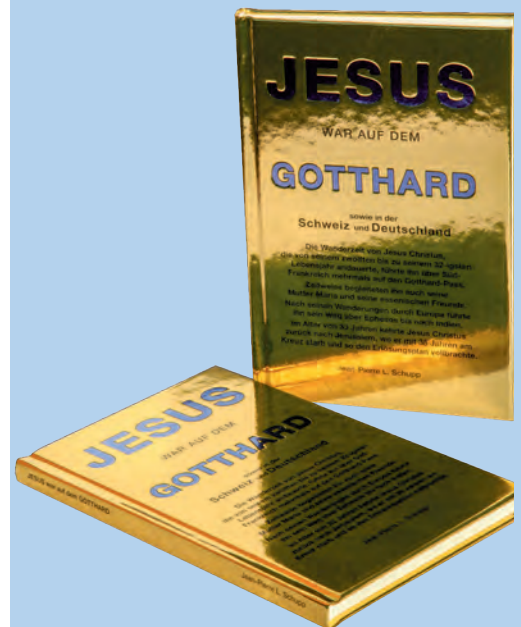
Gehen wir nun noch mal zurück und widmen uns dem unausgeglichene Sportler, dessen Quadrizeps-Muskeln unter Belastung ruckeln anstatt im Fluss zu sein. Wenn dieser Sportler nun das gemäss der Muskelmatrix dem Quadrizeps zugeordnete Naturbild betrachtet, organisiert sich das Bewegungsverhalten innerhalb kürzester Zeit neu und gerät in balancierten Fluss. Hirnforscher bezeichnen diesen Zustand auch als neurobiologische Kohärenz – der Einklang des Körpers mit der ihn umgebenden Welt. Diese neurobiologische Kohärenz hält uns gesund und lässt uns bei Krankheit oder Belastungen auch schneller wieder gesunden und regenerieren.

Fazit

Diese Zusammenhänge machen deutlich, wie nutzbringend es ist, vor jedem Training entweder die Anwendung mit einem bestehenden Mental-Physio-Training zu beginnen oder Trainingsgeräte mit einem solchen Impulsgeber auszustatten. Wie eingangs erwähnt, hat sich nicht nur bei der Geräteentwicklung in den vergangenen Jahrzehnten auf rein funktioneller biomechanischer Ebene jede Menge getan, so dass hier Gerät und Mensch immer besser aufeinander abgestimmt werden, um bestmögliche Bewegungsergebnisse zu erzielen. Eine Lücke, die hinsichtlich der Muskel-Bewegung-Optimierung bisher noch nicht geschlossen wurde, die aber das Training erst vollständig macht. Es ist der emotional, seelisch, mentale Aspekt des Sportlers. Das Mental-Physio-Training ist hier das fehlende Mosaiksteinchen. Dies gilt ebenso für jegliche Kursaktivität, weil dieses Training die für jedweden Erfolge so wichtige Befindlichkeit des Menschen endlich mit berücksichtigt. Das Mental-Physio-Training bedarf nicht immer einen eigenen Trainingsraum, sondern kann auch über einen einfachen Onlinezugang über den Counter oder über das Handy genutzt werden und ist unter dem Namen Körperfeldcoaching Clips bekannt. Wenn Sie sportlich aktiv sind, egal in welchem Bereich, bereiten Sie sich immer mit der Arbeit des Mental-Physio-Trainings vor, dadurch können Sie in Ihrem Training emotionale Zwangslagen vermeiden und die daraus entstehenden Dysbalancen oder Verletzungen. 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 Gottardo

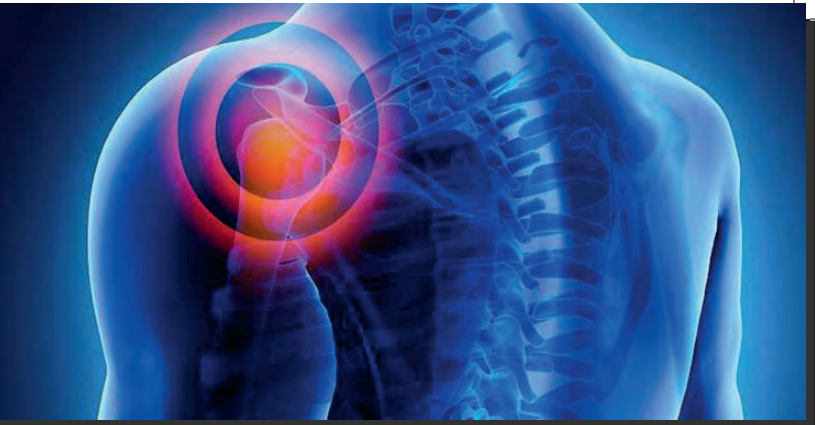
www.gottardo.tv

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

**fitxp
erience**
FITNESS | GESUNDHEIT
Egg +41 43 244 55 50

**pro
FIT**
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

fit Life
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).



EU-Gesetzgeber: Ja zu «Gemüse-Burger» und genaueren Etiketten

Restaurants und Läden in der Europäischen Union ist es weiterhin erlaubt, pflanzliche Präparate als «Veggie-Burger» oder «vegane Würstchen» zu kennzeichnen, so das Europäische



Parlament, das am 23. Oktober 2020 darüber abstimmt. Gleichzeitig sollen aber strengere Beschränkungen bei der Benennung von pflanzlichen Milchersatzprodukten gelten. Der europäische Bauernverband und die Landwirte hatten argumentiert, dass Begriffe wie Burger oder Wurst für Produkte pflanzlicher Herkunft, die Verbraucher in die Irre führen könnten. Umweltschützer und Unternehmen, die Fleischersatz-Produkte herstellen, sagten jedoch, dass ein Verbot dieser Begriffe die Verbraucher davon abhalten würde, zu einer stärker pflanzlich geprägten Ernährung überzugehen, was die Umwelt- und die Gesundheitsziele der EU untergraben würde. Die Mehrheit der EU-Gesetzgeber stimmte auch für strengere Regeln bei der Kennzeichnung von Milchersatzprodukten zu, die schon zuvor «Pflanzliche Getränke» und nicht «Pflanzliche Milch» benannt werden mussten. Verboten sind jetzt auch Begriffe wie «milchähnlich» oder «käseähnlich» für pflanzliche Produkte, die keine Milchbestandteile enthalten. Der Grund für die schärferen Vorschriften in diesem Fall ist, dass Milch, Butter, Käse und Joghurt Rohstoffe sind. Wurst, Burger und Schnitzel hingegen Zubereitungen.

Restaurants und Läden in der Europäischen Union ist es weiterhin erlaubt, pflanzliche Präparate als «Veggie-Burger» oder «vegane Würstchen» zu kennzeichnen, so das Europäische Parlament, das am 23. Oktober 2020 darüber abstimmt. Gleichzeitig sollen aber strengere Beschränkungen bei der Benennung von pflanzlichen Milchersatzprodukten gelten. Der europäische Bauernverband und die Landwirte hatten argumentiert, dass Begriffe wie Burger oder Wurst für Produkte pflanzlicher Herkunft, die Verbraucher in die Irre führen könnten. Umweltschützer und Unternehmen, die Fleischersatz-Produkte herstellen, sagten jedoch, dass ein Verbot dieser Begriffe die Verbraucher davon abhalten würde, zu einer stärker pflanzlich geprägten Ernährung überzugehen, was die Umwelt- und die Gesundheitsziele der EU untergraben würde. Die Mehrheit der EU-Gesetzgeber stimmte auch für strengere Regeln bei der Kennzeichnung von Milchersatzprodukten zu, die schon zuvor «Pflanzliche Getränke» und nicht «Pflanzliche Milch» benannt werden mussten. Verboten sind jetzt auch Begriffe wie «milchähnlich» oder «käseähnlich» für pflanzliche Produkte, die keine Milchbestandteile enthalten. Der Grund für die schärferen Vorschriften in diesem Fall ist, dass Milch, Butter, Käse und Joghurt Rohstoffe sind. Wurst, Burger und Schnitzel hingegen Zubereitungen.

Migros reagiert mit neuer Marke V-Love auf Vegi-Trend

Unter der Eigenmarke V-Love verkauft die Migros seit einiger Zeit pflanzenbasierte Lebensmittel, die zu einer abwechslungsreichen und dadurch ausgewogenen pflanzlichen Ernährung beitragen. Mit dem neuen Angebot erfülle man den Wunsch der Kundinnen und Kunden nach vermehrt vegetarischen und veganen Produkten. Grillprodukte wie Burger und Würste, hergestellt auf Basis von Erbsen- und/oder Kartoffelprotein, haben den Anfang gemacht



und werden in der Schweiz in den eigenen Produktionsbetrieben der Migros hergestellt. Auf diese Weise könne man schneller auf Kundenwün-

sche und Marktentwicklungen reagieren, so Unternehmenssprecherin Cristina Maurer Frank. Der Fokus des V-Love Sortiments liegt eindeutig auf rein pflanzlichen Lebensmitteln, mit Vollgenuss und Null Kompromiss. Es handelt sich ausschliesslich um V-Label-zertifizierte vegane oder vegetarische Produkte - umweltfreundlich, da pflanzenbasierte Lebensmittel für den Anbau weniger Land und Wasser benötigen, und weil es weniger CO₂ emittiert wird als bei der Herstellung herkömmlicher Produkte tierischer Herkunft. Und dabei werden unzählige Tiere verschont.

Eine pflanzenbasierte Ernährung ist bunt, abwechslungsreich und versorgt den Körper mit wertvollen Nährstoffen. Das Sortiment wird nach und nach ausgebaut und zwar mit innovativen Produkten, die raffinierte Rezepte und ausgesuchte Zutaten bieten. Die Auswahl ist vielfältig und umfasst unter anderem Schnitzel- und Bacon-Sandwich, Mushroom Burger, veganen Bratwurst, Grillwurst, Gehacktes, Nuggets, Aufschnitt, etc.

Nebst Fleischersatzprodukten werden laufend auch pflanzenbasierte Alternativen zu Milch, Joghurt und Käse, Ei-Ersatz, Snacks, Fertiggerichte, Tiefkühlprodukte sowie Getränke hinzugefügt. Im letzten September ist z.B. eine Joghurtalternative auf Basis von Kichererbsen in die Regale gekommen. Laut eigenen Angaben hat die Migros bereits über 680 V-Label-zertifizierte Artikel im Angebot, davon sind über 500 vegan. Bei V-Love sind die Pflanzen die Stars!

Nestlé lanciert veganes Nesquik

Nestlé bringt eine pflanzenbasierte Version seines Kakaogetränks Nesquik auf den europäischen Markt. Die pflanzliche Nesquik-Variante basiert auf



Hafer- und Erbsenprotein und enthält weniger Zucker als das normale milchbasierte Nesquik, so der Lebensmittelkonzern. Das Frühstücksgetränk kommt zuerst in Spanien, Portugal und Ungarn in die Supermarktregale, dann sollen andere europäische Länder folgen. Das vegane Nesquik ist Teil von Nestlés Pflanzenprotein-Offensive, mit dem der Konzern versucht, im wachsenden Markt von Milch- und Fleischalternativen auf Pflanzenbasis vorne mitzumischen.

10. Februar, Internationaler Tag der Hülsenfrüchte

Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) hebt die Rolle der Hülsenfrüchte für eine gesunde Ernährung und bei der Bekämpfung des Hungers hervor

Die UN-Generalversammlung entschied 2018, dass der 10. Februar der Welttag der Hülsenfrüchten



werden sollte, um die positiven Aspekte dieses gesunden, nahrhaften und proteinreichen Nahrungsmittels in der menschlichen Ernährung zu unterstützen. Das Ziel war, das Bewusstsein für die vielen Vorteile von Hülsenfrüchten zu schärfen, die Produktion und den Handel zu steigern und neue und intelligentere Verwendungsmöglichkeiten in der gesamten Nahrungsmittelkette zu fördern. Der Generaldirektor der FAO bekräftigte die Verpflichtung, weiterhin mit allen Partnern an der Verbesserung der Produktion und des Verzehrs von Hülsenfrüchten zu arbeiten.

Gemäss FAO sind alle Sorten von Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, Linsen, Saubohnen usw. eine brauchbare Alternative zu teureren tierischen Proteinen. Sie sind ideal für die Verbesserung der Ernährung auch in den ärmsten Teilen der Welt.

Vorteile für die Umwelt

Hülsenfrüchte sind auch für ihre Fähigkeit bekannt, Luftstickstoff zu fixieren, was die Bildung hochwertiger organischer Substanz im Boden katalysiert und die Wasserspeicherung erleichtert. Diese Eigenschaften helfen den Landwirten, den Einsatz von Energie und industriellen Düngemitteln in Ackerbausystemen zu reduzieren, was folglich die Treibhausgasemissionen indirekt reduziert.

