

STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60

Die **FELDENKRAIS** Methode

IMMUNOSENESZENZ

Wenn das Abwehrsystem altert

QC **QualiCert**
CERTIFIED QUALITY

25 Jahre «Certified Quality»

FÜR GESUNDHEITS- UND FITNESSCENTER

MUSKELN der
nicht beachtete Faktor

Die Angst vor dem
ÄLTERWERDEN



JANE FONDA

Aerobic-Pionierin erhält Ehrenpreis

CORONA
WAHNSINN





Eine Marke der
PonteMed AG Schweiz



PELVIPOWER™

DAS BECKENBODEN TRAINING

KRAFT AUS DER MITTE



JETZT KOSTENLOSES PROBETRAINING VEREINBAREN!

www.pelvipower.com/pelvipower-standorte

EIN STARKER BECKENBODEN KANN SIE VIELFACH UNTERSTÜTZEN

EINFACH – SCHNELL – WIRKSAM



SPORT

Leistung
Stabilität



RÜCKEN

Entspannung
Kräftigung



FRAUEN

Wechseljahre
Libido



MÄNNER

Vitalität
Potenz



JUNGE MÜTTER

Rückbildung
nach der Geburt



INKONTINENZ

Blasenschwäche
Tröpfeln



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

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



PonteMed AG Switzerland (headquarters)

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

Editorial	5
Nachrichten aus aller Welt	10
KLAGEMAUER	12
Rotes Fleisch: «Risiko für den Darm»	13
<hr/>	
Studienresultate meistens Schrott - Dr. med. Jürg Kuoni	14
PelviPower Academy - Testimonials	18
Heilende Meditation von Silvia Siegenthaler	20
Ernährung	22
<hr/>	
Bewegung und Training - Teil 5 - Jürgen Woldt	24
Immunoseneszenz	28
VEGI News	32
Büchervorschau	33
<hr/>	
Tabakfreies Europa	34
CORONA WAHNSINN - Sylvia Gattiker	36
Heilung positiv beeinflussen, Teil 2- Gabriela Ghenzi	38
Muskeln, ein wichtiger Faktor - Roland Lüscher	40
<hr/>	
Kleininserate	47
Physiologisch trainieren - Werner Kieser	48
Leserbrief - Karl J. Neeser	49
Impressum	50



Paul Eigenmann - Seite 6



Die Feldenkrais Methode Seite 16



Angst vor dem Alter - Seite 42



Jane Fonda (83) - Seite 44

Anzeige

GESUND DANK ZIRKELTRAINING

Die Resultate eines gezielten Kraft- und Ausdauertrainings beim älteren Menschen sind vielversprechend. **Biocircuit** ist das erste Trainingssystem, das ein individuell zugeschnittenes, sicheres und effektives Workout mit Anleitung bietet. Sein intelligenter Motorregler, der **Biodrive**, passt nicht nur automatisch die Sitz- und Geräte-Einstellungen an den jeweiligen Nutzer an, er kann Sie, dank einer Spotter-Funktion, auch entlasten, wenn Sie Ihr Training mal nicht aus eigener Kraft beenden können.

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

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

TECHNOGYM
The Wellness Company

Altersstudie mit meiner Teilnahme

Vor 60 Jahren hatte sich meine Mutter und über weitere 200 Eltern mit ihren Kindern an einer Studie im Universitäts-Kinderspital Zürich beteiligt. Das wissenschaftliche Projekt läuft heute noch unter der Bezeichnung "*Zürcher Longitudinal Studien*" im Forschungszentrum für das Kind.

Nach 60 Jahren, also Anfang 2021, wurden nun rund 300 ehemalige Kinder, jetzt die meisten im Rentenalter, nach Zürich eingeladen, um an diversen Tests für Geist und Körper teilzunehmen.

Ich war am 9. Januar an der Reihe, auf diesen Tag hatte ich mich körperlich möglichst gut vorbereitet. Über fünf Stunden lang wurden jedoch vor allem anstrengende Tests für die kognitive Fähigkeiten durchgeführt. Man kann sich gut vorstellen welche: Von Würfeln zusammensetzen über Rechenaufgaben lösen, Gedächtnisprüfung usw.. Zu meiner Überraschung stellte ich aber fest, dass die wichtigen körperlichen Tests fehlten. OK, da musste man eine Handkraftübung schaffen, bei der mir sogar unterstellt wurde, dass ich einen Trick kennen würde, denn so stark wäre bis zu diesem Zeitpunkt niemand von den Probanden gewesen. Danach wurde ich aufgefordert, in 30 Sekunden so viele Male wie möglich von einem Stuhl aufzustehen und mich wieder hinzusetzen und dann noch einen Weitsprung zu machen. Das war das Fitness-Bewertungsprogramm. Keine Liegestütze, als Alternative eventuell auf den Knien startend, kein Kreuzheben, kein Umsetzen, kein Bankdrücken, keine Beweglichkeitsübung. Einfach viel zu wenig Übungen, um die Kraft- und Muskelmasse im Alter zu testen.

Ich konnte mich danach mit dem Forschungsleiter Herr Prof. Dr. med. Oskar Jenni am Telefon darüber unterhalten. Er erzählte mir, dass ihr Wissen sich auf die Studien von Frau Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari stütze. Ihre Untersuchungen und Studien werden in der Zwischenzeit aber nicht nur von mir metaphorisch geschreddert, da sie einfach komplett überholt und nicht mehr zeitgemäss (siehe StarkVital60+ Nr. 11, Seiten 6 und 7) sind.

Mir ist auf einmal ein Licht aufgegangen. Wenn schon interne Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sich auf die Daten von Frau Bischoff-Ferrari berufen, immerhin Leiterin für Geriatrie und Altersforschung an der Universität Zürich, dann werden praktisch alle EXTERNEN wie Pro Senectute und andere Einrichtungen das Gleiche tun, im Vertrauen auf die Zuverlässigkeit ihrer „*wissenschaftlichen*“ Angaben.

Es ist tatsächlich so, dass wenn man sich die Informationsprospekte verschiedener aktiven Stiftungen und Verbände ansieht, man leider feststellen muss, wie ihr Wissenstand in der Altersforschung zurückgeblieben ist. Viel zu lange dachte die Universität Zürich, sie sei in diesem Bereich international an der Spitze, ja sogar TOP OF THE WORLD.

Frau Prof. Dr. Bente Klarlund Pedersen aus Dänemark wusste über MYOKINE und deren Heilkraft schon 2004 viel und konnte es erklären. In der Zwischenzeit sind auch andere Länder in Europa in der Gegenwart des Krafttrainings vor allem jenes für ältere Menschen angekommen. Führend in Sachen MUSKELTRAINING für alte und sehr alte Menschen 70+, 80+, 90+, 100+ ist Japan, wie ich schon in vielen StarkVital60+ Ausgaben berichtet habe.

Wer hätte gedacht, dass sich der Kreis vom kleinen Jean-Pierre mit damals 6 Jahren, nach 60 Jahren schliesst und er nun den Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität Zürich das Wissen über Myokine und dem damit verbundenen überlebenswichtigen Muskeltraining erklären darf? Es sei denn, die wissenschaftliche Gemeinschaft erhebt keine Einwände.

Für den Moment bin ich mit meiner körperlichen Fitness zufrieden. Habe offenbar alles in guter Absicht richtig gemacht. Ich nehme keine Medikamente, ernähre mich seit 22 Jahren vegetarisch, davon die letzten drei Jahre sogar nur vegan. Mein Traum ist es, noch an vielen Master-Leichtathletik-Wettkämpfen im 100m-Sprint teilzunehmen und hoffe, das auch noch mit 106 Jahren zu tun (so GOTT will).

Machen Sie es mir nach,
pflegen Sie ihre Gesundheit.
Es braucht echt nicht viel.

Denn ERNÄHRUNG und MUSKELTRAINING sind die kostengünstigsten Medikamente.

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp



Jean-Pierre Schupp

Jahrgang 1954

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:

www.starkvital.ch

Einzelchicksale vs. Gesellschaftsinteressen

Paul Eigenmann / VR QualiCert AG

COVID-19 bringt es an den Tag...

COVID-19 hat die Problembereiche unserer Gesellschaft und des Zusammenlebens wie unter einer Lupe sichtbar gemacht. Es war und ist fast wie bei einer starken fiebrigen Erkältung: Alle störanfälligen Stellen auf Grund bereits erlittener Schäden verursachen Schmerzen...

Störanfälligkeit des «Just-in-Time-Managements»

Das allseits bekannte Stichwort «Spare in der Zeit, so hast du in der Not» gilt im Zeitalter des «Just-in-Time-Managements» nicht mehr. Es kann zu Zeiten der Gewinnoptimierung doch nicht sein, dass angesichts der durch die Digitalisierung hervorragend koordinierten und reibungslos funktionierenden Lieferketten noch Kosten für unnötigen Lagerraum anfallen. Und als dann alle Länder den Vorhang fallen liessen, blieb zwar alles digital koordiniert, aber real ging gar nichts mehr.



Der Pandemieplan 2018 existiert, aber offenbar hat ihn kaum jemand gelesen...

Störanfälligkeit des privatisierten Service public

Der neoliberale Raubtier- bzw. Turbokapitalismus lebt(e) im Glaube, dass auch der Service public rentieren muss. Dabei muss der Service public in erster Linie funktionieren. Die Postauto AG rentiert nicht, solange sie ihre Verpflichtungen als Service public wahrnimmt. Solange irgendein Postauto mit ein paar wenigen Passagieren nach Juf, die höchstgelegene dauerhaft bewohnte Siedlung der Schweiz, hochfahren muss, rentiert das nicht. Und zwar auch dann nicht, wenn man aus dem Postautobetrieb eine AG macht und einen HSG-trainierten Manager an die Spitze stellt. Der ist zwar schlau und findet eine Rendite über Subventionen, die in den fraglichen Fällen der Postauto AG gar nicht zustehen. Der schlaue Manager findet schlicht den Weg zurück in die «Vor-AG-Zeit», als der Bund das Defizit trug. Jetzt zahlt er einfach Subventionen... Genau dasselbe passierte auch mit den Spitälern. Deren Privatisierung hat zum Rosinenpicken durch spezialisierte Kliniken geführt und die öffentlichen Spitäler grundsätzlich defizitär gemacht. Die angestrengten Sparmassnahmen mussten beim Personal stattfinden; denn in Spitälern haben ungefähr drei Viertel der Kosten «zwei Beine». Das Ergebnis ist bekannt: Obwohl laufend Spital-Infrastrukturen geschlossen werden, wurden fast alle COVID-19-Massnahmen stets und immer wieder mit der Vermeidung der Überlastung des Gesundheitswesens begründet.

Der Pandemieplan 2018 existiert, aber offenbar hat ihn kaum jemand gelesen...

Störanfälligkeit der Globalisierung

Auch die hemmungslose Globalisierung hat ihren Ursprung im neoliberalen Raubtierkapitalismus der absoluten Gewinnmaximierung. Produziert wird nicht am Ort des Konsums, sondern dort, wo es für die produzierende Grossindustrie am günstigsten ist – nicht die Kosten für die Gesellschaft zählen, sondern jene für das Unternehmen. Die Restkosten bezahlt die Gesellschaft in Form von Umweltschäden, Sozialleistungen und Abhängigkeiten. Nicht einmal

Masken konnte die Schweiz selbst produzieren und bei den Schnell- und Selbsttests ist es grösstenteils wieder das gleiche Lied, zumal ja im Rahmen der internationalen Transporte auch noch anderes in unseren Lebensraum transportiert wird – zum Beispiel aus Wuhan. Die Geschöpfe der Natur würden das nie machen. Kein Baum, der hier wächst, karrt die Stoffe zur Befriedigung seiner grundlegenden Überlebensbedürfnisse in LKWs und Containerschiffen aus der ganzen Welt zu seinen Wurzeln. Es ist offensichtlich, dass die Schweiz die Produkte des grundlegenden Bedarfs selbst herstellen muss.

818.102

**Bundesgesetz
über die gesetzlichen Grundlagen
für Verordnungen des Bundesrates zur Bewältigung
der Covid-19-Epidemie
(Covid-19-Gesetz)**

vom 25. September 2020 (Stand am 1. April 2021)

*Die Bundesversammlung der Schweizerischen Eidgenossenschaft,
gestützt auf die Artikel 68 Absatz 1, 69 Absatz 2, 92, 93, 100, 101 Absatz 2,
102, 103, 113, 114 Absatz 1, 117 Absatz 1, 118 Absatz 2 Buchstabe b,
121 Absatz 1, 122, 123 und 133 der Bundesverfassung (BV)¹,
nach Einsicht in die Botschaft des Bundesrates vom 12. August 2020^{2,3}
beschliesst:*

Art. 1 **Gegenstand und Grundsätze**

¹ Der Bundesrat und die Kantone orientieren sich bei der Anordnung von Massnahmen an den verfügbaren, zeitlich und regional vergleichbaren Daten, die auf die Gefahr einer Überlastung des Gesundheitssystems, erhöhter Sterblichkeit sowie schwererer Krankheitsverläufe hindeuten.

Abbildung 2: COVID-19-Gesetz / Artikel 1 Absatz 6

Die Gesamtwirkung der Störanfälligkeit

Empathie mit der Trauer beim Hinschied älterer Menschen stand bisher über allem. Und während der Tod jedes einzelnen Menschen für die Hinterbliebenen schmerzlich und traurig ist, darf diese schmerzhaft Konfrontation mit dem eigenen oder dem Tod eines nahen Angehörigen im Leben einzelner Menschen doch nicht dazu führen, dass alle anderen Auswirkungen der Pandemie hinter die Zahl der Todesfälle zurücktreten müssen.

Alterskategorie	Anzahl Todesfälle durch od. mit COVID-19	Prozent
00 - 09	2	0.02%
10 - 19	1	0.01%
20 - 29	3	0.03%
30 - 39	9	0.09%
40 - 49	32	0.33%
50 - 59	165	1.71%
60 - 69	605	6.26%
70 - 79	1'915	19.82%
80+	6'930	71.72%

Tabelle 1: Demographie der COVID-Mortalität CH

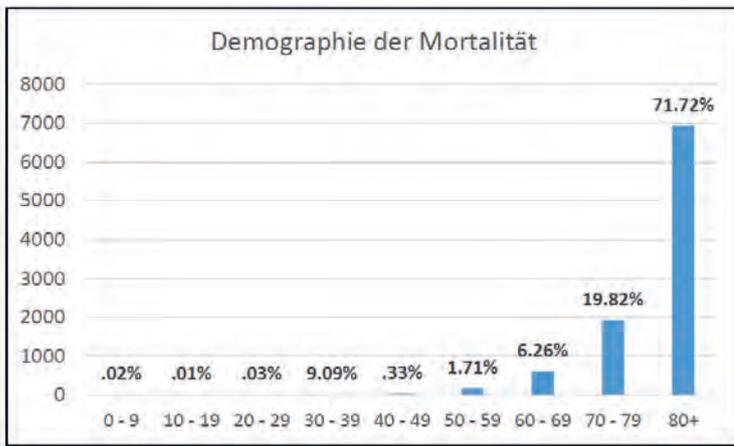


Abbildung 3: Demographie der COVID-Mortalität Schweiz

Angesichts von Tabelle 1 und Abbildung 3 stellt sich bezüglich der Bekämpfung der Pandemie zumindest eine Frage:

"Warum zählt als einer der wichtigsten Richtwerte für die einschränkenden Massnahmen immer nur die Gesamtinzidenz, wenn doch das Bevölkerungssegment 60 plus 97.8 Prozent der schwer verlaufenden bzw. tödlichen Fälle ausmacht?"

Dass es auch andere Betrachtungsweisen gibt als das individuelle Wohlergehen und die (jeder und jedem) drohende Sterblichkeit, zeigen das Verhalten und die Auswirkungen der Pandemie bei den Haredim (ultraorthodoxe Juden) in Israel. Sie kümmern und kümmerten sich nicht um die einschränkenden Massnahmen, sondern feierten ihre Feste wie immer – in grossen Gruppen und eng zusammen wurden Hochzeiten gefeiert und Reihentänze getanzt. Und ja, sie hatten viele Toten zu beklagen; denn auch bei den Haredim zeigte die Demographie der Mortalität ein ähnliches Bild wie in der Schweiz. Allerdings gebärt die ultraorthodoxe jüdische Frau im Verlaufe ihres Lebens im Durchschnitt 6.5 Kinder. Und weil es sich bei den Todesfällen weit überwiegend um alte Menschen handelte, sind die Haredim **als Gesellschaft** heute stärker als zuvor.

Der Konflikt zwischen den Interessen der Gesellschaft und jenen des Individuums fällt aber nicht nur während Pandemiezeiten auf:

- Das Datenschutzgesetz steht oft über anderen Gesetzen, aktuell beispielsweise über dem gemäss COVID-19-Verordnung notwendigen Contact Tracing.
- Und der nächste Konflikt steht bereits bevor: Dürfen nicht impfwillige Personen im Rahmen dieser Pandemie bezüglich ihrer persönlichen Freiheit benachteiligt werden?
- Das Streben nach einem hohen Lebensalter unbesehen der sozialen Folgen.
- Und ein weiterer Konflikt zwischen Individuum und Gesellschaft zeichnet sich im Streben nach einem hohen Lebensalter ab.



Paul Eigenmann,

geboren 1947, St. Gallen

Ausbildungen

- Eidg. dipl. Sportlehrer ETH Zürich
- Fachdiplom Anthropologie Universität Zürich
- Master-Degree Exercise Physiology / Northern Michigan University
- Handball-Instruktor Schweiz. Handball Verband J+S-Experte Handball
- Diplom Trainer Swiss Olympic
- Jährliche Weiterbildung American College of Sports Medicine



Tätigkeiten

Zeit	Tätigkeit
1967-	Mitglied in einem oder mehreren Fitnesscentern
1970-2011	Sportlehrer an der Kantonsschule am Burggraben in St. Gallen
1978-1979	Assistent Northern Michigan University
1979-1995	Dozent ETH Zürich / Abteilung XIB
1981-1990	Präsident und Geschäftsführer Krankenkasse GALLUS
1981-1993	Lektor IOC für Olympic Solidarity in Tansania / Gambia / Nepal / Israel / Bangladesh / Süd Korea / England / South Africa / United Arab Emirates
1990-1997	Lehrbeauftragter Pädagogische Hochschule St. Gallen
1991-1996	VR Präsident TREV-AG Fitnesscenter in St. Gallen
1992-	Inhaber und Geschäftsführer Premium Certification Solutions GmbH
1996-2007	Initiant und Geschäftsführer Qualitop
2008-	Inhaber und Geschäftsführer QualiCert AG (Rechtsnachfolger von Qualitop)
2000-2014	Berater TÜV Rheinland Köln / Nürnberg
2003-2005	Dozent für Qualitätsmanagement / DHfPG / BSA
2003-2011	Gründungs- und Board-Mitglied EuropeActive (ehemals EHFA)
2005-2017	Mitglied der beratenden Kommission Sport der Regierung Kanton St. Gallen
2007-	Obmann des Normungsausschusses DIN 33961 Fitness-Studios (DIN = Deutsches Institut für Normung / Berlin)
2013-2019	Convenor CEN TC 136 Working Group 2 Fitnesscenters
2017-2019	Chair CEN TC 136 Sports, Playground & other Recreational Articles

Sportliche Aktivitäten

- 20 Jahre Spieler, Spielertrainer und Trainer Handball NLA und NLB
- 4 Jahre Eishockey / Schlittschuhclub St. Gallen - 2./3. Liga
- 5 Jahre Winterdivisionsmeisterschaften / Infanterie Bataillon 34

Publikationen

- 2 Fachlehrbücher Handball
- Lehrbuch zu Qualitätsmanagement
- Zahllose Artikel zu Sport / Training / Training und Gesundheit / Evolution etc.

Lebenserwartung und Kompression der Morbidität

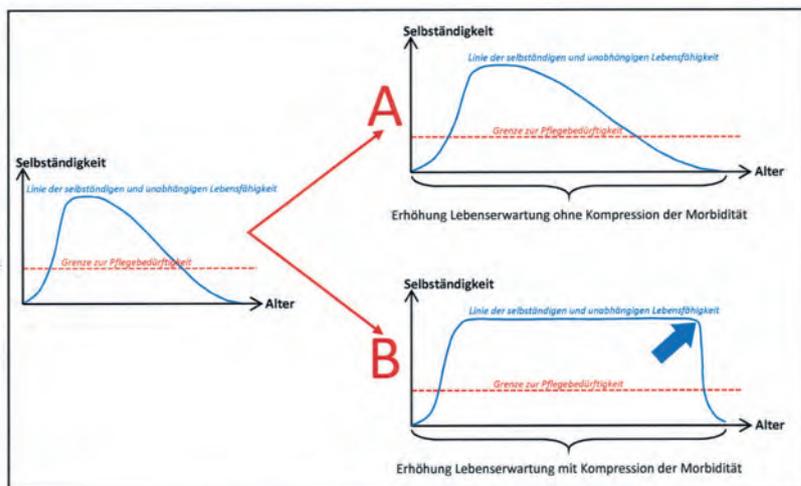


Abbildung 4: Lebenserwartung und Kompression der Morbidität

Gerade im STARKVITAL60+ Magazin wird ein hohes Lebensalter bei bester Gesundheit als erstrebenswertes Ziel angepriesen. Ob das tatsächlich erstrebenswert ist, hängt von zwei Punkten ab:

- **Variante A / Langes Leben aber mit Morbidität und Pflegebedürfnis gegen das Lebensende**

Aus der Perspektive des Individuums ist Variante A in der vorgehenden Abbildung sicherlich **nicht** erstrebenswert, obwohl die Beurteilung, ob ein Leben mit langdauernder, behinderter Lebenszeit noch lebenswert ist, nur durch die jeweils betroffene Person vorgenommen werden kann. Aus der Perspektive der Gesellschaft ist Variante A, d.h. ein zunehmend höheres Lebensalter, aber verbunden mit entsprechend langer Pflegebedürftigkeit definitiv nicht anstrengenswert, weil die finanziellen Bürden kaum zu tragen wären.

