

# STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60



**WEITSICHT**

BRAMBODEN

Das Gesundheits-HOTEL

Erster Besucher

**EMIL**

**SARKOPENIE**

ist KEINE Krankheit

**Inkontinenz**

Aus Scham nicht mehr  
ins Fitnesscenter

**FASZIEN**

Interview mit LUCIA N. SCHMIDT

**AHV**

Staatlicher Finanzbetrug?

**Ist ALTERN eine  
Krankheit?**





Eine Marke der  
PonteMed AG Schweiz



PELVIPOWER™

# DAS BECKENBODEN TRAINING

KRAFT AUS DER MITTE



JETZT **KOSTENLOSES PROBETRAINING** VEREINBAREN!

[www.pelvipower.com/pelvipower-standorte](http://www.pelvipower.com/pelvipower-standorte)



# EIN STARKER BECKENBODEN KANN SIE VIELFACH UNTERSTÜTZEN

EINFACH – SCHNELL – WIRKSAM



## SPORT

Leistung  
Stabilität



## RÜCKEN

Entspannung  
Kräftigung



## FRAUEN

Wechseljahre  
Libido



## MÄNNER

Vitalität  
Potenz



## JUNGE MÜTTER

Rückbildung  
nach der Geburt



## INKONTINENZ

Blasenschwäche  
Tröpfeln



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

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



**PonteMed AG Switzerland (headquarters)**

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



Editorial	5
WEITSICHT - Seminar Hotel im Entlebuch	6
Nachrichten aus aller Welt	10
Sarkopenie ist keine Krankheit - Dr. med. Jürg Kuoni	16
<hr/>	
Aus Scham - Inkontinenz - nicht mehr ins Fitnesscenter	18
Lebensenergie durch Mentales Training - Jürgen Woldt	24
Lehrgang Sensitive Hypnose-therapie	26
Nährstoffe im Alter - Jo Marty	28
<hr/>	
K-Group - Netzwerk für Einzelstudios - Hagen Katterfeld	32
VEGI Nachrichten vom Planeten Erde	36
Büchervorschau - Medien Nachrichten	38
Heilung positiv beeinflussen - Gabriela Ghenzi	40
<hr/>	
Bedeutung der Muskeln im Alter - Roland Lüscher	42
Internationaler Tag der Physiotherapie	44
Einbildung ist auch eine Bildung - Sylvia Gattiker	48
Gesundheitsnachrichten	50
<hr/>	
Food Waste - Nahrungsmittelverschwendung	52
Fortsetzung	54
KLAGEMAUER	56
Leserbriefe und Kleininserate	57
<hr/>	
Impressum	58



Familie Zihlmann - Seite 6



Lucia Nirmala Schmidt - Seite 14



Dr. oec. Paolo Pamini - Seite 20



CHER - Seite 46

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](http://www.technogym.ch/biocircuit) | Fimex Distribution AG | [info@fimex.ch](mailto:info@fimex.ch) | 032 387 05 05

**TECHNOGYM**  
The Wellness Company



# Glück (des Treppensteigens)

Es wurden schon tausende von Bücher geschrieben und Millionen von Wörter gesprochen, um den Begriff des menschlichen Glücks zu definieren.

Wer schon eine gewisse Zeit auf Erden gelebt hat versteht, dass diese Erde kein Paradies ist. Die menschliche Existenz ist mit Schwierigkeiten gespickt. Ob man nun an Gott glaubt oder nicht, keiner kann behaupten, dass es Menschen gibt, die immer glücklich leben. Ob arm oder reich, ob krank oder gesund, jedes Kind, jede Frau und jeder Mann trägt seine Bürde.

Mir geht es in meinem heutigen Editorial nicht darum, nun philosophische oder gar religiöse Gedankengänge anzukurbeln. Mir geht es darum, möglichst vielen Menschen, einen einfachen Weg zu beschreiben, um so oft wie erwünscht ein Glücksgefühl zu erleben.

Seit meinem vierzehnten Lebensjahr trainiere ich meine Muskeln mit Hanteln, dies sind nun bereits über 53 Jahre. Der Grund damals mit dem Krafttraining zu beginnen, war ein ganz anderer als heute. Heute weiss ich viel mehr als damals und habe in meiner ganzen aktiven Geschäftszeit als Fitnessclubbetreiber, als Fitnessgeräte-Verkäufer, als Herausgeber von Fitness-Fachmagazinen immer wieder dazu gelernt. Zuerst habe ich als junger Mensch einfach nur gefühlt, dass das Muskeltraining dem Körper gut tut. Später kamen dann aus der ganzen Welt auch wissenschaftliche Berichte dazu, die bestätigten, dass das Muskeltraining sogar gesundheitlich von grosser Relevanz ist.

Vor einigen Jahren hat die Wissenschaft erklärt, dass die Muskeln die inneren Organe und das Gehirn mit überlebenswichtigen Botenstoffen (Myokine), Hormonen aller Art, GESUND erhalten.

Glauben Sie mir, ab 60, 70, 80, genügt das Schwimmen, das Yoga, das Wandern nicht mehr. Sie MÜSSEN unbedingt mit dem Muskeltraining an Kraftmaschinen und Geräten beginnen. Später auch mit dem Hantel-Training, das koordinativ gesehen, das beste Körpertraining überhaupt ist.

Bei jedem meiner drei Krafttrainingsprogramme, die ich pro Woche absolviere, 20 bis 30 Minuten lang, habe ich am Schluss immer ein unglaubliches

"GLÜCKSGEFÜHL".

Die Wissenschaft hat sogar einen Namen dafür:

Endorphine, Glückshormone.

Ein kleiner Tipp zum Schluss. Beginnen Sie, die Treppe (ich nehme an, Sie benutzen ab 60 schon lange keinen Lift mehr oder?) immer zwei Stufen auf einmal zu steigen. Schnell merken Sie, dass dies doch schwieriger ist als gedacht und Sie sich am Anfang sogar am Geländer abstützen müssen, obwohl Sie eigentlich fit sind. Sie merken auch schnell, dass so beim ZWEI Stufen Treppensteigen man die Kniegelenke gut schliessen muss, da man sie, beim sich hochziehen schwer belastet, sonst eben, Verletzungsgefahr droht.

Gleichzeitig ist es eine Art Fitnesstest. Mit Schwimmen, Yoga oder Jogging alleine schaffen Sie es nicht, ohne sich am Geländer abzustützen, im ZWEI Stufen Schritt die Treppen hochzusteigen.

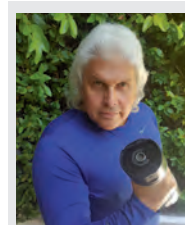
Ganz zu schweigen von Ihrer Kondition:

Muskeltraining erhöht Ihre körperliche Leistungsfähigkeit enorm.

Ich wünsche Ihnen ein erfolgreiches ZWEI Stufen Treppensteigen, ein weiterer kleiner Schritt für eine lange GLÜCKLICHE, persönliche Gesundheitsförderung.

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp



**Jean-Pierre Schupp**

Jahrgang 1954

Lebenslauf und  
Kontaktaufnahme:

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





# WEITSICHT

## Fit in die dritte Lebensphase

**Willi Zihlmann, Visionär aus Wolhusen im Gespräch mit Verleger Jean-Pierre Schupp zu seinem weiteren Projekt WEITSICHT BRAMBODEN im Amt Entlebuch**

Als das Ehepaar Monika und Willi Zihlmann vor 35 Jahren in Wolhusen den ersten Teil von vielen folgenden Ausbauten ihrer Fitnessanlage **"Fitness Center California"** eröffneten, hätte damals niemand geahnt, dass sie im Jahr 2021, während der grossen Wirtschaftskrise, hervorgerufen durch Corona, ein Seminar-Hotel auf einem Berggrücken in der UNESCO Biosphäre Entlebuch eröffnen würden.

Als Herausgeber vieler Gesundheitsmagazine möchte ich den Schlusssatz von Willi Zihlmann gleich hier vorwegnehmen:

*«Meine Frau und unsere drei erwachsenen Söhne sind seit Jahren Bestandteil in unserem Tun in der Branche der Gesundheit und des Trainings. Die Gesundheits-Erstellung und Erhaltung und die körperliche Unabhängigkeit in jedem Alter war und ist uns ein grosses Anliegen. Dass die Gesundheits- und Fitnessbranche, die doch als einzige in der Gesundheitsindustrie sichtbar präventiv arbeitet, während einer Pandemie zuschliessen muss, hat mich und alle in dieser Branche tätigen Menschen tief getroffen, denn genau unsere Tätigkeiten garantieren dem Menschen ein starkes Immunsystem und somit einen langfristigen Sieg über jede Pandemie.»*



**JPS:** Willi, wenn Du in diesem Jahr Dein 35-jähriges Jubiläum für Eure Fitnessanlage CONNECTION WOLHUSEN feiern wirst, kann ich ruhig behaupten, wir kennen uns schon seit 35 Jahren. Eine sehr lange Zeit, in der Tat.

Was nicht nur mich bei jedem meiner Besuche in Deinem Fitnesscenter positiv überrascht, ist, dass Du, sei es für die Gruppentrainings oder für Deinen grossen Gerätepark, von Anfang an immer top eingerichtet warst.

**WZ:** Ja, es liegt in meiner Natur, dass ich meinen Mitgliedern immer das Beste anbieten will, wobei das Neuste nicht immer das Beste sein muss. So findet man im CONNECTION WOLHUSEN auch Geräte, die ich vor über 35 Jahren selbst konstruiert habe. Es gibt immer Neues, doch werden die Geräte erst in Serie gebaut, wenn die Nachfrage gewährleistet ist. So habe ich bei Werner Kieser in seinem ersten Center, das er in Zürich führte und besass, Geräte heimlich gemessen und nachgebaut. Die eingebauten Exzenter, die von der Form des Nautilus (Meeresschnecke) inspiriert waren, ermöglichten mit dieser Kraftkurve ein optimales Training. Die Geräteherstellung verschaffte mir zu jener Zeit sehr viel Wissen über Muskeln und deren Funktionen. Werner Kieser und Andreas Zwing gaben mir auch den Tipp, ich solle die HelfRecht-Schulung absolvieren. Diese gab mir auch die nötige Weitsicht, die ich heute mit HelfRecht zusammen, den Pensionierten näher bringen möchte. Ja, uns kennt man über die Landesgrenzen hinaus, unser Ziel ist es, für alle Kunden, auch in der Region, das Angebot weiter zu optimieren. Für diese Aufgabe werden in allen Bereichen weltweit Beziehungen geknüpft und gepflegt.

**JPS:** HelfRecht, was ist das?

**WZ:** Am besten googelt man den Begriff HelfRecht und schon erscheinen einige Informationen, darunter das Unternehmen in zehn Punkten. Zum Beispiel der erste Punkt: Die Firma HelfRecht beflügelt Menschen und Unternehmen, gute Entscheidungen zu treffen und eine kurz-, mittel- und langfristige Unternehmensplanung, sowie den persönlichen Lebensplan zu erstellen und umzusetzen. Ich arbeite seit 1992 mit diesem Konzept und einem Periodenplan von sieben Jahren. Sechs Jahre lang suchte ich nach einer Möglichkeit, Weitsicht und HelfRecht zu verbinden. Der erste passende Standort, den ich fand, auf einer typischen Alp. Sie war zwar gut geeignet, aber Umbauten erwiesen sich durch gesetzliche Vorgaben unmöglich. Mit dem Hotel auf Bramboden bekam ich Seminarräume, Übernachtungsmöglichkeiten und eine wunderschöne Weitsicht. Dies ist kein Hotel, sondern das **«Haus Weitsicht»** mit allen unseren Weiterentwicklungsmöglichkeiten, die im und ums Haus realisierbar sind. So bieten wir unseren Gästen in jeder Lebensphase eine Horizonterweiterung für eine glückliche und erfolgreiche Zukunft. Bereichert werden sie z.B. durch Wandern, Biken, Köhlern, Goldwaschen, Kneippen, Schneeschuhenlaufen sowie Seminare, Klausuren, Feste, Gesundheitswochen, Kochkurse, Leistungssporttage und vieles mehr.



### Team Wolhusen



**PELVIPOWER™**

Kursleilnehmer: v.l.n.r.:

Jonas Niederberger, Dannielle Wobmann, Lea Stalder, Juliette Kunz, Corin Bossert, Lena Maria Theiler, Fredy Löttscher, Magdalena Johne (PelviPower), Adrian Kunz, Mario Zihlmann, Patrick Wicki, Luis Fernando Monteleone und Dr. Remo Schneider (PelviPower)





**JPS:** *Jetzt ist es ja nicht so, dass Du einfach mit dem CONNECTION WOLHUSEN abschliesst oder wie viele andere eine Studiokette damit aufmachen möchtest. Neben dem CONNECTION in Wolhusen betreibst Du seit 2019 für die Gemeinde das öffentliche SCHWIMMBAD WOLHUSEN und kannst so das leidige Sommerloch im Fitnesscenter gut abfedern. Du hast im Jahr 2020 Deine langersehnte Idee der Weitsicht gefunden und dich entschieden, am «Ende der Welt», aber an einem sehr schönen «Ende der Welt», gleich ein Seminar-Hotel mit Namen WEITSICHT zu eröffnen. Wieso hast Du Dir noch diese Zusatzarbeit aufgeladen?*

**WZ:** Schon Ende der 80er Jahre hatte ich Ausbildungen in der Branche organisiert. So schulte ich zusammen mit François Gay (damals der wohl bekannteste Bodybuilder der Schweiz) Trainer und Fitnesscenter-Inhaber in Ernährung und Training, wie auch in der Wettkampfvorbereitung. Die Teilnehmer kamen aus der ganzen Schweiz und waren mit den Jahren sehr erfolgreich. Wir hörten Anfang der 90er Jahre damit auf. Die im Jahr 1986 gegründete Schule Safs übernahm immer mehr die professionellen Ausbildungen in der Branche. Diese sind bis heute die Nummer eins für Ausbildungen in diesem Bereich. Deswegen möchte ich Ausbildung und Wissensvermittlung für die Mitglieder anbieten. 2005 starteten wir mit den ersten Events. Heute sind wir mit Vorträgen und Seminaren auf dem Weg, gezielte Ausbildungen in diversen Bereichen durchzuführen. Aus diesen und auch kultu-

rellen Gründen, bauten wir das KKLW, das Kommunikations- & Kultur-Lokal Wolhusen. Zudem fand ich das langersehnte Weitsicht-Haus, wo die Teilnehmer von Weiterbildungen und Events die Natur hautnah erleben und sich wunderbar inspirieren lassen können.

**JPS:** *Wer Dich kennt, weiss: Sitzt die Vision in Deinem Kopf, ist es nur eine Frage der Zeit, bis aus dieser Vision Realität wird. Das geniale an dieser Zusammenarbeit zwischen CONNECTION und HelfRecht ist, dass man Seminare von einem Tag bis sieben Tagen buchen kann oder sogar zwei Monate im WEITSICHT-Kongresshotel bleiben und übernachten kann.*

**WZ:** Ich bin mit meinem Team an diversen Angeboten dran, diese werden so bald wie möglich in unserer Angebotswelt veröffentlicht. Das Seminar:

#### **FIT IN DIE DRITTE LEBENSPHASE**

werden wir bei genügend Teilnehmern dieses Jahr im November umsetzen. Auch die persönlichen Planungstage für jedermann werden wir im September bei genügend Teilnehmern durchführen.

**JPS:** *Wie gross ist die Kapazität im WEITSICHT-Seminarhotel?*

**WZ:** Pro Kurs möchten wir maximal 17 Teilnehmer aufnehmen, dies könnten wir natürlich mehrmals monatlich durchführen. Doch wir brauchen zudem Platz für weitere Events, auch im Bereich Spitzensport sowie Freizeit, es werden bereits Angebote erstellt. Grundsätzlich gilt in den Seminaren und Klausuren: Qualität geht vor Quantität!

**JPS:** *Willi, es ist klar, dass wir hier nur*

*Teil 1 eines langen Gesprächsstoffes einleiten. Dein sehr gutes Schlusswort habe ich ja als Anfangswort genommen. Danke Dir für dieses Kurz-Interview.*

**WZ:** Danke für das Interessante Gespräch, ich freue mich, weiterhin mit StarkVita60+ zusammen zu arbeiten. Menschen, welche in die dritte Lebensphase eintreten, bedienen wir mit unseren Angeboten leidenschaftlich gerne.

## **WEITSICHT**

EMIL Steinberger strahlt mit seiner Frau Niccel Steinberger von der Titelseite.



