

STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60



Die Bedeutung der **MUSKELN**
für ein gesundes **ALTERN**

Mental Physio Training
Ein **MUSS** in Gesundheitsanlagen

Dynamisches
KRAFTTRAINING IM ALTER
Prof. Dr. Wolfgang Kemmler



FRANÇOIS GAY

Personal Trainer und Buchautor

Nachruf
WERNER KIESER



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
Nachruf Werner Kieser	7
Personal Trainer für Menschen 60+ von Sylvia Gattiker	8
Nachrichten aus aller Welt	10
<hr/>	
Polymedikation ist Schrott von Dr. med. Jürg Kuoni	14
WELEDA feiert 100 Jahre	15
Waldbaden - Die Rolle der Bäume	16
PelviPower Academy von Yvonne Keller	18
<hr/>	
Weniger Organspenden	19
Heilende Meditation von Silvia Siegenthaler	20
Flexitarier	28
VEGI News	32
<hr/>	
Büchervorschau	33
Wenn weniger mehr ist - Zuckerreduktion	34
Heilung positiv beeinflussen von Gabriela Ghenzi	36
Muskeln im Alter sind sehr wichtig von Roland Lüscher	38
<hr/>	
Zuviel Arbeit macht krank und kann töten	41
Mit 92 Jahren 1kg Muskeln durch Krafttraining aufgebaut	41
Einsamkeit im Alter	46
KLAGEMAUER	48
<hr/>	
Leserbriefe und Kleininserate	49
Impressum	50



Prof. Dr. W. Kemmler - Seite 12



Hypnosetherapie - Seite 22



Mental Physio Training - Seite 24



François Gay - Buchautor 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

Über 60 Jahre alt und immer noch stark und vital

Im Laufe meines Daseins habe ich begriffen, dass man ein Magengeschwür nur vermeiden kann, wenn man zeitlebens mit sich im Reinen ist. Kommt eine Pandemie, gibt es Angst und Stress im Volk. Die Bevölkerung teilt sich zwischen Geimpften und Ungeimpften, als Folge entstehen Spannungen darüber, welche Entscheidung die richtige ist. Wie beim Fleischkonsum. Isst man Fleisch, schwimmt man mit dem Strom. Wird man Vegetarier, muss man sich mit den Fleischessern auf einer Seite und mit den Veganern auf der anderen Seite herumschlagen. Ernährt man sich dann vegan, gehört man auf einmal zu einer (noch) Aussen-seitergruppe. Dabei hat man eine Entscheidung für die eigene Gesundheit getroffen.

ERNÄHRUNG IST MEDIZIN

Seit ich 14 Jahre alt bin, trainiere ich mit Hanteln, d.h. seit 53 Jahren. Natürlich habe ich auch noch andere Sportarten ausgeübt, aber das Hantel- und somit Krafttraining hat mich ein Leben lang begleitet. Heute trainiere ich immer noch zwei bis dreimal die Woche kurz (max. 20 Minuten) aber intensiv meine Muskeln von Kopf bis Fuss. Die Glücksgefühle (Endorphine) bekomme ich weiterhin nach jedem Training und ich fühle mich gesund und fit.

MUSKELTRAINING IST MEDIZIN

Vor einigen Wochen hat einer meiner drei erwachsenen Kinder – einer meiner Söhne ist Athlet, Student und 22 Jahre jung – bei einem Kurzbesuch zu Hause spontan vorgeschlagen *"Papi, machen wir doch wieder einmal Armdrücken."* Klar, wieso nicht. So habe ich mich nur ganz kurz aufgewärmt und los ging es mit dem rechten Arm. Gefühlte 45 Sekunden konnte ich ihm standhalten, dann lag mein Handrücken auf dem Tisch. Nun der linke Arm, da war ich schon immer stärker und diesmal lag sein Handrücken nach ca. gefühlten 45 Sekunden auf dem Tisch.

Arme ausschütteln, alles nochmals von vorne, es wurde gewürgt, gekämpft, geschrien, als ginge es um die Arm-Wrestling-Weltmeisterschaft. Gleiches Resultat. Wir standen auf und umarmten uns.

Mir ging später ein Licht auf. Wie viele 67-jährige Männer können mit einem dreimal jüngeren kräftigen Sportler ohne Probleme auf höchstem Niveau im Armdrücken bestehen, ohne in Gefahr zu gehen, sich den Arm zu brechen, das Ellenbogengelenk zu verletzen, die Sehnen oder Faszien reissen zu lassen? Ich hatte keinen Muskelkater oder andere Beschwerden am nächsten Tag, obwohl Armdrücken, biomechanisch gesehen, für den Arm keine sinnvolle Übung ist, da die Verletzungsgefahr doch sehr gross sein kann. Aber wer seine Muskeln trainiert, trainiert auch seine Sehnen und Bänder, dazu die Knochen. Der ganze Körper wird stärker, der aufrechte, selbstsichere Gang und das Gleichgewicht bleiben erhalten. Und zuletzt wird der Geist indirekt auch mit einbezogen.

Auf diese einfache Weise kehrt die innere Ruhe in jeden trainierten Körper, nach jedem Muskeltraining ist man mit sich im Reinen. Nach dem Armdrücken mit meinem Sohn war ich sogar hochofren.

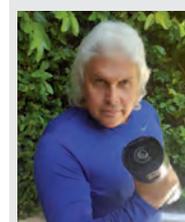
Meine sportliche Erfahrung hat mich gelehrt, das Handtuch werfen ist keine Option.

Also, trainieren Sie weiter, damit Sie mit 100+ immer noch sagen können:

"Ich bin stark und vital".

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp



Jean-Pierre Schupp

Jahrgang 1954

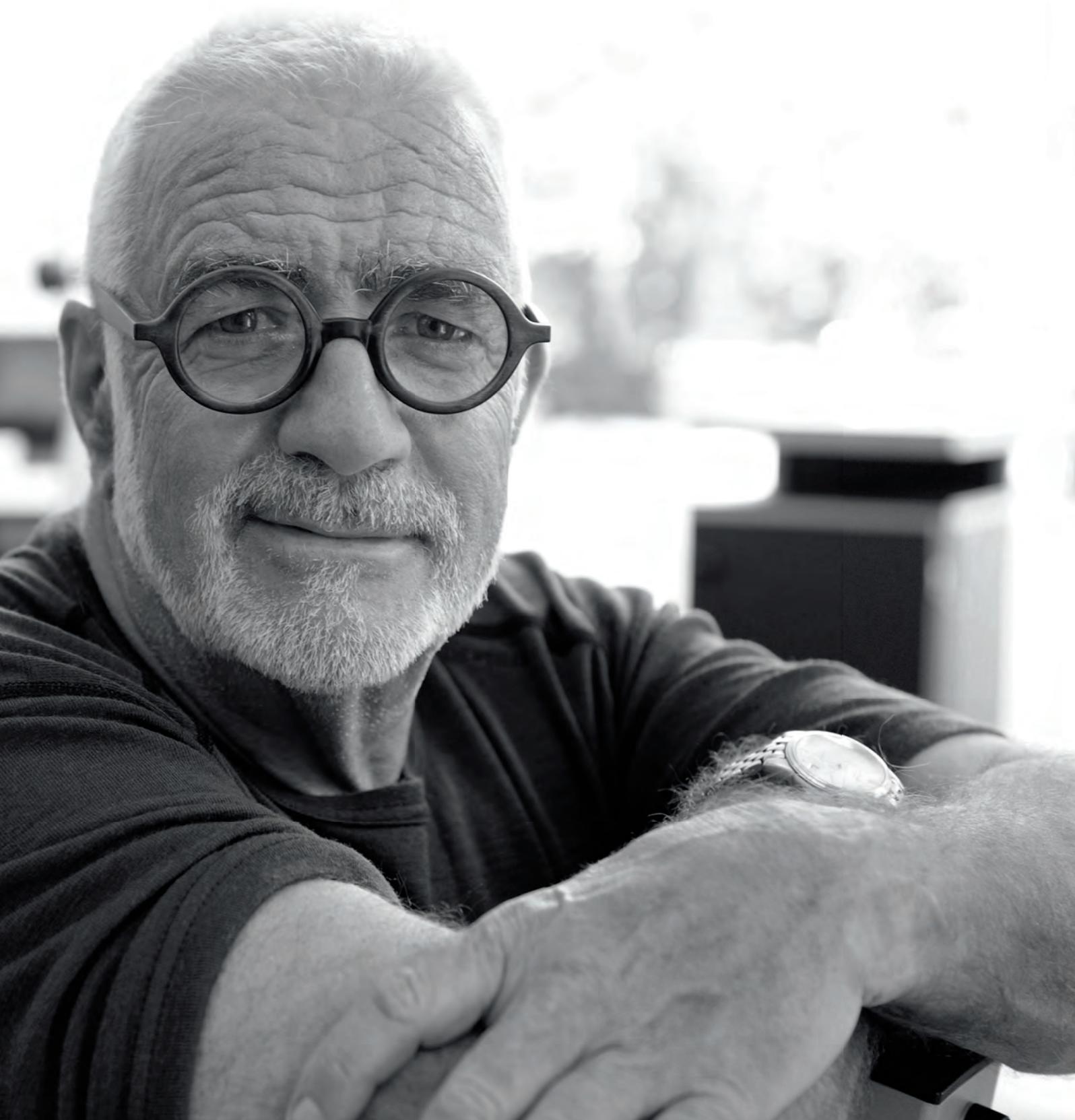
Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

www.starkvital.ch

« Wenn ich morgen sterbe,
kann ich sagen, ich hatte
ein gutes Leben. »

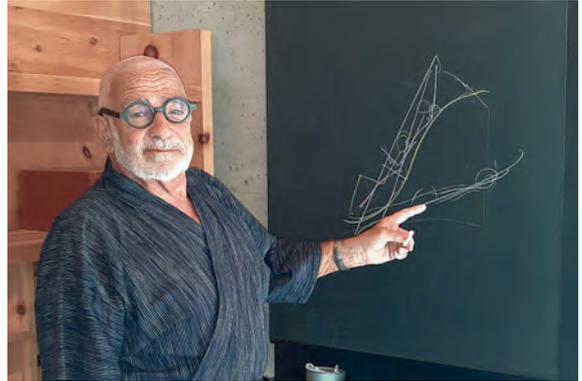
Werner Kieser

18. Oktober 1940 bis 19. Mai 2021



Nachruf für Ph.D. Werner Kieser

Die Nachricht vom 20. Mai, dass der erst 80-jährige Werner Kieser einen Tag zuvor an Herzversagen gestorben ist, schockierte mich sehr. Ich wollte ihn doch so gerne noch im Jahr 2040, als 100-Jähriger auf seinem Motorrad der Marke Ural fotografieren, wie er mit seiner geliebten Frau Dr. med. Gabriela Kieser über die Wiesen vor seinem Feriendomizil in Lü in Graubünden herumfährt.



Werner war ein überzeugter Atheist. Wer mich kennt weiss, ich bin ein überzeugter an Gott glaubender Mensch. Natürlich hatten Werner und ich über den "Sinn des Lebens" diskutiert. Unsere Weltanschauungen tauschten wir stets schriftlich und tiefgründig aus, aber nie direkt. Der Respekt voreinander war zu gross, um persönlich darüber zu reden. Werner und ich hatten jedoch zwei Gemeinsamkeiten: Unser Bürgerort, Bergdietikon, sowie die Leidenschaft für das überlebenswichtige Muskeltraining.

Werner wurde vom Nautilus Begründer Arthur Jones sehr in Sachen Krafttraining beeinflusst. Durch das wichtige Muskeltraining, das viel Hingabe verlangt, konnte Werner Kieser diese Disziplin in ein erfolgreiches Geschäftskonzept umwandeln, in die weltweit bekannten KIESER TRAINING Center.

Werner wurde vom Nautilus Begründer Arthur Jones sehr in Sachen Krafttraining beeinflusst. Durch das wichtige Muskeltraining, das viel Hingabe verlangt, konnte Werner Kieser diese Disziplin in ein erfolgreiches Geschäftskonzept umwandeln, in die weltweit bekannten KIESER TRAINING Center.

Dass er mit weit über 60 noch ein Studium der Philosophie begann und erfolgreich mit 70 den Master, wohlverstanden in englischer Sprache, absolvierte, ist nicht jedem bekannt. Mir zeigt dies, dass obwohl er ein überzeugter Atheist war, auch er zeitlebens nach dem Sinn des Menschseins auf Erden sowie nach Antworten auf die Grundfragen der menschlichen Existenz suchte.

Mit meiner Frau besuchten wir die Kiesers, Gabi und Werner, noch im letzten Sommer 2020 in Lü im Val Müstair und konnten in der StarkVital60+ Ausgabe Nr. 14 einen Bericht zu seinem 80sten Geburtstag mit Interview abdrucken. Als offizieller Kolumnist des StarkVital60+ Magazins hat Werner immer wieder ausserordentlich interessante Texte abgeliefert, den Letzten in der SV-Ausgabe Nr. 18.

In der Tat werden uns allen seine informativen Berichte fehlen. Werner Kieser war ein sehr gefragter "Opinion-Leader". Viele Medienschaffende werden seine Texte sehr vermissen. Auch ich werde ihn als StarkVital60+ Kolumnisten immer in Ehren halten.

Unser Beileid sei hier nochmals an Gabi Kieser ausgesprochen, die nicht nur einen guten Ehemann verloren hat, sondern auch eine grosse Persönlichkeit, die man nicht alle Tage findet, und einen aktiven Mann, der immer wieder an neuen Projekten herumtüftelte, um die Menschheit durch das unentbehrliche Muskeltraining gesünder und fitter zu machen.

Lieber Werner, ich hoffe, dass ich dich einmal auf einer grossen schönen Wiese im Himmelreich Gottes wieder treffen darf, und wünsche allen Hinterbliebenen, dass sie im Jenseits ihre Lieben wieder treffen können.

Dein, noch hoffentlich (so Gott will) für einige Zeit auf Erden zurückbleibender Freund.

Jean-Pierre

FOR EVER YOUNG - P.T.'s für 60+ Menschen

Keine Spinnerei – wissenschaftliche Realität!

Ein aktiver Lebensstil, Sport und Bewegung sind für den Körper lebensnotwendig. Dass Sport fit und munter macht, ist eine Alltagsweisheit und doch ist es mehr. Eine simple Lösung für unterschiedliche Körper der Menschen und vielfältigen Krankheiten. Dennoch leiden wir an Inaktivität!

Jahrelang war die Devise, um gesund zu werden: SCHONEN und Betruhe! Inzwischen gibt es immer mehr Studien, in denen nachgewiesen wird, dass Bewegung ungeahnte Heilkräfte entfalten kann. Bewegung ist daher nicht nur Vorsorge und Prävention, sondern auch Heilmittel. Es ist eine natürliche und kostengünstige Therapie, die bei kompetenter Betreuung jedem hilft. Doch ganz so einfach ist es auch nicht, denn Sport, Bewegung, ein aktiver Lebensstil benötigen die Muskulatur.

Die Muskeln sind es, die diese gesundheitsfördernden Effekte bewirken.

Mittlerweile hat die Wissenschaft bewiesen, dass regelmässiges Muskeltraining nicht nur die Kraftreserven aufbaut, sondern Prozesse im Organismus beeinflusst, die den Körper gesund halten und Krankheiten vorbeugen. Die Muskulatur ist nicht nur Bodybuilding. Unsere Muskeln sind produktiv und helfen uns Wachheit, Dynamik und Glück zu entwickeln. Ausserdem ist unser Ziel, Krankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt, Krebs auf Grund unserer Inaktivität nicht entstehen zu lassen! Warum benutzen wir dann nicht einfach unsere Muskulatur, denn eine trainierte Muskulatur ist die Medizin, die uns vor vielen Krankheiten schützen könnte, die wir uns nicht wünschen.

Wir kümmern uns viel zu wenig um das grösste Organ unseres Körpers – die Muskulatur.

Mit unserer benutzten Muskulatur erleben wir Momente, welche Glückshormone wie Serotonin produzieren, die Hormone des Antriebs werden gesteigert. Die Muskeln lassen unser Immunsystem erst so richtig funktionieren und so ganz nebenbei frisst die Muskulatur lästiges Fett durch Verbrennung auf, macht uns schlanker, strafft unser Bindegewebe, und stimuliert unsere Jugendhormone. Durch Muskeltraining und Aktivität wird auch die Medizin aktiviert, die ohne Nebenwirkungen gegen Herzinfarkt, Alzheimer, Diabetes auf unseren Körper einwirkt – aber man muss sie benutzen oder

«Use it or loose it».

Im Alter treten mehrheitlich gesundheitliche Probleme auf. Den wichtigsten leistungsrelevanten Organ- und Funktionsveränderungen beim Älterwerden lassen sich drei Organsystemen zuordnen. Dazu zählen das System des Herz-Kreislaufs und der Atmung, des Bewegungsapparates, der neuromuskulären Einheit (Zusammenspiel von Nerven und Muskeln. BACHL, SCHWARZ, ZEIBIG 2006, Seite 19).

Den altersbedingten Kraftverlust und den Verlust der Muskelmasse, auch als Sarkopenie bezeichnet, kann man direkt oder indirekt viele gesundheitliche Probleme zuordnen, wie z.B.:

- Verschlechterung der Haltung
- Erhöhung des Sturzrisikos
- Osteoporose
- Gelenkbeschwerden, Arthrose, rheumatische Arthritis
- Stoffwechselprobleme, Insulinresistenz, Diabetes II
- Depressionen
- Verlust der Selbstständigkeit und Mobilität (führt zur Vereinsamung)
- Demenz / Alzheimer

Wir brauchen die Muskulatur, denn eine geringe Muskelmasse und Muskelschwäche steht im starken Zusammenhang mit Beeinträchtigung in der Mobilität bei älteren Personen. Dieser Zusammenhang besteht unabhängig von chronischen Erkrankungen, Demenz, Depressionen und anderen sogenannten charakteristischen Alterserkrankungen. **Wobei darauf hinzuweisen sei, dass eigentlich kein kausaler Zusammenhang mit dem Alter und diesen Krankheiten besteht. Diese sogenannten Alterskrankheiten hängen in erster Linie nicht mit dem Alter, sondern mit unserem Lebensstil zusammen.**

Wird unsere Muskulatur benutzt, d.h. trainieren wir unsere Muskulatur, lernen wir unsere Muskulatur kennen, was manchmal auch ein wenig weh tut, dann erzeugen wir wahre Wunderhormone. So ein wahres Wunderhormon heisst Interleukin-6 (IL-6). Es ist ein Botenstoff, der Botschaften von einer Immunzelle zur anderen trägt. Ohne IL-6 würde es keine Reaktion des Immunsystems geben und somit keinen erfolgreichen Kampf gegen Eindringlinge wie Bakterien, Viren oder Krebszellen. Der Hintergrund jeder Erkrankung, aber auch des Alterns, sind die Entzündungen in unserem Körper. Bei Entzündungen im Körper können wir zwei erhöhte Stoffe messen, das ist einerseits das IL-6 und andererseits den Tumor-Nekrose-Faktor TNF. Im angestregten – aber nicht überangestregten – Muskel kann man viel IL-6 nachweisen, aber nur wenig des schädlichen TNF's. Es ist also möglich, unser Immunsystem stark zu machen und da spielt die Muskulatur eine bedeutende Rolle. Ein Zitat von Frau Professor Dr. B. Pedersen, Direktorin des Kopenhagener Zentrums für Entzündung und Stoffwechsel: **«Wir können also unser Immunsystem vermehren, stark machen, auf die Beine stellen und dabei spielt die Hauptrolle der Muskel.»** Was mehrheitlich schon bekannt ist, ist die Tatsache, dass Muskeltraining vor Bluthochdruck, Zucker- und Herzkrankheiten schützt. Diese drei Erkrankungen hängen fest mit unserem sogenannten Wohlstand zusammen.

Aber Muskeltraining schützt uns auch vor Brust- und Darmkrebs, Osteoporose, Depressionen, Demenz & Alzheimer. Die Muskulatur stellt eine völlig unterschätzte Kraft im Bereich unseres Immunsystems dar. Ja, gerade in unserer jetzigen Zeit ist ein starkes Immunsystem von grosser Bedeutung. Der Muskel spielt dabei die Hauptrolle. Dieses Organ «Immunsystem» haben wir gründlich unterschätzt und dafür ist es wichtig, unsere Muskulatur aus einem anderen Blickwinkel zu sehen, denn unsere Muskulatur ist äusserst wertvoll. Ich persönlich liebe das Maximalkraft-Training mit der Generation 60+, 70+, 80+. Das Maximalkraft-Training verfolgt primär neuromuskulären Anpassungen. Es zählt zu den intensitätsorientierten Methoden und verbessert die intramuskuläre Koordination. Darunter versteht man das Zusammenspiel der Muskulatur. Durch diese Trainingsmethode verfolgt man das Ziel, möglichst viele Muskelfasern eines Muskels bei der Kontraktion zur gleichen Zeit zu aktivieren.

Da das Maximalkraft-Training sehr intensiv ist, ist auch die Wiederholungszahl sehr gering. In der Regel verwendet man dabei eine Wiederholungszahl von fünf bis acht Wiederholungen.

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.





Diese geringe Wiederholungszahl ist begründet dadurch, dass die Intensität sehr hoch ist. Daher erfolgen auch die Anpassungen in erster Linie auf neuromuskulärer Ebene und nicht unbedingt auf struktureller.

Das Maximalkraft-Training führt eigentlich ein Schattendasein im Fitness- und Gesundheitstraining. In diesem Bereich wird diese Art des Trainings kaum eingesetzt, da es einer erhöhten Betreuungsaufmerksamkeit bedarf. Dabei ist

die Wirkungsweise äusserst effektiv und verfolgt eine hohe präventive Wirkung, da die hohen mechanischen Spannungen auf Bindegewebe und die passiven Strukturen des Bewegungsapparates bei dieser Trainingsmethode optimal wirken. Diese Trainingsreize kann man durch ein Training, welches eher umfangorientiert ist, nicht erreichen. Doch genau diese Art von Training, also das umfangorientierte Trainieren, wird mehrheitlich bei Senioren angewendet. Natürlich ist diese Art von Training weniger betreuungsintensiv, doch trifft dann der etwas provokative Ausdruck

«**Wir schonen unsere Senioren zu Tode**» auch zu.

Nicht Schonen, sondern Fordern ist mein Trainingsprinzip für diese Altersgruppen und sollte auch das Trainingsprinzip allgemein für die ältere Generation sein. Statt Schonhaltungen und reine Alibi-Bewegungsübungen stehen im Gegenteil höhere und schliesslich hohe Trainingswiderstände, ausreichende Intensitäten und progressive Trainingssteigerungen auf dem Programm. Diese Aussage und Ansicht vertritt auch Gottlob (vergleiche GOTTLOB, 2009, S. 171). Durch diese Art von Training können Alltagsbelastungen durch die Verbesserung der Kraftentfaltung über die neuromuskulären Prozesse ökonomischer bewältigt werden. Heben und Tragen sind solch intensive Belastungen und eine bessere Bewältigung dieser Tätigkeiten bringt eine höhere Lebensqualität mit sich. Nachstehend nochmals eine Auflistung der Vorteile eines Maximalkrafttrainings nach GOTTLOB, 2009:

- Verbesserter Schutz
- Schnellere und kräftigere Bewegungen werden möglich
- Knackigere Körperformen, attraktiveres Aussehen
- Verstärkung der passiven Strukturen, wie z.B. Knorpel, Bänder, Sehnen, Knochen und Kapseln
- Bessere Haltung und Wirbelsäulentlastung
- Verbesserter Schutz und Leistungssteigerung bei älteren Menschen

Es steht ausser Diskussion, dass eine kräftige Muskulatur viele positive Faktoren mit sich bringt und die Lebensqualität erhöht. Eine kräftigere Muskulatur bringt bessere Dämpfungseigenschaften mit sich, man kann grössere äussere Kräfte aufnehmen, der Gelenkschutz wird verbessert und man hat die Fähigkeit, schneller zu reagieren und den Körper schneller aus einer Gefahrenzone zu bringen. Die Muskulatur ist der Motor unseres Lebens bzw. wie ein Titelthema der Zeitschrift GEO vom 7. Juli 2009 lautete: «**Muskeln sind die Motoren des Lebens.**» oder Bild oben von der GEO Ausgabe April 2021:

UNSERE KRAFTPAKETE "Muskeln machen den Körper fit und stärken dabei sogar Immunsystem, Knochen und Gehirn".