Auch in wohlhabenden Ländern haben Hülsenfrüchte aufgrund von Umwelt- und Gesundheitsbedenken ein enormes Potenzial. Durch die Rotation mit Getreidekulturen könnten in Europa, wo der Düngereinsatz im internationalen Vergleich hoch ist, bis zu 88 Kilogramm Stickstoff pro Hektar eingespart werden.

Hafermilch liegt im Trend

Die Zeichen in der Schweizer Landwirtschaft stehen auf Veränderung. Besonders spürbar ist das in der Milch-



wirtschaft. Der Absatz von pflanzlichen Milchalternativen ist innerhalb von einem Jahr um 25 Prozent gestiegen. Tiefe Kuhmilchpreise, weniger Nachfrage, fordernde Klimabewegung und leidende Tiere: Immer mehr Bauern haben genug und steigen daher aus der Milchindustrie aus.

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, 29. MAI 2021
METROPOL

FRAUMÜNSTERSTRASSE 12, ZÜRICH

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

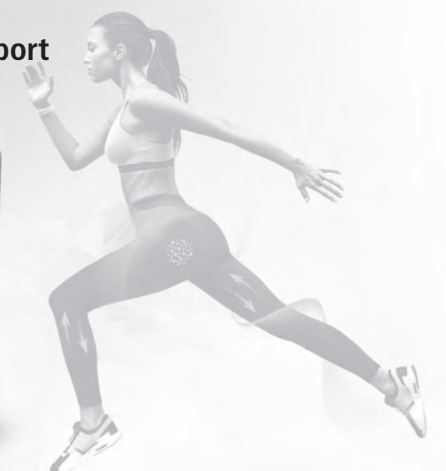
GUAM-Leggings Active



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

Reife Leistung

Mit Sport dem Alter trotzen.
Inspirierende Geschichten
von Menschen über 70

Wie ältere Menschen beim Sport das Glück finden und ihr Leben verlängern. Gibt es ein Mittel gegen das Altern? Ein Medikament? Einen Zaubertrank? Die Antwort ist im Grunde einfach, sie lautet: SPORT!

Der Journalist Christoph Cöln, ehemaliger Welt-Sportredakteur, zeigt am Beispiel von elf Seniorensportlern, wie man noch im hohen Alter Unglaubliches aus sich herausholen kann.

Ein 73-Jähriger hat sich dem Bodybuilding verschrieben, eine 81-Jährige schwingt an Turnieren leidenschaftlich den Golfschläger, eine 94-jährige Turnerin wird durch ihre Übungen zum YouTube-Star. Oder ein Läufer, der in seiner Altersklasse haufenweise Rekorde bricht und seinen Alltag auf den Sport ausrichtet. Andere Athleten surfen in meterhohen Wellen, messen sich in Marathons, beim Klettern oder beim Gewichtheben. Manche begannen erst nach der Pensionierung, ihren Körper sowie ihre Psyche abzu härten, wie zwei Mittsiebziger, die erst spät mit dem Skispringen anfangen und nun Deutschlands älteste aktive Athleten auf der Schanze sind.

Es sind ausserordentliche Leistungen, die zwischen den Grenzen des Möglichen und Unmöglichen liegen. Im Buch werden Menschen in ihrem letzten Lebensabschnitt vorgestellt, die im Training ihre eigenen Leistungsgrenzen verfolgen und manchmal auch überwinden, oder aus purer Freude am Wettkampf trainieren. Alle haben aber etwas Gemeinsames, ein aussergewöhnliches Durchhaltevermögen. Denn: Sind solche Leistungen ausschliesslich Jungen vorbehalten? Sollten ältere Menschen auf ambitionierte Sportziele verzichten? Sollten sie sich eher mit schönen Spaziergängen begnügen? Schliesslich geht es nicht unbedingt darum, einen neuen Weltrekord aufzustellen.



Cölns einfühlsame Portraits lüften das Geheimnis eines langen und gesunden Lebens, das auch die Wissenschaft zunehmend zu entschlüsseln vermag.

Es ist nie zu spät. Jeder kann im Alter noch Sport treiben

Hier einige Passagen der Einleitung aus dem Buch (nicht in getreuer Reihenfolge): Ich fragte mich, ob es gegen das Alter ein Medikament gibt. Gab es nicht. Jedenfalls kannte niemand eines. Inzwischen gibt es eins; es liegt quasi auf der Strasse. **Es heisst Sport.**

Seit Jahren mahnen die einschlägigen Experten zu mehr Sport. Das Problem ist, die Menschen bewegen sich zu wenig. Sie sagen dann gern, dass sie für Sport zu schwer seien. Zu krank. Oder zu alt. Dabei könnten sie ihr Sterblichkeitsrisiko höchstwahrscheinlich erheblich senken, indem sie häufiger Sport treiben. Vermutlich gibt es kaum ein besseres Lebensverlängerungsmittel als Sport. Es ist natürlich bequemer, jeden Tag fünf Pillen zu schlucken, als eine halbe Stunde Sport zu betreiben. Aber wer sagt denn, dass die Pillen auch wirken? Wird man älter, so kommt man um ein paar grundsätzliche Fragen nicht herum. Ist es zufriedenstellend, im Ohrensessel zu sitzen und über dem Kreuzworträtselheft einzudösen? Oder will man vielleicht aktiv am Leben teilnehmen und noch ein bisschen Action haben?

Es gibt für Sport keine Altersgrenze. Man bedenke allein die Endorphine, die bei sportlicher Betätigung ausgeschüttet werden! Wo sonst bekommt man so einen Rausch? Fast täglich erscheint

eine neue Studie, die von den positiven Auswirkungen körperlicher Bewegung auf die Gesundheit und die Zufriedenheit im Alter zu berichten weiss. Glaubt man der Forschung, scheint Sport ein wahres Allheilmittel gegen alles Mögliche zu sein. Inzwischen hat die Wissenschaft sogar zahlreiche Indizien dafür, dass sich auch gewisse genetische Prozesse zu einem Teil durch den Lebensstil beeinflussen lassen.

Die Erforschung dieser epigenetischen Faktoren zählt zu den interessantesten Entwicklungen auf dem Gebiet der Alterswissenschaft.

Das Mehr an Lebenszeit ist nicht automatisch gleichbedeutend mit guter, gesunder Lebenszeit. Allerdings lassen sich die Alterungsprozesse beeinflussen. Altern unterliegt unterschiedlichsten Faktoren, manche davon sind festgelegt, dazu zählt etwa die individuelle genetische Disposition. Andere wiederum lassen sich durchaus steuern. Zu diesen Faktoren zählen etwa die Muskelkraft, das Körpergewicht und die Ausdauer. Sie bestimmen mit über das körperliche Leistungsvermögen, und sie sind wesentlich durch den Lebensstil bedingt. Ein aktiver Lebensstil, etwa durch regelmässiges Kraft- und Ausdauertraining, begünstigt diese Faktoren und kann zu mehr gesunder Lebenszeit führen.

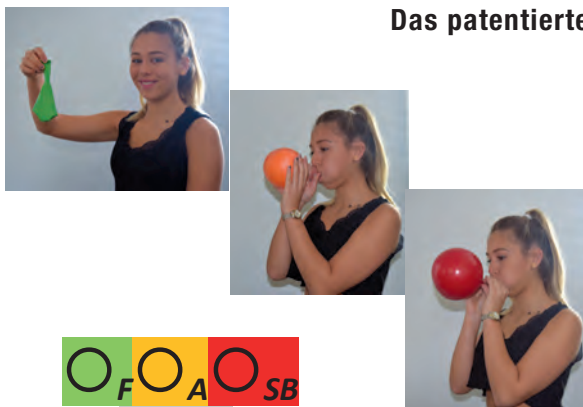
Auch die Wirtschaft hat das Potenzial agiler Senioren entdeckt. Best-Ager sind längst zur werberelevanten Zielgruppe geworden.

Dieses Buch ist der Versuch, die erstaunlichen Leistungen betagter Menschen zu feiern: ihren Mut, ihre Kreativität und ihr Durchhaltevermögen; sie dabei zu beobachten, wie aktiv sie ihren letzten Lebensabschnitt gestalten. Die Menschen in diesem Buch überraschten mich aber nicht nur mit ihren körperlichen Leistungen. Sie verfügten zudem noch über etwas anderes, sie waren topfit im Kopf. Auch geistig waren sie verdammt jung geblieben. Ein Protagonist sagte mir einmal:

„Ich weiss, dass ich sterben werde. Aber ich will wenigstens fit sein, wenn es passiert.“

Reife Leistung 2020, 208 Seiten, CHF 33.90 riva Verlag
ISBN: 978-3-7423-1111-5

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

Fitness Übungen für aktive Rentner

Fit und gesund bleiben bis ins hohe Alter – eine schöne Vorstellung! Aber wie lässt sich dies erreichen? Mit einer gesunden Ernährung und viel Bewegung



ist ein vitales und ausgefülltes Leben auch im Alter möglich. Erfahren Sie in diesem Ratgeber alles Wissenswerte zum Thema Senioren-Fitness: Was passiert mit dem Körper während des Alterungsprozesses?

Welche Sportarten eignen sich auch für die reifen Jahre? Und wie profitieren Sie von gesunder Ernährung und geistiger Vitalität? Im Praxisteil finden Sie zahlreiche Fitnessübungen mit illustrierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen. So können Sie ganz einfach Ihr individuelles Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Beweglichkeit zusammenstellen sowie von einem aktiven und gesunden Lebensstil profitieren.

2019, Garant, ISBN 978-3-7359-1935-9



Älter kann man später werden

Stefanie Proske, Kaufmann Verlag 2017, 64 Seiten, ISBN 978-3-7806-3188-6

Dieses Büchlein ist ein ideales Geschenk für alle, die das Alter nicht so ernst nehmen. Das kreative Layout

lädt zum Stöbern ein und lässt so manches Heitere zum „Reifeprozess“ entdecken. Denn wer spät altert, hat mehr vom Leben!

Ein Buch mit lustigem Inhalt zum Thema älter werden für all jene, welche das Altern heiter betrachten möchten.

Und die Menschen blieben zu Hause

von Kitty O'Meara. Es ist das bekannteste Gedicht der Corona-Pandemie und hat bereits Millionen Menschen weltweit Mut gemacht. Jetzt erscheint es als eindrucksvoll illustriertes Bilderbuch für Kinder und Erwachsene.

„In einer Zeit, in der wir alle die Aussicht brauchen, dass etwas Positives aus etwas so Schrecklichem entstehen kann, lässt uns dieses Buch an eine bessere Zukunft glauben.“

Kate Winslet, Schauspielerin



Kein Fleisch macht glücklich

Andreas Grabolle. Mit gutem Gefühl essen und geniessen. Goldmann Verlag, ISBN 978-3-442-17316-7.

Der Autor räumt in seinem Buch mit Vorurteilen und Halbwahrheiten über Veganismus und Vegetarismus auf, wie dem Mythos, dass Menschen Fleisch essen müssten, um zu überleben.

Dabei gibt er Antworten auf die Frage, was wir noch



mit bestem Wissen und Gewissen essen können. Denn in Bezug auf die Folgen unserer Ernährung wird schnell klar: Was wir essen, ist für unsere Gesundheit, Umwelt und nicht zuletzt die Tiere keineswegs gleichgültig.

FÜSSE IN BESTFORM

Unsere Füße sind täglich grossen Belastungen ausgesetzt. Damit sie diese gut meistern, ist es wichtig, dass die Muskeln im Fuss beweglich und die Sprunggelenke stabil sind. Der Ratgeber enthält daher Tests, mit denen Sie die Beweglichkeit der Füße feststellen können und empfiehlt dann – je nach Ergebnis – die passenden Übungen. Diese sind leicht durchführbar und helfen, Schmerzen vorzubeugen oder zu lindern. Dabei geht das Autoren-Duo auf weit verbreitete Krankheitsbilder wie Hallux valgus, Achillessehnenprobleme oder Arthrose ein.

„Oft sind es eingefahrene falsche Bewegungsmuster, zu enge Schuhe oder kaum merkbare Veränderungen an Muskeln oder Knochen, die nach Jahren zu empfindlichen



Schmerzen führen“, so die Autoren. „Doch mit gezielten Übungen, welche die kleinen stabilisierenden Fussmuskeln trainieren und die Funktion der Muskeln und Sehnen, die am Aussen- und Innenknöchel verlaufen, stärken, kann man ganz leicht etwas dafür tun, um ihnen entgegenzuwirken.“

Dr. med. Mellany Galla u. Arndt Fengler TRIAS Verlag ISBN 978-3-4321-1116-2.

