

# STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60

**YVONNE KELLER**  
Gesundheitsexpertin  
setzt auf  
**PELVIPOWER™**  
Technologie



**AS BECKENBODEN-TRAINING  
MIT SYSTEM UND WIRKUNG**

**CONTINENZ**

**FRAUEN**

Wechseljahre  
Blasenschwäche  
Fleischbestrahlung  
Libido steigern

**ORT**

steigern  
s  
t

**IMMUNSYSTEM**  
Gegen **ANGST** hilft **WISSEN**

**MUSKELTRAINING** wird  
zum Überlebensfaktor

**DEMENZ** ein  
internationales Thema

**LEE JANOGLY** mit  
82 Fitness-Trainerin

**Meditation als kollektive Heilung**

**JETZT  
ABONNIEREN  
S. 51**





Eine Marke der  
PonteMed AG Schweiz



PELVIPOWER™

# DAS BECKENBODEN TRAINING

KRAFT AUS DER MITTE



**JETZT KOSTENLOSES PROBETRAINING** VEREINBAREN!

[www.pelvipower.com/pelvipower-standorte](http://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
Nachrichten aus aller Welt	10
Antibiotikaresistenzen	13
«Essentieller» Bluthochdruck - Dr. med. Jürg Kuoni	14
<hr/>	
Eine Zukunft ohne Blut - Fleisch aus dem Labor	16
Demenz und Alzheimer - ein internationales Thema	17
Hocoma - Der Lokomat, eine Erfolgsgeschichte	18
Welttag der Homöopathie	22
<hr/>	
Bewegung und Training - Teil 4 - Jürgen Woldt	24
Vegi News	28
Büchervorschau	33
Palliative Care	34
<hr/>	
Unser Immunsystem - Teil 2 - Sylvia Gattiker	36
Heilung positiv beeinflussen - Gabriela Ghenzi	38
Neue Generation von Trainingscenter 60+	40
Steuerfreie AHV und IV-Renten	42
<hr/>	
Selen	46
Health Tribune - Das Magazin für Menschen 80-120	48
Fortsetzung und Kleinanzeigen	49
Impressum	50



Yvonne Keller - Seite 6  
Interview über PelviPower



Meditation - Sylvia Siegenthaler  
Seite 20



Yoga mit Susanne Fraling - Seite 32



Lee Janogly (82) - 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](http://www.technogym.ch/biocircuit)  
Fimex Distribution AG  
info@fimex.ch | 032 387 05 05





# Wie sieht die Zukunft der älteren Generation aus?

**Wie hoch ist die Lebenserwartung derjenigen, die heute schon über 60 sind?**

**Wie wird ihre Gesundheit erhalten?**

**Inwiefern wird ihre geistige und sexuelle Leistungsfähigkeit abnehmen?**

**Wie lange werden sie selbstständig leben können?**

**Werden sie irgendwann der Familie oder der Allgemeinheit zur Last fallen?**

Mit all diesen Fragen werden die Menschen konfrontiert, die das 60. Lebensjahr schon überschritten haben und auf ein höheres Alter zusteuern. Es ist leider nicht nur eine persönliche Angelegenheit, sondern ein gesellschaftliches Anliegen. Der Alterungstrend wird sich laut UNO in den kommenden Jahrzehnten in den reichen Ländern nicht ändern, er wird stabil bleiben.

Demographen und Behörden sind besorgt. Zwar ist der Gewinn an Lebensjahren an sich positiv, jedoch hat dieses Phänomen einen erheblichen Preis in Form von Sozial- und Gesundheitsausgaben. Zum chronologischen **«Dritten Alter»** sind nun zwei neue Altersgruppen hinzugekommen, nämlich die der **«Vierten Lebensphase»** und in den letzten Jahren die der **«Fünften Lebensphase»**, wie Japan mit seinen 70'000 Hundertjährigen so schön zeigt. Weltweit gibt es über 530'000, in der Schweiz 1700.

Die verschiedenen Alterskategorien könnten wie folgt unterteilt werden:

**3. Lebensphase: 60 bis 80 Jahre**

**4. Lebensphase: 80 bis 100 Jahre**

**5. Lebensphase: 100 bis 120 Jahre.**

Im Hinblick auf diese Problematik beabsichtige ich als Herausgeber der Zeitschrift STARKVITAL60+ mit Ziellesern über 60 eine 360-Grad-Debatte unter den Gesundheitsfachleuten anzustossen.

Ich appelliere daher heute vor allem an die im Bereich der Prävention Tätigen, indem ich sie bitte, ihre Visionen für die Zukunft der älteren Generationen darzulegen. Es geht ebenfalls darum, Experten aus verschiedenen Branchen zu vernetzen und an mehreren Fronten Massnahmen zu ergreifen - auf den Gebieten Soziales, Gesetzgebung und nicht zuletzt öffentliche Gesundheit.

**Denn ein Teil der 65plus-Bevölkerung ist VITAL und GESUND.**

Meine langjährige Erfahrung in der «echten» Gesundheitsindustrie hat eindeutig gezeigt, dass das richtige Muskeltraining die beste (und billigste) Medizin ist, um

Eigenverantwortung über seinen Körper zu übernehmen und somit so lange wie möglich gesund zu bleiben. Richtiges Training bedeutet auch für ältere Menschen, NIEMALS aufhören sich zu bewegen, besser ausgedrückt, immer weiter trainieren, unabhängig vom Alter. Die effektivste Formel ist das Krafttraining, in dessen Verlauf Myokine, hormonähnliche Botenstoffe mit heilender Kraft, ausgeschüttet werden, ausgeübt dreimal pro Woche mindestens 20 Minuten intensiv. Für diejenigen, die es nicht alleine schaffen, sollte der vorprogrammierte Trainingsablauf unter Anleitung und Aufsicht von Personal Trainer mit spezifischer Ausbildung ausgeführt werden.

In diversen europäischen Ländern entstehen mittlerweile neue spezialisierte Gesundheits-Präventionscenter, die zunehmend Fitnessclubs mit traditionellem Betrieb ersetzen werden. Sie übernehmen eine medizinische als auch eine soziale Aufgabe und gleichzeitig nutzen sie eine Marktnische.

**Aber vor allem sind sie endlich SYSTEMRELEVANT.**

Das bedeutet, dass ihre unerlässliche Rolle in der Prävention von den Gesundheitsbehörden anerkannt und unterstützt werden wird. **Bewegung kann etwas bewegen.**

Der richtige Lebensstil, also gesunde Ernährung, Verzicht auf Rauchen und Alkohol, regelmässiges Training, soziale Kontakte, geistige Anregungen, genügend Schlaf, sollten es ermöglichen, sogar bis zu 120 Jahre alt zu werden. Das 400-seitige Buch **«Wie wir bald 120 Jahre lang gesund leben werden»** veröffentlicht 2020 von der Krankenkasse Sanitas erklärt, wie das möglich ist. Sogar im Alten Testament (1. Mose 6,3) wird diese Möglichkeit erwähnt. **«Ja, hören wir auf, uns mit Medikamenten voll zu stopfen. Schmeissen wir die Rollatoren und die Rollstühle einfach weg. Lernen wir wieder ohne Hilfe zu laufen, aufzusteigen, allein zu duschen.»**

Das komplett falsch aufgebaute Krankenkassensystem und die Kantone beschweren sich über die Kosten von Alters- und Pflegeheimen aber belohnen die passive Pflege; je höher der Pflegeaufwand desto grösser ist die finanzielle Unterstützung.

**Jedoch, sollte am Ende seines Lebens aus ethischen Gründen jeder Mensch das Recht haben, gesund und in Würde zu sterben.**

Auf rechtlicher Ebene sollte zudem, laut Bundesverfassung, die Diskriminierung wegen des Alters verhindert werden. Da müssen die Gesetze an die aktuelle Lebenserwartung angepasst werden. So sollten beispielsweise Bürger, die über das Rentenalter hinaus arbeiten, keine AHV-Beiträge mehr zahlen müssen. Generell sollte die AHV-Rente steuerfrei sein. Im Gesundheitswesen sollten Versicherte über 65 die gleiche Behandlung erfahren wie Jüngere. Das Krankentagegeld sollte z.B. nicht ab 150 Tagen abgestellt, sondern während 720 Tagen bezahlt werden. In diesem Sinne sollten Senioren weiterhin Zugang zu Hypotheken haben und Bankkredite bekommen dürfen, wenn sie ein neues Unternehmen gründen. Auch sollten Versicherungsgesellschaften altersbedingte Veränderungen vermehrt berücksichtigen.

Um eine echte und epochale Veränderung auszulösen, muss ein Netzwerk von grossen DenkerInnen und Interessengruppen geschaffen werden, die sich ehrenamtlich zum Wohl der Gesellschaft, vor allem der 65plus-Bevölkerung einsetzen. Darum bitte ich eigenverantwortliche GesundheitsexpertInnen, WissenschaftlerInnen, Top-ManagerInnen usw., sich zu melden und ihre Stimme hörbar zu machen. Engagieren wir uns, um den gesundheitlichen und sozialen Fortschritt voranzutreiben.

Mein Ziel ist es, eine Art Bewegung in Gang zu setzen zum Schutz der Lebensqualität älterer Menschen, die das Recht haben, so lange wie möglich das qualitativ beste Leben zu führen.

Ich hoffe, mit diesen Worten das Interesse der Fachleute geweckt zu haben, die sich an der Veränderung beteiligen wollen. Es geht auch darum, mit sozialem Engagement Eltern und Grosseltern oder Gleichaltrigen Nächstenliebe zu zeigen.

Bitte, zögern Sie nicht, mich zu kontaktieren.

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

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp



**Jean-Pierre Schupp**

Jahrgang 1954

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

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

# Yvonne Keller

## Expertin eines Muskels zwischen Lust und Frust

Unsere Körpermitte wird komplett unterschätzt. Ob Mann oder Frau, ob Jung oder Alt, Rückenbeschwerden, chronische Beckenbodenschmerzen, Potenzverlust, Inkontinenz, Organenkungen, schwache Blase... dies sind einige Schlagwörter, die im Zusammenhang mit unserer Körpermitte stehen.

Jean-Pierre Schupp im Gespräch mit Yvonne Keller

**JPS:** Liebe Yvonne, wir kennen uns schon seit Jahrzehnten und ich muss heute gestehen, dass auch ich lange zu den Ignoranten gehörte, die dachten, das Thema BECKENBODEN gehöre nur in die Welt der Frauen, die meditieren, Yoga praktizieren oder Beckenbodenübungen nach einer Schwangerschaft machen.

Als ich dann so vor zehn Jahren mit 56 merkte, dass ich trotz all meiner Muskeln nach dem Urinieren doch noch einige Tropfen nachflossen, begann in mir ein Umdenken. Yvonne, ich nehme an, dass Du in Deinem medizinischem Rücken-Center (mRC) Ähnliches zu berichten weisst.

**YK:** Als junge Fitnessinstructorin habe ich von Frauen, welche damals bei mir im Rückenaufbautraining waren, oft als Rückmeldung erhalten: „seit ich bei Dir im Training bin, habe ich keine schwache Blase mehr“. So kam ich auf die Spuren des Beckenbodens. Im 1993 bot ich für Frauen des damaligen Fitnesscenters einen Beckenbodenkurs an. Dieser war so erfolgreich, dass immer mehr Kurse stattfanden. Für viele Kursteilnehmerinnen war es

so wertvoll von diesem Beckenbodenmuskel zu erfahren und zu lernen, wie sie diesen einsetzen, trainieren aber auch schützen können. Die Resultate waren verblüffend. Manch einer Frau ersparte mein Beckenbodentraining die Unterleibsoperation.

**JPS:** In der „StarkVital60+“ Ausgabe Nr. 15, auf den Seiten 26 und 27, "Urinverlust beim Mann - Was tut man(n) dagegen?" hast Du dieses Thema sehr professionell erläutert. Aber wir möchten in diesem Interview nicht nur über den Urinverlust von Männern, bei Frauen z.B. nach einer Geburt oder im Alter reden, sondern generell die Wichtigkeit unserer INNEREN MITTE folgend erklären. Yvonne, kannst Du nun in wenigen Sätzen der Leserschaft aufzählen, was eigentlich alles in unserem Beckenboden abläuft?

**YK:** Der Beckenboden (BB) ist massgeblich an unserer Körperhaltung mitbeteiligt, er ist „bester Freund“ (Synergist) der stabilisierenden tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskeln. Er schwingt bei jedem Atemzug mit dem Zwerchfell mit.



Der BB schliesst uns die Ausscheidungs-Körperöffnungen bei Druckveränderungen im Bauchraum wie Hüpfen, Niesen, Husten, Lachen. Auch die Qualität der Erregung, Erektion und Orgasmus sind vom Beckenboden beeinflusst, wie auch unser Gleichgewicht. Der Beckenbodenmuskel ist der einzige willentlich ansteuerbare Muskel, der kein Gelenk bewegt, sondern sich in einem knöchernen Rahmen ausspannt. Bei Emotionen reagiert der Beckenboden mit, von Verspannung (Volksmund „Stock im Arsch“) bis zum völligen Loslassen („Schiss haben“, „in die Hose machen“).

**JPS:** Ein WUNDERSTUHL, für mich ist das PelviPower (PP) Gerät eine unglaubliche positive Entdeckung. Als ich letzten November im TC Training Center in Heerbrugg war, um mit der 63-jährigen FITTEN Clubbesitzerin JNGE KRASSER über ihren Artikel im SV Nr. 16, Seiten 34 und 35, zu reden, fragte sie mich, ob ich mal den PP ausprobieren möchte. Hatte eigentlich keine Lust und wie oft, keine Zeit. Als sie sagte, dass es statt dem 20-minütigen Programm ein fünfminütiges Testprogramm gäbe und man sich gleich mit der Strassenkleidung daraufsetzen könne, habe ich das Angebot angenommen.

WAS FÜR EIN POSITIVES ERLEBNIS. Dieses PP, das mit Magnetfeld-Stimulation arbeitet, hat in fünf Minuten meine zweijährige Odyssee beendet. Genau im Oktober 2018, als ich auf einem Stuhl die Uhr vom Sommer in den Winterstatus abgeändert habe, bin ich beim heruntersteigen voll mit meinem Steissbein auf ein Stuhlbein geknallt (Stuhl war umgekehrt auf einem anderen Stuhl). Schmerzfaktor 100 Prozent plus. Interessant war, dass ich eigentlich sofort stehend arbeiten, auf harten Sitzflächen, z.B. Motorrad, Holzstuhl, sitzen konnte aber während Monaten nicht auf einem weichen Polster.

Ich merkte beim Dehnen in die Grätschstellung einigen Monaten später, dass



### Sylvia Gattiker

vom VIVO Fit & Gesund Center in Zofingen ist glückliche Betreiberin eines



**PELVIPOWER™**

Gerätes.

V.l.n.r.:

Mara Nyffeler,

Selena Gonzalez,

Sylvia Gattiker,

Dr. Remo Schneider

Marianthi Teuscher



ich unter dem Steissbein einen etwa zwei bis drei Zentimeter grossen Blutsack hatte, der einfach nicht wegging, weder durch Massage, noch Physiotherapie, noch Osteopathie.

Fünf Minuten auf dem PP und ich hatte ein unglaubliches WOHLGEFÜHL. Ich wusste, jetzt passiert etwas Positives in meiner KÖRPERMITTE und siehe da: Am nächsten Tag war der Klumpen unter meinem Steissbein weg. Yvonne, du warst die Einzige, die mir erklären konnte, was in meinem Körper passiert ist.

**YK:** *Anhand Deiner Schilderung, denke ich, dass dies kein „Blutsack“ war, der dich plagte, sondern eine massive Verspannung/Verhärtung des BB, welche sich auf dem PelviPower mit dem rhythmischen Anspannen-Entspannen löste und so Deine Verspannung um das Steissbein zum Verschwinden brachte.*

**JPS:** Sylvia Gattiker hat nach dem Interview in der letzten SV Ausgabe Nr. 16, auf den Seiten 6 und 7, mit Dr. Remo Schneider, CEO vom PP, sofort einen PP bestellt und ab 9. Januar bietet sie sehr erfolgreich PP-Therapien in ihrem Vivo-Center in Zofingen an. Du hast Dich auch umgehend für den PP interessiert und seit dem 6. Februar steht nun auch ein PP-Gerät bei Dir im "mRC" an der Nüschelerstrasse 45 in Zürich. Konkurrenzierst Du mit dem PP nicht Deine eigenen erfolgreichen und klassischen Beckenboden-Trainingskurse?

**YK:** *Nein, es ist eine perfekte Ergänzung. Bei jeder Beckenbodentherapie sind verschiedene Massnahmen enthalten. Dies sind die Wahrnehmung des BB, die Kräftigung des BB und drittens, die Entspannung des BB - für dies ist der PelviPower sehr unterstützend. Doch beispielsweise richtiges WC-Verhalten, Blasentraining, Beratung optimaler Wäscheschutz bei In-*

*kontinenz, Beratung Hilfsmittel bei Organsenkung, aufrechte Körperhaltung mit Einbezug der Fussposition und Beinachse, Atmung und BB, zudem BB-gerechtes Verhalten im Alltag, wie richtiges Heben und Tragen von Lasten, richtiges Husten und Niesen sowie Instruktion von gymnastischen Übungen für die umliegende Muskulatur unter Einbezug des BB als Heimprogramm und beckenbodengerechtes Krafttraining – für all dies benötigt es eine kompetente und erfahrene Therapeutin.*

**JPS:** Obwohl ich eigentlich "nur" ein Verleger bin und Magazine und Bücher vertreibe, habe ich mit Dr. Remo Schneider von der PonteMed umgehend einen Medienvertrag abschliessen können und verkaufe zudem im Kanton Tessin den PP. Wahnsinn, wer hätte das Gedacht? Dieser PP hat enorme Vorteile. Yvonne, was würdest Du an Gesundheitsvorteilen aufzählen?

**YK:** *Der Beckenboden ist bei vielen Frauen eher zu schwach und bei den Männern eher verspannt. Zudem ist dieser Muskel oft mit Schamgefühlen behaftet und gehört zum Tabubereich. So haben viele keinen guten Zugang zum BB. Auch die neurologische Ansteuerung der BB-Muskulatur ist oft in einem „Dornröschenschlaf“. Erst durch den erneuten und bewussten Gebrauch wachen die Muskelfasern wieder auf und werden wieder gut wahrgenommen. Für dies ist der PelviPower optimal. Je nach Ausgangslage und Einsatz wirkt der PelviPower mehr kräftigend, tonisierend oder eher lösend und entspannend. Bei allen Beschwerden der Wirbelsäule integriere ich das Beckenbodentraining in das Aufbautraining und habe gute Erfolge damit, dies mit dem PelviPower noch zu intensivieren, ist mein Ziel.*

Fortsetzung Seite 8



## Yvonne Keller

Schweizerin, geboren 1965 in Zürich, aufgewachsen im Limmattal, Mutter von 2 erwachsenen Kindern, lebt auf einer Alp in der Zentralschweiz und in Zürich. Liebt Wandern, Schneeschuhlaufen, Segeln und Entdecken.

### Ausbildungen:

Pflegefachfrau HF, eidg. Fachausweis  
Fitnessinstructorin, Bewegungstherapeutin ASCA, Trager-Therapeutin EMR, Dipl. Berufsbildnerin

### Berufliche Tätigkeiten:

- Aufbau Fitnesscenter Team Training in Hedingen, spezialisiert auf Rückenaufbautraining
- Ausbilderin bei der SAFS
- 1995 Entwicklung des BeBo Konzepts.  
1997 Gründung BeBo Gesundheitstraining,
- Leitung von Beckenbodenkursen und Konzepterstellung und Durchführung von Beckenboden-Ausbildungen für Hebammen, Trainerinnen und Therapeutinnen
- 2001 Veröffentlichung des Buches „Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“ als Hauptautorin, Verkauf der Firma „BeBo Gesundheitstraining“
- 2005 Veröffentlichung des Buches „Die versteckte Kraft im Mann“ als Co-Autorin
- 2009 Mitarbeit im med. Rücken-Center
- 2010 Leitung von Beckenboden-Recovery Therapie und Training für Sie und Ihn
- 2011 Geschäftsführerin med. Rücken-Center
- 2013 Inhaberin des med. Rücken-Center
- 2020 Lehrbetrieb des Jahres (2. Rang)
- Februar 2021 Eröffnung: med. Beckenboden-Center für Therapie und Training und Integration des PelviPower im med. Rücken-Center Zürich

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

[yvonne.keller@rueckencenter.com](mailto:yvonne.keller@rueckencenter.com)

med. Rücken-Center

Therapie und Training





Fortsetzung von Seite 7

Wir müssen fit alt werden, etwas anderes können wir uns als Gesellschaft gar nicht leisten. Da Inkontinenz weit verbreitet ist, müsste in jedem Altersheim ein PelviPower stehen. So könnten Unmengen von Binden, Windeln etc. (Kosten!) gespart werden und das Wohlbefinden der Betroffenen wäre gewährleistet. Ja, Jean-Pierre, der PelviPower könnte systemrelevant werden!

**JPS:** In der letzten SV-Ausgabe Nr. 16, hat der rote Text auf der Seite 16 für enormes Furore gesorgt. Danach habe ich sogar per 28. Januar, statt erst Ende Februar, die SV Nr. 16 auf unserer Website [www.starkvital.ch](http://www.starkvital.ch) on-line gestellt, weil so viele Menschen diese Seite 16 als PDF wollten. Es geht definitiv darum, dass eine ganze Industrie möglichst die Menschen KRANK haben will, so sie an diesen „kranken Menschen“ Milliarden verdienen können. Zum Glück gibt es auch viele Eigenverantwortliche, die versuchen MENSCHEN GESUND zu bekommen und GESUND zu erhalten. Mein Wunsch wäre, dass der PP, wie Du auch eben erwähnt hast, bald als «systemrelevantes» Gerät eingestuft wird, wo fürsorgliche Mediziner MENSCHEN eine solche Therapie verschreiben können. Bin ich Deiner Meinung nach ein Träumer? Oder siehst Du auch ein Potenzial im PP, das nicht nur Ärzte Patienten auf den PP bringen, sondern eigenverantwortliche Menschen selber, aus eigenem Sack eine halbe Stunde auf dem PP bezahlen?