- **Variante B / Langes Leben ohne Morbidität und ohne Pflegebedürfnis gegen das Lebensende**

Aus der Perspektive des Individuums ist Variante B in der vorgehenden Abbildung grundsätzlich sicher erstrebenswert. Wer wollte nicht lange und gesund leben? Aus Sicht der Gesamtgesellschaft fällt die Beurteilung von Variante B nicht so eindeutig aus wie aus Sicht eines einzelnen Menschen; denn Variante B würde die Schieflage von AHV und Pensionskassen noch erheblich verschlimmern – es sei denn, dass entweder das Rentenalter deutlich erhöht oder die AHV- und Rentenleistungen deutlich gesenkt würden. Und weil wohl – u.a. auch wieder wegen der grundsätzlichen Konzipierung unserer Sozialwerke AHV und Pensionskassen – für die vielen Menschen zwischen 64 bzw. 65 und 70 gar keine Arbeitsmöglichkeiten vorhanden sind, stellt sich die Frage, ob ein deutlich verlängertes Leben mit deutlich tieferen Renten gesellschaftlich überhaupt getragen werden könnte. Für eine abschliessende Beurteilung einer solchen Entwicklung wären auch noch einige rechnerischen Hausaufgaben zu lösen, beispielsweise die Umlagerung eingesparter Kosten bei der Pflegebedürftigkeit unter Verrechnung der Defizite der Spitäler, Alters- und Pflegeheime auf eine Erhöhung von AHV und Renten.

Mit einer steigenden Lebenserwartung **muss** also direkt proportional auch eine Kompression der Morbidität verbunden sein. Anders geht es gar nicht. Es gibt aber auch noch einen weiteren Gesichtspunkt.

Eine erhöhte Lebenserwartung bedeutet automatisch auch, dass mehr Menschen gleichzeitig auf diesem Planeten leben. Dies wiederum bedeutet unweigerlich mehr Umweltbelastung, es sei denn, die Konsumgesellschaft schränkt ihren Konsum massiv ein, was wiederum..., was wiederum..., was wiederum... usw.

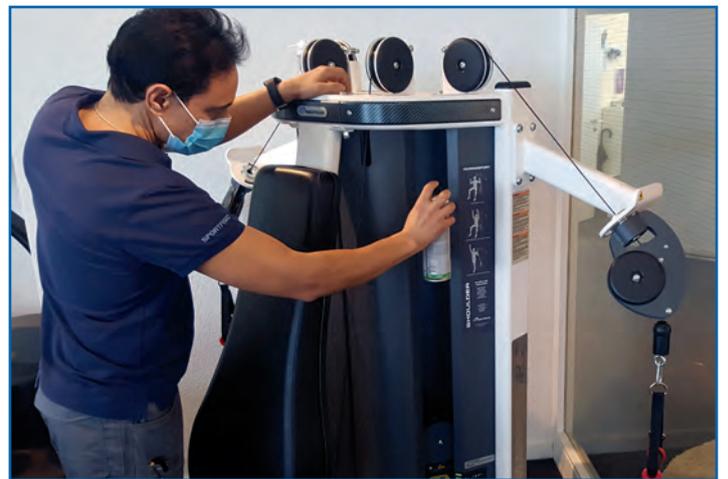
Anzeige

**QualiCert - seit 25 Jahren national
und international die
Zertifizierung für Gesundheits-
und Fitnesscenter**

QC **QualiCert**
CERTIFIED QUALITY

25 Jahre «Certified Quality»

www.qualicert.ch



TRAINING IM ALTER - EIN WACHSENDER MARKT

Mit ratio haben Sie für Projekte rund um das Thema „Training im Alter“ einen starken, kompetenten Partner an Ihrer Seite:

- Breites Sortiment an Geräten und Zubehör für Training im Alter, Fitness und Physiotherapie
- Beratung bei Neu- oder Umgestaltung von Trainingsräumen, Physiotherapien, MTT-Räumen, Fitnessstudios, Sporteinrichtungen
- 600 m² grosser Showroom in der Schweiz (Kriens, LU)
- Visualisierung während der Konzeptphase mit 2D- und 3D-Plänen
- eigenes Serviceteam mit Ersatzteillager für Unterhalt und Reparaturen – schweizweit für Sie im Einsatz



www.ratio.ch/Training_im_Alter

**EMIL,
mit 88 aktiv als Komiker und Schriftsteller**



Er ist der wohl erfolgreichste und international bekannteste Schweizer Komiker aller Zeiten. Der Luzerner Emil Steinberger, Kabarettist, Schriftsteller, Regisseur und Schauspieler wurde im Januar 88. Wegen der Pandemie musste er seine Tournee unterbrechen. Nun arbeitet er unter Hochdruck an seiner Autobiographie.

**Mit liposomalen Vitaminen
das Immunsystem boosten**

ACTINOVO ist das neue Nahrungsergänzungsmittel mit liposomalen Vitaminen, das bis zu 46-fach besserer Bioverfügbarkeit verspricht. Pflanzenextrakte, Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin C, D, K und Zink werden in nanoskopisch kleine Liposomen verkapselt und sicher durch das Verdauungssystem gebracht, um sich auf natürliche Art und Weise mit dem Körper zu verbinden. Die Aufnahme kann somit bis aufs Maximum gesteigert werden. Info: www.plantacorp.com



Martin Julen fährt mit 93 immer noch Ski



Er gehörte in den 1950er-Jahren zu den besten Skirennfahrern der Welt, gewann den Weltcup-Slalom in Adelboden und

in Wengen. Obwohl der Walliser vor kurzem seinen 93. Geburtstag feierte, fährt er im Durchschnitt nach wie vor zweimal pro Woche Ski. Sein Sohn Max Julen war ebenfalls ein erfolgreicher Skirennfahrer.



Vitamin D schützt nicht vor Knochenbrüchen



Eine europäische Studie bestätigt: Vitamin D-Supplementierung mindert bei gesunden Personen über 70 nicht das Knochenbruchrisiko. Andere positive Wirkungen, die Vitamin D zugeschrieben werden, bleiben ebenfalls fraglich.

Weltlachtage am 2. Mai 2021

Lachen ist gesund und steckt an

Der Weltlachtage für den Weltfrieden wurde vom indischen Arzt Madan Kataria, dem Begründer der internationalen Bewegung des Lachyoga, im Jahr 1998 ins Leben gerufen. Gesundheit, Glück und Frieden fördern, das ist die Mission und der Grund, warum jeden ersten Sonntag im Mai viele Initiativen auf der ganzen Welt organisiert werden, in denen ein globales Bewusstsein der Brüderlichkeit dank des Lachens als universelle Sprache, die jeder kann, geschaffen wird.



«Der verlorenste aller Tage ist der, an dem man nicht gelacht hat.»

Nicolas Chamfort, französischer Dramatiker.



Lachen ist eine positive und kraftvolle Emotion auf ein komisches Erlebnis. Es drückt intensive Gefühle von Freude, Vergnügen, Wohlbefinden oder Optimismus aus. Lachen ist ein Teil des menschlichen Verhaltens, das vom Gehirn reguliert wird. Es hilft den Menschen, ihre Absichten in der sozialen Interaktion zu verdeutlichen und Gesprächen eine emotionale Andeutung zu geben. Lachen signalisiert Akzeptanz, Zugänglichkeit und positive Interaktion. Tatsächlich stehen positive biochemische Auswirkungen in Verbindung mit dem Lachen. Es führt nachweislich zu einer Verringerung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin, während das Gehirn Endorphine freisetzt, die körperliche Schmerzen lindern können.



Zumindest für einen Tag sollten wir lachen, lächeln, schmunzeln, unseren Mitmenschen offen begegnen und die Dinge aus einem neuen Blickwinkel betrachten. Auch wenn das Lachen nicht ganz spontan ist, es kostet nichts, ist ansteckend und positiv für die Stimmung und die Gesundheit.

«Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte, durch die viel Gutes in den Menschen hineinhuschen kann.» Christian Morgenstern, Schriftsteller

Ohne Reformen ist die AHV-Kasse 2034 leer

Die Rentenausgaben der AHV sind seit einigen Jahren nicht mehr durch die regulären Einnahmen aus Lohnbeiträgen und Steuern gedeckt. Kurzfristig profitiert die AHV vom positiven Börsenjahr 2020.



Doch 2030 wird die Differenz zwischen Einnahmen und Ausgaben über 4 Milliarden Franken betragen, weil die Zahl der Rentenbezüger in den nächsten Jahren stark zunehmen wird. In den folgenden Jahren drohen dann noch höhere Defizite.

Der Bundesrat beabsichtigt daher mit der Reform AHV-21, das Rentenalter der Frauen auf 65 Jahre sowie die Mehrwertsteuer um 0,7 Prozentpunkte zu erhöhen.

Tertianum verkauft



Der jüngste Deal hat für Aufsehen gesorgt. Die Oltnener Immobiliengesellschaft Swiss Prime Site verkauft die Alters- und Pflegeheimgruppe Tertianum an die Beteiligungsgesellschaft Capvis. Tertianum verzeichnete 2019 einen Umsatz von 520 Millionen Franken, Tendenz steigend, beschäftigt insgesamt 4860 Mitarbeiter und ist mit über 80 Wohn- sowie Pflegezentren in 16 Kantonen vertreten. Den Kaufpreis gaben Swiss Prime Site und Capvis nicht bekannt. Gemäss Schätzungen könnte das Geschäft eine halbe Milliarde betragen.

Sport ist nicht das Problem, sondern die Lösung!

Anita Kunz vom www.heartcheck.ch Fitnesscenter mit vielen Trainierenden 60+ sagt: «Mir fehlen mittlerweile die Worte, doch ein paar Gedanken möchte ich mitteilen, mit einem herzlichen Gruss des gesamten heartcheck Teams. Meiner Meinung nach beantworten wir die Pandemie nicht mit den richtigen Werkzeugen. Die Bedeutung, welche der Sport für die Gesundheit, für das Leben sowie für die emotionalen und sozialen Kontakte besitzt, wird zur Zeit völlig ausser Acht gelassen. Fitness ist eine biologische Grundfunktion!»

Bald: Neue Pandemie durch Sportmangel

«Wir wären vom Immunsystem, aber auch von unserer Gesundheit und Fitness her viel besser ausgestattet, wenn wir regelmässig körperlich aktiv wären»

Amherds Kinderkrippen-Armee, Wie krank ist Joe Biden?

Nummer 11 - 18. März 2021 - 30. Jahrgang
Fr. 6.- (inkl. MwSt.) - Euro 6.90

DIE WELTWOCH



Veganes Essen macht dumm

Und es verwandelt uns in Kannibalen.
Udo Pollmer

Kunstliebh

Der abseitige Geschmack des Gesur



Anzeige



Trainingsgeräte und Fitnesszubehör für zu Hause.

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

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

sharkfitness.ch

The Shark Fitness Company

Home and Professional Gym Equipment



KLAGEMAUER



Ich sehe viele ältere Menschen, die müde sind, ein Leben lang gegen die Staatsgewalt anzukämpfen.

JETZT GEHÖRE ICH AUCH DAZU!

Oft habe ich mich gefragt, warum viele ältere Menschen in der Schweiz einen traurigen Gesichtsausdruck haben. All meine zwölf verstorbenen Tanten und Onkel im Pensionsalter beschwerten sich über die Ungerechtigkeiten, die Ältere in der Schweiz erleben. Regelmässig tauchte auch die Frage auf, warum immer wieder Ausländer besser behandelt würden in Bezug auf staatliche Beihilfen als Schweizer Bürger, die ihr ganzes Leben in ihrem Land gearbeitet und Steuern bezahlt haben.

Ehrlich gesagt, hat mich dieses Thema damals nie so richtig interessiert. So lange man nicht pensioniert ist, hat man das Gefühl, dass diese Angelegenheiten einen nicht betreffen, man will einfach nicht zum alten Eisen gehören.

Ich bin nun im Sommer 2021 genau zwei Jahre pensioniert. Noch nie habe ich so viele Briefe an die kantonalen Behörden geschrieben wie in dieser Zeit. Damit bin ich nicht alleine. Es sind Hunderttausende von älteren Menschen in unserem Land, die sich vom eigenen Staat in vielen Bereichen diskriminiert und im Stich gelassen fühlen, vor allem wenn sie in die Sozialhilfe geschoben werden.

Die Pandemie hat aber nun auch jüngeren Menschen gezeigt, wie ungerecht und oft willkürlich die Staatsgewalt handelt. In einem Kanton gibt es Unterstützungsgeld, im anderen gar keins oder viel zu spät. Manchmal sind die Anmeldeformulare für die Corona-Entschädigungen bewusst kompliziert aufgebaut, damit ein negativer Bescheid automatisch entsteht.

Die Frustration hat mich sogar dazu gebracht, mit dem Gedanken zu spielen, ein Buch über all meine

negativen Erfahrungen in den vergangenen zwei Jahren im Umgang mit Behörden zu schreiben.

Der Titel würde lauten:

«WIE DIE SCHWEIZ VON EINER DEMOKRATIE ZU EINER DIKTATUR WURDE»

Wir schmunzeln doch über das anachronistische Kastensystem in Indien. Hier im Kanton Tessin ist die Situation nicht so anders. Zuerst sind die alt eingesessenen Patrizier-Familien (etwas höher gestellt als die Zunftmitglieder z.B. in Zürich). Dann kommen zuerst die gewählten Politiker, anschliessend die unzähligen Beamten, auch die vom Schweizer Fernsehen RSI als grösster lokaler Arbeitgeber. Alle scheinen bevorzugt behandelt zu werden.

Weniger geschützt sind, wie so oft, die Unternehmer, die für ihre Mitarbeiter Verantwortung übernehmen und ausgepresst werden, wenn es darum geht, Beiträge zu leisten. Der Kanton und der Staat fordern und kassieren, aber was bieten sie den eigenen Bürgern?

In der Corona-Krise hat die Schweiz einmal mehr ihr unsoziales Gesicht gezeigt. Bitte, nicht protestieren, Entscheidungen von oben akzeptieren.

Wie MARK AUREL * gesagt hätte:

«WENN DU ALLES NUR NOCH NEGATIV SIEHST, DANN BIST DU ALT GEWORDEN»

In diesem Sinne,
Euer Greis,
JPS

* Römischer Kaiser und Philosoph

Anzeige

AUCH IM ALTER ATTRAKTIV UND GLÜCKLICH SEIN!

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Besuchen Sie unseren Onlineshop!
www.cosmesan.ch
SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

Ich fühle mich gut!

Rotes Fleisch: Risiko für den Darm

Zu viel rotes Fleisch begünstigt die Entstehung von Darmkrebs

Darmkrebs zählt zu den drei häufigsten Krebsarten weltweit. Gerade bei Menschen im jungen und mittleren Alter von 20 bis 50 Jahren ist in letzter Zeit ein kontinuierlicher Anstieg bei den Neuerkrankungen zu verzeichnen. Dies wird mit veränderten Ernährungsgewohnheiten in Zusammenhang gebracht, unter anderem dem übermässigen Verzehr von rotem Fleisch.

Bei einem erhöhten Konsum von rotem Fleisch, steigt das Risiko an Darmkrebs zu erkranken. Schon früher wurde vermutet, dass die im Fleisch enthaltene organische Verbindung Häm-Eisen ins Gewicht fällt. Es handelt sich dabei um einen Eisen-Protein-Komplex, der eine wichtige Komponente des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin ist. In roten Fleischsorten ist das für den Sauerstofftransport verantwortliche Hämoglobin in hohen Konzentrationen enthalten. Im Rosigen steckt genau die Gefahr, mahnen Experten: Der Stoff, der dem Fleisch seine rote Farbe gibt, ist eben das Häm-Eisen.

Um zu verstehen, welche Rolle Häm-Eisen in diesem Kontext spielt, ist es einem Forscherteam unter Leitung von Professor Jörg Fahrner aus der Lebensmittelchemie und Toxikologie an der Technische Universität Kaiserslautern gelungen, die toxische Wirkung von Häm-Eisen in gesunden Darmzellen zu beschreiben. Es wurde nachgewiesen, dass Häm-Eisen tatsächlich die Darmzellen schädigt und die Zellteilung fördert und ist somit ein wichtiger Faktor bei der Entstehung von Darmkrebs. Die Studie liefert in diesem Sinne einen bedeutsamen Beitrag zum Verständnis dieser Korrelation.

Häm-Eisen schädigt das Erbgut

Die Wissenschaftler der Universität Kaiserslautern untersuchten das Eisen aus Fleisch und Wurstwaren und konnten zunächst zeigen, dass Häm-Eisen in physiologisch relevanten Konzentrationen, wie sie in unserem Darm auftreten können, Schäden an unserem Erbgut, der DNA verursacht. Ausserdem sind die Schäden an der Darmschleimhaut und in den Darmzellen umso höher, je mehr rotes Fleisch gegessen wird. Ein hoher Konsum von Häm-Eisen führt ferner dazu, dass bestehende Krebszellen besser wachsen und dem Immunsystem gegenüber stärker sind.

Die WHO warnt: Fleischkonsum in Grenzen halten

Der Verdacht auf den Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Krebs ist allerdings nicht neu. Schon die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat 2015 verarbeitetes Fleisch, beispielsweise Wurstwaren und Schinken, als krebserregend (Gruppe 1) und rotes Fleisch, beispielsweise von Schwein, Rind, Lamm oder Wild, als potentiell kanzerogen (Gruppe 2A) eingestuft.



Wo liegt dann die Grenze für den Konsum von rotem Fleisch? Der Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl erklärt, im Grossen und Ganzen sei der Konsum bis 300g pro Woche in Ordnung. Dann gäbe es einen grauen Raum von 400 bis 600g, aber oberhalb von 600g rotem Fleisch pro Woche werde einfach zu viel. Wurst sei unter anderem noch gefährlicher, denn dieses Lebensmittel sei noch krebserregender als rotes Fleisch. Die Empfehlung darum: Nicht mehr als ein Steak pro Woche.

«Schliesslich macht die Dosis das Gift. Je höher die aufgenommene Menge an rotem Fleisch und damit am Häm-Eisen, umso stärker sind die Effekte in den Darmzellen. Und wer das Fleisch auch noch auf dem Grill verkoht, riskiert zusätzliche Zellschäden. Deutlich weniger Fleisch sollte es sein»,

so Dr. Matthias Riedl.

Anzeige



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

Modernste Infrastruktur. Sehr gute Akustik. Für Vorträge, Schulungen und Kongresse.

KKLW – Kultur- und Kommunikationslokal Wolhusen
Bergboden 7, 6110 Wolhusen

Vermietung: Connection Wolhusen
Telefon +41 41 490 40 40, connection-wolhusen.ch


CONNECTION
WOLHUSEN

"Warum die meisten publizierten Studienresultate Schrott sind"

oder „Why Most Published Research Findings Are False“,

schreibt John Ioannidis im August 2005 im PLOS Medicine.

Die Situation ist in den letzten 15 Jahren nicht besser geworden, analog dem Hochfrequenz-Handel der Banken wird in der biomedizinischen Forschung hochfrequent Schrott publiziert.

John Ioannidis ist der weltweit bekannteste Statistiker und Epidemiologe, er forscht an der Elite-Universität Stanford. In der oben erwähnten Studie beschreibt er allgemeine Regeln, wie man Schrottstudien erkennen kann. Regel 6 zum Beispiel: Je heisser ein Thema mit vielen involvierten wissenschaftlichen Teams, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Forschungsergebnisse vertrauenswürdig sind. Das aktuell heisseste Thema? Natürlich Covid 19. Müssten alle Studien in Stein gehauen und an einem Ort der Erde zusammengetragen werden, hätten wir sicher einen 15. Achttausender, den Mount Covid 19. Nach den Berechnungen gemäss Ioannidis bis zu 97 Prozent davon Schrott. Alles wird mit Steuergeldern oder allenfalls durch steuerbefreite Stiftungen finanziert.

Nun ist Ioannidis nicht unwidersprochen. Im aktuellen wissenschaftlichen Diskurs hat sich aber ein neues Element eingeschlichen: Vom Mainstream abweichende oder auch polarisierende Meinungen werden nicht mehr widerlegt, sondern zerrissen und gegeisselt, die Autoren diffamiert und an den Pranger gestellt. Wobei das in der aktuellen Covid-Debatte eigentlich noch positiv zu werten ist. Denn so wird die abweichende Meinung mindestens wahrgenommen. Die schlechtere Variante ist, die abweichende Meinung wird ignoriert oder zensiert. Zensiert? Wir sind doch nicht mehr im Mittelalter! Nicht mehr, aber ein bisschen wieder. Die modernen Sensoren tragen keine Roben mehr, eher Armani Anzüge, sie sitzen an bedeutenden Regierungsstellen, ihre Kumpels sind die Herren der Social Media, Facebook, Twitter, Instagram etc. Die Kooperation ist sehr diskret, die Zensur erkennt man nur, wenn man hautnah am Thema dran ist.

Dissidente Meinungen fallen der Zensur zum Opfer, düstere Prognosen, Panikmache, Untergangsfantasien oder auch grober Unfug dürfen vor einem grossen Publikum ausgebreitet werden.

Nun soll es in diesem Beitrag gar nicht um das Corona-Virus gehen, sondern um unsere Gesundheit. Diese schützen wir nicht mit dem „**one size fits all**“ Massnahmenpaket, das sich seit einem Jahr epidemisch in ganz Europa ausbreitet, mit wenigen lokalen Anpassungen. Der beste Schutz gegen das Virus ist eine robuste Gesundheit. Dazu verhelfen uns weder Lockdowns noch geschlossene Beizen, auch nicht das hermetisch abgeriegelte Zürcher Seebecken im Frühjahr 2020.

Eine gute Gesundheit ruht auf mehreren Pfeilern: Gesunde Ernährung, regelmässiges Training, vernünftiger Umgang mit Stress, ein befriedigendes Sozialleben, guter Schlaf.

Sicher garantieren diese Voraussetzungen nicht absoluten Schutz vor dem Virus, ein solcher ist nicht einmal in Isolation zu haben. Ein schwerer Verlauf oder gar Tod infolge der Virusinfektion ist bei guter Gesundheit jedoch höchst unwahrscheinlich.