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



Jnge Krasser (63)

Vom Nationalkader Judo-Trainerin zum Personal-Krafttraining mit Werner Kieser. Jnge absolvierte ihre Ausbildung bei Werner Kieser zur Fitnesstrainerin. Bekanntschaft über Hobby Wildwasserkanu zu Edy Paul. In Magglingen Rene Savary kennengelernt und mit Edy bekannt gemacht. Darüber den Einstieg in die TC Training Center Gruppe gefunden. Gemeinsame Eröffnung TCG Training Center Sankt Gallen im Jahr 1984. 1988 Eröffnung TCR Training Center Rebbstein und 1998 das TCH Training Center Heerbrugg. Alleinige Führung durch Jnge seit 2006.



Einstieg von Sohn Andryn als Geschäftsführer im 2016. Einstieg als STV Geschäftsführer durch Sohn Kenshj im Jahr 2020. Offizielle Pensionierung im 2022. Danach Leben geniessen mit Lebenspartner Willi mit Krafttraining, Reisen, Biken...

Ziele fürs Alter:

Englische Sprache lernen und Reisen (Japan)

Tipps für alle:

Ziele setzen! Egal wo! Geistig wie auch körperlich immer aktiv bleiben!

Alter ist keine Ausrede, neues zu lernen, z.B. Jonglieren. Judotrainerin im Judo Club Buchs, im Judo Club Balgach, wie auch im Talentkader über viele Jahre von Jung bis Alt.

Das TC Heerbrugg bietet momentan auch Judo Schnupperkurse für Schulen und Vereine an.



Jnge Krasser jetzt im Jahr 2021 mit ihren beiden Söhnen Andryn (rechts) und Kenshj in ihrem TC Trainingscenter in Heerbrugg



Jnge Krasser (5. Dan Prüfung) mit Sohn Andryn (1.Dan Prüfung) im 2011



Int. Schweizermeisterschaft (1985). Jnge GOLD vor Gerda Winkelbauer(AU) mehrfache Welt-und Europameisterin

Lebenslauf:

Geburtsdatum von Jnge Krasser:
08. Januar 1958

Geburtsdatum von Andryn Savary
9.4.1990

Geburtsdatum von Kenshij Savary
4.12.1991

1974 Eintritt Judo Club Buchs SG

1976 Übertritt zu Nippon Zürich

1980 1. Dan Schwarzgurtprüfung

1982 EM in Oslo Bronze

1982 Weltmeisterschaft

1983 Int. Italienische Meisterschaft
Gold

1983 Int. Deutsche Meister: **Gold**

1985 Int. Polnische Meister: **Gold**

1985 Int. Schweizer Meister: **Gold**

1986 Gürtelprüfung 3. Dan

1986 Weltmeisterschaft in Holland

1989 Ringer Weltmeisterschaft in
Martigny Bronze

**2003 Master Weltmeisterschaft
Wien Österreich Gold**

**2004 Master Weltmeisterschaft
in Malaga Spanien Gold**

**2005 Master Weltmeisterschaft
in Toronto Kanada Gold**

2006 Teilnahme Master Weltmeisterschaft
in Tours Frankreich Silber

Total 7 Schweizer Meistertitel

2011 Schwarzgurt 5. Dan



2. Teilnahme int. Judo-
turnier in Fukuoka
(JPN) mit Franziska
Wyss (1986)



Training-Weekend mit
Jürg Röthlisberger
(Röthlisberger wurde
1980 im Mittelgewicht
Judo Olympiasieger
und holte sich die
GOLD-Medaille)



Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband
Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu
Swiss Judo & Ju-Jitsu Federation

Diplom
Diplôme - Diploma

Der Schweizerische Judo & Ju-Jitsu Verband
La Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu
La Federazione Svizzera di Judo & Ju-Jitsu

ernennt / décerne à / nomina

Jnge Krasser

zum / le / a

5. Dan Judo

Der Präsident
le Président
il Presidente

Ressort Dan, Judo
ressort Dan, Judo
reparto Dan, Judo

Pierre Ochsenr

Matthias Hurnziker

InBody

ID	Größe	Alter	Geschl	Datum / Testzeit
010220-1	157cm	62	Weiblich	12.12.2019, 15:11

Körperzusammensetzungsanalyse

Gleitschichtgehalt an Wasser im Körper	Element Körperwasser (K)	35,0 (27,0-33,0)
Zum Muskelaufbau	Protein (M)	9,5 (7,3-8,8)
Zur Stärkung der Knochen	Mineralien (M)	3,06 (2,50-3,05)
Zur Speicherung überschüssiger Energie	Körperfettmasse (K)	12,8 (10,6-17,0)
Summe der oben stehenden Punkte	Gewicht (K)	60,4 (45,0-60,0)

Gewichtsempfehlung

Zielgewicht	60,4 kg
Querschnitt	0,0 kg
Dauer Fett	0,0 kg
Dauer Muskel	0,0 kg

Zusätzliche Daten

Fettfreie Masse	47,6 kg
Grundumsatz	1396 kcal (1274-1475)
Talle-Hüfte-Verhältnis	0,87 (0,79-0,86)
Viscerale Fettverteilung	9 (1-9)

Muskel-Fett-Analyse

Gewicht (kg)	Normal	
	60,4	26,8
SMM (kg)	26,8	26,8
Körperfett (%)	21,2	21,2

Fettfettigkeitsanalyse

BMI (kg/m²)	24,5
Körperfett (%)	21,2

Segmentale Mageranalyse

2,88kg	2,67kg	0,8kg	0,7kg
161,5%	150,6%	16,3%	18,6%
Über	Über	Unter	Unter
Links	Rechts	Links	Rechts
22,4kg	21,7kg	6,5kg	21,7%
114,9%	114,9%	Normal	Normal
Über	Über	Über	Über
6,94kg	6,96kg	2,0kg	2,0kg
104,2%	104,6%	21,1%	21,1%
Normal	Normal	Normal	Normal

Veränderung der Körperzusammensetzung

Gewicht (kg)	61,3	60,4
SMM (kg)	26,6	26,8
Körperfett (%)	22,7	21,2

© InBodyHealth/© 2017-2018

**Das obige Testergebnis beweist,
wie FIT «Jnge Krasser» mit über 60 ist!**

Bern, 05. März 2011

Der Rheintaler

MITTWOCH, 7. JULI 2004

Medaillen an Senioren-WM

JC Rheintal kehrt mit Gold und Bronze von Weltmeisterschaft in Wien zurück

JUDO. In Wien fand vom 30. Juni bis 4. Juli die 6. World-Masters-Championships statt. An dieser Senioren-Weltmeisterschaft kämpften 1200 Judokas um Titel und Medaillen.

PETER LANG. Der Judoklub Rheintal nahm mit zwei Judokas und einem Interieur am Turnier teil.

Spezielle Vorbereitung. Mit einem WM-Titel durch Inge Krasser und einer Bronzemedaille durch Wilfried Rometzler übernahm die Rheintaler Judokas dank spezieller Vorbereitung sehr erfolgreich. Teilnehmend richtig waren Inokaku, die über

stünd als 30 Jahre. So war die Altersklasse der Jüngste-30-34, so abgerollt gab es elf weitere Kategorien... bis hinunter zu den über Achtzigjährigen. In jeder Altersklasse gäbe sich Gemischtes, von unter 40 kg bis zu über 100 kg. Viele ehemalige Olympiasieger und Weltmeister nahmen an der jährlichen Weltmeisterschaft teil. Im Jahr 2003 fand die WM in Tokio statt, 2005 wird sie in Toronto über die Bühne gehen.

Viele Einzelmeister dabei. Inge Krasser aus Oberriet, 4. Dan, startete in der Altersklasse 45 bis 49 Jahre (52-57 kg). Sie kämpfte im Pool-System (einer gegen jeden). Aussergewöhnliche Leistungen über ihre Gegenpartnern bewarzen für den WM-Titel und die Goldmedaille - Krasser

Lohn für die gute Wettkampfvorbereitung trotz Gewichtserhöhung. Wilfried Rometzler aus Dierikon, 1. Dan, startete ebenfalls in der Altersklasse 45 bis 49 Jahre (60 bis 71 kg). Er kämpfte im Doppel-K.o.-System gegen 21 Gegner aus den USA, Ungarn, Frankreich, Deutschland, Grossbritannien, Russland, Brasilien und den Niederlanden. Nach einer unstrittigen Niederlage in der Poolrunde siegte Wilfried Rometzler mit fast aussergewöhnlich Japanerleistungen in der Hoffnungsrunde. Die Bronzemedaille war sein Lohn für Kampfinsatz und Vorbereitung. Zudem wurden die Rheintaler Judokas von und während dem Wettkampfes von Udo Baumgartner betreut.



Gold und Bronze: Inge Krasser und Wilfried Rometzler mit Betreuer Udo Baumgartner (MBS).

GEGEN ANGST HILFT WISSEN! UNSER IMMUNSYSTEM

Die Corona-Krise hat viele Menschen für dieses Thema sensibilisiert, daher sollten wir die grundlegenden Zusammenhänge kennen und verstehen lernen, wie wir dieses Wissen für unsere Lebensqualität und Gesundheit nutzen können.

Denn Viren und Bakterien gehen nicht in die Ferien

Das Immunsystem – lateinisch: immunis – bedeutet unberührt oder rein. Das Immunsystem stellt unser Abwehrsystem des Körpers dar.

Dieses Abwehrsystem ist hochkomplex, ein gigantisches Netzwerk aus Molekülen, Stoffen, Zellen und kommt ganz unscheinbar daher. Wir können es nicht sehen, nicht hören, nicht riechen und auch nicht schmecken und doch ist es allgegenwärtig und täglich einer Vielzahl von Belastungen ausgesetzt. Wir müssen uns täglich gegen unwillkommene Eindringlinge verteidigen. Gegen zahlreiche, möglicherweise gefährliche Viren, Bakterien und andere Krankheitserreger, denen wir über Atemluft, Nahrung, Wasser und andere Umweltfaktoren ausgesetzt sind. Aber auch mit entarteten Zellen muss unser Körper fertig werden.

Unser Körper bietet ideale Wohnbedingungen für Keime. Er ist warm, feucht und es gibt ausreichend Nahrung. Daher versuchen Krankheitserreger als „Untermieter“ einzudringen und auf unsere Kosten, wir sind ja der Wirt, zu leben. Unser Körper lässt sich dies aber nicht gefallen und hat Strategien entwickelt, um sich vor solchen ungebetenen Gästen zu schützen.

Im Verlauf der Evolution haben sich drei miteinander kooperierende Systeme von Abwehrmechanismen entwickelt. Dieses Abwehrsystem ist unser Immunsystem. Es kann mit einer Armee verglichen werden, denn so ähnlich wie die strukturierten Aufgaben der Soldaten sind auch die Aufgaben des Immunsystems in unserem Körper. Es muss den Organismus vor Angreifern von aussen verteidigen und diese nieder kämpfen. Man kann sagen, das sind die Gesundheitssoldaten. Rund um die Uhr sind diese Truppen im Einsatz und vor allem die Körperöffnungen, die ja günstige Eintrittspforten sind, müssen gut bewacht werden. Besonders bei Haut und Verdauungstrakt ist grosse Achtsamkeit geboten, denn von hier aus gelangen die meisten „nicht geladenen Gäste“ in den Körper.

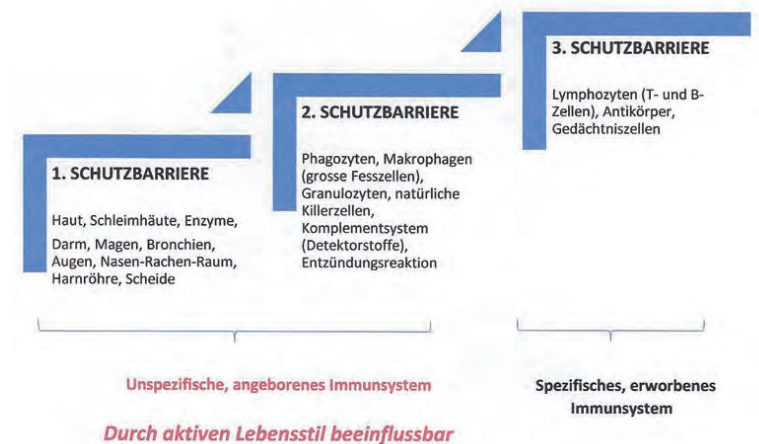
Unsere Körperabwehr ist auf drei grossen Verteidigungssystemen aufgebaut, die perfekt organisiert sind (sofern unser

Immunsystem funktioniert). In diesem System gibt es Spezialisten, die gemäss ihren Fähigkeiten zum Einsatz kommen.