**YK:** Ja, wer es sich finanziell leisten kann, wird je länger je mehr bereit sein, in seinen Körper zu investieren. Ein fitter Körper ist geschmeidig und wirkt jugendlich. Zudem verhilft der PelviPower zu einer verbesserten Sexualität und reduziert die Inkontinenz und den Rückenschmerz. Für dies wird bezahlt. Bei den Zähnen sind wir es schon gewohnt, meist selbst zu bezahlen. So denke ich, dass Sex und schmerzfreie



v.l.n.r. **Yvonne Keller** Geschäftsführerin med. Rücken-Center, Fotomodell und Mitglied im mRC; **Verana Wolf** (Jahrgang 1945) und Dr. **Remo Schneider**, Geschäftsführer von PonteMed AG (PelviPower Importeur Schweiz)

*Jugendlichkeit sicher mit den Zähnen mithalten können.*

**JPS:** Was kostet ein Abo, um im «mRC» sich auf dem PP therapieren zu lassen und was kostet der Einzeleintritt?

**YK:** Für Externe kostet der einmalige Gebrauch 66 Franken, das 5er-Starter Abo gibt es für 300 Franken, das 10er-Abo für 550 Franken und das 20er für 980.-. Unsere Mitglieder profitieren von einem 20% Rabatt. Im Rahmen einer Beckenboden- oder Rückentherapie ist der PelviPower, je nach Ausgangslage, integriert und kostet 132 Franken die Stunde.

Eine Sitzung auf dem PelviPower dauert zwischen zehn bis 20 Minuten. Untrainierte brauchen etwa 20 Sitzungen bis zum gewünschten Resultat, pro Woche zwei bis drei Sitzungen. Danach reicht ein gutes Programm mit Übungen für Zuhause oder noch

besser das regelmässige Krafttraining mit Integration des BB.

Sollte wegen einer längeren Trainingspause oder nach einer Krankheit der BB wieder reduziert sein, reichen meist fünf bis zehn Sitzungen auf dem PelviPower, um ihn wieder fit zu bekommen.

**JPS:** Können alle Menschen auf dem PelviPower trainieren?

**YK:** Leider nein. Wer Metall in seinem Körper (zwischen Knie und Herz) hat, darf nicht. Auch Frischoperierte, Schwangere und Menschen mit Herzproblemen oder Herzschrittmacher dürfen nicht auf den PelviPower.

Während der Zeit auf dem PelviPower darf das Handy nicht benutzt werden. Eine optimale Auszeit – einfach zurücklehnen und das Training geniessen!

**JPS:** Was kann ich neben dem PelviPower noch tun, um meinem Beckenboden Sorge zu tragen? Wer neigt vor allem zu Beckenboden-Problemen?

**YK:** An Problemen mit dem Beckenboden (Inkontinenz, Organsenkung, Verspannungen etc.) leiden vor allem Menschen, die auf folgende Punkte treffen:

Übergewicht, Verstopfung, schlechte Haltung, sitzende Arbeit, schwere körperliche Arbeit, Diabetes, vaginale Geburten, Joggen, Trampolin, chronischer Husten, falsches Bauchmuskeltraining, schwaches Bindegewebe, Prostata-Operation, gewisse Sexualpraktiken, falsche Ernährung, untrainiert sein, Sarkopenie.

Wenn Du also Gutes für Deinen Beckenboden tun willst, schau dass so wenig wie nur möglich davon auf Dich zutrifft.

**JPS:** Vielen Dank Yvonne für Deine in der Tat sehr interessanten Ausführungen.



**PELVIPOWER™**

Anzeige



## Rückenschmerzen? Beckenbodenprobleme?

Werden Sie stark & vital in jedem Alter.  
Jetzt mit Unterstützung des PelviPower!

**med. Rücken-Center** Therapie und Training  
Nüschelerstr. 45, 8001 Zürich, Tel. 044 211 60 80  
[info@rueckecenter.com](mailto:info@rueckecenter.com), [www.rueckecenter.com](http://www.rueckecenter.com)

med. Rücken-Center

med. Beckenboden-Center





## TRAINING IM ALTER - EIN WACHSENDER MARKT

**IHR PARTNER  
FÜR ERFOLGREICHE  
TRAININGSKONZEPTE  
& EINRICHTUNGEN**

Präventives und gesundheitsorientiertes Training wird im Alter immer wichtiger. Machen Sie mit uns diese attraktive Zielgruppe zu begeisterten Kunden. Kontaktieren Sie uns und profitieren Sie von unserer Erfahrung.

[www.ratio.ch/Training\\_im\\_Alter](http://www.ratio.ch/Training_im_Alter)

## John Goodenough

Nobelpreisträger mit 97

Es ist nie zu spät, grosse Erfolge zu erzielen



Der US-Amerikaner John Goodenough erhielt 2019 den Nobelpreis für Chemie zusammen mit Stanley Whittingham (USA) und Akira Yoshino (Japan) für die Entwicklung der Lithium-Ionen-Batterie. Diese Batterien der neuen Generation

sind leicht, wieder aufladbar und leistungsstark, im Alltag allgegenwärtig zu finden, in Mobiltelefonen, Laptops, Elektroautos, Herzschrittmachern und vielen anderen Geräten. Goodenough wurde im Alter von sagenhaften 97 Jahren preisgekrönt und ist derzeit der älteste je ausgezeichnete Nobelpreisträger der Geschichte. Damit entzog der Wissenschaftler das Primat dem Landsmann Arthur Ashkin, der ein Jahr zuvor den Preis für Physik im Alter von 96 Jahren erhielt.



Mit heute 98 geht Professor Goodenough immer noch jeden Tag in sein Labor in Texas, wo er in der Abteilung für Ingenieurwesen an der Universität von Austin tätig ist. Er arbeitet eifrig an seiner Forschung weiter. Der Wissenschaftler, der zutiefst religiös ist, hat immer geglaubt, dass wir aufgerufen sind, mit unserem Engagement zur Rettung des Planeten und zur Verbesserung des menschlichen Lebens beizutragen. Er meint, dies sei die Aufgabe, zu der die gesamte Wissenschaft berufen sei. Auf die Frage, wie es ihm gelungen sei, sein ganzes Leben der Forschung zu widmen, antwortete der Wissenschaftler ganz einfach: **«Gehen Sie nicht zu früh in Pension!»** Eine ausdrückliche Einladung also, immer AKTIV zu bleiben.

## Älteste Frau der Welt Kane Tanaka 118 geworden

Kane Tanaka, geboren in Japan 1903, ist am 2. Januar dieses Jahres 118 geworden. Die Dame wurde im März 2019 im Alter von 116 Jahren von Guinness World Records als ältester lebender Mensch der Welt anerkannt. Gegenwärtig ist sie die drittälteste Person der Geschichte.



Tanaka, die derzeit in einem Pflegeheim in Fukuoka lebt, feierte



ihren Geburtstag mit anderen Bewohnern. Auf die Frage nach dem Geheimnis ihrer Langlebigkeit antwortete die Japanerin: **«Leckeres Essen und Lernen.»**

Ihr Plan sei, bis 120 zu leben.

## 6. April 2021 - Int. Tag des Sports für Entwicklung und Frieden

Die Vereinten Nationen (UNO) haben den Internationalen Tag des Sports für Entwicklung und Frieden ausgerufen, der jedes Jahr am 6. April stattfindet. Das Datum geht auf die Eröffnung der ersten Olympischen Sommerspiele der Neuzeit im Jahr 1896 zurück. Sport hat historisch in allen Gesellschaften eine wichtige Rolle gespielt, sei es in Form von körperlicher Betätigung, Leistungssport oder Spiel.

### Sport und Gesundheit

Sport hat sich als kostengünstiges und flexibles Instrument zur Förderung der Gesundheit erwiesen. Als Reaktion auf die globalen Entwicklungen im Zusammenhang mit der COVID-19-Pandemie konzentriert sich der Internationale Tag des Sports in diesem Jahr auf die gesundheitlichen Vorteile der Teilnahme an sportlicher und körperlicher Betätigung, insbesondere in dieser Zeit der Unsicherheit und der sozialen Distanzierung. Für den diesjährigen Internationalen Tag des Sports gilt:



**«Seien wir aktiv und gesund, um COVID19 zu besiegen!»**

### Sport und körperliche Aktivität während COVID-19

Die COVID-19-Pandemie hat sich mit alarmierender Geschwindigkeit ausgebreitet. Physische und soziale Distanzierung sind alltäglich geworden, um die Ansteckung der Krankheit zu stoppen. Die Schliessung von Turnhallen, Sportanlagen, Fitnesscentern und Stadien, öffentlichen Schwimmbädern, Tanzstudios und Spielplätzen bedeutet, dass viele nicht in der Lage waren, aktiv an individuellen oder Gruppensport oder körperlichen Aktivitäten teilzunehmen.



Infolgedessen sah sich die globale Sportgemeinschaft aufgrund der verhängten Massnahmen stark oder teilweise auf ungerechte Weise bestraft. Solche Schwierigkeiten sollten jedoch nicht dazu führen, körperlich inaktiv zu sein, noch sollte man sich von den Trainern und Teamkollegen trennen, die nicht nur dabei helfen, körperlich fit zu bleiben, sondern auch sozial aktiv zu sein.



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt 150 Minuten mässige Intensität oder 75 Minuten kräftige körperliche Aktivität pro Woche oder eine Kombination aus beidem. Es gibt eine Fülle kostenloser und zugänglicher online- und digitaler Hilfsmittel, die Menschen aller Altersgruppen dazu ermutigen sollen, aktiv und mobil zu bleiben, auch während sie zu Hause sind.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt 150 Minuten mässige Intensität oder 75 Minuten kräftige körperliche Aktivität pro Woche oder eine Kombination aus beidem. Es gibt eine Fülle kostenloser und zugänglicher online- und digitaler Hilfsmittel, die Menschen aller Altersgruppen dazu ermutigen sollen, aktiv und mobil zu bleiben, auch während sie zu Hause sind.

### Sport hat die Macht, die Welt zu verändern

Sport ist ein Grundrecht, ein mächtiges Instrument zur Erhaltung der Gesundheit und zur Stärkung sozialer Bindungen sowie von Solidarität und Respekt. Durch die kollektive Kraft kann man kreative Wege zur Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens durch Sport und körperliche Betätigung - sogar von zu Hause aus - gemeinsam beschreiten.



## Die Raging Grannies

### Wer sagt, dass die Menschen 60+ sich nicht mehr um soziale Fragen kümmern?

Raging Grannies, wütende Omas, nennen sie sich. Es sind Frauen, die alt genug sind, um Grossmütter zu sein und den Schritt gewagt haben, Aktivistinnen zu werden. Sie haben sich zusammengeschlossen und spontan Organisationen gebildet, die in vielen Städten und



Gemeinden in Kanada und in den Vereinigten Staaten tätig sind. Sie kleiden sich, wie die Stereotypen älterer Frauen üblicherweise vorschreiben und singen Lieder bei Protesten auf der Strasse. In der Regel schreiben die Raging Grannies ihre Texte selbst, wobei ihre politischen Botschaften in die Melodien bekannter Lieder einfließen. Auch klischeehafte Vorstellungen über das Altern werden öffentlich von den engagierten Frauengruppen in Frage gestellt.

Und so humorvoll die wütenden Omas auch aussehen und klingen mögen, die Themen, mit denen sie sich befassen, sind nicht zum Lachen. Im Gegenteil. Soziale Gerechtigkeit, Friedens- und Umweltanliegen, die unbezahlbare Gesundheitsversorgung, die Gier der Konzerne. Die Liste des Unrechts, das sie wiedergutmachen wollen, ist breit gefächert.

«Diese Probleme haben alle dieselbe Wurzel und diese Wurzel sind diejenigen, die Macht nutzen, um andere zu ihrem eigenen Vorteil zu unterwerfen, auszubeuten und zu unterdrücken», erklärt eine wütende Oma.

Die Geschichte der Raging Grannies begann 1987 in Kanada. Müde von ihren Petitionen gegen Atom-U-Boote, die auf taube Ohren stiessen, dachte sich eine Gruppe von elf älteren Frauen eine andere Möglichkeit aus, um sich zu diesem Thema Gehör zu verschaffen: Ein wörtliches Lied und ein Tanz. Als sie feststellten, dass ihre wütenden Blicke und schrulligen Texte ihnen endlich Beachtung schenkten, haben sie diese originelle Vorgehensweise immer wieder umgesetzt, wobei sie jedes Mal eine andere Ungerechtigkeit ansprachen. Ihre gemeinsamen Bedenken über Atomwaffen und Atomschiffe und die Sorge um die Zukunft ihrer Enkel brachten sie und schweissten sie zusammen. Bald verbreitete sich die Nachricht von den verwegenen Omas, die für ihre Weisheit ernst genommen werden wollen. «Ja, es erfordert Mut, eine Raging Granny zu sein und ausserdem ist es eine körperlich anstrengende Tätigkeit,» meint eine Aktivistin.

**Mit einem Lied verurteilen sie das «sinnlose Töten» in Afghanistan, Irak und Syrien.**



Der Treibstoff für ihr lebhaftes Oma-Feuer ist der Wunsch, die Dinge für die nächste Generation besser zu machen. Sie wollen alles unternehmen, was sie können, um die Welt für ihre Enkelkinder zu verbessern. Selbst wenn sie nicht mehr da sein werden.

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](http://sharkfitness.ch)

The Shark  
Fitness Company

Home and Professional Gym Equipment





## Olympiasiegerin im Turnen Ágnes Keleti wurde 100

Die Ungarin Ágnes Keleti, geboren Klein, ist die älteste lebende olympische Turnerin der Welt. Am 9. Januar feierte sie ihren 100. Geburtstag. In ihrer Sportkarriere gewann sie 10 olympische



Medaillen, davon 5 goldene.

Ágnes Keleti gilt als die meistdekorierte Olympionikin Ungarns. 2002 wurde sie in die International Gymnastics Hall of Fame aufgenommen und erhielt 2017 den Israel-Preis für ihren Beitrag zum Sport in ihrer Wahlheimat.

## Tabak verursacht jährlich 9500 Todesfälle Für die Allgemeinheit entstehen Kosten in Milliardenhöhe

Rauchen ist das grösste vermeidbare Gesundheitsrisiko in den westlichen Industrienationen. Tabak gilt als Haupt-Einzelursache für den Verlust an Lebensqualität und Lebensjahren und als wichtigster Risikofaktor für chronisch nicht übertragbare Krankheiten wie Krebs oder Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Jedes Jahr sterben in der Schweiz 9500 Menschen vorzeitig an den Folgen des Rauchens. Das sind 26 Menschen pro Tag und 15 Prozent aller Todesfälle. Mit fast 2 Millionen Raucherinnen und Rauchern gehört der Tabakkonsum zu den grössten Problemen der öffentlichen Gesundheit in der Schweiz. Damit ist unser Land nicht allein, Tabak ist weltweit der wichtigste Risikofaktor für nichtübertragbare Krankheiten.

Die gesundheitlichen Folgen des Rauchens sind in zahlreichen Studien nachgewiesen worden. Die Hälfte aller täglich Rauchenden stirbt frühzeitig, davon wiederum die Hälfte vor dem 70. Altersjahr. Im Durchschnitt reduziert sich die Lebenserwartung täglich Rauchender gegenüber Nichtrauchenden um 14 Jahre. Raucherinnen und Raucher sterben am häufigsten an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, gefolgt von Lungenkrebs, Atemwegerkrankungen und anderen Krebsarten. Herz-Kreislauf-Krankheiten sind für 35 Prozent aller tabakbedingten Todesfälle verantwortlich, Lun-

genkrebs für 28 Prozent, die übrigen Krebsarten für 17 Prozent und Erkrankungen der Atemwege für 16 Prozent.

Ausserdem ist der Tabakkonsum eine grosse Belastung für die öffentliche Gesundheit und die volkswirtschaftliche Leistungsfähigkeit. Die Kosten für die medizinische Behandlung von tabakkonsumbedingten Krankheiten belaufen sich in der Schweiz auf

### 3 Milliarden Franken pro Jahr.

Sie werden vor allem durch ärztliche Leistungen, aber auch durch Ausgaben für Arzneimittel- und Spitalaufenthalte verursacht. Hinzu kommen Erwerbsausfallkosten von **833 Millionen Franken pro Jahr**, wenn Rauchende für kürzere oder längere Zeit arbeitsunfähig werden. Die gesundheitlichen Probleme belasten nicht nur die Volkswirtschaft, sondern auch die Familien und Angehörigen der Rauchenden.

## Barbara Peters Höchste Ballett-Prüfung mit 81

Barbara Peters, Grossbritanniens älteste Balletttänzerin, hat vor zwei Jahren die höchste Prüfung (Grade 8) der Royal Academy of Dance (RAD) in London bestanden – mit 81 Jahren! Und das mit Verdienst und ohne Zugeständnisse an ihr Alter. **«Meiner Meinung nach spielt es eine grosse Rolle, im Alter aktiv und damit mobil zu bleiben. Tanzen ist eine fantastische Möglichkeit, dies zu tun.»**



Die Urgrossmutter ist Ballettlehrerin und mit 25 Jahren wurde sie 1963 Prüferin bei der RAD, die Jüngste, die sie je hatten.

Zur Vorbereitung auf die Prüfung hielt Barbara Peters sich an ihr übliches Training bis sechs Wochen vor dem Termin, danach

nahm sie ein strengeres Regime auf. Heute unterrichtet die Grand Dame auch **«Silver Swans»** in



einem Programm

der RAD für über 55-Jährige, die noch nie Ballett getanzt haben. **«Ich habe noch nicht vor, meine Tanzschuhe an den Nagel zu hängen. Ich werde so lange weitermachen, wie ich kann. Tanzen ist mein Leben und ich möchte es nicht missen.»**





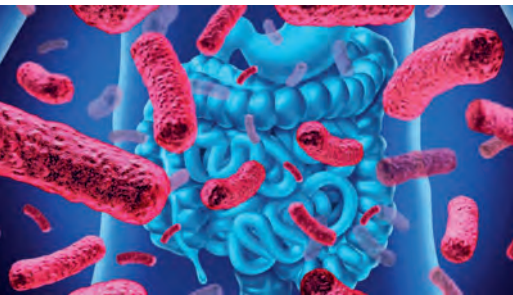
# Antibiotikaresistenzen

## Ein hochaktuelles Thema

Antibiotika haben die Medizin revolutioniert, denn noch vor 100 Jahren waren in der Schweiz Tuberkulose und Lungenentzündungen häufige Todesursachen. Typhus, Cholera und Pest trugen früher dazu bei, dass jeder dritte Todesfall auf bakterielle Infektionen zurückzuführen war. Dann entdeckte der schottische Mediziner und Bakteriologe Alexander Fleming das Penizillin, und als es ab 1942 auf den Markt kam, erhöhten sich die Überlebenschancen bei Infektionen. Antibiotika sind daher eine wichtige Waffe im Kampf gegen viele bakterielle Infektionskrankheiten geworden. Mediziner können damit nicht nur die häufigsten Infekte behandeln, sondern auch Menschen schützen, deren Immunsystem aufgrund von chronischen Erkrankungen, Chemotherapien oder chirurgischen Eingriffen geschwächt ist.

## Wie entstehen Antibiotikaresistenzen?

Mit Antibiotikaresistenz wird die Fähigkeit einiger Bakterien bezeichnet, sich anzupassen und der Wirkung von Antibiotika zu widerstehen. Resistent werden also nicht die Menschen, sondern Bakterien, die sich vermehren und sich von einer Person auf eine andere übertragen können. Solche Krankheitserreger können die Behandlung einer Infektion erschweren, verlängern oder im schlimmsten Fall sogar verunmöglichen. Jeder Einsatz von Antibiotika begünstigt die Entstehung resistenter Bakterien.



resistent werden also nicht die Menschen, sondern Bakterien, die sich vermehren und sich von einer Person auf eine andere übertragen können. Solche Krankheitserreger können die Behandlung einer Infektion erschweren, verlängern oder im schlimmsten Fall sogar verunmöglichen. Jeder Einsatz von Antibiotika begünstigt die Entstehung resistenter Bakterien.

Jeder Einsatz von Antibiotika begünstigt die Entstehung resistenter Bakterien.

## Wo befinden sich resistente Bakterien?

- In Spitäler und Pflegeheime können sie durch Kontakt oder auch durch kontaminierte Oberflächen und Medizinprodukte übertragen werden.
- Wenn sie nach einer Antibiotika-Behandlung auftreten, können von einem Menschen auf ein Tier übertragen werden oder umgekehrt.
- Sie können auch Rohfleisch während der Schlachtung infizieren und Lebensmittelinfektionen verursachen. Sie können zudem Milchprodukte, Eier, Fisch und Meeresfrüchte sowie Gemüse und Obst kontaminieren.

- Zuchttiere und gewisse tierische und pflanzliche Nahrungsmittel können deshalb ebenso resistente Bakterien enthalten.
- Sie können in Flüsse, Seen und Grundwasserreserven gelangen, obschon Kläranlagen im Abwasser 99 Prozent davon eliminieren, bevor sie das Wasser in die natürliche Umwelt einleiten.
- Die Ausbringung von Tierdünger (Gülle) auf bestellten Feldern kann auch zur Verbreitung von resistenten Bakterien führen, die sich auf Pflanzen vermehren, in das Grundwasser sickern oder in Flüsse und Seen geschwemmt werden können.
- Tourismus und Lebensmittelimporte sind der schnellste Verbreitungsweg über die Landesgrenzen hinweg.

**Der weltweite Antibiotikaverbrauch in der Humanmedizin ist im letzten Jahrzehnt durchschnittlich um 36 Prozent gestiegen (BAG)**

## Heutige Problematik

Resistenzrends weltweit weisen eine Verminderung der Wirksamkeit von Antibiotika auf. Gewisse Infektionen sind immer schwieriger zu behandeln. Im klinischen Kontext bedeutet dies, dass die Wirksamkeit der vorhandenen Therapien abnimmt und als Konsequenz Erkrankungsrate und Sterberate zunehmen.

## Gründe der Zunahme von Antibiotikaresistenzen

Auch wenn die Resistenzentwicklung ein natürliches biologisches Phänomen ist – die heute bekannten Resistenzformen existieren teilweise schon seit mindestens 30'000 Jahren in unserer Umwelt – hat die Geschwindigkeit der Entwicklung und der Verbreitung von antimikrobiellen Resistenzen zugenommen. Mikroorganismen entwickeln heute nicht nur vermehrt Resistenzen gegen einzelne, sondern öfters gegen mehrere Antibiotikaklassen, sogenannte Multiresistenz. Der Hauptfaktor, der zu diesem Phänomen beiträgt, ist der häufige und unsachgemässe Einsatz dieser Medikamente. Zudem führt die Globalisierung zu einer fortschreitenden Verbreitung der Resistenzen weltweit. Die Dringlichkeit dieser Problematik wurde international auf politischer Ebene erkannt.