**W a r u m ?**  
Weil viele Künstler das Haus WEITSICHT besuchen.  
EMIL war in

der Tat vom Kraftsport-Gerätepark auf der Terrasse sehr beeindruckt und gab wie immer einen witzigen Kommentar



dazu ab. Im Haus findet eine wechselnde Kunst-Ausstellung statt. Im Moment stellen aus: Wetz, Fredi Bieri, Heinz Julen, Sipho Mabona, Niccel Steinberger, Urs Heinrich, Mauricio Dias, Thurry Schläpfer, Alois Hermann, Ursula Stalder und Rolf Brem.

Link: <https://kklib.ch/100-jahre-jubiläum/weitsicht-bramboden>

Bereits sind Firmen-Anlässe, Firmen-Jubiläen, Hochzeiten, Geburtstagsfeiern, Klausuren, Seminare erfolgreich



durchgeführt worden. Auch das Buure Zmorge wurde zu einem riesigen Erfolg. Nebst Emil waren weitere bekannte Persönlichkeiten an Anlässen und Führungen im Haus Weitsicht.

Info: [www.weitsicht-bramboden.ch](http://www.weitsicht-bramboden.ch)



Die Zihlmanns, eine WEITSICHTIGE Familie: v.l.n.r David, Willi (Vater), Monika (Mutter), Mario und Janik Zihlmann

## Erster Kurs

# Planungstage »Fitness in der dritten Lebensphase«

23. bis 25. November 2021



- Sind Sie das Thema Gesundheit und Fitness schon einmal planerisch angegangen?
- Wissen Sie um die vielfältigen Möglichkeiten, Kraft und geistige Fitness für Ihr Alter zu erhalten/trainieren?

In unserem 2,5-Tage-Training in atemberaubender, malerischer Kulisse mit „Weitsicht und Bergblick“ in Bramboden in der Schweiz analysieren Sie und erarbeiten Ihre individuellen Ziele (in) der dritten Lebensphase. Parallel beschäftigen Sie sich mit Ihren individuellen gesundheitlichen Fitnesszielen – unter Aufsicht und mit professioneller Begleitung. In Kooperation mit der Connection Wolhusen erfahren Sie, wie sich Muskelkraft bis ans Lebensende erhalten und aufbauen lässt – und selbst definierte Ziele erreicht werden können. Und das HelfRecht-System unterstützt Sie massgeblich dabei.

**Jetzt schon die Teilnahme in 2022 sichern!**

**Planungstage »Fitness in der dritten Lebensphase«**

im Haus Weitsicht auf Bramboden:

25. bis 27. April 2022

27. bis 29. September 2022

Info und Anmeldung unter [www.helfrecht.de](http://www.helfrecht.de)

**Inhalte und zeitlicher Ablauf »Fitness in der dritten Lebensphase«, damit Sie gesund und mit Elan die dritte Lebensphase nach Ihren Vorstellungen gestalten und genießen können.**

### 1. Tag: Dienstag, 23. November 2021

Am ersten Tag Vormittag nehmen Sie eine persönliche Standortbestimmung vor, Sie analysieren schriftlich Ihre aktuelle Lebenssituation.

Am Nachmittag nehmen Sie unter Anleitung von Profis einen umfassenden Körper-Check vor. Sie erstellen Ihre persönliche Gesundheits- und Leistungs-Analyse.

### 2. Tag: Mittwoch, 24. November 2021

Am zweiten Tag prüfen Sie Ihre Liste der Erfolge, reflektieren Ihre Lebensziele, überprüfen Ihre Begabungsstärken und legen fest, wem Sie damit welchen Nutzen bieten können. Sie erstellen sich Ihre Pläne für die nächsten Jahre.

Nachmittag entwerfen Sie mit Ihrem persönlichen Trainer Ihre individuellen Gesundheits- und Leistungsziele als Basis für mehr Lebensqualität und Selbstständigkeit im Alter.

### 3. Tag: Samstag, 25. November 2021

Sie hinterfragen Ihr persönliches Stimmungsmanagement und erstellen sich hierfür schriftliche Ausarbeitungen. Die Profis von der Connection Wolhusen erarbeiten mit Ihnen Ihren massgeschneiderten Trainings- und Massnahmenplan, wie Sie zu Hause am Ball bleiben und das Erlernte weiter umsetzen.

Am Nachmittag haben Sie die Möglichkeit zur ersten selbstständigen Anwendung der Übungen im Kompetenz-Zentrum für Gesundheit und Leistung in Wolhusen.

### Nutzen und Zielgruppe:

Diese Planungstage richten sich an Menschen im besten Alter, denen nicht nur ihre Gesundheit am Herzen liegt.

- Mit den erarbeiteten Plänen erhalten Sie das Wissen, welches Sie in Ihrer Trainingsumgebung und in Ihrem Umfeld zu Hause umsetzen können.
- Damit Sie auch ins Tun kommen, kontaktieren wir Sie im ersten Vierteljahr nach dem Training monatlich, damit Sie konsequent am Ball bleiben und Ihr Umsetzungserfolg garantiert wird.

**Beitrag:** 2.690,00 € Erstteilnehmer (Zweitteilnehmer 2.490,00 €)

**Alternativ:** 2.950,00 CHF Erstteilnehmer (Zweitteilnehmer 2.770,00 CHF)

Anmeldung bitte direkt unter [www.helfrecht.de](http://www.helfrecht.de)





**CONNECTION**  
WOLHUSEN



**35 JAHRE**

WIR JUBILIEREN!



Aussicht vom Haus Weitsicht Bramboden

CSW-METHODE – GANZHEITLICH VERNETZT



**CONNECTION**  
WOLHUSEN

Bergboden 7, 6110 Wolhusen  
Telefon 041 490 40 40  
M 079 151 21 69 (Events)  
connection-wolhusen.ch



**SCHWIMMBAD**  
WOLHUSEN

Bergboden 13, 6110 Wolhusen  
T 041 490 40 40  
M 079 151 21 69 (Events)  
schwimmbad-wolhusen.ch



**WEITSICHT**  
BRAMBODEN

Brambode 6, 6167 Bramboden  
T 041 490 40 40  
M 079 151 21 69 (Events)  
weitsicht-bramboden.ch

**Brigitte Bardot und die Anti-Jagd-Kampagne**



Ein Gericht im nordfranzösischen Arras hat die Filmikone und Tierschützerin Brigitte Bardot (87) zu einer Geldstrafe von insgesamt 7000 Euro verurteilt, weil sie den französischen Jagdverbandschef Willy Schraen beleidigt hatte. Das Gericht forderte Bardot ausserdem auf, alle beleidigenden Passagen gegen den Jägerführer zu löschen, die in einem bissigen Leitartikel enthalten waren, der auf der Website

ihrer berühmten Tierschutzstiftung veröffentlicht wurde. Im Leitartikel 2019 wurde Schraen als «Untermenschen von erbärmlicher Feigheit» sowie als «Terroristen der Tierwelt» bezeichnet, wofür Willy Schraen laut Text ein «krasses Beispiel» sei.

**Jill Biden, 70, ziert das Cover der Vogue America**

Lächelnd, strahlend, in ein geblühtes Kleid gehüllt und in einer entspannten, natürlichen Pose mit den Händen des Weissen Hauses im Hintergrund, so ziert die First Lady der Vereinigten Staaten Jill Biden das Cover der August-Ausgabe der Vogue America. Die Englisch-Lehrerin, Erzieherin, Bestseller-Autorin, Philanthropin und Ehefrau von US-Präsident Joe Biden spricht in einem langen Interview in den Seiten des berühmten Modemagazins über sich selbst, ihre Rolle und andere Themen.



**Natürliche Haarfarbe für Andie MacDowell**

Schluss mit den Klischees Andie MacDowell, 63, war einer der grossen Stars der Eröffnungsnacht der Filmfestspiele von Cannes im

letzten Juni. Die berühmte US-Schauspielerin hat sich vom Haarfarben verabschiedet und reiht sich in die Liste der Prominentinnen ein, die stolz ihre natürliche Haarfarbe



zeigen. Warum sollte sich eine Frau gezwungen fühlen, ewig jung zu erscheinen? Die langjährige L'Oréal Paris-Botschafterin wies darauf hin: «Es ist nicht grau, es ist silbern.» Sie wolle frei sein, alt zu werden und ein positives Spiegelbild für alternde Frauen darstellen.

**Wellness Village**



Elfie, 75, hat bis 40 keinen Sport getrieben. Dann die Kursänderung: 1987 beginnt sie mit dem Fitnesstraining: u.a. Aerobic, Body Tone, Gag und Spinning im Wechsel mit Yoga und Stretching. Daneben Training auch im Freien, laufen auf den Pfaden der Vitaparcours. Heute

ist Elfie Kundin vom Planet Wellness Village in Pazzallo der Nähe von Lugano, wo sie fleissig, 4 oder mehr Mal pro Woche, u.a. H.E.A.T. und Zumba umsetzt zusätzlich zu den oben genannten Disziplinen. Ohne Rücksicht auf das Alter und stets mit Begeisterung.

**Paul McCartney - Kreativität ohne Zeitgrenzen**

McCartney III Imagined ist das 18. Soloalbum des englischen Musikers Paul McCartney. Es erschien Ende letzten Jahres als Fortsetzung seiner Soloalben von 1970 und 1980. Wie bei diesen Alben spielt der vielseitige 79-Jährige auch auf McCartney III, das von der Musikkritik hoch gelobt wurde, alle Instrumente. Unter den vielen Ehrungen, die dem Ex-Beatle verliehen wurden, wurde Paul McCartney 2018 für seine Verdienste um die Kunst von der englischen Königin zum Companion of Honour ernannt.



**Rentner in der Schweiz zu sein ist für viele nur noch MIST**

Eine Hypothek im Alter zu bekommen, ist sehr schwer, eigentlich unmöglich. Als verheiratete Rentner zweimal die Maximal AHV zu erhalten, ist nicht drin. Nur unverheirateten Paaren ist das gegönnt. Keine Steuer auf die AHV zu zahlen? NEIN. So erhält man eigentlich nur elfmal im Jahr die AHV. Die Diskriminierungsliste ist endlos. Klar wandern viele SchweizerInnen aus, sie können sich die teure Schweiz und vor allem das antisoziale Gehabe ihres Heimatlandes nicht ertragen.

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](http://connection-wolhusen.ch)





### Mit 82 Jahren im Weltraum

Gemeinsam mit Jeff Bezos flog am 20. Juli die 82-jährige Wally Funk ins All, eine ehemalige Pilotin, die vor Jahrzehnten aus dem Weltraum verbannt wurde, weil sie eine Frau war. Sie stellt bereits einen Rekord auf: Sie wird der älteste Mensch sein, der jemals ins All geschossen wurde. Die «Weltraum-Oma» wird den Rekord von John Glenn brechen, der 77 Jahre alt war, als er 1998 Teil der Discovery-Crew war.



**Wally Funk** war Teil der so genannten Mercury 13, dem Astronauten-Trainingsprogramm für Frauen in den 1960er Jahren. Dabei han-

delt es sich um Piloten, die flugtauglich waren, denen aber aufgrund ihres Geschlechts ein Platz verweigert wurde.



### Der Verein «www.Oeffentlichkeitsgesetz.ch»

wurde zehn Jahre alt und ist mit seiner Arbeit zufrieden, denn oft fehlt den Staatsvertreter(innen) den Sinn zum freien Journalismus. Dank dem Öffentlichkeitsgesetz wurden viele gravierende Missstände ans Licht gebracht.



### Wie teilen sich die Rentner auf ?

Nicht alle Kantone haben gleich viel ältere Menschen. Einen hohen Anteil von sehr alten Menschen haben die Kantone Bern, Jura, GR und vor allem der Tessin.

### Verwandter des Homo sapiens

In Israel haben Wissenschaftler Knochen (ca. 140'000 Jahre alt) eines bislang unbekanntes prähistorischen Menschen entdeckt. Die Gebeine aus einem Zementwerk in Ramla könnten ein neues Licht auf die Entwicklungsgeschichte des Menschen werfen.



### Ralf Möller, 63 trainiert immer noch hart, schreibt Bücher und isst VEGAN



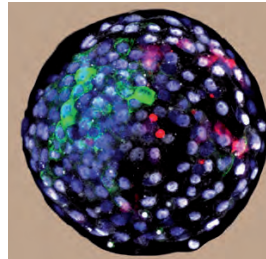
### Schweiz produziert viel zu wenig HAFER

Er will den Kühen GUTES tun und schadet der UMWELT. Eigentlich nur noch PERVERS, was an vielen Orten in der Landwirtschaft abgeht. VEGAN ist IN und die Zukunft.

Warum sollten Bauern noch Vieh züchten für die Fleisch- und Milchindustrie? Lieber HAFER anbauen. Ein Liter Hafermilch kostet dreimal so viel wie ein Liter Milch an manchen Orten, was die Perversion der unnützen Tierhaltung nur noch unterstreicht und den meisten Hafer muss die Schweiz importieren. Wann wachen endlich wenigstens Jungbäuerinnen und Jungbauern auf?



### Mensch-Tier-Embryo gezüchtet



«NUR WEITER SO IN GOTTES WERK PFUSCHEN».

Die Rechnung siehe u.a. COVID und viele weitere Pandemien und Naturkatastrophen werden folgen.

Fortsetzung Seite 12

► 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



► Fortsetzung von Seite 11

### «Die 60-Jährigen sind die neuen 40-Jährigen».

Eigentlich wäre dieser Werbeslogan von Kosmetikfirmen korrekt. Aber wer weiss von ihnen, dass damit das biologische Alter gemeint ist und dafür muss man hart seine MUSKELN trainieren, denn von NICHTS kommt NICHTS. Nur einfach ein wenig Creme auf die Haut streichen, nützt da nicht viel, oder?



### Health Clinic Longlife

Die Italiener machen es uns wieder einmal vor. Gesunde mediterrane Ernährung, Kunst und Lifestyle und jetzt kommt die erste GESUNDHEITS-KLINIK auch aus Italien Info: [www.healthclinic.it](http://www.healthclinic.it)



### Digitalisierung macht uns angreifbar

Vor allem ältere Menschen werden immer mehr Opfer von Betrugsfällen. Einzeltrick ist da nur der Vorname.



### Apnoe-Geräte könnten Krebs auslösen

So steht es im TAGI vom 28. Juli, auf Seite 11 geschrieben. Da müssen nun doch einige, vor allem ältere Leute genau aufpassen!

## Ratio iiiVENT Beckenboden Prävention und Therapie mit dem



PELVIPOWER™

Information, Innovation, Interaktion

Unter diesem Motto lädt die **Ratio AG**

**am 5. November**

zu einem Event mit dem Schwerpunkt «Beckenboden Prävention und Therapie» ein. Besuchen Sie uns in Kriens und erfahren Sie im Fachvortrag, welche Möglichkeiten der Therapie und der Prävention des Beckenbodens heute bestehen. Lernen Sie ebenfalls das innovative PelviPower Gerät und dessen Einsatz in der Physiotherapie und präventiven Training kennen. Das PelviPower Gerät wird in einer medizinischen Variante angeboten, welche den Schwerpunkt auf die Therapie von medizinischen Indikationen, wie z.B. verschiedene Formen der Inkontinenz, legt, die mit dem Beckenboden in Zusammenhang gebracht werden. Ebenso gibt es die nicht-medizinische Variante PelviPower Sport, welche auf das präventive Training und die allgemeine Stärkung des Beckenbodens auch im nicht therapeutischen Kontext, wie z.B. in präventiv ausgerichteten Fitness Einrichtungen, abzielt.

Nutzen Sie die Möglichkeit, mehr über dieses wichtige Thema zu erfahren und sich anschliessend mit Experten und Kollegen vertieft auszutauschen. Zudem steht Ihnen unser neuer 600 m2 grosse Showroom mit einer breiten Auswahl an Therapie- und Trainingsgeräten zur Besichtigung offen.

Die Ratio iiiVent Veranstaltungsreihe startet jedoch bereits am 24. September mit einem Fachvortrag zum Thema Funktionelles Training und innovative Trainingslösungen In- und Outdoor.

Beide Veranstaltungen sind kostenlos und können nach Voranmeldung auf [www.ratio.ch/iiiVENT2021](http://www.ratio.ch/iiiVENT2021) besucht werden. Die maximale Anzahl an Teilnehmer ist begrenzt und es gilt die Reihenfolge der Anmeldung.

Nutzen Sie die Möglichkeit, neue Informationen zu aktuellen Themen mitzunehmen, innovative Produkte kennenzulernen und den Austausch mit Kolleginnen und Kollegen Ihrer Branche zu pflegen.