Zwei dieser Systeme wirken unspezifisch, das heisst sie unterscheiden nicht zwischen den Krankheitserregern. Diese Abweereinheit wird auch als unspezifisches oder angeborenes Immunsystem bezeichnet. Dieses angeborene Immunsystem hat sich im Zuge der Evolution kaum verändert und existiert bereits viele Millionen von Jahren. Es war bei den einfachen Lebewesen vorhanden und hat sich während der Entwicklung zu immer komplexeren Organismen kaum verändert. Wissenschaftler gehen davon aus, dass 90 Prozent aller Infektionen von dieser Abwehr erfolgreich bekämpft werden. Bereits im Mutterleib ist das Immunsystem des Babys voll einsatzfähig und aktiv. Das mütterliche Blut über die Nabelschnur ist dabei die Versorgungsquelle. Hier erhält das Ungeborene, neben den Nährstoffen und Sauerstoff, auch wichtige Immunzellen und Immunstoffe.

Das andere System des Abwehrmechanismus, das spezifische Immunsystem oder die erworbene Abwehr, wird im Laufe des Lebens erst aufgebaut und dann ständig angepasst. Diese dritte Verteidigungslinie tritt dann zusammen mit der zweiten Welle der unspezifischen Abwehr in Aktion.

UNSERE ABWEHRSYSTEME



Die 1. Schutzbarriere



Die erste Schutzbarriere ist eine mechanische und chemische Schutzbarriere unseres Körpers.

Die Haut stellt dabei eine Barriere dar, die im intakten Zustand von Bakterien oder Viren nicht passiert werden kann. Mit ihren drei Schichten ist die Haut nicht nur unser grösstes Organ, sondern hat sehr viele Funktionen. Sie ist eine Schutzhülle für den Körper gegen Umwelt, Kälte, Hitze, eine Barriere für Krankheitserreger, Schadstoffe und Strahlung. Nicht nur physisch gibt es eine Barriere, auch mit chemischen Waffen wird gekämpft. So hat die Hautoberfläche des Menschen Sekrete der Talg- u. Schweißsdrüsen von einem pH-Wert zwischen drei bis fünf und ist sauer genug, um viele Mikroorganismen an einer Ansiedlung zu hindern.

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.



Bei einem gesunden Säureschutzmantel haben Viren, Bakterien und Pilzsporen keine Chance. Leider ist sehr oft durch falsche Pflege, übertriebene Hygiene und Desinfektionsmittel, aber auch durch Krankheit dieser Schutz gestört.

Die Tränen sind das Abwehrsystem der Augen und enthalten auch Schutzstoffe. Diese Tränenflüssigkeit beinhaltet das Protein Lysozym. Dieses kann unter Umständen die Zellwände von Bakterien auflösen und so unschädlich machen.

Im Nasen-Rachen-Raum produziert die Schleimhaut in den oberen Luftwegen einen feinen, enzymhaltigen Film. Dieser Film kann die Oberfläche reinigen und somit zahlreiche Mikroben entfernen. Auch die Rachen- und Gaumenmandeln sind kleine Abwehrfabriken.

Der Schleim in den Bronchien enthält viel keimabtötende Substanzen. Ausgekleidet mit feinen Flimmerhärchen wird so eine Reinigung und ein Abtransport von Fremdstoffen bewirkt.

Die Salzsäure im Magen soll, neben dem Auflösen der Speisen auch schädliche Mikroorganismen zerstören, die in den Verdauungstrakt eingedrungen sind. Aber es befinden sich im Mageninneren auch noch eine grosse Anzahl an Enzymen, die zum Kampftrupp zählen.

Der Darm ist der zentrale Punkt des Immunsystems

Die Darmflora oder besser das Mikrobiom spielt dabei eine wichtige Rolle. Es ist ein Netzwerk aus verschiedenen Abwehrmolekülen und -zellen. Auch Darmbakterien gehören dazu und diese sind keineswegs Krankheitserreger. Sie leben in einer Art geduldeten Wohngemeinschaft im Darm und erfüllen nützliche Funktionen. Harmlose Keime werden geduldet, so z.B. die Escherichia-coli-Bakterien. Vor allem aber bewahren sie den Darm vor dem Überhandnehmen anderer, «fremder» Mikroorganismen. So werden Krankheiten vom Körper fern gehalten. Neben den nützlichen Darmbakterien befinden sich auch Unmengen von Immunzellen in den Peyer'schen Plaques der Darmschleimhaut. Die Peyer'sche Plaques sind kleine Lymphknoten-Inseln, die die gesamte Darmschleimhaut durchziehen.

Was die Rachen- und Gaumenmandeln in der Mundregion sind, sind die Peyer'sche Plaque für den Darm – die Verteidigungslinie an vorderster Front.

Unser Urin gelangt von der Blase über die Harnröhre ins Freie. Die empfindliche Schleimhaut der Harnröhre hält Krankheitserreger und andere ungebundene Gäste fern. Das geht ganz einfach durch: spülen, spülen, spülen. Urin wirkt auch selbst leicht desinfizierend und keimtötend. Vielleicht haben Sie auch schon einmal Geschichten aus dem Militäralltag gehört?

Auch in unserer Scheide sind wichtige Bakterien angesiedelt – die Döderleinschen Milchsäurebakterien. Diese sorgen für ein leicht saures Milieu und versuchen so, Krankheitserreger abzuhalten. Aber übertriebene Intimpflege kann diese empfindliche Vaginalflora zerstören.

Die 2. Schutzbarriere



Der Kampftrupp in der zweiten Linie ist eine Truppe mit Grundausbildung, die die erste Verteidigungsfront gegen eingedrungene Fremde bildet.

Diese unspezifische Abwehr erfolgt schnell und unabhängig von der Art des Erregers. Die Leukozyten reagieren sofort und aktivieren die Abwehrzellen beim Eindringen eines Erregers. Als Reaktion steigt die Leukozytenzahl im Blut an und zumeist setzt dann auch eine Entzündungsreaktion ein. Dies kann eine Rötung, Schwellung, Wärme, Schmerzen, Fieber sein.

Eine der wichtigsten Kampftruppen sind dabei die Fresszellen. In der Fachsprache wird dieser Trupp Phagozyten genannt, mit den sogenannten Makrophagen, den grossen Fresszellen. Es sind dies die sogenannten weissen Blutkörperchen, die im Knochenmark gebildet werden. Sie fressen alles was sich in den Weg stellt und als körperfremd erkannt wird.

Dann haben wir in diesem 2. Abwehrsystem noch die natürlichen Killerzellen. Auch die gehören zum angeborenen Immunsystem und sind eine Untergruppe der weissen Blutkörperchen. Die Killerzellen sind darauf spezialisiert, auffällige Zellen, wie z.B. Krebszellen oder von Viren befallene Zellen anzugreifen und zu töten. Sie haben dazu ein spezielles Erkennungssystem. Sie besitzen Rezeptoren, die zwischen «Freund» und «Feind» unterscheiden können.

Dann gibt es noch das Komplementsystem. Dieses besteht aus ca. 30 Proteinen, die im Blutplasma herumschwimmen. Das Ziel der Aktivierung des Komplementsystems, das an vorderster Front des angeborenen Immunsystems steht, ist die Erkennung, die Auflösung und der Abtransport körperfremder Zellen. Sie aktivieren die Immunzellen, die dann die Eindringlinge schliesslich vernichten. Das Komplementsystem agiert also als «Spion» und «Agent» und zuweilen sogar als «Killer.»

In diesem zweiten Abschnitt erfolgt auch die Markierung von Erregern durch Botenstoffe oder Antikörper. Diese Antikörpermarkierung ist die Schnittstelle zu unserem dritten Abwehrmechanismus – dem spezifischen Immunsystem.

Die 3. Schutzbarriere



Hier finden wir die hochspezialisierten Kämpfer, diese sind ganz speziell ausgerüstet. Jedoch sind sie Krieger im «Dornröschenschlaf» und kämpfen nur, wenn man sie «wackküsst».

Das erworbene Immunsystem unterscheidet sich dahingehend, dass es zuerst gezielt ausgebildet werden muss, um dann gezielt gegen die Feinde vorzugehen. Die Impfung oder Infekte sind eine solche Art der Ausbildung. Diese Immunzellen, Lymphozyten genannt, sind zu Beginn noch nicht spezialisiert und erhalten ihre besonderen Aufgaben erst im Laufe der weiteren Entwicklung.

Fortsetzung Seite 46



Stress

die Ursache von

Krankheit und Leiden

Stress kann in jeder Situation oder durch jegliche Denkweise entstehen, Enttäuschung, Wut oder Angst in uns erzeugt Stress! Was für den einen Stress bedeutet, muss nicht notwendigerweise auch den anderen stressen.

Dr. Bruce Lipton spricht in seiner Forschungsarbeit, die er 1998 an der medizinischen Fakultät von Stanford veröffentlicht hat, davon, dass über 95 Prozent aller Krankheiten und Leiden stressbedingt sind. Er ist nur einer von vielen, die das inzwischen erkannt haben.

Die Frage, die wir uns stellen müssen, lautet also: **„Welche Art von Stress verursacht mein Problem, und wie kann ich ihn beseitigen?“**

Aber bevor wir diese Fragen beantworten können, müssen wir uns zuerst eine andere Frage stellen:

„Was ist überhaupt Stress im Körper?“

Stress kann alles Mögliche sein. Das Auto, das am Morgen nicht anspringt, der Chef, der schlecht gelaunt ist, das Kind, das krank ist und einem den ganzen Tag durcheinander bringt, Sorgen ums Geld oder unsere Gesundheit. Das alles kann ganz schön stressig sein. Dennoch besteht ein entscheidender Unterschied zwischen dem Stress, den wir als solchen bezeichnen und der normalerweise aus den äusseren Umständen resultiert, und physiologischem Stress, der zu Krankheit und Leiden führt.

Physiologischer Stress entsteht dann, wenn unser Nervensystem aus dem Gleichgewicht gerät.

Das zentrale Nervensystem lässt sich mit einem Auto vergleichen. Wenn man andauernd das Gaspedal durchtritt, wird es früher oder später kaputt gehen. Mit dem Bremsen ist es dasselbe. Das Auto ist so konstruiert, dass mal Gas und dann

Bremse betätigt werden, dann läuft es reibungslos. Das Gas in unserem Nervensystem ist der Sympathikus (fährt das System hoch) und die Bremse der Parasympathikus (drosselt das System).

In der Schulmedizin messen wir die Herzfrequenzvariabilität. Sie gibt Auskunft darüber, ob das System im Gleichgewicht ist oder nicht.

Und dann gibt es noch das autonome oder auch vegetative Nervensystem: Es ist der grösste Teil des Nervensystems und läuft unabhängig von unserem Bewusstsein. Tatsächlich laufen zu jedem Zeitpunkt 99.9 Prozent aller Vorgänge im Körper ohne unser bewusstes Zutun ab. Jede Sekunde erreichen ca. fünf Billionen Informationsbits unser Gehirn! In unser Bewusstsein dringen nur etwa 10'000 Bits davon! Alleine das Verdauen ist ein so komplexer Prozess, dass wir keine Chance hätten, diesen auch nur annähernd zu steuern, geschweige denn gleichzeitig noch die Temperatur des Körpers zu regulieren und dabei nicht vergessen zu atmen. Was für ein Wunder! Und dieses Wunder zeigt uns auch, wie beschränkt wir doch sind, wir, die meinen, alles kontrollieren zu können.

Balance ist das A und O

In einem gesunden Körper befinden sich die beiden Gegenspieler, die Teil des autonomen Nervensystems sind, im Gleichgewicht. Der Parasympathikus ist mit Wachstum, Gesunderhaltung und Wartung des Körpers beschäftigt. Dazu gehören die oben erwähnten automatischen Abläufe. Der Sympathikus kommt viel seltener zum Einsatz, und doch spielt er eine wichtige Rolle für Gesundheit und Krankheit.

Er ist das **„Kampf oder Flucht“-System**. Er ist dafür verantwortlich, unser Leben zu retten!