Anzeige



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

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

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

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



**FITNESS  
CONNECTION**

Wolhusen

## Schrottmeldung Nr. 17: **"Essentieller" Bluthochdruck**

Es gibt essentielle Aminosäuren und essentielle Fettsäuren. Essentiell heisst hier: sie sind lebensnotwendig. Dann gibt es die essentielle Hypertonie, also den essentiellen Bluthochdruck. Der ist keineswegs lebensnotwendig, aber ein gutes Geschäft für die Pharmaindustrie. Essentiell heisst hier: **Ursache unbekannt.**

### Vorerst: Was bedeutet Blutdruck?

Das Herz zieht sich zusammen und drückt Blut in den Kreislauf. Das ist der systolische oder „obere“ Blutdruck. Dann erschlafft es. Die elastischen grossen Arterien drücken das Blut weiterhin in den Kreislauf, zurück ins Herz kann es nicht, eine Herzklappe verhindert das. Das ist der diastolische oder „untere“ Blutdruck. Gemessen wird mit einer pneumatischen Armmanschette, erfunden hat sie der Italiener Scipio Riva-Rocci vor rund 120 Jahren.

### Hoher Blutdruck: wie hoch ist also hoch, wie hoch ist zu hoch?

Zu meiner Studienzeit galt 160/90 noch als normal. Es gab damals wenige Medikamente, um ihn zu senken, deren Nebenwirkungen waren sehr unangenehm. Die pharmazeutische Forschung brachte dann immer besser verträgliche und wirksamere Medikamente auf den Markt. Gerade mal 130/80 ist darum heute noch ein normaler Blutdruck, darüber verlässt man die grüne Zone und gehört unter verschärfte Beobachtung. Je nach Temperament des behandelnden Arztes ist vielleicht schon eine medikamentöse Therapie angesagt. Mit jeder Senkung des „normalen Blutdrucks“ wurde der Kreis „therapiebedürftiger Hochdruck-Patienten“ also mächtig erweitert. Mit parallel dazu steigendem Umsatz von Blutdruck-Medikamenten. Dasselbe Schicksal ereilte ja auch den Cholesterinspiegel: Mit jeder Senkung des „Normalwerts“ nahm das Reservoir an „behandlungsbedürftigen Patienten“ zu. Senkung eines Normalwerts = zuverlässig höherer Gewinn.

Der Blutdruck ist genau genommen nichts als ein Messwert. Ein hoher Wert ist demnach keine Krankheit, sondern ein Symptom. Der erste Kuss kann ihn in die Höhe treiben, ebenso aktuell die Angst vor einer Ansteckung mit dem neuartigen Virus. Wird der Kuss zur

„neuen Normalität“ wie die Koexistenz mit dem Virus, kehrt auch der Blutdruck auf sein ursprüngliches Niveau zurück.

Wenn nicht? Dann läuft physiologisch etwas falsch. Wir haben ausgeklügelte Regulationsmechanismen, welche Abweichungen vom Normalzustand sofort korrigieren: Weicht z.B. die Körpertemperatur vom Sollwert ab, wird korrigiert: Fieber gibt Wärme ab, Muskelzittern produziert Wärme. Dasselbe mit dem Blutzucker oder mit der Konzentration von Salz im Blut. Nicht anders mit dem Blutdruck: fällt er ab, wird er hochreguliert, steigt er an, wird herunterreguliert.

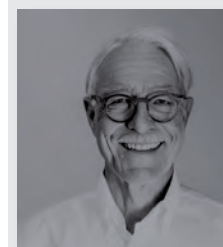
### Unser Körper funktioniert also zuverlässig ohne Pharmaindustrie

Wenn nicht, dann läuft also etwas physiologisch falsch. Und behandeln sollte man das, was falsch läuft, also die Ursache, nicht das Symptom.

Zum Beispiel die Ernährung. Ja, natürlich, **das Salz!** Das zwitschern doch die Spatzen von den Dächern. Sorry, voll daneben. Schrott! Siehe Schrottmeldung Nr. 8. Der Salzgehalt im Körper ist sehr stabil. Kommt mehr rein, wird mehr ausgeschieden, kommt weniger rein, wird die Ausscheidung gedrosselt.

Dazu sollten Natrium (Salz ist Natriumchlorid) und Kalium in einem Gleichgewicht sein. Nicht das **„zu viel“** an Natrium, sondern das **„zu wenig“** an Kalium kann Ursache eines hohen Blutdrucks sein. Da haben die Vegetarier die Nase vorn, die wichtigste Quelle von Kalium ist Gemüse.

**Und Zucker?** Nicht ganz so einfach wie vorher, das **„zu viel“** kann nicht einfach ausgeschieden werden, es kann auch nur sehr beschränkt eingelagert werden, viel Zucker heisst Schwerarbeit für den Stoffwechsel. Nebenbei: Alle Kohlehydrate, komplex oder einfach, Vollkorn oder raffiniert, landen, schneller oder langsamer, als Zucker im Blut.



**Jürg Kuoni  
Dr. med.**

Jahrgang 1945

Lebenslauf und  
Kontaktaufnahme:

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

In ihrem Blutkreislauf (rund fünf Liter) zirkulieren zwischen 4.5 und 6 g Zucker durch ihren Körper. Ja genau, kein bisschen mehr! Eine gesunde Orange von sagen wir 200g enthält mindestens 15 g Zucker, das Dreifache dessen, was in ihrem Kreislauf Platz hat. Rasche Abräumarbeit ist nun gefragt! Diesen Job macht das Hormon Insulin. Essen wir oft und reichlich Kohlehydrate (60% der Kalorien als Kohlehydrate, dazu Snacks, wie uns die Ernährungsgesellschaften empfehlen), haben wir immer viel Insulin im Blut. Dessen Wirkung nimmt mit der Zeit ab, es braucht immer mehr, um gleichviel zu leisten. Mit andern Worten: Der Körper wird resistent gegen sein eigenes Insulin! Ein dauernd hoher Insulinspiegel im Blut hat Konsequenzen, diese werden unter dem sperrigen Namen **„metabolisches Syndrom“** zusammengefasst, auf deutsch ganz einfach **„Stoffwechsel aus dem Ruder“**. Eine der Folgen davon ist hoher Blutdruck!

Wieso wird denn das nicht routinemässig getestet, werden Sie sich fragen? Fragen sie zehn Ärzte, was eine Insulinresistenz ist, falls überhaupt werden Sie ein paar ausweichende Antworten erhalten. Und wie man eine Insulinresistenz diagnostiziert? Da werden sie meist ein sprachloses Gegenüber haben. Leider.

Fazit: **„Essentiellen Bluthochdruck“** gibt es nicht, das ist Schrott!

### Der hohe Blutdruck ist ein Symptom, keine Krankheit!

So wie es kein **„essentielles Bauchweh“** gibt. Gute Medizin sucht nach der Ursache!

Post scriptum: Natürlich erhöht auch chronischer Stress den Blutdruck, der ist nicht einfach zu diagnostizieren aber offensichtlich auch nicht **„essentiell“**.

Anzeige

## AUCH IM ALTER ATTRAKTIV UND GLÜCKLICH SEIN!

**COSMESAN**  
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

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

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

*Ich fühle  
mich gut!*





## Technogym Bench: Die neue All-in-One-Lösung

Besonders platzsparend konzipiert ermöglicht die neue Trainingsbank über 200 Ganzkörperübungen auf engstem Raum.



**Ideal für Menschen 60+, die auch zu Hause trainieren wollen.**

**Elastische Bänder:** Die drei elastischen Bänder in unterschiedlichen Stärken sorgen für noch mehr Trainingsvielfalt.

**Kurzhandeln:** Die praktische Halterung, an der Sie sich garantiert keinen Finger ein-klemmen oder quetschen, enthält fünf Hexagon-Kurzhandel-Paare von 2,5 bis 10kg.

**Gewichtsmanschetten, Übungsmatte und Rollen**

Die Einsatzmöglichkeiten der Technogym Bench sind unbegrenzt und machen Sie so zum idealen Gerät für alle möglichen Krafttrainings-Varianten und -Levels, seien dies Eigengewichts-Übungen wie Incline und Decline Push-Ups, Step ups, Box Jumps und (assisted) Sit-ups — oder jegliche Übungen mit den integrierten Tools.



Mit ihren kompakten Massen (B 38cm - L 113cm - H 44cm) lässt sich die Trainingsbank in alle bestehenden Strukturen integrieren. Dabei sind zwei integrierte Merkmale besonders hervorzuheben. Info: [www.technogym.ch](http://www.technogym.ch), [info@fimex.ch](mailto:info@fimex.ch)

## Mailand, partielles Rauchverbot

Mit den neuen Luftqualitätsvorschriften, die die Gemeinde genehmigt hat, sagt die norditalienische Metropole Mailand dem Zigarettenrauchen im Freien den Kampf an, um die Feinstaubbelastung PM10 innerhalb des Stadtgebietes zu reduzieren.

Am 19. Januar 2021 ist in der Millionenstadt ein Rauchverbot an Haltestellen öffentlicher Verkehrsmittel, in Parks, auf Hundeplätzen, Friedhöfen, Stadien und Sportanlagen in Kraft getreten.



Es ist immer noch möglich, im Freien in einem abgelegenen Bereich zu rauchen, solange ein Abstand von 10 Metern zu anderen Personen eingehalten wird. Die Geldbussen für die Nichteinhaltung des Verbots reichen von 40 bis 240 Euro.

**Das Ziel ist es, ganz Mailand bis 2025 in eine rauchfreie Zone zu verwandeln.**

Anzeige

# AIRANGEL

KEIMFREIE LUFT – SICHERES ATMEN

**KEINE CHANCEN FÜR VIREN,  
BAKTERIEN UND POLLEN**

MIT DEN LUFTREINIGUNGSGERÄTEN  
VON AIRANGEL

[WWW.AIRANGEL.CH](http://WWW.AIRANGEL.CH)

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

M 079 342 07 21



# Eine Zukunft ohne Blut

## Kultiviertes Fleisch aus dem Labor

Die Welt steht vor einer Revolution in der Lebensmitteltechnologie. Eine der interessantesten Entwicklungen betrifft das Fleisch aus dem Labor, für dessen Herstellung die Wissenschaft zum Einsatz kommt. Das Endprodukt ist ein «sauberes Fleisch», auch bekannt als Kunstfleisch oder In-Vitro-Fleisch, das in speziell ausgestatteten Labors verarbeitet wird. Professor Mark Post, Co-Gründer und Forschungsleiter von Mosa Meat (Holland), präsentierte bereits 2013 in London den weltweit ersten Burger aus kultiviertem Rindfleisch, in der Überzeugung, dass Laborfleisch eines Tages herkömmliches Fleisch ersetzen würde.

### Die Prozedur

Der erste Schritt besteht darin, einige Stammzellen aus dem Muskel eines lebenden Tieres zu entnehmen, wie zum Beispiel einer Kuh, wenn Rindfleisch hergestellt wird, was mit einer kleinen Biopsie unter Narkose erfolgt. Die Zellen sollen gezielt von gesunden Tieren entnommen werden und deshalb frei von Antibiotika sein. Anschliessend vermehren sich die Zellen im Bioreaktor genau so, wie sie das auch im Tier machen würden. Aus einer kleinen Probe entstehen Trillionen von Zellen. Bei der Prozedur werden fortschrittliche Gewebetechniken verwendet, wobei gentechnische Veränderungen für diesen Prozess unnötig sind. Entsprechend unterscheidet sich kultiviertes Fleisch hinsichtlich Struktur und Inhaltszusammensetzung nicht von herkömmlichem Fleisch.



Jedoch was die Entnahme von Stammzellen betrifft, äussert Swissveg, der Verein der Vegetarier und Veganer, ethische Bedenken, da man nicht weiss, unter welchen Bedingungen die Tiere weiterleben, nämlich ob sie dann ein Leben lang durch die wiederholten Entnahmen gequält werden. Deshalb billigt



Swissveg generell die Prozedur, vorausgesetzt, dass das Fleisch vollständig ohne Tierausbeutung hergestellt wird. Zudem bleiben die gesundheitlichen Nachteile des übermässigen Fleischkonsums bestehen und somit auch das Risiko, sich Zivilisationskrankheiten zuzuziehen. Allerdings damit das im Labor gezüchtete Fleisch überhaupt eine ethische Alternative zu herkömmlich produziertem Fleisch darstellen kann, müsste es in der Beschaffung des dafür notwendigen Nährmediums grosse Fortschritte geben. Nämlich, erklärt der Verein der Vegetarier und Veganer, um die Stammzellen zu züchten, sei es bis heute notwendig, fötales Rinderserum zu verwenden, ein Nebenprodukt der Fleischindustrie, das dem Fötus während des Schlachtprozesses entnommen werde. Dafür wird eine schwangere Kuh geschlachtet und dieser dann der Kalbfötus aus der Gebärmutter herausgeschnitten. Dem noch lebenden und nicht betäubten Kalb wird eine invasive und schmerzhafteste Prozedur durchgeführt, um das Serum zu gewinnen. Falls das Kälberserum als Nährlösung aber weiterhin zum Einsatz kommt, besteht ausserdem die Gefahr, dass sich Krankheiten auf den Menschen übertragen können. Professor Mark Post erklärte jedoch, dass es in naher Zukunft möglich sein wird, das fötale Serum durch Hefe, Aminosäuren, Salze und Zucker zu ersetzen. Mosa Meat ist gegenwärtig in der Forschung einer tierfreien Methode engagiert.

### Schluss mit Schlachtung und Massentierhaltung

Der Grundgedanke hinter dem Laborfleisch ist, dass die traditionelle Landwirtschaft den gesamten gestiegenen Bedarf, zu dem auch die Schwellenlän-

der zunehmend beitragen, nicht decken kann. Um den Konsumenten weiterhin den Fleischverzehr und damit eine substantielle tierische Proteinaufnahme zu garantieren, sind Wissenschaftler auf die Idee gekommen, von der intensiven Tierzucht auf das kultivierte Fleisch umzusteigen. In den letzten Jahren haben Unternehmen Millionen Dollar in die Entwicklung auf diesem Gebiet investiert. Das neue Fleisch soll bald seinen Weg in den Lebensmittelmarkt finden.

### Essen ohne schlechtes Gewissen

Die Labor-Fleischherstellung ist das Resultat moralischer, gesundheitlicher, ökologischer, kultureller und wirtschaftlicher Erwägungen. Die konventionellen Fleischproduktionssystemen stehen in der Kritik: Übermässig brutale Schlachtung von Nutztieren, ernährungsbedingte oder durch Lebensmittel übertragene Krankheiten, Ressourcenverbrauch, antibiotikaresistente Erregerstämme und massive Methanemissionen, die zur globalen Erwärmung beitragen. Mehr und mehr sind nachhaltige Alternativen gefragt. Swissveg betont, dass grundsätzlich das Fleisch aus dem Labor nicht für Vegetarier und Veganer entwickelt wird. Für diese Kundengruppe gibt es schon genügend pflanzliche Fleischalternativen auf dem Markt. Kultiviertes Fleisch wird eher für (noch) Fleischesser hergestellt, damit Umweltschäden und die mit ihrer Ernährung zusammenhängende Tierausbeutung reduziert werden.

### Die Umweltfrage

Noch zu untersuchen sind die Umweltauswirkungen der In-Vitro-Fleischproduktion, da noch kein grosstechnisches Verfahren existiert, das man als Referenz nehmen könnte. Die Menge und vor allem die Herkunft der für den Betrieb der Produktionsanlagen benötigten Energie, die dauerhafte und schädliche Treibhausgase erzeugen könnte, ist noch nicht bekannt. Obwohl die Produktion von «synthetischem» Fleisch zwar zu einer Verringerung der von Fleischtieren, insbesondere Rindern, produzierten Methanmengen führen wird, könnte sie höhere Kohlendioxidkonzentrationen erzeugen.

### Wann wird das im Labor erzeugte Fleisch auf den Markt kommen?



Der Produktionsprozess hat noch viel Raum für Verbesserungen, eine effiziente grosstechnische Herstellung gibt es derzeit noch nicht. Das Problem ist die Senkung der Produktionskosten, die noch viel zu hoch sind, um einigermaßen konkurrenzfähig zu werden. Diese könnten erst ab Beginn der Herstellung im industriellen Ausmass drastisch gesenkt werden.

Singapur ist derzeit das erste Land der Welt, das den Verkauf von Hühnerfleisch, das aus tierischen Muskelzellen hergestellt wird, offiziell genehmigt hat. Das Start-up-Unternehmen Eat Just hat tatsächlich grünes Licht von der örtlichen Lebensmittelaufsichtsbehörde erhalten. Die anfängliche Verfügbarkeit wird begrenzt sein, die Preise hoch, aber die Hersteller versichern, dass sich diese Aspekte verbessern werden, ebenso wie der hohe Bedarf an Energie, die schädliche Emissionen verursacht.

Der Verbrauch von Laborfleisch wird in den nächsten 20 Jahren allmählich zunehmen. Laut einer Studie des internationalen Beratungsunternehmens ATKearney sollen bis 2040 35 Prozent allen Fleisches aus Laboren stammen, weitere 25 Prozent aus pflanzlichen Zutaten und nur noch 40 Prozent von Tieren.

**2019 wurden weltweit rund 5 Mrd. US-Dollar mit pflanzlichen Fleischersatzprodukten umgesetzt.**

**2029 soll es laut einer Studie von Barclay's schon 140 Mrd. US-Dollar sein.**

### Der kommerzielle Impact

Laut Swissveg wird es für Laborfleisch, das noch ganz am Anfang seiner Entwicklung steht, sehr schwer, den grossen Vorsprung der pflanzlichen Produkte aufzuholen. Deshalb wird das kultivierte Fleisch zu einem Nischenmarkt, das sich vermutlich etablieren wird, jedoch nicht zum Massenkonsumprodukt für die tägliche Ernährung der breiten Bevölkerung.

Was die Verbraucherakzeptanz angeht, ist derzeit nicht vorhersehbar, wie das kultivierte Fleisch auf den weltweiten Märkten aufgenommen werden wird. Werden die Konsumenten bereit sein, dafür einen Aufpreis zu bezahlen?

## Demenz und Alzheimer, ein internationales Thema

Demenz ist ein Syndrom, meist chronischer oder fortschreitender Natur, das degenerative Hirnveränderungen und daher eine Abnahme der kognitiven Funktion (d. h. der Fähigkeit, Gedanken zu verarbeiten) verursacht. Betroffen sind Gedächtnis, Denken, Orientierung, Verständnis, Berechnung, Lernfähigkeit, Sprache und Urteilsvermögen. Alltägliche Aktivitäten auszuführen wird schwierig oder praktisch unmöglich. Obwohl Demenz hauptsächlich ältere Menschen betrifft, ist sie kein normaler Teil des Alterns. Bis heute können die Ursachen für die Entstehung der Krankheit nicht vollständig geklärt werden.

Die Demenz, auch in Form der Alzheimer-Krankheit, trifft Jahr für Jahr mehr Menschen weltweit. Demenz ist ein Oberbegriff für verschiedene degenerative oder vaskuläre Hirnerkrankungen, wobei Alzheimer die häufigste Form davon ist. In der Schweiz leben schätzungsweise gegen 144'337 demenzkranke Menschen, jährlich kommen rund 30'910 Neuerkrankungen hinzu (BAG).

Laut WHO sind weltweit etwa 50 Millionen Menschen davon betroffen. Die Gesamtzahl der Fälle wird schätzungsweise bis 2030 auf 80 Millionen und bis 2050 auf 135,5 Millionen steigen. Dieser prognostizierte Anstieg beruht zu einem grossen Teil auf der Zunahme der Demenzfälle in Entwicklungs- und Schwellenländern.

### Ein in vielen Ländern unterschätztes Problem

Die Demenz stellt für die heutigen und künftigen Generationen eine grosse Herausforderung in der öffentlichen Gesundheit dar. Die oft verkannte und missverständene Krankheit trifft Menschen und ihre Familien in jedem Land der Welt und ist eine der Hauptursachen für Behinderungen. Das Problem betrifft sowohl einkommensstarke Länder als auch benachteiligte Regionen und verursacht hohe Kosten für das Gesundheitswesen.

### WHO: von der Problemerkennung zum Aktionsplan

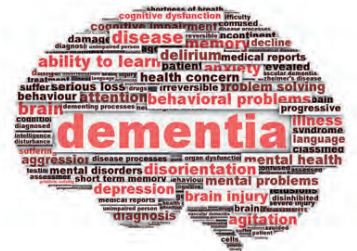
Angesichts der weltweit zunehmenden Häufigkeit der Krankheit hat die WHO in ihrem Bericht «Dementia: a Public Health Priority» die Demenz als schwere Bürde für die öffentliche Gesundheit bezeichnet. Sie tritt dafür ein, dass der Berücksichtigung dieses Problems echte Priorität eingeräumt wird. Laut der Organisation müssen dauerhaft globale Massnahmen ergriffen werden.

### Menschenrechte

Menschen mit Demenz werden häufig die grundlegenden Rechte und Freiheiten verweigert, die anderen Menschen zustehen. In vielen Ländern werden körperliche und chemische Zwangsmassnahmen in Pflegeheimen und in der Akutpflege in grossem Umfang eingesetzt, selbst wenn es Vorschriften gibt, die das Recht der Menschen auf Freiheit und Selbstbestimmung wahren.

### Vorbeugende Massnahmen

Ohne eindeutige Anzeichen, die die Krankheit auslösen, bleibt zum jetzigen Zeitpunkt die einzige Strategie zur Vorbeugung von Demenz ein gesunder Lebensstil und geistiges Training. Studien zeigen, so die WHO, dass Menschen ihr Demenzrisiko verringern können, indem sie sich regelmässig bewegen, nicht rauchen, schädlichen Alkoholkonsum vermeiden, ihr Gewicht kontrollieren, sich gesund ernähren und auf den Blutdruck-, Cholesterin- und Blutzuckerspiegel achten. Weitere Risikofaktoren sind Depressionen, niedriger Bildungsstand, soziale Isolation und kognitive Inaktivität.



World Health Organization



im weltweiten Einsatz

**Effektives Gangtraining**

Die robotergestützte Therapie ermöglicht ein effektives und intensives Training und gewährleistet so eine optimale Ausnutzung der Neuroplastizität und des Genesungspotenzials.

2017 kommt man bei Hocoma zu dem Schluss, dass jede siebte Abhängigkeit beim Gehen durch die Anwendung von robotergestützten Geräten verhindert werden könnte. Mit dem Lokomat können auch Patienten mit schweren Beeinträchtigungen trainiert werden, die nachweislich am meisten vom Lokomat profitieren.

**Optimale Herausforderung des Patienten**

Während der Rehabilitation müssen Patienten entsprechend ihren individuellen Fähigkeiten und darüber hinaus gefordert werden. Geschwindigkeit, Belastung und Roboterunterstützung können auf die optimale Therapieintensität eingestellt werden.