Aber an all die Bewegungsmuffeln und Suchenden nach Alternativen – das korrekte und zielführende Muskeltraining kann man eigentlich nur in Fitnesscenter ausführen. Leider gibt es zwei «Wehrmutstropfen», einerseits gelten wir nicht als systemrelevant und sind von Seite der Behörde schon bald vier Monate geschlossen und zweitens werden Senioren bzw. diese Altersgruppen nicht optimal betreut.

Ja, für einige ist der Gang in diese Institutionen (Trainingsstudios) unangenehm und macht keinen Spass. Aber der Gang muss auch keinen Spass machen, sondern das Ergebnis und das bessere Lebensgefühl und hier beginnt er, der Kreislauf – spürt man die Verbesserung im täglichen Leben, dann geht man gerne wieder zum Training. Wichtig ist jedoch, dass wir durch Muskeltraining vermehrt positive Botenstoffe ausschütten. Wer Muskulatur ansammelt, vermehrt seine Botenstoffe. Diese Befehle durchpulsen den Körper 24 Stunden am Tag. Ein kräftiger Muskel sorgt dafür, dass Zucker und Fett auch dann verschwinden, wenn wir mit der Zeitung auf dem Sofa liegen. Zudem schrumpfen unsere Muskel je älter wir werden – ausser man tut etwas dagegen.

Sarkopenie führt zum Muskelmasseverlust bei älteren Personen und somit zu Haltungs- und Bewegungsbeschwerden. Aber es führt auch zu Alzheimer, Herz-Kreislaufproblemen und anderes. Alle wollen diese Krankheiten beheben, aber niemand kümmert sich dabei um unseren Muskel.

Ein weiteres Thema ist die Verbindung von Muskeltraining zu Alzheimer-Erkrankung. In einer Untersuchung in Amerika wurde der Zusammenhang zwischen Alzheimer-Erkrankungen und Abnahme von Magermasse untersucht. Es wurde die Körperzusammensetzung verschiedener Personen untersucht, von solchen in einem frühen Stadium von Alzheimer und solchen ohne Demenz. Auch wurde der Zusammenhang von Erkennen und dem Gehirnvolumen verglichen. Man kam zum Schluss, dass der Verlust der Magermasse die Alzheimer-Krankheit beschleunigt und mit damit die Denk- und Erkenntnisleistung.

Bereits Hippokrates, etwa 400 v. Chr., erkannte die Bedeutung des Trainings und sein Zitat war: «**Alle Teile des Körpers, die eine Funktion haben, werden sich gesund und wohl entwickeln und altern langsamer, sofern sie mit Mass gebraucht und in Arbeiten geübt werden, an die man gewohnt ist. Wenn sie aber nicht benutzt werden und träge sind, neigen sie zu Krankheit, wachsen fehlerhaft und altern schnell.**» Aber auch schon bei den Römern galt die Maxime «**mens sana in corpore sano**» als Dualität Geist und Körper.

Daher ist dem Training mit der Altersgruppe 60+ und älter ein besonderes Augenmerk zu schenken. Jedoch geht es hier nicht nur um das Training alleine, sondern um viel mehr noch. Das Training mit dieser Altersgruppe im Speziellen, kann man mit der Aufgabe eines Dirigenten vergleichen, der ein Orchester zu führen hat, das letztendlich als eine Einheit eine wunderschöne und ansprechende Leistung präsentieren soll.

Der Dirigent muss das Gesamtziel kennen, aber auch jedes einzelne Instrument, er muss anhören können, das Gehörte interpretieren und dann in das grosse Ganze umsetzen.

So ist es wenn man als Trainer / Coach in diesen Altersgruppen erfolgreich tätig sein will, auch hier muss man anhören können und auch die kleinen Töne und Zwischentöne wahrnehmen. Man muss sich ein Gesamtziel stecken mit kleinen Teilzielen. Es ist notwendig die Gesamtheit aller Instrumente zu sehen und zu formen. Dies ergibt dann sicherlich kein einseitiges Training, sondern ein Zusammenspiel von Muskeltraining, Koordination, Flexibilität, Ausdauer, Ernährung. Aber auch der Aufbau und die Vermittlung von Vertrauen ist gefragt. So wie der Dirigent die Instrumente als Werkzeuge sieht, das Orchester leitet, die Einsätze anzeigt und man ihm vertraut, sollte der Trainer die Werkzeuge nutzen und das Vertrauen aufbauen können, damit am Ende eine höhere Lebensqualität erreicht bzw. entstehen kann.

2050 mehr Ältere im Verhältnis zu Jungen

Die Menschen leben heute länger als je zuvor. Doch was für den Einzelnen ein Segen ist, kann für die Gesellschaft eine Herausforderung sein. Die Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD), der die Schweiz angehört, untersucht die Überalterung der Bevölkerung und die wachsenden Ungleichheiten, die sich über die Generationen hinweg entwickeln.

Die Zahl der älteren Nichterwerbstätigen, die von jedem Erwerbstätigen unterstützt werden müssen, könnte bis 2050 im OECD-Durchschnitt um etwa 40 Prozent zunehmen, wenn nichts unternommen wird, um die bestehenden Arbeits- und Ruhestandsmuster zu ändern. Dies würde nicht nur den steigenden Lebensstandard bremsen, sondern auch einen enormen Druck auf die jüngeren Generationen ausüben, die die Sozialsysteme finanzieren werden.

Die Projektionen zeigen: Im Jahr 2050 werden auf 100 Personen im erwerbsfähigen Alter 53 über 65 Jahre alt sein, im Jahr 2015 waren es noch 28.

Die Ungleichheiten bei den Renten haben von einer Generation zur nächsten zugenommen, wobei der heutige Trend zeigt, junge Menschen steigen in die Berufswelt viel später ein. Ferner werden jüngere Generationen im Ruhestand einem grösseren Risiko der Ungleichheit ausgesetzt sein als die heutigen Rentner und die in den 1960er Jahren geborenen Personen.

Trotz längerer Lebenserwartung ist jedoch in praktisch allen OECD-Ländern der effektive Zeitpunkt, zu dem ältere Menschen aus dem Arbeitsmarkt ausscheiden, heute immer noch früher als vor 30 Jahren. Dies wird durch eine Kombination

aus geringen Anreizen, im Alter weiter zu arbeiten erklärt und der Zurückhaltung der Arbeitgeber, ältere Arbeitnehmer einzustellen und zu halten. Die heutigen älteren Menschen leben ausserdem mit höherem Einkommen und geringerem Armutsrisiko als jüngere Generationen, die später im Alter mit grösseren Ungleichheiten konfrontiert sein werden. Das Problem der Ungleichheit im Alter ist in Schwellenländern wie Brasilien, China und Indien sogar noch akuter, da diese Länder in einem relativ frühen Entwicklungsstadium mit einer raschen Alterung konfrontiert sind sowie grössere gesundheitliche Ungleichheiten aufweisen als die OECD-Länder und über ein weniger effektives soziales Sicherheitsnetz verfügen.



Angesichts einer rasch alternden Bevölkerung fordert die OECD die Regierungen auf, «mehr und bessere Beschäftigungsmöglichkeiten im Alter zu fördern, um den Lebensstandard und die Nachhaltigkeit der öffentlichen Finanzen zu schützen».

Vor dem Hintergrund der gestiegenen Lebenserwartung werden die Arbeitgeber eine grössere Bereitschaft zeigen müssen, ältere Arbeitnehmer zu beschäftigen, die in der Tat immer noch das Potenzial hätten, ihr Arbeitsleben zu verlängern, um sich ein angemessenes Einkommen im Ruhestand zu sichern. Gleichzeitig sollten ältere Arbeitnehmer keinen individuellen Nachteilen ausgesetzt sein, die sich negativ auf eine Verlängerung der Erwerbstätigkeit auswirken könnten.



GEO Magazins Titelseite

Unsere Kraftpakete Muskeln machen den Körper fit, stärken dabei sogar Immunsystem, Knochen und Gehirn.

April-Ausgabe, nur noch online zu beziehen.

Trotz extremer Turbulenzen an den Finanzmärkten aufgrund der COVID-19-Pandemie verzeichnete auch der AHV-Ausgleichsfonds mit 1,3 Milliarden Franken ein positives Anlageergebnis. Dieses sei auf eine gute Performance zurückzuführen. Dazu kommen die Zinsen, welche die Invalidenversicherung (IV) für ihre Schuld gegenüber der AHV bezahlte. Die AHV erzielte unter dem Strich einen Gewinn von 1,9 Milliarden Franken.

Das erste vegane Krankenhaus der Welt Das libanesische Hayek-Zentrum serviert als erstes ausschliesslich pflanzliche Nahrung

Das private Hayek-Krankenhaus im Zentrum von Beirut ist zu 100 Prozent vegan geworden - eine Weltneuheit. Das Krankenhaus, das sich in Familienbesitz befindet, wird sei-



nen Patienten kein Fleisch und keine Milchprodukte mehr servieren und stattdessen die Speisekarte durch eine Reihe gesunder pflanzlicher Gerichte ersetzen, die sich an den vorhandenen wissenschaftlichen Daten orientieren.

2020 positiv für



Die Alters- und Hinterlassenenversicherung AHV schloss das Geschäftsjahr 2020 mit einem positiven Umlageergebnis in Höhe von 579 Millionen Franken ab. Dank der vom Schweizer Volk beschlossenen AHV-Zusatzfinanzierung (Volksabstimmung von Mai 2019) konnte der in den Vorjahren verzeichnete Abwärtstrend gestoppt werden.

Parlament will Pflegeberuf aufwerten

Das Parlament hat im März 2021 einen indirekten Gegenvorschlag zur Pflege-Initiative abgeschlossen, um den Initianten entgegen zu kommen. Ziel ist es, die Attraktivität des Pflegeberufes zu steigern und dem Gesundheitssystem genügend Pflegekräfte zur Verfügung zu stellen.

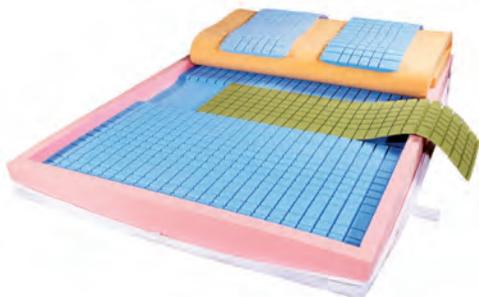


Pflegefachpersonen oder Mitarbeitende der Spitex sollen mehr Kompetenzen erhalten. Sie sollen künftig selber bei den Krankenkassen Leistungen abrechnen

können. Zudem soll ihre Ausbildung vom Bund während acht Jahren mit 469 Millionen Franken finanziell unterstützt werden. Auch die Kantone sollen verpflichtet werden, sich an den Ausbildungskosten zu beteiligen.

Bis 2030 braucht es gemäss des Berufsverbandes 65'000 zusätzliche Pflegenden. Die Ausbildungszahlen seien aber viel zu tief. Die Pflegenden müssen aus ihrer Sicht wieder genug Zeit für die Pflege der Patienten haben. Zudem müssen sich Arbeitsbedingungen und die Attraktivität des Berufes verbessern, damit die Ausgebildeten im Beruf bleiben.

Innovativ profiliert: Neue Gesundheits-Matratze von elsa



Wenn wir Menschen schon rund einen Drittel unseres Lebens verschlafen, dann am besten gleich richtig. Dies findet zumindest die elsa Schweiz AG. Und entwickelte deshalb eine neue Gesundheitsmatratze, die nicht nur dank des gewohnt hochwertigen viskoelastischen Schaumstoffs besteht, sondern vor allem auch durch eine neuartige, ergonomische 7-Zonen-Profillierung. [Info: www.elsaschweiz.ch](http://www.elsaschweiz.ch)

Pflegeheime: Kehrtwende erwünscht

Die Schweizer Pflegeheime leisten eine gute Arbeit. Dies ist das Resultat einer Umfrage des Fachbereichs Pflegewissenschaft der Universität Basel. Aber es besteht entsprechend Handlungsbedarf beim Personal, damit die Qualität erhalten bleibt.



Die Studie, die in den Jahren 2018 und 2019 durchgeführt wurde, also vor der Corona-Pandemie, verdeutlicht, dass die Arbeitsressourcen knapp sind und immer knapper werden, während das Personal an seine Belastungsgrenzen kommt. Aufgrund einer deutlich zunehmenden Rationierung der Pflege werden manchmal aus Zeitknappheit individuelle und Gruppenaktivitäten mit Bewohnenden oder die Körperpflege, Mund- und Zahnpflege weggelassen.

Mehr als ein Drittel des Pflege- und Betreuungspersonals macht pro Woche mindestens 30 Minuten Überzeit und mehr als die Hälfte des Pflegefachpersonals beschreibt eine Zunahme von administrativen Arbeiten. Auch der Druck nimmt zu: Energielosigkeit, Schlafstörungen und Gelenk- oder Gliederschmerzen sind häufige Störungen beim Personal.

Mit dem SPINEFITTER dem Rücken etwas Gutes tun

Das Trainingsgerät SPINEFITTER ist eine Weiterentwicklung des SISSEL SpineFit und dient der Verbesserung der Wirbelsäulen- und Gelenkbeweglichkeit sowie dem Lösen von Verspannungen, Schulter-Nackenschmerzen und Rückenschmerzen. Der SPINEFITTER ist dank Distributor MEDIDOR nun auch offiziell in der Schweiz ab Lager lieferbar.

Info: www.medidor.ch



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



Progressives dynamisches Krafttraining (DRT) ist das wohl effektivste Mittel zur Prophylaxe und Therapie der Sarkopenie des älteren Menschen.

Vice versa ist die positive Wirkung isolierten Krafttrainings auf die Osteopenie/Osteoporose bei Männern nicht gesichert. Ob und inwieweit insbesondere ältere Männer mit einer Osteosarkopenie, also geringer Muskel- und Knochenmasse, von einem DRT profitieren können, ist Ziel der vorliegenden FROST-Studie.

Methode

Dreiundvierzig Männer 73-91 Jahre alt mit Osteosarkopenie wurden randomisiert einer Krafttrainings-(TG: n=21) oder einer Kontrollgruppe (KG: n=22) zugeordnet. Die TG führte ein progressives, periodisiertes Einsatz-DRT an Geräten mit hoher Intensität, Anstrengung und variabler Bewegungsgeschwindigkeit zweimal/Woche durch (HIT-DRT), während die KG ihren Lebensstil beibehielt. Beide Gruppen erhielten Protein-, Vitamin-D und Kalzium. Studienendpunkte waren die Knochendichte (integrale BMD via QCT) an der Lendenwirbel-

Prof. Dr. Wolfgang Kemmler



Jahrgang 1964 ist Leiter des Osteoporose-Forschungszentrums am Institut für Medizinische Physik der Friedrich Alexander Universität Erlangen-Nürnberg. Schwerpunkt seiner Forschungstätigkeit sind klinische Studien mit Schwerpunkt „Sport, körperliches Training, alternative Trainingstechnologien und gesundheitliche Risikofaktoren. Daneben beforschen Professor Dr. Kemmler und seine Forschungsgruppe sehr intensiv den Bereich „Sport und älterer Mensch“ sowie die Optimierung von Trainingsprotokollen im Breiten- und gesundheitssportlichen Segment. Neben der Autorenschaft in über 300 Fachartikeln ist Professor Dr. Kemmler bei über 30 nationalen und internationalen, medizinischen und sportwissenschaftlich orientierten Fachzeitschriften als Gutachter tätig. Der Sport- und Trainingswissenschaftler ist als ambitionierter Sportler besonders dem Rennrad-sport verbunden.
Mail: wolfgang.kemmler@imp.uni-erlangen.de

säule (LS) sowie der skeletale Muskel-massenindex (SMI via DXA).

Ergebnis

Nach 12-monatiger Studiendauer zeigten sich signifikante Unterschiede (TG: $1,6 \pm 4,1\%$ vs. KG: $-2,5 \pm 4,3$; $p < 0,006$) für die BMD-LWS zwischen den Gruppen. Parallel dazu stieg der SMI in der EG signifikant an ($3,6 \pm 2,8\%$) und nahm in der KG ($-1,2 \pm 2,0\%$) signifikant ab ($p < 0,001$). Die Bindung an das Programm war mit einer Anwesenheitsrate von über 95% und einer Aussteigerrate von jeweils zwei Teilnehmern sehr hoch. Verletzungen oder trainingsbedingte, unerwünschte Nebeneffekte wurden nicht beobachtet.

Schlussfolgerung

Zusammenfassend ist ein konsequent überwachtes und sorgfältig eingeführtes HIT DRT Protokoll an Geräten hocheffektiv, durchführbar, attraktiv und sicher und somit uneingeschränkt geeignet, Sarkopenie und Osteopenie/Osteoporose bei älteren Männern mit einer Osteosarkopenie zu adressieren.

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



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!

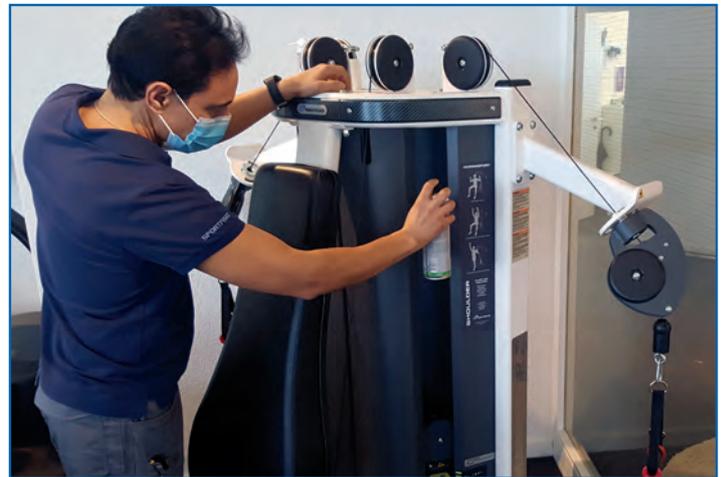


SAVE
THE
DATE

 **ratio**
iiiVENT

- Fachvorträge
- Eröffnung Showroom
- Neuheiten

3.-4. September 2021, 10 - 17 Uhr, Kriens
Info: www.ratio.ch/iiiivent/



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

Ein neues Geschäftsmodell: der Polymedikations Check, edel verpackt als „quartäre Prävention“

Prävention ist immer gut. Ausser sie geht unter die Haut. Was leider gar nicht so selten ist. **Primäre Prävention** heisst eigentlich normalsprachlich einfach vernünftig leben, um Arztbesuche nach Möglichkeit zu vermeiden. Sie ist billig und harmlos. Solange man seinem gesunden Menschenverstand folgt statt Expertenmeinungen.

Mit der **sekundären Prävention** wird's schon schwieriger. Zu Zeiten der alten Römer schlachtete der Haruspex, der Eingeweideschauer, ein Tier und las aus seinen Eingeweiden unsere Zukunft. Heute werden wir innen und aussen vermessen, unsere Körperflüssigkeiten werden analysiert, mit radiologischen und andern Verfahren werden wir zu Bildern, daraus lesen medizinische, oder vielleicht eher medizinisch-pharmazeutische Experten, unsere gesundheitliche Zukunft. Das könnte auch harmlos sein, wenn nicht jede Abweichung von Normwerten reflexartig eine Pharmakotherapie zu Folge hätte. Diese Normwerte werden von Experten immer weiter nach unten korrigiert, sodass immer mehr Gesunde zu behandlungsbedürftigen Patienten werden. Ein bewährtes und sehr lukratives Geschäft. Wir sollen nicht Medikamente schlucken weil wir krank sind, was oft schon fragwürdig genug ist. Wir sollen Medikamente schlucken, damit wir gesund bleiben. Was für ein Unfug!

Die **tertiäre Prävention** schliesslich versucht, dem Erkrankten einen Rückfall zu ersparen, also zum Beispiel dem Herzinfarktpatienten einen neuen Infarkt. Er wird nach der Rehabilitation Zeit seines Lebens gewissenhaft einen Medikamentencocktail schlucken im festen Glauben, dass ihm ein zweiter Infarkt erspart bleiben wird. Was hie und da durchaus zutreffen kann, dank oder trotz Medikation.

Nun kommen wir zum neuen Geschäftsmodell: auf die sekundäre und tertiäre Prävention folgt die **quartäre Prävention**. Diese untersucht, ob beim Medikamentencocktail des unwissenden Patienten allenfalls Pharmaka sind, die sich gegenseitig nicht vertragen, ob al-



lenfalls gar **zu viele** Medikamente im Cocktail sind, aber natürlich auch, ob nicht zu **wenige Pillen** verschrieben worden sind.

Nun liegt es in der Natur der Sache, dass mit zunehmendem Alter immer mehr kleine Abweichungen vom Normmenschen gefunden werden, die laut Experten medikamentös behandelt werden müssen. So nehmen gegen 50% der Amerikaner über 65 Jahren 5 oder mehr Medikamente ein, das ist „normal“. In der Schweiz sind, die Daten stammen aus dem FIRE Projekt, 30 – 35% der 60-70 Jährigen „polymorbid“, bei den 80 Jährigen sind es 45 – 50%. Das heisst, sie haben 4 oder mehr „behandlungsbedürftige“ Krankheiten. Mit andern Worten: sie schlucken täglich vier oder eher noch mehr Medikamente. Das kann ins Auge gehen. Laut einer Untersuchung der renommierten Zeitschrift JAMA open (2021) starben in US Spitälern von 1990 bis 2016 jährlich rund 8000 Menschen an Nebenwirkungen medizinischer Behandlungen (Falschbehandlungen nicht mitgezählt!), laut IOM (Institute of Medicine) sind es deutlich mehr. Über 30% davon an Nebenwirkungen von Medikamenten. Am Rechtsmedizinischen Institut der Uni München wurden 2013 bis 2015 Verstorbene aus Alters- und Pflegeheimen obduziert, dabei wurden auch chemisch-toxikologische Analysen durchgeführt („Rechtsmedizin“ 2021). Bei über 80% fanden sich Risiken für Arzneimittelinteraktionen, am häufigsten von Psychopharmaka mit andern Wirkstoffen.

Nun, da ist der Polymedikations-Check doch genau das Richtige? Polymedikation kommt ja offensichtlich epidemisch vor. Eine Google Suche nach Polymedikation ergibt rund 20'000 Treffer! (Und das, wie gewöhnlich, in 0.6 oder so Sekunden).

Mit der medizinischen Suchmaschine PubMed sind es sogar rund 22'000 Treffer.

Hohe Zeit, etwas dagegen zu unternehmen! Nur, leider fast selbstverständlich, nicht das, was auf der Hand liegt: weniger verschreiben. James Le Fanu, der britische Autor von „Too Many Pills, How Too Much Medicine is Endangering Our Health“, schrieb 2018 im British Medical Journal den Artikel „Mass medicalisation is an iatrogenic catastrophe“. Es ist eine medizinische Katastrophe, dass viel zu viele Menschen viel zu viele Medikamente verschrieben bekommen.

Weniger verschreiben ist, oder besser wäre doch die einfache und offensichtliche Lösung. Doch diese liegt nicht im Interesse des medizinisch-pharmazeutischen Komplexes.