In einer Notsituation wachsen wir aus uns heraus, sind stärker, schneller, weil das Blut in die Muskeln fliesst, nicht mehr ins Gehirn. Da bleibt keine Zeit um an Verdauung zu denken. Und wer bitte denkt daran, Toxine aus dem Körper zu schaffen, wenn es um Leben und Tod geht? Denn wenn wir jetzt nicht überleben, was spielt das dann noch für eine Rolle? Nur rennen wir heute nicht mehr um unser Leben, weil ein Löwe uns verspeisen will. Nein, wir rennen um unser Leben für Profit, Ansehen, Wert, Anerkennung, Schönheit, darum, den Flug zu erwischen oder weil wir uns mit anderen messen wollen.

Wenn wir diesen Prozess über längere Zeit aufrechterhalten, schädigen wir unser Organsystem, vieles andere und ganz direkt unser Immunsystem. Diese Form von Stress wirkt direkt auf unsere Zellen ein,

denn durch diesen Stress werden die normalen Wachstums-, Heilungs- und Reparaturaktivitäten im Körper reduziert oder sogar ganz eingestellt. Zudem verweigern unsere Zellen in diesem Stadium die Aufnahme von Nährstoffen, essentiellen Fettsäuren usw. und wie schon erwähnt, geben sie keine Abbauprodukte und Toxine mehr ab. Alle Aktivitäten werden eingestellt bis auf die, welche zum Überleben notwendig sind. Dies führt zu einem Milieu innerhalb der Zelle, das toxisch ist und weder Wachstum noch Reparaturen zulässt. Und das alles ist oft selbstgemacht!!!!

Mit selbstgemacht will ich sagen: Es sind nicht nur äussere Umstände, die Stress erzeugen, sondern hauptsächlich beeinflussen wir das Zellmilieu durch das, was wir denken, wollen, meinen sein zu müssen usw. usf.. Und in dem Moment, wo wir das Gesetz der Resonanz verstehen, wissen wir, dass die äusseren Umstände oft eine Folge der inneren Haltung, unserer Überzeugungen und Glaubenssätze sind.

Gegenüber steht die Erkenntnis aus der Stanford Studie von Dr. Bruce Lipton, dass Zellen, die einen Austausch zulassen und sich im Wachstums- und Heilungsmodus befinden, buchstäblich immun gegen Krankheiten und Leiden sind. Das heisst also:

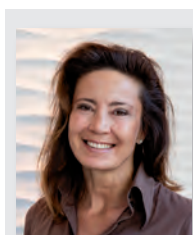
Eine Zelle, die sich im Wachstums- und Heilungsmodus befindet, ist immun gegen Krankheiten.

Wir alle wissen nun also, dass wir uns direkt schaden, wenn wir diesen **„Flee & Run“-Modus** zu lange aufrecht halten. Dann wird früher oder später irgendetwas in unserem Körper Schaden nehmen und sich als Symptom manifestieren. Wenn eine Reihe von Symptomen vorliegt, sprechen wir von Krankheit.

Die Frage, die sich nun jeder stellen sollte, ist: **Wie voll ist mein Fass?**

Leider muss ich nun hier festhalten, dass die persönliche Einschätzung wohl nicht ganz richtig sein wird, denn Tests zeigen, dass von 100 fragten Personen nur 50 Prozent angaben, gestresst zu sein, jedoch bei 90 Prozent das Cortisol erhöht war, was eindeutig beweist, dass 90 Prozent der Menschen gestresst sind. Das heisst 90 Prozent der Menschen sind gefährdet, krank zu werden. Man muss sich also jedes Mal, wenn man eine Erkältung hat oder sonstige Beschwerden, fragen: Welcher Stress hat das verursacht und wie kann ich ihn beseitigen?

Wieso war mein Immunsystem geschwächt?



Gabriela Ghenzi

Jahrgang 1965

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe www.chivasun.ch

Info: www.optilution.ch

CHIVA SUN

Hoch über dem Lago Maggiore liegt ein einzigartiges *Holistic Healing Center & Spa* mit himmlischem Blick über die Brissago Inseln bis nach Italien. Eingebettet in die Berge und Täler, bietet der kraftvolle Ort einen zeitlosen Raum für das Gleichgewicht von Geist, Seele und Körper.



COACHING & MENTORING



LIVING SPACES



MASSAGES & THERAPY



HOLISTIC HEALING CENTER & SPA



RELAX

Im Zentrum der Wirkungsenergie von CHIVA SUN steht die Konzentration, den Menschen als das, was er ist und sein will wahrzunehmen und dabei seinen Körper nicht von Geist und Seele zu trennen. Durch das Miteinbeziehen der individuellen Verbundenheit mit der persönlichen Geschichte eines jeden Kunden, hilft CHIVA SUN die Energie wieder in Fluss zu bringen, um eine neue, ganzheitliche Balance zu erlangen.



BEAUTY & DETOX



WORKSHOPS & RETREATS



YOGA & TRAINING

MOVE

Unter der Leitung von *Gabriela Ghenzi* und einem kompetenten Team aus erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten umsorgen wir Sie mit weiser Führung und viel Liebe.

Gönnen Sie sich jetzt ein individuelles Programm, was auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist, Ihren Körper & Geist revitalisiert und mit frischer Kraft & Klarheit auffüllt.



GUEST ROOMS

EVOLVE

Unser umfassendes Angebot finden Sie stets aktuell auf www.chivasun.ch. Wir freuen uns über Ihren Besuch und heissen Sie herzlich willkommen im CHIVA SUN.

INDIVIDUELL, LEBENDIG, GANZHEITLICH.



WWW.CHIVASUN.CH
VIA STORTA 74 6645 BRIONE S/MINUSIO

T 091 744 62 72
TERMINE AUF VEREINBARUNG

www.healthtribune.tv



AB 2022 WIRD EIN NEUES FACHMAGAZIN FÜR „SYSTEMRELEVANTE GESUNDHEITSTRAININGSCENTER“ 6 X PRO JAHR AUF DEM SCHWEIZER MARKT ERSCHEINEN, ALTERNIEREND ZUM HEFT:

www.starkvital.tv Nr. 16 Februar / März 2021 4. Jahrgang Schweiz CHF 1.-

STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60

GANZ NEU IST DAS KONZEPT NICHT. BEREITS IM JAHR 2013 GAB ES DIE «HEALTH TRIBUNE» SCHON MAL MIT SECHS AUSGABEN. DAMALS WAR SIE DEM ANSCHEIN NACH ACHT JAHRE ZU FRÜH AUF DEM MARKT? DIE NEUE «HEALTH TRIBUNE» WIRD AKTIVE MENSCHEN BIS 120 JAHRE * IN IHREM EIGENVERANTWORTLICHEN LEBENSSTIL UNTERSTÜTZEN, DIE AUCH WÄHREND KÜNFTIGEN PANDEMIEN IN EINEM SYSTEMRELEVANTEN CENTER WEITER TRAINIEREN WOLLEN!

ZU * SIEHE 400-SEITIGES BUCH DER SANITAS „WIE WIR BALD 120 JAHRE LANG GESUND LEBEN WERDEN“

Health Tribune - Das Fachmagazin für systemrelevante Gesundheits-Trainingscenter

Die aktuelle COVID-19-Pandemie hat gezeigt, wie der Staat das öffentliche System komplett zum Erliegen bringen, viele Firmen in den Konkurs und Familien in den Ruin treiben kann.

Jedem ist klar, dass wie beim Grippe-Virus, wohl jährlich ein neuer Coronavirus auftauchen wird, somit kann die Pharma-Industrie weiterhin Milliarden an der Menschheit verdienen.

Klar ist auch, dass die Politiker in den USA, in vielen europäischen Ländern und auch in der Schweiz, Fitnesscenter als **NICHT SYSTEMRELEVANT** in einer Pandemie eingestuft haben, diese dann als Sport- und Freizeitanlagen schliessen mussten.

Wer aber de facto etwas zur Prävention und für die Gesunderhaltung des Körpers tun kann, sind genau die Trainingscenter, die Muskeltraining anbieten. Viele wissenschaftliche Studien (u.a. von Professorin Dr. Bente Pedersen aus Dänemark, Thema Myokine) beweisen schon lange, dass durch Muskeltraining Botenstoffe dem Körper des Menschen zugeführt werden und diese das

IMMUNSYSTEM

stärken. Es ist nicht nur die überlebenswichtige Muskulatur, sondern es sind auch die durch das Muskeltraining ausgeschütteten Hormone, die inneren Organen wie Herz, Leber, Lunge, Niere, Hirn bei deren Gesunderhaltung helfen und aktiv unterstützen.

90 Prozent aller Pflegeeinsätze in Altersheimen oder bei der Spitex sind nur deshalb nötig, weil der alte Mensch zu wenig eigene Körpermuskulatur hat, um vom Bett, vom Essstuhl oder vom WC aufstehen zu können.

Fachmagazin zur Gesundheitsförderung im deutschsprachigen Europa
(Deutschland €3,50 | Österreich €4,00 | Schweiz CHF 4,50)

HEALTH TRIBUNE

SCHADEN CHECKUPS?
 DR. MED. JÜRIG KUONI

FRÜHWARNSYSTEM
 PROF. DR. WERNER WITTLING

Präventionsgesetz in der Schweiz POLITISCH NICHT GEWOLLT!
Dr. med. Barbara Stumpe

HEALTH TRIBUNE das neue ON-LINE und PRINT-MAGAZIN

VOLKSGESUNDHEIT durch MUSKELTRAINING

Fachmagazin zur Gesundheitsförderung im deutschsprachigen Europa
(Deutschland €3,50 | Österreich €4,00 | Schweiz CHF 4,50)

HEALTH TRIBUNE

Burnout
 PROF. DR. MED. CLAUDI MÜSS

Kommunikationskanäle öffnen mit Muskeltraining
 JURGEN WOLDT

Genuss und Gesundheit
 UELI SCHWEIZER

Rettet der Sport die Menschheit vor der BEWEGungslosigkeit?

Checkups Das zweischneidige Streben nach Sicherheit
Dr. med. Jörg Küssli

Arztkooperationen und erfolgreiche Positionierung medizinischer Trainingsanbieter im Gesundheitsmarkt

Fachmagazin zur Gesundheitsförderung im deutschsprachigen Europa
(Deutschland €3,50 | Österreich €4,00 | Schweiz CHF 4,50)

HEALTH TRIBUNE

Krebsstests
 DR. MED. JÜRIG KUONI

Für Sport ohne Nebenwirkungen
 DR. MED. SANDRA THOMA

Demenz und Alzheimer
 SYLVIA GATTIKER

Kinder und Jugendliche ab ins Krafttraining

Will eigentlich jemand die Bevölkerung überhaupt gesund erhalten?
OFFENER BRIEF an die Bundesräte Doris Leuthard und Alain Berset

Nur die Muskelmasse macht's, dass wir gesund sind
Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck

www.healthtribune.eu das interaktive On-Line Magazin - downloadbar im Format A4

Fachmagazin zur Gesundheitsförderung im deutschsprachigen Europa
(Deutschland €3,50 | Österreich €4,00 | Schweiz CHF 4,50)

HEALTH TRIBUNE

BIOKINEMATIK revolutioniert die Trainingslehre
five

MEDICAL und FITNESS TechnoBody zeigt einen Weg!
Interview mit Stefano Marchielli und Gregor A. Hüni

www.healthtribune.eu das interaktive On-Line Magazin - downloadbar im Format A4

Fachmagazin zur Gesundheitsförderung im deutschsprachigen Europa
(Deutschland €3,50 | Österreich €4,00 | Schweiz CHF 4,50)

HEALTH TRIBUNE

Warum Sitzen tötet
 DR. MED. JÜRIG KUONI

Siesta
 UELI SCHWEIZER

Gegen die Schwerkraft

Das Antischwerkraft-Laufband AlterG® M320 - der neue Therapiestandard in Rehabilitation und Training von proxomed®

www.healthtribune.eu das interaktive On-Line Magazin - downloadbar im Format A4

Fachmagazin zur Gesundheitsförderung im deutschsprachigen Europa
(Deutschland €3,50 | Österreich €4,00 | Schweiz CHF 4,50)

HEALTH TRIBUNE

BURN bright statt OUT
 DR. MED. JÜRIG KUONI

NICE to HAVE
 DR. MED. BERTINO SOMANI

Wer die Welt auf den Kopf stellt, sieht wie Engel sich küssen!
Leonardo da Vinci war mehr als ein Genie!

www.healthtribune.eu das interaktive On-Line Magazin - downloadbar im Format A4

Das heutige Gesundheitswesen ist in Sachen Pflege komplett falsch aufgebaut. So bekommen Pflegeheime mehr Geld für höhere Pflegestufen, beispielsweise Prämien für den Rollator-Einsatz. Noch mehr Pflegegeld gibt es für den Rollstuhl-Einsatz.