**Der Lokomat®Pro eine Erfolgsgeschichte**

Zahlreiche spielerische Übungen motivieren Patienten dazu, ihre Ziele zu erreichen. Ihre Aktivität beeinflusst die Ausführung der Aufgabe, das Gangbild und die Geschwindigkeit.

Dieses Augmented Performance Feedback (APF) sorgt für maximale Effektivität des Lokomat Gangtrainings. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Muskelaktivierung und kardiovaskuläre Anstrengungen durch den Einsatz

von APF deutlich gesteigert werden können.

**Zusatzmodul erhältlich sind**

Die pädiatrischen Orthesen wurden spezifisch für die Bedürfnisse kleiner Kinder entwickelt. Sie verfügen über spezielle Gurte und Manschetten, die bei Patienten mit einer Oberschenkelgröße zwischen 21 und 35 cm passgenau sitzen.

Die austauschbaren Orthesen können einfach durch den Therapeuten ausgetauscht werden.



**Beide bieten dieselbe Vielfalt an therapeutischen Vorteilen**



**Der LokomatPro kann mit Orthesen für Erwachsene und für Kinder eingesetzt werden.**



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



Anzeige

# HEBEN SIE SICH AB VON IHREN MITBEWERBERN

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

[WWW.SCHMERZTHERAPIESCHWEIZ.CH/AUSBILDUNGEN](http://WWW.SCHMERZTHERAPIESCHWEIZ.CH/AUSBILDUNGEN) [INFO@SCHMERZTHERAPIESCHWEIZ.CH](mailto:INFO@SCHMERZTHERAPIESCHWEIZ.CH) 041 410 10 22



# Französische Wissenschaftler fordern: Covid-19-Impfstoffe sind Allgemeingut der Menschheit

Zwei französische Wissenschaftler haben im Februar 2021 eine Petition gestartet, die sich an die internationale Gemeinschaft richtet. Darin heisst es: Die Sequenz des Virus SARS-Cov-2, das für die Covid-19-Pandemie verantwortlich ist, sei ein globales Allgemeingut, also müssten es auch die daraus abgeleiteten Impfstoffe werden. Das ist die Forderung, die Richard Benarous, ehemaliger Direktor der Abteilung für Infektionskrankheiten am Cochin-Institut in Paris, und Professor Alfred Spira, Mitglied der Académie nationale de médecine, erhoben haben. Die beiden Initiatoren sammeln Unterschriften per E-mail.

Frankreichs Präsident Macron und andere Staatsoberhäupter, die Präsidentin der Europäischen Kommission und die WHO hätten versprochen, Covid-19-Impfstoffe zu einem globalen Allgemeingut zu machen.

Dieses Versprechen dürfe nicht vergessen werden, heisst es in der Petition.

Die Pharma-Unternehmen, die Impfstoffe gegen Covid-19 herstellen, sollten die Lizenzen an andere Pharma-Hersteller vergeben, damit Impfstoffe für alle Länder produziert werden können. **«Wir brauchen eine schnelle Impfung für die gesamte Weltbevölkerung, aber es gibt momentan eine Knappheit an Impfstoffen»**, meinen die Unterzeichner.

Tatsächlich planen die drei grössten Pharma-Konzerne der Welt, nach Angaben einiger Nichtregierungsorganisationen (ONG), darunter Oxam und Emergency, Dosen für nur 1,5 Prozent der Weltbevölkerung zu produzieren. Jede Woche Verzögerung bei der Impfkampagne kostet Tausende von Menschenleben und Tausende von Einweisungen in die Intensivstation. Die Big-Pharma, die ihre Impfstoffe zugelassen bekommen haben, halten ihre Formeln geheim. Dabei verdanken sie die Milliardengewinne durch den Verkauf ihrer Covid-19-Impfstoffe zum grossen Teil den öffentlichen Geldern, die von verschiedenen Staaten bereitgestellt wurden. Pfizer z.B. hätte von sechs Milliarden Euro an öffentlichen Geldern profitiert, um diese Impfstoffe zu entwickeln, erklärt Richard Benarous in einem Interview mit dem Schweizer Radio.



Es ist daher unerlässlich, mit den nötigen Lizenzen die gesamte pharmazeutische Industrie in Frankreich, Europa und auf der ganzen Welt für die Produktion dieser Impfstoffe zu mobilisieren, indem die notwendigen Lizenzen zur Verfügung gestellt werden. Andernfalls sollte der automatische Lizenzierungsmechanismus, der für Ausnahmesituationen, wie wir sie heute erleben, vorgesehen ist, implementiert werden, um eine freie Impfstoff-Herstellung zu ermöglichen und eine gerechte Verteilung auch in benachteiligten Ländern der Welt zu garantieren, schliesst der Appell

Anzeige

**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](http://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.**

Erster Teil der dreiteiligen Kolumne

# Meditation und kollektive Heilung

## Erleben, dass wir Teil des Ganzen sind

**Meditation ist eine individuelle, ganz persönliche Verbindung mit der inneren Quelle, aber das heisst nicht, dass Meditation ausschliesslich eine ichbezogene Tätigkeit ist. Das Individuelle hat immer auch eine zwischenmenschliche und kollektive Wirkung.**

Meditation ist vielseitig und weitreichend. Meditation finden wir in allen mystischen Traditionen, bei den Naturvölkern, in den östlichen und abendländischen Kulturen und Religionen und auch in vielen modernen Formen: Mentaltraining, Achtsamkeitsübungen, Schweige-Retreats, Methoden zur Stressbewältigung, Rückverbindung mit dem inneren Selbst und dem göttlichen Licht, Methoden zur Einstimmung auf den Verbindungspunkt der „horizontalen“ und der „vertikalen“ Linie unseres Lebens (Materie und Geist), Hyperkommunikation, Telepathie usw.

### Mensch und Welt, ich und wir

Das Kollektiv setzt sich aus jedem einzelnen Menschen in seiner individuellen Verantwortlichkeit und seelisch-geistigen Wesenhaftigkeit zusammen. Zwischen dem individuellen und dem kollektiven Bewusstsein besteht eine wechselseitige Wirkung. Das heisst, jedes Individuum beeinflusst das kollektive Bewusstsein der Gesellschaft, und gleichzeitig wird jedes Individuum wiederum auch vom kollektiven Bewusstsein beeinflusst.

Das Bewusstsein des Individuums ist die Grundeinheit des kollektiven Bewusstseins. Das kollektive Bewusstsein eines Landes und der Welt kann nur durch eine

Erweiterung und Erhöhung des individuellen Bewusstseins gesteigert werden. Hier zeigt sich auch, wie Meditation der kollektiven Heilung dienen kann.

### Kohärenz

Wenn sich im Körper ein heilsames, koordiniertes Zusammenschwingen der organischen Frequenzen einstellt, ist dies neurologisch messbar und wird „Kohärenz“ genannt. Meditation unterstützt und fördert die Kohärenz von Körper, Geist und Seele.

Kohärenz bedeutet auf der persönlichen Ebene Gesundheit, Zusammengehörigkeit und Entspannung – und dies auch auf der sozialen und globalen Ebene. Zwischen den inneren und äusseren Bewusstseinsfeldern erscheinen aus der Kohärenz gesund wachsende Veränderungen, und es entsteht ein Gleichgewicht mit einer Dynamik von grossem Heilungs- und Manifestationspotential.

In welcher Form Meditation zu dynamischen Veränderungen sowohl im individuellen Bewusstsein als auch im kollektiven Sein führt, wurde schon vielfach erforscht und untersucht.

Regelmässige Meditation verändert nicht nur das Denken, Fühlen und Tun, sondern auch die Struktur des Gehirns positiv, wie die Neurowissenschaft bestätigt. Durch Meditation bilden sich neue Fähigkeiten der Wahrnehmung, und diese wollen kultiviert und erprobt werden. Wenn Menschen gemeinsame Werte und Absichten finden, können sie diese kreativ und praktisch konkret in die Welt

bringen. Meditation kann den kulturellen und gesellschaftlichen Wandel, der ohne Zweifel ansteht, in vieler Hinsicht inspirieren und hilfreich unterstützen.

### Die Verbindung von Innen- und Aussenwelt

Meditation ist die Begegnung mit dem eigenen Inneren. Zur Innenwelt gehören die Gedanken, die Emotionen, die Gefühle und das gesamte seelisch-geistige Sein.



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





Gemälde: Lichtgeburt der Erde, original auf Leinwand von Silvia Siegenthaler

sie durch innere und/oder von aussen vermittelte Ressourcen als Chance des Lernens zu nutzen).

Erfahrene meditierende Menschen gehen mit den Gewalt- und Schreckensnachrichten, die täglich durch den Äther gesendet werden, nicht in Resonanz. Sie sind resilient, auch bei Schicksalsereignissen im eigenen Leben. Resilienz ist eine erwiesene Wirkung der Meditation. Resilienz ist keineswegs mit Gleichgültigkeit, Verdrängung oder passiver Weltflucht zu verwechseln. Resilienz entsteht durch die bewusste Verbindung mit der inneren Quelle. Sie hat persönliche und kollektive Auswirkung, die im gegebenen Moment den entscheidenden Unterschied ausmacht.

Im Träumen der Nacht  
Wacht  
Der Tag.  
Das heilige Feuer  
Im Inneren des Herzens,  
Entzündet sich jeden  
Augenblick  
Neu  
Auf der Erdbahn,  
Um die Sonne.  
Körper, Geist und Seele  
Klingen  
In Einklang.  
Sie singen  
Den Gesang  
Der Mitte:  
Es werde Licht !

Gedicht 2020, Silvia Siegenthaler

In der Meditationspraxis geht es zuerst darum, die Fähigkeit und Kraft der bewussten Gedankenausrichtung anzuwenden und zu pflegen. Denn in unserer Welt sind wir unweigerlich und ständig mit vielen Informations- und Gedankenströmen konfrontiert, sowohl mit denen, die wir bewusst, als auch mit denen, die wir unbewusst wahrnehmen. Die Herausforderung hierbei ist, sich von diesen Strömen nicht überfluten oder weg-schwimmen zu lassen.

Das gilt insbesondere für unsere Gedankenwelt, denn wir sind fast dauernd am Denken. Mit dem Denken bestimmen wir unser Handeln, unsere Gemütsverfassung und letztlich die gesamte Qualität unseres Lebens.

Die Welt, in der wir leben, hat immer auch eine Wirkung auf unsere Innenwelt. Sie beeinflusst uns, und die Frage ist, wie sehr und in welcher Form wir uns von ihr beeinflussen lassen. Die Kraft, mit Krisen, Stress und Rückschlägen konstruktiv umzugehen und sich „schnell“ zu erholen, wird Resilienz genannt (von lat. resilire, „zurückspringen; abprallen“; die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und

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



### Gesunde Wurzeln für ein ganzheitliches Leben

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

Die Autorin schreibt aus ihrer langjährigen beruflichen Erfahrung und aus ihrer persönlichen Meditationspraxis. Das Lesen dieses Buches ist selbst schon eine Form von Meditation.

Beiliegend: zwei CDs mit je drei Meditationen, gesprochen und mit Klangschalen begleitet von Silvia Siegenthaler.

Silvia Siegenthaler

**Meditation** - Verbindung mit der inneren Quelle

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

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

### Angebote 2021

- Offene Meditation; Bern, 1x monatlich, von 20h bis 21.30
- Träume und Traum-Introvision; Kiental, 23. bis 25-April
- Mysterium des Klangs; Herzogenbuchsee, 21.bis 22. August
- Träume - Die Bildsprache des Körpers und der Seele; Bern, 6. November

**Nähere Angaben:**

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

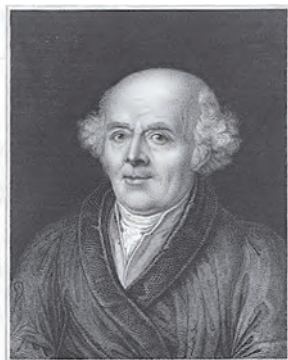
## 10. April - Welttag der Homöopathie

Jedes Jahr wird am 10. April weltweit der Internationale Tag der Homöopathie gefeiert. Das Datum erinnert an den Jahrestag der Geburt von Samuel Hahnemann (10. April 1755), der deutsche Arzt, der als Begründer der homöopathischen Heilkunde gilt. Er war strikt gegen die brutalen medizinischen Praktiken und den Gebrauch von starken Medikamenten, die ernsthafte Nebenwirkungen bei den Patienten verursachten.

Das Wort «Homöopathie» stammt aus dem Griechischen «homeo», was „ähnlich“ und «pathos», was Leiden oder Krankheit bedeutet. Dieser Neologismus erschien erstmals 1807 im Druck. Der Ursprung dieser Heilkunde geht jedoch auf das 5. Jahrhundert v. Chr. zurück, als der «Vater der Medizin» Hippokrates die Homöopathie als Heilmittel einführte.

Diese komplementäre, alternative und sanfte Form der Medizin, die nicht mit der Phytotherapie zu verwechseln ist, lehrt, dass der Körper sich selbst heilen kann. Inhaltsstoffe, die Symptome auslösen, können auch das Heilungssystem des Organismus anregen, nach dem Prinzip «similia similibus curantur», Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden. Eine Substanz, die in einer kleinen Menge eingenommen wird, heilt die gleichen Symptome, die sie in grossen Mengen verursacht. So sind zum Beispiel rote Zwiebeln dafür bekannt, dass sie die Augen tränen lassen. Aus diesem Grund verwendet die Homöopathie rote Zwiebeln als Bestandteil von Allergiemitteln. Zu den homöopathischen Inhaltsstoffen, die in der Regel stark verdünnt werden, gehören pflanzliche, tierische, mineralische und synthetische Substanzen.

Homöopathen schwächen die Inhaltsstoffe durch Zugabe von destilliertem Wasser oder Ethylalkohol ab. Dann schütteln sie die Mischung als Teil eines Prozesses, der «Potenzierung» (Verdü-



**Samuel Hahnemann**  
(1755-1843) deutscher Arzt und  
Begründer der Homöopathie

nung) genannt wird. Sie erwarten durch diesen Schritt, dass Symptome besser behandelt werden, je stärker das Heilmittel auf diese Weise verdünnt wird. Homöopathen glauben auch, dass je niedriger die Dosis ist, desto wirksamer ist die Medizin. Tatsächlich enthalten viele dieser Präparate praktisch keine Moleküle der ursprünglichen Substanz mehr. Es gibt sie in einer Vielzahl von Formen, wie Zuckerpellets, Flüssigkeitstropfen, Cremes, Gels und Tabletten. Sie sind sicher in der Anwendung, da sie selten Nebenwirkungen verursachen.

**«Die Homöopathie ist die neueste und raffinierteste Methode, Patienten kostengünstig und schonend zu behandeln.»**

*Mahatma Gandhi*



Die Homöopathie verwendet keine traditionellen, allopathischen Arzneimittel und keine Chirurgie. Sie beruht auf der Überzeugung, dass jeder Mensch ein Individuum, ein Einzelwesen ist, unterschiedliche Symptome hat und entsprechend behandelt werden sollte. Viele Krankheitszustände werden mit der Homöopathie behandelt, darunter Atembeschwerden, Ohrinfektionen, Depressionen und Angstzustände, chronisches Erschöpfungssyndrome, Kopf- und Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Erkältungs- und Hautkrankheiten, Allergien, hoher Blutdruck etc.. Sie kann auch bei kleineren Problemen wie Prellungen oder Schürfwunden, eingesetzt werden.

Die westliche Medizin lehnt die Praxis der Homöopathie zum grössten Teil ab, da sie annimmt, dass es lediglich einen Placebo-Effekt auslöst. Im Zuge der von der Schulmedizin geäusserten Kritik ist die Wirksamkeit der Homöopathie umfassend untersucht worden. Nach Ansicht der Verleumder basiert sie auf veraltetem Wissen. Sie behaupten ausserdem, dass wenn der Wirkstoff mehrmals verdünnt würde, er aufgrund eines physikalischen Gesetzes (Avogadro-Konstante) am Schluss praktisch verschwinden würde.

Die Homöopathie wird seit über 250 Jahren weltweit praktiziert. Nach Angaben des Homeopathy Research Institute (HRI) in London wenden mehr als 200 Millionen Menschen auf der ganzen Welt regelmässig Homöopathie an, die Hälfte davon lebt in Indien, wo diese alternative und sanfte Medizin boomt.

Anzeige

## Bist du das Bewusst Sein, das die Welt verändert?

Mit unseren spannenden Veranstaltungen möchten wir Ihre Neugierde wecken, aufklären, Hintergründe beleuchten und die Wahrheit suchen. Folgende Referenten durften wir in den letzten Monaten präsentieren:

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

Mehr Infos und Anmeldung zum Newsletter unter:



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





## PUBLIREPORTAGE

### Osteopathie als gesundheitspolitische Klammer der integrierten Versorgung

**Am 1. Februar 2020 trat das neue Gesundheitsberufegesetz (GesBG) in Kraft. Um die Qualität in der Gesundheitsversorgung zu gewährleisten, legt es für die Osteopathie sowie für sieben weitere Gesundheitsberufe schweizweit einheitliche Anforderungen an die Ausbildung und die fachlich berufsbefähigende Berufsausübung fest. Osteopathinnen und Osteopathen übernehmen nach einem fünfjährigen Masterstudium die Aufgaben als ganzheitliche Erstversorgende und leisten damit einen zentralen Beitrag an die integrierte Versorgung.**

Der Bund bestätigte mit der Aufnahme der Osteopathie ins Gesundheitsberufegesetz (GesBG) den Stellenwert der Osteopathinnen und Osteopathen und anerkennt sie als systemrelevante Akteure im Gesundheitswesen. Angesichts von Covid-19 konnten die Fachpersonen ihre Expertise und ihr Fachwissen in diesem aussergewöhnlichen Jahr unter Beweis stellen, indem sie neben der Ärzteschaft als Erstanlaufstelle für ihre Patientinnen und Patienten zur Verfügung standen.

#### **Erstversorgende im Gesundheitswesen**

In ihrer Rolle als Erstversorgende nehmen Osteopathinnen und Osteopathen eine sorgfältige Anamnese und Differenzialdiagnose vor, beurteilen den Menschen ganzheitlich und kommunizieren offen, verständlich und transparent. Als erste Anlaufstelle bei Beschwerden fungieren sie als Drehscheibe zwischen den verschiedenen involvierten Gesundheitsakteuren.

Voraussetzung zur Ausübung einer berufsbefähigenden Tätigkeit als Osteopathin oder Osteopath ist eine Bewilligung des Kantons, auf dessen Gebiet der Beruf ausgeübt wird. Hierfür müssen sie neu einen Schweizer Abschluss auf Masterstufe vorweisen. Als äquivalent gelten für inländische Fachpersonen die Diplome der Schweizerischen Konferenz der Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK-Diplom). Mit dem neuen Masterstudiengang ist es gelungen, die langjährige und ganzheitliche Tradition der Osteopathie mit den aktuellen Anforderungen in der interprofessionellen Zusammenarbeit zu kombinieren. Es trägt damit längerfristig zur Qualität der Profession bei und stellt sicher, dass die Berufspraktikerinnen und -praktiker den Anforderungen des komplexer werdenden Gesundheitswesens entsprechen.

#### **Osteopathie schliesst Lücke in der integrierten Versorgung**

Die Osteopathie basiert auf den Grundlagen der Schulmedizin. Sie arbeitet mit spezifischen manuellen Techniken und nimmt eine personenzentrierte und ganzheitliche Perspektive

ein, die das funktionelle Gleichgewicht aller Strukturen und Kreisläufe des menschlichen Körpers betrachtet. Osteopathinnen und Osteopathen sind fähig, nicht nur mechanische Blockaden des Bewegungsapparates, sondern auch Bewegungseinschränkungen anderer Systeme (etwa auch rund um die Organe) zu behandeln. Ihren Beruf üben sie beispielsweise in einer eigenen osteopathischen Praxis, in einer Gemeinschaftspraxis, in Spitälern oder Pflegeheimen aus.

Mit dem GesBG wurde eine Lücke in der integrierten Versorgung geschlossen. Durch ihr Profil setzt die Osteopathie eine gesundheitspolitische Klammer um die verschiedenen Professionen. Osteopathinnen und Osteopathen bringen eine gesundheitsfördernde und präventive Perspektive in die Behandlung ein.



*Osteopathinnen und Osteopathen nehmen eine sorgfältige Anamnese vor und beurteilen den Menschen ganzheitlich.*

#### **Der Schweizerische Verband der Osteopathinnen und Osteopathen SVO-FSO**

Der Schweizerische Verband der Osteopathinnen und Osteopathen (SVO-FSO) vertritt rund 1000 Mitglieder, die einen durch das Bundesgesetz über die Gesundheitsberufe (GesBG) geschützten Titel besitzen. Der Verband setzt sich für die Förderung des Berufsstands, seine Integration in das Gesundheitswesen sowie für die Interessen seiner Mitglieder ein und ist Ansprechpartnerin für die zuständigen Behörden. Über sein Weiterbildungsprogramm gewährleistet der Verband die Aufrechterhaltung und Aktualisierung des Wissens seiner Mitglieder. Für weitere Informationen und zur Suche einer anerkannten Osteopathin, eines anerkannten Osteopathen: <https://www.fso-svo.ch/>.

## Bewegung und Training erfolgreich und dauerhaft umsetzen

(Information: Das Thema Faszination Spiegelneuronen und Bewegung wurde nicht wie anfangs angekündigt als zweiter Beitrag veröffentlicht, sondern nun als vierter Beitrag. Der zweite Beitrag war Intrinsic Motivation triggern. Die geänderte Abfolge ist unten noch einmal dargestellt.)

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

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

- **Trainingsabbrüche – einem Phänomen auf der Spur.** Trainingsabbrüche nach kurzer Zeit sind, trotz des Wissens um alle gesundheitlichen Vorteile von Bewegung, ein bekanntes Phänomen. Auch die gegenwärtige pandemiebedingte Unterbrechung des gewohnten Trainings wird erwartungsgemäss die Wiederaufnahme erschweren. Warum ist das so? Erfahren Sie in diesem Beitrag, was Bewegung aufrechterhalten kann.
- **Intrinsic Motivation triggern.** Die Vernachlässigung der wichtigen Tatsache, dass Trainingsergebnisse in direktem Zusammenhang mit der intrinsischen Bewegungsmotivation stehen und nicht allein aus der funktionalen Belastungsanforderung resultieren, verhindert, dass Menschen körperlich und mental vollständig in ihr Potenzial kommen.
- **Verletzungsgefahr im Training reduzieren.** Mangelnder 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.
- **Faszination Spiegelneuronen & Bewegung.** Die Befürchtung, dass Trainingserträge schon nach wenigen

Wochen Trainingsunterbrechung verloren gehen, ist allgegenwärtig, aber auch unbegründet, wenn wir wissen, wie wir die neuesten Erkenntnisse der Spiegelneuronenforschung für uns nutzbar machen.