„Weniger verschreiben“ tönt nach weniger Umsatz, Polymedikations-Check tönt professionell. Sie beauftragen ihren Apotheker ihre medizinischen Daten und ihren Medikamentencocktail zu durchforsten nach Indikationen, Doppelverschreibungen, Interaktionen und Kontraindikationen. Und wie schon erwähnt



auch nach „Unterbehandlungen“. Vielleicht fehlt doch ein

Medikament gegen die Neben-

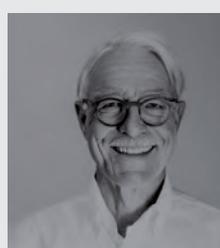


wirkung eines anderen? Das Ganze selbstverständlich gegen ein Honorar. Pharmasuisse, der schweizerische Apothekerverband, liefert den Apothekern das dazu nötige Informations- und Promotionsmaterial.

So wird der Polymedikations-Check oder vornehmer die **sogenannte quartäre Prävention** zum neuen Geschäftsmodell, pardon zur neuen akademischen Disziplin, vorläufig noch aus dem eigenen Portemonnaie zu finanzieren, sicher bald auch kranklassenpflichtig. Der Apotheker schaut seinem Lieblingsfeind Arzt über die Schulter und kontrolliert, für ein kleines Honorar, dessen Verschreibungen. Wird er sich mit dem verschreibenden Arzt anlegen wollen?

Polymedikations-Check oder edler quartäre Prävention ist pseudowissenschaftlicher Unsinn.

Wir machen den Bock zum Gärtner!



Jürg Kuoni
Dr. med.

Jahrgang 1945

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe www.starkvital.tv

WELEDA feiert 100 Jahre - 1921-2021

Seit 1921

Das bekannte Schweizer Unternehmen Weleda, das Kosmetika und pharmazeutische Produkte herstellt, feiert in diesem Jahr sein hundertjähriges erfolgreiches Bestehen. Sein umfangreiches Sortiment umfasst ein Programm für die Gesichts- Körper- Hand- Fuss- und Sonnenpflege sowie eine Linie für Beschwerden verschiedener Art wie Tabletten, Globuli, Salben und Sprays.

Die anthroposophische Inspiration

Angefangen hat alles mit einem Krankenhaus und einem pharmazeutischen Labor, gegründet von drei visionären Pionieren, einer Ärztin, einem Philosophen und einem Apotheker. Das kulturelle Bezugsmodell ihrer Gründer ist die Anthroposophie von Rudolf Steiner (1861-1925), eine esoterische Weltanschauung, die die Menschheit und ihre Entwicklung spirituell und übersinnlich verstehen soll.



Rudolf Steiner,
Begründer der Anthroposophie



Die Anfänge der Weleda

1921 wurde in der Schweiz das Klinische und Therapeutische Institut geöffnet, das die anthroposophische Medizin für kranke Patienten einsetzte. Hier wurde das erste Mistelpräparat für die Krebsbehandlung entwickelt, das heute noch im Einsatz ist.

Die ersten anthroposophischen Arzneimittel, die ursprünglich das Kerngeschäft ausmachten, wurden mit einem Konzept entwickelt, das bis heute die Produktphilosophie von Weleda prägt: Die Medizin soll entscheidende Impulse für die körpereigenen Heilkräfte geben. Ganzheitlich formulierte pharmazeutische Produkte können den Körper zur Selbstheilung anregen.

Im selben Jahr erfolgte der Umzug nach Arlesheim (BL), wo die Geschichte der heutigen Weleda AG begann. Von diesem Zeitpunkt an, lag der Schwerpunkt auf der Herstellung pharmazeutischer Produkte und Naturkosmetik mit einem ganzheitlichen Blick auf Mensch, Gesellschaft und Natur. 1928 wurde der Firmenname Weleda eingeführt, von der germanischen Heilerin und Prophetin Weleda übernommen. Rudolf Steiner gestaltete das Logo, das bis heute verwendet wird, persönlich.

100 Jahre auf Erfolgskurs

Nach einem Jahrhundert Wachstum und Nachhaltigkeit feiert das Unternehmen einen wichtigen Meilenstein. Heute ist Weleda einer der bekanntesten Anbieter der anthroposophischen Medizin und der Weltmarktführer für Naturkosmetik. Die Basis ihrer Kosmetik sind Rohstoffe pflanzlichen Ursprungs, Extrakte aus Heilpflanzen, die in biodynamischen Bauerngärten oder auf Bauernhöfen mit langjährigen Partnerschaften wachsen. Das Motto "Im Einklang mit Mensch und Natur" ist eine Einstellung, die seit der Unternehmensgründung gilt. Weleda ist über die Zeit sich selbst, seinen Gründern und seinen Werten stets treu geblieben.

Derzeit sind international über 2'500 Vollzeitmitarbeiter beschäftigt, davon rund 70 Prozent Frauen. Weleda Produkte werden in mehr als 50 Länder weltweit exportiert. Unter den verschiedenen erhaltenen Auszeichnungen erhielt Weleda AG im Jahr 2016 für das Projekt «*Ethische Beschaffung natürlicher Rohstoffe*» den Swiss Ethics Award.

Anzeige



body-mind-spirit.ch

In unserem kleinen und feinen Onlineshop finden Sie vieles, womit Sie Ihren Alltag bereichern können. Das meiste habe ich selber kreiert (oder ausgewählt).

Es kommt von Herzen:

gefühlvolle Musik, inspirierende Yoga-Übungsfilme, interessante Bücher, kuschelige Schals, Plakate mit Gedichten oder kleine Magnete mit Worten, die Sie schmunzeln, lachen, staunen und tief durchatmen lassen. Ich wünsche Ihnen so viel Freude mit den feinen Sachen, wie auch ich sie habe.

Meine Musikempfehlung:



Deep Dive – Fließende Musik und ein sanftes Tempo, beeinflusst von den Bewegungen der Gezeiten Ebbe und Flut.



Ananda Kanda steht für die Verbindung und Integration der beiden polaren Kräfte von Feuer und Wasser.

Ihr Gutscheincode: v1taL50

Damit haben Sie 50% Rabatt auf die oben genannten CD's.

Lucia Nirmala Schmidt

Yogalehrerin, Atemtherapeutin und Autorin. Eine der Pionierinnen des modernen Yoga im deutschsprachigen Europa.



Das Waldbaden

Die besondere Rolle der Bäume

Stress, Hektik, Verkehrstaus, Geldsorgen, Beziehungsprobleme, Pandemie, soziale Distanzierung... Wie kann man mit der Reizüberflutung umgehen, dem Stress des modernen Lebens entkommen und neue Energie tanken? Indem man einen Baum umarmt, zum Beispiel. In der Stille des Waldes, umgeben von Bäumen, ist es möglich, auf eine sehr einfache und direkte Weise den inneren Frieden zu suchen und zu finden. Übrigens, die Behandlung ist kostenlos.



Shinrin-Yoku aus dem Fernen Osten

Shinrin Yoku heisst die fernöstliche Tradition, auf Deutsch «Baden in der Waldatmosphäre» oder kurz «Waldbaden». Es ist eine Synthese zwischen Philosophie und Naturheilmethode, die ihren Ursprung in den 1980er Jahren in Japan hat, wo inzwischen 62 Gebiete zur Waldtherapie erklärt wurden. Aber schon frühere Studien um 1930, die an der Universität von Chiba durchgeführt wurden, belegten dessen positive Effekte. Mittlerweile ist diese Art von Therapie in vielen Ländern rund um den Globus bekannt und praktiziert.

„Frieden findet man nur in den Wäldern.“ (Michelangelo)

Waldbaden bedeutet das achtsame und absichtslose Eintauchen in die heilende Atmosphäre des Waldes, bei dem man bewusst die umgebende Natur mit allen Sinnen wahrnimmt, die Düfte riecht, die Luft einatmet, die Farben bewundert, dem Rascheln der Bäume und dem Gesang der Vögel lauscht. Es ist eine Art Zeremonie, die uns dazu veranlasst, loszulassen, herunterzufahren, das hektische Tempo zu bremsen, uns Zeit zu lassen, stehen zu bleiben, zu ruhen und rasten. In einem Wort: **Entschleunigung**. Plötzlich sind wir in der Lage, die Gedanken abzuschalten und nichts zu tun. Wir geniessen einfach alles rund um uns herum in der Stille. Wir widmen uns der Meditation, den Achtsamkeit- und Wahrnehmungsempfindungen.

Eine sanfte und kostenlose Therapie

Das Waldbaden hat sich in Japan zu einem regelrechten Gesundheitsprogramm entwickelt, das gestressten Arbeitern und Manager helfen sollte, einen Gang zurückschalten. Im Land der aufgehenden Sonne ist das Waldbaden seit Jahren eine von den Gesundheitsbehörden anerkannte Stressbewältigungsmethode. Mittlerweile bieten japanische Universitäten sogar eine fachärztliche Spezialisierung in «Waldmedizin» an.

„Der Wald gehört zu den besten Tankstellen, wo man seine Batterien wieder aufladen kann.“ (Ernst Fertl)



Heute wird das Waldbaden international als "Forest Therapy" bezeichnet, eine Ganzkörpererfahrung, mit der man die magische Kraft der Bäume entdeckt. Es genügt, durch den Wald zu schlendern um festzustellen, wie die Waldszenerie beruhigt. Ein Spaziergang im Wald hilft dem Menschen, im gegenwärtigen Moment zu sein, mit sich selbst in Einklang zu kommen und ein neues inneres Gleichgewicht aufzubauen. Die eigene Lebenskraft wird bestärkt und Kraftreserven aufgefüllt. Der Kontakt zur Natur schenkt ein Gefühl der allgemeinen Ruhe, fördert Gelassenheit und gute Laune und setzt dabei Kreativität frei. Das auftretende Wohlbefinden beschränkt sich nicht nur auf die psychologische oder mentale Dimension, sondern hat auch echte körperliche Wirkungen.

Prävention dank der Natur

Der Kontakt mit der Natur kann durchaus dazu beitragen, die geistige und körperliche Gesundheit zu bewahren. Sich in der Waldumwelt aufhalten kann ferner als Prävention für Krankheiten sowie psychische Störungen wirken, die auf einen hektischen Lebensstil zurückzuführen sind. Die Waldtherapie ist inzwischen eine forschungsbasierte Praxis geworden, deren Erkenntnisse sogar wissenschaftlich belegt sind. Waldbäder senken den Blutdruck und das Stresshormon Cortisol, bauen Aggressionen ab, wirken sich positiv auf Depressionen, erhöhen die Anzahl und Aktivität der für unser Immunsystem so wichtigen Lymphozyten, welche Krebs- oder Virus-infizierte Zellen erkennen und zerstören. Das Grün der Bäume soll ausserdem laut Farbpsychologie die Nerven beruhigen.

„Erst im Wald kam alles zur Ruhe in mir, meine Seele wurde ausgeglichen und voller Macht.“ (Knut Hamsun)

Die bioaktiven Substanzen, darunter auch sogenannte Phytonzide, die von Bäumen abgesondert werden, sind eine Art natürliches Insektizid: Sie dienen zur Abwehr des Waldes vor Infektionen oder bestimmten Insektenschädlingen. Da sie anti-entzündliche Effekte und eine ähnliche Wirkung wie Antibiotika haben, werden sie auch in der Naturheilkunde eingesetzt. Diese Moleküle, die mehrere positive physiologische Funktionen auslösen, werden primär über die Lunge aufgenommen.

In diesem Zusammenhang ist u.a. die Organisation INFOM, International Society of Nature and Forest Medicine, aktiv. Sie setzt sich für die Forschung im Bereich der Natur- und Waldmedizin ein und leistet einen Beitrag, um einen globalen Einfluss zu erzeugen. Darüber hinaus organisiert INFOM regelmässig Symposien zu diesem Thema in Japan.

„Noch bin ich ein kleiner Samen in einer großen Urne und sehe aus,
wie hunderttausend andere kleine Samen.

Aber wenn Du es willst, werde ich aus der Asche Deiner Lieben
zu einem großen und schönen Baum heranwachsen.

Wenn Du mich in die Erde setzt, wenn Du mich pflegst und Dich um
mich kümmerst, dann werde ich einzigartig für Dich sein.

Einzigartig in der ganzen Welt – wie Deine Liebe, die in mir weiterlebt.“



EVERTREE® ist eine 100% biologische Urne
für Menschen und Tiere, die aus der Asche
und den Erinnerungen an unsere Lieben
einen lebendigen Baum erwachsen lässt.

Die Magnetfeld-Therapie Teil 2

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

Interview 1

Yvonne Keller (YK): Claudia H. (CH), Sie sind diesen Februar 2021 bei einer Skitour mit dem Gesäss auf einer Eisplatte gelandet. Danach hatten Sie starke Schmerzen beim Steissbein. Die Chiropraktorin stellte einen Riss im Steissbein fest und empfahl Ihnen die PelviPower Therapie gegen die Schmerzen. Was passierte nach der ersten Sitzung?

CH: *Trotz einer hochdosierten Schmerzmedikation hatte ich nach dem Unfall grosse Schmerzen beim Sitzen. Deshalb entschloss ich mich, es mit der PelviPower-Therapie zu versuchen, obwohl diese ja auch sitzend stattfindet. Bereits nach der ersten Sitzung hatte ich etwas weniger Schmerzen in der Steissbeinregion und auch der ganze untere Rücken war etwas entspannter.*

YK: Wie lange dauerte eine Sitzung und wie viele Sitzungen brauchte es? In welchen Zeitabständen?

CH: *Eine Sitzung dauerte jeweils 18 Minuten, ein bis zweimal wöchentlich. Insgesamt besuchte ich zehn Sitzungen, nach jeder Sitzung fühlte sich meine Steissbein-Region lockerer an und die Schmerzen wurden sofort erträglich. Bereits nach der fünften Sitzung konnte ich die Schmerz-Medikamente weglassen.*

YK: Die Schmerzen bei Ihnen kamen nicht auf Grund eines zu schwachen Beckenbodens sondern wegen der verspannten Muskulatur rund um das verletzte Steissbein. Was für ein Programm hat bei Ihnen geholfen und mit welcher Intensität?

CH: *Es wurde mir ein muskelentspannendes Programm empfohlen, welches eigentlich für Männer mit verspanntem Beckenboden ist. Dies in der niedrigsten Intensität half sehr gut.*



YK: Wie haben Sie die Therapiesitzungen auf dem PelviPower empfunden? Würden Sie diese Therapieform weiterempfehlen?

CH: *Die 20 Minuten auf dem PelviPower-Stuhl genoss ich jeweils als kurze Auszeit vom Alltag. Handy und Uhr müssen wegen den Magnetfeldern vorher abgelegt werden, so konnte ich jeweils ohne Ablenkung entspannen. Das sanfte Klopfen und Vibrieren, welches bis tief in die Körpermitte spürbar ist, empfand ich nach kurzer Eingewöhnungszeit als angenehm. Auch dass ich einfach passiv sein durfte und trotzdem therapiert wurde, war für mich in dieser Zeit, in der ich viele Schmerzen hatte, sehr wohltuend. Den PelviPower kann ich sehr weiterempfehlen als Therapie gegen Schmerzen.*



Yvonne Keller

Jahrgang 1965
Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:
siehe
www.starkvital.tv

Interview 2

YK: Frau Aiqin S., Sie machen gerne Sport, trainieren regelmässig, tanzen und walken wöchentlich. Sie leiden an einer Belastungsinkontinenz. Wann nehmen Sie diese wahr?

AS: *Beim Tanzen und im Alltag spüre ich meine Belastungsinkontinenz nur sporadisch, doch beim Walken – ich walke regelmässig zwei Runden um den Türlensee – da spüre ich meine Belastungsinkontinenz sehr. Ich musste nach jeder Seemrundung mein Wäscheschutz wechseln.*

YK: Was passierte nach dem Training auf dem PelviPower?

AS: *Es war wie ein Wunder, beim nächsten Türlensee-Walk war mein Wäscheschutz auch nach zwei Runden noch fast trocken!*

YK: Danke für das Gespräch
Yvonne Keller
Geschäftsführerin



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

Es betrifft auch dich unter 65 !

Volksinitiative für eine 13. AHV-Rente wurde am 28. Mai in Bern eingereicht. Der Schweizerische Gewerkschaftsbund will damit auch ein «besseres Leben im Alter» garantieren. Über 135'000 Unterschriften wurden eingereicht. Vor allem Menschen mit tiefem oder mittlerem Einkommen wären um eine 13. AVH einmal froh.



Was viele nicht wissen ist, dass man auf AHV wiederum besteuert wird, d.h. eigentlich bekommt man heute nicht 12x die AHV-Rente, sondern nur 11x. Daher muss man dann einmal vor der Wahlurne ein JA für die 13. AHV Rente einwerfen, damit man endlich auch 12x die AHV-Rente überhaupt erhält.

Copyright Foto Keystone/Peter Klauzner

Weniger Organspenden im 2020



Zu den vielen Kollateralschäden, die die Corona-Pandemie verursacht hat, gehören auch die negativen Auswirkungen auf die Organspendezahlen in der Schweiz. Aufgrund der Zusatzbelastung der Spitäler wurden ferner einzelne Transplantationsprogramme zeitweise eingestellt.

Die Zahl der OrganspenderInnen in unserem Land lag 2020 etwas tiefer (-7%) als im Jahr zuvor, während die Organspenden durch Verstorbene auch leicht zurückgegangen sind (-11). Letztes Jahr wurden 459 postmortal gespendete Organe und 83 lebend gespendete Organe transplantiert. Total haben dadurch in der Schweiz 519 EmpfängerInnen eine Organspende erhalten.

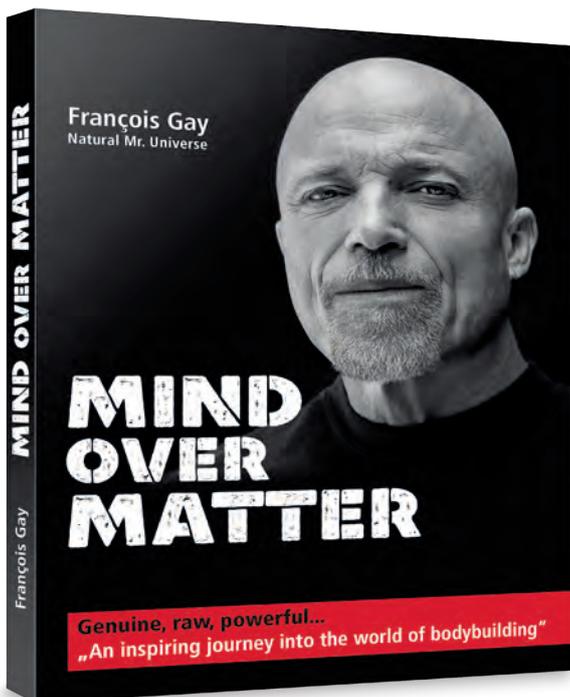
Durch den Rückgang auf der Spenderseite im 2020 hat sich die Warteliste verlängert, insbesondere für die Patientinnen und Patienten, die auf eine Leber, Lunge oder ein Herz warteten (Ende 2019 waren 1415 Personen auf ein Organ angewiesen, Ende 2020 1457). Von ihnen kam allerdings nur die Hälfte für eine Transplantation in Betracht, die andere aus gesundheitlichen Gründen nicht. (BAG Zahlen)

Der Aktionsplan von Bund und Kantonen «**Mehr Organe für Transplantationen**» geht per Ende dieses Jahres aus. Das erklärte Ziel ist es, die Spenderate zu steigern. In diesem Zusammenhang dient die entsprechende Spendekarte dazu, den eigenen Willen zu äussern - FÜR oder GEGEN die Entnahme von Organen, Geweben und Zellen zum Zweck der Transplantation.

Wer sich für eine Organspende entschieden hat, sollte seine Absicht immer auch seinen Angehörigen mitteilen. Denn sie sind es, die im Ernstfall angefragt werden und ihre Zustimmung geben müssen. Somit gilt hier das Motto: **Rede über Organspende. Deinen Liebsten zuliebe!**

Anzeige

Sichere dir das Buch «MIND over MATTER» von François Gay mit einer persönlichen Widmung.



In diesem Buch geht es darum, das eigene Potenzial zu entfesseln und die Träume zu leben, egal, was deine Leidenschaft oder dein Ziel ist. Traue dich, deinen eigenen Weg zu gehen, verliere nie den Fokus und gib nie auf! Es gibt keine Grenzen, wenn du an dich glaubst und bereit bist, hart dafür zu arbeiten!

Das Buch ist mit Bildern aus meinem Leben illustriert und in englischer Sprache.

Preis: CHF 34.90 exkl. Versandkosten

Jetzt bestellen: francois.gay@bluemail.ch · 079 457 12 25 (SMS oder WhatsApp-Nachricht)

Dritter 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.

Ein Beispiel aus der Natur

Dass gesunde Individuen ein gesundes Kollektiv bilden, sehen wir überall in der Natur. Als Beispiel möchte ich hier die Bäume und den Wald anführen. Wir haben schon viel von der „Intelligenz“ der Pflanzen gehört. Gesunde Pflanzen fühlen und kommunizieren intelligent. Sie haben ein Bewusstsein. Der italienische Pflanzenneurologe Stefano Mancuso von der Universität Florenz beschreibt, wie Bäume über Blätter und Wurzelspitzen „lauschen“ und einander „zuhören“ und ständig Informationen aus der Umwelt aufnehmen und diese verarbeiten und dann entsprechend „handeln“.

Mancuso entdeckte, dass die Bäume Informationen auch durch die Luft senden und auf diese Weise miteinander kommunizieren. Hauptsächlich ist es ein gasförmiges Molekül (Äthylen), das in sehr vielen Situationen von den Blättern der Bäume ausgeschüttet wird. Die Bot-schaften können durch den Wind über mehrere hundert Meter weit verbreitet werden.

Bäume kommunizieren durch die Luft, und sie kommunizieren unter der Erde. Für den regen Austausch unter der Erde sorgt das immens weite, dynamische Netz der Wurzeln, das „wood wide web“. Beim Informationsaustausch innerhalb des weiten Wurzelnetzes spielen symbiotische Pilze (Mykorrhizen) die entscheidende Rolle. Nimmt die Wurzel Informationen über schädliche Bakterien, Viren oder Pilze auf, so kann sie Abwehrsysteme aktivieren oder ihr Wachstum flexibel auf die Lage einstellen. Die Bäume „belauschen“ sich. Sie fühlen einander über einen weiten Wahrnehmungskreis. Bäume können Veränderungen in ihrer Umwelt erkennen, darauf reagieren und auf diese Weise die Erhaltung ihrer Art gewährleisten.



Es stimmt nicht nur Pflanzenneurologen sehr nachdenklich, dass manche Arten von Kulturpflanzen die Fähigkeit zur Kommunikation verloren haben. „*Sie können*

die Alarmrufe ihrer Artgenossen nicht mehr verstehen und sind selbst nicht mehr in der Lage zu warnen. Sie sind stumm und taub gezüchtet worden. Das heisst, sie können keine Duftstoffe mehr aussenden, um Helfer anzulocken, die Schädlinge fressen oder vertreiben sollen“, sagt Stefano Mancuso in einem Vortrag (auf YouTube: „*La modernità delle piante: sensibilità e intelligenza senza cervello*“).

Das klingt wie eine wahre Metapher in die aktuelle Zeit! Aber auch das Bild des gesunden Waldes ist eine Metapher: Indem wir, vertikal ausgerichtet, wie ein Baum, die Verbindung mit der inneren Quelle spüren und meditativ erfahren und aus dieser inneren Wahrheit heraus leben, wirkt dies auch auf die Umgebung und weiter, letztlich auf die gesamte Menschheit.

Meditation als geistige Ausrichtung ist nicht abhängig von horizontalen Faktoren wie Zeit, Raum und Form. Dennoch haben für den Menschen Struktur, Regelmässigkeit, Verbindlichkeit und die Freiheit zur Disziplin eine wichtige Bedeutung. Sie sind ein Anker in unserem äusseren Tagesablauf.