Das japanische Gesundheitswesen hat in der Geriatrie (Altersforschung) dies vor Jahrzehnten schon erkannt und komplett sein Pflegesystem umgebaut. Wer in ein staatliches Altersheim aufgenommen werden will, verpflichtet sich schriftlich zu täglichem Krafttraining in entsprechenden Gesundheits-Trainingsräumen. In Japan gibt es über 8000 Gesundheits-Trainingscenter, die ausschliesslich Mitglieder über 70 Jahre zulassen.

Das neue Fachmagazin «Health Tribune» soll nun wirklichen Präventionscentern eine Bühne der Information sein. Es soll aufzeigen, wie in Zukunft ein Gesundheits-Trainingscenter aussehen sollte und das bei einer künftigen Pandemie auch geöffnet bleiben kann. Bis dahin wird auch der Schweizerstaat, wie schon Japan zuvor, begriffen haben, wie Muskeltraining u.a. auch das Immunsystem stärkt.

In den Gesundheits-Trainingscentern sollten zahlreiche Gesundheits-Trainer (Personal Trainer) zur Verfügung stehen, die das Mitglied beim individuellen Bedarf mieten könnte, ähnlich wie beim Skifahren der Skilehrer, beim Autofahren der Fahrlehrer, beim Bergsteigen der Bergführer usw.

Was den Erfolg im Training betrifft, Frauen und Männer und vor allem ältere Menschen haben generell andere Anforderungen, daher muss sich das Angebot anpassen. Das heisst, für entsprechende Leistungen muss mehr bezahlt werden.

Eine Pandemie wie die Corona-Krise, die auch die Unfähigkeit von vielen Politikern und StaatsführerInnen gezeigt hat, wird es in Zukunft immer wieder geben. Die Medien haben auch komplett versagt, nichts wird hinterfragt. Kaum ein Presse-Medium vergleicht die Zahl der Todesfälle der letzten Jahre in der Schweiz mit früheren Jahren und somit stellt niemand fest, dass die Sterberate sich NICHT erhöht hat.

Das Recht als Mensch, GESUND sterben zu dürfen

Das Health Tribune Magazin soll den neuen Präventions-Trainingscentern eine Bühne bieten, wo sie die neue ältere Kundschaft anspricht, die sich so zusammensetzt:

- 3. Lebensphase - 60 bis 80
- 4. Lebensphase - 80 bis 100
- 5. Lebensphase - 100 bis 120

Es ist notwendig, diese neuen potentiellen Kunden äusserst professionell zu betreuen, da ihnen u.a. oft die körperliche FITNESS fehlt, um gleich mit intensivem Muskeltraining zu beginnen. Ebenso müssen einzelne Ernährungspläne angepasst und ausgearbeitet werden. Wichtig ist, der persönliche Kontakt zu jedem Trainierenden einzuhalten. Im besten Fall sollte parallel dazu ein neuer Verband gegründet werden, der sich mit der spezifischen Ausbildung von Personal Trainern 60+ beschäftigen würde. Das Ziel ist, älteren Menschen zu ermöglichen, auch in der letzten Lebensphase (80+, 90+, 100+ usw.) autonom leben und gesund sterben zu können.

Als ich am 28.12.2020 folgenden Text auf Facebook gepostet habe: *«Leider begreifen noch viele «falsch informierte» Entscheidungsträger nicht, dass OHNE MUSKELN das LEBEN STILL STEHT! Darum ÖFFNET D R I N G E N D die Fitnesscenter»* kamen sehr viele positive Rückmeldungen. Ein Kommentar erstaunte mich jedoch sehr, es war der folgende: *«Es ist doch gar nicht gewollt, dass Menschen bis ins hohe Alter fit und autark sind. Da würde die ganze Alterspflegeheim-Industrie zusammenbrechen»*. Meine Antwort war: *«Die Alterspflegeheim-Industrie und das «kranke» Gesundheitswesen sollen zusammenbrechen. Es ist demütigend und Menschenverachtend, wie WIR MENSCHEN wie VIEH behandelt werden. Wir brauchen nicht mehr Pflegepersonal, sondern mehr Personal Trainer»*.

ICH HABE ALS MENSCH DAS RECHT, GESUND ZU STERBEN !

Natürlich gab es auch auf meinen Post andere Kommentare. Ähnliche kenne ich seit Jahren z.B. *«Ich trainiere mit dem eigenen Körpergewicht, dies sollte genügen»* oder *«Im Wald zu joggen genügt»* oder *«ich schwimme fast täglich im Hallenbad»* usw.

Meine Antwort darauf war immer: *«Mit Eigengewicht trainieren (z.B. LIEGESTÜTZE usw.) oder Schwimmen oder Jogging oder Yoga oder Stretching oder Wandern ist bis zu einem Alter um ca. 60, OK. Wenn der Mensch aber mit 100 Jahre fit und stark und weiterhin ALLEINE sein Leben gestalten will, MUSS ab 61 bis 100+ INTENSIV SEINE MUSKELN MIT GROSSEM WIDERSTAND (z.B. mit 45 Grad Beinpresse usw.) TRAINIEREN (3 bis 5 x in der Woche), sonst landet Frau oder Mann schnell wegen Muskelmangel im Rollstuhl. 95% aller SPITEX Einsätze, auch in Alterspflegeheimen basieren darauf, dass der alte Mensch viel zu wenig eigene Körpermuskulatur hat. MAN IST ABER NIE ZU ALT, UM MUSKELN WIEDER AUFZUBAUEN !»*

Warum muss die HEALTH TRIBUNE als neues Magazin auf den Markt?

Eine neue US-Studie in tausenden von Fitnesscentern hat ergeben, dass nur 5% der Menschen, die dort Krafttraining ausüben, dies auch seriös und effektiv machen. Darum MÜSSEN Menschen 60+, 80+, 100+ nur mit einem persönlichen, gut ausgebildeten Trainer, das «Überlebenswichtige Muskeltraining» absolvieren.

Das Fachmagazin für diesen neuen Markt heisst HEALTH TRIBUNE.

Info www.healthtribune.tv ! (Ausgaben von 2013: UNSERE MAGAZINE - ARCHIV anklicken)

Liebe Kolleginnen,
liebe Kollegen

In der Krise sind harte Fakten besonders wichtig. Seit neun Jahren engagieren wir uns für solid recherchierten Journalismus in der Schweiz – und für einen guten Zugang zu Dokumenten der Verwaltung.

Damit wir unsere Arbeit fortsetzen können, brauchen wir jetzt Eure Hilfe.

In diesem Ausnahmejahr hat sich gezeigt, wie bedeutsam es ist, dass Medienschaffende ihre Informationsrechte effizient nutzen können. Nur mit verlässlichen Informationen können wir Herausforderungen bewältigen. Deshalb engagierten wir uns hier besonders:

- **Öffentlichkeitsgesetz.ch half Medienschaffenden bei der Aufarbeitung der Corona-Krise. Wir stellten Recherchehilfen und unser Know-how zur Verfügung. So konnten Medien, gestützt auf Dokumente von Krisenstäben, brisante Fakten ans Licht befördern.**
- **Wir wehren uns für die Transparenz, die uns zusteht: Vor Bundesgericht verlangen wir Zugang zu Dokumenten der Gesundheitsdirektoren-Konferenz – damit wir künftig besser über diese mächtigen interkantonalen Akteure berichten können.**
- **Damit Geheimniskrämer den Dokumentenzugang nicht mit Geldforderungen verhindern können, haben wir uns hinter den Kulissen für eine Gebührenbefreiung eingesetzt. Der Zugang zu Bundesakten soll künftig grundsätzlich kostenlos werden.**

Von unserer Arbeit profitieren alle Medienschaffenden der Schweiz.

Wir können sie aber nur machen, wenn Ihr uns mit kleineren und grösseren Beiträgen unterstützt.

Mit einer Fördermitgliedschaft oder Spende helft Ihr mit, die Schweiz etwas durchschaubarer zu machen. Setzt Euch für einen engagierten Journalismus in der Schweiz ein.

Für nur 5 Franken im Monat sorgt Ihr für mehr Transparenz in unserem Land!

www.oeffentlichkeitsgesetz.ch

Der Vorstand des Vereins Öffentlichkeitsgesetz.ch

Hansjürg Zumstein, SRF, Co-Präsident

Titus Plattner, Tamedia, Co-Präsident

Denis Masmajan, Reporter ohne Grenzen, Vizepräsident

Vera Beutler, Juristin, Vorstand

Thomas Knellwolf, Tages-Anzeiger, Vorstand

Lukas Mäder, NZZ, Vorstand

Bastien von Wyss, RTS, Vorstand

Martin Stoll, Sonntagszeitung, Geschäftsführer

«Gesundheitssystem: Zu wenig Bewegung – viel zu viel Medikamente»

Jean-Pierre Schupp im Gespräch mit Axel Daase und Wolfgang Laube

Es werden immer mehr und auch wirkungsvollere Medikamente entwickelt. Sie werden auch gebraucht, aber heilen die Krankheiten nicht. Sie zwingen «im positiven Sinn» dem Körper nur eine bessere Funktion auf, aber unter ihrer Wirkung ist der Körper nicht gesund. Wichtig und richtig ist, das körperliche Befinden, die Funktion des Körpers werden verbessert, die Weiterentwicklung verzögert und Komplikationen werden gesenkt. Ziel der Therapie sollte allerdings der Rückweg zur gesunden Funktion sein. Das geht nur durch Funktion, also durch Bewegung.

JPS: Was ist Ihre Ausbildung und auf was haben Sie sich spezialisiert?

AD: Ich bin Physiotherapeut, Naturarzt/Heilpraktiker und habe mich auf die nichtmedikamentöse Therapie bei Schmerzen am Bewegungsapparat spezialisiert.

JPS: Welche Schmerzen können Sie erfolgreich behandeln und wie heisst diese Methode?

AD: Mit der von mir praktizierten Schmerztherapie kann ich alle Schmerzen am Bewegungsapparat behandeln. Die meisten Schmerzpatienten kommen mit der Diagnose Arthrose zu mir. Viele dieser Patienten gelten in der Schulmedizin als austherapiert. Diese nehmen starke Schmerzmedikamente oder sollen sich einer Operation unterziehen. Nach wenigen Therapiesitzungen gelingt es, wenn der Patient auch gut mitarbeitet, die Schmerzen deutlich zu reduzieren und häufig auch völlig zu beseitigen. Das muss dann die Basis sein, aktiv weiter zu arbeiten. Dann ist es mit der von Dr. Laube und mir entwickelten Regulatorischen Schmerztherapie möglich, die Schmerzen erfolgreich langfristig zu senken und schmerzarm oder auch schmerzfrei zu leben

JPS: Welche Techniken wenden Sie in der Regulatorischen Schmerztherapie an?

AD: Die Behandlungstechniken, welche ich einsetze, kommen ursprünglich aus der Krankengymnastik, der medi-



Dr. phil. Axel Daase (Jahrgang 1962) und Dr. med. Wolfgang Laube (Jahrgang 1952)

zischen Massage und der Trainings-therapie. Ich therapiere am Periost, am muskelfaszialen Gewebe und den Gelenkkapseln. Entscheidend für die Wirksamkeit der Behandlung ist das angewendete Wissen, warum, wann, wie, wo, mit welcher Technik und Intensität ich den Patienten behandle. Ziel ist die Aktivierung der körpereigenen Schmerzhemmenden-Mechanismen und die Verbesserung der Mikrozirkulation in den Geweben zu erreichen.

JPS: Bilden Sie auch Fachpersonal in dieser Methode aus?

AD: Zusammen mit Dr. Laube bieten wir eine Weiterbildung für Fachpersonen im Gesundheitswesen in Regulatorischer Schmerztherapie an: www.painlessacademy.com.

JPS: Herr Dr. Laube, warum steigen die Erkrankungen mit Schmerzen stark an?

WL: Das Gesundheitssystem muss sich immer umfangreicher mit den langfristigen Krankheitsfolgen viel zu geringer körperlicher Aktivitäten auseinandersetzen. Es hat und entwickelt aber keine Strategie, sich dieser Hauptursache der chronisch-degenerativen Erkrankungen, wozu auch die Schmerzerkrankung gehört, breit und wirkungsvoll entgegen zu stellen. Obwohl viel Wissen zum Thema vorhanden ist, wird das Medikament «regelmässige körperliche Belastung, viel Sport» in allen Lebensabschnitten und besonders im Kindes- und Jugendalter nur ungenügend genutzt und umgesetzt. Wissen zum Medikament «Sport» wird im Medizinstudium höchstens fakultativ und zu wenig vermittelt und kommt in der ärztlichen Praxis absolut zu kurz.