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

### Faszination Spiegelneuronen und Bewegung

#### Beitrag 4

Wenn wir von Spiegelneuronen sprechen, erfahren wir aus der Wissenschaft: Spiegelneuronen sind Nervenzellen im Gehirn, die bereits Signale aussenden, wenn jemand einen Vorgang oder eine Handlung nur betrachtet. Bei der Betrachtung einer Aufgabe, in unserem Fall eine Bewegung, bildet sich diese Bewegungsaufgabe in unserem Körper in Form einer myofaszialen Aktivität ab.

Aus den vorhergegangenen Beiträgen wissen wir bereits, dass diese Aktivität Myokine (Botenstoffe) zu unseren Organen, unserem Gehirn und in den Stoffwechsel transportiert. Es lohnt sich also, in einer grösseren Trainingspause anderen Menschen in der Bewegung einfach nur zuzuschauen und durch blosser Betrachtung mit dabei zu sein.

Auch wissen wir, dass dieser myofasziale Prozess zu gering ist, um Leistung aufzubauen oder bereits aufgebaute Leistung über längere Zeit in der Regel aufrechterhalten zu können. Meine Frage war nun, wie die myofasziale Aktivität im Muskel-Bindegewebe zu verdichten oder zu verstärken sei, so dass durch einen stärkeren Myokinestrom mit höherer Informationsdichte ein positiver Einfluss auf den Erhalt der Leistungsfähigkeit geschaffen werden könnte.

#### Ein wichtiger Partner ist die Natur

Viele Jahrzehnte Forschung habe ich dieser Frage gewidmet und die Antwort letztlich in der Natur gefunden. Denn gerade die Natur verfügt über die benötigte hohe Informationsdichte, die genau diese gewünschten Prozesse in Gang bringen kann. Ich fand heraus, dass eine Bewegungsaufgabe in Verbindung

mit der Betrachtung eines spezifischen Naturbildes mit einem verstärkten Transport von Myokinen einherging, was sich positiv auf Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden auswirkt. Und so entstanden schliesslich meine inzwischen bereits in vielen Unternehmen, Gesundheitsanlagen oder auch bei Privatpersonen in Einsatz kommenden Natur-Bewegungs-Filmclips.

Doch zunächst ein paar wichtige klärende Worte, um eventuelle Missverständnisse und Irritationen vorab aus dem Weg zu räumen. Ein Kurzfilm als „Bewegungsbetrachtung und Training“ – was soll das sein und wie passt das zusammen? Das mag man sich fragen und denkt sogleich an ein Video, mit dem wir uns den Fitness-Trainer ins heimische Zimmer holen und an einem von peppiger Musik umrahmten angeleiteten Workout mittrainiert. Doch auch wenn Bewegung tatsächlich ein zentraler Bestandteil des audiovisuellen Natur-Bewegungsfilms ist – es geht im Kern nicht um Bewegung im sportlichen Sinne!

#### Das Mental Physio Training

Es geht um den Einfluss ganz bestimmter Bewegungsmuster auf sämtliche Oszillationsvorgänge unseres Körpersystems. Und zwar nicht nur um diese bestimmten Bewegungsmuster allein, sondern in Verbindung mit ebenso spezifischen Naturelementen. Dass die Bewegungen nach Belieben auch sportlich oder gar leistungssportlich ausgeführt werden können, ist sicherlich ein weiterer Aspekt. Aber eben nur ein Aspekt unter vielen. Für den persönlichen Ertrag der Filmclips, deren Anwendung ich als Mental Physio Training bezeichne, genügt es – wie oben bereits beschrieben – ein solches Bewegungsmuster mit dem dazugehörigen Naturbild auch einfach nur anzuschauen.

Durch die Anwendung des Filmclips beeinflussen wir das Schwingungsverhalten (Oszillation) innerhalb des Muskel-Bindegewebes und damit einhergehend kommt es zu einer Aktivierung der selbstregulatorischen Kräfte. Hier zeigt sich das enorme Potenzial des audiovisuellen Natur-Bewegungs-Films nicht nur für eine gewünschte Trainingsaktivität und der Aufrechterhaltung eines Leistungsniveaus, sondern auf sämtliche Lebensbereiche des Menschen, denn der Erhalt oder die Wiederbelebung der Selbstregulationskraft hat Auswirkung auf den Erfolg jedweden menschlichen Handelns.

#### In jeder Lebenslage im Gleichgewicht

So hilft das besondere Filmmaterial beispielsweise auch Verletzten oder



**Jürgen Woldt**

Jahrgang 1948  
Lebenslauf und Kontaktaufnahme:  
siehe  
[www.starkvital.ch](http://www.starkvital.ch)



Bettlägerigen, ihre Heilungsprozesse zu beschleunigen. Es geht hier um die Selbstregulierung des Organismus bei Regenerationsprozessen jedweder Art und Situation, wo der physisch oder auch psychisch beanspruchte und belastete Organismus seine eigenen regulierenden Kräfte einsetzt, um wieder in eine Homöostase zu kommen. Das Mental Physio Training ist ein faszinierend einfacher Weg, die eigene Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten oder gar wiederzugewinnen. Und der Einsatz des Kurzfilmmaterials ist dazu wirklich überall unkompliziert möglich. Sei es in Sportanlagen, Arztpraxen, Krankenhäusern, Büros von Unternehmen jedweder Grösse oder privat zu Hause – eine gesunde Selbstregulation benötigt jeder Mensch überall. Und über die kleinen Kurzfilme lässt sie sich auch überall ohne Aufwand unterstützen.

#### Onlineplattform für virtuelles Coaching

Zum Beispiel direkt in den eigenen vier Wänden. Zuhause geschieht die Umsetzung der Massnahme über das regelmässige Abspielen der Kurzfilmclips über Smartphone, Laptop, Tablet oder auch über das Fernsehgerät.

Für Menschen, die durch eine Verletzung noch liegen müssen, oder Menschen, die sich schon lange nicht mehr (gerne) bewegt haben, eignet sich das Mental Physio Training ausgesprochen gut, da es sehr sanft Bewegungsimpulse über Spiegelneuronen aktiviert und somit das Muskelbindegewebe zum Oszillieren bringt. Dadurch werden Körperprozesse so aktiviert, dass sie ganz von selbst in der Lage sind, die jeweils eigene Disposition zu verbessern. Das Gute daran: Deine Komfortzone wird nicht allzu stark strapaziert; denn die mikrofeinen Bewegungen werden analog zum Schauen des Videos von selbst aktiviert – und das sogar vom Ruhelage aus.

Du kannst, um Dir ein ganz genaues Bild davon machen zu können, jederzeit gerne unser Onlinetraining gratis nutzen und dies für Dich erproben. Über folgenden Link gelangst Du zum unverbindlichen vierwöchigen Testangebot:

<https://bodysense.de/bodysense-sport-und-fitness-lp-30-tage/>

#### Messung der Muskel-Oszillation

Wer das Mental Physio Training noch nicht kennt und noch nie von diesen Zusammenhängen gehört hat, mag sich zunächst vielleicht schwertun, den Kern des Konzepts zu verstehen. Um es anschaulich zu machen, skizziere ich daher noch einmal kurz, wie meine For-

schungen zum Muskel-Schwingungsprozess damals begannen.

Die ersten Beobachtungen, die meine Forschung schliesslich massgeblich bestimmen sollten, machte ich vor mehr als 25 Jahren im Kontext sportlicher Bewegung bei Untersuchungen an Trainierenden in meiner doit bewegungsstudios GmbH. Ich beobachtete damals, dass die Muskulatur in ihrem Bewegungsverhalten in einem ganz spezifischen Zusammenhang mit dem Empfindungsverhalten des sich bewegenden Menschen steht. So zeigte sich beispielsweise eine niedergeschlagene Stimmung in einem veränderten Bewegungsverhalten der Muskulatur. Wenn wir zur Veranschaulichung als Beispiel hier die Quadrizepsmuskulatur nehmen, fand sich eine Verbindung zwischen ungünstiger mentaler Stimmungslage und einem stockenden statt gleitenden Bewegungsablauf des Oberschenkelmuskels, vom Trainierenden möglicherweise fühlbar als wacklige oder weiche Beine. In einem solchen Fall sprechen wir von einer sogenannten chaotischen Oszillation.

#### Muskeln als Problemlöser

Das „Ruckeln“ zeigt, dass der Muskel versucht, eine Orientierung und ein neues Gleichgewicht zu finden. Dabei sendet der Muskel dem Gehirn Impulse, versorgt aber zugleich auch die Organe und den gesamten Körper mit Informationen. Das letztendliche Ziel der Muskulatur ist es dabei immer, Lösungen zu finden, im hier genannten Beispiel eine Lösung für die Überwindung der Niedergeschlagenheit. Dieses Arrangieren über die Muskel-Oszillation haben wir im Laufe vieler Jahre an mehr als 10.000 Menschen in über 100.000 Einzeluntersuchungen erforscht und gemessen. Während dieser Forschungen machten wir die Entdeckung, dass es möglich war, über das Betrachten ganz spezifischer Naturbilder in Verbindung mit der Ausführung ganz bestimmter Bewegungsmuster dieses Arrangieren mit Situationen zu beschleunigen. Der Weg zur Muskel-Matrix zu unterschiedlichen Naturereignissen lag nun vor uns. Heute wissen wir, wie diese Erkenntnis für das sportliche Training und sämtliche anderen Lebens-Herausforderungen genutzt werden kann. In den vorherigen Veröffentlichungen erläuterte ich am Beispiel von Trainingsunterbrechungen.

Hast Du Fragen oder willst mehr wissen zum Mental Physio Training? Sende mir gerne eine E-Mail an

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

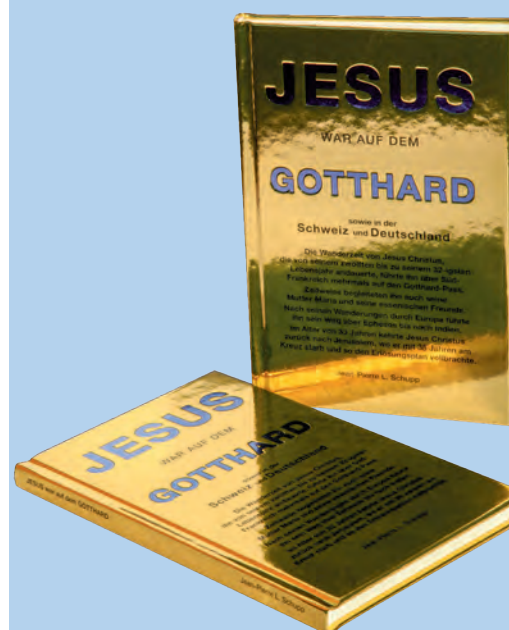
**Im Alter von 33 Jahren kehrte er**

**nach Jerusalem zurück,**

**wo er mit 35 Jahren**

**am Kreuz starb!**

Das 96-seitige Buch



**ist in fast jeder Buchhandlung**

**oder unter**

**www.gothard.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.gothard.tv

**Info: info@gothard.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](mailto: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

**fitxpe  
rience**

FITNESS | GESUNDHEIT

Egg +41 43 244 55 50

**pro  
FIT**  
Fitness und Gesundheitscenter

Menziken +41 62 771 57 55



Lyss +41 32 385 12 51



Hedingen +41 44 760 06 06

**fit life**  
Fitnesscenter

Lenzburg +41 62 891 15 82



Rombach +41 62 827 31 81



**KG**  
**K-Group**  
Fitness & Therapie

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

**KG**

**K-Group**  
Fitness & Therapie

## Neu: Michelin-Stern für veganes Restaurant in Frankreich

Das Restaurant **ONA, Origine Non Animale**, in der Stadt **Arès** in der Nähe von **Bordeaux** im Südwesten Frankreichs wurde mit einem **Michelin-Stern** ausgezeichnet. Eine echte Revolution!



Es ist das einzige Restaurant im Land, das bisher ohne tierische Produkte und Derivate auskommt und die prestigeträchtige Auszeichnung erhalten hat. Eine Anerkennung, die die vegetarische Gastronomie endgültig in den geschlossenen Kreis der französischen und globalen Gastronomie bringt.

Unsere Ernährung verändert sich und damit auch der Begriff der «Haute Cuisine».



**Claire Vallée** ist die Chefköchin und Unternehmerin, die das Restaurant betreibt, das 2016 dank Crowdfunding und «grüner» Kredite eröffnet wurde.

Die traditionellen Finanzinstitute hatten ihr die Türen geschlossen. «**Sie sagten mir, dass die Aussichten für Veganismus und pflanzliche Ernährung zu unsicher seien**», erklärt die Köchin. Zusätzlich zu der begehrten Auszeichnung erhielt Claire Vallée auch einen grünen Stern, den Michelin im



letzten Jahr eingeführt hat, um Betriebe zu belohnen, die nach ethischen Gesichtspunkten arbeiten. Die Unternehmerin musste, wie

alle französischen Gastronomen, ihr Restaurant aufgrund der Covid-19-Einschränkungen vorübergehend schliessen.

## Kultiviertes Rindfleisch für die Bell Food Group

Im Juli 2020 beteiligte sich die Bell Food Group mit weiteren fünf Mio. Euro (zwei Mio. in 2018) am niederländischen Start-up **Mosa Meat**, eines der weltweit führenden Unternehmen für kultiviertes Rindfleisch aus dem Labor.



Mit diesem Investment mit Weitblick sicherte sich die Bell Food Group frühzeitig den Zugang zu einer interessanten Produktionsmethode, denn künftig

könnte daraus eine zusätzliche ethische Alternative zur konventionellen Fleischproduktion werden. Die Voraussetzungen dafür sind jedenfalls durchaus vielversprechend. Nach Angaben der Bell-Fachleute wird der weltweite Fleischkonsum bis 2030 jährlich um drei Prozent wachsen, und bis dahin könnte das Laborfleisch einen Marktanteil von zehn Prozent erreichen. Zudem unterstützt die Bell Food Group die Entwicklungs- und Forschungsarbeiten mit ihrem Know-how als grosser Fleischverarbeiter in Europa.

Nach wie vor ist die Herstellung von kultiviertem Rindfleisch sehr aufwendig und teuer. Aus diesem Grund liegt der Fokus von Mosa Meat in den kommenden Jahren auf der Entwicklung eines Produktionsverfahrens, um kultiviertes Rindfleisch in grösseren Mengen und zu einem vernünftigen Preis herzustellen. Das Ziel ist es, Burger für rund zehn Franken anbieten zu können.

## LESERBRIEF an die TAGI-Redaktion, Artikel: ESSEN SIE, WAS SIE WOLLEN von Ernährungswissenschaftler Uwe Knop.

*«Ich konnte meinen Augen nicht mehr trauen, als ich den Artikel gelesen habe. Ist Herr Knop von der Fleischindustrie oder der Chemieindustrie bezahlt?»*

*Immer mehr Menschen essen kein Fleisch, weil sie vielleicht religiös sind, eine Ethik für das Tier haben, für den Umweltschutz sind oder vor allem etwas für ihre Gesundheit tun möchten.*

*Die Argumente von Herr Knop sind so an den Haaren herbeigezogen, wie vor Jahren, als die Raucher gegen das NICHT RAUCHEN ins Feld zogen. Dass der TAGI es zulässt, einen Artikel überhaupt abzdrukken ist erstaunlich, denn der einzige, der davon profitiert ist Uwe Knop.*

*Ich mag gar nicht hier noch viele Gegenargumente aufzählen, die den Artikel von Herrn Knop als Advertorial für die Fleischindustrie entlarven. Ich bitte die Entscheidungsträger vom TAGI mein Mail hier einfach bis ins Jahr 2030 aufzubewahren. Spätestens dann würde das Redaktions-Team vom TAGI keinen solchen Artikel mehr abdrucken wollen, da bestimmt über 75% der ganzen Belegschaft sich vegetarisch, wenn nicht sogar vegan ernähren wird.*

*Mit bestem Gruss, ein langjähriger Tages-Anzeiger Leser vom Lago Maggiore»*

JPS



## 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



**AUSSCHREIBUNG UND  
ONLINE-ANMELDUNG [WWW.SSAAMP.CH](http://WWW.SSAAMP.CH)**

**SAMSTAG, 29. MAI 2021**

**METROPOL**

FRAUMÜNSTERSTRASSE 12, ZÜRICH

**BETTER-AGING**  
JAHRESKONGRESS

**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



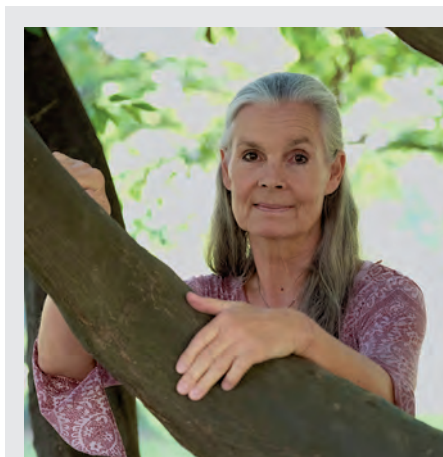
# Wissen Sie, was das Wort «Yoga» übersetzt heisst?

Oft habe ich diese Frage in meinen Yogastunden gestellt und oft habe ich in ratlose, grosse Augen geschaut. Yoga ist anjochen, verbinden. Was verbinden wir im Yoga? Wir treten in eine bewusste Beziehung mit unserem Körper, mit unserem Atem und mit unserem Geist. Wir docken mit den Körperübungen, den Asanas, an unsere Widerstände an, kommen in unsere Gefühlswelt und werden zum eigenen Beobachter. Ja, Yoga ist ein Weg, der über die Körperarbeit uns auf den spirituellen Weg führt. Ansonsten ist es nicht Yoga. In der italienischen Sprache ist „lo spirito“ der Geist, unser „Es“ immer beginnt. Was auch immer Es ist...



Wir kommen im Yoga in eine Beziehung mit dem, was eigentlich wichtig ist im Leben. Was ist wichtig im Leben? Dass Du in einen Zustand von „Ananda“ kommst. „Ananda“ beschreibt die Glückseligkeit, die unabhängig ist von dem Äusseren, dem Materiellen. All das Materielle ist vergänglich und beglückt uns nur für Momente. „Ananda“ ist Freude, die aus sich selbst heraus entsteht. Wir dürfen unser Leben mit all seiner Fülle geniessen und annehmen, doch nicht abhängig davon sein.

Das wird uns gelehrt im Yoga. Das ist die wirkliche Verbindung, die uns gezeigt wird auf diesem Weg. Es ist erstaunlich, dass das Alles schon bekannt war vor über 5000 Jahren. Die Menschheit hat es immer mehr in Vergessenheit geraten lassen. Doch es leuchtet wieder Licht auf dieses Wissen, welches wir über den Yoga versuchen zu erfahren und zu integrieren in unseren Alltag.



## Susanne Fraling

aus Locarno (von Münster), staatl. geprüfte Yogalehrerin BDY/EYG/SYG, geboren im Juli 1958.

Informationen auf meiner Internetseite

[www.yogastudio-susanne.ch](http://www.yogastudio-susanne.ch)



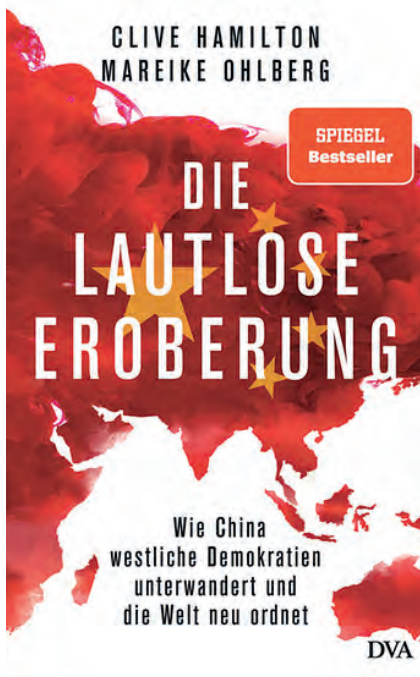
Yoga ist nicht nur auf der Matte für eine Stunde in einem Studio. Yoga ist 24 Stunden gegenwärtig. Yoga hat keine Begrenzungen. Jeder, unabhängig von Alter, Gesundheit oder Krankheit findet Möglichkeiten, sich mit ihm zu verbinden. Ob Du Dein Gemüse schneidest, im Auto sitzt, an Deinem Arbeitsplatz bist, mit Freunden feierst, still in der Natur bist - Yoga kann Dein ständiger Begleiter sein. Er trägt Dich durch Deinen Alltag, gibt Dir Kraft, schützt und bewahrt Dich. Er gibt Dir die nötige Stabilität, um den Herausforderungen, die uns das Leben stellt, gewachsen zu sein.

In Indien, das Ursprungsland des Yogas, betrachten die Menschen ihren Körper als ihren Tempel. Respektvoll gekleidet mit schönen Stoffen und bunten Farben. Ihr Alltag wird begleitet von heiligen Ritualen, Räucherungen und viel Kerzenlicht. Sie achten auf ihre Nahrung und schätzen den liebevollen Umgang mit ihren Göttinnen und Göttern, die sie verehren und Teil ihrer Familien sind. Sie sind tief verbunden mit der Natur und den Mysterien des Universums, der Entstehung der Welt, ihren Geschichten und den vielen Facetten.

Ich schreibe hier aus tiefen persönlichen Erfahrungen heraus und kann nur jeden liebevoll auffordern, sich mit der Vielfalt und dieser beglückenden Welt des Yogas zu verbinden. Lies die Geschichten der Mutter Ganga, die Lehren von Patanjali, tauche ein in die Bhagavad Gita. Befasse dich mit den grossen Meistern der heutigen Zeit und finde deinen Yoga.

Es klingt so einfach. Vielleicht ist es das auch. Es liegt nur an Dir, wie Du diesen Weg angehst.





**Chinas Aufstieg zur Weltmacht ist unaufhaltsam. Lange erwartete man, dass sich das Land mit zunehmendem Wohlstand demokratisieren würde.**

Doch das Gegenteil ist der Fall. Die Kommunistische Partei Chinas will sich mit allen Mitteln an der Macht halten. Dafür werden Wirtschaft und Gesellschaft im eigenen Land auf Linie gebracht und ein weitreichendes Programm wurde entwickelt, mit dem China die westlichen Demokratien unterwandert und eine neue Weltordnung etablieren will. Dabei setzt es nicht nur seine Wirtschaftsmacht als Waffe ein, sondern die gesamte Bandbreite seiner Politik. Wie vielfältig der chinesische Einfluss auch bei uns bereits ist, enthüllen die beiden Autoren an zahlreichen Beispielen - ein Anstoss zu einer dringend notwendigen Debatte: Wie soll Deutschland, wie Europa mit der neuen Weltmacht China umgehen?