Anzeige

## AUCH IM ALTER ATTRAKTIV UND GLÜCKLICH SEIN!

**COSMESAN**  
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

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

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

*Ich fühle  
mich gut!*

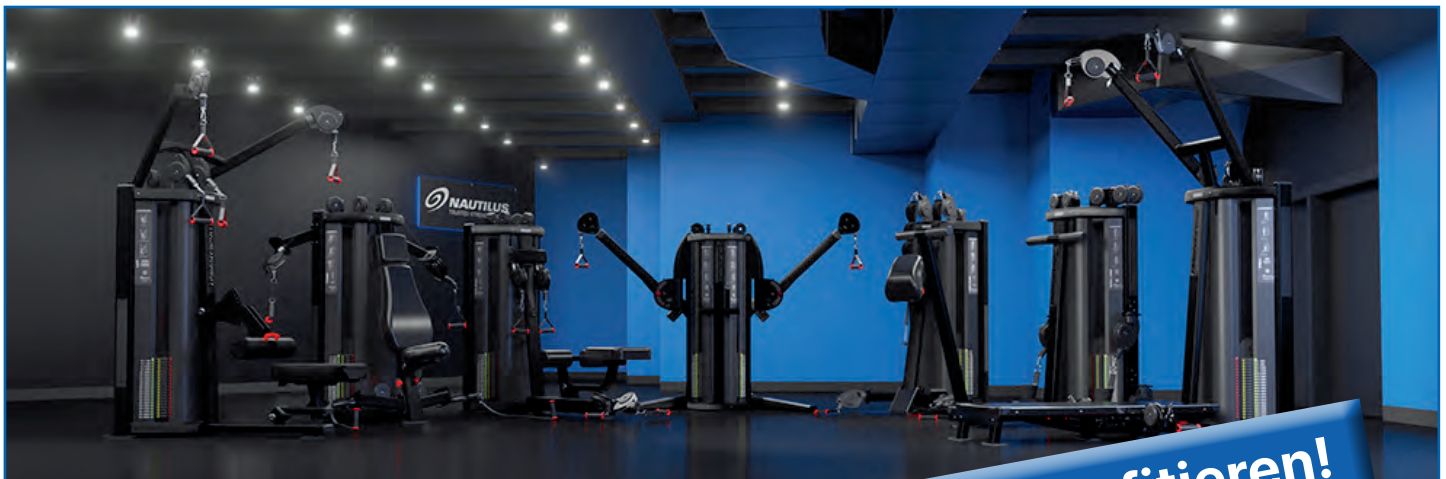


## iiiVENT

- Fachvortrag „Functional Fitness“ mit Thomas Tholey
- Showroom Functional Fitness und Outdoor Gym
- Neuheiten für Training und Therapie

**24. September 2021,  
ab 15.00 Uhr in Kriens**

Jetzt anmelden: [www.ratio.ch/iiivent/](http://www.ratio.ch/iiivent/)



**Jetzt profitieren!**

 **NAUTILUS®**  
**HUMANSPORT**

- Training lebensnaher Alltagssituationen, z.B. Sturzprävention, allgemeine Kräftigung
- fließende Bewegungen durch Kabelzüge, Benutzung auch vom Rollstuhl aus möglich
- unendliche Übungsvielfalt, auf die Bedürfnisse des Trainierenden abgestimmt
- Training für spezifische Bewegungsabläufe und wiederkehrende Alltagssituationen
- 6 Geräte + 1, jetzt mit über 40% Rabatt auf das Gesamtpaket (gültig bis Ende 2021)
- ratio eigenes Serviceteam mit Ersatzteillager für Unterhalt und Reparaturen – schweizweit für Sie im Einsatz

## Interview mit Lucia Nirmala Schmidt zum Thema «Faszien»

StarkVital hat mit Lucia Nirmala Schmidt gesprochen, eine der Pionierinnen für Yoga im deutschsprachigen Europa. Sie hat mehrere Bücher, u.a. zum Thema «Faszien» geschrieben und übernimmt ab Herbst diesen Jahres eine Kolumne im StarkVital60+ Magazin, bei der es sich rund um die Gesundheit dreht.



Über die Kolumnistin: Lucia Nirmala Schmidt ist Yogalehrerin BDY/EYU, Atemtherapeutin, Bodyworker (Thai-Massage und Watsu) sowie Buchautorin. Seit 1993 ist sie in der Erwachsenenbildung tätig und gefragte Dozentin innerhalb verschiedener Yogalehrer-Ausbildungen weltweit

Info: [www.body-mind-spirit.ch](http://www.body-mind-spirit.ch)

**SV:** *Liebe Lucia, schön, dass Du für uns schreiben wirst! Doch jetzt wollen wir Dir ein paar Fragen zu den Faszien stellen. Du hast ja bereits drei Bücher dazu geschrieben. Sag, wie sieht denn ein gesundes und effektives Faszientraining aus?*

**LNS:** Danke für die liebe Begrüssung. Ich freue mich, in Zukunft meine Erfahrung hier weitergeben zu können. Zu Deiner Frage: Das Netzwerk der Faszien ist ein dreidimensionales, wässriges System, welches Rundungen und Krümmungen aufweist und räumliche Formen bildet. Deshalb reagiert es auf fließende, organische, spiralförmige Bewegungen, die den ganzen Körper besser miteinbeziehen als auf einzelne Muskelgruppen bezogene, lineare Bewegungen. Wenn Kräfte und Impulse in möglichst viele Richtungen gegeben werden, dann ist das optimal für das Faszienetz. Dafür braucht das Faszienetz möglichst verschiedene, in der Intensität und Qualität unterschiedliche Impulse, wie Schwingen, Springen, Schütteln, Dehnen, Ziehen oder Techniken mit einem schmelzenden punktuellen Druck sowie Friktionieren (Reiben), Klopfen, Schröpfen und Flossing.

**SV:** *Was sind die Vorzüge eines Faszientrainings?*

**LNS:** Ein qualitativ gutes Faszientraining kann folgendes bewirken:

- Elastische Spannkraft und geschmeidige Qualität des Faszienetzes
- Dynamische, funktionelle Kraftentwicklung
- Entspannte Haltung
- Ökonomische Bewegung
- Ein elastisch-federnder Gang
- Verspannte Regionen können gelöst werden
- Differenzierte Körperwahrnehmung
- Verbesserte Regeneration
- Aktivierung der Selbsthilfemechanismen des Immunsystems
- Die Erfahrung von Gelassenheit in Körper und Geist
- Sich im eigenen Körper zu Hause fühlen
- Erfahrung von Raum und Weite

**SV:** *Kann man etwas falsch machen?*

**LNS:** Wenn man keine 20 mehr ist, vorher noch nicht viel Sport gemacht, das Körpergefühl vielleicht nicht sehr entwickelt ist und man selber anhand von Büchern beginnt ohne eine entsprechend geschulte Lehrperson, kann es sein, dass man:



- Zu stark rein geht
- Zu lange und zu viel macht
- Gewebe verletzen kann
- Es einem zwar gelingt, lokale Spannungen zu lösen, doch die können sich an andere Stellen verschieben
- Nicht auf die Signale des Körpers hört
- Mechanisch übt und bekannte Übungen einfach abspult, ohne innerlich beteiligt zu sein
- Keine Geduld hat und zu schnelle oder unrealistische Erwartungen hat

**SV: Ist Faszientraining letztlich eine Mischung aus Yoga und Gymnastik?**

**LNS:** Äusserlich gesehen könnte man zu diesem Schluss kommen, weil ein Faszientraining viel Schwingen und Federn beinhaltet, wie wir das von der alten Schulgymnastik kennen. Gleichzeitig wollen ganze myofasziale Ketten gedehnt werden, so dass die Übungen stark an die Yoga-Asanas erinnern. Die innere Beteiligung ist aber eine andere! In der Art, wie ich Faszientraining gebe, üben wir sozusagen von innen nach aussen. Wir gehen stark vom Spürsinn aus, stellen uns den Verlauf der myofaszialen Linien vor und wir erforschen neue Bewegungsmöglichkeiten. Damit erweitern wir den Bewegungsspielraum und erobern uns «eingeschlafene», unbewusste Körperräume. Ob die Übungen nun neu sind, oder ob wir sie aus früheren Zeiten kennen, ist dabei gar nicht so relevant. Relevant ist, dass vielseitige, abwechslungsreiche Bewegung die Faszien nährt. Faszientraining erweitert das bekannte Übungsspektrum mit variantenreichen Modifikationen. Es geht darum, dass man fasziale Bewegungselemente sinnvoll in die bestehende Trainingseinheit integriert.

**SV: Wie erklärst Du Dir den derzeitigen Boom?**

**LNS:** Alles spricht zurzeit über Faszien. Um es gleich vorweg zu nehmen - Faszien sind nichts Neues. Egal, was wir tun, Faszien sind an jeder Bewegung massgeblich beteiligt. Was neu ist, sind die Untersuchungsmöglichkeiten, aus denen hervorgeht, welch Wunderwerk die Faszien sind. Diese verfeinerten Messtechniken sind sicher mit ein Grund für den Faszien-Boom. Jetzt kennen wir die viel grössere Bedeutung, die den Faszien zukommt, als nur totes Verpackungsmaterial. Sie sind ein verbindendes System, ein eigenständiges Organ, versehen mit vielen Nervenendigungen, Schmerz- und Bewegungssensoren. Sie sind Sinnesorgan, verantwortlich für die Eigenwahrnehmung und für das Körperbewusstsein, welches sich sogar auf das Immunsystem und die Psyche auswirkt.

Ein weiterer, für mich wichtiger Grund für den Boom ist der, dass in der modernen Faszienforschung bereits zu Beginn ein Dialog zwischen Wissenschaft und Praxis gesucht wurde, zwischen Forschern und Praktikern. Beim ersten Faszienkongress 2007 in Boston (USA) hat Dr. Robert Schleip zusammen mit Thomas Findley bewusst alle Koryphäen der Bindegewebsforschung vernetzt und Biologen, Neurologen, Faszienforscher, Sportwissenschaftler, Manualtherapeuten und Bewegungspädagogen eingeladen, um Erfahrungen, Studien und Forschungsergebnisse auszutauschen und zu diskutieren. Erstmals wurde fachübergreifend diskutiert und Erfahrungen und Ergebnisse ausgetauscht und dies wurde allen zugänglich. Die Begeisterung und der Enthusiasmus der Faszienforscher/innen sind ansteckend.

**SV: Was zeichnet ein gutes Faszientraining aus?**

**LNS:** Dass sich jetzt, nach den faszinierenden neuen Forschungsergebnissen, auch die Bewegungstherapie und alle ihr verwandten Disziplinen, inklusive Yoga, zunehmend für die Faszien interessieren, liegt in der Natur der Dinge. Durch eine gezielte Übungspraxis und entsprechende Rahmenbedingungen kann sich das Bindegewebe innerhalb einiger Monate komplett erneuern. Dabei geht es gar nicht darum, dass das, was wir bisher gemacht haben, falsch sein soll. Im Gegenteil. Die neue Faszienforschung liefert Erklärungswege, wie eine bisher fehlende Komponente in die Trainings-Praxis integriert werden kann, um Schmerzen und Steifigkeit zu lindern, Lebendigkeit zu erleben und Einheit zu erfahren. Wir verlieren dadurch nichts – wir gewinnen nur.

Es braucht gut ausgebildete, erfahrene Lehrpersonen, die folgende Kriterien im Training integrieren und fördern:

- Variantenreiches Bewegungserleben schaffen
- Wechseln zwischen Belastung und Entlastung, zwischen Bewegung und Stille
- Bewusst entspannen und loslassen
- Bewegungen geniessen
- Eine entspannte, wohlwollende Achtsamkeit kultivieren
- Ganz anwesend sein, bei dem, was Sie tun (Präsenz)
- Sich frei machen von jeglicher Erwartung
- Keine Wertung, kein Wille, keine Gewalt
- Sich Zeit nehmen und sich Zeit lassen
- Einen Forschergeist entwickeln (mit der Frische eines Kindes an die Sache heran gehen. Expertentum ist kontraproduktiv!)
- Ein inneres Lächeln kultivieren
- Sich erlauben, zu experimentieren, zu spielen (nichts ist in Stein gemeisselt!)



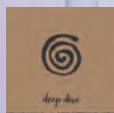
body-mind-spirit.ch

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.



# Sarkopenie und andere Ungeheuerlichkeiten

Sarkopenie besagt «Fleischmangel», beim Menschen spricht man allerdings lieber von Muskeln als von Fleisch, demnach reden wir von einem Mangel an Muskeln. Oder noch dramatischer: von Muskelschwund. Osteopenie bedeutet dementsprechend «Knochenmangel». Osteopenie ist die Vorstufe der Osteoporose, zu Deutsch Knochenschwund. Es gibt noch diverse weitere «Penien», auf die wir hier nicht eingehen. Sarkopenie und Osteopenie sind gemäss ICD (International Classification of Diseases) Krankheiten, genauer Alterskrankheiten.

Wie bitte? **Ein Mangel ist eine Krankheit?** Woran mangelt es denn? Zitat aus einer Arbeit in der Deutschen Zeitschrift für Sportmedizin: «Sarkopenie hat mehrere Ursachen. Dazu zählt, dass Motoneuronen und Muskelfasern beim Altern vermutlich verloren gehen. Zusätzlich atrophieren insbesondere die schnellen Typ-II-Muskelfasern, es entwickelt sich eine anabolische Resistenz». Schön gesagt: vermutlich gehen Motoneurone und Muskelfasern «verloren». Motoneuronen sind die Nerven, welche die Muskeln aktivieren. Die gehen verloren? Einfach so. Oder werden gar resistent gegen Anabolika. Woran hat es also gemangelt?

Kurz und bündig: Der alternde Mensch ist ein krankes Mangelwesen. Er bedarf einer Therapie. Besser mehrerer Therapien. Diese kommen selbstverständlich aus den Laboren der Pharmaindustrie. Doch, wie alt ist eigentlich «alt»? Die dokumentiert älteste Person der Welt, Jeanne Calment, überlebte ihren 122. Geburtstag um 164 Tage. Sie starb 1997 in Arles, wo sie ihr ganzes Leben verbracht hatte. Was lesen wir über sie?

- Optimistisch und humorvoll
- Allabendliche Gebete in der Kirche, nach dem Eintritt ins Altersheim mit 108 Jahren täglich weitergeführt
- Geistig sehr aktiv, täglicher News-Konsum auch im Heim
- Regelmässig physisch aktiv: viel Sport im Jugendalter, bis 100 regelmässig mit dem Fahrrad unterwegs, bis 108 tägliche Kirchgänge bei jedem Wetter, noch mit 115 benutzte sie im Heim die Treppe



**Jürg Kuoni**  
**Dr. med.**

Jahrgang 1945

Lebenslauf und  
Kontaktaufnahme:

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

- Mediterrane Kost
- Regelmässiger gesunder Schlaf, täglich Siesta am Nachmittag.

Nirgends steht etwas über Muskel- oder Knochenschwund, weder ein Altersdiabetes noch ein Altershochdruck noch sonstige Altersleiden sind erwähnt. Noch weniger habe ich Angaben über irgendwelche Pharmakotherapien gefunden.

Nun, die wenigsten unter uns werden dieses Alter erreichen, ich stelle mir vor, dass nur sehr wenige sich dies wirklich wünschen. Aber alt werden wollen wir alle. Zu kranken Mangelwesen wollen wir uns aber nicht entwickeln.

1980 führte der Stanford Mediziner die **Theorie der «Compression of Morbidity» ein. Nicht das Leben wollen wir verlängern, sondern die gesunden Lebensjahre, indem wir die Zeit als kranke Mangelwesen minimieren oder auf null reduzieren.**

Das Rezept? Siehe Jeanne Calment.

Irgendwann im letzten Jahrhundert hat die Medizin schleichend eine kopernikanische Wende durchgemacht. Das ursprüngliche hippokratische Konzept, Kranke zu heilen, wurde immer weiter verwässert. **Heute werden mehr Gesunde behandelt als Kranke.** Man denke an das Heer von Gesunden, die cholesterinsenkende Medikamente schlucken, mit marginalem Nutzen aber beträchtlichen Nebenwirkungen. An das Heer von Gesunden, die blutdrucksenkende Medikamente schlucken, mit marginalem Nutzen aber beträchtlichen Nebenwirkungen. Die wenigsten müssten wirklich behandelt werden und eine nicht medikamentöse Behandlung ist nebenwirkungsfrei und genauso wirksam. An das Heer von Altersdiabetikern, die blutzuckersenkende Medikamente schlucken, dabei ist der Diabetes in den allermeisten Fällen mit einer Ernährungsumstellung beherrschbar. An das Heer von Depressiven, von.....