Hören wir etwas dazu von unsern Behörden und ihren wissenschaftlichen Beratern? Die uns täglich mit ihren neuen Zahlen traktieren, mit „laborbestätigten Infektionen“, die gar keine solchen sind, sondern positive Tests, Hospitalisierungen infolge oder mit einer Covid-Infektion, Todesfällen an oder mit Sars-Cov-2. Und vor allem mit immer wieder verlängerten Einschränkungen unserer Bürgerrechte.

Wir hören davon nichts! Wir hören nichts davon, dass eine gesunde Ernährung schützen kann. Die Restaurants sind geschlossen, OK, sicher keine Gesundbrunnen. Aber Fast Food Outlets und Take Aways haben Hochbetrieb, Schlangen vor den Buden, und Pizza- und andere Kuriere rund um die Uhr auf den Strassen. Sicher die Art Ernährung, mit der wir unsere Gesundheit ruinieren. Gefördert durch bundesrätliche Vorschriften.

Wir sollen zuhause bleiben und Leben retten, lautet eine weitere Vorschrift. Ich habe als Arzt in dieser Sache bewusst darauf verzichtet, „Leben zu retten“, ich habe auch allen Bekannten empfohlen, möglichst oft an die frische Luft zu gehen. Frische Luft haben wir auch zuhause, wenn wir die Fenster öffnen. Aber kaum Sonnenlicht, also UV Strahlen. Und darum viel zu tiefem Vitamin

D-Spiegel, vom Herbst bis in den Frühling. Ausser eben, wir bewegen uns so oft wie möglich im Freien. Je tiefer der Vitamin D-Spiegel, desto höher das Risiko für einen viralen Infekt (wieso sonst wütet die Grippe in den Wintermonaten?) und desto höher auch das Risiko für einen schweren Verlauf. Nur eingefleischte Schulmediziner wollen das partout nicht zur Kenntnis nehmen. So hat Prof. Rosemann vom Unispital Zürich vor kurzem in einem Interview im Tagesanzeiger fast eine Seite lang seine Pseudo-Expertise in Bezug auf Vitamin D ausgebreitet. Das Rezept für solch unqualifizierte Experten-Arroganz ist immer dasselbe: *«Ich kenne keine Studien, die den Nutzen von Vitamin D belegen, folglich gibt es auch keine!»* Frau Prof. Ferrari Bischoff, auf die ich noch kurz zu sprechen komme, hat ihn mit einem Kommentar auf der gleichen Seite des Tagesanzeigers auf die Realität aufmerksam gemacht. Das wird ihn wohl so wenig aus der Ruhe gebracht haben wie meine E-mail, die ich ihm als Replik auf das Interview geschickt habe. Wenn jemand sich entschlossen hat, etwas nicht zu wissen, wird er es auch nicht zur Kenntnis nehmen.

Mit Zuhausebleiben retten wir also kein Leben, sondern gefährden unser eigenes.

Dazu kommt, dass Bewegung die Essenz des Lebens ist. Die Muskulatur ist unser weitaus grösstes Organ, bis zu 60 Prozent unseres Gewichts sind Muskeln. Für kein anderes Organ gilt „**use it or lose it**“ mehr als für die Muskulatur. Ein einfaches Rechenbeispiel: Verlieren Sie durch „**Bleib zuhause und rette Leben**“ 10 Prozent Ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit, werden Sie das kaum spüren.

Verlieren Sie aufgrund der bundesrätlichen Home-Office Vorschrift 10 Prozent Ihrer Muskulatur, sind das bis zu fünf Kilogramm!

Die Älteren unter uns, die mal wegen eines Beinbruchs einen Gips bekamen, wissen noch, wie schnell Muskulatur verloren geht. Zwei, drei Kilogramm mehr Muskeln können über Leben oder Tod entscheiden, denn Muskeln sind auch unser Proteindepot, und Antikörper bestehen, wie auch der Task Force des Bundesrats bekannt sein dürfte, aus Proteinen.



Jürg Kuoni
Dr. med.

Jahrgang 1945

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:
siehe
www.starkvital.tv

Das alles interessiert weder Bundesrat noch Task Force. Entweder verstehen sie davon nichts oder sie sind durch ihre eigenen Zahlen so beeindruckt, dass sie die Folgen ihres Tuns ausblenden.

Wir haben aber Leute, die davon sehr viel verstehen müssten. Sehr viele Leute. Die Fitnesscenter-Betreiber und viele ihrer Partner, Angestellten und Kunden. Jeder Personal Trainer weiss, dass Muskeltraining

- den Zuckerstoffwechsel verbessert und stabilisiert
- den Grundumsatz erhöht
- antientzündlich wirkt
- den Wachstumshormon- und Testosteronspiegel (auch bei Frauen) erhöht
- die Zahl der Mitochondrien erhöht
- schmerzlindernd wirkt
- die Knochendichte erhöht
- Gemütslage und kognitive Fähigkeiten verbessert
- die Immunität verbessert

und wahrscheinlich noch vieles mehr. Also sicher genau das, was wir in dieser Pandemie dringend brauchen.

Und genau das, was uns durch die bundesrätliche Verordnung verlorengeht.

Wodurch wir durch behördliche „Massnahmen“ für das Virus anfälliger werden.

Was tut die Fitnessbranche?

Lammfromm schliesst sie ihre Zentren, auch wenn das für viele das Aus bedeutet. Vertreter der Branche schreiben zwar am 9. Januar 2021 einen zahnlosen Brief an den Bundesrat und drohen jetzt sogar mit einer Schadenersatzklage. Fakt aber ist, der Branchenverband SFGV hat es in den letzten Jahren verschlafen den Bund zu überzeugen, dass die Fitnessbranche eine wichtige Präventionsbranche ist, dass Muskeltraining bestens dokumentierte Gesundheitsförderung ist, Stärkung des Immunsystems als Beispiel, kurz, dass die Fitnessclubs systemrelevant sind.

Wieso dieser bescheidene Protest der Fitnessbranche? Wieso nicht etwas mehr mit den Muskeln spielen?

Natürlich können wir Übungen auch zuhause machen. Diverse Fitnesscenter haben ja reihenweise YouTube-Videos an ihre Kunden verschickt. Doch wer macht das länger als drei, vier Tage?

Auch wenn man es länger durchzieht, was nützt es? Genau dieser Frage ist übrigens Frau Prof. Ferrari

Bischoff vom USZ mit der grossen „Do Health“ Multicenter Studie nachgegangen.

Über 2000 gesunde Frauen und Männer aus Deutschland, Österreich, Portugal, Frankreich und der Schweiz absolvierten dreimal wöchentlich ein „leicht durchführbares Trainingsprogramm“. Ausserdem nahmen sie Vitamin D und Omega-3-Supplemente ein. Das Resultat nach drei Jahren „leicht durchführbarem Trainingsprogramm“ und Kosten von über 19 Millionen Franken (EU, private Sponsoren und Universität Zürich) in Bezug auf Muskelaufbau: Zero. Null.

„Der Mensch wächst am Widerstand“,

zitiere ich Werner Kieser immer wieder gerne. Er meint damit nicht nur das Training der Muskeln.

Muskeln sind Medizin.

Sie halten uns nicht nur aufrecht, sie halten uns am Leben. Liebe Freunde aus der Fitnessbranche, die sinnlose und unbegründete Schliessung der Zentren hat gesundheitliche Folgen für Eure Kunden.

Ein bisschen mehr Widerstand wäre dem Verband wohl angestanden.

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

Anzeige

INNOVATIVE PFLEGEPRODUKTE FÜR GESICHT UND KÖRPER



Besuchen Sie unseren Onlineshop!

www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

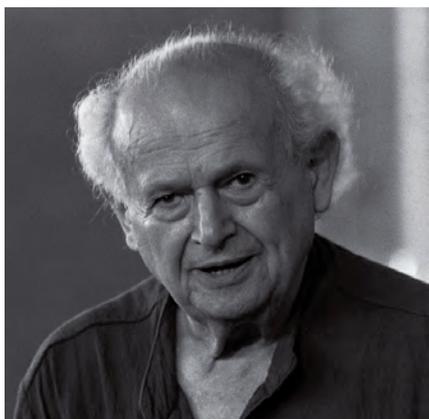


Selbentfaltung durch Selbstwahrnehmung

Die Feldenkrais Methode®



Bewegung verrät, wer und wie wir sind. Sie ist die Grundlage unseres Handelns, unserer Empfindungen und Emotionen. In der Tat drückt die Organisation des neuro-muskulo-skeletalen Systems den Gesundheitszustand einer Person aus. Körper und Geist bilden eine Einheit. Man kann auf eine „*Muskulatur der Seele*“ zurückgreifen und das Gehirn kann durch bestimmte Bewegungsabläufe beeinflusst werden, um das menschliche Potential zu entwickeln.



Moshé Feldenkrais

Die Feldenkrais Methode trägt den Namen ihres Begründers, Moshé Feldenkrais (1904, Slavuta (Ukr) -1984, Tel Aviv), Ph.D. in Physik, Ingenieur, Erfinder, Kampfkunstmeister und Forscher der menschlichen Entwicklung. Der Wissenschaftler war zwanzig Jahre lang auch Judolehrer, verfasste mehrere Bücher darüber und unterrichtete Selbstverteidigung. Während seines Studiums in Paris befasste er sich weiterhin mit Kampfsport, insbesondere mit Ju Jitsu und dem daraus abgeleiteten Judo. Er kannte sogar Professor Kano Jigoro persönlich, der Mann, der die Disziplin Judo entwickelte.

Dr. Feldenkrais gründete den Ju Jitsu Club in Paris und war einer der ersten Europäer, der den Schwarzgurt im Judo erwarb.

Eine Knieverletzung und die ungewisse Aussicht auf eine Operation kennzeichneten den Beginn einer neuen Studie, die Erforschung der Beziehung zwischen Bewegung und Bewusstsein. Bei der Entwicklung seiner Arbeit studierte Moshé Feldenkrais unter anderem Anatomie, Physiologie, Kindesentwicklung, Motorik, Evolution, Psychologie sowie eine Reihe von östlichen Achtsamkeitspraktiken und andere somatische Ansätze.

Die Feldenkrais Methode

Die Feldenkrais-Methode basiert auf der Voraussetzung, dass der Mensch über das Bewusstwerden von Bewegungsabläufen seine Lebensqualität auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene verbessern kann. Das Selbstbild wird erweitert und verfeinert und dabei nimmt die geistige Flexibilität zu. Grundsätzlich wird die Methode überall dort eingesetzt, wo Verbesserungen in Bewegungsabläufen, in der Bewegungsqualität und in der Selbstwahrnehmung angestrebt sowie mehr Bewusstheit (Achtsamkeit) im Handeln und mehr Kreativität gefördert werden.

Wie Menschen sich bewegen, wahrnehmen, verändern hat einen direkten Einfluss auf das Befinden, nicht nur in körperlicher, sondern auch in psychischer Hinsicht.

Die Feldenkrais Methode stösst Veränderungsprozesse an, begleitet und unterstützt. Sie betrachtet die individuelle, lebenslange Fähigkeit des Menschen zu lernen und sich zu verändern (Neuroplastizität) als wesentlichen Bestandteil von Gesundheit und Lebendigkeit.

Ziel dieser sanften Bewegungslehre ist es, durch die Schulung der kinästhetischen und propriozeptiven Selbstwahrnehmung grundlegende menschliche Funktionen zu verbessern, die Bewegungsqualität zu steigern, Muskelverspannungen zu lösen, Gelenküberlastungen zu korrigieren und Schmerzen zu reduzieren. Aufgrund ihrer Einfachheit lassen sich Feldenkrais-Übungen überall anwenden.

„Mehr Qualität in der Bewegung ist mehr Qualität im Leben“

Moshé Feldenkrais

Wie wird Feldenkrais praktiziert?

In Gruppenstunden (Bewusstheit durch Bewegung®) erforschen die TeilnehmerInnen in verbal angeleiteten Bewegungssequenzen selbst funktionale Zusammenhänge im Körper und entdecken auf diese Weise eigene Bewegungsmuster sowie bisher unerschlossene Bewegungsmöglichkeiten.

In Einzelsitzungen (Funktionale Integration®) werden individuell angepasste Bewegungsabläufe zusammen mit dem/der Practitioner ausgeführt. Durch diese gezielte Arbeit werden auch komplexe Situationen im Selbstbild angesprochen und verbessert. Sowohl in den Einzelsitzungen als auch in den Gruppenstunden werden Bewegungsmuster bewusst gemacht und neue Bewegungsmöglichkeiten erfahren und ausprobiert.

Die einzelnen Bewegungen werden dabei meist langsam und mit wenig Anstrengung ausgeführt, um eine möglichst präzise und intensive Wahrnehmung des gesamten Bewegungsablaufs zu ermöglichen. Dies kann zu Schmerzreduktion und Regulierung der Anspannung führen und hat neben einer verbesserten Selbstwahrnehmung, mehr Beweglichkeit, einen effizienteren Krafteinsatz, bessere Koordination, mehr Stabilität und eine freiere Atmung zur Folge.

„Sich selbst zu erkennen scheint mir das Wichtigste, was ein Mensch für sich tun kann.“

Moshé Feldenkrais



Feldenkrais als Therapie

Sie ist eine vom Bund anerkannte Methode der Komplementärtherapie, leistet aber auch einen wichtigen Beitrag in der Prävention, der Bewegungsförderung und der Gesunderhaltung. Sie wird in folgenden Situationen bei Erwachsenen und Kindern eingesetzt:

- Bei Krankheiten, die im weitesten Sinne einen Einfluss auf den Bewegungsapparat haben
- In Rehabilitationsphasen
- Als unterstützende Begleitung bei chronischen/fortschreitenden neurologischen Erkrankungen (mobil und aktiv bleiben)
- Bei Schmerzen, Mobilitäts- und anderen Einschränkungen des Bewegungsapparates
- Bei Haltungs- oder Atmungsproblemen
- Bei psychischen Leiden, als ergänzende Begleitung einer Psychotherapie.
- Zur Stressreduktion
- Zur Verbesserung der Konzentrations- und Lernfähigkeit

Feldenkrais im Alltag, am Arbeitsplatz, in Sport und Kunst

Da die Methode neben der therapeutischen Wirkung auch zu einer Verbesserung der Selbstwahrnehmung und -organisation sowie der Bewegung führt, wird sie oft auch bei gesunden Erwachsenen und Kindern angewendet:

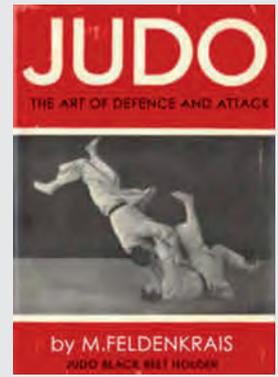
- Zur Verbesserung der Effizienz in Bewegung und Haltung
- Zur Reduktion der Unfallgefahr und Verminderung von Verschleisserscheinungen
- Zur Steigerung der Performance und der Ausdauer, z.B. im Sport.
- Zur Stressreduktion
- Zur Verbesserung der Konzentrations- und Lernfähigkeit
- Zur Entwicklung des künstlerischen Potentials, des Ausdrucks und der Kreativität in allen Kunstsparten
- Zur Verbesserung der szenischen Präsenz bei Bühnendarstellern



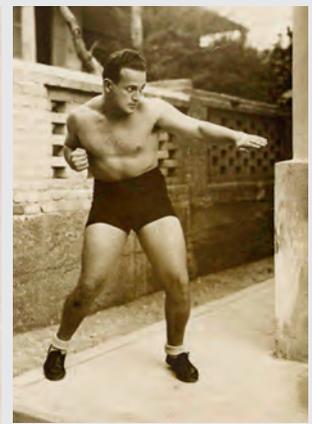
In unserem Land ist der Schweizerischer Feldenkrais Verband (SFV) die offizielle Anlaufstelle für sämtliche Auskünfte:

www.feldenkrais.ch

Copyright der meisten Fotos: feldenkrais.ch



Moshé Feldenkrais traf den JUDO Gründer **Kano Jigoro** (1860-1938) auch in London im ältesten Judoclub Europas **Budokwai**, eröffnet 1918 und immer noch in Betrieb. Viele Therapeuten haben eine Vergangenheit in den Martial-Art-Disziplinen.



Anzeige

HEBEN SIE SICH AB VON IHREN MITBEWERBERN

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

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

Die Magnetfeld-Therapie

Yvonne Keller leitet u.a. das PelviPower Center im med. Rücken-Center.
Hier die ersten zwei Testimonials, nach nur zwei monatigem Einsatz.

Interview 1 mit einer jungen Mutter mit Belastungsinkontinenz.

Yvonne: Angelina, du hast im August 2020 dein 2. Kind geboren. Nach der Geburt hattest du, wie auch schon nach dem 1. Kind eine Belastungsinkontinenz. Du kamst zu uns ins med. Rücken-Center um rückzubilden, besonders deinen Beckenboden zu stärken und allgemein wieder fit zu werden für den beruflichen Wiedereinstieg diesen März.

Wie geht es dir heute?

Angelina: Zu Beginn der Therapie fühlte ich mich schnell müde und meine Belastungsinkontinenz störte mich sehr. Ich fürchtete mich davor zu rennen, hatte Mühe mein Baby schnell hochzuheben und meine Gedanken kreisten sehr oft um die Belastungsinkontinenz. Ich traute mich kaum mit jemandem über mein Problem zu sprechen. Meine Wochenbetthebamme hat mir ein Training im med. Rückencenter bei Yvonne Keller nahegelegt. Das viele Training während der letzten Monate und insbesondere die Zeit auf dem PelviPower haben sich für mich sehr bewährt. Ich fühle mich fit, energievoll trotz wenig Schlaf, zufrieden und meine Belastungsinkontinenz hat sich massiv verbessert. Ich habe wieder mehr Kontrolle über meinen Beckenboden und nehme diesen viel bewusster wahr. Ich werde weiterhin trainieren, um dieses Gefühl und diese Sicherheit zu bewahren und weiter zu stärken.

Yvonne: vom September bis Februar hast du bei uns das Aufbautraining gemacht mit Schwerpunkt Beckenboden und Rücken. Seit Februar gehst du zusätzlich zum Training auf den PelviPower. Was hat dir der PelviPower in den letzten 6 Wochen gebracht? Wie hast du das Training auf dem PelviPower empfunden?



Angelina: vom PelviPower bin ich sehr beeindruckt. Ich empfinde die Trainings darauf als entspannend und habe das Gefühl, für das vorgängige Aufbautraining damit belohnt zu werden und das obwohl mein Beckenboden währenddessen sehr stark arbeitet. Ich freue mich stets auf das PelviPower-Training und hatte bereits nach wenigen Sitzungen das Gefühl, dass ich meinen Beckenboden bewusster steuern kann. Ich kann dieses Training jedem sehr empfehlen.

Yvonne: Spürst du einen Unterschied, ob du einmal oder zweimal pro Woche auf den PelviPower gehst?

Angelina: Anfangs trainierte ich zweimal pro Woche auf dem PelviPower. Dies empfand ich als hilfreich, da ich nach dem Training meinen Beckenboden während ca. eines Tages besser wahrnehmen und steuern konnte. Mittlerweile reicht auch eine Sitzung pro Woche, da ich den Beckenboden allgemein besser wahrnehmen, aktivieren und steuern kann.

Yvonne: Was hälst du von diesem Gerät?

Angelina: Ich bin beeindruckt, wie dieses Gerät wirkt und wie angenehm die Trainings darauf sind. Meine Offenheit dem PelviPower gegenüber hat sich für mich mehr als gelohnt.

Yvonne: Wirst du den PelviPower weiterhin benutzen?

Angelina: Ich kann mir vorstellen, in Zukunft gelegentlich zur Auffrischung und Unterstützung des weiterführenden Aufbau- und Beckenbodentrainings ein Abo für den PelviPower zu lösen und mir dort ein paar entspannende Trainingsminuten zu gönnen.

Interview 2 mit einem 45-jährigen Mann, der an schmerzhaften Verspannungen leidet.

Sein Name ist Anton*

Yvonne: Anton du hast seit Jahren immer wieder schmerzhafte Verspannungen im Beckenboden. Du warst deswegen mehrmals beim Urologen. Im Dezember haben sich dank sieben Beckenbodenlektionen deine Beschwerden verringert.

Seit anfangs Februar gehst du nun regelmässig auf den PelviPower mit dem Programm für Männer mit einem hypertonen Beckenboden.

Wie geht es dir heute?

Anton: Danke Yvonne, es geht mir gut. Es gibt nach wie vor schlechtere Tage, an denen die Verspannungen stärker spürbar sind. Aber der Trend geht klar in die richtige Richtung, ich kann auftretende Verspannungen vermehrt frühzeitig erkennen und mittels den mit dir erlernten Lockerungsmassnahmen in den meisten Fällen lösen.

Yvonne: Was hat dir der PelviPower in den letzten 6 Wochen gebracht?



Anton: Ich konnte meine Beckenboden-Verspannungen zwar noch nicht komplett lösen, aber der PelviPower hat mir stark dabei geholfen, die Intensität der Verspannungen massgeblich zu verringern und die Dauer dazwischen zu verlängern.

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@rueckencenter.com, www.rueckencenter.com

med. Rücken-Center

med. Beckenboden-Center

Ich habe den PelviPower mittlerweile bereits fix in meinen Trainingsplan eingebaut, neben meinem Standard-Fitnesstraining und den spezifischen Beckenbodenübungen mit bewusstem An- und Entspannen.

Yvonne: Spürst du einen Unterschied, ob du einmal oder zweimal pro Woche auf den PelviPower gehst?

Anton: Gute Frage. Aktuell ja, die Wirkung lässt nach 3-4 Tagen derzeit etwas nach, wobei die Wirkungsdauer zu steigen scheint. Daher nutze ich den PelviPower aktuell zweimal pro Woche.

Yvonne: Was hältst du von diesem Gerät?

Anton: Ich finde es grossartig. Sowohl die Idee, das Gerät mit den normalen Sportkleidern benutzen zu können, sowie die professionelle Machart haben mich vollends überzeugt. Die Bedienungsführung ist ausserdem sehr intuitiv und den personalisierten Zugang mittels eigenem Benutzer-Badge finde ich sehr gelungen.

Yvonne: Wirst du deinem Urologen davon erzählen?