JPS: Was ist der wissenschaftliche Hintergrund des Konzepts der Regulatorischen Schmerztherapie?

WL: Chronische Schmerzen, das ist eine eigenständige Erkrankung des Gehirns, weil es sich zu lange mit Schmerzinformationen aus dem Körper auseinandersetzen musste. Es wurde deshalb selbst krank. Das Gehirn reagiert auf seine eigene Weise mit Schmerzen, wie es der Muskel mit Schwäche macht, wenn er zu wenig arbeiten muss. Nur ein aktives Programm kann das Gehirn wie den Muskel veranlassen, seine gesunde Struktur wieder zu erlangen oder diesen Weg einzuschlagen. Da Schmerzen die zwingend notwendigen körperlichen Aktivitäten einschränken oder sogar verhindern, müssen zuerst die Schmerzen gesenkt werden. Dazu gehört eben der Mechanismus «Schmerz hemmt Schmerz».

JPS: Sie schreiben die zwei Bücher «Schmerztherapie ohne Medikamente - für Ärzte und Therapeuten» und «Regulatorische Schmerztherapie für Therapeuten» zusammen mit Axel Daase. Worum geht es in ihren Büchern?

WL: Das erste Buch widmet sich den Wirkungsweisen der einzelnen Schritte der Schmerztherapie. Ganz nach dem Grundsatz «Ich führe diesen Therapieschritt durch, weil ich den Grund und die Wirkung gut kenne». Das zweite Buch beschreibt die Durchführung der einzelnen Therapiekomponenten. Sehr wichtig ist, die Reduzierung der Schmerzen ist noch nicht die Therapie. Sie wird es erst gemeinsam mit den aktiven Programmen, die dem Gehirn und der Muskulatur eine gesündere Struktur und Funktion geben. Beide Bücher werden im 2022 auf dem Markt sein.

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

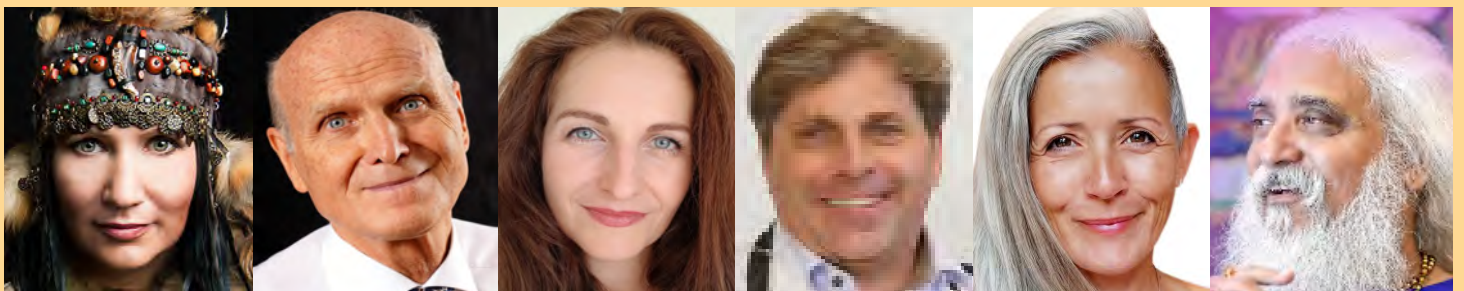


Kongresshaus Zürich, 16. - 19. September 2021

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

Nanette Libiszewski

Schweizer Künstlerin und Zufalls-Model

«Ich bin neugierig, ich experimentiere gerne»

Nanette Libiszewski, geborene Kuhn, ist eine Künstlerin, die sich der Kreativität im Textilbereich verschrieben hat. Aufgewachsen in Biel, ist sie dann nach Zürich gezogen, um die Kunstgewerbeschule zu besuchen. Aber Malen und das Design reichten ihr nicht aus, sie spürte ein Verlangen nach allgemeiner Kultur. Daher die Entscheidung, sich auf die Matura vorzubereiten und anschliessend eine Zeitlang die Universität zu besuchen.

Nanette, Jahrgang 1938, ist eine einmalige Erscheinung mit ganz besonderen Merkmalen: Ein langer silberner Zopf bis zum halben Rücken, klare Augen und ein durchdringender und neugieriger Blick, eine leichte und elegante Haltung. Eine Persönlichkeit mit ungewöhnlicher Ausstrahlung, die Stoffe mit unendlicher Leidenschaft auf ganz besondere Weise manipuliert und belebt.

Anfangs der 60er Jahre wird Italien, Mittelpunkt von Kunst, Kreativität und Mode, ihr neues Zuhause. Die Künstlerin zog nach Mailand, nachdem sie ihren Mann Serge kennengelernt hatte, der für das elegante Warenhaus La Rinascente als Fotograf tätig war. Während der Zeit in der Metropole Norditaliens unterrichtete sie über Jahre Handarbeit an der Schweizer Schule, die ihre zwei Söhne besuchten.

Heute lebt sie auf dem Land in der Nähe von Piacenza, in Emlien. Ihr schönes Bauernhaus ist ihr Zufluchtsort und kreatives Atelier, wo sie mit absoluter Hingabe arbeitet, auch wenn das Leben ohne ihren verstorbenen Mann etwas anstrengender geworden ist. Ausweichend und zurückhaltend, fasziniert sie mit ihrer Liebe zur Natur und das Interesse für die wilden Kräuter des Waldes, die sie sehr gut kennt und perfekt zubereitet. Die diskrete Dame ist tatsächlich eine unerschöpfliche Quelle des Wissens über Blumen, Beeren und Wildpflanzen.



«Ich bin eine Textilmanipulatorin, Stoffe haben ein Gedächtnis»

Bereits als Mädchen zeigte Nanette Libiszewski eine frühe und ausgeprägte Vorliebe für Textilien und konnte schon zu Hause ausprobieren. Während ihrer kreativen Karriere arbeitete sie u.a. mit dem bekannten italienischen Mode-Designer Elio Fiorucci zusammen sowie mit einer Strickwarenfabrik, wofür sie Farbenkombinationen



Nanette mit Sohn Thomas

entwarf. Sie definiert sich als eine inspirierte Textilhandwerkerin unserer Zeit mit einer grossen Liebe für Stoffe und Farben, die ständig mit über die Zeit erhaltenen Techniken des Färbens von Baumwolle, Wolle und Seide experimentiert. Die jeweiligen Muster werden durch Binden, Spannen, Nähen oder Falten des Stoffes erhalten, bevor der Stoff in Farbe getaucht wird. Die verwendeten Farben sind je nachdem natürlich (pflanzlich) oder synthetisch. Mit diesen Textilien fertigt Nanette Schals, Pareos, Kleider, Hüte, Masken, Krawatten, Bettdecken und Wandteppiche. Es sind alles Einzelstücke. Ausserdem verwendet sie venezianische Glasperlen, um farbenprächtige Schlangenhalsketten zu erstellen, die als auffällige und exklusive Schmuckstücke gelten.

«In meinen Stoffen versuche ich, die Formen wiederzugeben, die ich in der Natur finde: die Wellen des Wassers, das Fell der Tiere, die Textur einer Rinde»

«Ich hätte nie gedacht, dass ich mit 80 Model werden würde»

Kürzlich wurde Nanette für die Frühling/Sommer 2020 Werbekampagne von Naracamicie abgebildet, eine italienische Blusen- und Hemdenmarke mit etwa 380 Verkaufsstellen auf der ganzen Welt. Die schöpferische Vielseitigkeit der Blusen-Kollektion widerspiegelt in erstaunlicher Weise das Bild von Nanette, die als Testimonial dieser Kampagne bestens geeignet ist und für Frauen jeden Alters sehr inspirierend wirkt.

Mit bald 83 Jahren eine unerschöpfliche Quelle von kreativen Einfällen

2018 wurde der unermüdlichen Künstlerin für ihre 20-jährige Tätigkeit eine Ausstellung in Italien gewidmet, «Il mondo di Nanette» (Die Welt der Nanette). Trotz ihres seltenen Naturtalents, bezeichnet sich die Dame mit dem langen Zopf als «schlichte Person, die ein einfaches Leben führt und den Luxus nicht mag» und sagt:



Fotos auf diesen Seiten u.a. von: www.nancyfina.com, www.thomaslibis.com und www.gianninirizzotti.it



«Ich habe ein sehr interessantes Leben geführt und habe immer wie eine Ameise gearbeitet.»

Heute noch empfindet die Schweizer Künstlerin einen unwiderstehlichen Ruf nach Kreativität und geht weiterhin mit Begeisterung ihrer Leidenschaft nach.



Ihre Enkelin Jasmine zeigt als Fotomodell auch Stoffe ihrer künstlerischen Grossmutter



► Fortsetzung von Seite 37

Die Fremdstrukturen, auf die das erworbene Immunsystem reagiert, sind die sogenannten Antigene. Antigen ist ein Kürzel für Antikörper generierend und Antigene sind körperfremde Strukturen mit bestimmten Merkmalen. Diese Antigene können eine Immunantwort auslösen, indem sie durch Erkennungsmoleküle der Abwehrzellen erkannt werden. Die Lymphozyten erkennen diese körperfremden Eindringlinge und können so darauf reagieren.

Die Immunantwort kann so ausgelöst werden, dass B-Zellen aktiviert werden, die dann Antikörper produzieren. Jeder einzelne Antikörper ist ausschliesslich gegen einen einzigen Fremdstoff gerichtet - wie bei einem Schlüssel-Schloss-Prinzip.

T-Lymphozyten (reift im Thymus) und B-Lymphozyten (reift im Knochenmark) beeinflussen sich gegenseitig und arbeiten miteinander. Diese Differenzierung in der Heranreifeung führt zu einem Immunsystem, das „selbst“ und „fremd“ unterscheiden kann.

Etwas besonderes im erworbenen Immunsystem ist das Gedächtnis. Dieses immunologische Gedächtnis sorgt dafür, dass sich unsere Abwehr an einen Feind erinnern kann. In so einem Fall kann sofort eine komplette Immunreaktion ausgelöst werden.

Dies sind die drei Abwehrsysteme unseres Körpers und es ist wichtig die Funktionsfähigkeit des unspezifischen Immunsystems, als Basis, in Takt zu halten. Denn das unspezifische Immunsystem entscheidet in einer Angriffssituation (wie z.B. den Coronavirus), ob jemand die Virusinfektion besser oder schlechter übersteht.

Diese antivirale Prävention ist von grosser Wichtigkeit, da es die Abwehrleistung des potentiellen Wirtes stärkt. Leider ist diese natürliche Abwehr bei vielen Menschen geschwächt oder nicht mehr intakt – siehe nachstehende Darstellung unseres geschwächten unspezifischen Immunsystems.



Fortsetzung – Mehr zu den einzelnen Faktoren in der nächsten Stark & Vital Ausgabe.

Sylvia Gattiker

MA Prävention & Gesundheitsmanagement, Fachtherapeutin Orthomolekulare Medizin

Info: vivo-gattiker@bluewin.ch

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 !



SVNH

in Konzert

SCHWEIZERISCHER VERBAND FÜR NATÜRLICHES HEILEN

Die musikalische Klangreise

6. März 2021 | Türöffnung: 18:00h

Abendkasse: Fr. 30.- / Fr.- 20.-

Info: www.svnh.ch



nahogary hall



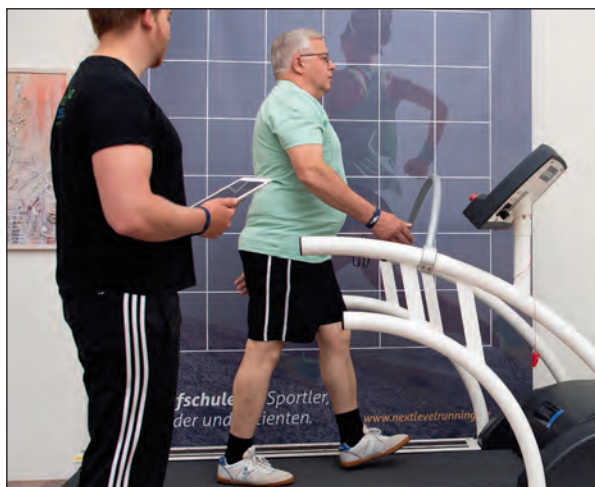
DIE AUSBILDUNG FÜR GESUNDHEITSINTERESSIERTE PERSONEN über 60 !

- 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 ab 12. März 2021

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



Grösste Laufschiule für Sportler, Kinder und Patienten.