Empfehlenswert ist es, die Meditation ähnlich wie einen Waldspaziergang zu erleben. Es gibt kein Ziel zu erreichen. Alles ist da. Wir geniessen die frische Luft, den fein wechselnden Duft zwischen den Bäumen, den Pflanzen, der Erde und des Wassers. Es gibt keine Aufgabe zu erfüllen.

Die Ausrichtung, wie sie uns von den Bäumen gezeigt wird, ist eine symbolische Entsprechung für die innere Zentrierung, wo Körper, Seele und Geist auf einer „Achse“ zusammen schwingen. Wir haften nicht an der äusseren Lebensgeschichte. Wir denken in der Meditation nicht an die Vergangenheit und blicken nicht ängstlich oder erwartungsvoll in die Zukunft. Wir sind in der Kraft der Gegenwart in der Unmittelbarkeit des Hier und Jetzt.

Alle Gemälde: von Silvia Siegenthaler

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

Unsere wahre Natur und unser inneres Selbst ist nicht ein Ziel, das wir in der Zukunft erreichen. Die Ganzheit, die wir sind, ist immer gegenwärtig. Wir können ihr nichts beifügen. Wir können ihr nichts wegnehmen. Nichts an ihr ist zu viel oder zu wenig. Sie ist der Weg. Sie ist die Vision. Sie ist der Fokus.

Die kollektive Wirkung von Meditation

In der Meditation lenken wir das Bewusstsein auf unseren Wesenskern, wodurch Verstand und Herz in Einklang kommen, in Kohärenz mit dem physischen und energetischen Körper. Die Ganzheit, die wir dadurch verkörpern, erzeugt Gleichklang in uns selbst und strahlt hinaus in unser Umfeld. Gleichklang in kreativer Vielfalt ist ein kraftvolles Prinzip der natürlichen Schöpfung. Gleichklang schafft Resonanz. Der individuelle Ausdruck von Ruhe, Frieden und Liebe hat immer auch eine überpersönliche Wirkung: im Zwischenmenschlichen, im Ökologischen, im Spirituellen. Das Individuelle (wörtl. „ungeteilte Sein“) ist ein Fraktal der Gesamtheit des Kollektiv.

Als verantwortungsvolle Menschen achten wir also nicht nur auf unsere äusseren Tätigkeiten, sondern auch darauf, welche Gedanken und Gefühle wir in uns entstehen und durch uns in die Welt strahlen lassen. Wir sehen uns als Teil des Ganzen. Wir sind offen für die Vielfalt in der Einheit durch empathische Resonanz. Wir gestalten die äusseren Lebensebenen mit, aber nicht reaktiv im Sog der Impulsivität, sondern kreativ aus der Kraft der Unterscheidung und aus einer inneren Ruhe und Weisheit heraus. Viele Menschen wirken auf diese Weise – unabhängig davon, ob wir von ihnen wissen oder nicht – und schaffen lichtvolle Resonanzfelder im Kollektiv. Dadurch entsteht ein Nährboden für gute Veränderungen.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist der Hinweis, dass Meditation auf einer Weltanschauung der Gewaltlosigkeit beruht. Das Sanskritwort dafür ist Ahimsa und war das Leitwort von Mahatma Gandhi. Ahimsa bezieht sich auf die Gewaltlosigkeit in Gedanken, Gefühlen, Worten und Taten und führt zu einem Weltverständnis des Friedens in Freiheit durch Verantwortung. Ahimsa beinhaltet die Forderung nach Gewaltlosigkeit bis in die feinsten Ebenen unseres persönlichen Lebens und bis hin zu den grossen Plattformen der Weltmedien, der Weltwirtschaft, der Politik, Kultur und Ökologie. Streng genommen beteiligen wir uns bereits dann an der Gewalt dieser Welt, wenn wir mit ihr über Angst, Aggression, Sensationslust usw. in Resonanz gehen. Über die Emotionen und Gedanken entsteht eine energetische Wechselwirkung.

Meditieren für sich allein und Meditieren zusammen mit anderen Menschen, beides ist grundlegend und ergänzt sich gegenseitig. Gemeinsam erleben wir eine potenzierte Kraft, die anders ist, als wenn wir nur allein meditieren. Ein griechisches Wort für die göttlich erfüllte Inspiration, wenn eine Gruppe sich mit der inneren Quelle verbindet, ist Homothumadon. Dieses Wort kommt im Neuen Testament zwölfmal vor, davon elfmal in der Apostelgeschichte, d. h. in der Beschreibung des Wirkens der direkten Schüler Jesu. Homothumadon* war das Merkmal ihrer Zusammenkünfte in gemeinsamer, kraftvoller Intention, erfüllt vom Geist des christós: *„Unsere Liebe möge einen Einklang erzeugen, der wirke, wie im Himmel so auf Erden, und unsere Gedanken und unsere Herzen seien unisono auf die Stille des göttlichen Friedens ausgerichtet.“*

* Homothumadon: „mit einer gemeinsamen Ausrichtung des Geistes; in Übereinstimmung von Gedanken, Absicht und Gefühl“, von grch. homós, „ein und dasselbe, unisono“, und thymós, „Temperament, Emotion des Geistes, das Prinzip des Lebens, des Gefühls und des Denkens“; das gleichzeitige Wirken als Einheit, ohne widersprüchliche Absichten.

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

Träume und Traum-Introvision

- „Ein unbeachteter Traum ist wie und ungeöffneter Brief“ - Altjüdisches Sprichwort

Abendvortrag und Seminar: Freitag 30. Juni.2021 von 18h bis Sonntag 1.August 2021 um 16h

Mysterium des Klangs

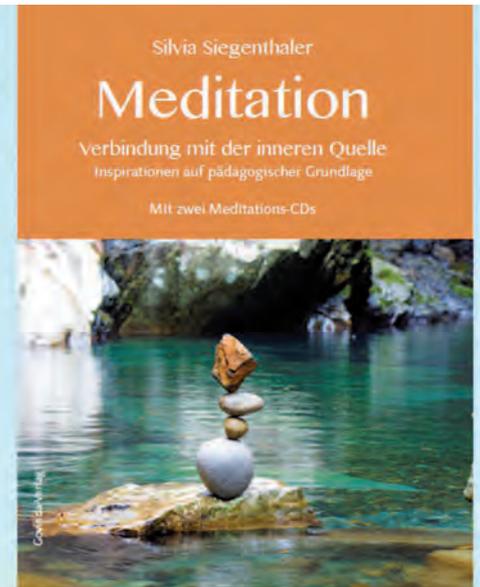
- Schlüssel zum inneren und äusseren Kosmos

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



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.

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

Lehrgang Sensitive Hypnosetherapie

Auf zu neuen Horizonten mit der Sensitiven Hypnosetherapie nach Marianne und Wenzel Grund

Sind Sie der festen Überzeugung: Mit 60 + ist noch lange nicht Schluss! Wollen Sie sich ein neues spannendes Betätigungsfeld erschliessen? Dann sind Sie bei uns genau richtig.

Pensioniert sein heisst nicht hinter dem Ofen hocken bei Milchkafeebrocken, sondern es bedeutet, seinen Horizont zu erweitern und neue Erlebniswelten zu entdecken. Dabei schöpfen Sie aus dem Vollen Ihrer Lebenserfahrung.



Unter diesem Aspekt stellen wir unsere 30-jährige Erfahrung als ganzheitliche Lebensberater und Naturheiler in den Dienst interessierter, aufgeschlossener Menschen, die ihre Sinne verfeinern, ihre Intuition fördern und sich mit der Sensitiven Hypnosetherapie eine wunderbare Methode aneignen möchten, die zu einer erweiterten Wahrnehmung führt und somit dem Leben noch mehr Sinn gibt.

Gerne begleiten wir Sie durch die Ausbildung zur Sensitiven Hypnosetherapeutin, zum Sensitiven Hypnostherapeuten, wobei Sie Schritt für Schritt entdecken, welche spannenden Geheimnisse sich hinter den Dingen verbergen und wie man diese Entdeckungen für sich und andere nutzbar machen kann.

Möchten Sie andere Menschen kompetent auf deren individuellen Heilungswegen begleiten und in kürzester Zeit herausfinden, was diese wirklich belastet?

In unserer einzigartigen Hypnoseausbildung lernen Sie, hinter chronische Beschwerden zu blicken, die dahinter liegenden Probleme zügig zu erkennen und aufzulösen. Gleichzeitig werden Sie eingeweiht in ganzheitliche Heilungsprozesse, welche auf natürlichen Gesetzmässigkeiten basieren.

Die Lerninhalte gehen weit über einfache Hypnosetechniken hinaus. Zusätzlich lernen Sie, Ihre Sensitivität zu schulen, also «mit dem Herzen zu sehen und mit der Seele zu messen». Sie erfahren, wie Sie vielfältige Tools aus der Atemtherapie, Naturheilkunde, Musik-Kinesiologie u. v. a. kreativ in der Arbeit mit anderen Menschen einsetzen können.

Mit unserer Hilfe werden Sie zum echten Ursachenforscher und Problemlöser.

Für unsere Hypnoseausbildung benötigen Sie keine Vorkenntnisse, aber Sie sind bei uns genau richtig, wenn Sie mit Begeisterung Neues lernen, gerne Verantwortung übernehmen und bereit sind, über sich selbst hinauszuwachsen. Zudem eignet sich der Lehrgang als Weiterbildung und wertvolle Ergänzung für Therapeutinnen und Therapeuten, die ihr Berufsfeld erweitern möchten.

Werdegang Wenzel Grund

1964 in Prag geboren, Studium an der Hochschule für Musik und Theater in Bern (Abschluss Lehr- und Solistendiplom). Naturheiler A-Mitglied SVNH (SVNH-geprüft in Kinesiologie und Lebensberatung). Ausbildung zum Musik-Kinesiologie-Practitioner® und dipl. Musik-Kinesiologie-Instruktor®, zertifizierter Lehrer für den Radionischen Energietest. diplomierter Sensitiver Lebensenergieberater und zertifizierter Hypnotherapeut (O.H.T.C. NGH). Seminarleiter (ASCA anerkannt) und Gastdozent an renommierten Instituten der Komplementärmedizin, u.a. Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin (SNE-Akademie), Paramed, IAK Freiburg i.Br. und Phytomed. Begründer des Lehrgangs Sensitive Hypnosetherapie (SVNH-geprüft und -anerkannt). Seit 1994 gemeinsame Leitung der HPS-Praxis sowie der Akademie für Musik-Kinesiologie mit Marianne Grund.



Werdegang Marianne Grund

1953 in Burgdorf geboren, Abschluss Studium Phil. I an der Universität von Bern. Diplomierte Hypnosetherapeutin (IKH), certified Master Life and Business Coach (CILBC), certified Hypnotherapist (O.H.T.C. NGH), zertifizierte Systemische Moderatorin. Mitbegründerin des Lehrgangs Sensitive Hypnosetherapie. Zertifiziert in Atemenergetik A-Mitglied SVNH (SVNH-geprüft in Atemtherapie). Zertifizierte Terlusollogin® nach Dr. med. Charlotte und Christian Hagen und zertifizierte Mediale Lebensberaterin und Heilerin. Zertifiziert in Energetischer Raumentstörung. Gastdozentin an renommierten Instituten der Komplementärmedizin, wie der Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin (SNE-Akademie), Paramed u.a. Entwicklung eigener Beratungs- und Therapiekonzepte wie dem potenzialorientierten Systemischen Aufstellen von Blutbildern u.a.m.

Anzeige

Human Powermanagement Systems

Lehrgang Sensitive Hypnosetherapie

Unsere Ausbildung wurde vom Schweizerischen Verband für Natürliches Heilen SVNH geprüft und zertifiziert – als einziger Hypnoselehrgang in der Schweiz.

Weitere Detailinformationen zu den einzelnen Modulen, Daten, Kosten und Veranstaltungsort finden Sie unter: www.grund-hps.ch

Oder kontaktieren Sie uns direkt:

Marianne und Wenzel Grund, HPS-Praxis, Lyssachstrasse 17, 3400 Burgdorf

Tel.: 034 422 68 68, Mail: info@grund-hps.ch



"Ich freue mich so darüber, so viel Energie für meine Enkel zu haben!"

Elisabeth G



"Mein Immunsystem hat sich massiv verbessert."

Willy H.

Fit und Vital bleiben

Ein Geschenk der Natur aus dem Muotatal

MIKRONÄHRSTOFFE ALS NAHRUNGSERGÄNZUNG

Möchten Sie sich fitter fühlen? Ihr Immunsystem auf Vordermann bringen? Besser schlafen und Ihrem Körper gutes Tun? Mit der Nahrungsergänzung von Himmelbach bieten wir Ihnen eine 100% natürliche, vegane und einfache Lösung, die erst noch 100% Schweiz ist und sich ohne Ernährungsumstellung in den Alltag integrieren lässt. Die Mikronährstoffe können problemlos nebst Medikamenten eingenommen werden.

LESERAKTION 3 FÜR 2

Geben Sie bei der Bestellung den Rabattcode: STARKVITAL60+ ein und profitieren Sie von bis zu SFr 129.- Rabatt. Bestellen Sie jetzt unter www.vital-paket.ch und erhalten Sie Ihre Monatspakete portofrei nach Hause geliefert.

HABEN SIE FRAGEN? WIR LASSEN SIE NICHT ALLEINE DAMIT

Unsere Experten Beny Treier und Priska Hasler stehen Ihnen für Fragen gerne beratend zur Seite um auch für Sie die passende Lösung zu finden.



HI  ELBACH
Vital-Paket.ch



Scan me

Kontakt: info@vital-paket.ch | 079 891 89 13 | vital-paket.ch

Der Weg ist das Ziel! Vital & Fit sein

Mental Physio Training praktisch, einfach und effektiv in jeder Gesundheitsanlage umsetzen – zwei Modelle

Das patentierte und unter dem Markennamen BodySense® geführte Mental Physio Training ist ein Gewinn für jede Gesundheitsanlage – ein Konzept, das aus meiner jahrzehntelangen Forschung hervorgegangen ist.

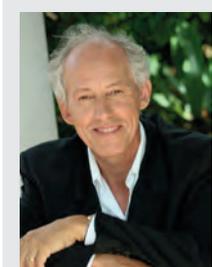
Ich bin Jürgen Woldt, Gesundheitsforscher und Inhaber der doIt Akademie und doIt bewegungsstudios in Herne. Was das Mental Physio Training so besonders macht, erläutere ich in diesem Bericht.

Wir können das Mental Physio Training auch als Training für ein besseres Emotionsmanagement bezeichnen. Unsere Mitglieder und wir selbst sind gerade in der heutigen Zeit mit so vielen Herausforderungen beschäftigt, die zu schwer regulierbaren Emotionen führen. Ob in der Familie, im Job oder in der Freizeit – Deine Emotionen begleiten Dich. Und manchmal haben wir das Gefühl, unsere Emotionen verselbständigen sich und überwältigen uns.

Emotionsmanagement mit Mental Physio Training

Ein reines körperliches Training kann die Dich begleitenden Emotionen zwar kompensieren, so dass Du Dich für einen Augenblick freier und entspannter fühlst. Doch es kann Deine Emotionen nicht dauerhaft regulieren. Diese Tatsache hatten viele Anbieter von Trainingsprogrammen bisher vermutlich nicht in ihrer Aufmerksamkeit. Doch es ist möglich, dieser Herausforderung auf ganz einfache Art und Weise zu begegnen. Wie das geht, davon handelt dieser Artikel.

Ich zeige zwei einfache Anwendungsmöglichkeiten des Mental Physio Training zur Unterstützung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit in einer Gesundheits- und Trainingsanlage. Mit dem Mental Physio Training bieten Anlageninhaber ihren Kunden etwas Einzigartiges an, mit einem sehr hohen Nutzen für Kunden nicht nur innerhalb der Anlage, sondern darüber hinaus auch ausserhalb des Trainings dort.



Jürgen Woldt

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

Betrachten wir zunächst ein paar Fakten eines Trainings ohne ein vorausgehendes oder begleitendes Emotionsmanagement, wie es in der Regel immer noch überall stattfindet. Ein Training ohne vorhergehendes Emotionsmanagement

- erhöht Dein Risiko, Dich zu verletzen
- vermindert Deine Trainingserträge
- reduziert Deine Trainings- und Bewegungslust, Deine intrinsische Motivation
- verlängert Deine Regenerationszeit und erhöht den Verlust Deiner Trainingserträge nach einer längeren Pause,
- nutzt nicht das gesamte positive Einflusspotenzial auf Deine Gesundheit.

Das Mental Physio Training ist das einzige Emotionsmanagement, das Dir jenseits Deiner Gedanken und Deines Mindsets eine Möglichkeit bietet, beinahe ganz von selbst in eine angemessene Gefühlsregulation zu kommen, die deinem sportlichen Training, aber auch jedwedem anderen Handeln zugute kommt. Die Erforschung und Erfahrung über viele Jahrzehnte mit vielen tausend Menschen ist die Basis dieser Erkenntnis.

Das Emotionsmanagement mit dem Mental Physio Training ermöglicht Dir,

- bessere Trainingsergebnisse zu erzielen,
- Verletzungen durch das Training selbst zu vermeiden oder zu reduzieren,
- die Bewegungsmotivation aufrechtzuhalten oder aufzubauen,
- die Verluste von Trainingsergebnissen durch Pausen zu reduzieren,
- Deine individuelle Gesundheit zu verbessern.

Geniale Kombination von Natur und Bewegung

Diese aussergewöhnlichen Ergebnisse erzielt das Mental Physio Training durch eine geniale Kombination von Natur und Bewegung. Längst ist bekannt, dass die Natur eine positive Wirkung auf unsere Körperregulationsfähigkeit hat. Bekannt war aber bisher nicht, dass hinter dieser Beobachtung ein besonderer Mechanismus steckt. Bei unserer Forschung fanden wir heraus, dass es nicht ausreicht, nur irgendein beliebiges Naturbild in den Trainingsraum zu hängen, um genau diese positiven Erträge für das Training zu generieren.

Wir entdeckten beispielsweise, dass unser grosser Brustmuskel in Verbindung mit einem **Waldbild** sein Bewegungsverhalten optimiert und über eine Muskelschleife eine Vielzahl anderer Muskeln mitökonomisiert, ein optimales Bewegungsverhalten zu zeigen. Diese Entdeckung ist aussergewöhnlich und wurde in einem Patent festgehalten.

Oder dass der serratus anterior (Sägezahnmuskel) und die ischiocrurale Muskulatur (Beinbeuger) in Verbindung mit dem Naturbild einer Bergwelt ihr Bewegungsverhalten optimieren und auch hier über eine Muskelschleife eine Vielzahl von anderen Muskeln mitökonomisiert, ist ebenfalls Teil unserer patentierten Entdeckungen. Diese Erscheinungen können über das Beschleunigungsverhalten der Muskulatur in Aktion gemessen werden.

Insgesamt haben wir zwölf Muskeln identifiziert, die in Verbindung mit unterschiedlichen Naturphänomenen einen ökonomisierten Muskel-Bewegungsablauf aufweisen, ähnlich und vergleichbar mit unserer optimalen intramuskulären und intermuskulären Organisation.

Mit diesem Hintergrundwissen erschliesst sich schlussendlich der Kern meines Trainingskonzepts, eine ganz spezifische Muskelbewegung mit einem ebenso spezifischen Naturbild zu kombinieren. Realisiert werden kann dies im Gerätebereich einer Sportanlage an verschiedenen Trainingsmaschinen. Als Beispiel sei hier die Butterfly-Maschine genannt, wo der grosse Brustmuskel trainiert wird, während der Sportler gleichzeitig das dazugehörige Naturbild betrachtet.



Bewegung und Natur im Kontext der Spiegelneuronenforschung

Die Erkenntnis unserer Forschung war also – um es noch einmal konkret und kurz zusammenzufassen –, dass eine bestimmte Bewegung in Verbindung mit einer spezifischen Naturbetrachtung den bewegten Muskel ökonomisiert sowie auch die in der Muskelkette anhängenden Muskeln.

Das Fantastische ist allerdings, dass wir den Muskel eigentlich nicht einmal zu bewegen brauchen, sondern nur dafür sorgen müssen, dass es eine myofasciale (Muskel-Bindegewebe) Bewegungsaktivität gibt.

Dies geschieht sogar schon durch bloße Beobachtung. Die bloße Beobachtung einer Bewegung löst eine myofasziale Bewegungsaktivität aus, die der realen Bewegung des Muskels entspricht. Genau diese Bewegungsaktivität, die wir betrachten, benötigen wir in Verbindung mit der Natur, damit wir den positiven Effekt des Mental Physio Trainings nutzen können. Diese myofasziale Bewegungsaktivität wird durch die neuesten Erkenntnisse der Spiegelneuronenforschung bestätigt.

Auf dieser Grundlage haben wir audiovisuelle Natur-Bewegungsfilme entwickelt, die als Trainingsunterstützung genutzt werden können. Wenn wir den Natur-Bewegungsfilm in einem Trainingsraum abspielen, dann entstehen bereits die oben genannten positiven Trainingsergebnisse.



Wahrnehmen ohne Beobachtung

Unsere Entwicklung ging aber in den letzten Jahren sogar noch einen Schritt weiter. Wir haben mit vielen tausend Menschen geforscht und gemessen, dass wir nicht einmal aktiv und bewusst auf den Natur-Bewegungsfilm schauen müssen, damit dieser positive Ertrag für bessere Trainingsergebnisse erzielt wird. Natürlich bewirkt Beobachtung die angestrebte Regulation, doch wir wissen darüber hinaus heute, dass die reine Wahrnehmung des Natur-Bewegungsfilms ausreicht für einen Ertrag.

Unsere Wahrnehmung ist nicht beschränkt auf das bewusste Betrachten eines Ereignisses. Denn wie die Kognitionswissenschaft erst kürzlich entdeckte, nehmen nicht nur unsere fünf Sinne unsere Umgebung wahr, sondern auch wenn wir mit unseren fünf Sinnen mit etwas anderem beschäftigt sind, wie zum Beispiel dem Training oder anderen Aktivitäten, nimmt unser Körper Ereignisse in unserer Umgebung dennoch wahr.

Genau diese Realität nutzen wir, wenn wir die Natur-Bewegungsfilme in einem Krafttrainingsbereich einsetzen. Zahlreiche Beobachtungsstudien und Untersu-

chungen haben wir dazu an Trainerenden durchgeführt. Alle Trainierenden waren mit ihrem Training beschäftigt und schauten eventuell nur gelegentlich oder sogar überhaupt nicht auf den Natur-Bewegungsfilm. Der positive Ertrag des Films trat trotzdem ein. Es kommt zu einer Ökonomisierung der Muskulatur und gleichzeitig zu einer verbesserten Emotionsregulation, denn unser Körper ist für Emotionen zuständig und nicht unser Gehirn.

Fazit

Die Natur-Bewegungsfilme, auch als Körperfeldcoaching-Clips bekannt, sind in der Lage, physiologische positive Ergebnisse und emotionale Regulationen zu erzielen. Für tiefergehende Informationen empfehle ich auch meine letzten fünf Berichte im Magazin Stark und Vital.

Nachfolgend nun kurz dargestellt zwei mögliche Umsetzungsmodelle.

Modell 1 – Einsatz im Trainingsbereich

In jedem Trainingsbereich (Bereiche Ausdauer, Krafttraining, Zirkeltraining, Rücken usw.) kann ein Bildschirm mit den Natur-Bewegungsfilmen installiert werden, um Kunden ein positives Leistungswachstum zu ermöglichen, ein verletzungsarmes Training zu gewährleisten, eine optimale Regeneration und verbesserte Selbstregulation zu ermöglichen, wozu auch die natürliche Bewegungslust gehört. Natürlich wird durch all dies auch eine verbesserte Gesundheit ermöglicht.