Treiber der kopernikanischen Wende ist ohne Zweifel die Pharmaindustrie. Wir Ärzte sind ihre Gehilfen. Die Pharmaindustrie hat sich in die Medizinerbildung infiltriert. Achtzig Prozent der biomedizinischen Forschung werden von der Pharmaindustrie finanziert, deren Resultate sehen entsprechend aus. Die Pharmaindustrie finanziert äusserst grosszügig medizinische Opinionleader, kaum einer findet sich unter ihnen, der nicht enge Beziehungen zur Pharmaindustrie hat. Peter Gotsche, der dänische Medizinforscher der Universität Kopenhagen, publizierte darüber 2013 ein ausführlich dokumentiertes Sach-

buch mit dem Titel **Deadly Medicines and Organised Crime, How Big Pharma Has Corrupted Healthcare.**

Ein starkes Stück, der publizierte Vorwurf organisierter Kriminalität und Korruption. Hat Big Pharma reagiert? Natürlich nicht, das hätte nur unerwünschte Aufmerksamkeit hervorgerufen.

**Big Pharma hat für ihre kriminellen Machenschaften in den letzten Jahren zusammen weit über 30 Milliarden Bussgelder bezahlt.**

Darunter auch Roche und Novartis. Die Pharmaindustrie gehörte in den USA bis vor Corona zu den Industrien mit der schlechtesten Reputation. Bis sie in Rekordtempo die sogenannte «Corona-Schutzimpfung» entwickelte, die in Rekordtempo eine provisorische Zulassung erhielt. Aufgrund industrieeigener Studien, deren Daten von niemandem überprüft werden können. In kürzester Zeit wurde aus der profitgierigen Schmutzindustrie die Retterin der Menschheit. Die Rettung kommt nur aus der Spritze; diese Meinung hat sich bis in die WHO eingefressen. Sie passt zur neuen Definition des Begriffs der «Herdenimmunität». Vor wenigen Jahren laut WHO noch der Zustand, wenn ein Grossteil der Bevölkerung eine ansteckende Krankheit durchgemacht hat. Heute ist gemeint: Wenn alle geimpft sind. Ein robustes Immunsystem ist kein Thema mehr. Ein Hohn.

Zurück zu uns alternden und alten Mangelwesen. Es braucht sehr wenig, um diesem Schicksal aus dem Weg zu gehen. Fast jeder weiss es: Artgerechter Gebrauch unserer Organsysteme, also Muskulatur, Knochen, Kreislauf, Gehirn etc.. Artgerechte Ernährung. Ausreichend Schlaf. Zufriedenes Sozialleben. Auch in Zeiten von Corona sind unsere Mitmenschen keine Gefahr, sondern Quelle von Inspiration und Lebensfreude. Der Mangel liegt also darin, wie wir unser Leben gestalten. Er ist keine Krankheit.

Medikamentöse Therapien von «Alterskrankheiten» sind Schrott!

Noch ein Schlusssatz eines alternden Arztes: Es gibt ganz sicher eine Reihe von vielen Krankheiten, die sich verhindern lassen. Es gibt aber auch eine Reihe von Krankheiten, die tatsächlich Schicksal sind.

**Bewahren wir uns doch angesichts des Kranken ein bisschen Demut. Der Mensch ist auch ein spirituelles Wesen. Seien wir nicht stolz, sondern dankbar, dass uns Krankheit erspart geblieben ist.**



# Kinofilm „Auf die eigene Art“

Vom Macher von Aktiv ins Alter

Drei aussergewöhnliche Menschen erzählen mit einzigartigem Charisma ihre herrlich unbürgerliche Lebensgeschichte. Warum Tierschutz schon Zuhause beginnt, das innere Leben zählt und nichts weggeworfen wird, ist Fundament ihres Lebens. Ein naturverbundener Film der facettenreicher nicht sein könnte.



Ab 09.09.21 im Kino

Spielzeiten/Trailer/Infos unter [aufdieeigeneart.ch](http://aufdieeigeneart.ch)

## Aus **Scham** nicht mehr ins Fitnessstraining

Wer jung und stark ist oder mitten im Leben steht, kann sich nicht vorstellen, dass es in unserer Gesellschaft viele Menschen gibt, die aus Scham nicht mehr gerne das Haus verlassen und in kein Fitnesscenter, kein Konzert oder an keine Party gehen. Aus Scham meiden sie Begegnungen oder belebte Orte, da andere bemerken könnten, dass sie Windeln tragen, sogar Urin oder Stuhlgang riechen könnten.

Meist beginnt diese Scham eher schleichend: Die ersten Inkontinenz-Erlebnisse während einer Erkältung, ein paar Tropfen Urin beim Husten und Niesen, oder beim längeren Wandern den Berg hinunter zu spüren, dass die Nässe im Schritt nicht nur Schweiß ist. Andere kennen das Gefühl, kaum in der Nähe des WCs zu sein, der Harndrang so giftig wird und der Urin nicht mehr oder nur noch mit Mühe und Not zurückgehalten werden kann. Ein unangenehmer Vorfall ist auch, nach dem Sport oder einer Exkursion festzustellen, dass die Unterhose mit Stuhl verschmiert ist.

Ab dem Alter 50 kennen etwa 50 Prozent der Bevölkerung solche erste unangenehme Episoden. Mit jedem weiteren Lebensjahrzehnt kommen zusätzliche zehn Prozent dazu. Hochgerechnet gibt dies bei den Hundertjährigen eine Inkontinenz von 100 Prozent.

Seit 30 Jahren ist das Anleiten und Schulen von Beckenbodentraining, Beckenbodengerechtem Verhalten im Alltag und Beckenbodentherapie mein Beruf.

Obwohl das Thema „**Beckenboden**“ nicht mehr so im Dunkeln liegt wie damals, bin ich immer wieder erstaunt, wie wenig Menschen darüber wissen.

### Hier ein paar Facts über den **Beckenboden**:

Er besteht aus quergestreifter Muskulatur, welche das Becken nach unten abschliesst. Er ist in drei Muskelschichten mit verschiedenen laufenden Faserrichtungen und Schlingen um die Öffnungen ein Meisterwerk.

Er kann willentlich angesteuert werden, bewegt aber kein Gelenk.

Bei seiner Anspannung schliesst er die Öffnungen und kommt in den Körper hinein mit Zugrichtung nach vorne-oben zum Schambein/Nabel.

Harnröhre, Darm und bei der Frau die Vagina gehen durch den Beckenboden. Dieser verschliesst die Öffnungen bei Druckerhöhungen im Bauchraum (Husten, Niesen etc.)

Der Beckenboden wird durch eine schlechte Körperhaltung (=Dauerdruck der Organe auf den Beckenboden) und durch wiederholtes Pressen (WC wegen Verstopfung oder Krafttraining und schwere körperliche Arbeit mit falscher Atemtechnik) geschwächt.

Der Beckenboden und unser Zwerchfell (Atemmuskulatur) arbeiten zusammen.

### Ein starker Beckenboden beruhigt die Blase und mildert den giftigen Harndrang.

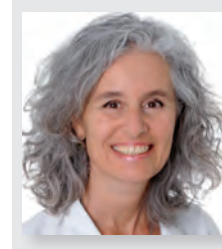


Bauchübungen wie Crunches (mit Bauchpressen) verursachen Druck auf den Beckenboden und schwächen diesen, Senkungen werden verstärkt.

Der Beckenboden wird mit 50 bis 100 bewussten Anspannungen pro Tag trainiert. Auch die Blase ist trainierbar. Diese sollte etwa 250 bis 500 ml Urin speichern, bevor diese entleert wird.

Der Beckenboden arbeitet mit der tief liegenden querlaufenden Bauchmuskulatur und den tiefen Rückenmuskeln, den «**M. Multifidus**» zusammen, gehört zu den Core-Muskeln und ist für die Stabilität des Rumpfes mitverantwortlich.

Mit dem Training des Beckenbodens erreichen wir, dass wir erst später im Leben eine Schwäche spüren oder dies sogar ganz verhindern können. Ein Beckenbodentraining wirkt auch therapeutisch, bestehende Beschwerden können



**Yvonne Keller**

Jahrgang 1965

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

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

sich bessern oder ganz verschwinden. Sei dies bei Inkontinenz oder bei ersten Senkungsbeschwerden.

Wer also aus Scham gewissen Situationen im Leben aus dem Wege geht, sollte dringend mit dem gezielten Beckenbodentraining beginnen. Zudem ist ein guter Wäscheschutz extrem wichtig. Geben Sie sich nicht mit dem erst besten Produkt zufrieden. Die Palette ist breit, von sehr saugfähigen Unterhosen, über Slipeinlagen und bis zu sehr dünnen Windelhosen gibt es Diverses – testen Sie aus.

### Wichtig: Männer benötigen einen anders geformten Wäscheschutz als Frauen!

Für Bewegung und Sport wie auch in der Nacht sind nochmals andere Modelle im Angebot.

Bei Stuhlinkontinenz ist die richtige Konsistenz des Stuhls entscheidend. Lassen Sie sich beraten. Das Ziel ist, den Alltag ohne Scham zu meistern und die Inkontinenz zu beheben, deutlich verringern oder zumindest stabil halten.

So verhindern Fitnesscenter-Betreiber das Ausbleiben von Inkontinenzbetroffenen:

- Hygienebeutel auch in den Männertoiletten
- Angebote für Beckenbodentraining
- Geschultes Personal mit dem Wissen – welche Übungen für einen gesunden Beckenboden wichtig sind
- Anschaffung eines PelviPower (Magnetfeldtherapie)- und Biofeedback-Trainergerät. Zwei einfach zu bedienende und höchst effiziente Geräte zur Wahrnehmung, Stärkung und Entspannung des Beckenbodens.

Anzeige

med. Rücken-Center

## Rückenschmerzen? Beckenbodenprobleme?

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

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

med. Beckenboden-Center





# LEBENSKRAFT 2021

Messe und Kongress für Bewusstsein, Gesundheit und Transformation



**Kongresshaus Zürich, 16. - 19. September 2021**

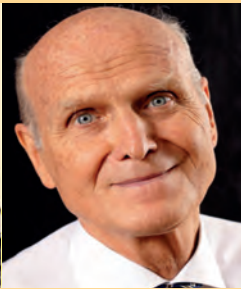
**Bewusstsein, Gesundheit & Heilung, Aufstieg in die neue Zeit**

mit Podiums-Diskussionen, Channelings, Gruppen-Heilung, Ritualen,  
Seminare und Workshops, Meditationen, Konzerten, schamanischen Zeremonien

Mit vielen internationalen Referenten, unter anderem:



Abba



Dr. med. Karl J. Probst



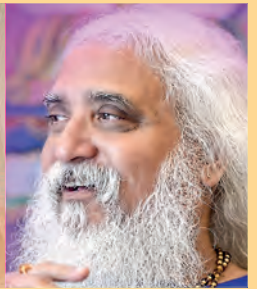
Nancy Holten



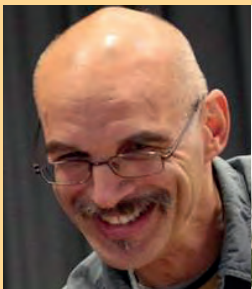
Matthias  
Kampschulte



Ramona Veda



Shiva Guruji  
Aruneshwar



Traugott Ickerth



Katja Kramer



Gopal Norbert Klein



Alexander Kalen



Tanja Konstantin



Armin Risi

Brücke in die neue Zeit - die Plattform für deine Entfaltung und Gesundheit

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

# AHV

## Ein staatlicher Finanzbetrug?

Viele ältere Menschen in der Schweiz haben den Eindruck, dass langjährig in die AHV eingezahlte Beiträge einen Anspruch auf eine Rente begründen. Oftmals wurden sehr hohe Beträge gezahlt, so dass eine Änderung des Renteneintrittsalters oder der Rente nun als ungerecht empfunden wird. Die Realität sieht leider anders aus. Das in all den vergangenen Jahrzehnten gezahlte Geld ist längst verschwunden, weil es sofort den damaligen Rentnern hinfloss. Um heute eine Rente zu erhalten, müssen die heutigen Älteren darauf hoffen, dass von den Gehältern der heutigen Jüngeren genug Geld weggenommen wird. Würde ein solches System von einer Privatperson organisiert, würde es **strafrechtlich als Finanzbetrug (Kettenbrief) geahndet werden**. Das Bundesgesetz über die Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHVG) hingegen macht sie legal und sogar zu einer heiligen Kuh in der Schweiz. Kurz gesagt ist die AHV eine lineare Steuer von etwa zehn Prozent auf das Erwerbseinkommen von natürlichen Personen (und auf den schweizerischen Aufenthalt für Personen ohne Einkommen), die zur Finanzierung einer staatlichen Rente verwendet wird. Wie bei allen Steuern gibt die Zahlung dem Zahler keinen besonderen Anspruch.



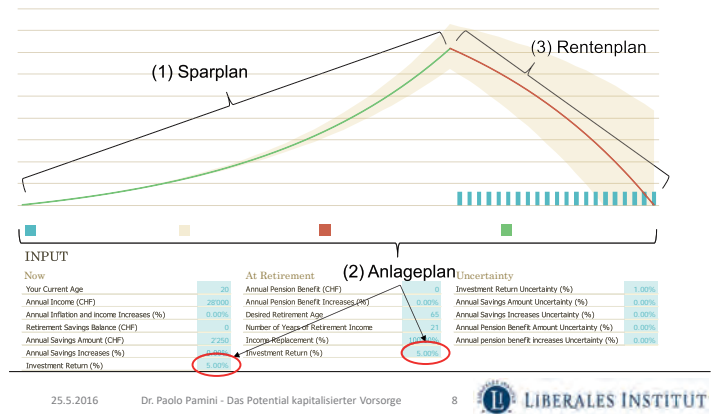
**Dr. oec. Paolo Pamini,**

eidg. dipl. Steuerexperte

Paolo Pamini ist promovierter Ökonom, Lehrbeauftragter an der ETH Zürich für Steuerrecht und Start-Ups, Tessiner Parlamentsmitglied und beruflich als Steuerberater in Lugano tätig.

Er lebt mit seiner Frau und ihren kleinen Zwillingen in Lugano.

Der Altersvorsorgeplan besteht aus (1) dem Sparplan, (2) dem Anlageplan und (3) dem Rentenplan.



Ein Vergleich zwischen den gezahlten Beiträgen und den erhaltenen Renteneinkünften wäre die richtige Überlegung, die zum Beispiel für Pensionsfonds und insbesondere für individuelle Ersparnisse gilt. Nur in diesem Fall besteht eine echte Eigenverantwortung und keinen Generationenkonflikt, was ein auf Sparen basierendes System auch moralisch der AHV überlegen macht. Die gute Nachricht ist, dass ein privater Vorsorgeplan nicht nur etwas für Reiche ist, sondern für disziplinierte und geduldige Menschen. Wussten Sie zum Beispiel, dass Sie bei der Geburt eines Kindes mit einer Investition von knapp 14'000 Franken eine Rente in der Höhe der AHV erzielen können? Eine gute Nachricht für Grosseltern, die etwas für ihre Enkelkinder tun wollen.

Lassen Sie uns einen Schritt nach dem anderen machen. Die Regel, die uns unsere Eltern und Grosseltern immer gelehrt haben und die von der staatlichen AHV ignoriert wird, lautet, dass man jedes Jahr einen Teil seines Einkommens ansparen sollte, um es im Laufe der Zeit wachsen zu lassen und so eine finanzielle Sicherheit zu erzielen, die einen unterstützt, wenn man nicht mehr arbeitet. Das ist es, was ein verantwortungsbewusster Bürger für sich selbst, seine Kinder und seine Enkelkinder tut. Wenn es ihm darüber hinaus gelingt, seinen Nachkommen eine kleine Erbschaft zu hinterlassen, erleichtert er ihnen die Anhäufung von weiterem Vermögen. Jeder kann die folgenden Berechnungen leicht mit einem Vorsorgerechner überprüfen. Wenn Sie zum Beispiel Microsoft Excel haben, können Sie online nach der Tabellenkalkulationsvorlage «Retirement financial planner» suchen und sie haben eine fertige Lösung zur Hand.