224 Seiten, Verlag LangenMüller  
ISBN: 978-3-7844-3520-6

### Clean Meat. Fleisch aus dem Labor: Die Zukunft der Ernährung?

Die Nachfrage nach Proteinen wächst so ungebremst wie die Weltbevölkerung. Reichen dafür unsere Ressourcen? Kann unsere Umwelt der Produktion von immer mehr tierischem Protein standhalten? Experten sehen den Zeitpunkt für einen Wandel gekommen. Viele Hoffnungen ruhen auf einem Produkt, das es noch gar nicht auf dem Markt gibt, das aber für weniger Tierleid und eine Entlastung der Umwelt steht:

Clean Meat – das Fleisch aus dem Labor. Nadine Filko, Journalistin und PR-Beraterin, analysiert in Clean Meat die Bedeutung von Fleisch für die Entwicklung des Menschen, untersucht die Auswirkungen des Massenkonsums auf Umwelt sowie Tierwohl und stellt die Alternativen vor. Dabei gibt sie einen fundierten Überblick über die aktuelle Debatte in Wissenschaft, Wirtschaft und Politik und entwirft ein Bild unserer möglichen zukünftigen Ernährung. Doch sind wir dafür schon bereit?



### BRETONISCH MIT AUSSICHT

Bretagne-Urlaub in Krimi-Form, dunklen Geheimnissen und einer findigen Detektivin. Ihnen ist die Autorin Gabriela Kasperski durch den ersten Krimi bekannt und ich möchte Sie auf die Fortsetzung hinweisen: Doppelt hält bekanntlich besser. Das dachte sich auch Gabriela Kasperski, die in „Bretonisch mit Aussicht“ (ab 22. April 2021, emons Verlag) Gabriela Kasperski war als Mode-



ratorin im Radio- und TV-Bereich sowie als Theaterschauspielerin tätig. Heute lebt sie als Autorin mit ihrer Familie in Zürich und ist Dozentin für Synchronisation, Figurenentwicklung und Kreatives Schreiben. Ihre Sommerferien verbringt sie seit vielen Jahren in der Bretagne.

### DU BIST STÄRKER

Dieses Mutmach-Buch ist der ideale Alltagsbegleiter für die kleinen und grossen Herausforderungen des Lebens und unterstützt Sie auf dem Weg zu mehr Gelassenheit, innerer Balance und Selbstliebe. Nach dem Erfolgstitel «Ich bin ganz bei mir selbst» ist das Mutmach Arbeitsbuch das neueste Werk der «Lebensfreude-Stifterin» Karima Stockmann. Es widmet sich vor allem dem Umgang mit herausfordernden Emotionen und bietet alltags-taugliche Lösungen an, wie man befreit von Leid wieder in die eigene Kraft kommt.

ISBN 978-3-8485-2477-8.



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](http://www.pro-media.ch)





# Palliative Care

## Gute Lebensqualität bis ans Lebensende

Der Begriff «Palliative Care», abgeleitet von der lateinischen Wurzel «palliare» gleich verhüllen, wird international verwendet. Darunter versteht man alle Massnahmen, die das Leiden eines Patienten in einem irreversiblen Zustand lindern, wenn die Krankheit nicht mehr auf heilende Therapien anspricht, und ihm so eine bestmögliche Lebensqualität bis zum Ende verschaffen.



Die Palliative Care berücksichtigt die ganzheitliche und umfassende Betreuung und Behandlung von Menschen mit unheilbaren, lebensbedrohlichen und/oder chronisch fortschreitenden Krankheiten. Die WHO definiert Palliative Care als eine Haltung und Behandlung, welche die Lebensqualität von Patienten und ihren Angehörigen verbessern soll, wenn eine lebensbedrohliche Krankheit vorliegt.

Sie erreicht dies, indem sie Schmerzen und andere physische, psychosoziale und spirituelle Probleme frühzeitig erkennt, immer wieder erfasst und angemessen behandelt.

Palliativpflege kann in einer Vielzahl von Kontexten angeboten werden, darunter in Krankenhäusern, ambulanten, pflegerischen und häuslichen Einrichtungen.

### Die palliativen Massnahmen sollen:

- Schmerzen und andere belastende Symptome lindern;
- den Patienten unterstützen, so lange wie möglich aktiv zu bleiben;
- soziale, psychische und spirituelle Aspekte integrieren;
- den Tod weder beschleunigen noch verzögern;
- das Sterben als normalen Prozess erachten;
- die Würde des Menschen bewahren;
- Betroffene und ihre Angehörigen bei der Suche nach geeigneten Therapie- und Betreuungsangeboten unterstützen;
- Angehörige während der Krankheit begleiten;
- Angehörige unterstützen, Krankheit und Trauer zu verarbeiten.

### Bundesrat will Palliative Care weiter fördern

Der Bundesrat will die Betreuung und Behandlung von Menschen am Lebensende weiter verbessern. Der Zugang zu den Angeboten der Palliative Care soll für alle Menschen in der Schweiz möglich sein, unabhängig von Diagnose oder Wohnort.



Zudem sollen Fachpersonen die Patienten und ihre Angehörigen dazu befähigen, selbstbestimmte und wohlinformierte Entscheidungen zu fällen.

Der Bundesrat stellt fest, dass die Angebote der medizinischen, pflegerischen und psychosozialen Begleitung



und Behandlung von Menschen am Lebensende noch nicht ausreichend in die Gesundheitsversorgung integriert sind, obwohl in den vergangenen Jahren bereits viele Massnahmen erfolgreich umgesetzt worden sind. Nicht alle Patientengruppen können gegenwärtig gleichermaßen von diesen Leistungen profitieren.

### Angebote der Palliative Care

Alle Patienten, die sich in der letzten Lebensphase befinden, sollen eine Behandlung und Begleitung erhalten, die medizinisch sinnvoll ist und sich an den individuellen Wünschen und Bedürfnissen ausrichtet. Dazu müssen Angebote der Palliative Care noch besser in die bestehenden Versorgungsstrukturen integriert werden. Mobile, ambulante und stationäre Angebote sollen bei Bedarf ausgebaut werden und den Menschen in allen Regionen zur Verfügung stehen. Die Covid-19-Pandemie hat die wichtige Rolle der Palliative Care bestärkt.

Die meisten Massnahmen, die der Bundesrat beschlossen hat, sollen gemeinsam mit den Kantonen und den betroffenen Akteuren im Rahmen der bestehenden Nationalen Plattform Palliative Care umgesetzt werden.





# Muskel-Organ Tabelle

Überblick über  
wichtigsten Muskel



www.bodysense.de    Tel.: 0349 02123 / 54 96 69

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

www.bodysense.de    Tel.: 0349 02123 / 54 96 69

## MUSKEL/ORGAN Zuordnungstabelle

Zur Unterstützung der Organe über die Muskulatur



Lerne die Muskel Organtabelle kennen!

Du wirst dein Training und dein Leben danach anderes betrachten.

## Gratis Download:

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

do it Akademie - Forschungs- und Bildungszentrum

Westring 303 - 44629 Herne - E-Mail: [info@doit-akademie.de](mailto:info@doit-akademie.de)

# GEGEN ANGST HILFT WISSEN!

## Teil 2 UNSER IMMUNSYSTEM

**Unser moderner Lebensstil schwächt zunehmend unser Immunsystem. Wir haben ein System, das sehr leistungsfähig wäre, die Eindringlinge in Schach zu halten. Doch wir achten zu wenig auf dieses Immunsystem oder vielleicht wissen wir auch nicht, wie wir das wirklich anstellen sollten.**

Wir haben zwei unterschiedliche, jedoch miteinander verbundene Immunsysteme (siehe Stark & Vital Nr. 16). Das eine ist das angeborene und das andere das erworbene Immunsystem. Das erworbene Immunsystem ist das System mit einem Gedächtnis. Sobald es gelernt hat, einen „Feind“ nach einer ersten Infektion oder auch nach einer Impfung zu erkennen, erinnert es sich daran und bekämpft diesen mit einer sogenannten Immunantwort.

Die erste Verteidigungslinie ist jedoch unser angeborenes Immunsystem. Dieses ist tagtäglich zugegen und die „Kämpfer“ sind ständig aktiv. Dieses sehr komplexe System kann und wird durch unseren Lebensstil beeinflusst – positiv oder auch negativ (siehe Abbildung auf Seite 46 in Stark & Vital Nr. 16). Diesen Punkten widme ich mich nun in meiner Ausführung.

### BIOLOGISCHES ALTER

Das Altern und das Älterwerden sind zwei verschiedene Paar Schuhe. Das Älterwerden, also das chronologische Alter, können wir nicht stoppen, denn das unterliegt dem Lauf der Zeit. Doch unser metabolisches Alter oder biologisches Alter, also das Altern unserer Organe und unseres Körpers, können wir sehr wohl beeinflussen und somit unser Immunsystem stärken. Gott sei Dank wurde die Theorie, das Altern sei eine Art „Verschleiss-Modell“, widerlegt. Dieses überholte Verschleiss-Modell geht einher mit der Abnutzung des Gewebes und der Organe, mit der Einschränkung der Mobilität und natürlich kommen dann auch die sogenannten „altersbedingten Krankheiten“ hinzu. Je länger wir leben, desto mehr Verschleiss haben wir. Diese „Verschleiss-Modell“-Theorie ist fatal, denn viele Menschen geben sich dieser Theorie hin, verfangen sich so in einer Abwärtsspirale und in einer Ausrede, ihre Aktivität einzuschränken.

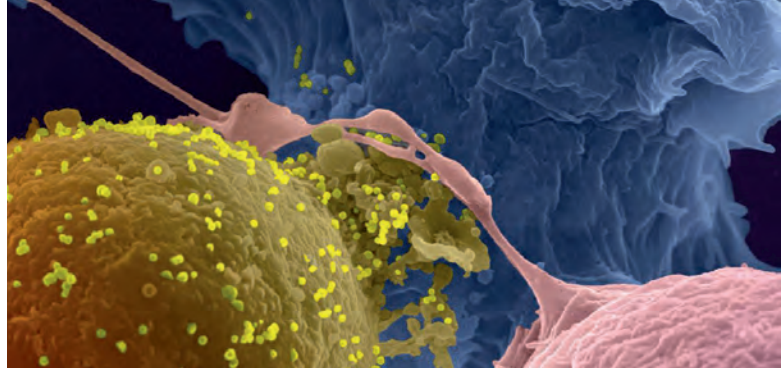
Doch wir können dieses Altern, das biologische Altern, positiv beeinflussen – durch einen aktiven und gesunden Lebensstil, der nicht bedeutet Kasteiung, sondern Lebensfreude, Mobilität, Gesellschaft usw..

### RAUCHEN / DROGEN

Dazu muss ich mich jetzt nicht wirklich äussern. Hören Sie auf zu rauchen, wenn Sie es noch nicht getan haben. Das Wichtigste ist die Frage: «Wie höre ich auf?». Rauchen ist eine Gewohnheit und es ist verdammt schwer sich dieser zu entledigen. Versuchen Sie diese körperliche Sucht mit einer alternativen Tätigkeit zu ersetzen.

**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.



Na ja, auf Drogen jeglicher Art ist es besser zu verzichten. Nicht nur, dass Drogen einem selbst sehr viel Schaden zufügen – denken Sie an die Bereicherung Krimineller, den heimlichen Transport und an die Verteilung an die Konsumenten – viele Drogen sind mit sehr viel „Blutgeld“ belastet, da illegal.

### PSYCHE – SCHLAF – STRESS

**DIE PSYCHE.** Sicher haben auch Sie schon bemerkt, dass sich seelische Probleme oft auch körperlich bemerkbar machen. „Dieses Gespräch morgen liegt mir im Magen“ oder bei Liebeskummer „das bricht mir das Herz“, „ich ärgere mich Gift und Galle“, usw. sind Redensarten in unserer Umgangssprache, die wir so locker dahersagen. Doch in all diesen Ausdrücken steht der enge Zusammenhang zwischen Körper („Soma“) und Seele („Psyche“). Daran können wir ersehen, wie sich beide wechselseitig beeinflussen.

Es gibt eindeutig ein Zusammenspiel von Seele und Körper. Denn leidet die Psyche, geht es dem Körper schlecht. Langanhaltende Schmerzen, Isolation, Angst – hier spüren wir die Auswirkungen in beide Richtungen.

Der Grund dafür ist, dass zwischen Gehirn und dem restlichem Körper ein reger Austausch von Blut, Botenstoffen und elektrischen Signalen stattfindet. Das medizinische Fachgebiet der Psychosomatik befasst sich mit diesem Zusammenhang. Die psychosomatische Medizin betrachtet den Menschen ganzheitlich und widmet sich denjenigen Krankheiten und Beschwerden, die durch psychische und psychosoziale Faktoren massgeblich mit verursacht werden.

Viele körperliche Beschwerden haben oft psychische Ursachen und diese psychischen Ursachen wirken sich auch wieder negativ auf unser Immunsystem aus. Die Aufforderung, wieder einmal zu lachen, die Dinge positiv zu sehen ist die angenehmste Möglichkeit, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Und diese hat garantiert keine Nebenwirkungen. Lachen Sie daher, wann immer Sie Gelegenheit dazu haben.

**DER SCHLAF.** Schlafen ist für den Körper und den Geist eine wichtige Zeit der Regeneration. Im Schlaf finden viele Reparaturen statt und daher ist es wichtig für einen ruhigen Schlaf zu sorgen und das Bett zum Schlafen und nicht zum Arbeiten zu nutzen. Aber auch ein zu langer Schlaf kann sich auf die Dauer negativ auswirken. Eine optimale Schlafdauer ist zwischen sechs und acht Stunden. Der Schlaf sollte auch erholsam sein, d.h. am Morgen sollten Sie ausgeruht sein.

Schlafmangel wird vom Körper als eine Form von Stress wahrgenommen und das wiederum führt zu einer verminderten Immunantwort und somit zu einer Schwächung unseres angeborenen Immunsystems. Haben Sie Probleme mit dem Einschlafen, Durchschlafen oder einem erholsamen Schlaf – versuchen Sie es doch einmal mit einen 30-minütigen, entspannenden Spaziergang und entfernen Sie mögliche Lärm- und Lichtquellen.

**STRESS.** Stress ist Belastung für den Körper und wer ständig unter Anspannung lebt, sich auspowert, setzt sich der Gefahr aus, schneller zu altern und krank zu werden. Wenn Du es eilig hast – gehe langsam, das wäre sinnvoll. Bei Stress schüttet der Körper Adrenalin aus. Dieses bringt Symptome



mit sich wie Aufregung, schneller Herzschlag, Anspannung usw. und im Prinzip ist Stress eigentlich nicht negativ, sondern eine natürliche Reaktion des Körpers auf eine unerwartete und eventuell gefährliche Situation. Wir sind so gebaut – Angriff oder Flucht und das in Sekundenbruchteilen. Denn entweder greifen wir an oder wir werden die Beute des «Säbelzähntigers».

Viele Menschen sind aber regelmässig oder gar dauerhaft gestresst. Stress kann viele Ursachen haben und auch Einsamkeit oder Isolation kann Stress hervorrufen. Unsere Nebennieren scheiden bei Stress das Hormon Cortisol aus. Akuter Stress ist da sehr produktiv und wenn dieser Cortisol-Ausstoss dauerhaft sehr hoch ist, wie dies bei chronischen Stress vorkommt, geht das zu Lasten des Immunsystems – es wird unterdrückt. Daher ist Stressbewältigung sehr wichtig.

Gezielte Bewegung hilft bei Stressabbau und fördert auch noch einen guten Schlaf, denn wenn die Stresshormone abgebaut sind, ist dann auch wieder Platz für das Schlafhormon Melatonin.

## BEWEGUNGSMANGEL

Dass Bewegung für Herz, Muskeln, Knochen, Gelenke und aber auch für unser Immunsystem eine heilende Wunderpille ist, wird leider viel zu wenig erkannt. Aber auch das Gehirn profitiert von der Bewegung und zwar mehr als beim Kreuzworträtsel lösen. Die angekurbelte Durchblutung und damit die erhöhte Sauerstoffzufuhr wirken da positiv mit. Wie Herz und Muskeln ist also auch das Gehirn bis ins hohe Alter form- und trainierbar.

In Bezug auf das Immunsystem spielen unsere Muskeln eine wichtige Rolle. Ein gesunder, kraftvoller Körper besteht nahezu zur Hälfte aus Muskelmasse. Ein kranker, müder Körper besteht zu 30 Prozent oder mehr aus Fett. Davor kann uns aber nur ein bewegter Muskel bewahren. Das Training der Muskulatur hat für das Immunsystem eine überaus wichtige Eigenschaft. Die Muskulatur schüttet bei Bewegung und Kontraktion die hormonähnlichen Botenstoffe MYOKINE aus. Diese zählen zu den Interleukinen, welche eine Untergruppe der Zytokine sind. Besonders das IL-6 (Interleukine 6) ist ein wichtiger Botenstoff für das Immunsystem und wird produziert, wenn sich die Muskelfasern zusammenziehen.

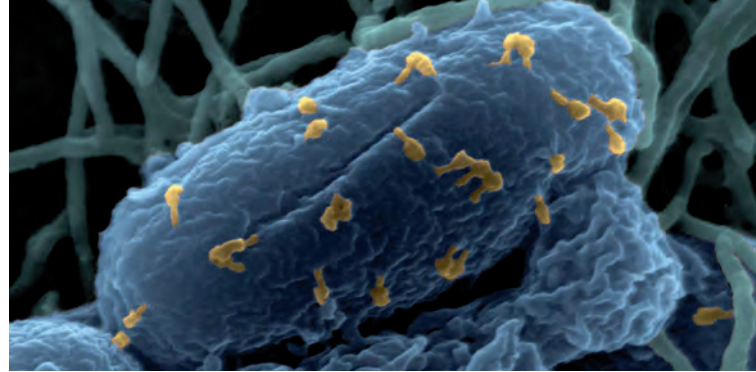
Myokine sind also Muskelheilstoffe und bilden neue Abwehrzellen, sind entzündungshemmend, für den Fettstoffwechsel wichtig, verbessern Erinnerungs- und Lernvermögen, geben Schutz vor Demenz und Depressionen. Mehr davon war im Stark & Vital Nr. 12 zu lesen.

## MIKROBIOM – MANGELERNÄHRUNG TYP-B – INDUSTRIELL VERARBEITETE ERNÄHRUNG

**MIKROBIOM.** Der Begriff Mikrobiom bezeichnet dabei die Gesamtheit der Mikroben, die den Menschen besiedeln. Es sind Trillionen von Bakterien, Hefen und Viren, die in unserem Darm leben, aber auch in Mund, Nase, unserer Haut und jeder Falte und Öffnung.

Der Darm spielt dabei eine sehr gewichtige Rolle, denn er kann mehr als nur verdauen, stuhlen, furzen. Der Darm ist der zentrale Knotenpunkt zwischen Krankheit und Gesundheit und dies sowohl des Körpers als auch der Psyche.

Unser Mikrobiom braucht präbiotische Fasern. Diese sollten ein wesentlicher Bestandteil unserer Ernährung sein und sie sind für unsere Gesundheit genauso wichtig wie Vitamine. Diese Fasern sind Nahrung für unser Mikrobiom, diese riesige, komplexe und sich verändernde Kolonie von Mikroorganismen, die in uns lebt. Und zwar lebt diese Kolonie hauptsäch-



lich in unseren Dickdarm. Laut einer Studie der WHO nehmen neun von zehn Personen zu wenig Fasern zu sich. Diese präbiotischen Ballaststoffe fördern die Entstehung von gesundheitsfördernden probiotischen Bakterien in unserem Körper. Während diese Bakterien wachsen, verdrängen und töten sie andere Arten von potenziell schädlichen Bakterien. Ein gesundes Mikrobiom schützt uns daher vor Herzkrankheiten, Krebs, Diabetes und verringert das Infektionsrisiko. Daran ersieht man, dass es ein sehr wichtiger Bestandteil unseres angeborenen Immunsystems ist. Denn wenn diese „guten“ Bakterien in unserem Mikrobiom gedeihen, töten sie andere schädliche Mikroben ab und verdrängen sie, bevor sie schwere Infektionen verursachen können.

**MANGELERNÄHRUNG TYP-B.** Wachstums- und Erneuerungsprozesse hängen von den vorhandenen Vitalbaustoffen in unserem Körper ab. Diese kommen aus der Ernährung und dazu gehören: Aminosäuren, Aminosäure (z.B. Glucosamin – Bestandteil des Knochens und Knorpels), essentielle Fettsäuren, klassischen Vitamine und Spurenelemente, Phyto-Nährstoffe, Beta 1-3, 1-6 Glucane (natürliche Immunverstärker), fermentierbare Stärken. Füttern wir unseren Körper damit?

Die Mangelernährung Typ-B wird von Gesundheitsforschern zunehmend als eine Erkrankung und Fehlernährung bezeichnet. Wir sind nicht unterernährt, nein im Gegenteil, wir leiden unter Übergewicht und Fettleibigkeit und doch weisen wir eine Mangelernährung auf. Wir haben nicht die Mangelernährung, die man in den Nachrichten oder Spendenaufrufen sieht, die von hungernden Menschen in den Entwicklungsländern. Wir nehmen ausreichend Kalorien zu uns – leere Kalorien! Es fehlt uns an der ausreichenden Aufnahme an den Vitalbaustoffen.

Diese Mangelernährung Typ-B führt zu Stoffwechselerkrankungen, chronischen Entzündungen, chronisch degenerativen Erkrankungen und natürlich zu einer massgeblichen Beeinträchtigung des Immunsystems. Damit verbunden ist das erhöhte Risiko für die Anfälligkeit von Infektionskrankheiten – siehe unsere jetzige Problematik. Bei den meisten Menschen liegt die Aufnahme der so wichtigen Mikronährstoffe unterhalb der Werte, die für eine optimale Funktion des Immunsystems benötigt wird.

## INDUSTRIELL VERARBEITETE ERNÄHRUNG

Wir konsumieren heute viel mehr raffinierte Kohlenhydrate, Fastfood und ultra-verarbeitete Lebensmittel. Diese Lebensmittel beinhalten viele Kalorien, aber einen niedrigen bis gar keinen Nährstoffgehalt.

Die Menge an Nahrungsmitteln, die wir heute essen, hat sich ausserdem fast halbiert und mit dieser geringeren Aufnahme von Nahrungsmitteln kommt es daher auch zu einer geringeren Aufnahme von Mikro- und Phytonährstoffen. Aber auch die Qualität der Lebensmittel hat sich verändert, viele Früchte, die wir essen, haben niemals einen Sonnenstrahl gesehen oder sind mit Gift behandelt worden. Dadurch werden unsere Abwehrkräfte geschwächt und zu Zeitpunkten wie diesen ist das denkbar ungünstig.