Modell 2 - An die Mitglieder den Zugang vier Wochen Gratis zur Onlineplattform Sport und Fitness schenken

Hier kannst Du als Inhaber des Mental Physio Konzeptes Deinen Mitgliedern ein Geschenk machen. Es geht um einen vier Wochen Gratis-Zugang zu der Onlineplattform Sport und Fitness. Nach vier Wochen können Deine Mitglieder frei entscheiden, gegen eine monatliche Gebühr diese Onlineplattform zusätzlich als Unterstützung zu ihrem Training zu nutzen.

Mehr Informationen zur Umsetzung der beiden Modelle über diesen Link

<https://bodysense.de/sv-fit-u/>

Modell 3 – der Mental-Physio-Trainings-Raum

Hier geht es um den Einsatz eines voll entwickelten Mental-Physio-Trainings-Raums. Dort kann sich jeder vor seinem Training 15 Minuten darauf vorbereiten. Hintergründe dieses Modells werden in einer der nächsten Ausgaben erläutert.

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 Stoffwechselorganisation

Lerne die Muskel-Organ-tabelle kennen.

Du wirst dein Training danach anders betrachten.



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

Jürgen Woldt



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

Info: <https://bodysense.de/sv-fit-u/>



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



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



Flexitarier

Die flexiblen Vegetarier

Immer mehr Menschen zählen sich zu den sogenannten Flexitariern. Der Ausdruck "flexitarian" kommt aus der Kombination von zwei englischen Wörtern: "flexible" und "vegetarian". Der Begriff wurde erstmals 1992 von der Reporterin Linda Anthony eingepreßt. Im Jahr 2003 wurde dann "flexitarian" von der American Dialect Society (ADS) zum nützlichsten Wort des Jahres gewählt.

Laut einer Studie über Essgewohnheiten, die von Statista im November 2020 veröffentlicht wurde, sind Flexitarier 20,5 Prozent der Schweizer Bevölkerung und ihre Anzahl steigt kontinuierlich. 2017 waren es hingegen noch 17 Prozent, so eine Umfrage zum Essverhalten der Schweizer, die das Marktforschungsunternehmen DemoSCOPE im Auftrag von Swissveg durchführte.



Die flexitarische Ernährung, eine kombinierbare Option

Wenn es Zeit zum Essen ist, können die Auswahlmöglichkeiten endlos erscheinen. Mehr verfügbare Lebensmittel als je zuvor das ganze Jahr über und eine ständige Überflutung von Ernährungsempfehlungen zur Vorbeugung von Krankheiten können verwirrend wirken. Der Konsument muss beim Einkaufen eine wohlüberlegte Entscheidung treffen. Letztlich was man essen möchte, ist eine ganz persönliche Angelegenheit, die auf Vorlieben, Abneigungen und Überzeugungen basiert.

Fleisch konsumieren oder darauf verzichten? Und was ist mit Fisch oder Milch und Molkereierzeugnisse? Oder wäre es angebrachter, ganz einfach Restriktionen zu vermeiden und ein wenig von allem zu sich zu nehmen?

Vor dem Hintergrund dieser Überlegungen ist der Flexitarismus entstanden. Eine Esskultur, die keine Verbote auferlegt und die eigene Ernährung frei und individuell zusammenstellen lässt. Flexitarier bevorzugen eine vorwiegend vegetarische oder vegane Ernährungsform, die jedoch Lebensmittel tierischer Herkunft zulässt. Daher essen sie gelegentlich auch Fleisch und Fisch, Milch und Joghurt, Käse und Honig. Es handelt sich um eine Diät, die maximale Freiheit auch bei der Wahl der Fleischsorte überlässt, weiss oder rot. Der Fleischkonsum, in Massen gehalten, steht auf dem Speiseplan, ist aber nicht Mittelpunkt der Ernährung.

Flexitarier sind oft Menschen, die auf ein Steak ab und zu nicht verzichten wollen, aber den Fleischverzehr bewusst auf ein Minimum einschränken. Daher wechseln sie Phasen ohne Fleisch- oder tierische Produkten mit Zeiträumen omnivorer Ernährung ab. Der Schlüssel zum Flexitarismus ist eben die Häufigkeit.



Keine Lust zum Verzicht? Dann zumindest reduzieren

Im Vordergrund der flexitarischen Ernährung stehen Gesundheits-, Umwelt- und Tierschutzaspekte.

Flexitarier haben ein klares Bewusstsein für ihre Gesundheit, die sie fördern wollen. Sie wissen, dass sich ein reduzierter Konsum tierischer Produkte positiv auf ihre Gesundheit auswirkt, anstatt weiterhin ungestört grosse Mengen an Fleisch zu essen. In Bezug auf dieses Thema bestätigt unter anderem Abigail Pace der Western Kentucky University in ihrem Bericht *"Benefits of a Flexitarian Diet"*, dass schon weniger Fleischkonsum das Risiko verringert, einige Krebsarten zu entwickeln, vorausgesetzt dass es mit körperlicher Aktivität einhergeht. Die flexitarische Ernährungsweise mit wenig Produkte tierischer Herkunft und viel Obst und Gemüse wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System und ermöglicht eine bessere Kontrolle von Cholesterin, Triglyceriden und Blutdruck.

Die Wahl dessen, was auf den Tisch kommt, hat auch Auswirkungen auf unsere Umwelt. Die flexitarische Diät wurde daher auch im EAT-Lancet-Bericht, eine vollständige Untersuchung über eine gesunde Ernährung aus einem nachhaltigen Lebensmittelsystem, als eine *"umweltverträgliche Ernährungsweise"* angeführt. Nach Angaben des WWF belastet die Tierhaltung insbesondere die Umwelt, da sie grosse Mengen an Energie benötigt und wesentlich höhere Treibhausgasemissionen verursacht als der Anbau von pflanzlichen Nahrungsmitteln. Aus diesem Grund warnen die Experten, dass eine flexitarische Lebensweise schon einen Unterschied zum Thema Umwelt machen kann, denn tierische Proteine sind im Schnitt für die Hälfte der ernährungsbedingten Umweltbelastungen verantwortlich. Je weniger von ihnen, desto besser für das Klima und die Umwelt, denn auch der Wasserverbrauch für die Produktion von pflanzlichen Proteine ist geringer als für die Produktion der gleichen Menge tierischen Eiweisses. Ein partielles "Zurück zu einer pflanzlichen Ernährung" weltweit scheint eine sinnvolle Alternative für eine nachhaltige Zukunft zu sein.

Dazu meint Christoph Meili, Ökobilanzexperte WWF Schweiz: **«Wer seinen Speiseplan mit vegetarischen Gerichten anreichert und Fleisch- und Milchprodukte als etwas Besonderes geniesst, tut der Umwelt viel Gutes.»**

Und dann gibt es noch einen weiteren Aspekt, nämlich die Zustände in der Massentierhaltung, die auch ein Grund für das Aufkommen des Flexitarismus sind. Das Tierwohl soll gewährleistet sein. Wenn dann mal Fleisch gekauft wird, achten Flexitarier darauf, dass dieses aus artgerechter Haltung aus naturnahen Betrieben stammt. Die Wahl des Bio-Siegels garantiert ihnen ein hochwertiges Produkt. Im Grossen und Ganzen pflegen Flexitarier einen achtsamen und bewussten Lebensstil, der grossen Wert auf Nachhaltigkeit legt.

"Essen ist eine Notwendigkeit, aber intelligent zu essen ist eine Kunst"

François de La Rochefoucauld

Schliesslich geniessen die Flexitarier die Freiheit, sich problemlos an das soziale Umfeld anzupassen: Sie können Fleisch essen, wenn sie ins Restaurant gehen oder zu einem gesellschaftlichen Ereignis eingeladen sind.

MEDIZINISCHE ÄSTHETIK REFERATE

Dr. med. Enrique Steiger

_Health & Beauty:
Schönheitsmedizin der Zukunft

Dr. med. Zehre 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

ONLINE-ANMELDUNG
www.ssaamp.ch/tickets

SAMSTAG, 13. NOVEMBER 2022

BRASSERIE LIPP

URANIASTRASSE 9, ZÜRICH

MEDIZINISCHE ÄSTHETIK

3. 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

Grillzeit, vegetarische oder vegane Party



Die warmen sommerlichen Temperaturen laden zum entspannten Grillplausch mit Familie und Freunden ein. Doch was kommt auf den Rost, wenn man ohne Fleisch und Wurstwaren grillieren will?

- **Fleischalternativen:** Ein veganer Abend am Grill muss nicht unbedingt bedeuten, dass man auf Proteinquellen verzichten muss. Egal ob Räuchertofu, Seitan-Schnitzel, Quornburger, Tempeh oder Tofuwurstchen: vegane Lebensmittel sind mittlerweile in jedem Supermarkt erhältlich und sind nicht weniger wert als Fleisch. Die fixfertigen veganen Fleischalternativen sind vorgegart und müssen auf dem Grill nur noch schnell erwärmt und knusprig gebraten werden.
- **Tofu, Tempeh und Seitan:** Vegane Spezialitäten lassen sich frisch und nach eigenem Geschmack vorbereiten. Die Auswahl ist gross. Mit der richtigen Zubereitung werden die proteinreichen Zutaten absolut schmackhaft.
- **Käsesorten:** Käse ist auch auf dem Grill köstlich, da er durch die Hitze schmilzt. Der Tomme oder ein Käse-Steak sind eine schmackhafte Wahl für den Grill.
- **Gemüse:** Auch im Freien muss man nicht auf Gemüse verzichten. Die Produkte aus dem Garten eignen sich bestens für das Grillieren. Pilze sind ebenso eine perfekte und leichte Beilage.

Nestlé, pflanzliche Alternative zu Thunfisch

Der multinationale Konzern Nestlé hat das strategische pflanzenbasierte Sortiment erweitert. Das jüngste Produkt sieht aus wie Thon, schmeckt wie Thon, doch es enthält keinen Thunfisch. Der pflanzenbasierte «Sensational VUNA» von Garden Gourmet ist seit August 2020 exklusiv in der Schweiz in den Coop-Verkaufsregale. Mit der Lancierung einer veganen Alternative zu herkömmlichem Thon ist Nestlé in den Markt für pflanzliche Fischersatzprodukte eingestiegen und hat damit sein wachsendes Portfolio an pflanzenbasierten Produkten erweitert. Die Nestlé-Innovation wird in Singen produziert, welcher auf die Entwicklung von pflanzenbasierten Produkten spezialisiert und beim Innovationsprozess von Fleischersatzprodukten wie pflanzlichen Burgers oder Würsten massgeblich beteiligt ist.



Veganer Lachs

Die Migros hat ihr Angebot an pflanzlichen Produkten weiter ausgebaut. Seit dem Frühling ist ein Lachs-Ersatz auf der Basis von Karotten im Verkauf. Damit wird es noch einfacher, mehr pflanzliche Produkte in die Ernährung einzubauen.



Joghurts ohne Zuckerzusatz



Joghurts «ohne Zuckerzusatz» sind nicht mit Kristallzucker oder anderen süssenden Zutaten wie Honig, Glucosesirup oder Agavendicksaft gesüsst. Trotzdem enthalten sie natürlicherweise verschiedene Zuckerarten, beispielsweise aus Früchten oder Milch. Alle Geschmacksrichtungen - Exotic, Mango-Apfel und Fruit-Mix - zeichnen sich durch eine ganz natürliche Süsse aus und sind ideal im Rahmen einer bewussten Ernährung. Erhältlich bei der Migros.

Vegan bei McDonald's

Weltweit entwickelt McDonald's in Zusammenarbeit mit Beyond Meat pflanzliche Optionen unter seiner McPlant-Plattform. Im Februar brachte McDonald's den ersten fleischlosen McPlant-Burger in Schweden und Dänemark in den Verkauf, mit dem Ziel, den pflanzlichen Burger auch in anderen Märkten einzuführen. Die Kette plant weitere pflanzliche Optionen zu entwickeln, darunter Hähnchenalternativen und Frühstückssandwiches.



Formel-1-Fahrer Lewis Hamilton erweitert seine vegane Burger-Kette



Die in Grossbritannien ansässige vegane Kette "Neat Burger", die vom Weltmeister-Rennfahrer Lewis Hamilton 2019 in Zusammenarbeit mit zwei weiteren Investoren in London gegründet wurde, eröffnet weitere Standorte und Lieferfilialen in der Hauptstadt und kündigt aggressive Expansionspläne an. Lewis Hamilton bricht nicht nur Rennrekorde, er wirbt aktiv für die ethische Vision des Veganismus

und kämpft für Rassengerechtigkeit. **Der britische Rennfahrer teilte auf Instagram ein Video von Schweinen, die zur Schlachtung geführt werden, und forderte seine 30 Millionen Follower auf, vegan zu leben wie er.**

Veganes Steak

Es gibt eine vegane Neuheit von "The Green Mountain" in den Coop-Regalen. Es ist ein "Steak" aus pflanzlichen Zutaten, eine grüne Alternative zum klassischen Rindersteak.



Burger King, der fleischlose Burger auch in Europa

Ebenso wie in den USA und Kanada, Burger King bietet den fleischlosen Burger an - **Rebel Whopper** genannt - auch in 2.500 Standorten in 25 europäischen Ländern. Dies ist die grösste Markteinführung eines neuen Produktes, die der US-Fastfood-Riese je gemacht hat.

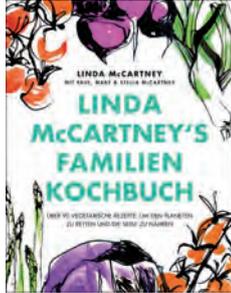
Burger King erkennt die Verantwortung für das Engagement für mehr pflanzliche Optionen, um eine wachsende vegane Bevölkerung zu versorgen und gleichzeitig seinen Kohlenstoff-Fussabdruck zu verringern. Der CEO der Kette in Grossbritannien Alasdair Murdoch behauptet ausserdem, dass das Unternehmen die Einführung von im Labor gezüchtetem Fleisch in der Zukunft in Betracht ziehen könnte, sobald die Kosten für die Produktion sinken.

Paul McCartney, neues veganes Kochbuch

Der englische Musiker und Sänger der Beatles Paul McCartney hat seiner 1998 verstorbenen Frau Linda, Mutter seiner zwei Töchter Stella und Mary, ein neues Buch gewidmet.

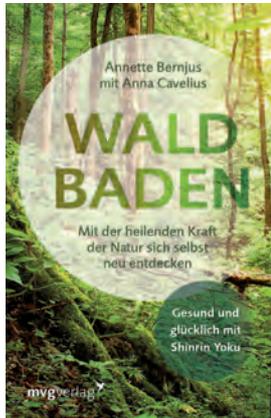


Lindas klassische Rezepte wurden von der Familie in einem veganen Kochbuch neu interpretiert, gefüllt mit 100 einfachen Rezepten, die den modernen Lebensstil ergänzen.



"Vor Jahren, bevor irjemand auf die Idee kam, sich mit Umwelt-, Gesundheits- und Tierschutzfragen zu befassen, hat Linda den Weg für den Vegetarismus gebahnt, den Leuten davon erzählt und ihn gefördert", erklärte der berühmte Musiker.

Mit der heilenden Kraft der Natur sich selbst neu entdecken



In Japan zählt das Waldbaden längst zur ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge: Die Einladung, in den Wald zu gehen, die Natur auf sich wirken zu lassen, nicht zu denken und die Ruhe und Unaufgeregtheit der Natur zu geniessen - in Zeiten der ständigen Erreichbarkeit, von Stress und Eile

ein grosses Versprechen! Annette Bernjns begleitet Menschen bei ihren ersten Erfahrungen beim Waldbaden und beschreibt die zehn Zutaten, die uns helfen, in der unverfälschten Natur wieder zu uns selbst zu finden, uns zu zentrieren und von Stress und Eile abzugrenzen: Entschleunigen - Innehalten - Sinne öffnen - Staunen - Achtsamkeit - Meditation - Atmen - Sanfte Bewegungen - Augenentspannung - Solozeit. Die sanfte Therapie für Körper und Geist.
Annette Bernjns - Anna Cavellius
2018, 160 Seiten, mvg Verlag

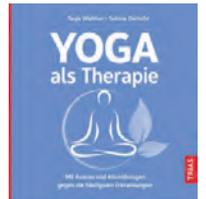
Die jungen Alten Analysen einer neuen Sozialfigur

Europa altert – und doch auch wieder nicht, denn die Alten werden immer "jünger". Sie bleiben länger gesund, sind aktiv und mobil, zudem auch höher gebildet als früher. Vor allen Dingen aber wird die Gruppe dieser "jungen Alten" immer grösser, denn schon bald wird die Generation der "Baby-boomer" ihr langes Rentnerleben beginnen. Als Überalterung beklagt und eingebettet in die Wende zum aktivierenden Sozialstaat, wird diese Entwicklung derzeit zur Initialzündung für eine gesellschaftliche Neuverhandlung des Alters: Was läge näher, so hören wir allerorten, als die Ressourcen dieser Altersgruppe gesellschaftlich zu nutzen, alle Register einer Politik des "aktiven Alterns" zu ziehen? Der vorliegende Band versammelt erstmalig ins Deutsche übersetzte Grundlagentexte der englischsprachigen Diskussion sowie kritische Beiträge zur deutschen Debatte um das "junge Alter" und seine gesellschaftliche Bedeutung.
Silke van Dyk, Stephan Lessenich
2009, 410 Seiten.



Asanas und Atemübungen gegen die häufigsten Erkrankungen

Selbstheilungskräfte aktivieren mit Yoga. Ob Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder Schlafprobleme, viele Erkrankungen sitzen tiefer oder an einer anderen Stelle, als wir auf den ersten Blick vermuten. Schmerzen und Krankheiten können aber auch eine Chance sein, genauer hinzusehen. Denn sie zeigen uns indirekt, dass wir mehr auf uns achten sollten. Und dabei kann Yoga helfen! Die erfahrene Yoga-Lehrerin Tasje Walther und Physiotherapeutin Sabine Dorscht nehmen Körper und Seele ganzheitlich in den Blick und bieten dir einen vielfältigen Methodenmix gegen deine Probleme. Yoga als ganzheitliche Therapie - Effektiv kombiniert: Yoga meets Physio, wirkungsvolle Asanas, Atemübungen und Meditationen, Selbsttests, um Problembereiche zu analysieren.
Tasje Walther, Sabine Dorscht 2021, 232 Seiten.



Den gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus finden

Wem ist schon bewusst, dass unsere biologischen Rhythmen nicht mit der offiziellen Uhrzeit übereinstimmen? Tatsächlich dauert für unsere innere Uhr ein Tag gemittelt 24 Stunden und 11 Minuten, also länger als die vorgegebenen 24 Stunden. Wir müssen unsere innere Uhr also jeden Tag aufs Neue mit der Uhrzeit synchronisieren, damit wir nicht aus der Zeit geraten. Kein Wunder, dass uns das nervös macht und auf Dauer der Gesundheit schadet. Die Autoren, beides bekannte Schlaf-Experten, zeigen, wie wichtig der natürliche Schlaf-Wach-Rhythmus für unser gesundheitliches Wohlbefinden ist und wie wir zum richtigen Rhythmus aus erholsamem Schlaf und Aktivität finden.
Autoren: Christoph Schöbel, Alfred Wiate,
2021, 176 Seiten.



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



Wenn weniger mehr ist

Versteckten Zuckerkonsum reduzieren



Dem Zucker zu widerstehen, ist in der Tat ein sehr schwieriges Unterfangen. Die Auswahl an Süßspeisen ist vielfältig und sehr ansprechend. Leckere Desserts findet man in Konditoreien, Tea-Rooms, Supermarktregalen. Die Verlockung ist allgegenwärtig. Aber Zucker ist nicht nur in Süßigkeiten wie Kuchen, Gebäck, Guetzi, Pudding und Glace enthalten. Oft ist Zucker in Lebensmitteln versteckt, die wir für gesund halten und jeden Tag mit gutem Gewissen verzehren, wie z. B. Joghurts, Milchdrinks und Müeslimischungen. Doch es wäre notwendig, die Zuckierzufuhr bewusst zu reduzieren, da ein zu hoher Zuckerkonsum der Gesundheit schaden kann, weil er u.a. das Risiko von Übergewicht, Diabetes, hohem Cholesterinspiegel und nicht zuletzt von Zahnkaries steigert. Er kann auch die Darmflora schädigen und Entzündungszustände im Organismus verursachen.

Der Fokus dieses Trends liegt vor allem auf Kristallzucker aus Zuckerrüben. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, die tägliche Aufnahme von freien Zuckern auf maximal zehn Prozent der Gesamtenergieaufnahme einzuschränken. Eine weitere Reduktion auf unter fünf Prozent oder etwa 25 Gramm (sechs Teelöffel) pro Tag würde zusätzliche gesundheitliche Vorteile bringen.

Zucker ist nicht gleich Zucker

Freie Zucker beziehen sich auf Monosaccharide (z.B. Glukose, Fruktose) und Disaccharide (z.B. Saccharose oder Haushaltszucker), die Lebensmitteln und Getränken vom Hersteller, Koch oder Verbraucher zugesetzt werden, sowie auf Zucker, der natürlicherweise in Honig, Sirup, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten enthalten ist. Ausgeschlossen ist dagegen der Zucker in frischem Obst und Gemüse und der Zucker, der natürlicherweise in der Milch enthalten ist (Laktose), da es keine Hinweise auf schädliche Auswirkungen des Konsums dieser Zuckerarten gibt.

In der Nährwertdeklaration verpackter Produkte findet sich bei den Kohlenhydraten meist auch die Angabe «davon Zucker». Dabei handelt es sich um alle im Produkt vorhandenen Zuckerarten. Das sind einerseits solche, die von Natur aus im Lebensmittel vorkommen. Andererseits sind dies Zuckerarten, die zum Süßen beigegeben wurden, wie z.B. Honig, Sirupe oder Fruchtsaftkonzentrate.

Ein Grossteil des heute konsumierten Zuckers ist in verarbeiteten Lebensmitteln versteckt, die normalerweise nicht als Süßigkeiten angesehen werden.

Zum Beispiel enthält ein Esslöffel Ketchup etwa vier Gramm (etwa einen Teelöffel) freien Zucker. Eine einzige Dose zucker-gesüßter Limonade enthält bis zu 40 Gramm (ca. Zehn Teelöffel) freien Zucker.

Wieviel Zucker in der Schweiz konsumiert wird, ist nicht genau bekannt. Abgeleitet von Zahlen des Schweizer Bauernverbandes schätzt das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) den Konsum auf ungefähr 110 Gramm pro Person und Tag, was in etwa 17 Prozent der Energiezufuhr entspricht. Das ist deutlich mehr als die WHO rät, deren Empfehlungen auf der Analyse wissenschaftlicher Erkenntnisse beruhen. Diese Beweise zeigen, dass die Aufnahme von freiem Zucker auf weniger als zehn Prozent der Gesamtenergiezufuhr das Risiko von Übergewicht, Fettleibigkeit und Karies reduziert. Deshalb setzt sich das BLV für eine Zuckerreduktion in Lebensmitteln ein. Darüber hinaus fordern immer mehr Verbraucher Produkte mit weniger oder ganz ohne Zucker.

Die «Erklärung von Mailand»



Runder Tisch mit Bundesrat Alain Berset, 27.08.2019

Zehn Schweizer Lebensmittelproduzenten (bio-familia, Bossy Céréales, Coop Genossenschaft, Cremo, Emmi Schweiz, Migros-Genossenschafts-Bund, Molkerei Lanz, Nestlé Suisse, Schweizerische Schälmmühle E. Zwicky und Wander) unterzeichneten 2015 gemeinsam mit dem Bundesrat für Gesundheit Alain Berset die Erklärung von Mailand. Mit der Unterschrift verpflichteten sich die anwesenden Firmen freiwillig, die Rezepturen ihrer Produkte zu überprüfen und, wo möglich, den Zucker in ihren Joghurts und Frühstücksmüslis im Verlauf der folgenden Jahre schrittweise zu reduzieren.