Anton: Klar. Ich gehe davon aus, dass ihn dies interessieren wird. Er hat mir ja seinerzeit das Beckenbodentraining



Yvonne Keller

Jahrgang 1965

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe www.starkvital.tv

empfohlen, und es ist für ihn sicher spannend zu sehen, dass es hier ein weiteres Puzzlestück gibt, solchen Verspannungen entgegenzuwirken.

Wirst du den PelviPower weiterhin benutzen?

Anton: Ja. Ich hoffe die Frequenz in naher Zukunft weiter reduzieren zu können, werde den PelviPower aber weiterhin benutzen.

Info:

www.rueckencenter.com und www.pontemed.com

* Der Name wurde von der Redaktion geändert, der Proband ist aber der Redaktion bekannt.



PELVIPOWER™

Gesundheit und Vitalität von Männern mit PelviPower-Training

Bei Männern ist der Beckenboden nicht der Teil des Körpers, über den am meisten gesprochen wird. Tatsächlich weiss etwa die Hälfte der Männer nicht, dass sie einen Beckenboden haben, aber die Funktionsstörungen die entstehen wenn er nicht ansprechbar, koordiniert und stark ist, machen ihn sicherlich zu einem der wichtigsten Teile des menschlichen Körpers.

Bei Männern kann eine vernachlässigte Beckenbodenmuskulatur zu häufigen Problemen wie z.B. wiederholten Schmerzen im unteren Rückenbereich, schlechter sportlicher Leistung, Schmerzen im Beckenbereich, schlechter Rumpfstabilität, schlechter Blasen- und Darmkontrolle, Schwierigkeiten bei der Erlangung und Aufrechterhaltung einer Erektion und sogar zum Kontrollverlust des Orgasmus-Zeitpunktes führen.

Als qualifizierter Beckenboden-Physiotherapeut ist es Nathan Scotts Leiden-



schaft, Männern zu helfen, ihre Gesundheit und Vitalität zu verbessern, indem sie ihre Beckenbodenmuskeln optimal stärken und koordinieren. Dies ist besonders wichtig vor und nach Operationen zur Entfernung der Prostata aufgrund von Krebs, da diese Operationen häufig zu Harninkontinenz und schlechter Erektionsfähigkeit führen.

«Als Pelvic Health Physio sehen wir wie lebensverändernd es sein kann, diese verborgene, aber wichtige Gruppe von Muskeln gut arbeiten zu lassen und die PelviPower-Geräte sind dabei sehr hilfreich,“ so Nathan Scott.

Die Pelvipower-Technologie stellt eine völlig nicht-invasive und interaktive Möglichkeit dar, den Beckenboden zu trainieren ohne sich ausziehen zu müssen. Der PelviPower-Magnetfeldtherapie-Trainer nutzt wiederholte Impulse magnetischer Energie, um kleine elektrische Ströme in den Nerven auszulösen, die

wiederum zu angenehmen, aber kraftvollen Kontraktionen des Beckenbodens und der umliegenden Muskeln führen. Mit Kontraktionen, die viel stärker sind, als sie diese selbst erreichen können, wird die Funktion, Koordination und Kraft des Beckenbodens verbessert.

Der PelviPower Bio-Feedback Trainer ist ein präzises Trainingsgerät, das die Wahrnehmung, Koordination und Kontrolle des Beckenbodens verbessern soll.

Ein hochsensibler Sensor, der in der Nähe Ihres Beckenbodens sitzt, reagiert auf dessen kleinste Kontraktionen. Die gesammelten Daten liefern Ihnen und dem Therapeuten ein visuelles Ergebnis, das in Echtzeit auf einem Monitor vor Ihnen angezeigt wird, was sowohl beruhigend als auch anregend und stärkend wirkt.

Die leistungsstarke Kombination dieser beiden Hilfsmittel ermöglicht es Männern, schnelle Verbesserungen in Kraft und Koordination zu sehen, was sich direkt und positiv auf alltägliche Belastungen und intime Funktionen auswirkt. Der Abbau von Barrieren, die Männer davon abhalten, Hilfe in Anspruch zu nehmen weil es einen effektiven und nicht-invasiven Ansatz wie diesen gibt, ist so wertvoll im Kampf um die Befähigung von Männern, ihre Vitalität und Lebensqualität in jedem Alter zu verbessern.

Nathan Scott



Jahrgang 1973

Inhaber der CORE-GOOD Kliniken in Neuseeland, ist weltweit einer der anerkanntesten Experten für Männergesundheit und ein erfolgreicher Physiotherapeut.

<https://coregood.co.nz>

Zweiter 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 als persönliche Herausforderung

Meditation ist das unmittelbare Erleben der Gegenwart.

Am scheinbar immerwährend flüchtigen Punkt der Gegenwart sind wir mit der Ewigkeit verbunden, mit unserer wahren Natur, mit unserer inneren Quelle.

Wenn wir uns gedanklich auf der Ereignislinie von Vergangenheit und Zukunft bewegen, sind wir in der Zeit und nicht in Meditation. Sobald wir uns erlauben, da wo wir sind, anzukommen, erscheint die Meditation. Ob du dies für einen bewussten Atemzug lang tust, für zwei Minuten, für zwanzig Minuten oder für zwei Stunden, Meditation tritt in dem Moment in Erscheinung, wo du darauf verzichtest zu glauben, dass dir jetzt in diesem Augenblick etwas fehlt.

Ziel der Meditation ist nicht irgendein Punkt in der Zukunft, sondern das bewusste „**Auftauchen**“ aus dem Gedanken- und Zeitfluss in das Sein im Hier und Jetzt. Denn in der Meditation ist das Ziel immer auch der Weg:

das Bei-sich-Ankommen.

Meditation spricht die Fähigkeit an, das Bewusstsein auf das Hier und Jetzt zu richten, möglichst unabhängig von dem, was im Aussen geschieht und in unseren Gedanken und Emotionen gerade abläuft. In dieser ruhevollen Präsenz ist das Wesentliche erfahrbar und erkennbar.



Meditation ist Einkehr, ist Verbindung mit der Mitte, dem inneren Ort der Ruhe, des Ausgleichs, der Gegenwart in Geistes-Gegenwart, jenseits von Gedanken an Vergangenheit und Zukunft.

Diese Mitte kann im Körper, in den Gefühlen und Gedanken wie auch in unserer seelisch-geistigen Natur gefunden werden. Über die Mitte unseres Menschseins sind wir im Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.

Meditation führt in die Stille und intuitive Verbundenheit. Sie wirkt heilend und läuternd. Sie hat das Potential, innere Fähigkeiten anzusprechen und den Zugang zu erfüllter Menschlichkeit und zur schöpferischen Natur des Lebens zu vertiefen und zu erweitern.

Meditation ist Rückverbindung mit der Ganzheit, während wir im täglichen Leben in vieler Hinsicht mit einer gespaltenen und fragmentierten Welt in Berührung kommen. Meditation unterstützt eine positive und achtsame Lebensweise, aus deren Kraft heraus wir den Erfordernissen unserer Zeit in Verbindung von Herz und Vernunft mitgestaltend begegnen können.

Meditation und „Medizin“

Die Begriffe Meditation und Medizin haben die gleiche Wurzel! Das lateinische Wort meditatio kommt von meditari, „**nachdenken, überlegen, abwägen**“ und geht zurück auf die indogermanische Wurzel med-, „**messen, ermessen**“. Mit dieser Wurzel bedeutet das lateinische Wort mederi, „**heilen**“, konkret: das richtige Mass finden, und zwar in der Menge eines Heilmittels und auch im richtigen Zeitmass und der entsprechenden Regelmässigkeit. Die ars medica ist die Kunst des Abmessens und des richtigen Masses, und medicus bedeutet

„der ermessende, weise Ratgeber“.

Meditation ist also eine Form von geistiger Medizin. Sie hat mit dem richtigen Mass, mit Regelmässigkeit und mit den natürlichen Zyklen von Tag und Nacht zu tun. Im Metrum der Zeit ist das Meditieren ein Wandern durch die Dimensionen des Lebens. Meditari ist nicht einfach

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

ein mentaler Vorgang, sondern ein Sichvertiefen, ein Rückbezug auf das eigene Selbst. Wir durchschreiten das Leben, und Meditation gibt uns „Boden unter den Füßen“, damit wir in der heutigen Welt, wenn wir das Gleichgewicht verlieren, immer wieder neu den Zugang zu unserer Mitte finden.

Im ursprünglichen

„Abbild Gottes“ – vor aller Selbstverbesserung und Optimierung – sind wir immer schon ein Ganzes. Wir sind ein Ganzes, auch wenn wir medizinisch krank geschrieben sind. Heilung bedeutet „[wieder] ganz werden“



Alle drei Gemälde: von Silvia Siegenthaler

(„ganz“, engl. whole, mit der gleichen Wurzel wie die deutschen Wörter „heil“ und „heilig“). Wenn wir in unserer Ganzheit sind, sind wir heil und heilig in einem ganz persönlichen wie auch universellen Sinn. Die wahre Meditation führt den Menschen in das Herz seiner geläuterten Optik. Sie eröffnet die innere Perspektive zum Schatz der Gesundheit, der Medizin in uns.

Konzentration, Fokus und Zentrierung

Meditation schult und stärkt, praktisch „nebenbei“, zahlreich nützliche Fähigkeiten



Blumengemälde auf Leinwand; Silvia Siegenthaler

ten im Menschen, insbesondere die Fähigkeit der Konzentration und des Fokussierens. Konzentration ist die geistige Kraft, die auf den Moment ausgerichtet ist. Es ist die Kraft, die uns erlaubt, in der Gegenwart präsent zu sein und uns nicht auf der Zeitlinie zu verlieren. Konzentration findet im Moment statt. Das Fokussieren ist eine andere Kraft. Sie hält eine Vision aufrecht.

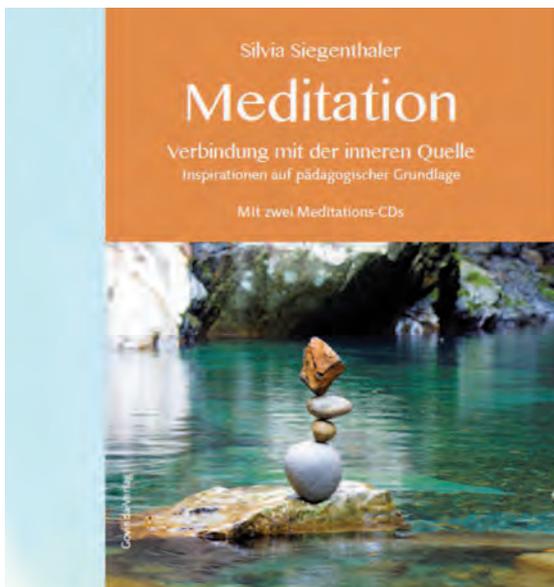
Der Begriff Fokus hat mit Optik zu tun. Der Fokus behält etwas im Blickfeld. Der Fokus kann eine Absicht und Intention über lange Zeit, ja sogar ein Leben lang, halten. Das Fokussieren ist eine flexible, entspannte, geistig ausgerichtete Fähigkeit. Mit diesem Fokus können wir eine innere geistige Sicht und Vision aufrecht halten. Nur allzu schnell widerfährt uns ein Ereignis, und wir verlieren den Fokus, schwenken ab, geben auf.

Unsere Sicht auf unser Leben und auf die Welt wird durch die Optik, die wir einnehmen, bestimmt. Diese ist häufig durch das determiniert, was wir möchten oder nicht möchten. Das ist verständlich und keinesfalls verwerflich. Nur kann diese Sichtweise auch eines hervorbringen: (mehr) leiden. Meditation wird dieses Dilemma nicht lösen. Aber sie kann uns erfahren lassen, wie es sein kann, dem Fluss des Lebens vertrauensvoll zu folgen, wobei die äussere Welt und unser äusseres Ich gelegentlich am Ufer zurückbleiben. Meditation bietet jedem einzelnen Individuum und der Menschheit eine offene und heilsame Alternative an: so zu leben, wie wir es uns aus ganzem Herzen wünschen – für uns selbst und für alle, die mit uns sind.

Silvia Siegenthaler



(geb.1962), eidg. dipl. Pädagogin und Komplementärtherapeutin in der Methode Craniosacraltherapie, sensitive Künstlerin, mit laufenden Ausstellungen, gibt Seminare, Vorträge und monatliche Meditationsabende in Bern.
www.introvision.ch



Gesunde Wurzeln für ein ganzheitliches Leben

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

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

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

Silvia Siegenthaler
Meditation - Verbindung mit der inneren Quelle

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

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

Angebote 2021

Meditation

- Jeweils am letzten Montag des Monats im Chor der französischen Kirche Bern von 20 bis 21:30 Uhr.
Anmeldung und Auskunft: www.introvision.ch

Mysterium des Klangs

- Schlüssel zum inneren und äusseren Kosmos
Abendvortrag und Seminar: Freitag 11.2.2022 von 18h bis Sonntag 13.2. 2022 um 16h
Kursort und Auskünfte zur Übernachtung und Anmeldung:
Kientalerhof Griesalp 44 CH-3723 Kiental
T: +41 33 676 26 76 / Email: info@kientalerhof.ch

Tierwohrlating auf Fleischverpackungen

Als erster Detailhändler der Schweiz kennzeichnet Lidl seine Fleischprodukte mit einem Tierwohrlating des Schweizer Tierschutz STS

Mit dem vierstufigen Rating, das direkt auf den Fleischverpackungen angebracht wird, will Lidl Schweiz die Transparenz in Sachen Tierwohl maximieren, wie der Discounter in einer Mitteilung schreibt. Deshalb bringe Lidl eine «transparente und einfach verständliche» Bewertungsskala direkt auf seinen Fleischverpackungen an. Dazu Andreas Zufelde, Chief Commercial und Marketing Officer bei Lidl Schweiz: «Mit dem Schweizer Tierschutz STS haben wir einen idealen und unabhängigen Partner gefunden, der uns auf diesen Weg unterstützt, aber auch im Sinne des Tierwohls weiter fordert.»

Erstes Ranking direkt auf Verpackung

Die neue Kennzeichnung, die zusammen mit dem Schweizer Tierschutz STS entwickelt wurde, ist ab Frühjahr 2021 auf den ersten Frischfleischprodukten und in allen 150 Filialen landesweit verfügbar.

Für den Tierschutz sei es sehr schwierig, die Kunden zu erreichen, die vor einer Kaufentscheidung vor dem Regal stehen. Das Rating auf der Verpackung sei dabei ein hilfreicher Schritt. Lidl werde möglicherweise die Konkurrenz unter Zugzwang setzen.

4-Stufen-Modell

Die Produkte werden auf einer Skala von A bis D bewertet, wobei «A» die bestmögliche Bewertung in Bezug auf das Tierwohl darstellt. Die Bewertung erfolgt laut Mitteilung ausschliesslich und unabhängig durch den Schweizer Tierschutz STS – Lidl Schweiz hat keinen Einfluss auf die Bewertung der Produkte.



In die Bewertung fließen unter anderem die folgenden Faktoren ein:

- Wird die gesamte Lieferkette unabhängig kontrolliert?
- Wie geht es dabei den Tieren (Gesundheit, Zuchtbedingungen)?
- Welche Lebensbedingungen gelten für die Tiere (Ausleben eines arttypischen Verhaltens, Flächenverfügbarkeit, Auslauf oder Weidegang, Licht, Temperatur und Lärmqualität)?
- Wie und warum werden Medikamente / Antibiotika eingesetzt?
- Wie werden die Tiere transportiert und geschlachtet?
- Werden die Produzenten kostendeckend abgegolten?

EU: Plan zur Krebsbekämpfung

Warnetiketten auf rotes Fleisch und Wurstwaren

Europa verzeichnet eine zu hohe Anzahl an Krebsfälle. Daher will die Europäische Union gezielte Massnahmen ergreifen, darunter die Einführung einer Kennzeichnung von Lebensmitteln, die als besonders gesundheitsschädlich gelten - im Fadenkreuz stehen rotes Fleisch und Wurstwaren.



Zahlen können eine Menge erklären. Alarmierend ist in diesem Fall die Zahl der Menschen, die im Jahr 2020 in ganz Europa an Krebs erkrankten: 2,7 Millionen Bürger, von denen 1,3 Millionen ihr Leben verlor, warnt die Europäische Kommission. Heute gibt es über 12 Millionen Überlebende nach Krebs in Europa. Ohne rechtzeitiges Eingreifen könnte diese Zahl laut Daten von ECIS (European Cancer Information System) bis zum Jahr 2035 um 24 Prozent weiter steigen und damit zur häufigsten Todesursache in der EU werden. Etwa 40 Prozent der Krebsfälle sind schätzungsweise vermeidbar.

Laut der Europäischen Union ist es dringend, die Essgewohnheiten der Bürger in den Griff zu bekommen. Aus diesem Grund wurde von Brüssel ein Plan für eine verpflichtende Nährwertkennzeichnung angeordnet, die angeben soll, welche Lebensmittel und alkoholischen Getränke potenziell krebserregend sind. Die Etikettierung soll die Verbraucher vor den Gesundheitsrisiken warnen, die sich aus dem häufigen Verzehr von bedenklichen Lebensmitteln ergeben, "damit die Verbraucher eine informierte Entscheidung treffen können". Zu den gesundheitsgefährdenden Lebensmitteln gehören rotes Fleisch und Wurstwaren, weil ihr übermässiger Verzehr mit erhöhtem Krebsrisiko in Verbindung gebracht wird.

Das Projekt zur Krebsbekämpfung wird in den Jahren 2022-2023 starten. Für dessen Finanzierung stehen 4 Milliarden Euro zur Verfügung, so die Europäische Kommission.

Die Fleisch-Hersteller sind verärgert

Die Entscheidung der EU hat bereits Reaktionen in der Fleischindustrie ausgelöst, nach dem Motto "Es ist nicht das Produkt selbst, das gefährlich ist. Es geht um die Menge, die man einnimmt."

Aber Europa scheint nicht umkehren zu wollen. Eine andere Massnahme, die seit Jahren auf internationaler Ebene diskutiert wird, soll Fleisch vermehrt besteuern zum Ausgleich von Kosten, die aus Umweltschäden im Zusammenhang mit der Fleisch-Herstellung entstehen.

Skillcourt – Zielgruppe Ü60

Variante 1:

Der eigene Geburtstag ist des einen Freud und des anderen Leid. Denn das Vertrauen in den eigenen Körper kann Jahr für Jahr sinken.

Durch ein Training, das sowohl die motorische als auch



die kognitive Leistung unterstützt, kann der Alltag aber durchaus bis ins hohe Alter leichter gemeistert werden. Gezielte Übungen auf dem SKILLCOURT helfen dabei, Stürze, Verletzungen und andere Einschränkungen vorzubeugen. Die Koordinations-, Wahrnehmungsfähigkeit und Reaktionszeit können schrittweise bei allen Trainierenden ungeachtet des Alters verbessert werden.



Durch ein regelmässiges Training können Bewegungen besser kontrolliert und die Sturzgefahr verringert werden.

Bei einem ersten Kennenlernen stellen wir dir die Trainingsfläche des SKILLCOURTS vor, besprechen deine persönlichen Ziele und erarbeiten einen auf deine Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingsplan.

Info: <https://skillcourt.training>

Anzeige

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.**

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

Bewegung und Training erfolgreich und dauerhaft umsetzen

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. Die Informationsreihe gibt nicht nur verständlich Einsicht in jede einzelne Problematik, sondern Jürgen Woldt hält auch ein kraftvolles Konzept bereit, diesen Fragen wirksam zu begegnen. Dieser fünfte Beitrag ist zugleich auch der letzte, mit dem Gesundheitsforscher Woldt faszinierende Einblicke in seine Arbeit gibt. Die Informationsreihe startete in der Ausgabe 14 des StarkVital-Magazins im Oktober 2020 und umfasste insgesamt folgende Beiträge:

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

Gesundheit Mehr als wir denken

Beitrag 5

Was meinen wir in der Fitnessbranche, wenn wir mit Gesundheit werben und Angebote machen, die Menschen auf der Suche nach mehr Gesundheit ansprechen sollen? In welchem definierten Raum von Gesundheit will sich die Fitnessbranche aufhalten beziehungsweise wo hält sie sich zurzeit auf? Versteht sie sich eher als Reparaturwerkstatt verloren gegangener Körperkräfte und Fitness oder als Gesundheitsförderer im Sinne von Prävention, oder gar beides? Doch ganz gleich, welcher dieser Schwerpunkte hier gemeint ist; es zielt alles immer auf eines ab: **Die Funktion.** Entweder darauf, die Funktionsweise des geschwächten Bewegungsapparates wiederherzustellen, oder darauf, dafür zu sorgen, dass er in einer optimalen Funktion bleibt.

Gesundheit: Körperkraft und Fitness?

Für viele unserer Kunden ist der Gesundheitsbegriff zudem belegt mit Bildern wie einer guten Figur, eines guten Aussehens und guter Leistungsfähigkeit. Idealgewicht, ein entspannter Körper und Geist oder Ähnliches sind damit verbundene Assoziationen. Konsequenterweise stimmen die vielen Studiobetreiber, die Gesundheit auf diese Weise interpretieren, ihre Kursangebote sowohl mit klassischen als auch Trendangeboten darauf ab.

Gesundheit: Bedürfnisse und Wünsche wahrnehmen!

Doch genügen diese Angebote wirklich den Ansprüchen der Menschen der heutigen Zeit? Ist Gesundheit nicht (wieder) ein sehr viel mehr umfassender Begriff geworden? Betrachten wir einmal, was die World Health Organisation (WHO) zur Jahrtausendwende über das menschliche Bedürfnis nach Gesundheit geschrieben hat. Sie forderte im Allgemeinen, dass Gesundheit jedem Menschen prinzipiell zugänglich sein sollte. Der erweiterte Gesundheitsbegriff der WHO schliesslich besagt, Gesundheit müsse ermöglichen, „*dass sowohl Einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen, ihre Umwelt meistern beziehungsweise verändern können*“ (WHO in Ottawa 1986).