## Eine individuelle Altersvorsorge ist doch auch für Arme, aber nicht für Kurzsichtige!

Variable	(1)	(2)	(3)	(4)
Alter Beginn Sparbeiträge	20	30	40	40
Alter Ende Sparbeiträge	40	50	60	60
Jährlicher Sparbeitrag	CHF 5'200	CHF 5'200	CHF 5'200	CHF 14'135
Anlagezinssatz	5%	5%	5%	5%
Pensionierungsalter	65	65	65	65
Lebenserwartung	90	90	90	90
Hinterlassene Erbschaft	CHF 0	CHF 0	CHF 0	CHF 0
Beitragsjahre	20	20	20	20
Rentenjahre	25	25	25	25
Einbezahltes Kapital	CHF 104'000	CHF 104'000	CHF 104'000	CHF 282'700
Vermögen bei Pensionierung	CHF 615'000	CHF 373'000	CHF 226'000	CHF 615'000
Jährliche Rente bis zum Tod	CHF 43'086	CHF 26'133	CHF 15'851	CHF 43'086
Rente verglichen mit (1)	100%	60.7%	36.8%	100%

Die AHV ist ein System, das Menschen zwischen 25 und 65 Jahren verpflichtet, etwa zehn Prozent ihres Lohns (fünf Prozent vom Arbeitnehmer und fünf Prozent vom Arbeitgeber) einzuzahlen, und zahlt ab dem Alter von 65 Jahren bis zum Tod eine Rente von etwa 28'000 Franken pro Jahr. Wir können davon ausgehen, dass die Lebenserwartung nach dem Eintritt in den Ruhestand 20 Jahre beträgt, d.h. bis zu 85 Jahren. Eine Rente von 28'000 Franken im Alter von 65 bis 85 Jahren kann erreicht werden, wenn man vom 25. bis zum 65. Lebensjahr jährlich 2'100 Franken spart und das Kapital zu fünf Prozent anlegt. Das bedeutet eine Ersparnis von nur 175 Franken pro Monat! Eine Person, die heute in der Schweiz 2'000 Franken im Monat verdient, würde in der Tat mehr an Beiträgen zahlen als in diesem Beispiel. Besser noch: Wenn Sie bei der Geburt eines Kindes 14'000 Franken zu fünf Prozent pro Jahr anlegen, verfügt es nach dem 65. Lebensjahr über ein Kapital von 354'000 Franken, mit dem es bis zu seinem voraussichtlichen Tod im Alter von 85 Jahren eine Rente von 28'000 Franken finanzieren kann. Wer diese Berechnungen genauer erkunden und weitere Szenarien sehen möchte, kann unter [www.libinst.ch](http://www.libinst.ch) die Studie «Jenseits des Drei Säulen-Mythos» herunterladen, die ich 2016 zusammen mit Pierre Besard verfasst habe.

## Länger leben zerstört einen soliden Vorsorgeplan nicht wirklich.

Variable	(5)	REFERENZ	(6)
Alter Beginn Sparbeiträge	25	25	25
Alter Ende Sparbeiträge	65	65	65
Jährlicher Sparbeitrag	CHF 4'800	CHF 4'800	CHF 4'800
Anlagezinssatz	5%	5%	5%
Pensionierungsalter	65	65	65
Lebenserwartung	95	90	85
Hinterlassene Erbschaft	CHF 0	CHF 0	CHF 0
Beitragsjahre	40	40	40
Rentenjahre	30	25	20
Einbezahltes Kapital	CHF 192'000	CHF 192'000	CHF 192'000
Vermögen bei Pensionierung	CHF 609'000	CHF 609'000	CHF 609'000
Jährliche Rente bis zum Tod	CHF 39'169	CHF 42'648	CHF 48'139

Die Rendite von fünf Prozent pro Jahr ist nach Inflation und Bankgebühren zu verstehen, also als echte Zunahme der Kaufkraft in heutigen Franken. Wie realistisch ist das? Global Financial Data, eine führende Quelle für historische Finanzdaten, bietet die Weltaktienmarktrenditen für jeden Monat von 1926 bis heute. Betrachtet man alle 662 Zeitreihen, die sich über einen Zeitraum von 40 Jahren erstrecken, so beträgt die schlechteste Dollar-Rendite ohne Berücksichtigung der Dollar-Inflation (d.h. der Kaufkraftzuwachs in Dollars) 6.31 Prozent pro Jahr. Ziehen wir ein Prozent Bankkosten ab (heutzutage aufgerundet; zahlen Sie Ihrem Banker keine unnötigen Provisionen), und wir erhalten fünf Prozent Nettorendite. In 95 Prozent der 662 Fälle war die jährliche Rendite höher als 7.32 Prozent; in drei von vier Fällen höher als 8.78 Prozent pro Jahr und in der Hälfte der Fälle höher als 9.89 Prozent pro Jahr; jeweils schon nach Abzug der Inflation. Im Laufe von 60 Jahren (25 bis 85 Jahre) verbessern sich die Renditen sogar noch mehr: Von den 422 verfügbaren Zeitreihen erbrachte die schlechteste eine jährliche Rendite von 8.5 Prozent nach Inflation und die Hälfte überstieg 9.91 Prozent pro Jahr. Auf der Grundlage von 362 Datenpunkten von 1926 bis heute lässt sich auch sagen, dass eine Investition in den Weltaktienmarkt 65 Jahre später das Anfangskapital mindestens 180-fach vervielfacht hätte. Das bedeutet, dass aus 5'000 Franken, die bei der Geburt eines Kindes in einen globalen Anlagefonds investiert werden, bis zu seinem 65. Lebensjahr fast eine Million Franken (in heutiger Kaufkraft) werden. Mehr als genug, um die Rentenzeit zu überstehen.

Suchen Sie nach einem Fonds, der den MSCI World Index abbildet und ein möglichst niedriges TER (Total Expense Ratio) aufweist. Heute gibt es Fonds mit jährlichen Kosten von weniger als 0.1 Prozent. Halten Sie zudem den Fonds bei einer Bank, die keine Depotgebühren verlangt, und machen Sie sich keine Gedanken über die wöchentliche, monatliche oder gar jährliche Entwicklung: Lassen Sie einfach den Zinseszins und Ihre Geduld das Wunder wirken.

## Daraus folgt, dass sich eine Erbschaft für die Nachkommen relativ leicht finanzieren lässt.

Variable	REFERENZ	(7)	(8)	(9)
Alter Beginn Sparbeiträge	25	25	25	25
Alter Ende Sparbeiträge	65	65	65	65
Jährlicher Sparbeitrag	CHF 4'800	CHF 4'800	CHF 4'800	CHF 4'800
Anlagezinssatz	5%	5%	5%	5%
Pensionierungsalter	65	65	65	65
Lebenserwartung	90	90	90	90
Hinterlassene Erbschaft	CHF 0	CHF 20'000	CHF 50'000	CHF 100'000
Beitragsjahre	40	40	40	40
Rentenjahre	25	25	25	25
Einbezahltes Kapital	CHF 192'000	CHF 192'000	CHF 192'000	CHF 192'000
Vermögen bei Pensionierung	CHF 609'000	CHF 606'000	CHF 606'000	CHF 606'000
Jährliche Rente bis zum Tod	CHF 42'648	CHF 42'247	CHF 41'645	CHF 40'641
Rente relativ zu Tabelle 1	100%	99.1%	97.7%	95.3%

**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 Viszerafett (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

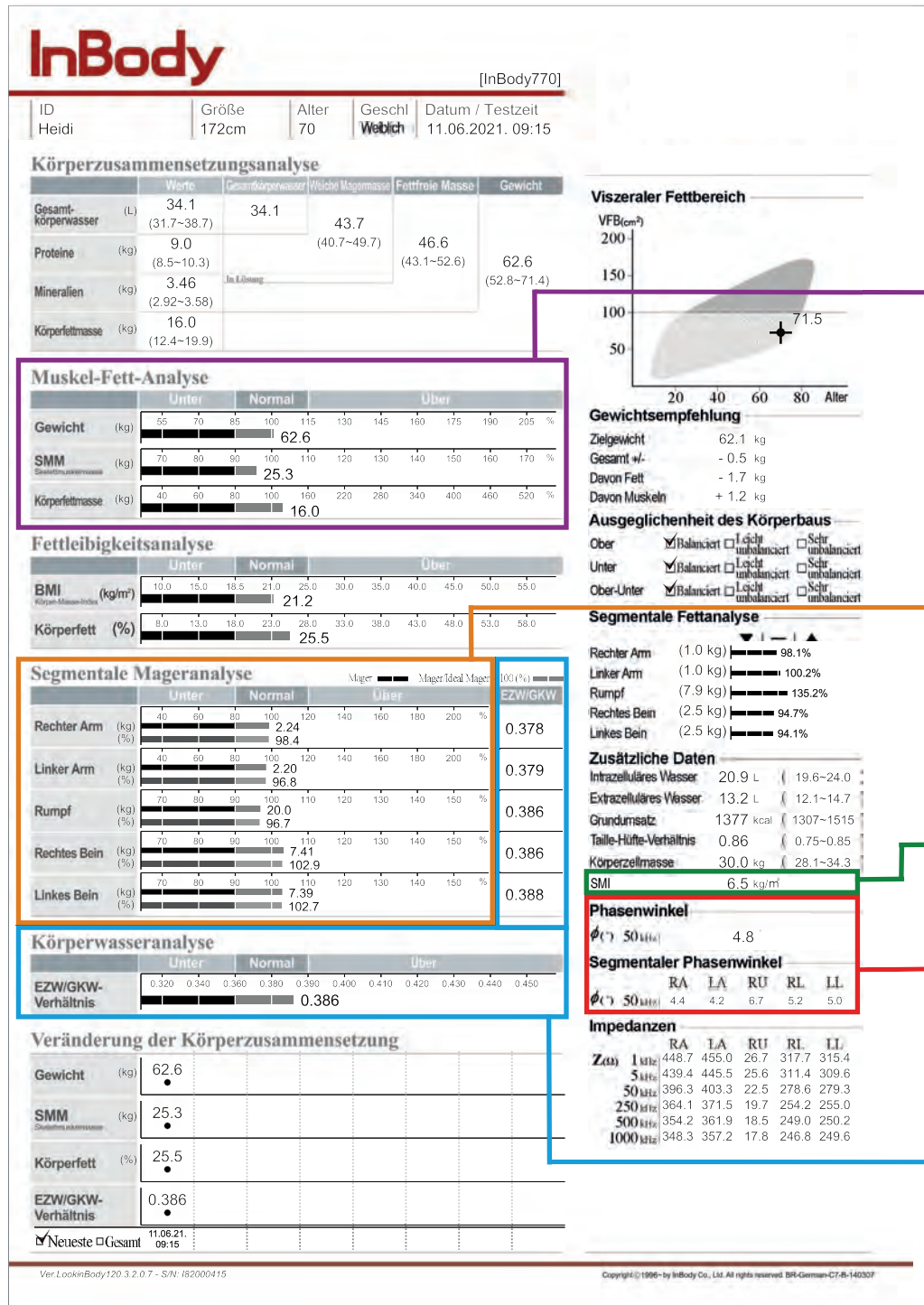


# Körperzusammensetzungs-Analyse

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 Ernährungszustandes der Zellen.

## Körperwasser-Analyse:

Darstellung von Wassereinlagerungen (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

# Neue **Lebensenergie** durch **Mental Physio Training** Muskeln, Emotionsmanagement und Lebensgefühl – ein wichtiges Trio

**Vorab eine kleine Reflexion zu zwei Begriffen: Gefühl und Emotion – ist das nicht dasselbe? Nein, es handelt sich tatsächlich um zwei verschiedene Dinge. Mit «Gefühl» bezeichnen wir die generelle angeborene Fähigkeit zu fühlen.**

**Wir können fühlen, ob uns etwas guttut oder nicht, unbeeinflusst von äusseren Gegebenheiten. Auch das Gefühl für uns selbst gehört dazu.**

Emotionen wiederum sind Produkte unseres Fühlens, die durch mentale Vorgänge wie zum Beispiel Gedanken, Erwartungen, Meinungen, Einstellungen, Vorstellungen, Wünsche und Absichten entstehen. Es gibt sie als Reaktionen auf Ereignisse von aussen, die uns erfassen und eine entsprechende Emotion auslösen. Zum Beispiel Freude, Ärger, Angst, Trauer, Wut über das jeweilige Ereignis.

Das Spannende ist, dass diese vielfältigen Emotionen – wenn wir sie gut managen können – nur für sehr kurze Zeit einen Platz in uns einnehmen. Von Bedeutung ist dies besonders für Emotionen, die mit belastenden Situationen einhergehen wie Ärger, Angst, Trauer, Wut. Je besser es uns gelingt, mit solchen Emotionen umzugehen, umso schneller verlassen sie Herz und Seele. Und wir können wieder frei atmen.

Alle Emotionen werden immer durch den Körper präsentiert. Das ist wichtig zu wissen. Und um Emotionen zu managen, benötigt unser Körper eine entsprechende Kompetenz.



**Jürgen Woltd**

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

## **Der Körper:**

### **Ort des Emotionsmanagements**

Der Körper ist also sozusagen der Ort unseres Emotionsmanagements. So wie unser Gehirn über Orte verfügt, an denen bestimmte Denkschritte durchgeführt oder bestimmte Erinnerungen gespeichert werden, so hat der Körper Orte – nämlich die Muskulatur bzw. deren Bindegewebe –, an denen sich das Emotionsmanagement vollzieht. In diesem Zusammenhang gibt die Tatsache zu denken, dass über 80 Prozent der Menschen nicht mehr über die Fähigkeit verfügen, ihre Emotionen sinnvoll zu steuern.



Doch es geht hier ja nicht nur um den gelungenen Umgang mit negativen Emotionen wie Angst, Ärger oder Trauer. Auch Emotionen wie Zuversicht, Optimismus, Mut, Antriebskraft, Begeisterung oder Lebensfreude als natürliche Elemente unseres Gefühls zu uns selbst gehören dazu und wollen sinnvoll gemanagt und vor allem erlebt werden.

### **Schwingungssubstanz als biologische Grundausstattung**

Damit negative Emotionen bewältigt und positive Emotionen freudig gelebt werden können, besitzt unser Körper eine biologische Grundausstattung, die dafür zuständig ist, dass dies gelingt. Diese biologische Grundausstattung drückt sich im Muskelbindegewebe über eine Schwingungssubstanz aus, die in einer gesunden Qualität vorhanden sein muss, damit wir unsere Emotionen sinnvoll managen und unsere Freude und Lebendigkeit aufrechterhalten können.

Wenn diese Schwingungssubstanz zu mehr als 50 Prozent erhalten ist bzw. zur Verfügung steht, dann kann sie die Richtung unseres Handelns und Erlebens sinnvoll bestimmen, wenn wir in unserem Leben schönen Dingen begegnen oder Herausforderungen und Probleme zu bearbeiten haben.

Ist die Schwingungssubstanz jedoch geringer als zu 50 Prozent verfügbar, dann übernimmt unser Gehirn vollständig das Ruder. Es versucht dann, eine Welt zu kreieren mit der guten Absicht, dass es uns gutgeht. Negative Nachrichten werden vom Gehirn jedoch dabei so verarbeitet, dass sie dem Gehirnbesitzer eine Enge (Angst) bereiten, diese im Körper auch verursachen, die letztlich vom Körper aber nicht organisiert werden kann aufgrund der zu geringen ausgleichenden Schwingungssubstanz, die der Körper benötigt, um sich selbst erfolgreich wieder zu regulieren. Das Gehirn, das eigentlich unser Diener ist, spielt sich dabei zum Chef auf, weil es keine klaren Informationen von unserer geistigen Intuition erhält, mit der wir geboren werden und die unsere Schwingungssubstanz präsentiert.

### **Muskel-Bindegewebe als Ort der Schwingung**

Diese Schwingungssubstanz in unserem Körper wird durch unser Bindegewebe erzeugt und ist dabei unsere Brücke sowohl zum Aussen als auch zu unserem Inneren, unserem Selbst, unserem „Ich bin“, unserem Sein. Es handelt sich dabei um eine messbare physiologische, physikalische und keine spirituelle Gegebenheit. Sie ist in unserem Bindegewebe mit einer grossen Vielfalt ganz spezifischer Schwingungsanteile präsent, die auf die unterschiedlichsten Reize antworten. Das bedeutet beispielsweise, dass man eine gut organisierte Emotion der Angst haben kann, jedoch eine schlecht organisierte Emotion der Wut oder des Mitgefühls. Und genauso gibt es Anteile, welche die Grundlage der Möglichkeit sind, unbeschwerter und glücklicher zu leben, sich besser arrangieren zu können, beispielsweise begeistert und antriebsstark zu sein.