Zwei Jahre später konnten folgende vier weitere Firmen dazu gewonnen werden: Aldi Suisse, Danone, Kellogg (Schweiz) und Lidl (Schweiz). Bis Ende 2018 wurde eine weitere Reduktion des zugesetzten Zuckers um durchschnittlich 2,5 Prozent bei allen Joghurts und durchschnittlich fünf Prozent bei allen Frühstücksmüslis in der Erklärung von Mailand angestrebt.

2019 fand der dritte Runde Tisch mit Bundesrat Alain Berset statt. Im Zeitraum von 2016 bis 2018 wurde tatsächlich der zugesetzte Zucker in Joghurts um 3,5 Prozent und in Frühstücksmüslis um 13 Prozent gesenkt, wie die Erhebung durch das BLV klar aufzeigte. Bei diesem offiziellen Anlass sprachen sich die Unternehmen mit der Unterzeichnung der Fortsetzung der Erklärung von Mailand zu einer weiteren Reduktion des zugesetzten Zuckers um zehn Prozent in Joghurts und 15 Prozent in Frühstücksmüslis bis 2024 aus.

LEBENSKRAFT 2021

Messe und Kongress für Bewusstsein, Gesundheit und Transformation



Kongresshaus Zürich, 16. - 19. September 2021

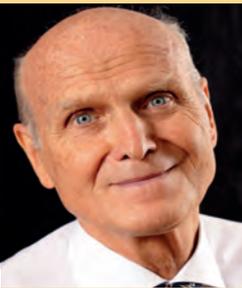
Bewusstsein, Gesundheit & Heilung, Aufstieg in die neue Zeit

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

Mit vielen internationalen Referenten, unter anderem:



Ayla



Dr. med. Karl J. Probst



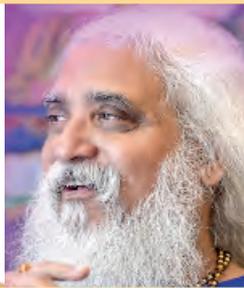
Nancy Holten



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

Die Heilung des Körpers positiv beeinflussen

Folge 3 einer mehrteiligen Serie

(Copyright Foto: John Cohen on Unsplash.com)

Fortsetzung folgt in STARKVITAL Nr. 20
In der letzten STARKVITAL Ausgabe ging es darum, wie unsere Programmierungen unser Immunsystem beeinflussen und dass uns bewusst werden sollte, was uns bewegt, was unsere Gedanken verursacht und wie sie unsere Gefühle und somit unsere Gesundheit beeinflussen. Wir sollten also anfangen, unsere Gedanken zu beobachten und sie nicht einfach tun lassen, was sie gewohnt sind zu tun. Wir sollten lernen, uns selbst und unsere innere Welt zu betrachten. Wir sollten zum Detektiv werden, indem wir unsere Glaubenssätze aufspüren und alle negativen Glaubenssätze unter die Lupe nehmen, kritisch prüfen und uns fragen, woher sie herkommen und ob sie meine Realität sind. So viele dieser Glaubenssätze wurden bereits programmiert, bevor wir angefangen haben, selbst zu denken. 99.9 Prozent der Menschen denken nicht selbst, sondern bewerten einfach nur die Gedanken anderer Menschen - die Gedanken der Kultur oder der Gesellschaft, in der sie aufgewachsen sind. Man könnte fast sagen, sie sind hypnotisiert. Das macht uns zu biologischen Robotern, die anhand ihrer Programmierung funktionieren.

Wie können wir diese Konditionierungen neutralisieren? Denn, wenn wir das können, kommen wir auf ein Feld der unbegrenzten Möglichkeiten, von Freude, Liebe, Mitgefühl, Kreativität, Intuition, Gleichwertigkeit.

Dann können wir die Entscheidungen fällen, die für unser Leben und für unsere Gesundheit die besten sind. Das befähigt uns im Moment für den Moment und nicht für eine Konditionierung zu entscheiden.

Damit bekommen wir unsere Macht zurück.

Was für Möglichkeiten gibt es, um Glaubenssätze, die uns nicht guttun, aufzuspüren? Ein zu empfehlender Weg ist die Meditation. Gerne bringe ich Ihnen einige Meditationsformen etwas näher.



Selbstbetrachtung

Ich stelle mir Fragen wie: Wer bin ich? Das, was ich bin, hat keinen Namen und keine Form, es ist nur Bewusstsein.

Was will ich? Was mache ich? Und warum mache ich es?

Man findet dann vielleicht heraus, dass man sich anpasst und tut, was andere tun (biologischer Roboter).

Daraus könnten folgende Fragen folgen:

Was sind meine Gaben? Wofür bin ich dankbar? Was ist meine Bestimmung?

So komme ich mir näher, fange an zu verstehen. Die Selbstbeobachtung ist also eine gute Art der Meditation.

Eine andere Form der Meditation könnte Selbsthinterfragung sein.

Selbsthinterfragung

Die Glaubenssätze hinterfragen. Woran glaube ich? Und warum glaube ich daran? Wir können alles hinterfragen, was wir glauben. Es braucht nicht Glauben, sondern Wissen. Man kann auch einfach anfangen, alles zu hinterfragen, z.B. dass man einen Körper hat.



Gabriela Ghenzi

Jahrgang 1965

Lebenslauf und

Kontaktaufnahme: siehe

www.chivasun.ch

Info:

www.optilution.ch

Dann gibt es die Achtsamkeitsmeditation.

Achtsamkeit (Mindfulness)

Das Wahrnehmen eines Gedankens ist kein Gedanke. Das Wahrnehmen des Körpers, des inneren Körpers, ist eine yogische Technik, um sich bewusst zu sein ohne zu urteilen, ohne zu werten, bewerten oder zu analysieren. Wir können also Körperbewusstsein üben, auch des inneren Körpers, der Organe wie Herz, Lunge, Darm. Das kann man alles spüren. In der yogischen Tradition wird dies Brahmisa genannt. Im Westen nennen wir es Introspektion. Es gibt das Bewusstsein des mentalen Raums: Gedanken, Emotionen, Vorstellung. Nicht dessen, was Bewusstsein ist, sondern dessen was ich mir vorstelle. Das Bewusstsein des Wissens, meiner Beziehungen zu Menschen, zur Umwelt, zum Universum. Und dann gibt es die sogenannte Transzendenz. Dafür benützt man ein Mantra. Das Mantra ist ein Geräusch, das gegen unsere Gedanken antritt und uns in einen Zustand versetzt, wo es keine Gedanken und auch kein Mantra mehr gibt. Dann bleibt uns nur noch das Bewusstsein selbst, was reines Bewusstsein genannt wird.

Wenn wir diese Techniken praktizieren, kommen wir Stück für Stück mit unserem Kern in Verbindung. Dieser Kern wird in spirituellen Traditionen «die Seele» genannt. In der nächsten Folge vertiefen wir dieses Thema des Bewusstseins noch ein wenig und wir finden heraus, was ganzheitliche Integration bedeutet.

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.



PEACE

ZWISCHEN ERNÄHRUNG UND KLIMA



Der Konsum von mehr Pflanzen und weniger tierischen Produkten ist gesund und klimaklug. Aktuell ist die Tierhaltung für rund 15 Prozent der Treibhausgasemissionen verantwortlich. Millionen von Menschen weltweit engagieren sich bereits für einen nachhaltigen Wandel in der Landwirtschaft und dem Ernährungssystem. Mit dir werden wir noch stärker. Allein schaffen wir das nicht. Aber mit dir. [greenpeace.ch/handeln](https://www.greenpeace.ch/handeln)

GREENPEACE

Die Bedeutung der Muskeln für ein gesundes Altern

Roland Lüscher Teil 2 von 3

Je älter Sie werden, desto wichtiger wird Ihre Muskelmasse. Starke Muskeln sind nicht nur eine Voraussetzung für Mobilität, Gleichgewicht und die Fähigkeit, unabhängig zu leben, sondern eine erhöhte Muskelmasse vergrößert auch Ihre Überlebenschancen, wenn Sie krank oder im Krankenhaus sind.

Muskeln gehen viel leichter und schneller verloren, als sie aufgebaut werden.

Daher ist es sehr wichtig, Wege zu finden, um Ihre Muskelmasse kontinuierlich zu fördern und aufrechtzuerhalten, insbesondere wenn Sie älter werden. Der altersbedingte Verlust an Muskelmasse wird als **Sarkopenie** bezeichnet. Wenn Sie nichts dagegen tun, können Sie damit rechnen, zwischen 30 und 80 Jahren etwa 15 Prozent Ihrer Muskelmasse zu verlieren.

Schätzungsweise zehn bis 25 Prozent der Senioren unter 70 Jahren leiden an Sarkopenie, und bis zur Hälfte der über 80-Jährigen sind davon betroffen.

In der obigen Vorlesung gibt Brendan Egan, Ph.D., ausserordentlicher Professor für Sport- und Bewegungsphysiologie an der School of Health and Human Performance und am National Institute for Cellular Biotechnology der Dublin City University in Irland, einen Überblick über die neuesten Forschungsergebnisse zum Bewegungstraining für alternde Erwachsene, bei denen der Aufbau und Erhalt von Muskeln im Vordergrund steht, sowie die Nährstoffkomponenten, die zur Optimierung der Trainingsergebnisse beitragen können.

Muskelkraft und -funktion im Verhältnis zur Muskelgrösse

Während es stimmt, dass ein grösserer Muskel auf einen stärkeren, funktionelleren Muskel hinweist, handelt es sich nicht um eine echte Eins-zu-Eins-Beziehung. Wie von Egan bemerkt, **«können Sie Situationen haben, in denen Sie wieder Funktion erlangen können, ohne notwendigerweise an Muskelgrösse zu gewinnen»**. Um diesen Punkt zu veranschaulichen, präsentiert Egan Daten aus der Baltimore Longitudinal Study



Roland Lüscher

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



Typisches Fitnesscenter in den 80-iger Jahren

of Aging, die sich mit Beinkraft und Muskelmasse befassten. Während die Abnahme von Muskelmasse und Kraft in der Gruppe der 35- bis 40-Jährigen relativ gut synchronisiert ist, nimmt die Kraft dramatisch ab, wenn Sie in die Gruppe der über 75-Jährigen eintreten, wobei die über 85-Jährige eine dramatische Abnahme der Kraft und Funktion im Verhältnis zur Abnahme der Muskelgrösse sehen.

Geschwindigkeit als Mass für die funktionelle Muskelkapazität

Eine Möglichkeit, die Funktionsfähigkeit älterer Erwachsener zu messen, ist die Ganggeschwindigkeit (Gehen), die ein starker Indikator für die Lebenserwartung ist. Daten deuten darauf hin, dass Ihre Lebenserwartung bei einer Gehgeschwindigkeit von 1,6 Metern pro Sekunde im Alter von 65 Jahren weitere 32 Jahre beträgt, was bedeutet, dass Sie möglicherweise bis in die späten 90er Jahre leben.

Wenn Sie eine Gehgeschwindigkeit bei oder unter dem Grenzwert für Sarkopenie von 0,8 Metern pro Sekunde haben, beträgt Ihre Lebenserwartung weitere 15 Jahre, was bedeutet, dass Sie voraussichtlich 80 Jahre alt werden. Bei dieser Geschwindigkeit werden Sie es nicht sicher über einen typischen Fussgängerüberweg schaffen, bevor das Licht rot wird.

Stärke als Prädiktor des Überlebens

Stärke kann uns auch viel über die Überlebenschancen eines Menschen erzählen. Egan präsentiert Daten aus einer Studie, in der die Druckkraft von Brust und Bein gemessen wurde, um einen zusammengesetzten Wert für die Ganzkörperkraft zu erhalten. Das Muster ist ziemlich aufschlussreich und zeigt, dass das stärkste Drittel der Bevölkerung über 60 eine um 50 Prozent niedrigere Sterblichkeitsrate hatte als das schwächste. In den Trainingsrichtlinien wird empfohlen, 150 Minuten Aerobic und zwei Krafttrainingseinheiten pro Woche zu absolvieren. Wie von Egan bemerkt, brauchen Sie beides. Es ist nicht nur das eine oder das andere. Untersuchungen haben ergeben,

dass Aerobic-Übungen isoliert Ihre Gesamtmortalität um 16 Prozent und Krafttraining nur um 21 Prozent senken.

Wenn Sie beides tun, reduzieren Sie Ihre Gesamtmortalität um 29 Prozent. Beunruhigend sind die britischen Daten. Sie weisen darauf hin, dass nur 36,2 Prozent der Erwachsenen über 30 die aeroben Richtlinien einhalten und winzige 3,4 Prozent die Richtlinien für Krafttraining erfüllen.

Ein Teil des Problems kann sein, dass viele nicht ins Fitnessstudio gehen wollen. Es gibt jedoch kaum einen Unterschied zwischen einem Krafttraining im Fitnessstudio und einem Krafttraining im Körpergewicht zu Hause.

Die Gefahr von Bettruhe und Atrophie bei Nichtgebrauch

Wie von Egan festgestellt, kann erzwungene Bettruhe, wie z. B. ein akuter Krankenhausaufenthalt, dramatische Auswirkungen auf Ihre Muskelmasse haben. In einem Rückblick in Extreme Physiology & Medicine aus dem Jahr 2015 wird beispielsweise festgestellt, dass Sie in den ersten zwei Wochen der Bettruhe 2,5 Prozent Ihrer Muskelmasse verlieren können. Bis zum 23. Tag können Sie bis zu zehn Prozent Ihrer Quadrizeps-Muskelmasse verloren haben – wie in folgender Überprüfung erläutert: **«Die Skelettmuskelmasse wird durch ein Gleichgewicht zwischen MPS (Muskelproteinsynthese) und MPB (Muskelproteinabbau) reguliert. Bei einem 70 Kilogramm schweren Menschen werden täglich ungefähr 280 Gramm Protein synthetisiert und abgebaut. Die beiden Prozesse sind miteinander verbunden... als unterstützende oder adaptive Prozesse, wobei MPS die Anpassung (ermöglicht die Modulation der Muskelmasse) und MPB-Anpassungen (Begrenzung der Modulation) erleichtert. Wenn MPS einem anabolen Reiz ausgesetzt wird, steigt er an. Der MPB steigt ebenfalls, jedoch in geringerem Umfang, was zu einem synthetischen Nettoguthaben führt. In Reaktion auf einen antianabolen Stimulus nimmt die MPS ab und die MPB nimmt in geringerer Masse ab, was zu einem Nettoabbau führt. Die Wechselwirkung zwischen kritischer Krankheit und Bettruhe kann zu einem grösseren Muskelverlust führen als Bettruhe allein. Der Bewegungsapparat ist ein hochplastisches und anpassungsfähiges System, das schnell auf sich ändernde Anforderungen reagiert. Relativ kurze Immobilisierungsperioden verringern die MPS ohne Auswirkung auf die MPB. Darüber hinaus ist dieses veränderte Gleichge-**



In Erinnerung und Gedenken an einen grossartigen Pionier der Fitnessbranche.

Die Aufnahme stammt von der Eröffnungsfeier von Kieser Training am 4. Juni 1986 in Aarau.

Ein Moment, der mein Leben in eine ganz neue Richtung brachte.

Vielen Dank lieber Werner, dass ich Dir begegnen durfte.

Roland

wicht relativ resistent gegen hochdosierte Aminosäureabgabe. Die Immobilisierung hat erhebliche Auswirkungen auf die aerobe Kapazität, Kontraktilität, Insulinresistenz und Architektur peripherer Muskeln. Eine bei schwerer Sepsis auftretende mikrovaskuläre Dysfunktion ist mit einer Immobilisierung verbunden und kann einen additiven Effekt auf die Verringerung der MPS haben. Bei kritisch kranken Patienten ist die MPS selbst bei erhöhter MPB-Wert beobachtet wird, was zu einem katabolen Nettozustand und damit zu Muskelschwund führt. »

Untersuchungen haben gezeigt, dass selbst gesunde junge Probanden im Alter von 20 Jahren in einer Woche Bettruhe 3,1 Pfund Muskelmasse verlieren können. Aus diesem Grund ist es so wichtig, eine Reserve zu haben, falls Sie im Krankenhaus landen und so viel Muskelmasse verlieren. Es kann fast ein Jahr dauern, bis Sie diesen Muskel wiedererlangt haben, da der Aufbau von Muskelmasse harte Arbeit ist und viele ältere Menschen dies nicht tun.

Der Verlust an Muskelmasse verringert auch Ihre Insulinsensitivität erheblich. Einer der Gründe dafür liegt in der Tatsache, dass Muskelgewebe ein bedeutendes Reservoir für die Entsorgung von Glukose ist. Ihr Muskelgewebe produziert auch Zytokine und entzündungshemmende Myokine, die eine wichtige Rolle für die Gesundheit spielen.

Gleichzeitiges Training

Während drei bis fünf Aerobic-Sitzungen und zwei oder mehr Kraftübungen pro Woche viel klingen mögen, ist für viele der Zeitmangel ein einschränkender Faktor. Einige dieser Sitzungen können jedoch zusammen durchgeführt werden. «Das nennt man gleichzeitiges Training», sagt Egan. Er zitiert weiter Forschungen, die sich mit zeitlich abgestimmten gleichzeitigen Übungen bei älteren Menschen ab 65 Jahren befassen, bei denen eine Aerobic-Trainingsgruppe und eine Krafttrainingsgruppe mit einer Gruppe verglichen wurden, die die Hälfte ihrer Sitzung mit Aerobic-Übungen und die andere Hälfte mit Widerstand verbrachten. Alle Gruppen verbrachten die gleiche Zeit mit dem Training (30 Minuten, dreimal pro Woche für zwölf Wochen).

In Bezug auf die Beinkraft reagierte die gleichzeitige Trainingsgruppe besser auf das Training als Aerobic oder Krafttraining allein. Es gab kaum Unterschiede in der Muskelmasse, was bedeutete, dass sie sich nicht unbedingt ansammelten, aber dennoch eine 50 prozentige Steigerung der Kraft hatten. Sie verloren auch mehr Körperfett im Rumpfbereich. Kurz gesagt, gleichzeitiges Training scheint Ihnen mehr für Ihr Geld zu geben.

Training zur Einschränkung des Blutflusses

Einer der Gründe, warum ich so leidenschaftlich am Training zur Einschränkung des Blutflusses (BFR) bin, ist, dass es die Fähigkeit besitzt, Sarkopenie wie kein anderes Training zu verhindern und umfassend zu behandeln. Es gibt mehrere Gründe, warum BFR herkömmlichen Arten des Krafttrainings bei älteren Menschen weit überlegen ist. Wichtig ist, dass Sie damit sehr leichte Gewichte verwenden können, was es für ältere Menschen und diejenigen geeignet macht, die bereits gebrechlich sind oder sich von einer Verletzung erholen. Und da Sie sehr leichte Gewichte verwenden, beschädigen Sie den Muskel nicht und müssen sich daher nicht so lange erholen.

Während die meisten älteren Menschen nicht an intensiven Übungen oder schwerem Gewichtheben teilnehmen können, sind selbst aussergewöhnlich gesunde Personen in den 60ern, 70ern und 80ern, die konventionelles Training absolvieren können, aufgrund der verringerten Mikrozirkulation hinsichtlich der Vorteile, die sie erzielen können, eingeschränkt. Dies liegt daran, dass Ihre Mikrozirkulation mit zunehmendem Alter tendenziell abnimmt.

Mit zunehmendem Alter nimmt Ihr Kapillärwachstum ab, und der kapillare Blutfluss ist wichtig, um Ihre Muskelstammzellen, insbesondere die schnell zuckenden Typ-II-Muskelfaser-Stammzellen, mit Blut zu versorgen. Wenn sie nicht genug Blut haben - obwohl sie das Signal vom konventionellen Krafttraining erhalten - werden sie nicht wachsen und Sie werden keine Muskelhypertrophie und -stärke bekommen.

Fortsetzung im StarkVital60+ Nr. 20

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



BodySense® Mental Physio Training



verbessert deinen Energiefluss und stärkt
deine Selbstregulationsfähigkeit

- ✓ Bewegungslust wird gesteigert
- ✓ Leistungsfähigkeit wird verbessert
- ✓ Regeneration wird verbessert
- ✓ Verletzungsanfälligkeit wird reduziert
- ✓ Leistungsrückgang nach Pausen wird vermindert

Nutze die Kraft der Natur und den Einfluss von Farben, Klängen und Worte auf die Verbesserung deiner Leistungsfähigkeit und deiner emotionalen Gesundheit.

Das Mental Physio Training ist vom Gesundheitsforscher Jürgen Woldt in über 25 Jahren entwickelt, mit zwei Patenten belegt und seine Arbeit über den Fitnessaward 2009 gewürdigt.

Seit 2007 veröffentlicht Jürgen Woldt seine Forschungserkenntnisse in vielen Fachzeitschriften, wie auch aktuell in der Sport und Vital von Jean-Pierre Schupp.

Nutze als Unternehmer das Konzept Mental Physio Training in deiner Gesundheitsanlage. Die Nutzungsrechte ermöglichen es, deinen Kunden, diese Anwendung in deiner Gesundheitsanlage und in trainingsfreien Zeiten zu nutzen.

Weitere Informationen erhältst du hier:

<https://bodysense.de/sv-fit-u/>

Auf doit-akademie.de finden sie noch weitere Möglichkeiten Ihre Gesundheit zu unterstützen:

doit-akademie.de

Zuviel Arbeit macht krank und kann töten

Lange Arbeitszeiten führten im Jahr 2016 zu 745'000 Todesfälle, ein Plus von 29 Prozent seit 2000. Dies geht aus den neuesten Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Internationalen Arbeitsorganisation (ILO) hervor, die in der Zeitschrift *Environment International* veröffentlicht wurden.

In einer ersten globalen Analyse der mit langen Arbeitszeiten verbundenen Verluste an Leben und Gesundheit schätzen WHO und ILO, dass im Jahr 2016 über 398'000 Menschen an einem Schlaganfall und 347'000 an einer Herzkrankung starben, weil sie 55 oder mehr Stunden pro Woche gearbeitet haben. Dieses arbeitsbedingte Krankheitsbild ist besonders signifikant bei Männern (72 Prozent der Todesfälle), Menschen in den Regionen Westpazifik-Südostasien und bei Arbeitnehmern mittleren oder höheren Alters.

Die meisten der erfassten Todesfälle traten bei Menschen auf, die im Alter von 60 bis 79 Jahren starben und die im Alter von 45 und 74 Jahren 55 Stunden oder mehr pro Woche gearbeitet hatten.

Lange Arbeitszeiten sind für etwa ein Drittel der gesamten geschätzten arbeitsbedingten Krankheitslast verantwortlich und daher dessen Hauptrisikofaktor. Der Trend zur Dauerüberlastung setzt noch mehr Menschen dem Risiko von arbeitsbedingter Behinderung und frühem Tod aus.

Die neue Analyse ist zu einem Zeitpunkt gekommen, an dem die COVID-19-Pandemie ein Schlaglicht auf das Arbeitszeitmanagement wirft. Die Pandemie beschleunigt Entwicklungen, die zu längeren Arbeitszeiten führen könnten.



"Die COVID-19-Pandemie hat die Art und Weise, wie viele Menschen arbeiten, erheblich verändert", meint Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, WHO-Generaldirektor. "Homeoffice ist in vielen Branchen zur Norm geworden, wobei die Grenzen zwischen Heim und Arbeit oft verschwimmen. Hinzu kommt, dass viele Unternehmen gezwungen sind, ihren Betrieb zu verkleinern oder zu schliessen, um Geld zu sparen, und die Menschen, die noch auf der Gehaltsliste stehen, müssen länger arbeiten. **Kein Job ist das Risiko eines Schlaganfalls oder einer Herzkrankung wert.** Regierungen, Arbeitgeber und Arbeitnehmer müssen zusammenarbeiten, um sich auf Grenzwerte zum Schutz der Gesundheit der Arbeitnehmer zu einigen."