Die Kunst zu leben und zu wachsen

Weiter heisst es: „*Gesundheitsförderung umfasst Massnahmen und Aktivitäten, mit denen die Stärkung und die Potenziale der Menschen erreicht werden sollen.*“ Sie sei „*als Prozess zu verstehen, der darauf abzielt, alle Bürger zu verantwortungsbewussten Entscheidungen hinsichtlich ihrer Gesundheit zu befähigen.*“ Hier geht es also um Selbstverantwortung und -verwirklichung, um Lebensstil und -kunst, um die Befriedigung der Bedürfnisse von Menschen. Ganz wichtig auch: Bedürfnisse sind dabei nicht defizitorientiert formuliert, sondern wachstumsorientiert. Sie entspringen innerer Motivation.

In Balance aus eigener Kraft

Wenn wir also über Gesundheit in der Fitnessbranche nachdenken und diskutieren, geht es fernab von allen funktionalen Zielen – die natürlich auch ihren Platz im Gesamtkonzept haben – letztendlich auch darum, einem Menschen das Konzept für seinen individuellen Lebensstil zuzutrauen und ihm die Möglichkeit zu geben, diese Fähigkeit zu nutzen und eine aus dem Gleichgewicht geratene Gesundheit aus eigener Kraft wieder fühlbar werden zu lassen.

Gesundheit neu und umfassend definieren

Schön wäre es, wenn wir flächendeckend in unseren Fitness- und Gesundheitsstudios dem modernen Gesundheitsbegriff genügen und Gesundheit nach diesem Verständnis anbieten würden. Ein solches modernes Gesundheitskonzept spricht nicht nur Sport- und Fitnessinteressierte, Abnehmwillige, Entspannungssuchende oder Wellnessfans an – dieses Konzept spricht jeden Menschen an! Und hier sind insbesondere die Menschen eine inter-



Jürgen Woldt

Jahrgang 1948
Lebenslauf und Kontaktaufnahme:
siehe
www.starkvital.ch

essante Zielgruppe, die zurzeit gar nicht auf die Idee kommt, ein Sportstudio zu besuchen.

Gesundheitsverordnung Sport?

Nein danke!

Die meisten Menschen haben eine ganz klare Vorstellung von dem, was unsere Studios zurzeit an Angeboten präsentieren. Diese Vorstellung haben wir massgeblich in den vergangenen Jahren durch unsere funktionsorientierten Gesundheitsangebote mitgeprägt. Das Ergebnis: Viele Menschen empfinden beim Kontakt mit Fitnessstudios Zwang zur Leistung und einem für eine gute Gesundheit vorgegebenen Lebensstil. Diese Art Gesundheitsverordnung, die aus vorgegebenen Sportaktivitäten, Ernährungsvorgaben und Optimismus-Empfehlungen besteht, führt bei Menschen jedoch eher zu Widerstand und Unbehagen, als dass sie das Tor zur Gesundheit öffnet. Autoritäre Anweisungsschablonen, in die Mitglieder sich zu fügen haben, erzeugen Resignation und Mutlosigkeit. An einem solchen Ort entsteht alles, doch gewiss nicht Gesundheit.

Gesundheit: Fühlen was ich will und brauche

Ist es heute nicht wirklich an der Zeit, einem neuen Gesundheitsverständnis Raum zu geben? Wie können wir Menschen, die eine ganzheitliche Gesundheitsförderung suchen, in einem Fitnessstudio begegnen, wo wir doch inzwischen so viele Erfahrungen mit Trainingsabbruch und Motivationsverlust haben? Welche elementaren Prozesse können folglich im Menschen selbst trainiert werden, die Gesundheit im weiteren Sinn (wie oben beschrieben) fördern? Inwieweit trägt eine solche Gesundheitsförderung ebenso kraftvoll zur Gesunderhaltung von Menschen bei, wie die auf Funktion ausgerichtete Verbesserung körperlicher Fähigkeit? Hand in Hand mit funktionsorientierten Angeboten muss ein Training existieren, das darauf ausgerichtet ist, Menschen in die Lage zu versetzen, ein glückliches, zufriedenes Leben führen zu können. Mit genau diesem umfassenden Trainings- und Gesundheitskonzept beschäftige ich mich nun seit Beginn meiner Firmengründung 1982 – der do it bewegungsstudios GmbH.

Selbstregulation und Selbstwirksamkeit

Mehrere Jahrzehnte Forschung liegen inzwischen hinter mir, in denen ich genau dieses so wichtige salutogenetische Gesundheitskonzept entwickeln konnte.

Die Ursache von Gesundheit liegt in der Tat in einer besonderen Fähigkeit des Menschen, mit der er geboren wurde. Es ist die Fähigkeit, mit der Welt, in der man lebt, so sinnvoll umgehen zu können, dass man sich wohl fühlt und seine Gesundheit maximal fördert. Es ist die Fähigkeit der Selbstbestimmtheit, Selbstermächtigung und Selbstaktivierung, der Selbstwirksamkeit und schliesslich der Selbstregulation.

BodySense – Natur und Bewegung

Selbstregulation ist ein ganz bedeutender Begriff in diesem Kontext. Was genau bedeutet Selbstregulation? Es bedeutet, durch Eigenaktivität Bedingungen herstellen, die in unterschiedlichen Lebensbereichen zu anhaltenden und immer wiederkehrenden Wohlbefinden führen. Solche Personen fühlen sich innerlich sicher, erleben ihr Leben als sinnerfüllt, leben sehr gerne, erleben immer wieder Lustgefühle und sind hochmotiviert, sich persönlich weiter zu entwickeln. Seit ein paar Jahren besteht nun mein, bis ins Detail optimierte Angebot, das ich schon seit 15 Jahren über Veröffentlichungen, Vorträge auf Kongressen und der Fibo, durch Gesundheitsberatung für bekannte Marken von Kraftgeräten auf dem Markt sichtbar gemacht habe und das genau dies kann:

Die Selbstregulation wieder ankurbeln, wenn sie nicht mehr reibungslos vonstattengeht. Der Name meines patentierten Angebots lautet BodySense® und wird den Menschen schon seit langer Zeit über eine Onlineplattform erfolgreich zur Verfügung gestellt. Es handelt sich um Natur-Bewegungs-Kurzfilme, die sowohl die Spiegelneuronenforschung als auch die Kräfte der Natur für unsere Gesundheit nutzen.

Mental Physio Training – online, effizient, effektiv

Jeder Fitnessclub kann diese Onlineplattform seinen Mitgliedern anbieten und somit den so bedeutsamen Aspekt der Ganzheitlichkeit präsentieren. Seit 2020 besteht die Möglichkeit, die Natur-Bewegungsfilm in Sportanlagen Trainierenden auf einem Bildschirm zur Verfügung zu stellen – im Krafttraining, im Ausdauerbereich, im Rückentraining, um die Trainingserträge zu verbessern. Ab 2021 steht allen Gesundheitseinrichtungen das daran gekoppelte sogenannte Mental Physio Training als Weiterentwicklung zur Verfügung.

Info: juergen.woldt@doit-akademie.de

War JESUS auf dem GOTTHARD?

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

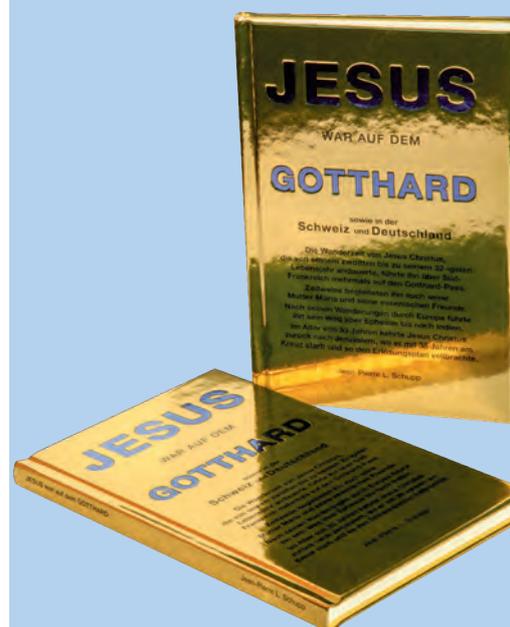
Im Alter von 33 Jahren kehrte er

nach Jerusalem zurück,

wo er mit 35 Jahren

am Kreuz starb!

Das 96-seitige Buch



ist in fast jeder Buchhandlung

oder unter

www.gotthard.tv erhältlich

Preis: 28.00

**Verkauf auf dem GOTTHARD-PASS
Juli bis Oktober im Kiosk**

ISBN 978-3-033-06571-0



9 783033 065710 >

In italiano

Gesù è stato sul Gottardo

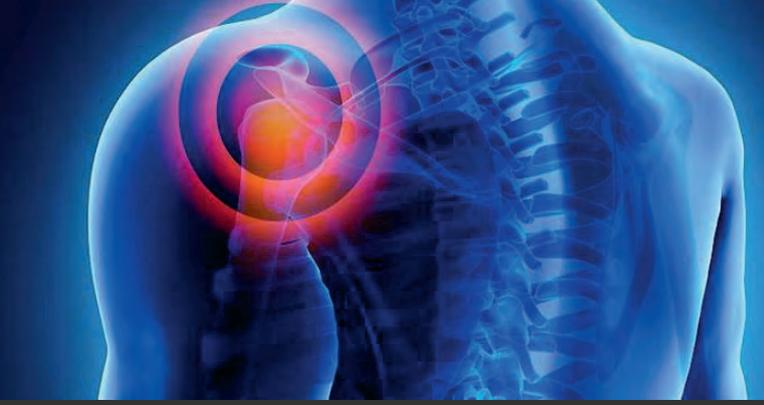
www.gottardo.tv

En français

Jésus a été au mont Gothard

www.gotthard.tv

Info: info@gotthard.tv



KIG
K-Group
Fitness & Therapie

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

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



Therapie



Fitness

Wir suchen Gesundheits-, Fitnessclubs sowie Therapeuten als Kooperationspartner.

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

Unser einzigartiges Gesamtkonzept

Die Gesundheit unserer Kunden steht im Vordergrund



FITWORK
ANGENEHM ANDERS

Emmenbrücke +41 41 260 45 05



ACROPOLIS
Therapie Fitness Wellness

Wohlen +41 56 622 91 55

**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).



Immunesenescenz

Wenn das Abwehrsystem nachlässt

Mit fortschreitendem Alter schwächt sich der Organismus und die physiologischen Funktionen verlangsamen.

Der menschliche Alterungsprozess findet auf mehreren Ebenen statt: Knochen, Gewebe und Organe sind zunehmend davon betroffen. Die Alterung beeinträchtigt somit auch das Immunsystem, das die Aufgabe hat, uns vor dem Angriff von "fremden oder äusseren Feinden" zu schützen: Keime, Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten, Krebszellen und transplantierte Organe und Gewebe. Die Reaktion des Organismus auf externe Bedrohungen wird nach und nach langsamer und ineffizienter.

Dieses Phänomen heisst **"Immunesenescenz"**, vom Lateinischen *"immunitas"*, Resistenz, Schutz, Unempfindlichkeit und *"senescere"*, altern, also das Alterungsprozess der Immunzellen.

Die Rolle der T-Zellen

Die Immunesenescenz ist verantwortlich für die erhöhte Anfälligkeit älterer Menschen für Infektionskrankheiten und Krebserkrankungen. Die unvollständige Funktion ihres Immunsystems hängt im Wesentlichen mit der abnehmenden Funktion der sogenannten T-Zellen (T-Lymphozyten) zusammen, die im Knochenmark entstehen und in der Thymusdrüse (T) ausreifen. Diese werden mit der Zeit langsamer und in geringerem Umfang produziert. Ihre immunologische Gedächtniskapazität verschlechtert sich, wodurch die Reaktion von älteren Menschen auf Infektionen schwerfälliger und weniger effizient wird. Dieser Immunumbau führt u.a. dazu, dass neue Erreger wie Grippe oder andere Viren schlecht erkannt und abgewehrt werden.



Auch das Verhältnis der Immunzellen verändert sich. Junge sogenannte naive T-Zellen werden weniger produziert, dafür gibt es mehr ausdifferenzierte T-Zellen, die auf bekannte Erreger programmiert sind. Die Fähigkeit des menschlichen Immunsystems auf neue Krankheitserreger zu reagieren, hängt jedoch massgeblich von sogenannten naiven T-Zellen ab. Im Blutbild kann man entnehmen, wie das Verhältnis zwischen naiven und ausdifferenzierten T-Zellen ist.

Je mehr naive T-Zellen desto besser die Immunabwehr.

Die Gefahr der Pandemie

Seit Beginn der Coronavirus-Pandemie ist klar geworden, dass die über 65-Jährigen am meisten betroffen waren (sind). Dies liegt nicht nur an der Komorbidität, dem Vorliegen von Vorerkrankungen, sondern auch an der alters-typischen Schwächung des Immunsystems. Dazu meint Prof. Karsten Krüger, Leiter der Leistungsphysiologie und Sporttherapie an der Justus-Liebig-Universität Giessen:



"Die Infektionshäufigkeit und die Infektionsverläufe sind bei älteren Menschen häufig schlimmer oder sogar dramatischer. Das zeigt sich übrigens auch in der Reaktion des Körpers auf eine Impfung. Wenn wir beispielsweise einen Grippeimpfstoff einem älteren Menschen verabreichen, dann ist der weniger gut geschützt im Vergleich zu einem jungen Menschen". Eine nachlassende Immunabwehr erhöhe jedoch nicht nur die Anfälligkeit für Infekte, sie steigere auch das Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen und begünstige die Entstehung von Krebs. Weiter seien auch Entzündungsphänomene eng miteinander verknüpft.

Das Verhältnis zwischen Sport und Immunität

Eine Studie der Universität Giessen untersucht den Einfluss von Sport auf eine bessere Immungesundheit im Alter. Den Studienleiter Karsten Krüger interessiert, wie genau die Immunabwehr durch Sport verbessert werden kann. Körperlich aktive ältere Menschen haben z.B. mehr T-Zellen als ihre sitzenden Zeitgenossen. **"Wir können behaupten, dass Bewegung, wenn sie mit der richtigen Intensität durchgeführt wird, eine wertvolle Hilfe für unser Immunsystem ist und folglich die Impfstoff-induzierte Reaktion besser modulieren kann"**, so Prof. Krüger.

Die Gegenoffensive

Doch – das ist die gute Nachricht – dagegen kann man (und sollte man) etwas tun. Mit Bewegung und Krafttraining kann man dagegen steuern. Prof. Krüger hat bereits in mehreren Studien den protektiven Einfluss von Sport auf eine bessere Immungesundheit im Alter aufzeigen können. Menschen, die regelmässig körperlich aktiv sind, können den Alterungsprozess des Immunsystems leichter kompensieren und verfügen über deutlich bessere Immunfunktionen als Menschen, die sich kaum oder gar nicht bewegen. Verschiedene Belastungstests geben Aufschluss auf die körperliche Kondition einer älteren Person. So z.B. **"lässt der Handkrafttest Rückschlüsse auf den muskulären Status der Probanden zu. Wir gehen davon aus, dass ein verbesserter muskulärer Status auch mit einer verbesserter Immunabwehr verbunden ist"**, so Prof. Krüger.

Die spezifischen Eigenschaften - Modus, Dauer und Intensität - von regelmässigem Training, die die grössten immunstimulierenden Effekte hervorrufen, müssen noch identifiziert werden. Insgesamt hat körperliche Aktivität eine potenzielle präventive Rolle, insbesondere für die am meisten gefährdeten Gruppen.

In seinen Untersuchungen stützte sich Prof. Krüger auch auf Prof. Bente Klarlund Pedersens Studien zu Myokinen.

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**

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 kurze Hose, für einen flachen Bauch



Die kurze Hose mit hohem Bund strafft und formt den Bauch sowie die Hüfte und verbessert die Hautelastizität. Das EMANA®-Gewebe ist zertifiziert als Oeko-Tex® Klasse I.

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

Pflanzliche Produkte zunehmend beliebt Coop: 2020 Ein Drittel mehr Neukunden

Der erste Plant Based Food Report 2021 der Schweiz, erstellt von Coop in Zusammenarbeit mit dem L/NK, zeigt, dass im Jahr 2020 so viel pflanzenbasierte Ersatzprodukte wie noch nie in ihren Läden verkauft wurden. Wie die Online-Umfrage sowie eine Auswertung der anonymisierten Supercard-Verkaufsdaten belegen, haben über 30 Prozent der KäuferInnen von pflanzenbasierten Ersatzprodukten zum ersten Mal diesen Sortimentsbereich ausprobiert. Besonders viele dieser Produkte wurden im Frühjahr 2020 bei Coop gekauft. Der Anteil ist danach leicht abgeflacht, aber deutlich über dem Niveau der Vorjahre geblieben.

"Pflanzenbasiert" wird spontan mit gesund, trendig und nachhaltig assoziiert

Pflanzenbasierte Burger sind ganz besonders im Trend

Laut Studie machen pflanzenbasierte Burger bei Coop bereits mehr als einen Fünftel des gesamten Burger-Umsatzes aus, während der Anteil des veganen Poulet-Geschnetzelten im Vergleich zum tierischen Original neun Prozent beträgt. Anscheinend will die Schweiz künftig mehr pflanzenbasierte Ersatzprodukte essen. Für 57 Prozent der Befragten sind diese veganen Produkte attraktiv, wobei 41 Prozent schätzen, dass sie in Zukunft häufiger die pflanzlichen Alternativen wählen werden.

Ein umfassendes Sortiment

Das pflanzenbasierte Sortiment umfasst folgende Produktgruppen:



Fleischalternativen wie Burger auf Erbsenbasis Fischalternativen wie Thunfisch ebenfalls aus Erbsen Milchalternativen wie Hafer- und Sojagetränk Joghurt und Quarkalternativen wie Mandel- und Kokosjoghurt Käsealternativen wie Weichkäse aus Cashew Nüssen Eieralternativen wie pflanzlicher Eiweiss aus Süsslupinenmehl Honigalternativen wie Honig aus Löwenzahnblüten

Nur noch Freilandeier in der Migros

Die Migros hat nach eigenen Angaben zur Förderung des Tierwohls sämtliche Eier aus Bodenhaltung aus dem Sortiment genommen. Damit bietet sie seit diesem Jahr ausschliesslich Eier aus der tierfreundlichen Freilandhaltung an. Bereits vor über 20 Jahren war sie die erste grosse Schweizer Detailhändlerin, die keine Eier mehr aus Käfighaltung anbot.

Seit Ende 2020 sämtlichen Legehennen, die sehr aktive und neugierige



Tiere sind, wird der Zugang zur Weide ermöglicht, was sich auf ihr Wohlbefinden positiv auswirkt. Gemäss Umfra-

gen legen die Konsumentinnen und Konsumenten bei den Eiern besonders grossen Wert auf eine artgerechte Tierhaltung.

Die Umstellung bedurfte einer langfristigen Planung, die den Produzenten genügend Zeit einräumte, ihre Betriebe entsprechend den Vorgaben zur Freilandhaltung anzupassen. Die Sortimentsumstellung erfolgte deshalb etappenweise nach Genossenschaft und war bis Ende 2020 abgeschlossen.

Neuheit: Kichererbsen-Joghurt



Drei neue Joghurt-Alternativen im Migros-Kühlregal ergänzen das umfassende pflanzliche Sortiment der Supermarktkette, das bereits um die 700 vegetarisch und vegan zertifizierte Produkte enthält.

Bei den neuen Produkten handelt es sich weltweit um die erste Joghurt-Alternative, die auf Kichererbsen setzt und dem Original zum Verwechseln nahekommt. Das neue pflanzliche Joghurt hat dank dem Kichererbsenprotein eine natürliche Cremigkeit und punktet auch mit ihrem Nährwertprofil. Kichererbsen sind eine bedeutende natürliche Proteinquelle. Sie beinhalten 20 Gramm Protein pro 100 Gramm und kommen seit 5'000 Jahren in der menschlichen BNahrung vor.

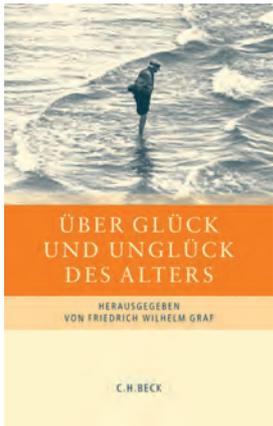
Seit dem letzten Herbst gibt es die neuen Joghurt-Alternativen in den Aromen Erdbeere, Vanille und Aprikose.



Kaya Yanar
(geb. 1973)
Deutsch-türkischer
Comedian.

»Ich bin bekennender Veganer. Es liegt daran, dass ich den Schmerz der Tiere wirklich nicht ertragen kann. Denn die Tiere sind unsere Freude, unsere Freunde, unsere Brüder und Schwestern.«

Über Glück und Unglück des Alters Die Kunst, älter zu werden



In diesem Buch kommen endlich ältere Menschen zum Thema Alter selbst zu Wort. Fünf betagte Künstler, Intellektuelle und Schriftsteller berichten in glänzenden Essays vom Ringen um die Würde des Alters, aber auch vom besonderen Glück des Älterwerdens.

Der Philosoph und Publizist Hermann Lübke befasst sich mit der Erfahrung der Zeit im Alter. Der Kunsthistoriker Willibald Sauerländer geht anhand von 18 Kunstwerken dem „Verschwinden des Alters“ nach. Der Bildhauer und Maler Hubertus von Pilgrim zeigt, wie Künstler im Alter ihre Kunst verändern und warum das Altern selbst eine Kunst ist. Der evangelische Theologe Eberhard Jüngel fragt nach der Hoffnung für alte – und sterbende – Menschen. Die Schriftstellerin Gerlind Reinshagen beschliesst mit einer wunderbaren Erzählung zur Wut im Alter den Band.

Ältere Menschen werden sich selbst mit ihren Gedanken wieder erkennen. Und jüngere Leser werden auf unterhaltsame Weise angeregt, über das eigene Älterwerden nachzudenken. Info: 163 Seiten, ISBN 9783406597831.