Fortsetzung Seite 49



# Die Heilung des Körpers positiv beeinflussen

Folge 1 einer mehrteiligen Serie

## Nehmen wir uns einen Moment Zeit und stellen uns die Frage, ob der menschliche Körper in der Lage ist, sich selber zu heilen?

Grundsätzlich reguliert der Körper sich selbst und ist unaufhörlich bemüht, die «Homeostase» (Zustand des Gleichgewichts) herzustellen, wozu er auch absolut befähigt ist.

Dennoch gibt es fünf Prozent Genmutationen, die mit Krankheiten in Verbindung stehen, von denen wir nicht wissen, wie wir ihnen begegnen können, da die Selbstregulierung nicht greift. Aber die meisten Genmutationen sind nicht so und das schliesst Krebs, Autoimmunkrankheiten und degenerative Krankheiten mit ein und auch die Neigung zu Entzündungen und Herzkrankheiten. Die meisten Krankheiten werden im Grunde davon beeinflusst, wie wir das Leben erleben und wie wir das Erlebte deuten.

Jede Erfahrung, die wir machen, ist eine Wahrnehmung, welche wir deuten. Und das wiederum hat mit Bewusstsein zu tun. Normalerweise haben die Dinge, in welche man etwas geben oder füllen kann, eine Form. Das Bewusstsein aber hat keine Form und dennoch speichert es all unsere Erfahrungen. Und weil es keine Form hat, hat es auch keinen Raum und keine Zeit. Es ist eine Form von Projektion. Der Körper hat ein Gehirn, was Teil der Projektion ist.



Der Körper ist von Genen erschaffen und hat somit eine Form. Aber Erfahrungen haben keine Form und bestimmen uns dennoch. Sie bestimmen, was wir denken und fühlen. Unsere Gene sammeln all diese Erfahrungen. Somit sind alle Erfahrungen, die unsere Vorfahren machten, ebenfalls in unseren Genen abgespeichert und ein Teil von uns, was bedeutet, dass wir mit unseren Erfahrungen dazu beitragen, wie es unserem Körper geht.

Jede Sichtweise, jede persönliche Einstellung, jede soziale Interaktion, jedes Erlebnis, alles was wir erfahren, all das reguliert unentwegt unsere Gene. Unsere Sichtweise auf die Dinge, unser Verständnis, unser Wissen, unsere Erkenntnisse unsere Kreativität, unsere Intuition - alles wirkt unauf-

hörlich auf uns ein und beeinflusst uns. Die Luft, die wir atmen, aber auch die Art, wie wir atmen, die Wahl der Nahrung und wie wir essen, was wir uns anhören oder anschauen, also alles dem wir unsere Sinne aussetzen. Wir sind somit nicht unsere Gene und nicht unser Gehirn, wir sind die Nutzer von ihnen, was letztendlich eine Erfahrung ist, welche zu Bewusstsein wurde. Alles ist nur eine Folge von unserer Art zu denken und zu fühlen. Somit ist das ganze Universum eine Schöpfung von allem, was geschieht. (Copyright Foto: William Farlow)

Fortsetzung folgt in STARKVITAL Nr. 18



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

Anzeige

## DIE AUSBILDUNG FÜR GESUNDHEITSINTERESSIERTE PERSONEN über 60 !

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

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

**Nächste Ausbildung ab 23. April 2021**

Im 1. Trainingscenter für Ü60, in 4800 Zofingen [www.vivo-training.ch](http://www.vivo-training.ch)  
 Anfragen/Anmeldung direkt an [vivo-gattiker@bluewin.ch](mailto:vivo-gattiker@bluewin.ch) mailen.





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

**JETZT ABNEHMEN UND SICH RUNDUM WOHLFÜHLEN!**

Mahlzeiten für eine gewichtskontrollierende Ernährung.

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



Geschmack: Schokolade und Vanille

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

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

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

**COSMESAN**  
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

# Die neue Generation der Trainingscenter 60+

Ich war sehr überrascht, als ich letztes Jahr eine Studie las, die besagte, dass nur fünf Prozent der Kunden in den Center, egal welchen Alters, konzentriert und effektiv trainieren und dabei wissen, wie man trainiert. Dieser kleine Anteil hat sich seit Jahren nicht verändert. Das bedeutet, dass die restlichen 95 Prozent einfach andere Prioritäten setzen. Sie wollen im Fitnesscenter SPASS haben, Leuten begegnen oder sogar den(die) LEBENSPARTNER(IN) finden.

Ein No go hingegen ist, Menschen 60+ ohne sportlichen Hintergrund in einem Center sich selbst zu überlassen. In anderen Sportarten wird ein Lehrer gebucht, wenn man Fortschritte anstrebt, wie im Tennis, Golf, Skifahren beispielsweise. Die logische Schlussfolgerung: Wer sicher trainieren will, sollte die Möglichkeit haben, von einem ausgebildeten Instruktor individuell kompetent oder in kleinen Gruppen begleitet zu werden.

Das Trainingscenter der nächsten Zukunft soll endlich SYSTEMRELEVANT sein. In der Covid-19-Krise mit den daraus resultierenden Schliessungen haben wir erfahren, dass die heutigen Fitness-Center diesen Status leider noch nicht erlangt haben! Vielleicht ist es tröstlich zu wissen, dass sowohl Deutschland als auch ganz Europa über das gleiche Problem klagen. Somit ist wohl auch das Wort "FITNESS" nicht mehr gesellschaftskonform?

Neue Trainingscenter für den stark wachsenden Markt der 60+-jährigen (siehe mein Editorial auf Seite 5 dieser Ausgabe) müssen her, mit innovativen Managementkonzepten. In diesem Marktsegment ist Japan zurzeit weltweit führend. Mit über 70'000 Hundertjährigen im eigenen Land musste Japan schon vor Jahren das Gesundheitswesen und vor allem das Alterswesen komplett umstellen. Wir in Europa, auch in der Schweiz verschlafen den Trend und haben keine Ahnung, was für immense Anforderungen in wenigen Jahren auf die Gesellschaft, somit auch auf Politik und Wirtschaft, zukommen.

Ein sehr schnell wachsender Markt: In Japan gibt es über 70'000 hundertjährige Menschen, in der Schweiz über 1600, in Italien über 15'000. Über 17'000 sind es schon in Deutschland und über 1200 in Österreich. Man kann sich nun VORSTELLEN, wie viele 90+, 80+-, 70+-, 60+-jährige Menschen es noch dazu gibt d.h. wenn es in Japan über 7000 Trainings-Muskel-Center für die 70+ jährigen gibt, müssten bald in Deutschland über 4000, und jeweils über 400 in der Schweiz und Österreich eröffnen.

Blieben wir beim wichtigen Muskeltraining, das oft unterschätzt, wenn nicht gar belächelt wird bis in die höchsten wissenschaftlichen Kreisen, ob von Privatdozenten oder Universitäten. In diesen Bereichen glaubt man immer noch, dass mit ein wenig Armbewegung, sitzend vom Rollstuhl aus, mit dem Theraband oder dem Rollator als Stütze etwas für die Gesundheit der älteren Menschen getan ist (siehe Bericht in der SV Nr. 11 Seiten 6-7 „UNI ZH Studie gehört in den Schredder“). Es wird völlig ignoriert, welche richtigen Parameter zu setzen sind.

In den letzten Jahren hat Pro Senectute fleissig daran gearbeitet, Trainingsprogramme zu fördern, die jedoch zu leichte Übungen vorsehen, um konkrete körperlichen Fortschritte zu erzielen. Zudem lädt die Pro Senectute-Website Senioren mit einem 20-stufigen Betreuungsmodell dazu ein, zuhause Hilfe bei mangelnder Mobilität zu suchen.

Es wäre doch angebrachter, eine Liste von seriösen Center für noch mobile Senioren zusammenzustellen, in denen sie in Sicherheit trainieren könnten (siehe Info-Kasten rechts).

Fakt ist, nur um die bald unerträglich wachsenden Pflegekosten für ältere Menschen in den Griff zu bekommen, muss sich auch in der Schweiz dringend etwas ändern. Dänemark und andere Staaten haben sich in den letzten Jahren wenigstens mit dem Thema MYKONE befasst. Bis heute scheint Muskeltraining in der Schweiz weiterhin nur für Bodybuilder und Fitnessfanatiker eine lustige Freizeitbeschäftigung zu sein.

Das Gesundheitssystem hat offenbar noch nicht zur Kenntnis genommen, dass trainierte Muskeln ältere Menschen vor der Rollator- oder Rollstuhlabhängigkeit bewahren können, wenn nicht gar vor dem Eintritt ins Pflegeheim. Stattdessen werden ältere Menschen BEWUSST dazu verurteilt, Pflegefälle zu werden, verdienen doch sehr viele am lukrativen Geschäft der KRANKEN und PFLEGEBEDÜRFTIGEN. Wer genügend Muskeln hat, braucht keinen Rollator und schon gar keinen Rollstuhl. Jeder kann GESUND, FIT und vor allem AUTONOM weit über 100 Jahre zuhause leben und sein Pensionsalter geniessen. Apropos Pensionsalter, da sind Politiker von links bis rechts gefragt, schnellstmöglich die entsprechenden Bestimmungen anzupassen, denn wie will man 100+-jährige finanzieren? Klar, man kann die Senioren an die Wand stellen, so nach dem Motto: Was bringst du noch der Gesellschaft? NICHTS? Dann ab ins Jenseits, wie im Science Fiction Film aus dem Jahr 1973 SOYLENT GREEN mit Carlton Heston - damalige Zukunftsvisionen für das Jahr 2020. Der grosse Schock ist, in der Zwischenzeit sind wir schon im Jahr 2021

## **DAS MUSKELTRAINING WIRD ALSO ZUM ÜBERLEBENSFAKTOR.**

Die Muskeln sind ein wahrer Jungbrunnen für den menschlichen Körper (Myokine). Wie oft erwähnt, haben sie auch eine heilende Funktion und lassen Menschen bis ins sehr hohe Alter gesund und autonom LEBEN.

Die jetzigen Verbände SFGV und IG Fitness (qualitop) verfügen, meiner Meinung nach, nicht über das Wissen, 60+-jährige Menschen zu trainieren. Die Tatsache, dass nur fünf Prozent der aktuellen Mitglieder in einem Fitnessstudio überhaupt korrekt trainiert, erklärt vieles. Aber sicher, Fitnessclubbetreiber können sich umschulen lassen und systemrelevant werden, indem sie den Entscheidungsträgern beweisen, dass DAS MUSKELTRAINING entscheidend für die Gesundheitserhaltung ist. Der Mediziner sollte der letzte Ansprechpartner sein.

## **Im Alten China wurde der Arzt erst bezahlt, wenn der Patient wieder gesund war.**

In den kommenden StarkVital60+-Ausgaben wird aufgezeigt, wie sich eine wachsende Zahl von Branchenkenner vernetzen werden, um den jetzigen Zustand zu ändern - zu viele Medikamente und zu viele Eingriffe. Es sind eigenverantwortliche Menschen mit ihren Firmen und Verbänden, die in der Tat etwas POSITIVES für die Allgemeinheit bewirken wollen.

Noch einmal mein Rat: Trainieren Sie Ihre MUSKELN. Werden Sie unabhängig von einem System, das kranke Menschen anpeilt und vor allem ihr GELD will!

JPS



# PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER


















In der Schweiz hinken Wissenschaft und Medizin, somit auch involvierte Stiftungen, Vereine und Verbände in der Altersforschung in Sachen GESUNDHEITSERHALTUNG DURCH MUSKELTRAINING (Google: MYOKINE) gut 20 Jahre hinter her. Auf der aktuellen [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) findet man in einem schön erarbeiteten Prospekt, auf Seite 4, unter "Psinfo" folgende Information zum „20-stufigen Betreuungsmodell“:

Fachwissen

## Das 20-stufige Betreuungsmodell

Auf Basis der Studie «Betreuung von Seniorinnen und Senioren zu Hause» hat Pro Senectute Schweiz ein für die Schweiz einzigartiges Modell mit 20 Stufen der privaten Betreuung zu Hause definiert, um den Bedarf an Betreuung zu Hause abzuklären. Die Betreuungsleistungen reichen von einfachen Besorgungen bis zu komplexen Mehrfachleistungen:

### Die Person hat Probleme:

	100 Meter zu gehen *
	sich zu bücken, hinzuknien, in die Hocke zu gehen *
	sich nach etwas zu strecken oder die Arme über Schulterhöhe anzuheben *
	Gegenstände von mehr als fünf Kilogramm zu heben oder zu tragen *
	sich eine warme Mahlzeit zuzubereiten *
	Lebensmittel einzukaufen *
	im Haus oder im Garten zu arbeiten *
	mit Geld umzugehen (zum Beispiel Rechnungen zu bezahlen oder die Ausgaben im Griff zu haben) *
	das Haus alleine zu verlassen und öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen *
	ihre eigene Wäsche zu waschen *
	ist hingefallen **
	hat Angst davor, hinzufallen **
	hat Schwindel, Ohnmacht, kurzzeitige Bewusstlosigkeit **
	hat chronische Müdigkeit, Erschöpfung **
	fühlt sich einsam (manchmal oder häufig)
	hat mässige oder starke Schmerzen
	erhält Hilfe im Haushalt ***

\* mindestens seit drei Monaten

\*\* Diese Person hatte in den letzten sechs Monaten mindestens eines dieser gesundheitlichen Probleme.

\*\*\* zum Beispiel bei der Gartenarbeit, beim Transport, beim Einkauf oder bei Hausarbeiten von Person(en) ausserhalb des eigenen Haushalts (Familie, Freunde, Nachbarn)

Aber statt dazu aufzufordern, sich bei einer Pflegeorganisation zu melden, sollte bei allen Sternen ob \*, oder \*\* oder \*\*\* stehen:

**MELDEN SIE SICH SO RASCH WIE MÖGLICH IN EINEM TRAININGSCENTER 60+ (auch Fitnesscenter mit speziell ausgebildetem Personal möglich) AN, SO SIE UMGEHEND MIT DEM WICHTIGEN MUSKELTRAINING BEGINNEN KÖNNEN, UM MÖGLICHT WEITERHIN GESUND UND AUTONOM ZUHAUSE LEBEN ZU KÖNNEN.**

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](http://www.oeffentlichkeitsgesetz.ch)

Der Vorstand des Vereins Öffentlichkeitsgesetz.ch  
**Hansjürg Zumstein**, SRF, Co-Präsident  
**Titus Plattner**, Tamedia, Co-Präsident  
**Denis Masmejan**, 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

# Eidgenössische Volksinitiative zu steuerfreien AHV- und IV-Renten



Das Anliegen ist nicht neu. Der Versuch, die AHV-Rente steuerfrei zu machen ist schon früher gescheitert.

Obwohl die Lebenskosten und Krankenkassen-Prämien steigen, bleiben die Renten in etwa gleich. Der Staat meint, diejenigen, die mit dem Einkommen nicht über die Runden kommen, haben die Möglichkeit, Prämienverbilligungen (Krankenkassen) oder Ergänzungsleistungen zu nutzen. In solchen Fällen, nachdem mehrere ältere Menschen jahrzehntelang gearbeitet und Steuern in diesem Land gezahlt haben, müssen die zuständigen Behörden um Hilfe bitten, wenn die AHV-Rente nicht reicht. Eine eher demütigende und manchmal langwierige Prozedur. Die Volksinitiative «JA, zu steuerfreien AHV- und IV-Renten» will dies ändern. Die materielle Situation der älteren Bürger habe sich im Laufe der Zeit verschlechtert. Die Steuerbefreiung soll die eigene, ältere Bevölkerung, welche massgebend am heutigen Wohlstand beteiligt ist, finanziell ein wenig entlasten, meinen die Befürworter. Der Höchstbeitrag für die Steuerbefreiung sei so angesetzt, dass jene AHV-Bezüger, die noch weiterarbeiten wollten, dies auch tun könnten. Finanziert werden soll die Steuerbefreiung mit den Kohäsionsgeldern, die an die Europäische Union (EU) geleistet werden.

Die Bundesverfassung soll wie folgt geändert werden: Art. 111 Abs. 1bis

**«Bezieht eine Person eine Rente der eidgenössischen Alters-, Hinterlassenen- und Invalidenversicherung und beträgt ihr jährliches Einkommen höchstens 72'000 Franken, so ist die Rente steuerfrei.»**

Die **Ablaufsammlfrist der Unterschriften läuft am 4. Juni 2021** (hat sich um 72 Tage wegen der Coronakrise verschoben). Formular mit den Unterschriftenlisten (unten oder): [https://www.bk.admin.ch/ch/d/pore/vi/ut/i\\_501.de.pdf](https://www.bk.admin.ch/ch/d/pore/vi/ut/i_501.de.pdf)

**Komitee "Steuerfreie Renten", Sekretariat RUI, Postfach 108, 3806 Bönigen**

**Eidgenössische Volksinitiative 'Ja zu steuerfreien AHV- und IV-Renten'** (im Bundesblatt veröffentlicht am 24. September 2019).

Die unterzeichneten stimmberechtigten Schweizer Bürgerinnen und Bürger stellen hiermit, gestützt auf Art. 34, 136, 139 und 194 der Bundesverfassung und nach dem Bundesgesetz vom 17. Dezember 1976 über die politischen Rechte, Art. 68ff., folgendes Begehren: Die Bundesverfassung wird wie folgt geändert:

Art. 111 Abs. 1bis

<sup>1bis</sup> Bezieht eine Person eine Rente der eidgenössischen Alters-, Hinterlassenen- und Invalidenversicherung und beträgt ihr jährliches Einkommen höchstens 72 000 Franken, so ist die Rente steuerfrei.

Auf dieser Liste können nur Stimmberechtigte unterzeichnen, die in der genannten politischen Gemeinde in eidgenössischen Angelegenheiten stimmberechtigt sind. Bürgerinnen und Bürger, die das Begehren unterstützen, mögen es handschriftlich unterzeichnen.

Kanton	Postleitzahl	Politische Gemeinde

Name (eigenhändig und möglichst in Blockschrift)	Vornamen (eigenhändig und möglichst in Blockschrift)	Geburtsdatum (Tag/Monat/Jahr)	Wohnadresse (Strasse und Hausnummer)	Eigenhändige Unterschrift	Kontrolle (leer lassen)
1					
2					
3					

Wer bei einer Unterschriftensammlung besticht oder sich bestechen lässt oder wer das Ergebnis einer Unterschriftensammlung für eine Volksinitiative fälscht, macht sich strafbar nach Art. 281 beziehungsweise nach Art. 282 des Strafgesetzbuches.

Das Initiativkomitee, bestehend aus nachstehenden Urheberinnen und Urhebern, ist berechtigt, diese Volksinitiative mit absoluter Mehrheit seiner noch stimmberechtigten Mitglieder zurückzuziehen:

Estermann Yvette, Bergstrasse 50a, 6010 Kriens; Frischknecht-Hasler Katharina, Breite 9, 3636 Forst; Frischknecht Martin, Breite 9, 3636 Forst; Keller Roland, Augustinerstrasse 21, 4051 Basel; Schöni Theres, Erlenmoosstrasse 10, 5636 Benzenschwil; Schöni Daniel, Erlenmoosstrasse 10, 5636 Benzenschwil; Schöni Roland, Lindi 9, 3814 Gsteigwiler

## Ablauf der Sammelfrist: 4. Juni 2021.

Die unterzeichnete Amtsperson bescheinigt hiermit, dass obenstehende .... (Anzahl) Unterzeichnerinnen und Unterzeichner der Volksinitiative in eidgenössischen Angelegenheiten stimmberechtigt sind und ihre politischen Rechte in der erwähnten Gemeinde ausüben.

Die zur Bescheinigung zuständige Amtsperson (eigenhändige Unterschrift und amtliche Eigenschaft)

Ort: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_  
Unterschrift: \_\_\_\_\_  
Amtliche Eigenschaft: \_\_\_\_\_

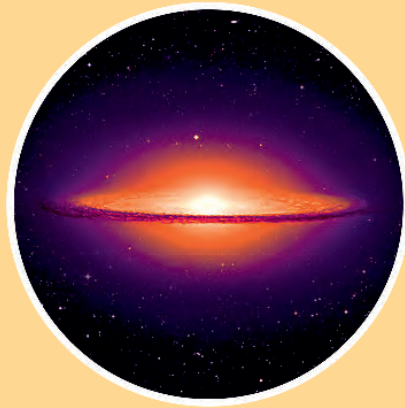
Amtsstempel

! Wenn Sie das Anliegen dieser Volksinitiative unterstützen möchten, können Sie diese Unterschriftenliste ausdrucken, ausfüllen, in einen Briefumschlag stecken und möglichst früh vor dem 4. Juni 2021 senden an:  
**Komitee "Steuerfreie Renten", Sekretariat RUI, Postfach 108, 3806 Bönigen.**  
! Es müssen nicht alle Zeilen ausgefüllt sein.



# 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



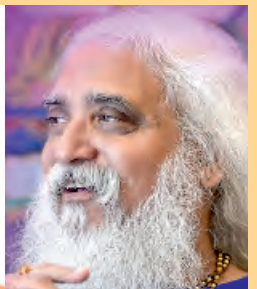
Nancy Holten



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

# Lee Janogly, mit 82 Fitness-Trainerin

## Altsein muss warten

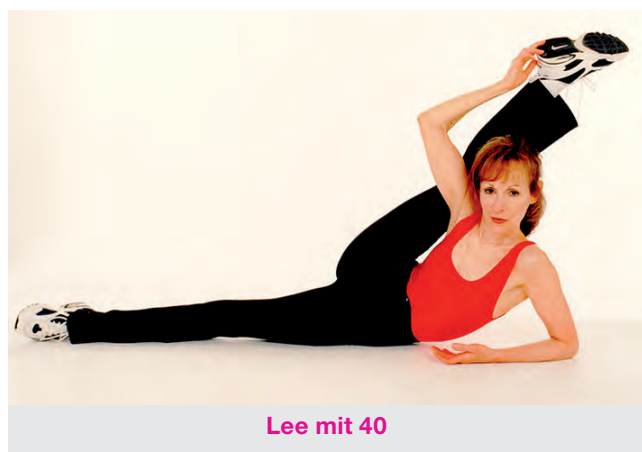
Lee Janogly ist ein schöner Beweis dafür, dass das Alter ein abstrakter Begriff sein kann. Die vielbeschäftigte Dame hat selbst in dieser Hinsicht zugegeben, dass sie kein mysteriöses Geheimnis hat. Es ginge nur darum, Bewegung zur Gewohnheit werden zu lassen. Als die Britin den Meilenstein von 80 Jahren erreichte, ärgerte sie sich immer wieder über das Stereotyp, das ältere Menschen beschreibt als langsam, gebrechlich und generell nicht mehr für das moderne Leben geeignet. Nein, sie besteht fest darauf, dass es viele ältere Menschen gäbe, die in Form sind und dem Bild der fragilen Rentner, wie sie die Medien darstellen, widersprechen.