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

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


**FITNESS
CONNECTION**
Wolhusen

LESERBRIEF von Claudia Buchser

Guten Tag, Jean-Pierre, so, und nun habe ich allen Mut zusammen genommen, um Dir eine Mail zu schreiben. Zuerst ein grosses Dankeschön für die echt wertvolle Zeitschrift «StarkVital». Ich finde das neue Layout sehr schön und viel ansprechender. Sehr gerne überweise ich Dir CHF 30.- für das Abonnement.



Ich weiss nicht, ob Du mich kennst. Mein Name ist Claudia Buchser und meinen Start in die Branche hatte ich 1995 bei der SAFS. An der Josefstrasse habe ich die Grundausbildung zur Aerobic-Instruktorin absolviert und bin bis heute immer noch dabei, mit viel Begeisterung und Freude. Heute bin ich Inhaberin des LadyForm in Biberist ... seit sieben Jahren erfolgreich für die Kundin unterwegs.

- Elf Jahre war ich im Skyline in Aarau. Als uns die MIGROS kaufte und ein FlowerPower daraus machte, war ich noch vier Jahre Centerleiterin, sozusagen bis ich nicht mehr konnte.



- Zwei Jahre unterstützte ich Ariane Egli bei Greinwalder&Partner, heute ACISO (durch Kaltacquire fand ich mein heutiges Studio)

Dein Magazin spricht mir aus dem Herzen, schon lange. Gesagt und «endlich» getan.

Warum möchte ich mit Dir Kontakt aufnehmen?

Es ist mir ein Bedürfnis, Dir das LadyForm näher zu bringen. Weil wir im LadyForm genau das umsetzen, was Du im Magazin beschreibst. Wir haben im LadyForm sehr viele ältere Kundinnen und bringen sie dazu, sich vermehrt zu bewegen und wenn sie «weit weg sind von Bewegung», dann starten wir mit «Bewegung ohne Belastung». Bei uns nutzen die Kundinnen den Kraftzirkel, das Ausdauertraining, Functional-Training und five. Dieses Gesamtpaket macht die Kundinnen oft schmerzfrei oder Beschwerden werden deutlich weniger und das heisst, die Kundin erlebt wieder mehr Sicherheit im Alltag und kann auch beim Training immer mehr mit dazu nehmen. Das sind Ziele wie:

- **Im Garten wieder alleine aufstehen können»**
- **Ich möchte wieder am Boden etwas aufheben können**
- **Meine Jacke schmerzfrei anziehen», «Schuhe wieder binden können**
- **Mit weniger Schmerzen aufstehen usw.** Die Liste ist lang. Selbstverständlich sind auch jüngere Kundinnen herzlich willkommen. Denn der Austausch zwischen den Generationen findet statt und ist sehr bereichernd.

Uns interessiert, wie die Kundin ist, nicht, wie sie sein sollte – das zeichnet uns aus und so arbeiten wir mit unseren Kundinnen.

Individuell und sehr persönlich. Schritt für Schritt.

Für uns war die Anschaffung von five (vor zwei Jahren) unglaublich wertvoll. Das brachte uns dazu, enger mit den Frauen zusammenzuarbeiten, ja schon fast therapeutisch. Durch five im Angebot musste und durfte ich viel dazulernen und dadurch lernte ich den Körper noch mehr kennen, die Zusammenhänge und was Muskellänge und Bewegung ohne Belastung für einen Nutzen haben können ... und siehe da, JETZT können wir den Kundinnen wirklich und langfristig helfen. Und ganz spannend, durch Muskellängentraining und durch Bewegung ohne Belastung fällt das Krafttraining auf fruchtbaren Boden. So nähren sich die verschiedenen Trainingsarten.

Eigentlich ist für mich das LadyForm SYSTEMRELEVANT.

Wie gesagt Jean-Pierre, es ist mir ein persönliches Anliegen, Dir das LadyForm vorstellen zu dürfen. Dir ganz persönlich. Durch das Magazin spüre ich, dass wir das Gleiche für unsere Kunden wollen und ich vermute, dass Du mich verstehst, wie ich das meine. Nur durch die persönliche Weiterentwicklung, die durch Weiterbildung und durch unsere Kundinnen stattfand, bin ich heute da, wo ich bin ... und der Weg ist noch lange nicht zu Ende. Ganz im Gegenteil, ich bin jetzt 50 Jahre alt und freue mich, wenn ich noch sehr lange für meine Kundinnen da sein darf. Zudem werde ich von einem fantastischen Team unterstützt. Ohne diese beiden Frauen, Renate und Antje, wäre das so nie möglich.

Denn Dein Magazin und das LadyForm sind sich sehr ähnlich und es ist eine gegenseitige Bereicherung, «diese beiden» Konzepte einander näher zu bringen.

Schon jetzt freue ich mich auf Deine Rückmeldung und sende Dir «bewegte» Grüsse aus dem LadyForm,

Info: www.ladyform-biberist.ch

Anzeige

Behörden raten davon ab!

Unterstütze uns trotzdem und werde bei uns Mitglied. Ab 50 Franken bist du Teil unserer Idee.



Wir sorgen für Durchblick und Transparenz im Land.

- Für alle setzen wir Transparenzrechte durch.
- Unsere Dienstleistungen sind kostenlos.
- Wir sind aber auf eure Unterstützung angewiesen.

Jetzt Mitglied werden oder spenden >>



Mitglied werden

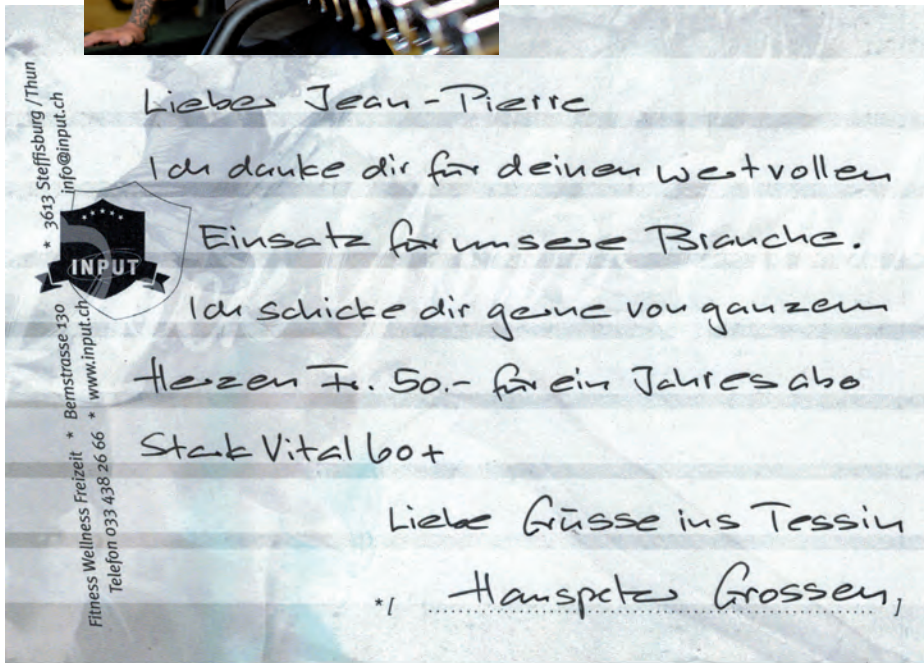


Spenden





Hanspeter Grossen (Jahrgang 1957),
Geschäftsführer www.input.ch in Steffisburg



* 3613 Steffisburg /Thun
 info@input.ch
 * Bernstrasse 130
 www.input.ch
 Fitness Wellness Freizeit *
 Telefon 033 438 26 66

Anzeige



Das exklusive und familiäre Gym im
Herzen von Zumikon!

**EAT WELL
&
keep moving**

www.heartcheck.ch | fon 044 222 00 66

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
 Weite Gasse 14, 5400 Baden

GEMEINSAM FIT INS HOHE ALTER

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-
Organtabelle kennen.

Du wirst dein
Training
danach
anderes
betrachten.



[https://bodysense.de/
muskelorgan-
zuordnungstabelle/](https://bodysense.de/muskelorgan-zuordnungstabelle/)

Jürgen Woldt



ist Inhaber des doit-Bewegungsstudios und Forschungs- und Bildungszentrums der doit-Akademie, gegründet 1982. Buchautor, Kolumnist in den unterschiedlichsten Fachzeitschriften, ausgezeichnet mit dem Fitness Award für ausserordentliche Leistung für die Fitnessbranche
 Info: www.bodysense.de



Nanette Libiszewski-Kuhn (Jahrgang 1938)
Fotograf: www.nancyfina.com

Inserentenverzeichnis - SV 16 Seite

PelviPower - PonteMed AG	2-3
Fimex Distribution AG	4
med Rücken-Center Zürich	8
Activsan Balancy	9
Shark Fitness Shop	11
KKL-Fitness Connection-Laufschule	13-47
Cosmesan u. Activisan	14,29
InBody - best4health GmbH	15
Skillcourt	19
AirAngels - SmartTan GmbH	19
Klang-Reise - Meditation	20-21
New Spirit Forum	22
Bernina Nähmaschinen	23
GSG-Academy - Buchhandel	25
K-Group - Gesundheitszentren	26-27
SSAAMP Kongress	29
GUAM Leggings - Cosmesan	30-31
FASB Schnarch-Ballon-System	32
ProMedia	33
Chivasun	39
Öffentlichkeitsgesetz.ch - Verein	41,48
www.schmerztherapieschweiz.ch	42
Lebenskraft Messe Zürich	43
SVNH Verein	47
Vivo-Coach - Ausbildung 60+	47
HeartCheck Gesundheitscenter	49
Golden Age Fitness 60+	49
www.bodysense.de	49
ABO Bestellformular	51
Steinbrecher AG	52

Messe & Event-Termine:

21. bis 24. Mai 2021
Zürich VEGAN Festival im Hauptbahnhof

29. Mai 2021
SSAAMP Kongress Zürich

16. bis 19. September 2021
Lebenskraft Kongresshaus, Zürich

02. bis 03. Oktober 2021
Veggie World, Messe, 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

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, Residenzen 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 30.- oder EURO 30.- exkl. Versand (plus 18.- Versandkosten pro Ausgabe)

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

Ca. 40 Exemplare pro Ausgabe können zur Verteilung für nur 80.- pro Ausgabe bestellt werden.

ISSN Nr: 1424-1609

Druckerei: 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 30.- für 6 Ausgaben in Briefumschlag an Top Ten Media AG senden (Quittung kommt) oder auf UBS Konto (siehe oben)

Kleininserate:

Einsenden an: Top Ten Media AG,
Via S. Gottardo 96, 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,
Via S. Gottardo 96, 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 2021-2022

www.toptenmedia.com / Mediadaten

Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
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
Nr. 22, Februar/März 2022	15.11.21	09.12.2021	2. Woche Januar 2022

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

STARKVITAL.TV



WIE EIN ABO BESTELLEN:

Geehrte Leserschaft,

die PDF-Seiten der aktuellen «StarkVital» Ausgabe werden erst in **ZWEI MONATEN** online geschaltet.

Abonnenten erhalten unverzüglich die Druckausgabe des «StarkVital» Magazins in ihrem Briefkasten.

SOMIT SIND UNSERE ABONNENTEN IMMER UP-TO-DATE.

Ein ABO für das «StarkVital»- Heft kostet für sechs Ausgaben nur **30 Franken.** Es lohnt sich!

Nur vernetzte Menschen können etwas BEWEGEN !

Es gibt zwei Zahlungsmöglichkeiten:

- eine 20-Franken-Note und eine 10-Franken-Note in ein Couvert stecken und einsenden (Quittung folgt per Mail *) an:
Top Ten Media AG, StarkVital, Postfach 102, 6648 Minusio oder
- 30 Franken auf folgendes Bankkonto überweisen: UBS AG - IBAN CH51 0024 6246 3361 7408P

Zu *: Die 30 Franken, die bar für sechs Ausgaben eingehen, werden natürlich registriert und Ende Jahr vom Treuhänder einmal in einem ABO-Gesamtbetrag verbucht. Einzelne Banküberweisungen verursachen Kosten bei der Bank und dann nochmals beim Jahresabschluss vom Treuhänder.

Bitte nicht vergessen, Ihre Postadresse anzugeben: Name: Vorname: Strasse und Nr., PLZ und Ort.

Zudem kann man mit 80 Franken pro Ausgabe 40 Exemplare bestellen und diese dann in Studios, Center, Praxen usw. verteilen !

Bitte melden Sie sich bei Fragen unter: info@toptenmedia.com DANKE !





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