Krankheit in Digitalen Spielen Interdisziplinäre Betrachtungen

Krankheit in digitalen Spielen hat viele Facetten – egal ob psychisch oder somatisch. Ihre Darstellung fusst dabei auf Prozessen, die gesellschaftliches Wissen zu Krankheiten aufgreifen und gemäss der Eigenlogik digitaler Spiele verändern. Ästhetik, Narration und Spielmechanik partizipieren so an Kämpfen um Deutungshoheiten zwischen der Tradierung stigmatisierender Krankheits-

vorstellungen einerseits und selbstreflexivem Empowerment andererseits. Die BeiträgerInnen dieses ersten Sammelbandes zum Thema widmen sich theoretischen, analytischen und praktischen Fragestellungen rund um die Bedeutungsvielfalt von Krankheitskonstruktionen in digitalen Spielen aus interdisziplinärer Perspektive. 466 Seiten, ISBN: 978-3-8376-5328-1.

RUNGGALI

Kinder brauchen Idole. Ein solches Idol ist «Runggali», der schneeweisse Bündner Gamsbock (den es notabene wirklich



gegeben hat). Nicht weil er besonders intelligent, besonders hübsch oder besonders reich ist – er ist ein Idol, weil er den Kindern beibringt, ihre eigenen Stärken zu finden und auch das Anderssein zu akzeptieren. ISBN: 978-3-909210-09-1 (wvg@walserverein-gr.ch)

Alt genug, um glücklich zu sein

Wie verändert sich die Liebe im Alter? Macht uns das Alter zu besseren Menschen? Stimmt es, dass wir Krisen mit zunehmenden Jahren besser bewältigen? Was können die Jungen von den Alten lernen? Und warum tut es auch im Alter gut, mal etwas Verrücktes zu wagen? In 24 Streifzügen durch Wissenschaft und Philosophie erkunden Bestsellerautor und Glücksforscher Florian

Langenscheidt und André Schulz die wichtigsten Themen, die uns auf dem Weg ins Alter begleiten, und fördern manch Überraschendes zutage. Inspirierende Erkenntnisse, die dazu einladen, der zweiten Lebenshälfte mit einer guten Portion Optimismus zu begegnen – voller Freude auf das, was uns erwartet! ISBN: 978-3-641-25191-8



Sharon Stones neues Buch mit 63

Die blonde Schönheit, die mit dem Thriller-Klassiker Basic Instinct zum Superstar aufstieg, teilte ein schwüles Foto von sich auf ihrer Instagram-Seite.

The Beauty of Living Twice



SHARON STONE



Das Foto zeigt den 1996 Oscar-nominierten Star, wie er in einem knielangen schwarzen Rock von Dolce & Gabbana, einem Bustier und ellenbogenlangen Handschuhen die Sonne genießt.

Natürlich erntete Stones durchtrainierter Körper und Selbstvertrauen begeisterte Kritiken in den sozialen Medien.

Das Hollywood-Star hat kürzlich ein Buch veröffentlicht, The Beauty of Living Twice, das ihr Leben und ihre Karriere beschreibt.

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



Ein tabakfreies Europa bis 2040 Eine neue smoke-free-Generation

Tabakkonsum ist nach wie vor der grösste Risikofaktor, bei dem Massnahmen ergriffen werden können. Eine hohe Anzahl aller Krebserkrankungen sind mit Tabakkonsum als Risikofaktor verbunden.

Die EU will bis 2040 die tabakkonsumierende Bevölkerung von heute 23 Prozent stark reduzieren. Es wird keine leichte Aufgabe, in nur 20 Jahren eine tabakfreie Generation heranzuziehen.



Die in der EU geltende Gesetzgebung soll daher geändert werden. Dabei will man sich insbesondere auf die Besteuerung konzentrieren, die für Brüssel nach wie vor die erfolgreichste Waffe zur Reduzierung des Konsums ist vor allem bei jungen Menschen.

Laut Entwurf erwägt die Kommission, die Empfehlung des Rates zu „**rauchfreien Umgebungen**“ wie öffentlichen Plätzen bis 2023 zu aktualisieren und empfiehlt, „dessen Geltungsbereich auf neue Produkte wie E-Zigaretten und Tabakerhitzer auszuweiten“.

Krankenversicherung, einfacher Zugang zur Psychotherapie



genommen vom heutigen Delegationsmodell, bei dem die Therapeuten unter ärztlicher Aufsicht arbeiten, zum Anordnungsmodell, bei dem der Arzt die Therapie anordnet.

Im März 2021 hat der Bundesrat entschieden, dass Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten künftig zulasten der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) selbständig tätig sein können. Es wird ein Systemwechsel vorgenommen vom heutigen Delegationsmodell, bei dem die Therapeuten unter ärztlicher Aufsicht arbeiten, zum Anordnungsmodell, bei dem der Arzt die Therapie anordnet.

Dadurch erhalten Menschen mit psychischen Problemen einfacher und schneller Zugang zur Psychotherapie. Voraussetzung ist eine entsprechende Qualifikation und eine Berufsausübungsbewilligung des Kantons.

Psychische Störungen zählen zu den häufigsten und am meisten einschränkenden Krankheiten. Erhebungen und Schätzungen belegen, dass im Laufe eines Jahres bei bis zu einem Drittel der Schweizer Bevölkerung eine psychische Krankheit eintritt, die in den meisten Fällen behandelt werden sollte. Am häufigsten sind Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen.

Es wird aufgrund von Schätzungen davon ausgegangen, dass heute privat bezahlte Leistungen im Umfang von rund 100 Millionen Franken pro Jahr künftig über die OKP abgerechnet werden. Langfristig wird die erwartete Mengenzunahme gegenüber heute zu jährlichen Mehrkosten von rund CHF 170 Mio. führen (BAG Zahlen).

Anzeige

Möchten Sie ein TV Interview?

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

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

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

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

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

In diesem Beitrag inbegriffen sind:

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

Melden Sie sich jetzt per E-Mail unter: info@starkvital.tv an.

Rückantwort innert 48 Stunden, um die Details zu besprechen.

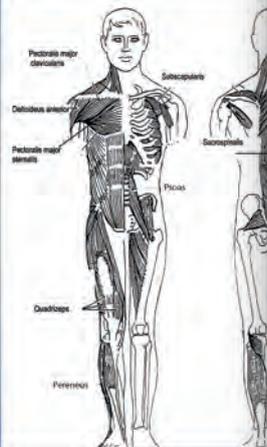
NUR DIE MACHT DES WORTES KANN VERÄNDERUNGEN BRINGEN !



**START ab
Sommer 2022**

Muskel-Organ Tabelle

Überblick über
wichtigsten Muskeln



Hinweis: Die Nutzung dieser Tabelle ersetzt keine ärztliche Beratung. Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte zuerst an Ihren Arzt.

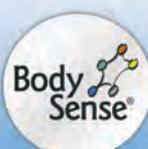
www.bodysense.de Tel.: 0549 102333 / 54 96 68

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

www.bodysense.de Tel.: 0549 102333 / 54 96 68

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

RISIKOGRUPPE

oder der **CORONA WAHNSINN!**

Am 11. Februar dieses Jahres habe ich das chronologische Alter von 65 erreicht. Diese Zahl, welches mein Alter repräsentiert, ist lediglich eine Zahl auf dem Papier. Es hat nicht das Geringste zu tun, wie ich mich fühle und schon gar nichts mit meinem Gesundheitszustand.

Laut Bund und BAG aber gehöre ich zu der Risikogruppe! Frage mich welcher Risikogruppe, da ich seit Jahren keinen Arzt benötigte und keine Medikamente zu mir nehme. Selbst die so sehr gefürchteten Wechseljahre habe ich ohne die Einnahme von Hormonen überstanden.

Dass dies nicht nur so hingeschrieben ist, denn Papier ist bekanntlich geduldig, will ich den Beweis erbringen. Am 20. Februar dieses Jahres nahm ich an der Virtuellen Internationalen Meisterschaft HYROX teil. Leider können diese Wettkämpfe momentan nur auf diese Art und Weise durchgeführt werden, was jedoch genauso fordernd ist.

Dieser Wettkampf wurde international durchgeführt und war ziemlich streng. Drei vorgeschriebene Workouts mussten genau an diesem einen Tag absolviert werden. Damit für alle das Gleiche galt, wurde die geforderte Leistung, sprich der Inhalt der Workouts, erst am Freitag, um 17.00 Uhr bekanntgegeben.

Man musste die Workouts korrekt ausführen und damit es auch gerecht zugeht, wurde alles gefilmt, das Datum und die Zeiten dokumentiert. Nach Absolvierung der Workouts mussten diese auf die Plattform geladen werden - dies war sogar mehr Herausforderung als die Workouts selbst. Eine Jury kontrollierte all die Leistungen und erst nach bestandener Kontrolle wurden die Ergebnisse am Leaderboard veröffentlicht.

Die Workouts bestanden aus:

Workout 1:

3,2 Kilometer laufen, hier wurde die Zeit gemessen

Workout 2:

Hier konnte man Punkte sammeln.

Vorgegeben waren zwölf Minuten und in dieser Zeit sollte man folgendes ausführen:

Auf einer Distanz von fünf Metern zuerst 20 Mal Prone Sprints (man beginnt mit der Brust am Boden hinter der Linie, kommt hoch und sprintet auf die andere Seite. Dort wieder zu Boden und dann zurück - das 20 Mal.

Danach 50 Kniebeugen, wobei die Hüfte immer unter die Höhe der Knie gesenkt werden musste.

Danach kam wohl der «Hammer», nämlich zehn Längen Broad Jump Burpees, d.h. Liegestütze mit «Froschhüpfen» bis zur anderen Seite und dann wieder zurück - eben zehnmal.

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.



Blieb dann noch Zeit, waren 50 Sit-Ups gefragt, wobei man mit den Händen jeweils den Boden berühren musste - sowohl in der liegenden Position als auch in der aufgerichteten. Blieb dann noch Zeit, waren zehn Längen Ausfallschritte nach vorwärts gefragt.

Und wer noch Zeit übrig hatte, durfte nochmals Prone Sprints machen, bis dass der Gong von zwölf Minuten ertönte.

Ok, ich schaffte nur bis inklusive 25 Sit-Ups - der Kelch der Ausfallschritte ging an mir vorüber .

Workout 3:

Hier ging es um die Zeit.

Man begann mit 30 Hand Release Push Ups. Das sind Liegestütze, bei denen man in der unteren Position die Hände vom Boden nimmt und dann wieder nach oben streckt.

Gefolgt von 60 (!) Burpees - diesmal halt nicht mit Froschhüpfen, sondern nur mit Strecksprüngen, wobei die Hände über den Kopf genommen wurden und sich dort berührten. Das geniale Dessert bzw. der Abschluss waren 90 Squat Jumps, Kniebeugen mit Hüfte unter Kniehöhe und danach Sprung nach oben.

Ja, das waren die drei Workouts. Ich habe es geschafft, meine Altersklasse als älteste Teilnehmerin gewonnen und meine Konkurrentin aus Amerika hinter mir gelassen. Doch selbst im Klassement Overall, also über alle Altersklassen beginnend mit 18 Jahren, war ich nicht die Letzte und habe andere Teilnehmerinnen geschlagen. Eigentlich war ich da recht stolz auf mich, auch wenn ich manches noch hätte besser machen können.

ABER JA! Ich gehöre zur Risikogruppe! Das habe ich ganz vergessen. Am besten gehöre ich isoliert, damit ich mich nicht anstecke, zu Hause bleiben und ja nicht Sport betreiben bzw. kein Muskeltraining. Denn Muskeltraining könnte doch mein Immunsystem stärken, meine Körperhaltung verbessern, meine Mobilität und Aktivität erhöhen, mir Spass machen und meine Psyche stärken!

Ausserdem ernähre ich mich gesund, zwar nicht vegetarisch und auch nicht vegan, aber doch gesund mit viel Gemüse, Früchte, Salat, Fleisch von glücklichen Tieren, da gilt ja Qualität vor Quantität und ich nehme natürlich auch gutes Omega-3 mit Polyphenolen, Mikronährstoffe und Fasern für meine Darmgesundheit zu mir.

Doch all das zählt nicht. In dieser schrecklichen Pandemie wird es bevorzugt bzw. man wird gezwungen, eine Maske zu tragen. Es wird mit einer Impfung geworben (diese Impfung zu ertragen), deren Evidenz noch gar nicht nachgewiesen ist und obwohl man immer häufiger von Nebenwirkungen bis hin zum Tode hört. Wir sollten zu Hause bleiben und ja nicht ein qualifiziertes Fitness- oder Trainingsstudio aufsuchen. Oh je, beim Muskeltraining könnte man sich ja anstecken - aber, dass man beim Muskeltraining IL-6 (Interleukin 6) ausschüttet, welches für das Immunsystem ein guter Botenstoff ist, davon wird nicht gesprochen.

Auch ist es untersagt, sich der Kultur und Kunst zu widmen, welche uns vielleicht im Herz erfreuen könnten und sich so optimal auf unsere Psyche auswirken.



Sylvia Gattiker macht auch mit 65 eine gute Figur, während dem Wettkampf und am Abend an der Gala

Aber Hauptsache, dass ich mit 65 Jahren in der Risikogruppe bin. Na dann kommt doch mal, Ihr «Nicht-Risikogruppen», Ihr Experten, die über uns bestimmen, und macht mit mir diese drei Workouts.

Alter ist nur eine Zahl - ein aktiver, gesunder Lebensstil ignoriert dieses chronologische Alter.

Noch bis vor kurzem ging man davon aus, dass die Gesundheit massgeblich vom Verhalten und dem persönlichen Lebensstil der Menschen abhängig ist. Was hält uns Menschen gesund, diese Frage sollte ernsthaft gestellt werden, wobei die Betonung auf gesund liegt und nicht auf länger am Leben erhalten! Gesundheit ist eine ganzheitliche Angelegenheit und bedingt das komplexe Zusammenspiel zwischen Menschen, Arbeit, Gesundheit, Umwelt und Krankheit.

Antonovsky geht vom gesundheitsorientierten Ansatz aus und dass Gesundheit nicht ein momentaner Zustand ist, sondern er spiegelt sich in einem stetigen Prozess zwischen den Polen vollkommener Gesundheit und extremer Krankheit bzw. dem Tod.

Stellen wir doch die beiden Modelle einmal gegenüber:

SALUTOGENETISCHER ANSATZ	PATHOGENETISCHER ANSATZ
Was macht gesund?	Was macht krank?
Was hält mich gesund?	Was macht mich krank?
Welche Widerstandsressourcen habe ich?	Welche Situationen machen krank?
Wie kann ich diese verbessern?	Welche Risikofaktoren gibt es?
Empfinde ich das Leben als sinnvoll?	Ich fühle mich krank, wenn
Was benötige ich, um gesund zu sein?	Was macht Menschen krank in der Umwelt?

Eine Aussage von Prof. Dr. Lothar Suhling:

«Nichts ist und war für den Menschen so faszinierend wie der Mensch selbst, wie seine körperliche und seelische Beschaffenheit, seine physischen und psychischen Qualitäten.»

Die Heilung des Körpers positiv beeinflussen

Folge 2 einer mehrteiligen Serie

Wir sind immer noch bei der Frage, die wir uns in Folge 1 gestellt haben: Ist der menschliche Körper in der Lage, sich selber zu heilen?

Ein weiser Mensch sagte einmal: **«Das Leben an sich ist nicht gut, man muss darauf reagieren, als wäre es gut.»**

Es geht darum, wie man sich selbst und die Geschehnisse um sich herum wahrnimmt bzw. wie wir gelernt haben, uns und alles, was sich ereignet, wahrzunehmen. Wenn wir also nicht glücklich oder gestresst sind, sollten wir uns fragen: **«Was ist meine Konditionierung in Bezug auf diese Situation?»**

In dem Moment, wo wir das Licht der Welt erblicken, bekommen wir eine Identität, einen Namen, eine Nationalität, eine Religion, ein Umfeld. Das alles ist eine Fiktion, die uns sagen soll, wer oder was wir sind. Wenn ein neuer Mensch geboren wird, ist für ihn alles neu und gleichzeitig noch alles möglich. Er fängt an, mit all seinen Sinnen wahrzunehmen und zu unterscheiden zwischen dem, was den Menschen um ihn herum Freude macht und dem, was ihnen Leid und Schmerz bereitet. Er lernt zwischen freudiger Erregung, Trauer und Wut zu unterscheiden. Weil er abhängig von seinem Umfeld ist und überleben will, fängt er an sich so zu verhalten, dass sein Überleben gesichert ist. So passt er sich an, fügt sich ein und das bildet (s)eine Identität. Dabei spielen wir als Eltern, als Lehrer, als Kollegen, als Arbeitgeber, als Partner eine wichtige Rolle, denn wir formen diesen Menschen. Daraus kriert sich ein Ich,

obwohl es gar kein Ich gibt und es entsteht eine Trennung zwischen dieser Identität und den anderen Identitäten. Einige haben eine erfreuliche Konditionierung, da sie geliebt und auf ihrem Weg oft unterstützt wurden.



Anderer, die immer kritisiert, hinterfragt und für nicht gut befunden wurden, haben eine schädliche Konditionierung. Diese **«Programmierung»** beeinflusst einfach alles - wie wir die Welt erfahren, wie wir sie sehen, wie wir uns fühlen, unsere Biologie.

Wenn ein Kind viel Aufmerksamkeit, Zuneigung, Akzeptanz, Liebe und Freude erfährt, erzeugt dies eine gesunde Biologie. Die Homöostase (Gleichgewicht) kann leicht hergestellt werden.



Gabriela Ghenzi
 Jahrgang 1965
 Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe www.chivasun.ch
 Info: www.optilution.ch

Dieses Kind hat eine sogenannte **«gesunde Natur»**. Andererseits, wenn dies fehlt, erzeugt dies ein Gefühl der Trennung, der Angst, der Unsicherheit, woraus dann Reaktionen wie Wut, Groll, Trauer, Schuld, Scham usw. entstehen können. Diese Gefühle wiederum kreieren eine Resonanz. Aus einer solchen Resonanz heraus erfährt dieses Kind dann im Aussen genau das, was es in sich trägt.

Wir haben hier also zwei Polaritäten, auf der einen Seite Liebe und auf der anderen Seite Angst.

Liebe ist, mit dem Leben verbunden zu sein und Angst bedeutet, davon getrennt zu sein. Dieses «getrennt sein», nicht mehr verbunden mit der Schöpfung, gibt uns ein Gefühl von Unwohlsein, welches die Homöostase stört, den Energiefluss im Körper blockiert und zu Schmerz und Leid und letztendlich zu Krankheit führt. Als Baby reagieren wir auf alles und merken sehr schnell, was wir tun müssen, damit die Menschen, von denen wir abhängig sind, uns gegenüber gut gesinnt sind. Immer mehr Krankheiten zeigen, dass die frühe Konditionierung, also frühkindliche Erfahrungen bereits unser Immunsystem beeinflussen und Traumata hinterlassen kann. Wie wir aus dieser Endlosschleife ausbrechen können, werden wir in Folge 3 zusammen angehen. Ich freue mich darauf, Ihnen mehr zu erzählen.

Ihre, Gabriela Ghenzi

(Copyright Foto: Jeremy Bishop on Unsplash.com)

Fortsetzung folgt in STARKVITAL Nr. 19

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 HERBST 2021

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

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



Echte Hilfe bei Cellulite!

Sofortige Resultate bereits nach den ersten Anwendungen.

GUAM

“Ich habe mein Produkt gefunden!”

- Verminderung der Dellen
- Erhöhung der Elastizität
- Verbesserung der Mikrozirkulation
- Schöneres Hautbild

**NUR
BEI UNS**
SPEZIALPREISE

Ich will keine Orangenhaut!

Für Oberschenkel, Hüfte, Bauch und Gesäss. Die Algenfango Classic Kurpackung besteht aus zwei Produkten, die sich bei der Behandlung von Cellulite ideal ergänzen.

Die kosmetische Anti-Cellulite-Wirkung von GUAM-Algen ist seit über 30 Jahren bekannt. Mehrere Applikationen stimulieren die Haut und sorgen für eine pflegende und glättende Wirkung.



Kurpackung · Art.-Nr. 2006

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

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

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

Muskeln – geben Bewegung und Power

Wenn man vom Abnehmen spricht, denken wir sofort an Diäten, Hungerkuren, Schwitzen, aber niemals an Muskeln. Dabei sind unsere Muskeln die grössten Energieverschwender. Sie funktionieren nicht wie ein Automotor, der im abgeschalteten Zustand keinen Brennstoff mehr verbraucht. Nein, unsere Muskeln arbeiten ein Leben lang Tag und Nacht und müssen ununterbrochen mit Energie versorgt werden, ansonsten sterben sie ab. Für den Stoffwechsel bedeutet dies Arbeit rund um die Uhr. In Ruhe verbrennen Muskeln fast doppelt so viel Energie wie Fettgewebe. Es ist deshalb von entscheidender Bedeutung bei der Bekämpfung des Übergewichts, dass unsere Muskulatur (Energieverschwender) erhalten bleiben oder noch besser vermehrt werden.

Ab dem 30. Lebensjahr beginnen sich die Muskeln langsam aber stetig abzubauen ca. fünf Kilogramm pro Lebensdekade (10 Jahre). Dieser enorme Verlust an Energieverschwender verursacht einen Rückgang unseres Grundumsatzes (Energie, die ein Mensch während 24 Stunden zur Aufrechterhaltung der lebensnotwendigen Systeme zwingend braucht). Die einzige Möglichkeit den Grundumsatz zu bewahren oder sogar noch zu erhöhen ist die Muskulatur aufzubauen und zu erhalten. Dies gelingt uns nur mit intensivem und regelmässigem sportlichem Training. Wir verbrennen dadurch nicht nur mehr Kalorien, sondern wir erhalten die Muskulatur oder bauen diese sogar noch auf. Für die Erhaltung und den Aufbau der Muskulatur ist aber nur ein Training zur Muskelkräftigung wirklich effizient. Wenn man bedenkt, dass ein Kilogramm Muskelgewebe in 24 Stunden im Ruhezustand (schlafen, sitzen) ca. 70-100 Kalorien Energie verbraucht, sollte uns die Erhaltung und Pflege dieser Verbrennungsöfen nicht gleichgültig sein.

Fordere Deine Muskeln und sie helfen, Dir Fett abzubauen!