Eine faszinierende Entdeckung, die wir in unserer Akademie in diesem Zusammenhang gemacht haben, ist die Tatsache, dass es spezifische Körperbewegungen gibt, die den



Erhalt unserer angeborenen Schwingungssubstanz unterstützen und fördern. Ein Beispiel:

Für mehr Balance und Urvertrauen sind primär zwei Muskeln zuständig, zu denen sich als sekundär beteiligte Muskeln oft 50 bis 100 weitere Muskeln hinzugesellen. Die primären Muskeln stehen dabei mit den sekundären Muskeln in Verbindung und managen alle Abläufe. Für Urvertrauen, Gleichgewicht, Ausgleich, Frieden, Ruhe, Gleichklang sind es beispielsweise die Muskeln M. psoas, M. peroneus, M. tibialis posterior und anterior. Es sind die Fussgelenk- und die Hüftstabilisierungsmuskeln. Reicht es vielleicht dann, diese Muskeln einfach nur in Bewegung zu bringen, und schon ist das Urvertrauen wieder da? Nein, so einfach ist es nicht. Die dem Urvertrauen zugeordneten Muskeln



benötigen erstens ganz spezifische Bewegungsmuster, und zweitens noch etwas anderes: Natur.

## **Bewegung, Natur und gelungene Schwingung**

Bei der Erforschung und Entdeckung dieser Zusammenhänge von Bewegung und der Schwingungssubstanz im Bindegewebe unserer Muskeln entdeckten wir nämlich die Natur als ein weiteres kraftvolles Kriterium, das zum erfolgreichen Erhalt unserer für jedwede Selbstregulation so wichtige Schwingungssubstanz bedeutsam ist. So werden den verschiedenen Bewegungsmustern ebenso spezifische Naturbilder zugeordnet, die dann in Verbindung das spezifische benötigte Schwingungsgeschehen unterstützen. Bezogen auf das Urvertrauen hiesse dies, dass oben genannte Primär-muskeln auf eine ganz spezifische Weise bewegt werden, während man das dieser Bewegung zugeordnete Naturbild betrachtet. Aus diesen faszinierenden Zusammenhän-

gen haben wir in unserer Akademie schliesslich ein tiefenwirksames Trainingskonzept erschaffen:

## **die Körperfeldcoaching-Clips.**

Dabei handelt es sich um ganz kurze audiovisuelle Natur-Bewegungsfilmchen, die in der Lage sind, unseren ursprünglichen gesunden Schwingungszustand wiederherzustellen und so unser Emotionsmanagement wieder zu stärken. Die Naturelemente, die in den Filmen präsentiert werden, sind dabei mit ganz spezifischen Bewegungsmustern kombiniert, die man mitmachen kann, während man die Clips anschaut.

## **Die Kraft der Körperfeldcoaching-Clips**

Diese Natur-Bewegungsfilmchen lassen sich aber auch ganz unabhängig von einem Körpertraining einsetzen, das heisst, sie entfalten ihre Wirkung auch, wenn sie nur angeschaut werden. Doch genauso ist es während einer Trainingsaktivität natürlich sinnvoll, sie zu nutzen und begleitend zum Training einfach mitlaufen zu lassen. Hierbei lässt sich ein Bewegungsmuster mit Betrachtung des ihm zugeordneten Naturbildes sowohl ganz leicht ohne Hinzunahme grösserer Widerstände durchführen; ebenso ist es aber möglich, dasselbe Bewegungsmuster unter kraft- bzw. leistungssportlichem Aspekt durchzuführen. Und schlussendlich führt auch die blossige Betrachtung der Bewegungen im entsprechenden Naturrahmen zur Stärkung der Schwingungssubstanz, die wir so sehr brauchen, um unsere Emotionen und unser ganzes Leben besser zu managen und glücklicher zu erleben.

Es gibt hierzu in meinen bisherigen Berichten in der Stark&Vital schon viele wertvolle Informationen. Diese Arbeit ist auch bei bewegungs- und sportaktiven Menschen als

## **Mental Physio Training**

bekannt und wird bereits auf breiter Ebene angewendet.

Herzlichst

Jürgen Woldt

Mehr Informationen zur Umsetzung der beiden Modelle über diesen Link

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

## Das neue sensorische Training

Erhöhe dein Energielevel

### **Dauerhaft.Stark.Du**

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

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

### **Vorteile für dein Training**

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

Lerne die Muskel-Organ-tabelle kennen.

Du wirst dein Training danach anders betrachten.



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

Jürgen Woldt



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

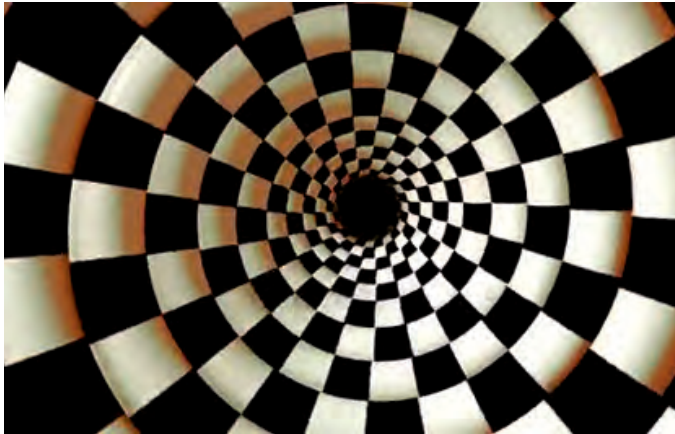
# Lehrgang Sensitive Hypnosetherapie

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 vom Müssen zum Dürfen kommen.

Es bedeutet auch, 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. Diplomierter Hypnosetherapeutin (IKH), certified Master Life and Business Coach (CILBC), certified Hypnotherapeut (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 Hagena und zertifizierte Mediale Lebensberaterin und Heilerin. Zertifiziert in Energetischer Raumtönung. 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](http://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](mailto: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](http://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.

Der Weg ist das Ziel! Vital & Fit sein



HIMMELBACH  
**Vital-Paket.ch**



Kontakt: [info@vital-paket.ch](mailto:info@vital-paket.ch) | 079 891 89 13 | [vital-paket.ch](http://vital-paket.ch)

# Nährstoffe im Alter Sinnvoll oder Marketing-Trick ?

Das genetische Potenzial des menschlichen Organismus würde den meisten von uns erlauben, gesund 100 Jahre oder älter zu werden. Dennoch erreichen das nur wenige. Verbesserte Lebensbedingungen, medizinische Versorgung und Hygiene haben es zwar ermöglicht, dass ein grosser Teil der Bevölkerung länger lebt als vor 100 oder 200 Jahren. In den letzten 20 Jahren lesen wir viel von der Bedeutung von Mikronährstoffen (Vitaminen, Mineralien, Spurenelemente, etc.) für die Vitalität, insbesondere bei älteren Menschen. Bereits etablierte sich eine Industrie, die uns mit Werbung weismachen will, dass wir täglich Vitamine einnehmen sollten, um gesund zu bleiben. Was ist dran am Vitamin-Wahn?

**Trifft die positive Wirkung täglich eingenommener Mikronährstoffe zu oder handelt es sich dabei um Marketinganstrengungen der Vitamin-Verkäufer?**

Die Firma HIMMELBACH hat sich sehr intensiv mit diesem Thema befasst und ist zum Schluss gekommen, dass Mikronährstoffe erwiesenermassen einen sehr grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit haben. HIMMELBACH hat auf das Wissen und die Expertenerfahrungen von Jo Marty gesetzt. Dadurch entstand eine qualitativ sehr hochstehende Marke mit Nahrungsergänzungsprodukten, welche in dieser Natürlichkeit und Zusammensetzung einzigartig sind. Die Produkte werden innerhalb von Vital-Paket.ch als Monatspaket angeboten. Vital-Paket will eine einfach umzusetzende Lösung bieten, um alle relevanten Mikronährstoffe dem Körper in optimaler Form zuzuführen. So entfällt das Zusammensuchen aller wichtigen Stoffe und stellt quasi eine Abkürzung zu guter Gesundheit, Figur und Leistungsfähigkeit dar – und dies bis ins hohe Alter. STARK VITAL (SV) durfte mit dem unabhängigen Experten, Jo Marty, über dieses spannende Thema sprechen.

**SV:** Steigen wir gleich ins Thema ein. Wie ist das nun? Brauchen Menschen ab 50, erst recht ab 60 neben der normalen Ernährung **zusätzliche Nährstoffe?**

**JM:** Der Alterungsprozess ist ein langsamer Abbau von Körperfunktionen, der im Allgemeinen bestimmten voraussehbaren Mustern folgt. Es gibt jedoch, was die Geschwindigkeit, das Timing und die Reihenfolge der Ereignisse anbelangt, grosse Unterschiede zwischen den einzelnen Menschen. Die Energieproduktion der Muskeln, auch des Herzmuskels verringert sich. Es kann aber vorkommen, dass sich ein 85-jähriger Mensch eine Effizienz des Muskelsystems erhalten hat, vor der ein 35-Jähri-

ger neidisch werden könnte. Aber auch wenn man die Individualität berücksichtigt lässt sich sagen, dass viele Erscheinungen, die traditionell dem Alterungsprozess zugeschrieben werden, in Wahrheit Folgen von langjährigen Belastungen der Fehlernährung, mangelnder Nährstoffversorgung, zu wenig Licht und zu wenig sportlicher Betätigung sind. Dazu kommen die Komponenten, wie Zusatzstoffe, Wohngifte, Agrargifte, chemische Belastungen des Trinkwassers, und seit einigen Jahren auch einen massiv erhöhten Stickstoff-Stress im Körper durch Elektrosmog. Jedes lebende System (auch Pflanzen und Tiere) besitzt Regulationsfunktionen, Kompensationsprozesse, Selbststeuerung, Anpassungsleistungen.

Zunächst: Sogenannte Nahrungsergänzung ist - wie wohl alle wissen – kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung. Allein das wird sehr divers diskutiert. Was ist eine ausgewogene Ernährung? Wer sagt, aus welchen Überlegungen und mit welchem Wissen, was das genau sein sollte? Es gibt allgemein so eine vage Vorstellung von der Ernährung und Sie wissen, die Schwerpunkte ändern sich alle paar Jahre. Einmal ist Fett gesund, dann wiederum schädlich. Einmal sollen wir viel Früchte essen, dann wiederum sollen Früchte mitverantwortlich sein für Diabetes II. Wir haben mittlerweile einen Dschungel an Informationen, was die Ernährung und auch was die Nahrungsergänzung betrifft.

Andererseits lässt sich aus weltweiter Forschung durchaus sagen, welche Nährstoffe berücksichtigt werden sollten, um im zunehmenden Alter vital zu bleiben.

**SV:** Und welche sind das?

**JM:** Magnesium, Zink, Vitamin C, Kieselsäure und nicht zu viele Eiweisse, dennoch alle essentiellen Aminosäuren.

**SV:** Weshalb gerade diese Nährstoffe?

**JM:** Das sind die Nährstoffe, die unser Körper am meisten benötigt, insbesondere im Alter.

**SV:** Und warum gerade im Alter?

**JM:** Es gibt dazu unterschiedliche Theorien. Die eine sagt, das Immunsystem reagiere im Alter träger, schwächer und das mache das Alter aus. Ein anderes Postulat der Forschung meint, dass das Herz-Kreislaufsystem und dadurch die gesamte Durchblutung abnehme und damit die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff sowie mit den nötigen Nährstoffen und auch die Entsorgung der belastenden Stoffen nachlasse.

Wieder andere Hypothesen können erläutern, dass es vor allem neurologische Veränderungen sind, die das Alter ausmachen und eine nächste These sieht Altern als eine Frage der Energieleistung der Zellen, usw.

Von der Seite der Nährstoffe aus betrachtet, benötigt sowohl unser Immunsystem als auch die Nervenfunktion, die Energieprozesse und alle Stoffwechselvorgänge primär mal **Magnesium, Zink, Vitamin C und Silicea.**

**SV:** Aha, diese Gruppe an Nährstoffen wäre dann so quasi wie der grösste, gemeinsame Nenner über die wichtigsten Theorien aus der Forschung zum Thema Alter? Und, was ist mit den Aminosäuren?

**JM:** Was heute anerkannt ist: Die Verstoffwechslung der Eiweisse nimmt im Alter kontinuierlich ab – so wie die Abläufe des Immunsystems. Jedes nicht verstoffwechselte Eiweiss lagert sich ab und kann den Grundstein legen zu Entzündungen, degenerativen Beschwerden wie Arthrose oder Bandscheibenschäden.

Die Eiweiss-Verwertung wird nun einmal geringer, damit auch die Antwortmöglichkeiten des Immunsystems, es werden weniger Enzyme gebildet und die Gerinnungsleistung nimmt zu.

Deshalb sagt heute die Gerontologie weltweit: Gleichzeitig mit der Abnahme der Fähigkeit zur Eiweissverwertung steigt die sogenannte Glykosylierung, das heisst, Zuckermoleküle binden sich an die nicht verstoffwechselten Eiweisskörper. Man spricht dabei auch von einer **«Karamellisierung»**. Das führt auf Dauer zu Zellschäden, Gefäss-Schäden, Augenstörungen, etc.. Aus diesen und einer Reihe weiterer Gründe gilt heute weltweit die Empfehlung aus der Altersforschung der Gerontologie, ab dem 50. Lebensjahr die Kalorienmenge um mindestens 30 bis 40 Prozent zu reduzieren. Das meint nicht Hungern, sondern die Kalorienmenge gegenüber einem 30-jährigen beispielsweise zu verringern. Neben der sogenannten **«Kalorienrestriktion»** sollte unbedingt die tägliche Bewegung,

## Jo Marty



- Dipl. Andragoge, (Dipl SKAL, IAP Basel)
- Biochemie, Bionik und Biologie
- Dipl. Atem-Stimm- und Sprechpädagog
- Dipl. Supervisor u. Coach
- Dipl. Ernährungsberater
- Forscher und Entwickler naturheilkundlicher Präparate, Pflegesystem und Heilmittel für zahlreiche am Markt bekannte Marken

naturheilkundlicher Präparate, Pflegesystem und Heilmittel für zahlreiche am Markt bekannte Marken

- Beschäftigt sich seit über 37 Jahren mit Biochemie, Biophysik und ist seit 25 Jahren Präsident der Schweizerischen Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler
- international bekannter Experte für die Mineralstoffe nach Dr. Schüssler und der Gemmotherapie, Vitalpilztherapie und Ernährungsmedizin
- Präsident Fachverein Vitalpilze Schweiz
- Präsident approved Nature
- zahlreiche Publikationen in Fachzeitschriften



ein leichter Sport und Fitness aufrechterhalten werden. **Denn unser Stoffwechsel ist immer noch auf die Instinkte der Neandertaler programmiert.** Über ca. 120'000 Generationen Mensch stand Nahrungsaufnahme immer in Verbindung mit Nahrungsbeschaffung, also Bewegung.

Heute können wir jederzeit essen, ohne uns bewegen zu müssen. Das wirkt sich nicht nur im Alter, aber halt hauptsächlich auf den Stoffwechsel, das Immunsystem, die Schlafqualität etc. aus. Denn eine Anzahl stoffwechselaktiver Enzyme ist bis heute eng an die Bewegung gekoppelt, d.h. sie werden im Körper erst produziert oder aktiv, wenn wir uns bewegen.

Magnesium, Zink, Vitamin C und Silicea sind bei diesen Prozessen die wichtigsten Komponenten.

**SV:** Spielt die Herkunft der Eiweisse eine Rolle?

**JM:** Da ist sich die Forschung nicht einig. **Dennoch lässt sich sagen: Tierische Eiweisse wie von Fleisch, Milch aber auch aus Soja und Eier sind für die beschriebenen Prozesse weniger geeignet als pflanzliche Eiweisse.**

**SV:** Und, was ist mit den anderen Nährstoffen, Vitaminen, ausser dem Vitamin C?

**JM:** ja, ich sprach vorher von wichtigsten (!) Nährstoffen. Aber kein Nährstoff – egal wie er auch propagiert wird –, arbeitet singulär. Jeder Nährstoff ist im Organismus immer ein Teamplayer, z.B. **der enorm wichtige Funktionsstoff Zink.** Dieses Spurenelement hilft beim Eiweiss-Stoffwechsel, leistet hunderte Funktionen für das Immunsystem, reguliert den Säure-/Basen-Haushalt, ist für die Nervenprozesse unverzichtbar, genauso wie für eine Vielzahl der Hormone wie Insulin oder Testosteron. Es sorgt u.a. für erholsamen Schlaf und bekämpft Viren. Zink ist jedoch auf Vitamin C, Vitamin A, einigen B-Vitaminen und auf die Spurenelemente Kupfer, Eisen, Mangan angewiesen. Die Natur macht es vor: Wo Zink auftaucht, sind seine notwendigen Mitspieler mit dabei, z.B. in Haferflocken, in Hirse, in einigen Nüssen. Und – Sie haben recht – die B-Vitamine sind nicht zu unterschätzen. Leider verringert sich der Anteil der B-Vitamingruppe in der täglichen Nahrung durch Agrargifte und Lagerung immer mehr. Als eines der Risikovitamine gilt das **Vitamin B<sup>3</sup>** – also wo von trotz guter Ernährungslage nicht nur ältere Menschen zu wenig aufnehmen. Dieses Vitamin kann entscheidend sein für den Energieaufbau, die Nerven und Hormone und vor allem dem Immunsystem.