## Ihre Botschaft: Es ist nie zu spät, Fitness ins Leben zu bringen

Lee Janogly ist ein vielseitiger Profi: Ernährungsberaterin, Fitnessinstructorin, Personal Trainerin und Autorin verschiedener Bücher, darunter «Getting old, Deal with it» (Alt werden, Damit umgehen). Nebenbei schreibt sie regelmässig über Gesundheits- und Abnehmthemen für verschiedene Zeitschriften. Aber ihre Haupttätigkeit bleibt Fitness und Bewegung, die seit Jahrzehnten ein fester Bestandteil in ihrem Leben sind.

Ihre Berufung hat sie relativ spät entdeckt, nach der Geburt ihrer fünf Kinder, als sie in eine Keep-Fit-Klasse mitgeschleppt wurde und dann ein Tanzstudio besuchte. Es war unmittelbare Leidenschaft, das Tanzen zündete in ihr die Flamme, die noch nicht erloschen ist. Von diesem Moment an wusste sie, dass Bewegung immer eine wichtige Rolle in ihrem Leben spielen würde, egal in welcher Lebensphase sie sich befand. Vom Tanzen zu Fitness und Aerobic war dann der Schritt kurz und sehr spontan. Das wurde eine Ermutigung, sich zu einer vollwertigen Trainerin ausbilden zu lassen.

**«Ich habe nie einen Gedanken an mein Alter verschwendet. Erst als ich meinen 80. Geburtstag feierte, kam mir der Gedanke, dass 80 eine grosse Zahl ist, also muss ich alt sein. Dann dachte ich, ich habe jetzt keine Zeit, um alt zu sein, ich bin zu beschäftigt, also muss das Altsein einfach warten.»**



Lee mit 40

Nach vielen Jahren unterrichtet die heute 82-jährige Trainerin fleissig jede Woche in ihrem Zentrum in Hampstead, London, mehr Stunden als die meisten Menschen in ihren 20ern schaffen können. In ihren Kursen fragen sich viele Frauen, die ein Drittel so alt sind wie sie, wie sie das schafft. Ihre Klassen werden auch von älteren Leuten besucht, von denen die meisten in ihren 70ern, einige sogar in ihren 80ern sind und trotz Vorurteilen noch sehr fit sind. Zur Abwechslung dazu besucht die Power-Frau gelegentlich Kurse als Teilnehmerin, um Motivation zu schöpfen. Sie ist stolz darauf, dass sie problemlos immer noch mit den jüngeren Teilnehmern mithalten kann.

**«Wir müssen Wege finden, die gesunden Jahre zu verlängern, um so lange wie möglich frei von Schmerzen und Krankheiten zu sein»**

Der weibliche Fitness-Guru schwört, dass regelmässiges Training nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist hilft. Bewegung ist ideal, um die Stimmung zu heben, denn jeder von uns sei ab und zu mal deprimiert. Aber es käme darauf an, wie wichtig die eigene Fitness für den Einzelnen sei und ob er bereit sei, sich die nötige Zeit für regelmässiges Training zu nehmen, erklärt sie. Der Einsatz des Körpers - egal ob etwas Langsames und Konzentriertes wie Pilates oder etwas Anstrengenderes wie Aerobic - mache den Kopf frei und rufe ein Gefühl von tiefer Ruhe hervor. Und weiter erzählt sie aus eigener Erfahrung: «Es gibt auch den sozialen Aspekt der Teilnahme an einem Kurs. Wenn man jede Woche die gleichen Leute trifft, fängt man natürlich an zu plaudern und schliesst neue Freundschaften, die das Leben nur verbessern können».

**«Workouts bewirken Wunder, Bewegung stärkt die Knochen»**

Die Londoner Trainerin rät, den eigenen Körper so fit und stark zu halten wie möglich, um Schmerzen und Steifheit im Alter vorzubeugen. Wenn man älter wird, verändere sich halt der Körper, das hat die langjährige Fitness-Trainerin am eigenen



Lee mit 80



Leib erfahren. Aber das sollte einen davon nicht abhalten, aktiv zu sein. Man müsse sich einfach mehr auf den Erhalt der Muskelmasse mit Gewichten konzentrieren und Gleichgewichtsübungen hinzufügen, um Stürze zu vermeiden.

**«Man kann nichts gegen das Älterwerden tun, man muss nur wissen, wie man damit umgeht»,**

meint die Mutter von fünf und mehrfache Grossmutter. **«Wenn Sie zur Altersgruppe 60+ gehören, sind Sie in guter Gesellschaft, denn es ist die am schnellsten wachsende Bevölkerungsgruppe unserer Zeit»,**

vertraut sie youMagazine.

Zusätzlich zu ihrer Arbeit als Fitness-Instruktorin geht Lee Janogly regelmässig schwimmen und bringt sich selbst das Klavierspielen bei, um *«mein Bestes zu tun, um Demenz abzuwehren»*, die in ihrer eigenen Familie vorkommt.



**«Ich achte darauf, was ich esse»**

Die Fitness-Enthusiastin besteht darauf, es gehe nicht um Diäten.

**«Ich bin vorsichtig»,**

gesteht sie über ihre eigene Ernährung.

**«Ich habe mich für eine gesunde Ernährung entschieden. Aber ich bin nicht fanatisch. Wenn ich Lust auf Eis habe, dann esse ich es. Nur nicht jeden Tag.»**

Heute noch fühlt sich die energiegeladene Frau dank Training und aktivem Leben fit und stark.

Wenn sie nicht gerade schreibt, trainiert oder Beratung anbietet, hält sie sich wie viele andere Omas mit ihren Enkelkindern jung. Lee Janogly ist überzeugt, dass die wichtigsten Dinge im Leben Familie und Freunde sind.



Anzeige

## Möchten Sie ein TV Interview?

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

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

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

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

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

**In diesem Beitrag inbegriffen sind:**

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

Melden Sie sich jetzt per E-Mail unter: [info@starkvital.tv](mailto:info@starkvital.tv) an.

Rückantwort innert 48 Stunden, um die Details zu besprechen.

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



# SELEN

Das Spurenelement Selen wurde 1817 vom schwedischen Mediziner und Chemiker Dr. Jöris Jakob Berzelius



entdeckt und aufgrund seines silbrig grauen Glanzes nach der Mondgöttin Selen benannt. Wesentlich später

(1957) wurde nachgewiesen, dass Selen als Nahrungsbestandteil essentiell für Säugetiere ist. Ende der 60er Jahre wurde über die erste Selenmangelkrankung beim Menschen berichtet.

## Die Funktion

Selen ist grundlegend für unser Wohlbefinden, denn es ist lebensnotwendig für den Körper (essentiell). Dieses Spurenelement ist an vielen lebenswichtigen Prozessen im Organismus beteiligt, wo es in organischer Form (als Selenmethionin und Selencystein) und anorganischer Form (als Selenit) vorkommt und ist Bestandteil verschiedener Enzyme und Proteine. Zur Zeit sind 27 selenabhängige Enzyme wissenschaftlich nachgewiesen worden.

## Eigenschaften von Selen:

- reguliert die Schilddrüsenhormone;
- hat eine antioxidative Wirkung gegen freie Radikale (gefährliche Molekülen für unseren Körper);
- steuert die Funktion des zentralen Nervensystems;

- regt das Immunsystem, indem es zusammen mit Vitamin C den Organismus vor Infektionen schützt - ist an der Produktion von weissen Blutkörperchen (Leukozyten) beteiligt;
- hat eine entzündungshemmende Funktion;
- verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen;
- wirkt krebsvorbeugend und hemmt das Wachstum von Krebszellen;
- ist Baustein von Spermien und notwendig für die Fruchtbarkeit des Mannes;
- ist für die Jungerhaltung des Gewebes wie auch die Elastizität der Haut beziehungsweise des Unterhautgewebes verantwortlich.



Selen kommt in allen Körperzellen und -flüssigkeiten vor wie in Schilddrüse, Niere, Leber, Hoden, Milz, Herz, Prostata, Lunge, Skelettmuskel, Gehirn und im Blut.

## Wo ist Selen enthalten?

Selen kann von unserem Körper nicht selbst gebildet werden, daher müssen wir es mit der Nahrung aufnehmen. Selen gelangt in die Nahrungskette, indem es in anorganischer Form von Pflanzen aus dem Boden aufgenommen und organisch gebunden wird. Der Selengehalt der Pflanzen hängt dabei nicht nur von dessen Konzentration im Boden ab, sondern wird auch durch das gleichzeitige Vorhandensein anderer Elemente (beispielsweise Schwefel, Aluminium und Eisen) negativ beeinflusst. In der Natur befindet sich Selen auch in Gestein. Die über die Nahrung aufgenommene



Menge variiert erheblich, je nachdem, welche Lebensmittel wir zu uns nehmen. Es ist vor allem in Lebensmitteln tierischen Ursprungs, insbesondere in Seefischen (wie auch in Jod) und Innereien enthalten, kommt aber auch in verschiedenen Getreidesorten, Hülsenfrüchten, Ölsaaten, Obst und Gemüse in unterschiedlichen Konzentrationen vor. In Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs ist die Selenkonzentration proportional zu der Menge, die im Boden vorhanden ist, wo sie wachsen.

## Folgen eines Selenmangels

Ein Selenmangel schwächt den gesamten Organismus und führt zu Störungen des Immunsystems, der Schilddrüsenfunktion, der Spermienproduktion sowie u.a. zu Einschränkungen der Muskelfunktion, Haar- und Nagelwuchsstörungen, Müdigkeit und Depression, Myalgien, Leber- und Nierenschäden, auch im Bereich des Herzmuskels und beeinträchtigt die Entgiftung des Körpers (Schwermetalle, Umweltgifte).

## Aufnahme und Bedarf

Der Referenzbereich für Gesunde liegt im Vollblut zwischen 100 bis 400µg Selen. Die angemessene Zufuhr liegt bei 55 Mikrogramm pro Tag, aber die Dosierungen variieren stark je nach Alter, Geschlecht und bei einer Schwangerschaft.

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

Anzeige

## Stark und vital bis ins hohe Alter!

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

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

seit 1993  
kompetent.  
persönlich.  
zentral.





Nicht nur die Medizin, sondern auch das natürliche Heilen finden in der Gesellschaft vermehrt Akzeptanz.

Der Schweizerische Verband für natürliches Heilen, setzt sich seit mehr als 35 Jahren als Non-Profit-Organisation für Qualitätsrichtlinien und die Förderung der Akzeptanz und Professionalität im Bereich des natürlichen Heilens ein.

Die Interessenorganisation etablierte eine dreiteilige Fachprüfung; eine praktische Leistungsprüfung für Therapeuten. Das Fachwissen des Kandidaten wird dabei ebenso überprüft wie seine ethische Grundeinstellung und die Behandlungsweise des Klienten.



### Prüfungsdaten 2021 für Therapeuten:

26. & 27. April | 28. Juni | 23. Aug. | 22. Nov.

Ergänzende Informationen, Anmeldung und Methodenverzeichnis: [www.svnh.ch](http://www.svnh.ch)



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

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

Beugen Sie Gesundheitsschäden durch Schnarchen vor!

Trainieren Sie Ihre Rachenraum- und Atemmuskulatur!

Einfache Anwendung

Kostengünstig Sfr. 39.—plus 5.—Versand

100% biologisch abbaubar

[www.fasb-gesundheit.com](http://www.fasb-gesundheit.com)

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

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

### Behörden raten davon ab!

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



**f**entlichkeitsgesetz.ch

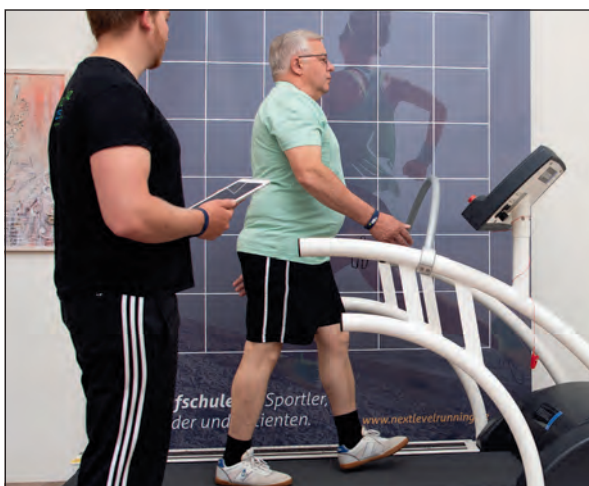
### Wir sorgen für Durchblick und Transparenz im Land.

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

Jetzt Mitglied werden oder spenden >>



Postfinance-Konto: 61-573238-8 IBAN: CH05 0900 0000 6157 3238 8 Verein Öffentlichkeitsgesetz.ch, 3001 Bern



### Grösste Laufschule für Sportler, Kinder und Patienten.

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

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



**FITNESS CONNECTION**

Wolhusen



Ab 2022 wird ein neues Fachmagazin für

## SYSTEMRELEVANTE GESUNDHEITSCENTER

für Menschen ab 80 bis 120 Jahre, 6 x im Jahr auf dem Schweizer Markt erscheinen.

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 8 JAHRE ZU FRÜH AUF DEM MARKT?

DIE NEUE «HEALTH TRIBUNE» WIRD AKTIVE MENSCHEN VON 80 BIS 120 JAHRE \* IN IHREM EIGENVERANTWORTLICHEN LEBENSSTIL UNTERSTÜTZEN, DIE AUCH WÄHREND KÜNFTIGEN PANDEMIEN IN EINEM SYSTEMRELEVANTEN CENTER WEITER TRAINIEREN WOLLEN!

## 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,



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

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

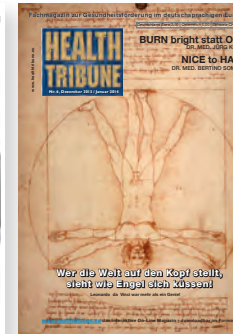
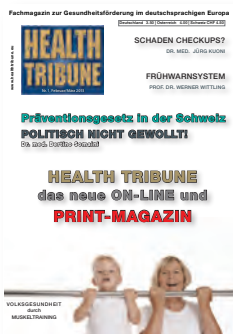
### IMMUNSYSTEM

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 Esstuhl oder vom WC aufstehen zu können.

Info: [www.healthtribune.eu](http://www.healthtribune.eu)

(Rubrik: UNSERE MAGAZINE, dann ARCHIV anklicken)



Anzeige

Anzeige



carrozzeria **remorino** sa

via Remorino 20 Tel. garage 091 743 33 06  
 CH-6648 Minusio Tel. carrozzeria 091 743 46 46  
 www.rally-remorino.ch Fax 091 743 91 48  
 info@rally-remorino.ch Natel 079 306 63 44

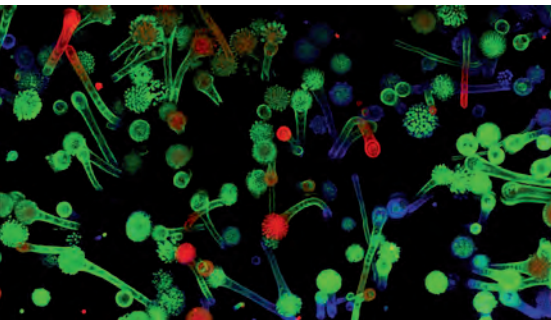
# TAKE AWAY

Ab sofort stehen wir für das Take Away Trainingsprogramm zu Hause bereit! Vereinbaren Sie einen Termin – 062 745 18 00 und holen Sie sich Ihr personalisiertes und individualisiertes Trainingsprogramm für zu Hause.

Wir leihen Ihnen auch Trainingsmaterial!

Ihr VIVO-Team





**FAZIT**

- Wir müssen nicht auf die nächste «Ernte» von Medikamenten warten. Nicht warten auf Medikamente oder Impfungen – jetzt handeln.
- Es ist nie zu spät, für ein gut funktionierendes Immunsystem zu sorgen
- Ein stabiles und abwehrstarkes Immunsystem können wir durch eine Änderung unseres Lebensstils erreichen
- Man muss die Eigenverantwortung ergreifen und sich schützen. Denn chronische Entzündungen und Schwächung des Immunsystems resultieren aus unserem Lebensstil.
- Verhindern Sie Panikmache, Diskriminierung, persönliche Lockdowns und

bringen Sie sich in Balance, ändern Sie den Lebensstil

Und nun zum Schluss ein Statement aus dem neuen Buch von Dr. Paul Clayton „Stärken Sie Ihr Immunsystem“:

„Die bewährte Vorgehensweise sollte eine Ernährung beinhalten, die reich an Obst, Gemüse, fettem Fisch und Vollkornprodukten ist. Sie sollte ausreichend Schlaf, angemessene Mengen an Bewegung und entsprechenden Stressabbau einschliessen. Sie sollte ein gut konzipiertes Nahrungsergänzungsmittel enthalten, um die für ein optimales Immunsystem erforderliche, vielfältige Basisversorgung zu bieten. Darin sollten auch die wichtigen Nährstoffe enthalten sein, die das angeborene Immunsystem stärken. Dazu gehören die Beta-1,3 – 1,6 Glucane, gemischte Präbiotika, die sehr spezifischen Mikro- und Phytonährstoffe, die das Immunenzym Lactoperoxidase benötigt“

Für mehr Information oder, wenn Interesse am Buch von Prof. Dr. Paul Clayton besteht, können Sie sich jederzeit an mich wenden:

[sylviagattiker@bluewin.ch](mailto:sylviagattiker@bluewin.ch)

**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-Organ-tabelle kennen.

Du wirst dein Training danach anders betrachten.



<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](http://www.bodysense.de)

Anzeige



**Zu verkaufen:**

Eine KINESIS Class Station (Eiche hell), Top Zustand. Wurde während 8 Jahren im med. Rücken-Center Zürich gebraucht.

**Abholpreis CHF 2'500.-** exkl. MwSt. (Neupreis 10'500.-). Zudem wird empfohlen vom Lieferanten Fimex, nochmals ca. CHF 1'000.- für Abbau, Transport und Neuaufbau zu investieren. Interessierte melden sich bei: Yvonne Keller 079 584 48 26 oder E-Mail:

[yvonne.keller@rueckencenter.com](mailto:yvonne.keller@rueckencenter.com)

Anzeige



Das exklusive und familiäre Gym im Herzen von Zumikon!



**EAT WELL &**

**keep moving**

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



**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@topntenmedia.com](mailto:info@topntenmedia.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.topntenmedia.com](http://www.topntenmedia.com)

**Redaktionsschlussdaten 2021-2022**

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

Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
Nr. 18, Juni/Juli 2021	<b>19.03.21</b>	09.04.2021	1. Woche Mai 2021
Nr. 19, August/September 2021	<b>20.05.21</b>	11.06.2021	1. Woche Juli 2021
Nr. 20, Oktober/November 2020	<b>23.07.21</b>	13.08.2021	1. Woche September 2021
Nr. 21, Dezember 2021/Januar 2022	<b>24.09.21</b>	15.10.2021	1. Woche November 2021
Nr. 22, Februar/März 2022	<b>15.11.21</b>	09.12.2021	2. Woche Januar 2022
Nr. 23, April/Mai 2022	<b>22.01.22</b>	12.02.2022	1. Woche März 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](http://www.starkvital.tv)**



**START ab Sommer 2021**

**STARKVITAL.TV**

ONLINE-TV FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60

**Inserentenverzeichnis - SV 17 Seite**

PelviPower - PonteMed AG	2-3
Fimex Distribution AG	4
med Rücken-Center Zürich	8,46
Ratio AG	9
Shark Fitness Shop	11
KKL-Fitness Connection-Laufschule	13-47
Cosmesan u. Activisan	14,39
AirAngel	15
<a href="http://www.schmerztherapieschweiz.ch">www.schmerztherapieschweiz.ch</a>	18
Skillcourt	19
Klang-Reise - Meditation	20-21
New Spirit Forum	22
FSO SVO Osteopathie Verband	23
GSG-Academy - Buchhandel	25
K-Group - Gesundheitszentren	26-27
SSAAMP Kongress	29
GUAM Leggings - Cosmesan	30-31
ProMedia	33
Do it Akademie	35
Vivo Coach Ausbildung ab 60+	38
Öffentlichkeitsgesetz.ch - Verein	41,48
Lebenskraft Messe Zürich	43
SVNH Verein	47
FASB Schnarch-Ballon-System	47
Carrozzeria Remorino SA	48
TAKE AWAY Fitness für zu Hause	48
HeartCheck Gesundheitscenter	49
<a href="http://www.bodysense.de">www.bodysense.de</a>	49
ABO Bestellformular	51
QualiCert CERTIFIED QUALITY	52

**Messe & Event-Termine:**

**17. bis 18. April 2021**

Veggie World Messe, Zürich

**21. bis 24. Mai 2021**

Zürich VEGAN Festival im Hauptbahnhof

**29. Mai 2021**

SSAAMP Kongress Zürich

**16. bis 19. September 2021**

Lebenskraft Kongresshaus, Zürich

**19. bis 21. Oktober 2021**

IFAS, Messe, Zürich

**Internationale Messen:**

**09. bis 12. September 2021**

SANA, Bologna, Italien

Senden Sie Ihre Messetermine an:

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





## 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](mailto:info@toptenmedia.com) DANKE !





# QualiCert

CERTIFIED QUALITY

QualiCert ist das führende Schweizer Prüfinstitut für gesundheitsfördernde Bewegung und Training.

## *Normen und Anforderungen*

QualiCert überprüft aktuell die Konformität folgender Normen und Anforderungen normativer Dokumente:

- SN EN 17229 (offizielle Schweizer Norm für Fitness- und Trainingscenter)
- Fit[Safe] Norm für höchste Sicherheit in Fitness- und Trainingscentern
- Center[Active] allgemeine Norm für Fitness- und Trainingscenter mit hoher Qualität
- Digital[Fit] Norm für Fitness- und Trainingscenter
- EMS[Safe] Norm für Sicherheit bei EMS-Training
- Norm für sicheres Vibrationstraining
- Course[Active] Norm für Kompetenz und Sicherheit bei Gruppenangeboten

- *25 Jahre Erfahrung*
- *30 000 Überprüfungen vor Ort*
- *25 Jahre führender Know-how-Träger in Zertifizierung und Normung*



### **QualiCert AG**

Aepplistrasse 13 . CH-9008 St. Gallen  
Telefon +41 71 246 55 33 . Telefax +41 71 246 55 39  
info@qualicert.ch . www.qualicert.ch