Da die Entwicklung der Muskeln direkt mit deren Gebrauch und Belastung zusammenhängen, ist es von entscheidender Bedeutung, wie stark sie belastet werden. Ein unterschwelliger Reiz kann einen Muskel nicht zum Wachstum stimulieren. Wenn wir also bei unserer täglichen Arbeit nicht grössere



Roland Lüscher

Jahrgang 1947
Viele Jahre Fitnessclubbetreiber.
Heute:
Personal Trainer 60+
Info:
rolidor@me.com

Lasten tragen müssen, werden sich auch unsere Muskeln nicht mehr weiter entwickeln. Eine alte griechische Sage erzählt von einem Mann, der ein jung geborenes Kalb jeden Tag hochgehoben hat. Da das Kalb immer schwerer wurde, musste sich die Kraft des Mannes auch kontinuierlich anpassen. Diese alte Geschichte soll aussagen, dass der Mensch die Fähigkeit von Natur aus besitzt, sich wachsenden Belastungen anzupassen. Um also Muskulatur zu Wachstum zu stimulieren, braucht es einen genügend hohen Reiz. Dieser kann nur mit Gewichten z.B. Hanteln, Maschinen, die einen progressiven Widerstand bieten, erreicht werden. aerobe Aktivitäten wie Laufen, Walking, Radfahren, Schwimmen, Aquafit oder auch Geräte für Herz-Kreislauftraining in Fitness-Clubs, sind ausgezeichnet, um das Herz-Kreislauf System zu stärken und ein paar Kalorien zu verbrennen, doch sie haben nicht annähernd die Wirksamkeit von Krafttraining.

Der Mythos der aeroben Sportarten

Seit der Jogging-Welle in den USA sind tausend ja abertausende von Büchern über den Nutzen von aerobem Training geschrieben worden. Viele Autoren haben sich ein goldenes Kalb damit verdient. Einer der grössten Autoren war der bekannte Astronauten Arzt Kenneth Cooper, der auch den nach ihm benannten Cooper Test (Zwölf-Minutenlauf) erfunden hat. Die enorme Verbreitung des aeroben Trainings war auch eine Meisterleistung des Marketings. Diese phänomenale Ausbreitung des aeroben Trainings hat auch heute noch einen sehr hohen Stellenwert und gilt noch bei vielen als die einzige und wirksamste Trainingsform in der Bekämpfung des Übergewichts. Wäre diese Form von Training auch effizient genug, wäre die Bekämpfung des Übergewichts kein Thema mehr. Ich will damit nicht behaupten, dass aerobes Training keinen Einfluss auf die Fettreserven hat, aber es ist wichtig zu wissen, dass sie bei weitem nicht die beste Methode ist, um Fett zu verlieren und vor allem seinen Körper zu verwandeln. Wenn man in einem Fitness-Club die Leute beobachtet, die sich täglich auf den Ausdauergeräten die Zeit abstrampeln oder jene die fast keine Aerobic-Lektion verpassen, klagen darüber, dass sie ihre Speckfalten nicht loswerden. Diese Personen sieht man selten an den Kraft-Trainingsgeräten, denn sie sind immer noch der Ansicht, dass nur strampeln und schwitzen, wenn möglich noch mit einem Buch oder einer Zeitung im Fett-Verbrennungspuls das Figurenproblem lösen kann.

Heute ist eindeutig bewiesen, dass Krafttraining die radikalste und schnellste Methode ist, um dieses Ziel zu erreichen.

Warum die Leute diese eindeutige Tatsache immer noch ignorieren, liegt sicher immer noch an der fehlenden Aufklärung sowie an einem Überfluss an entsprechender Literatur. Zudem braucht Krafttraining ein bisschen mehr Anstrengung, um erfolgreich zu sein.

Der dreifache Nutzen des Krafttrainings

Unsere tägliche Energiebilanz ist abhängig von unserem gesamten Stoffwechsel. Dieser setzt sich zusammen aus dem Grundumsatz (Energieverbrauch in Ruhe) und dem Arbeitsumsatz (Energieverbrauch für Arbeit, Sport). Wenn man bedenkt, dass 75 Prozent unseres gesamten Stoffwechselumsatzes für den Grundumsatz gebraucht wird, sollte eigentlich allen Menschen die Bedeutung unserem grössten Stoffwechsel-Organ, dem Muskel, bewusst sein. Denn dieser verbraucht bis zu 100 Kalorien pro Tag, ohne dass sie sich bewegen. Es liegt also auf der Hand, je niedriger der Grundumsatz Ihres Stoffwechsels ist, desto leichter nehmen Sie zu. Da der Grundumsatz zur Hauptsache von der Gesamtmenge der Muskeln eines Menschen abhängt, sind diese auch verantwortlich für den höheren Stoffwechsel, dem zufolge verbraucht er mehr Kalorien.

Wissenschaftliche Erkenntnisse

- **Neuste wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen, dass die Kräftigung der Muskulatur für den Abbau von Körperfett wirksamer ist als ein Herz- und Kreislauftraining. Der Grund dafür ist, dass ein regelmässiges Muskeltraining durch den Aufbau von Muskelgewebe den Grundumsatz des Stoffwechsels erhöht.**
- **Sie verbrauchen während des Trainings viel Energie**
- **Sie verbrauchen nach dem Training Energie, um die beanspruchte Muskulatur zu regenerieren**
- **Die durch das Krafttraining erhöhte Muskelmasse verbraucht mehr Energie auch, wenn Sie nichts tun.**
- **Der Schlüssel zum langfristigen Erfolg im Kampf gegen das Übergewicht kann nur mit einer festen und straffen Muskulatur erreicht werden! Dies wird wiederum nur mit einem Muskeltraining mit progressivem Widerstand erreicht!**

Aktiv gegen das Altern mit Weitsicht und Aussicht

Von aussen betrachtet ist das Haus Weitsicht Bramboden ein bescheidenes Bauernhaus. Schaut man genauer hin, entdeckt man grossartige Räumlichkeiten und Terrassen mit atemberaubendem Ausblick. Diese lassen nicht nur das Herz höher schlagen, sondern bringen auch Kopf und Körper auf Höchstleistung.



Ein besonders Haus

Der Saal Weitsicht bietet sich für Feste aller Art an. Er ist mit den modernsten Gerätschaften bzgl. Licht, Bild und Ton eingerichtet. Der Saal eignet sich gleichermaßen für Präsentationen, Vorträge sowie Kunst und Kultur. Mit der wunderschönen Wallfahrtskirche St. Antonius von Padua, welche sich unmittelbar neben dem Seminarhotel befindet, wird die Weitsicht Bramboden für Hochzeiten zu einem Geheimtipp.

Im Seminarraum Weitsicht werden Herz, Kopf, Gedanken und Gefühle angeregt. Auf der Sternenterrasse werden nebst den Seminarpausen **auch ein Krafttraining im Freien mit extra dafür entwickelten Geräten angeboten.**



Auf Wunsch kann auch ein Personal Training mit einem ausgebildeten Trainer gebucht werden. Die Weitsicht-Terrasse ist auch Tagestouristen und einheimischen Gästen zugänglich.

Regionale gesunde Küche, mit WC und Dusche ausgestattete Zimmer und die unverbaubare Aussicht runden das Angebot ab.



Weiterbildung für ü60

Zusammen mit dem HelfRecht, einem Persönlichkeits- und Unternehmer-Planungs-Spezialisten, wird eine einmalige horizontweiternde und zukunftsorientierte Weiterbildung für über 60-jährige Personen angeboten.

Mit dem HelfRecht-Planungssystem und in Zusammenarbeit mit der CSW-METHODE © erhalten die Teilnehmenden eine lebens-

lange Betreuung bei Fragen zum System.

In vier Tagen werden mit Weitsicht neue Horizonte geplant und umgesetzt. Die Ziele werden individuell erarbeitet und professionell begleitet, damit die Ziele körperlich, seelisch und geistig erreichbar sind. Es wird scheinbar Unmögliches möglich gemacht. Mit den Profis von HelfRecht und dem Team der CSW-METHODE® erleben die Teilnehmenden, **wie sich Muskelkraft bis ans Lebensende erhalten und aufbauen lässt**, damit die eigens definierten Ziele erreicht werden. Die beiden weiteren Standorte Connection Wolhusen und Schwimmbad Wolhusen werden für dieses Schulungs-System ebenfalls genutzt.

Dem Alter selbstbewusst entgegenzutreten

Für die Ziel-Erreichung werden im Rahmen der CSW-METHODE hilfreiche Analysen durchgeführt. Diese umfassen Körper, Geist und Seele und haben einen wesentlichen Einfluss auf die Beratung und Machbarkeit sowie in Bezug auf den Leistungsaufbau und -erhalt. Sarkopenie und Dynapenie (Muskel- und Kraftabbau) werden thematisiert. **Tatsache ist, dass – nicht nur im Alter – die körperliche Kraft das wichtigste Gut für Lebensqualität und Selbstständigkeit ist.** Die Abnahme der Kraft beginnt schon ab dem 17. bis 30. Lebensjahr. **Bis zum 70. Lebensjahr sind 50 Prozent der Muskulatur und über 50 Prozent der Kraft verschwunden.** Die Folgen sind katastrophal. Nebst abnehmender Bewegungsfreiheit treten Krankheiten auf und die natürlichen Körperfunktionen verschlechtern sich. Die Pflege-Abhängigkeit nimmt ihren Anfang bis zum Verlust der persönlichen Entscheidungsfreiheit. Aktiv dagegen vorzugehen, vermeidet unnötiges Leiden und steigert die Lebensqualität. Im Nebeneffekt werden Pflege- und Gesundheitskosten gespart.

Die Seminare und Angebote zu «CSW-METHODE 60 Plus» finden voraussichtlich ab Herbst 2021 statt und werden baldmöglichst ausgeschrieben.

Info: www.weitsicht-bramboden.ch.

Liebe Kolleginnen,
liebe Kollegen

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

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

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

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

Von unserer Arbeit profitieren alle Medienschaffenden der Schweiz.

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

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

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

www.oeffentlichkeitsgesetz.ch

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

Die Angst vor dem Älterwerden

Lange leben, aber nicht alt sein

Klar, "alt" sind immer die anderen. Dreissigjährige bezeichnen Fünfzigjährige als alt, für Fünfzigjährige sind Sechzigjährige alt, Sechzigjährige fühlen sich noch nicht alt und verschieben das Alter auf 70 Jahre. Niemand will sich als alt betrachten. Das Alter ist irgendwie Tabu, für Frauen oft sogar ein gesellschaftliches Geheimnis. Laut Statistik nehmen dennoch ältere Menschen einen immer wichtigeren Teil der Bevölkerung ein. Für statistische Zwecke hat die UNO 65 Jahre als Grenzwert angenommen.

"Man wird alt, wenn die Leute anfangen zu sagen, dass man jung aussieht." Karl Dall, deutscher Komiker (1941-2020)

Die Angst vor dem Altern ist eine der häufigsten Ängste, unter denen die Menschen leiden. Sie ist nicht nur eine weibliche Besonderheit, da sie den Mann ebenso wie die Frau betrifft. Unsere heutige jugendbesessene und leistungsorientierte Kultur verbindet generell mit dem Älterwerden (Seneszenz) den Verlust von Effizienz, Gesundheit, Attraktivität und sogar von Liebe und Respekt. Alt werden bedeutet auch Ruhe-

stand, also keine aktive Rolle mehr in der Arbeitswelt, psychophysische Abnahme (degenerative Erkrankungen), den eigenen Tod oder den von nahen und lieben Menschen vor Augen. Hinzu kommt die Angst, unfähig zu werden, sein Leben alleine zu bewältigen und von anderen abhängig zu werden, eine Last zu sein oder allein zu bleiben. Es sind Befürchtungen an für sich gerechtfertigt. Wenn aber die Störung zwanghaft wird und wenn die Angst sich wendet und anhaltend, abnormal und irrational wird, handelt es sich um ein pathologischer Zustand. Man spricht dann von "Gerascophobie". Der Fachbegriff ist eine Kombination aus den griechischen Wörtern geras (Alter) und phobos (Angst). Menschen mit dieser Krankheit, die depressiven Verstimmungen verursachen kann, sind grundlos und übermässig vom Altern besessen.

"Die Jugend ist Ausdruck des Willens, der Vorstellungskraft und der Gefühlsintensität." *

Die Reue für die vergangene Jugend ist nicht nur eine Frage der Moderne. In den Werken des griechischen Dichters Mimerinos, der im 6. Jahrhundert v. Chr. lebte, war das Alter ein zentrales Thema, für das er Abneigung ausdrückte und von dem er nur die negativen Aspekte hervorhob. Im Mittelalter galt das Alter sogar als Verlust von Urteilsvermögen und Hemmungen, die ältere Menschen in die Kindheit zurückführen würden.

"Die Jugend kennzeichnet nicht einen Lebensabschnitt, sondern eine Geisteshaltung." *

Das Altern ist eine weitere Herausforderung, der man sich schliesslich stellen muss, will und hofft man, lange zu leben. Langlebigkeit ist eine ganz neue Errungenschaft des menschlichen Fortschritts. Krankheiten, die früher ein vorzeitiges Lebensende verursachten, können jetzt behandelt und geheilt werden. Einst hatten die Menschen das Glück, lange genug zu leben, um ihre vierziger oder fünfziger Jahre zu erleben. Heute leben wir länger als je zuvor, insbesondere in westlichen Gesellschaften, dank verbesserter hygienischer Bedingungen, medizinischem Fortschritt und materiellem Wohlstand. Doch der moderne und (noch) aktive Mensch begegnet dem Alter mit Ambivalenz und ist in vielen Fällen nicht bereit, sich passiv hinzugeben.



"Die Jahre zeichnen die Haut. Ideale aufgeben aber zeichnet die Seele." *

Das Alter kann Belastungen mit sich bringen im Zusammenhang mit dem bisherigen und dem bevorstehenden Leben, das sich dem Ende zuneigt. Dazu geht die Angst vor dem Altern Hand in Hand mit der Angst vor dem Tod. Doch, im Gegensatz zu heute, als Europa noch im Entwicklungsrückstand war, wurde die letzte Lebensphase als natürlicher Prozess angesehen, der mit einer gewissen Resignation und einem Gefühl der Unvermeidbarkeit angegangen wurde.

"Jung ist, wer noch staunen und sich begeistern kann." *

Die Forschung zur Lebensqualität älterer Menschen zeigt allerdings ein anderes Bild als das gewöhnliche Stereotyp und widerspricht den düsteren Erwartungen. Von vielen Menschen über 65 wird eine gute Zufriedenheit berichtet. Sie führen meistens ein aktives und anregendes Leben und geniessen dabei ihre neu gewonnene Freizeit. Die Kinder sind erwachsen und haben ein eigenes Leben. Der stressige Job ist Schnee von gestern. Und der jüngste Trend signalisiert, es ist immer noch möglich, freiwillig einer (Teilzeit-) Beschäftigung nachzugehen. Der heutige Kenntnisstand beweist, man kann den eigenen Körper sorgfältig pflegen und gezielt trainieren, die Spuren der Zeit mildern und dabei das Erscheinungsbild verbessern. Das dritte Alter kann eine aktive Lebensphase bleiben, während sich die damit verbundene Problematik oft in das vierte Alter verlagert.

"Vorurteile, Zweifel, Befürchtungen und Hoffnungslosigkeit sind Feinde." *

Im Alter erntet der Einzelne das, was er zuvor gesät hat. Er blickt zurück auf seine Vergangenheit, um Bilanz darüber zu ziehen, wie sehr es ihm gelungen ist, seine ursprünglichen Ziele zu erreichen. Wenn eine Person eine gute Basis für ihr Selbstwertgefühl im Laufe der Jahre aufgebaut hat, kann sie eine neue innere Ruhe geniessen. Dabei wird jedenfalls die Frage nach dem Sinn des Lebens und des Lebens nach dem Tod immer drängender.

"Ihr werdet jung bleiben, solange ihr aufnahmebereit bleibt." *

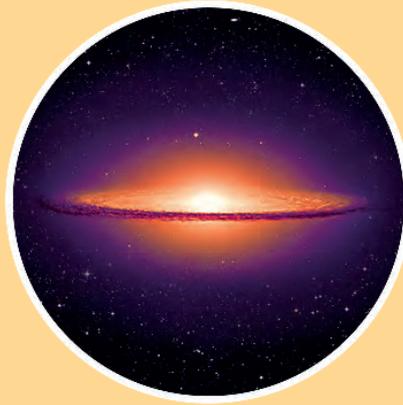
Wenn man ein gesundes Leben geführt hat, ist der Grundstein für eine angenehme Zukunft gelegt. Vielleicht macht man sich mehr Sorgen, seine Klarheit zu verlieren. Ein gewisser geistiger und körperlicher Verfall ist ein unvermeidbarer Teil des natürlichen Alterungsprozesses - jeder wird ihn irgendwann in irgendeiner Weise durchlaufen. Doch, wenn wir an allen Fronten für uns selbst sorgen - Sport regelmässig treiben, Kraft trainieren, richtig essen, Geld für den Ruhestand gespart haben, kontrollieren wir bereits, was wir können, um langfristig unsere beste Existenz zu leben und den psychophysischen Abbau zu verlangsamen oder ihn so lange wie möglich zu verschieben. Die Nostalgie für die vergangene Zeit hilft nicht, der Zukunft ins Auge zu sehen. Besser ist es, nach vorne zu schauen und gegebenenfalls eine "Erneuerung" umzusetzen, die Umgestaltung des Lebensstils und der Aktivitäten oder die Rhythmen des Lebens bewusst neu zu kalibrieren. Angenehme tägliche Gewohnheiten schaffen, häufig lachen, die Neugierde bewahren und neue Eindrücke sammeln, offen bleiben für Neues und Unbekanntes. Und nicht zuletzt soziale Kompetenzen kultivieren, die Nähe anderer Menschen suchen.

Das alles kann man ja trainieren, darauf kann man sich freuen.
DS

* Mark Aurel (Marcus Aurelius), römischer Kaiser und Philosoph

LEBENSKRAFT 2021

Messe und Kongress für Bewusstsein, Gesundheit und Transformation



Kongresshaus Zürich, 16. - 19. September 2021

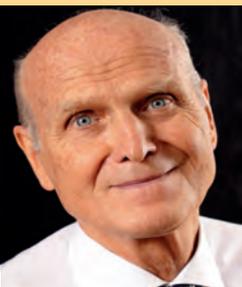
Bewusstsein, Gesundheit & Heilung, Aufstieg in die neue Zeit

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

Mit vielen internationalen Referenten, unter anderem:



Ayla



Dr. med. Karl J. Probst



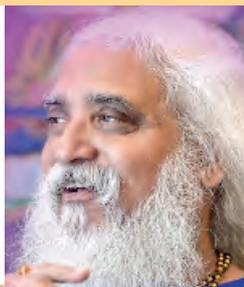
Nancy Holten



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

Golden Globes

2021

Ehrenpreis für

Jane Fonda

Jane Fonda (83) ist eine Frau, die dank Training und chirurgischer Korrekturen, aus denen sie keinen Hehl macht, ewig jung scheint. Schlank, elegant, fotogen, mit wunderschön voller Mähne, hat sie sich nie damit begnügt, nur hübsch auszuschauen.

Der Hollywood-Star ist einfach seinen rebellischen Instinkten gefolgt. Im Laufe der Jahre hat **Jane Fonda** sich an zahlreichen politischen und sozialen Kampagnen beteiligt, wobei sie ihr öffentliches Image ausgenutzt hat, um das Interesse der Medien auf sich zu ziehen.

Eine Schauspielerin, die aus der Reihe tanzt

Jane Fondas fortlaufender Aktivismus steht immer wieder im Rampenlicht. Als engagierte Frau hat sie nie gezögert, sich zu Themen wie Gerechtigkeit, Frieden, Gleichberechtigung und Klimakrise zu äussern. Schon früh in ihrer Karriere sorgte sie mit ihrer Anti-Kriegs-Haltung für Kontroversen, demonstrierte gegen die israelische Besetzung der palästinensischen Gebiete und sprach sich gegen den Irak-Krieg aus. Eine ihrer letzten Kampagnen war jene im Jahr 2019, als sie eine Reihe von Klima-Aktionsveranstaltungen in Washington DC startete und dabei mehrmals verhaftet wurde.

Im Februar dieses Jahres hat die Power-Frau bei den Golden Globes eine Auszeichnung für ihr Lebenswerk erhalten.

Die Hollywood-Legende war aufgewühlt, als sie hörte, dass sie für den Preis ausgewählt worden war: **«Ich habe tatsächlich ein paar Tränen vergossen»**, erklärte sie gegenüber Variety, **«ich war total überrumpelt und sehr bewegt.»** Die Auszeichnung, die bereits an Entertainer wie Oprah Winfrey, Jodie Foster, Meryl Streep und Tom Hanks ging, würdigt Jane Fondas Arbeit in Film und Fernsehen. Von Klassikern bis hin zu ihrer aktuellen Netflix-Serie «Grace & Frankie» hat ihre Karriere auf dem Bildschirm mehr als ein halbes Jahrhundert umspannt.

Ganz in ihrem unverwechselbaren Stil nutzte sie bei der Verleihung des Ehrenpreises die Gelegenheit vor dem grossen Publikum und forderte Hollywood auf, sich stärker für mehr Vielfalt einzusetzen.



Schliesslich, meinte die kämpferische Schauspielerin, sei die Kunst schon immer nicht nur im Gleichschritt mit der Geschichte, sondern habe auch den Weg vorgegeben.