**SV:** Man hört heute viel von der Bedeutung von **Vitamin D<sup>3</sup>**

**JM:** Ein gutes Beispiel! Denn damit Vitamin D im Organismus wirken kann, braucht es einen sogenannten «Schlepper». Das ist Magnesium und als «Navigator» dienen Vitamin C sowie Kalzium. Das heisst: Ohne Magnesium und

regulierte weitere Stoffe bleibt Vitamin D wirkungslos. Es irritiert mich immer wieder aufs Neue, wieso man in den Medien diese Komponenten einfach weglässt. Wenn man Vitamin D zuführt, dann nach ärztlicher Überprüfung und dann mit der ärztlichen Empfehlung eventuell zuführen. Ich empfehle nicht einfach so Vitamin D-Präparate einzunehmen ohne vorherige Messung. Wenn jedoch Magnesium, Vitamin C und andere Faktoren stimmen, steigt der Vitamin D-Spiegel. Ein sogenannter Mangel an Vitamin D ist oft ein Mangel an seinem «Taxi», dem Magnesium, oder am «Lotsen», dem Vitamin C. Man sieht die Sache mit dem Vitamin D viel zu einseitig. Das ist aber der Zeiger auf dem Zifferblatt einer Uhr. Wenn der Zeiger nicht mehr dreht, liegt es nicht am Zeiger, sondern am Uhrwerk oder am Aufzug, bzw. an der Batterie.

**SV:** Was können Sie zusammenfassend sagen?

**JM:** Einiges ist sehr bekannt, ich sage es dennoch:

- Zucker und Fett reduzieren
- Auf Alkohol gänzlich verzichten
- Bewegung als tägliches Muss
- Gemüse, Obst – Obst und Früchte nicht am Abend essen
- Frische Luft und Licht
- Magnesium, Zink, Vitamin C, Kieselsäure und B-Vitamine berücksichtigen
- Eiweisse vorwiegend aus pflanzlichen Quellen
- Vitamin D nur nach ärztlicher Messung und entsprechender Empfehlung
- Individualität berücksichtigen

**SV:** Was halten Sie von Nahrungsergänzung?

**JM:** Oh je, wenn ich das so pauschal sagen könnte. Es gibt eine extreme Menge an Produkten auf dem Markt – das kennen alle. Bei sehr guter Qualität und bei einer Zusammenstellung, die für den Organismus gut verwertbar ist, sind Nahrungsergänzungsmittel auch mitunter sehr sinnvoll. Vor allem, was die Bausteine der Eiweisse betrifft, die Aminosäuren aus pflanzlichem Ursprung.

**SV:** Wir sprachen noch nicht von den **Fetten!**

**JM:** Ja, ich denke oft, die Bedeutung von hauptsächlich Omega-Fettsäuren sei so verbreitet, dass man nichts mehr darüber zu berichten hat.

Hier kann ich nur auf die vielen, vielen Informationen über **Omega 3** bezüglich Entzündungshemmung, etc. hinweisen und alle Leser auffordern, sich um eine sehr, sehr gute Qualität des Omega 3 zu kümmern. Denn, mir macht weniger Sorgen, dass die interessierten Menschen sich möglicherweise nicht mit Omega-3-Fettsäuren auskennen. Was jedoch problematisch wird, ist die Unkenntnis von qualitativ hochstehenden Produkten. Aber, wenn die Qualität gegeben ist, dann hat sich Omega 3 bewährt bei u. a. Asthma, Ekzemen, Bluthochdruck, Gelenkerkrankungen und Migräne.



Jetzt Vital Paket bestellen oder Beratung anfordern



Heutzutage sind viele Ärzte über die Wirkung gut informiert und sie beziehen Omega 3 in die Therapien dieser Beschwerden optimal ein.

**Und was sagt Beny Treier von Vital-Paket HIMMELBACH dazu?**

«Es ist uns gelungen, die hier besprochenen Punkte in unseren Produkten optimal umzusetzen und so den Menschen sehr einfach im Alltag zur Verfügung zu stellen. Der Amino-Plus mit allen Aminosäuren plus Vitamine, Spurenelementen usw. bietet eine sehr gute Grundabdeckung. Ergänzt mit Vitalpower und dem Omega-3-Spender von der Pflanze Leindotter, dem Öl, wird das Vital-Paket zu einem empfehlenswerten Basispaket in Sache Mikronährstoff-Abdeckung».

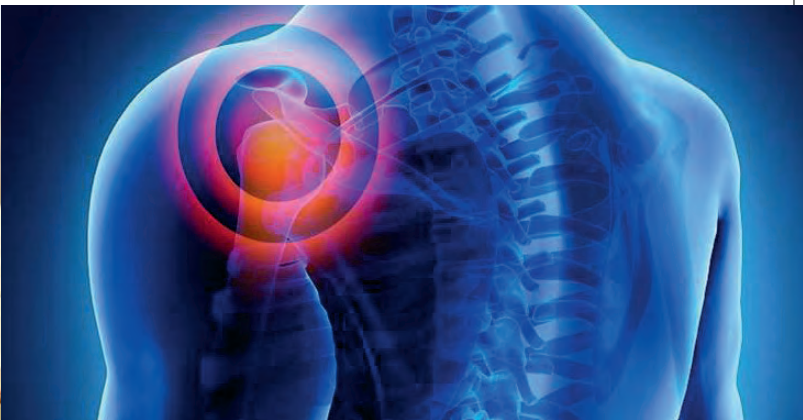
**Einige Bemerkungen zum Thema:**

- Im Alter wird oft eher einseitig gegessen.
- Nahrungsergänzung als Grundabdeckung (einfach und unkompliziert- gibt mehr Sicherheit, dass alle nötigen Vitalstoffe aufgenommen werden).
- Regelmässige Zufuhr von Mikronährstoffen unterstützt die Gesundheit und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter – am besten bevor ein Mangel oder Probleme erkennbar werden.
- Dass keine synthetischen Stoffe in den HIMMELBACH-Produkten beinhaltet sind und dies ein Schweizer Produkt ist, sind weitere enorme Pluspunkte.

**Unser Abschlusstipp:**

Brauchen und fordern Sie Ihre Muskeln regelmässig (hier gibt es ausgebildete Fachleute, die Tipps geben können). Achten Sie auf gute, vollwertige Nahrungsmittel und ergänzen Sie diese mit einer guten Grundabdeckung an Mikronährstoffen – zum Beispiel mit einem Vital-Paket von Himmelbach. Und vergessen Sie nie die Wichtigkeit von regelmässigem Tageslicht und frischer Luft.

Info: [www.vital-paket.ch](http://www.vital-paket.ch)



**KIG**  
**K-Group**  
Fitness & Therapie

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

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



**Therapie**



**Fitness**

Wir suchen Gesundheits-, Fitnessclubs sowie Therapeuten als Kooperationspartner.

Interessenten melden sich bei Edy Paul:

[edy.paul@katterfeld.group](mailto:edy.paul@katterfeld.group)/Telefon +41 79 601 42 66



# Unser einzigartiges Gesamtkonzept

Die Gesundheit unserer Kunden steht im Vordergrund



**FITWORK**  
ANGENEHM ANDERS  
Emmenbrücke +41 41 260 45 05

**ACROPOLIS**  
Therapie Fitness Wellness  
Wohlen +41 56 622 91 55

**fitxperience**  
FITNESS | GESUNDHEIT  
Egg +41 43 244 55 50

**proFIT**  
Fitness und Gesundheitscenter  
Menziken +41 62 771 57 55

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

**TEAM TRAINING**  
HEDINGEN  
Hedingen +41 44 760 06 06

**fitLife**  
Fitnesscenter  
Lenzburg +41 62 891 15 82

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

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





## Eine Netzwerklösung für Einzelcenter

Die Corona-Krise hat es gezeigt.

Wer nicht «**systemrelevant**» ist, hat als Anbieter schon verloren

**JPS:** Meine wichtigste Frage an Dich, Hagen: Hast Du Deine Center retten können, weil Du als Physiotherapeut in praktisch jedem Fitnesscenter auch eine Physiotherapie hattest und somit viele Deiner Fitnesskunden dort trainieren konnten dank «Systemrelevanz»?

**HK:** Alle Center, die Physiotherapie anbieten, stehen den Umständen entsprechend gut da. Die Clubmitglieder konnten leider nicht ohne weiteres trainieren. Dazu bedurfte es einer ärztlichen Verordnung. Durch die Physiotherapie konnten wir aber Umsätze generieren, die uns das Überleben deutlich erleichterten.

**JPS:** Ist es nicht verrückt, dass die, die OPERIEREN, REPARIEREN, THERAPIEREN in der Pandemie vom Staat als systemrelevant gelten und weiter praktizieren können, während wohl die Fit-



LYSSPARK Lyss

nesscenter, die schon immer PRÄVENTIV ihre MitgliederInnen durch Muskeltraining gesund hielten und somit auch ein starkes Immunsystem aufbauten, schliessen mussten?

**HK:** Es ist in der Tat so, dass in der Politik, aber auch von Seiten der Versicherer, ein gewisses Unverständnis herrscht, was den Nutzen von PRÄVENTION und Physiotherapie betrifft.

**JPS:** Interessant war, dass Dein sechster Sinn Dich schon vor der Corona-Krise zu einer speziellen Entwicklung der K-Group und dessen Netzwerk gebracht hat unter dem eigentlich banalen Motto: NUR GEMEINSAM SIND WIR STARK. Damit konntest Du mehr Einzelcenter von der K-Group-Entwicklung begeistern.

**HK:** Der Grundgedanke der K-Group ist, unseren eigenen Centern sowie unseren Lizenzclubs alle Vorteile einer Kette zu bieten ohne die Nachteile, die diese sonst mit sich bringt. Die Clubmanager unserer eigenen Center sind entweder an diesen beteiligt oder haben weitreichende Entscheidungsbefugnis vor Ort. Unsere Lizenznehmer können selbst entscheiden, welche Angebote der K-Group sie annehmen möchten und welche nicht.

**JPS:** Dann kam Corona und Du bist erst recht planerisch aktiv geworden. Hat Dir

aus der Sichtweise NUR GEMEINSAM SIND WIR STARK die Corona-Krise geholfen?

**HK:** Ich denke die Coronakrise hat vielen gezeigt, wo die Grenzen als Einzelkämpfer liegen und dass ein Zusammenschluss, der in diesem Fall nicht einmal die Selbstständigkeit vor Ort einschränkt, eine gute Sache sein kann.

**JPS:** Von Nord bis Süd, von Ost bis West hört man in der Schweiz, es gäbe einen Physiotherapeuten-Mangel. Ausser in Zürich, wo Physiotherapeuten überdurchschnittlich gut bezahlt werden, stimmt das System von Angebot und Nachfrage. Wenn dem so ist und man auf dem Land keine so hohen Löhne wie in der reichen Stadt Zürich bezahlen kann, müsste man dann nicht eine neue Berufsgruppe erfinden, die kein Physiotherapie-Diplom hat, aber dennoch vom Staat als SYSTEMRELEVANT angesehen würde bei der nächsten Pandemie?

**HK:** Ich finde, hier wäre eine Weiterentwicklung anderer Berufsbilder sicherlich vorteilhaft. Gut wäre aus meiner Sicht, wenn z.B. Masseure oder gut qualifizierte Fitnesstrainer unter der Aufsicht von Physiotherapeuten gewisse Therapieaufgaben übernehmen dürften. Hier sehe ich einen dringenden Handlungsbedarf, da der Fachkräftemangel in der Physiotherapie sich eher verschärfen als entspannen wird.

**JPS:** Letztes Jahr hast Du mir noch Deine Stosswellenliege gezeigt, eine geniale Erfindung von Dir. Verlierst Du hier nicht Zeit mit Erfindungen, statt als begabter Stratege weiter dein K-Group-Netzwerk aufzubauen?

**HK:** Ich habe die Liege damals aus meiner praktischen Tätigkeit als Physiotherapeut heraus entwickelt. Studien, die

### Hagen Armin Katterfeld



Geburtsdatum:  
28.05.1971

Staatsangehörigkeit:  
deutsch

1992  
Allgemeine Hochschulreife  
am Walter-Eucken-Gymnasium

1992-1993: Wehrdienst deutsche Bundeswehr

1993-1995: Physiotherapieschule der DAA in Lahr

1995-2017: Tätigkeit als Physiotherapeut in Deutschland, ab 2007 in eigener Praxis

Seit 2017: Tätigkeit Team Training Hedingen Schweiz

22.05.2018: Verwaltungsratspräsident Katterfeld-Group AG

Seit 2020: Mitglied als Beisitzer im Vorstand des Schweizerischer Verband für Regulative Schmerztherapie



wir durchgeführt habe, zeigen eine gute Effizienz auf verschiedenen Anwendungsgebieten. Die Cellconnect-Liege ist eine wichtige und logische Ergänzung zu unserem gesamten Angebot.

**JPS:** Der bekannte Schmerztherapeut Axel Daase hat auch seine Praxis in Luzern geschlossen, ist ins FitWork Fitnesscenter nach Emmenbrücke gezogen, gibt dort seinen Patienten Therapien und baut auch eine Akademie auf. Hagen, geht es doch in die Richtung, einen neuer Berufsstand zu finden, damit bei der nächsten Pandemie nicht nur der Arzt oder der Physiotherapeut als systemrelevant gelten?

**HK:** Hier wird schon gemacht, wovon ich weiter vorne sprach. Trainer werden medizinisch geschult und sind nach Abschluss der Ausbildung in der Lage, Kunden in Zusammenarbeit mit unseren Physios schmerztherapeutisch zu beraten oder die von Axel Daase entwickelte Painless Motion Gruppenstunden zu geben. Dieses erweiterte Wissen der Trainer ist für unser Konzept sehr wichtig, wenn z.B. ehemalige Patienten nach Beendigung der Physiotherapie bei uns weiter betreut werden wollen. Wir legen in diesem Bereich grossen Wert auf die Vernetzung zwischen Physiotherapie und Training. Unser Ziel ist es maximalen Mehrwert für unsere Clubmitglieder und Patienten zu generieren.

**JPS:** Ebenso gibt es Planungen, stärker mit Ärzten zu kooperieren und in Dei-



FITWORK Emmenbrücke



ACROPOLIS Wohlen



TEAM TRAINING Hedingen

nem Hauptsitz in Hedingen gibt es sogar eine zweite Physiotherapie. Setzt Du nun mehr auf REPARIEREN, d.h. THERAPIEREN oder auf PRÄVENTION?

**HK:** Unser Ziel ist es, ärztliche Therapie, Physiotherapie und präventives Training besser zu verzahnen. Hierzu sind konkrete Projekte geplant.

**JPS:** Vielen Dank für dieses Interview.

Ich bin überzeugt, dass noch viele in dieser Art im StarkVital60+ Magazin abgedruckt werden, denn es darf nie mehr passieren, dass aus Angst, sich mit Covid-19 anzustecken, ältere Menschen nicht mehr ins Fitnesscenter trainieren kommen, was vor allem nach dem 19. April der Fall war.



Anzeige



**Regulative Schmerztherapie**  
nach Daase und Laube

### Ausbildungen in Schmerztherapie

Weitere Infos unter: [www.painlessacademy.com](http://www.painlessacademy.com)

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

Schmerztherapiezentrum - PhDr. Axel Daase

c/o Fitwork GmbH

Buchenstrasse 4

6020 Emmenbrücke





**GUAM**<sup>®</sup>

# 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



# 2011-2021: Zehn Jahre VeggieHotels

Zwei Berliner Reisejournalisten gründeten 2011 das weltweit erste Verzeichnis rein vegetarisch-veganer Hotels



**Als vegan lebender Mensch kann es ziemlich mühsam sein, einen Urlaub zu planen. Die Frage liegt auf der Hand: Gibt es in der Wunschgegend Empfangseinrichtungen, die rein pflanzliche Kost anbieten, sich vielleicht sogar darauf spezialisiert haben? Und wenn ja, wie kann ich sie finden, idealerweise eine Auswahl treffen?**

Heute ist VeggieHotels das weltweit grösste Verzeichnis von Hotels, Pensionen, Gasthöfen und Bed&Breakfasts, Seminar- und Gesundheitszentren sowie andere Einrichtungen mit vegetarischer oder veganer Küche. Die Grundkriterien sind einfach: Es gibt kein Fleisch oder Fisch auf der Speisekarte. Einige von ihnen heissen auch gerne Haustiere willkommen, da sie als «Pet-friendly» gekennzeichnet sind.