Mit 92 Jahren noch 1 kg Muskeln durch Krafttraining aufgebaut

Immer mehr Personal Trainer konzentrieren sich auf den Markt 60+.

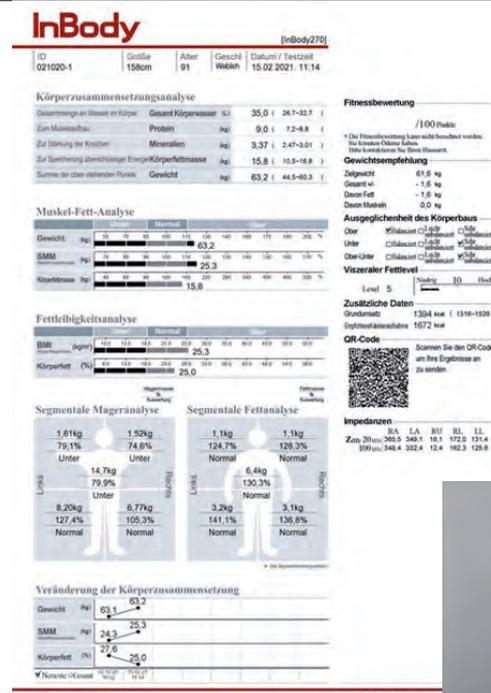
Viele BabyBoomer möchten auch mit 70+, 80+, 90+ noch herumreisen und ihr Leben autonom geniessen. Alfredo Scarlata kenne ich noch aus der Zeit wo 18- bis 96-jährige zusammen in diversen Gewichtsklassen an einem STRENFLEX Fitness-Zehnkampf teilgenommen haben.

Hier sein Bericht, als ich in kürzlich auf LinkedIn kontaktierte, wo er die Trainingserfolge einer seiner Kundinnen veröffentlichte:

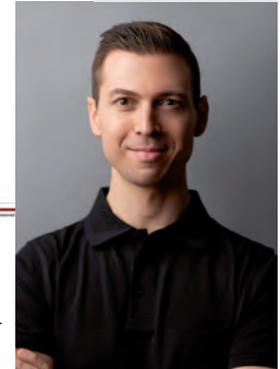
"Ich trainiere mit einigen älteren Kunden. Ihr Ziel ist entweder die Rehabilitation nach Sturz bzw. Verletzung, die Beseitigung von Rückenschmerzen oder der Aufbau von Kraft, um die täglichen Aktivitäten und Freizeitaktivitäten wieder vollumfänglich geniessen zu können. Oft kommt die Empfehlung von deren Kindern oder Verwandten, die bereits mit mir trainieren.

Als Sportwissenschaftler mit langjähriger Erfahrung habe ich besonders mit dieser Zielgruppe sehr tolle Erfahrungen sammeln können. Wie z.B. mit meiner aktuell ältesten Kundin. Sie ist 92 Jahre alt und hat mich nach Sturz, Operationen gebucht um entstandene Kraftdefizite wieder zu beheben. Sie muss nach dem Sturz und Operation einen Rollator als Gehhilfe verwenden, unser Ziel ist Kraftaufbau, Gleichgewichtsschulung um dauerhaft den Rollator gegen einen Stock tauschen zu können. Langfristig versuchen wir auch den Stock zu vermeiden. Kontrolliert wird der Fortschritt mit der Analyse der Körperzusammensetzung mit dem mobilen Inbody 270.

Anbei das Messergebnis der ersten und zweiten Messung. Aufbau der Muskelmasse um 1 kg, Fettabbau um fast 2 kg. Eine deutliche Verbesserung des Gangbildes, schnelleres



Alfredo Scarlata



Zurücklegen ihrer gewohnten Spazierstrecke, Verbesserung der Kraftausdauerfähigkeit, Verbesserung der Beweglichkeit".

Messresultate:

Krafttraining und Rehabilitation nach Sturz und Hüft Operation. Training 3x pro Woche 50 min. Aufwärmen, 30 min Kraft, Stretching, Massage als Cool Down.

91 Jahre, weiblich, Muskelmasse von 24,3 auf 25,3 kg Körperfett von 27,6% auf 25%.

Text und Bilder: Alfredo Scarlata, Sportwissenschaftler & Personal Trainer www.mypersonaltrainer.at

Gesünder älter werden
Regelmässiges Testen
reduziert Gesundheits-Risiken!

InBody

„Ich bin begeistert!

Heidi (70 jährig)



In weniger als 1 Minute
erfahren Sie:

- Wie sich Ihr Körper zusammensetzt
- Wie hoch Ihr Muskelanteil ist
- Wie es um Ihr Viszeralfett (Bauchfett) steht
- Ob die Bein- und Rumpfmuskulatur das Sturzrisiko reduziert
- Wie vital Ihre Zellen sind
- Ob Wassereinlagerungen in den Beinen vorhanden sind
- ... und vieles mehr!

best⁴health

Exklusiver Vertriebspartner für die ganze Schweiz:

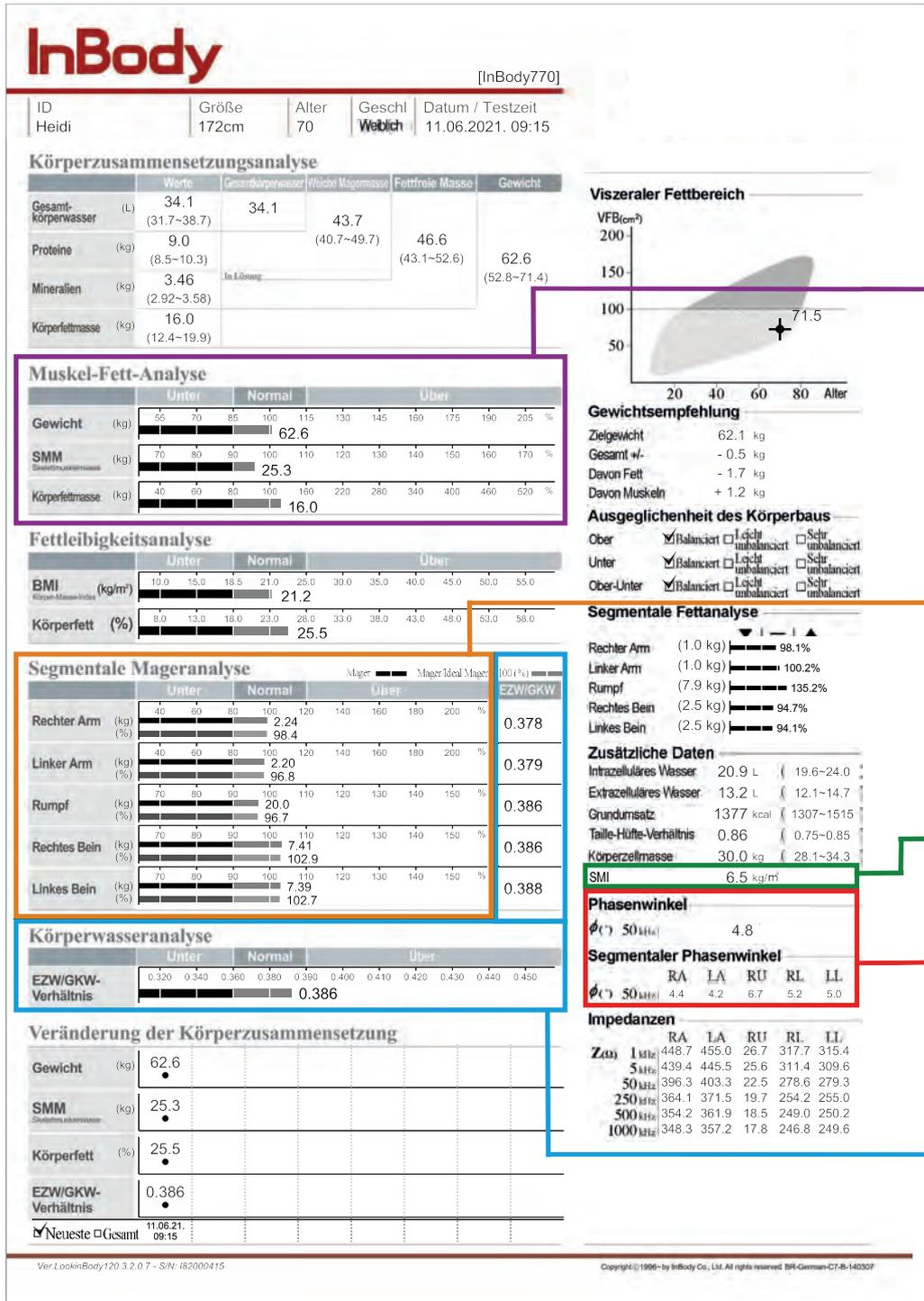
best4 health gmbh
Grindelstrasse 12 | 8303 Bassersdorf
Tel. +41 44 500 31 80 | mail@best4health.ch
www.best4health.ch

Körperzusammensetzungs-Analyse

In weniger als 1 Minute

„Sehen, was wir sonst nicht sehen können!“

InBody



Muskel-Fett-Analyse:
Bewertung Verhältnis:
Muskel- und Fettanteil

Segmentale Magermasse:
Darstellung segmentaler
Muskelmenge & Dysbalancen

SMI:
Sarkopenie Bewertung zur
Reduktion der Sturzgefahr

Phasenwinkel:
(auch segmental)
Bewertung des Ernährungs-
zustandes der Zellen.

Körperwasser-Analyse:
Darstellung von Wasser-
einlagerungen (Oedeme,
Lymphoedeme),
mögliche Stenosen oder
auch Dehydrierung

best4health

Exklusiver Vertriebspartner für die ganze Schweiz:

best4 health gmbh
Grindelstrasse 12 | 8303 Bassersdorf
Tel. +41 44 500 31 80 | mail@best4health.ch
www.best4health.ch

**JETZT testen
und kennenlernen!**

Vereinbaren Sie
einen Termin:
Tel. 044 500 31 80

François Gay

Bodybuilding im Blut seit 45 Jahren..

Herausgeber von StarkVital60+ im Gespräch mit dem 62-jährigen Personal Trainer und Buchautor

SV: Ich hab gehört, dass Du mehr und mehr Zeit in Amerika verbringst. Stimmt das?

FG: Ja, das stimmt! Ich war schon immer ein Fan der USA, dem Land der unbegrenzten Möglichkeiten. Als ich das erste Mal, Ende der 70er Jahre in die USA flog und mit dem Greyhound Bus herumreiste, dachte ich schon, dass ich irgendwann gerne in Kalifornien leben möchte. Na ja, es hat lange gedauert aber jetzt wird diese Vision langsam Realität.

SV: Was ist jetzt passiert, dass Du diesen Schritt machst? Du wirst jetzt doch 62 Jahre jung?

FG: Alter ist nur eine Zahl. Ich fühle mich mittlerweile wieder stark genug für ein neues Abenteuer!

SV: Stark genug? Was ist passiert?

FG: Es ist eine lange Geschichte und ich möchte Deine Leser nicht damit langweilen. Ich fasse es also zusammen. Ich erlitt im November 2019 einen Herzstillstand. Ursache ist eine Blutstörung, die bei mir im Jahr 2017 diagnostiziert wurde. Ich überlebte es ganz knapp. Ich hatte das grosse Glück, nicht alleine zu sein, als das Ereignis passierte. Ein junger Bodybuilder, den ich damals betreut habe, rettete mir das Leben mit den richtigen Wiederbelebungsmassnahmen. Ein Jahr lang ging es mir wirklich nicht gut. Ich war so schwach, dass es mir unmöglich war, selber aufzustehen oder eine Flasche Mineralwasser zu öffnen. Ich musste sogar wieder lernen zu laufen. Ich nahm viel ab und es sah so aus, als ob ich nie mehr in meinem Leben eine Hantel anfassen könnte. Das war eine sehr harte Zeit, während der mein Bruder Christian bei mir war, da ich alleine praktisch nichts machen konnte. Ich bin einfach nur dankbar für das zweite Leben, das mir geschenkt wurde. Mittlerweile geht es mir wieder gut. Ich bin wieder dreimal wöchentlich ins Studio gegangen und habe wieder Kraft zurück gewonnen, davon um die zwölf Kilo an Muskelmasse. Es wird immer besser. Meine Vergangenheit als Bodybuilder hat mich körperlich und auch mental stark gemacht! Während meiner Zeit als Athlet war Aufgaben nie eine Option. Das hab ich auch in dieser schwierigen Lebenssituation umgesetzt.

SV: Gott sei Dank! Und jetzt bin ich gespannt, was das nächste Abenteuer sein wird. Also erzähl doch von Deinen USA-Plänen.



François Gay, «Mr. Personal-Trainer»
Mit 62 erst recht ein Vorbild

FG: Zuerst einmal werde ich nicht ganz auswandern, sondern nur einen Teil des Jahres in Kalifornien leben. Meine Heimat ist hier in der Schweiz und ich werde mehrmals jährlich auch hier Zeit verbringen. Meine Geschwister leben hier und auch meine besten Freunde.

Dank Jean-Pierre Fux, der erfolgreichste Schweizer Bodybuilder aller Zeiten, der in Kalifornien lebt, habe ich meine Frau Valeria (43) im Jahr 2017 kennengelernt. Sie ist das Beste, was mir passieren konnte. Ich bin so gesegnet. Wir haben im August 2020 in Cancun, Mexico, geheiratet. Die grosse Hochzeitsfeier mit unseren Freunden fand aber in Palm Springs im Januar 2021 statt. Valeria ist «director of lifestyle & wellness» in einem der renommiertesten Country Clubs in Palm Desert und wie ich lebt sie den Fitness-Lebensstil seit Jahrzehnten.

SV: Wann und wie kamst Du das erste Mal in Kontakt zu Bodybuilding?

FG: Wie viele andere Bodybuilder auch, sah ich in einem Kiosk ein Magazin mit einem Bodybuilder auf dem Cover.



Valeria und François Gay im Eheglück

Der Athlet hiess Casey Viator und hatte gerade den «Mr. America»- Titel gewonnen. Ich war damals 13 Jahre alt.

Ich fing aber erst sechs Jahre später mit dem Training an. Ich hatte Rückenschmerzen und der Arzt verordnete Krafttraining als Therapie. Meine Eltern, die mit Bodybuilding nicht viel am Hut hatten, dachten, Muskeltraining wäre reine Zeitverschwendung. Sie finanzierten aber trotzdem mein erstes Abo in einem Fitness-Center. Das war natürlich toll!

SV: Wie hast du Dich damals ernährt und wie sah Dein Training aus?

FG: Bevor ich mit Bodybuilding anfang, machte ich die typischen Fehler vieler Jugendlichen, damals wie heute, ich rauchte, trank viel Alkohol jedes Wochenende und ernährte mich schlecht. Meine Mutter kochte wunderbar und sehr gesund, aber ich ass eine Unmenge Süssigkeiten tagsüber zwischen den Mahlzeiten. Danach hat sich alles geändert: Ich las alles, was ich konnte über Training und Ernährung, um den Muskelaufbau zu optimieren. Ich wurde so besessen, dass meine Eltern sich langsam Sorgen machten.

SV: Kannst du Dich daran erinnern, wie Du das erste Mal trainiert hattest?

FG: Oh ja und wie! Es war im September 1978 in Genf. Nach dem ersten Satz Kurzhantel-Curls wusste ich schon, dass ich ein Bodybuilder werden möchte. Es war Liebe auf den ersten Blick, d.h. die erste Wiederholung.

SV: Hast Du damals schon Bodybuilder als Vorbilder gehabt?

FG: Nein, ich wusste gar nichts von dieser Szene. Der erste Bodybuilder, den ich traf, war Bernard Lambert (Mr. France & IFBB Europameister), der ab und zu auch in unserem Gym in Genf trainierte. Später wurden John Grimek und Reg Park zu meinen Vorbildern.

SV: Warum ausgerechnet John Grimek und Reg Park?

FG: 1980 machte ich nach wenigen Wochen eine schlechte Erfahrung mit Anabolika und entschied mich danach, auf solche Substanzen ganz zu verzichten. Die Frage für mich damals war, ob es überhaupt möglich wäre, ohne Doping auch einen muskulösen Körper aufzubauen. Um mich zu überzeugen, nahm mein ehemaliger Coach, Radovan Mila-



Zwei Bodybuilding Legenden:
François Gay und Jean-Pierre Fux

kovic, ein altes Buch aus seinem Regal und zeigte mir Bilder von diesen beiden Champions. Das waren Aufnahmen aus den vierziger Jahren. Er machte deutlich, dass zu diesem Zeitpunkt diese Doping- und Anabolika-Mittel noch gar nicht zugänglich waren. Das reichte, um mich zu überzeugen! Ich dachte, wenn diese zwei Legenden es geschafft haben, dann schaffe ich das auch!

SV: Was war dann die Strategie für die Zukunft?

FG: *Obwohl ich kaum 80 Kilos wog, hatte ich schon damals den «Mr. Universum» Titel im Kopf! Mein Trainer machte mir aber klar, dass der erste Schritt in die Richtung eines Sieges bei der Schweizermeisterschaft läge. Also machten wir uns sofort an die Arbeit. In 1993 war es soweit: Ich wurde im Kongresshaus in Zürich IFBB Schweizermeister über 90 Kilos. Ab diesem Zeitpunkt hatte ich nur eins im vor Augen: «Mr. Universum» zu werden!*

SV: Und klappte das auch?

FG: *Bei der IFBB WM 1986 in Tokyo fehlte ein kleiner Punkt. Ralf Moeller wurde «Mr Universe» und ich Vize. Auch 1989 bei den World Games in Deutschland wurde es knapp, aber es war dann am Schluss Andreas Münzer, der die Goldmedaille holte, während ich Silber bekam. Später wechselte ich zur WNBFF (World Natural Bodybuilding Federation) und gewann 1992 den Titel des «Natural Mr. Universe». 1999 folgte in Los Angeles der Sieg beim «Natural Mr Olympia» (PNBA) in der Masters-Klasse.*

SV: Hast Du in Deiner Karriere als Coach berühmte Menschen als Kunden gehabt?

FG: *Nicht viele. Dr. Charles Eugster, Jürg Marquard und Paris Hilton sind drei, die mir jetzt in den Sinn kommen. Nein, die Mehrheit meiner Kunden sind ganz normale Menschen. Kranführer auf dem Bau, Hausfrauen aber auch mal Geschäftsmänner, die sich dazu entschieden haben, statt nur zu arbeiten und Geld zu verdienen, auch irgendwann einmal etwas für ihre Gesundheit zu tun.*

SV: Der mit 97 Jahren verstorbene Charles Eugster hat in der Tat immer gesagt, dass Du ihn vom Muskeltraining überzeugen konntest und er wegen Dir mit Krafttraining begonnen hat.

FG: *Charles kam eines Tages im Jahr 2005 zu mir und sagte, dass er Bodybuilder werden möchte. Ich fand es natürlich super toll, dass ein 85-Jähriger Muskeltraining betreiben wollte. Er war super diszipliniert und setzte alles hundertprozentig ohne wenn und aber um. Dann begann er ab 2006 bei Sylvia Gattiker für Strenflex Fitness Sport und Leichtathletik Wettkämpfe zu trainieren. Ich habe gehört, dass obwohl er 2017 gestorben ist, er noch heute als fitteste Mensch über 90+ weltweit gilt und immer die Weltrekorde über 200m und 400m Outdoor hält.*

SV: Ich hab gehört, dass Du ein Buch geschrieben hast. Stimmt das? Um was geht es in Deinem Buch?

FG: *Ja, das ist richtig! Ich bin sehr glücklich und stolz darauf. Es ist schon lange ein Projekt von mir gewesen und vor etwa zwei Jahren habe ich es im Angriff genommen. Das Softcover-Buch heisst «Mind over Matter» und kommt erst als englische Version ab Juli 2021 auf den Markt.*

Es hat schon was von einer Biographie, aber vor allem soll es Menschen inspirieren, ihre Visionen und Ziele im Angriff zu nehmen, statt nur davon zu träumen. Natürlich gibt es auch im Buch konkrete Training und Ernährungs-Tipps für eine bessere Figur, unabhängig vom Alter.

SV: Thema Alter: Hast du Tipps für Menschen über 60, die sich fit halten wollen?

FG: *Zuerst ist es wichtig, dass man nicht zu viel ans Alter denkt.*

Gesunde Ernährung, regelmässiges Kraft- und Ausdauertraining sowie genügend Erholung. Und dies alles mit Freude und Überzeugung. Damit ist man schon sehr gut bedient. Und wichtig: Im Training sich nicht schonen, sondern das tun, was man kann.

Ohne Intensität, kein Fortschritt

SV: Bist Du noch als Coach und PT tätig und wie kann man Dich kontaktieren?

FG: *Ja, bin ich. Ich betreue meine Kunden in Feusisberg, Schwyz im Sihlpark Fitness & Wellness, aber auch mehr und mehr online. Man kann mich am besten über folgende Nummer erreichen:*

079 457 12 25

SV: Ich bedanke mich für das Interview.

Anm. der Redaktion

In der Vergangenheit habe ich einige Sport- und Gesundheitsmagazine herausgegeben. 1979-1982 das Top Ten Karate Journal, 1981 die FITNESS TRIBUNE (verkauft 2017). 1998-2001 wurde das erste und einzige Schweizer Bodybuilding-Magazin STRONG herausgegeben, dann 2002-2009 das Strenflex-Fitness-Sport-Magazin. Vier Jahre später (2013) folgte die HEALTH TRIBUNE (nach 6 Ausgaben eingestellt) und seit Sommer 2018 das StarkVital60+ Magazin.

Obwohl ich die Bodybuilding- und Fitnessbranche sehr gut kenne, habe ich das STRONG-Magazin eingestellt, da ich mit meinem Gewissen nicht zu den gedopten, mit Anabolika vollgestopften Bodybuilder-Sportler stehen konnte.

Ich kannte damals nur einen Mann, François Gay, der seinen athletischen Körper ein lebenslang absolut ohne Zusatzmittel zu dieser Muskelmasse durch hartes Training erarbeitet hat. In einem Interview damals im STRONG-Magazin sagte er auch offen, dass er im 1980 für wenige Wochen auch der Versuchung erlegen war, etwas mit Doping zu probieren. Aber sein Körper reagierte so stark, dass er merkte, wenn er da weitermache, werde er nicht lange leben.

Ich bedauere, wie heute immer noch viele Bodybuilder und neuerdings Cross Fit Sportler(innen), sich durch Doping über ihre Körper- und Schmerzgrenzen hinaus zunehmend schädigen. Viele riskieren einen frühen Tod und andere werden Ersatzprothesen, vor allem in Hüften, Knie implantiert bekommen, was wiederum die Allgemeinheit über die Krankenkassenbeiträge finanziert.

Keine gute Werbung für FITNESS!

Ich bewundere jede Frau und jeden Mann, der einen athletischen Bodybuilding-Körper auf NATURAL Basis, d.h. ohne Doping, Anabolika usw. aufbaut, es gibt immer mehr davon. Man merkt schnell, ob solche Sportler(innen)

NATÜRLICH (NATURAL) TRAINIEREN.

1. Natural Athleten(innen) sind das ganze Jahr immer fit und in körperlicher Top-Verfassung (Anabolika Monster sind es nur kurz während einer Meisterschaft. Off-Season verfetten ihre überstrapazierten Körper).