Fitness-Ikone

Die Gewinnerin unzähliger Preise ist weitaus mehr als nur eine erfolgreiche Schauspielerin, eine politische Aktivistin, Feministin, Umweltschützerin, zeitloses Fotomodell. Sie ist auch ein internationaler Fitness-Guru, der einen eigenen Aerobic-Stil entwickelte. Mit dem Video **«Jane Fonda's Workout»** begann 1982 für die dreifache Mutter eine zweite Karriere, die ihr einen planetarischen Erfolg brachte. Mit der neuen Fitness-Welle wurde das Video zum meistverkauften VHS aller Zeiten und war das erste von 22 solcher Produktionen in den folgenden 13 Jahren, von denen insgesamt über 17 Millionen Exemplare verkauft wurden. Sie gilt als eine der Persönlichkeiten, die den Fitnesswahn unter den Babyboommern, die sich damals dem mittleren Alter näherten, auslöste. Nach einer längeren Pause veröffentlichte die Aerobic-Enthusiastin 2010 zwei neue Fitnessvideos auf DVD, die sich an ein älteres Publikum richteten. Ihr Training sollte Frauen helfen, stärker und gesünder zu werden, wovon auch sie letztlich profitierte. Heute macht sie Übungen, **«die sicherer sind, wenn man älter ist»**, wie sie dem US-Magazin Healthy Living vertraute. **«Ich gehe viel zu Fuss, hebe leichtere Gewichte, bewege mich langsamer. Aber bleibt in Bewegung. Den Körper aktiv zu halten ist absolut entscheidend.»**

Krankheit kann jeden treffen

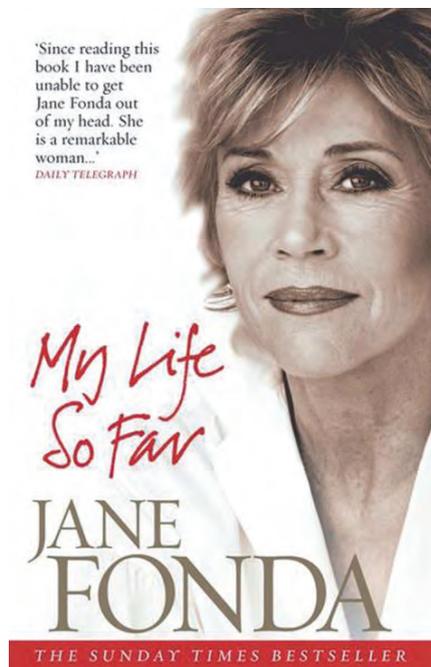
Im Laufe der Jahre hatte **Jane Fonda** mit einigen gesundheitlichen Problemen zu kämpfen, aber sie hat sich davon nicht von ihrer Fitness abhalten lassen. *«Ich habe eine Hüfte- und eine Knie-Prothese und ich hatte eine Reihe von Rückenoperationen, also bin ich jetzt sozusagen halb Metall und halb bionisch. Ich habe Arthrose und in ein Auto ein- und aussteigen ist eine Herausforderung»*, sagte sie der Daily Mail.

Wie viele andere Frauen hat die Aerobic-Begeisterte in der Vergangenheit unter Essstörungen gelitten, bevor sie durch ihr Workout-Video berühmt wurde, wie sie selbst angab. Sie schreibt dem Training zu, es habe ihr geholfen, gesündere Gewohnheiten zu erlangen, obwohl sie noch viele Jahre mit Bulimie, die sie als Sucht bezeichnet, zu kämpfen hatte. Heute ernährt sie sich bewusst (*«conscious eating»*).

«Mit dem Alter wird man selbstbewusster»

Auch was die Spiritualität betrifft, hat die 83-Jährige einen Weg der Innerlichkeit beschritten. **Jane Fonda** wuchs als Atheistin auf, wandte sich aber in den frühen 2000er Jahren dem Christentum zu. Sie beschreibt ihren Glauben als *«ausserhalb der etablierten Religion»* mit einer eher feministischen Tendenz und sieht Gott als etwas, das *«in jedem von uns als Geist (oder Seele) lebt»*.

Ruhestand ist auch mit 83 noch nicht in Sicht. Es sei nicht daran zu denken, ihr politisches Engagement aufzugeben. Bald wird **Jane Fonda** wohl weiter auf die Barrikaden gehen. Immerhin ist sie dafür noch stark genug. **Und dabei wird sie natürlich blendend aussehen.**



Nun einmal die provokative Frage:

Wo werden die Beschaffenheit und die Qualitäten in der jetzigen Zeit beachtet oder miteinbezogen?. Wir werden allem beraubt, was uns stärkt, sowohl physisch als auch psychisch. Muskeltraining (Myokine, IL-6), das nachweislich für die Gesundheit von grosser Bedeutung ist, wird verboten. Kultur und Kunst, die unseren Geist und unsere Psyche erfreuen und stärken, werden verboten. Dafür stehen Maskentragen, Isolation, Abstand halten, Verbreitung von Panik, Angstmache, social distancing, Ruin von Existenzen, an der Tagesordnung.

Krafttraining in der richtigen Dosierung und gesunde Ernährung mit natürlicher (nicht chemischer!) Supplementen, soziales Leben und Lebensfreude können die Gesundheit erhalten, verbessern und chronischen Erkrankungen vorbeugen. Es gibt evidenzbasierte Trainingsempfehlungen (ACSM, 2018; Chodzko-Zajko et al. 2009; Garber et al., 2011). Und wie ist das mit den Covid-Impfungen, wo ist da der evidenzbasierte Nachweis?

Warum setzt man nur darauf, ein Medikament zu entwickeln, das den Virus tötet? Warum bedenkt man nicht die antivirale Prävention durch die Stärkung der Abwehrleistung des potentiellen Wirtes? Die Stärkung des Immunsystems, des Mikrobioms, der psychischen Leistungsfähigkeit wurde nie diskutiert oder wurde nur von Wissenschaftler in die Schublade der Verschwörungstheoretiker gesteckt.

Es gibt Erkenntnisse, dass ein Selenmangel und ein Mangel des Hormons D3 einen schweren Verlauf der COVID-19 Erkrankung begünstigen können – dazu gibt es belegte Daten von Schwererkrankten bzw. Verstorbenen. Warum verabreicht man nicht Selen und D3? Und wenn Vitamin D3 (eigentlich ein Hormon), dann bitte auch den Logistiker K2.

Zahlenbeispiele:

- Jährlich sterben auf der Welt rund 70 Millionen Menschen
- CoV2 hat in 100 Tagen 350.000 Opfer gefordert, so viele also, wie sonst an 1,5 Tagen sterben
- In der gleichen Zeit sind etwas 200 000 Menschen an multiresistenten Bakterien gestorben, davon in Deutschland alleine 20 000 (<https://www.tagesschau.de/inland/infektionen-101.html>).
- In den Anfangstagen der Corona-Pandemie sind ca. drei Millionen Menschen auf der Welt verhungert.

Zu guter Letzt:

- Die zunehmend einseitig pathogenetisch-orientierte Sicht hat ein Vermeidungs- und Beseitigungsverhalten gefördert, welches nicht mehr rational und wissenschaftlich begründet erscheint.
- Das Coronavirus hat unsere Gesellschaft bis zur Unkenntlichkeit verändert.
- Wir müssen alles tun, um unsere demokratischen Freiheitsrechte, unser soziales Leben, unsere Lust am Leben wieder zu gewinnen.
- Wir müssen einen wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Kollaps vermeiden.
- Man darf Menschen nicht einsperren, um einen Infektionsschutz zu betreiben.
- Wenn man Leute einsperrt oder isoliert, ist das für ihre körperliche und psychische Konstitution katastrophal.
- Man darf Altersgruppen nicht diskriminieren.
- Die Auswirkungen des hohen Panikniveaus, der Ausgangssperre, der Entzug des Zugangs zu sozialen Aktivitäten, Sport, Kunst und Kultur sind für jedermann greifbar – unsere Psyche leidet!
- Psychologen konstatieren eine Zunahme von Angststörungen, Depressionen, Misstrauen und Aggressivität.

Jedoch am Ende muss jeder Mensch für sich selber entscheiden, welchen Medien und Nachrichten er noch vertraut bzw. vertrauen will. Jeder muss selber entscheiden, solange er noch eigenständig entscheiden kann. Unsere elementaren Grundrechte werden weiterhin konsequent eingeschränkt seitens der Politik und nahezu kommt keine Gegenwehr der Bevölkerung.

Ich, zähle mich jedenfalls nicht zur Risikogruppe und ich werde weiter den salutogenetischen Ansatz folgen. Ich werde Muskeltraining betreiben, mich gesund ernähren und dem sozialen Leben folgen, denn ich liebe das Leben. Auch wenn in diesen Tagen manchmal die Lebensfreude auf einem harten Prüfstand steht.

Sylvia Gattiker
MA Prävention & Gesundheitsmanagement
Therapeutin orthomolekulare Medizin
Inhaberin 1. Trainingscenter für Ü60
sylviagattiker@bluewin.ch

Anzeige

Stark und vital bis ins hohe Alter!

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

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

seit 1993
kompetent.
persönlich.
zentral.



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:

28. Juni | 23. Aug. | 22. Nov. 2021

Ergänzende Informationen, Anmeldung und Methodenverzeichnis: 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

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.



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

Wir sorgen für Durchblick und Transparenz im Land.

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

Jetzt Mitglied werden oder spenden >>



Mitglied werden



Spenden



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.

Connection Wolhusen
Telefon +41 41 490 40 40, connection-wolhusen.ch



Physiologisch sinnvoll statt „wild“ trainieren

Ein Promi aus der Musikbranche erläuterte mir sein Gesundheitstraining: Am Rudergerät rudern, rudern und nochmals rudern. Trotzdem hätte er Rückenbeschwerden. „Und?“ fragte ich, „Was machen Sie für die andern Muskeln, jene, die das Rudergerät nicht trainiert?“ Dazu hatte er sich bislang keine Gedanken gemacht.

So geht es vielen. Man „verliebt“ sich in eine bestimmte sportliche Aktivität und hält diese für die Universallösung. So einfach ist es leider nicht.

Muskuläre Dysbalancen

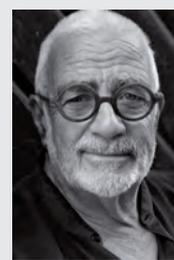
Fast jede sportliche Aktivität betrifft und kräftigt ganz bestimmte Muskelgruppen. Andere, bei dieser Aktivität nicht stark geforderte Muskeln bleiben untrainiert. Damit entsteht eine sogenannte muskuläre Dysbalance, ein Krankheitsbild, das jedem Physiotherapeuten wohlbekannt ist und durch das Corona-bedingte Heimtraining rasche Verbreitung findet.

Unser Bewegungsapparat arbeitet nach einem einfachen Prinzip:

Zug und Gegenzug, vergleichbar dem Steuerruder eines Schiffes. Wenn Sie mit einer Schaufel arbeiten, ist es vor allem Ihr Bizeps, der gefordert wird. Sein Gegenspieler, der Trizeps, bleibt nur wenig belastet. Damit entsteht ein Kräfteungleichgewicht, eben eine Dysbalance der Kräfte. Das Prinzip gilt für den ganzen Bewegungsapparat.

Muskuläre Dysbalancen sind bei den meisten Sportarten unvermeidlich, sind sogar notwendig für Spitzenleistungen. Und sie betreffen nicht nur die Muskeln, sondern auch die Knochen. Ein Sportwissenschaftler meinte, dass muskuläre Dysbalancen „natürlich“ seien. Nun ja, so natürlich wie Zahnstein, dessen Entfernung durch die Dentalhygienikerin die Lebensdauer der Zähne mehr als verdoppelt.

Wäre mein „Promi“ Kunde in einem professionellen Studio, hätte er ein Trainingsprogramm erhalten, das diesen Sachverhalt berücksichtigt.



Werner Kieser

Jahrgang 1940

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe: www.starkvital.ch

Werner Kieser

Legende:

Einseitige Beanspruchung verändert nicht

nur die Muskeln, sondern auch die Knochen. Die Röntgenaufnahmen lassen

unschwer erkennen, welcher Arm der Schlagarm dieses Tennisspielers ist.



In Zukunft ist der Zugang zu Dokumenten der Verwaltung kostenlos

«Der Beschluss freut – auch weil wir uns lange dafür eingesetzt haben: Mit 136 zu 54 zog der Nationalrat ein Werkzeug der Willkür aus dem Verkehr. Er entschied, dass in Zukunft der Zugang zu Dokumenten der Verwaltung kostenlos sein soll.

Vergeblich bat Justizministerin Karin Keller-Sutter in der Debatte Mitte März noch um eine Hintertüre: Behörden müssten in Ausnahmefällen eine «dem Aufwand angemessene» Gebühr verlangen können. Jahr für Jahr würden mehr Zugangsgesuche eingehen – darunter auch «sehr extensive».

Zum Glück verwarf das Parlament den Vorschlag und deckelte den Maximalbetrag, den Ämter in Ausnahmefällen verlangen können, bei 2000 Franken.

Verurteilt wurden dafür Missbräuche, auf die Öffentlichkeitsgesetz.ch immer wieder hingewiesen hat. «Offensichtlich wurden von einigen Verwaltungsstellen Gebühren gezielt als Zugangshindernisse eingesetzt», kritisierte Kommissionssprecherin Samira Marti. Links bis Rechts war sich im Rat einig: Fehlritte, wie sie sich einzelne Behörden mit Zugangsgewehrgeldern geleistet haben, sind nicht tolerierbar. An diesen Anspruch des Parlaments muss sich die Verwaltung erinnern, wenn es ein nächstes Mal darum geht, schonungslos Transparenz herzustellen».

Martin Stoll, Journalist, Geschäftsführer www.Öffentlichkeitsgesetz.ch



Anzeige

Anzeige

Bitte helfen Sie mit! «Frauen bringen Kinder zum Leuchten»

Am «Tag des Lichts», dem 4. November 2021, möchten wir 12'000 kleine Kinder der 1. – 3. Klasse mit lichtreflektierenden Stirnbändern beschenken und damit im Strassenverkehr bei Dunkelheit sichtbar machen und schützen. Machen auch Sie mit? Dann melden Sie sich bitte an – unter +41 52 723 37 00 oder unter terzstiftung@kinder-leuchten.ch

www.kinder-leuchten.ch

terz Stiftung



heartcheck



Das exklusive und familiäre Gym im Herzen von Zumikon!

EAT WELL

&

keep moving

www.heartcheck.ch | fon 044 222 00 66

LESERBRIEF ZEIT FÜR EIN UMDENKEN IM GESUNDHEITSWESEN

Lieber Jean-Pierre

Habe Dein Editorial gelesen und verstehe Deinen Frust. Meine Kollegin Dr. Heike Bischoff-Ferrari veröffentlicht regelmässig wissenschaftliche Artikel vor allem über Vitamin D Supplementierung und Osteoporose. Sie hat jedoch bisher kaum oder überhaupt nie auf die Bedeutung von Krafttraining für die Gesundheit unserer Knochen im Alter hingewiesen. Sie sollte dringend mehr interdisziplinäre Studien fördern aus ihrem Millionentopf, um den Senioren Bewegung, Ernährung, Sonne und Schlaf schmackhaft zu machen für ein gesundes Altern, vor allem auch für ein gut funktionierendes Immunsystem, gerade jetzt von grosser Bedeutung in dieser verzwickten Corona-Zeit. Die Impfung ist nicht die Lösung, sondern ein gesunder Körper, frei von chronischen nicht übertragbaren Krankheiten, welcher gefährlichen Viren widerstehen kann. Gesunde Infizierte haben ja kaum oder überhaupt keine Symptome.

Es ist höchste Zeit für ein Umdenken, jeder von uns ist selber verantwortlich für seine Gesundheit. Wir Menschen werden gesund geboren. Die meisten leiden unter vorzeitigem Tod und vorzeitigem Gebrechen nur aufgrund von persönlichem Fehlverhalten und ungesundem Lebensstil. Das Gesundheitswesen befindet sich heute an einer kritischen Kreuzung. Die zugrunde liegende Philosophie des Gesundheitswesens auf der ganzen Welt muss endlich auf revolutionäre Weise reformiert werden. Der krankheitsbedingte Ansatz in der Medizin ist nicht nur kostspielig, sondern meistens auch wirkungslos.

Hoffe Dein StarkVital 60+ Magazin kann zu einem Umdenken beitragen. Hoffen darf man immer...

Sonnige Grüsse aus Bangkok.
Karl

[Info: karl.neeser@gmail.com](mailto:karl.neeser@gmail.com)



Karl J. Neeser, Ph.D, geb. 1947, ist einer der führenden Anti-Aging-Wissenschaftler der Schweiz, Gesundheitsberater multinationaler Unternehmen, Key Speaker an Kongressen weltweit und Autor von Lifestyle-Büchern und wissenschaftlichen Arbeiten. Er ist Mitglied im Beirat der Schweizerischen Gesellschaft für Anti-Aging-Medizin und Prävention (SSAAMP), Dozent an der American Academy of Anti-Aging Medicine (A4M) und Mitglied im Vorstand der Lifeboat Foundation, dem Weltklasse-Think Tank, der die kognitive Vielfalt unterstützt, wissenschaftliche Fortschritte fördert und gleichzeitig der Menschheit zum Überleben verhilft. Seit 20 Jahren lebt er in Zürich und Bangkok, wo er seit 2004 Professor an der Thailändischen Elite-Universität Chulalongkorn ist und Doktorarbeiten über chronisch nicht übertragbare Krankheiten betreut.

Medienmitteilung:

12 Monate in der Corona-Krise - 6 Monate zwangsgeschlossen

Sehr geehrte Medienschaffende, Der SFGV (Schweiz. Fitness- und Gesundheitscenter Verband) reagiert auf die ungerechtfertigte und unverhältnismässige Schliessung der Fitness- und Gesundheitscenter, welche die ganze Branche und die Existenz hunderter KMU's gefährdet. Die Fallzahlen steigen weiter, obwohl die Fitness- und Gesundheitscenter seit 4 Monaten zwangsgeschlossen sind. Also sind nicht die geschlossenen Unternehmungen die Ursache. Die Härtefallzahlungen über die Kantone sind ungenügend und können den entstandenen Schaden nicht im Ansatz decken. Der Arbeitgeber- und Branchenverband SFGV koordiniert und finanziert eine Musterklage gegen die Schweizer Eidgenossenschaft. Die Klage wurde eingereicht durch Prof. Dr. iur. Urs Saxer, Titularprofessor für Staatsrecht an der Uni Zürich.

Erhöhe dein Energielevel
Dauerhaft.Stark.Du

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

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

Vorteile für dein Training

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

Lerne die Muskel-
Organtabelle kennen.

Du wirst dein
Training
danach
anderes
betrachten.



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

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



www.qualicert.ch

Inserentenverzeichnis - SV 18 Seite

PelviPower - PonteMed AG	2-3
Fimex Distribution AG	4
Ratio AG	9
Shark Fitness Shop	11
Cosmesan	12,15
KKL-Fitness Connection-Laufschule	13,47
New Spirit Forum	15
www.schmerztherapieschweiz.ch	17
med. Rücken-Center	18,46
Klang-Reise - Meditation	20-21
Skillcourt	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
GUAM - Hilfe bei Cellulite	39
Öffentlichkeitsgesetz.ch - Verein	41,47
Lebenskraft Messe Zürich	43
SVNH Verein	47
FASB Schnarch-Ballon-System	47
Terz Stiftung	48
HeartCheck Gesundheitscenter	48
www.bodysense.de	49
ABO Bestellformular	51
QualiCert CERTIFIED QUALITY	52

Messe & Event-Termine:

- 29. Mai 2021**
SSAAMP Kongress Zürich
- 01. bis 04. Juli 2021**
VEGAN Festival in Winterthur
- 02. bis 05. September 2021**
Zürich VEGAN Festival im Hauptbahnhof
- 16. bis 19. September 2021**
Lebenskraft Kongresshaus, Zürich
- 19. bis 21. Oktober 2021**
IFAS, Messe, Zürich

Internationale Messen:

- 09. bis 12. September 2021**
SANA, Bologna, Italien

Senden Sie Ihre Messetermine an:

info@toptenmedia.com

Gesundheitsförderung seit 1979 mit Top Ten Media AG

Das **STARKVITAL 60+** Heft erscheint in der Schweiz.

Das **STARKVITAL 60+** Heft erscheint 6-mal jährlich in einer Auflage von ca. je 3'000 bis 25'000 Exemplaren und ist im **Abonnement** oder in vielen Clubs, Praxen, Residenzen und Heimen erhältlich.

Verlags- und Anzeigenadresse sowie ABOs:

Top Ten Media AG, Postfach, 6648 Minusio - Schweiz

Tel. +41 79 400 33 22 eMail: info@toptenmedia.com

(Freischaffender Medizin-Journalist) **Chefredaktor und Herausgeber:**

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

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

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

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

CHF 30.- inkl. Versand oder EURO 30.- (plus EUR 8.- Versand ex CH pro Ausgabe)

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

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

ISSN Nr: 1424-1609

Druckerei: Ungarn

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

Bankverbindung:

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

© 1979-2021 für Beiträge von TOP TEN MEDIA.

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

Gerichtsstand: Sitz des Verlages.

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

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

Kleininserate:

Einsenden an: Top Ten Media AG,
Via S. Gottardo 96, CH-6648 Minusio

Preise der Kleininserate:

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

Leserbriefe:

Einsenden an: Top Ten Media AG,
Via S. Gottardo 96, CH-6648 Minusio

Nachbestellung von STARKVITAL 60+ Ausgaben:

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

Info: www.toptenmedia.com

Redaktionsschlussdaten 2021-2022

www.toptenmedia.com / Mediadaten

Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
Nr. 19, August/September 2021	20.05.21	11.06.2021	1. Woche Juli 2021
Nr. 20, Oktober/November 2020	23.07.21	13.08.2021	1. Woche September 2021
Nr. 21, Dezember 2021/Januar 2022	24.09.21	15.10.2021	1. Woche November 2021
Nr. 22, Februar/März 2022	15.11.21	09.12.2021	2. Woche Januar 2022
Nr. 23, April/Mai 2022	22.01.22	12.02.2022	1. Woche März 2022
Nr. 24, Juni/Juli 2022	19.03.22	09.04.2022	1. Woche Mai 2022

Möchten Sie ein „PERSÖNLICHES“ TV Interview?

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

Die DIGITALE Antwort: www.starkvital.tv



**START
ab
Sommer 2022**

STARKVITAL.TV

ONLINE-TV FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60



WIE EIN ABO BESTELLEN:

Geehrte Leserschaft,

die PDF-Seiten der aktuellen «StarkVital» Ausgabe werden erst in **ZWEI MONATEN** online geschaltet. Abonnenten erhalten unverzüglich die Druckausgabe des «StarkVital» Magazins in ihrem Briefkasten. **SOMIT SIND UNSERE ABONNENTEN IMMER UP-TO-DATE.**

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

Nur vernetzte Menschen können etwas BEWEGEN !

Es gibt zwei Zahlungsmöglichkeiten:

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

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

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

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

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





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