2. Ein Natural Bodybuilder isst keine Pizza, kein Glace und weitere ungesunde Süßigkeiten. Natural Athleten(innen) sind komplett auf ihren Körper und ihre Gesundheit fokussiert und leben in der Tat GESUND, für Menschen ohne extrem starken Willen unmöglich so diszipliniert zu trainieren und zu leben. Grosse Bildhauer aus dem 16. Jahrhundert wie Michelangelo, Da Vinci oder gar jene griechischen Bildhauer vor über 2000 Jahren wären von solcher körperlicher Ästhetik begeistert gewesen.

François Gay gebührt mein grösster Respekt. Einerseits zeigt er seit Jahrzehnten der Gesellschaft und hoffentlich noch im Alter von 80+, wie man mit grösster Disziplin Unglaubliches mit seinem Körper erreichen kann und andererseits gibt er jungen sportlichen Frauen und Männern eine Perspektive, wie man auch ohne verbotene Substanzen einen massiven, edlen Körperbau sich antrainieren kann.

Und dies auch weit im Alter über 60+.

Jean-Pierre L. Schupp, Verleger

Einsamkeit im Alter

Einsamkeit, das traurige Gefühl allein zu sein, ist allmählich zu einem Zustand geworden, der viele fortgeschrittene Gesellschaften kennzeichnet - und die Zahl der Menschen, die davon betroffen sind, steigt stetig. Einsamkeit hat viele Gesichter, die oft nicht auf den ersten Blick wahrgenommen werden können. Sie wird meist mit Bescheidenheit verborgen, als ob es ein Zustand wäre, für den man sich schämen müsste, wie ein Beweis für persönliches Versagen.

Der Individualismus, der den modernen Lebensstil vor allem in Grossstädten und in dicht besiedelten Umgebungen prägt, ist weit verbreitet. Solange man beruflich aktiv ist, wird die individualistische Ausrichtung nicht in ihrem vollen Ausmass wahrgenommen.

Doch, sobald der Ruhestand eintritt, kann für manche Menschen ein bitterer Weg der Vereinsamung und der Ausgrenzung beginnen. Die Menschen können allerdings in gewissen Zuständen aus eigener Motivation entscheiden aufgrund persönlicher oder zufälliger Lebensereignisse, sich von Mitmenschen abzugrenzen. In den meisten Fällen sind es aber die (veränderten) Lebensumstände, die zur Einsamkeit führen. Selbstverständlich ist jeder Mensch anders und hat daher unterschiedliche persönliche Bedürfnisse.

Es gibt Einzelgänger, die sich gerne isolieren, da sie allein zurecht kommen. Oder dagegen solche, die das Alleinsein nicht aushalten, weil sie ständig einen regen Austausch und körperliche Nähe brauchen. Die Bandbreite ist vielfältig, je nach Charakter, gesprächig oder wortkarg, introvertiert oder extrovertiert, bewegungsfaul oder sportlich, passiv oder unternehmungslustig, je nach Ausbildung, Temperament und Gesundheitszustand. Solange die Einsamkeit eine bewusste Entscheidung ist, wird sie eher positiv erlebt.

Aber wenn dieser Zustand ertragen und nicht gesucht wird, kann er grosses Leiden und Demotivation verursachen.

Die Ursachen für die Einsamkeit im Alter sind unterschiedlich: Familiäre Krisen, die Kinder haben sich beispielsweise abgewendet oder haben kaum Kontakt zu den Eltern, im Laufe der Zeit vernachlässigte Freundschaften, Tod vieler Gleichaltriger, Verwitwung, schlechter Gesundheitszustand, motorische Einschränkungen, einfache Wohnverhältnisse, Kommunikation über elektronische Geräte statt von Angesicht zu Angesicht. Alle genannten Gründe in Verbindung mit dem Alter sind Risikofaktoren, die sogar ein höheres Sterblichkeitsrisiko zur Folge haben könnten.

Anzeige

Arbeitslos im Alter – niemand will es

Gratis-Beratungs-Hotline: 041 218 20 33

Wir beraten kostenlos rund um

- Kündigungen
- Job-Coaching
- Behörden-Knatsch
- Lebensthemen
- Sozialleistungen

Besuchen Sie unsere 50plus-Talks

in Aarau, Basel, Bern, Luzern, St. Gallen, Zürich, Winterthur
Mehr Infos: www.avenir50plus.ch

AVENIR50PLUS

Verband für Menschen mit und ohne Arbeit



In den letzten anderthalb Jahren hat sich die Lage aufgrund der Pandemie sogar verschlechtert, weil die Möglichkeiten für persönliche Begegnungen und spontanen Austausch stark eingeschränkt wurden. Insgesamt drückte die Corona-Krise auf die Stimmung älterer Menschen und verstärkte ihr Gefühl der Einsamkeit, wie die Umfrage der Hochschule für Soziale Arbeit in Freiburg im Frühling 2020 bestätigte.

In diesem Sinne ist es interessant zu bemerken, dass wo immer es Menschen gibt, die lange leben, sind diese in starken Gemeinschaften mit einem ausgeprägten Gefühl der Zugehörigkeit integriert, wo Ältere respektiert und geschützt werden. In denen die Mitglieder füreinander da sind, keiner seinem Schicksal überlassen wird und keiner sich allein und ausgeschlossen fühlt.

Unter diesen Umständen empfindet sich niemand unpässlich, sogar ohne Lebenswillen. Selbst im Alter von über hundert Jahren begegnen sich die Menschen in diesen Gemeinschaften, um zusammen zu sein und sich auszutauschen.

Das ist ein entscheidender Aspekt, denn er steht im totalen Gegensatz zu dem Leben, das wir in einwohnerreichen Städten führen, wo wir alle Annehmlichkeiten geniessen können aber nie so allein gewesen sind wie heutzutage. Menschen in Gemeinschaften, in denen die Mitglieder einander in Zeiten der Not beistehen, haben definitiv eine bessere Lebensqualität, was sich folglich in der Lebenserwartung widerspiegelt.

Eine sinnvolle Möglichkeit, Einsamkeit im Rentenalter zu bekämpfen, soweit die motorischen Fähigkeiten dies zulassen, wäre z.B. der Beitritt zu einem Fitness- oder Gesundheitscenter, das immer mehr auch von anderen Senioren/Innen besucht wird. Fitnessclubs verfügen nicht nur über professionell ausgestattete Trainingsräume, sie bieten auch eine hervorragende Gelegenheit, sich zu treffen und zu sozialisieren.

Vor diesem Hintergrund bietet auch Pro Senectute u.a. ein vielfältiges Kursangebot, massgeschneidert für ältere Menschen, von Sprachkursen bis zum Umgang mit neuen Technologien - sogar Bewegungsangebote - damit Senioren unter die Leute kommen und ihre Tage wieder einen spannenden Inhalt haben.

Sei es der Besuch eines Fitnessstudios oder die Teilnahme an Weiterbildungskursen, jeder kann eine Tätigkeit finden, die ihm Spass macht und ihm hilft, zumindest teilweise die Einsamkeit zu überwinden.

Es genügt, endlich den Mut zu finden, den ersten Schritt zu machen und offen zu sein für neue Begegnungen.

SVNH *in Konzert*

SCHWEIZERISCHER VERBAND FÜR NATÜRLICHES HEILEN



mahogany hall

Eine musikalische Klangreise
mit Mario Triska, Loten Namling und Marco Wolf

11. September 2021 in der Mahogany Hall, Bern | Türöffnung: 18:00
Abendkasse: Fr. 30.- / 20.-
Info: www.svnh.ch



Anzeige

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

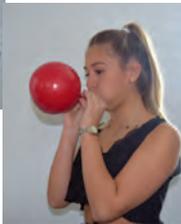
Kostengünstig Sfr. 39.—plus 5.—Versand

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



FASB ORIGINAL
ANTI-SCHNARCHBALLON SYSTEM

Anzeige

pro mente sana

Psychische Gesundheit stärken

« Ängste, Einsamkeit und psychische Belastungen nehmen während der Corona-Pandemie zu.

Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, Menschen in Krisensituationen zu unterstützen. »

Nadia Pernollet, Fachmitarbeiterin
psychosoziale Angebote Pro Mente Sana

Helpen Sie uns, die psychische Gesundheit der Menschen in der Schweiz zu stärken!

www.promentesana.ch/spenden
IBAN CH16 0070 0110 0000 6618 6

Herzlichen Dank!



Anzeige

LAKESIDE

SPORTSCLUB

GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER

Das dachten sich **Anita Kunz** vom heartcheck fitness in Zumikon und **Balz Wydler** vom Polygon Fitnessclub in Küsnacht. Nach dem Motto „Jetzt erst recht“ spannen die beiden Studiobetreiber*innen zusammen. Mit dem Lakeside Sportsclub entsteht in Küsnacht auf drei Etagen und insgesamt 1800 qm eine Sport- und Wellnessanlage, wie sie die Goldküste noch nicht gesehen hat.

Anzeige

Grösste Laufschule für Sportler, Kinder und Patienten.

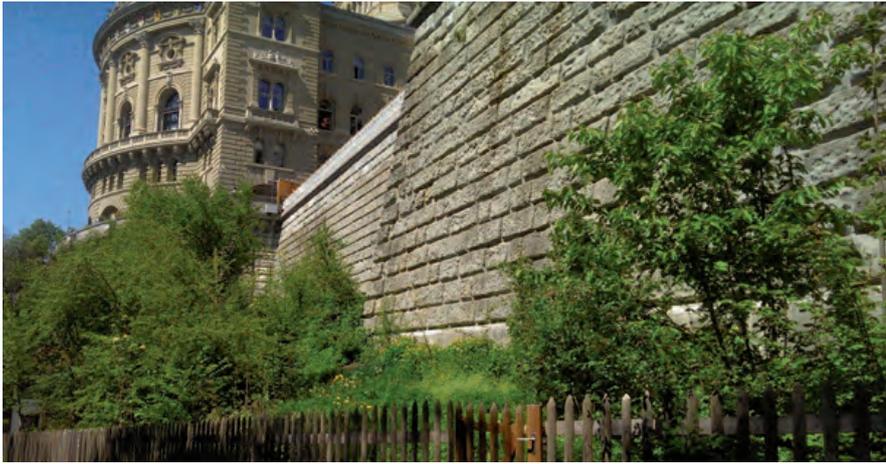
Kämpfst du mit einer Verletzung oder deren Folgeschäden? Mit unserem massgeschneiderten Reha-Trainingsprogramm von **next level.running** begleiten, coachen und motivieren wir dich.

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

CONNECTION
WOLHUSEN



KLAGEMAUER



Geburtenrückgang, ein Kontinent ohne „autochthone“ Kinder

Seit einigen Jahren poste ich auf Facebook oder erwähne in meinen Diskussionen, dass sich die **«weisse Bevölkerung»** selber abschafft. Auf den Punkt gebracht, in Europa werden viel zu wenig **«einheimische»*** Kinder geboren. So kann man auf offiziellen Statistiken selber auf dem Internet herausfinden, dass in nur 79 Jahren, also schon im Jahr 2100, der weltweite Bevölkerungsanteil der Menschen europäischer Herkunft unter vier Prozent liegen wird.

Ich werde etwas schräg angeschaut, wenn ich diese Entwicklung erwähne, als ob ich ein braunes Hemd tragen würde. Dabei zitiere ich nur offizielle Zahlen, wobei es irgendwie unangenehm wird, das Wort **«Weisse»*** zu benutzen. In den USA ist sogar eine Bewegung entstanden, die **BE LESS WHITE** (Bleibe weniger weiss), also bescheidene Sprache verwenden und unauffälliges Verhalten annehmen. Die derzeit eleganteste und sogenannt politisch korrekte Version wäre **«autochthone Bevölkerung»***,

wo das griechische Wort **«autochthon»** für **«einheimisch»** steht, statt **«weisse Bevölkerung»**.

In unserem Nachbarland Italien hat man das Problem der rückgehenden Geburtenrate endlich klar erkannt und öffentlich gemacht. An einer Veranstaltung in Rom zum Nachdenken über dieses Thema sprach Ministerpräsident Mario Draghi am 14. Mai 2021 sogar von **«einem Einbruch der Geburtenrate, ein Italien ohne Kinder ist dazu bestimmt, zu verschwinden»**, bei einer Fruchtbarkeitsrate von 1,27 Kindern pro Frau (Istat Zahlen 2019). In der Schweiz zeigt sich ein ähnlicher markanter Rückgang der Anzahl Kinder pro Frau, 1964 lag sie noch bei 2,7 Kindern pro Frau, seit 2009 beläuft sie sich auf rund 1,5 Kinder pro Frau (Bundesamt für Statistik). Die Fruchtbarkeitsrate, die sicherstellt, dass sich eine Bevölkerung bei gleichbleibender Struktur fortpflanzen kann, beträgt 2,1 Kinder pro Frau. Dennoch betrifft das Problem ganz Europa.

Können wir die Frauen dazu **«zwingen»**, mindestens vier bis fünf Kinder zu bekommen, damit die **«einheimische Bevölkerung»*** nicht komplett ausstirbt? Nein, aber mit sehr hohen Kinderzulagen bestimmt motivieren.

Mit der ungeheuren Produktivität und der wirtschaftlichen Wohlstandsphase ist selbst China nicht vor dieser Entwicklung gefeit. Im Tages Anzeiger vom 17. Mai konnte man nachlesen: **«Plötzlich fehlt es in China an Nachwuchs. Die Regierung in Peking ruft die Bürger auf, mehr Kinder zu haben»**. Was wird China unternehmen, wenn man sieht, wie sie die Minderheit der Uiguren behandelt? Ab sofort sind 3 Kinder pro Familie erlaubt.

Zu diesem Zeitpunkt könnte es sinnvoll sein, Anreize zur Förderung der Geburtenrate zu schaffen, indem Familien, die sich mehr Kinder wünschen, finanziell unterstützt werden durch monatliche Zahlung von Subventionen, z.B. beim ersten Kind 2'000 Franken, für das Zweite und Dritte je 3'000 und ab Viertem 10'000 Franken, also wer vier Kinder grosszieht, erhält pro Monat 18'000 Franken. Die derzeit gezahlte Kindergelder, ungefähr je 200 Franken, sind ein gesellschaftspolitischer Supergau, finanziert dieser Betrag nicht einmal das Frühstücks-Müesli, von Krankenkassenbeiträgen ganz zu schweigen. Vor einiger Zeit war die Rede davon, die Krankenversicherung für Kinder unter 18 Jahren unentgeltlich zu machen, dazu wird eine grosse Anzahl kostenlose kommunale Kitas benötigt, aber...?

Würden diese Massnahmen ausreichen, vor allem angesichts der zunehmenden Trennungen und Scheidungen? Viele alleinerziehende Mütter - die Kategorie von Menschen mit dem höchsten Armutsrisiko in unserem Land - kämpfen jeden Tag darum, über die Runden zu kommen und werden vom Staat im Stich gelassen, wenn nicht sogar diskriminiert. Die neuesten Bundesgerichtsentscheide zu diesem Thema sprühen nur noch mehr Öl ins Feuer.

Und übrigens, sind Karrierefrauen wirklich bereit, sich aufzuopfern, um Kinder in die Welt zu setzen und aufzuziehen?

Wieso auch, Männer tun es auch nicht!

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



terz  Stiftung

LESERBRIEF

Lieber Jean-Pierre,

Danke für die Zustellung von Stark Vital und die Möglichkeit für mich, einen Beitrag dazu leisten zu dürfen.

Dein Schreiben an die Leserschaft ist klar und authentisch. Auch die Kritik am Artikel und an den Empfehlungen der Universität Zürich sowie von Frau Prof. Dr. med. Heike Bischof-Ferrari ist absolut richtig. Aber das ist ja nichts Neues. Wenn man vierzig Jahre zurück geht, wo die Firma Nautilus und deren Gründer und Autor Arthur Jones mit ihren Forschungsarbeiten der Zeit weit voraus waren, wurden sie von Hochschulgelehrten belächelt. Es ist leider heute so, dass Menschen, die einen Hochschulabschluss und einen Dr. oder Prof.-Titel auf dem Papier haben, mehr Glauben generieren.

Krafttraining ist für diese Leute heute zu einfach und mit der Einfachheit wollen die Schriftgelehrten sich nicht befassen. Die Natur des Menschen basiert auf dem natürlichen Reiz **«der Mensch wächst am Widerstand»**. Wer rastet der rostet.

Heute muss alles wissenschaftlich fundiert sein, sonst hat es keinen hohen Stellenwert. Der Kampf gegen Bürokratie und Politik wird immer schwieriger (siehe Covid 19), ein Fass ohne Boden.

Nur wer sich einen Schuss Pharma-Cocktail in den Körper injizieren lässt, ist ein freier Mensch. Die nicht Geimpften werden denunziert und als Menschen zweiter Klasse eingestuft und behandelt. Das widerspiegelt auch die momentane Situation. Wo sind da noch Freiheit und Selbstbestimmung und menschliches Grundrecht zum Leben?

Ich wünsche mir mehr mutige Menschen mit viel Zivilcourage. Aber es wird immer schwieriger gegen den Strom zu schwimmen, sonst ist man ein Aussätziger. Da kommt mir der Film von „Spartacus“ immer wieder in Erinnerung.

Sportliche Grüsse

Roland (74)

Mail: Roland Luescher rolidor@me.com

VORANKÜNDIGUNG



Lucia Nirmala Schmidt gehört zu den Pionierinnen des modernen Yoga in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Seit 1993 ist Lucia Nirmala (LuNa) in der Erwachsenenbildung tätig und gefragte Dozentin innerhalb verschiedener Yogalehrer-Ausbildungen. Für den Nymphenburger-Verlag hat sie vier Bücher geschrieben **«atmen – jetzt»** (2013), **«Detox Yoga»** (2014), **«Faszien Yoga»** (2015) sowie **«Yoga Therapie für Schultern, Nacken und Handgelenke»** (2021). **«Das Hand Heilbuch»** ist 2020 bei Droemer-Knaur erschienen.

Lucia Nirmala besitzt die Fähigkeit, komplexe Themen verständlich und einfach zu erklären, ohne dadurch an Tiefe zu verlieren. Sie hat einen unvergleichlichen,

undogmatischen Unterrichtsstil entwickelt, der tief in Yoga gegründet ist. Dabei nutzt sie die vielfältigen Methoden des Yoga nicht nur, um Gesundheit und Wohlbefinden zu unterstützen, sondern auch um Spiritualität zu Leben. Sie leitet weltweit Seminare, Workshops und Retreats und unterrichtet an ihrem Ausbildungsinstitut BodyMindSpirit in Zürich.

www.body-mind-spirit.ch und www.chiyoga.ch.

Ab Ausgabe Nr. 20 wird sie regelmässig für Stark & Vital schreiben und ihre Tipps zu Gesundheit, Bewegung und Entspannung teilen.

War JESUS auf dem GOTTHARD?

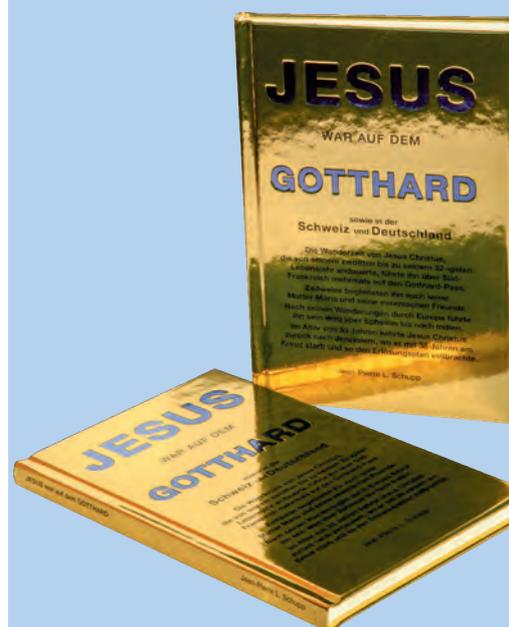
Packende Geschichten über die Reisen von Jesus Christus von seinem zwölften bis 32-igsten Lebensjahr in Europa. Vor allem war er in Frankreich, Schweiz, Deutschland und England aber auch in Indien unterwegs.

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



www.pro-media.ch

Inserentenverzeichnis - SV 19 Seite

PelviPower - PonteMed AG	2-3
Fimex Distribution AG	4
www.kieser-training.ch	6
Shark Fitness Shop	11
Cosmesan	12
KKL-Fitness Connection-Laufschule	12,47
Ratio AG	13
www.body-mind-spirit.ch	15
EverTree	17
med. Rücken-Center	19
François Gay - Buchautor	19
Klang-Reise - Meditation	20-21
HPS Hypnosetherapie	22
www.vital-paket.ch - HIMMELSBACH	23
Mental Physio Training	25,40
K-Group - Gesundheitszentren	26-27
SSAAMP Seminare 2021	29
GUAM Leggings - Cosmesan	30-31
ProMedia	33
Lebenskraft Messe Zürich	35
Vivo Coach Ausbildung ab 60+	36
GUAM - Hilfe bei Cellulite	37
Öffentlichkeitsgesetz.ch - Verein	39
www.best4health.ch - InBody	42-43
SVNH Verein	47
FASB Schnarch-Ballon-System	47
Terz Stiftung	48
HeartCheck Gesundheitscenter	48
GSG-Academy - Buchhandel	49
ABO Bestellformular	51
QualiCert CERTIFIED QUALITY	52

Messe & Event-Termine:

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

13. November 2021
SSAAMP Medizinische Referate 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.

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. 20, Oktober/November 2021	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
Nr. 25, August/September 2022	20.05.22	11.06.2022	1. Woche Juli 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

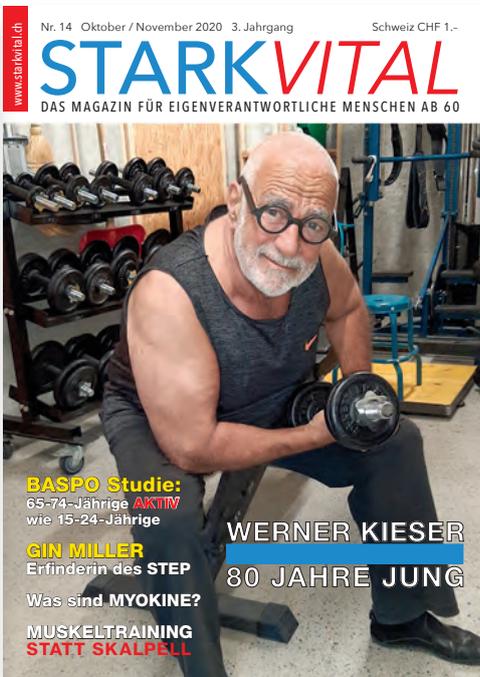


STARKVITAL.TV

ONLINE-TV FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60



JA, ICH WILL EIN ABO BESTELLEN:



Nur Abonnenten bekommen sofort die aktuelle Druckausgabe des StarkVital60+ Magazins.

On-Line: www.starkvital.ch wird das Heft erst ZWEI MONATE später aufgeschaltet.

Bitte senden Sie mir die kommenden sechs Ausgaben für nur 30 Franken an folgende Adresse:

Vorname: _____ Nachname: _____

Strasse: _____ PLZ: _____ Ort: _____

ev. E-Mail-Adresse: _____ ev. Geburtsjahr: _____

Nur vernetzte Menschen können etwas BEWEGEN !

Bitte diesen Coupon ausschneiden und per Brief an: Top Ten Media AG, Postfach 102, 6648 Minusio senden oder Coupon scannen und an verlag@topenmedia.com mailen. DANKE ! Rechnung folgt.

Die 30 Franken (5 Franken pro Ausgabe für 6 Ausgaben im Jahr) auf folgendes Bankkonto überweisen:

UBS AG - IBAN CH51 0024 6246 3361 7408P.

Zum Preis von 80 Franken pro Ausgabe kann man zusätzlich 40 Exemplare bestellen und diese dann in Studios, Praxen usw. verteilen ! Melden Sie sich bei Fragen unter: **079 400 33 22** 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