Darüber hinaus bieten viele der aufgeführten Hotels zusätzliche Gesundheits- und Nachhaltigkeitsvorteile wie das Servieren von biologischen Lebensmitteln an. Oft sind die Unterkünfte sogar nach baubiologischen Grundsätzen und mit antiallergischen Materialien gestaltet. Viele ausgewählte Betriebe setzen

zusätzliche Ernährungsoptionen auf die Speisekarte, z.B. gluten- und laktosefreie Gerichte, Clean Eating, Roh- und Vollwertkost. Etliche VeggieHotels produzieren ihr eigenes Bio-Gemüse und Obst und halten sich an das Prinzip vom Slow Food-Genuss nach dem Modell **Farm-to-Table**.

Wer der Hektik des Alltags überdrüssig ist, kann sich z.B. einen Wellness Urlaub gönnen und dabei etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun. Verschiedene VeggieHotels bieten gezielte Programme mit ayurvedischen Massagen, Heilfasten, Detox, Fasten, Schlankheitskuren, Ernährungsumstellungen, die man in einer ruhigen Atmosphäre geniessen kann. Sogar Yoga hat in einigen Unterkünften seinen Platz, wo man neben der vegetarischen oder veganen Verpflegung auch an Kurse dieser indischen Disziplin teilnehmen kann.

Die beteiligten Hotels befinden sich auf fünf Kontinenten, in über 60 Ländern, die meisten davon sind in Europa (310). Von Landgasthäusern über Strand-Resorts bis zu trendigen City-Hotels ist alles vertreten.

## Meat Free Monday

Der «Meat Free Monday» (Montag ohne Fleisch) wurde 2009 vom Musiker Paul McCartney mit seinen Töchtern Mary und Stella ins Leben gerufen. Der «Meat Free Monday» zeigt, wie der Verzicht auf Fleisch für mindestens einen Tag in der Woche einen grossen Unterschied machen kann.



Mit Rücksicht auf den aufkommenden Flexitarismus soll der fleischlose Montag das Bewusstsein für die Vorteile einer Reduzierung des Fleischkonsums schärfen. Prominente, Schulen, Unternehmen, Restaurants und Landesorganisationen machen mit, um die Menschen zu ermutigen, den Klimawandel zu verlangsamen, wertvolle natürliche Ressourcen zu erhalten und ihre Gesundheit zu unterstützen, indem sie jede Woche mindestens einen Tag ohne Fleischverzehr einlegen.

**Für die Herstellung eines einzigen Rindfleisch-Burgers werden 30 Wannen Wasser benötigt.**

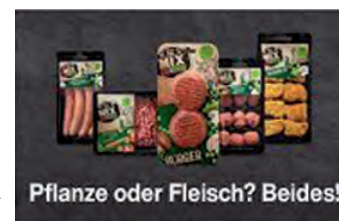
**Jede Stunde wird eine Regenwaldfläche von der Grösse von 100 Fussballfeldern abgeholzt, um Platz für Weidevieh zu schaffen.**

**Fast ein Drittel aller Flächen wird für die Viehzucht genutzt.**  
(Zahlen: [meatfreemondays.com](http://meatfreemondays.com))

## NEU: Fleisch und Pflanzen kombiniert

Für die Kundinnen und Kunden, die ihren Fleischkonsum reduzieren möchten aber noch nicht bereit sind, ihn ganz aufzugeben, hat die Migros eine neue Eigenmarke lanciert.

«The Mix» ist die neue Kombination von Schweizer Fleisch und Pflanzen, beides in einem einzigen Produkt. «The Mix» interpretiert Klassiker neu, wie Würste, Gehacktes oder Burger, indem der Fleischanteil allerdings um mindestens 40 Prozent reduziert ist. Die neuen Produkte enthalten auch zusätzlich Rüebli, Tomaten, Champignons oder Erbsenprotein. Die Migros ist damit die erste Schweizer Detailhändlerin, die sogenannte innovative **Hybridfleisch-Produkte** anbietet.





## Hafer, ein wahres «Superfood» Den Anbau steigern



Unter den verschiedenen Getreidesorten gilt Hafer als Wachstumsmarkt. Nebst den Milchersatzprodukten werden auch Haferflakes, Hafercookies und die klassischen Haferflocken immer mehr nachgefragt. Das hat mehrere Gründe: Das Getreide gilt als leicht verdaulich und weist einen hohen Gehalt an Protein, B-Vitaminen, Ballaststoffen, Mineralien und Spurenelementen auf. «Als pflanzlicher Eisenlieferant ist er in der vegetarisch-veganen Ernährung beliebt. Hafer fällt aufgrund dieser Eigenschaften in die Kategorie der Superfoods», schreibt der Agrarkonzern Fenaco in einer Mitteilung.

Ein Grossteil der Rohstoffe wie Soja und Getreide wird jedoch importiert. Die Fenaco lanciert nun ein neues Projekt, um den Haferanbau für die Lebensmittelindustrie zu steigern. "In der Schweiz wird Hafer kaum für die Nahrungsmittelproduktion angebaut, sondern nur für Futterhafer, weil er nicht finanziell interessant für die Bauern ist", meint die Fenaco, die den Landwirten mit Beratung und Vermarktung unterstützen soll.

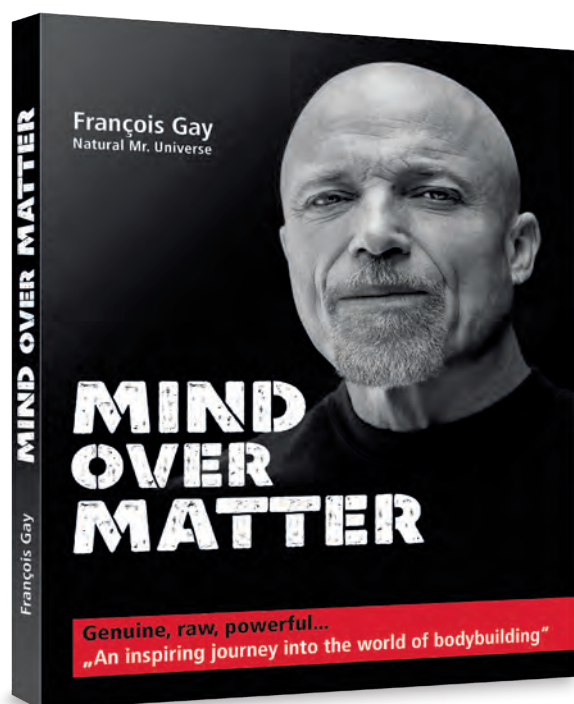
Der Lebensmittelkonzern startet daher ein neues Projekt, um mehr Landwirte davon zu überzeugen, Qualitätshafer für die Lebensmittelindustrie anzubauen. Derzeit liegt der Bedarf in der Schweiz bei 50'000 Tonnen



jährlich, weit über 90 Prozent davon werden hauptsächlich aus Finnland, Deutschland und Frankreich importiert. **Die Landwirtschaft müsse sich an die neuen Marktanforderungen anpassen.** Dieses Getreide ist auch deshalb für Landwirte interessant, weil es sich an den Klimawandel anpasst, nicht besonders schwierig anzubauen ist und kaum Düngemittel oder Pestizide benötigt.

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

# David Sinclair DAS ENDE DES ALTERNS



Die Erforschung der Langlebigkeit und des gesunden Alterns hat in den letzten Jahren rasante Fortschritte gemacht. Bis vor kurzem wusste die Wissenschaft nicht, wie und warum Lebewesen altern. Seit einigen Jahren fließen Milliarden in die Altersforschung. Mit dem wachsenden Verständnis für die Funktionsweise des Epigenoms, die chemische Veränderung von DNA und Histon-Proteinen, lösen sich viele Rätsel um die Entwicklung und die Veränderungen von Zellen und Organismen im Laufe des Lebens.

**"Es erfordert radikales Denken, um zu überwinden, was man sein ganzes Leben lang für selbstverständlich gehalten hat." \***

Der australische Biologe David A. Sinclair (1969) ist Professor für Genetik an der Harvard Medical School in Boston, Direktor des Fachbereich zur Erforschung der biologischen Mechanismen des Alterns und Pionier der epigenetischen Medizin. In seinem 2019 erschienen Buch *Das Ende des Alterns* (Originalausgabe: *Lifespan - Why We Age and Why We Don't Have To*) gibt Sinclair einen Überblick über spannende neue (und alte) Entwicklungen auf dem Gebiet der Altersforschung. In diesem Buch erklärt er, auf welche Weise man Gesundheit und Lebensdauer steigern kann.



**Seine provokante These: Altern ist kein unvermeidliches Schicksal, sondern eine Krankheit, die schon heute therapiert und in Zukunft möglicherweise gänzlich vermieden werden kann.** Er behauptet, wir sollten uns nicht fatalistisch mit unserem genetischen Schicksal ergeben, das wir nicht ändern oder umkehren könnten. Unser Epigenom nimmt über die Jahrzehnte Schaden. Diese Schäden lassen uns altern und machen uns anfällig für Krankheiten. Prof. Sinclair erforscht, wie man die richtigen Gene wieder aktivieren und so den Organismus heilen und verjüngen kann. Seine Forschungsergebnisse eröffnen ungeahnte Möglichkeiten für die Medizin, aber sie können auch zu gesellschaftspolitischen Verwerfungen führen.

**"Genauso wie das Genom der Computer, ist das Epigenom die Software. Und so behaupte ich, dass das Altern eine korrupte Software ist." \***

Der australische Biologe stellt Dogmen und Autoritäten in Frage. Seine Forschungen über das Altern setzen sich langsam unter Wissenschaftlern und Medizinern durch. Sinclair sagt, sein Ziel sei es nicht, den Tod zu überlisten, sondern älteren Menschen zu ermöglichen, länger gesund zu bleiben. Die Vorbeugung von Krankheiten sei der Schlüssel zur Lebensverlängerung, zur Verbesserung der Lebensqualität und daher zur Reduzierung der Belastung für Familie und Gesellschaft. Früher lag die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen bei etwa 40 Jahren. Bis 2050 wird sich dann der Anteil der 60+ Weltbevölkerung fast verdoppelt haben. Tatsächlich wurde inzwischen die Technologie genutzt, um unsere Gesundheit zu verbessern.

Das Altern ist so selbstverständlich, dass es vom grössten Teil der Welt, einschliesslich der medizinischen Gemeinschaft, als etwas Natürliches und Unvermeidliches angesehen wird. Doch sogar die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat das Altern zu einem Zustand erklärt, der behandelbar ist, so Sinclair.

**"Wir glauben, dass wir Medikamente entwickeln können, die das Altern an der Wurzel behandeln und damit einen viel grösseren Einfluss auf die Gesundheit und die Lebenserwartung haben als Medikamente, die auf eine einzelne Krankheit abzielen." \*** \* (David Sinclair, The Harvard Gazette)

## AKTIV GEGEN DEN SCHMERZ MEHR NATUR, WENIGER CHEMIE



Den Leidensweg, bestehend aus Schmerzen und einer langwierigen Suche nach der richtigen Diagnose, kennt Elvira Willems aus der eigenen Erfahrung. In ihrem Buch trägt sie das aktuell vorliegende Fachwissen aus der Ergo- und Physiotherapie, Handchirurgie und Schmerztherapie zusammen.

Die Diskussionen über natürliche und synthetische Medikamente und Präparate bekommen eine grosse Plattform. Das Werk von Dr. pharm. Christoph Bachmann basiert auf 32 Jahren Berufserfahrung und wurde geschrieben sowohl für Laien, die sich für pflanzliche Behandlungen interessieren, als auch für Medizinalpersonen, die nach Anregungen für die Auswahl pflanzlicher Präparate bei der Behandlung ihrer Patienten suchen. ISBN: 978-3-906287-86-7



## ICH HÄTTE DA WAS FÜR SIE

Vera Cordes verrät ihre besten Tipps bei körperlichen Beschwerden, für Kopf und Seele, zum Vorbeugen und Wissen, gesammelt aus über 20 Jahren Erfahrung als Gesundheitsmoderatorin. ISBN 978-3-8338-7972-2





# Nutze die Intelligenz deines Körpers



## 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 Worten 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](http://doit-akademie.de) finden sie noch weitere Möglichkeiten Ihre Gesundheit zu unterstützen:

**doit-akademie.de**



# Die Heilung des Körpers positiv beeinflussen

Folge 4 einer mehrteiligen Serie

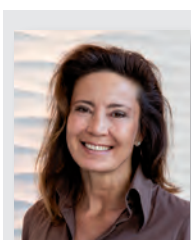
In Folge 3 ging es darum, wie wir unserem Kern, in der Spiritualität «die Seele» genannt, durch üben von Bewusstsein mit Hilfe verschiedener Meditationstechniken näherkommen können.

Die Seele verkörpert das grundlegende Bewusstsein. Geist, Seele, Gott sind „aufgeladene“ Wörter, weil die Menschen so viel in sie hineininterpretiert haben. So könnten wir es auch den Kern oder das Kernbewusstsein nennen.



Es ist etwas Dimensionsloses, in dem alle Erfahrungen stattfinden und entstehen. Das ist Bewusstsein. Und das ist alles, was es gibt. Es gibt das Bewusstsein und seine Handlungen oder modifizierte Formen der Bewegungen oder Erregungen, das wir das Geistkörperbewusstsein nennen. Auf dieser Ebene sind wir der Schöpfer von allem, was wir erfahren. Es ist wie die Nahrung, die wir durch den Mund dem Körper zuführen. Wenn wir immer nur Schocklade essen, tut es unserem Körper nicht gut und genauso ist es mit den Gedanken, die wir immer wieder erschaffen, die uns nicht guttun, wie z.B. «nicht zu genügen».

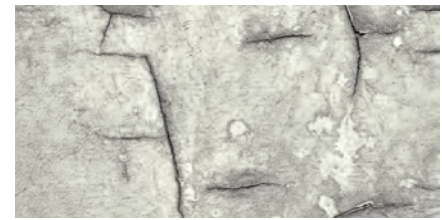
Und so können wir durch Meditation physiologische Vorteile ziehen, was bedeutet, dass wir bessere Erfahrungen des Bewusstseins machen können.



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

Nach unserem kleinen Exkurs in die Meditation, in der letzten Folge möchte ich nun auf die essentiellen Dinge kommen, die das erschaffen, was wir ganzheitliche Integration nennen:

- **Schlaf** – genügend Schlaf ist die Essenz, denn nur so können wir alle wichtigen Reparaturphasen durchlaufen und heil bleiben. Vier Stunden Tiefschlaf – Regeneration und Heilung auf der körperlichen Ebene anschliessend zweimal 1.5 Stunden Traumschlaf – Verarbeitung, sortieren und ablegen von allem Erlebten. Total also gute sieben Stunden Schlaf pro Nacht. Es dürfen gerne auch acht Stunden sein.
- **Meditation & Stressmanagement**
- **Bewegung** (Geist/Körperkoordination) wie Yoga, Yoga Asanas – Sitz des Bewusstseins. Jede Asana stimuliert verschiedene Nerven, die zu unterschiedlichen Organen führen. Der Sonnengruss stimuliert z.B. den Vagus-Nerv, der vom Gehirn zu den Stimmbändern läuft und somit den Gesichtsausdruck beeinflusst, das Atmen, das Herz, all die Organe im Körper. Diese Art von Vagusnervstimulation beeinflusst noch vieles mehr u.a. auch die Bioregulation und die Herzfrequenzvariabilität.
- **Atmen** – Menschen atmen nicht richtig, wenn sie nicht präsent sind. Es ist gut, Atemtechniken zu lernen wie Uchai, Anoloma Viloma oder Blasebalgattung. Sie alle haben tiefgreifende Wirkungen auf die viszerale Nerven, die zu verschiedenen Teilen unseres Körpers laufen.
- **Emotionen** – wir unterscheiden zwischen göttliche Emotionen wie Liebe, Fürsorge, Mitgefühl. Das sind selbstregulierende heilende Emotionen und den für uns schädlichen Emotionen, wie Schuld, Scham, Depression, Wut, Verbitterung, Feindseligkeit usw.
- **Essen** – wenn unsere Nahrung mit Antibiotika, Hormonen, Steroiden oder Pestiziden verseucht ist, also Essen, das mit diesen Dingen raffiniert und fabriziert wird, wird das Mikrobiom abgetötet. Als Mikrobiom bezeichnet man die Summe aller Mikroorganismen, also Kleinstlebewesen wie Bakterien und andere Ein-



zeller, die in einem bestimmten Lebensraum angesiedelt sind, in unserem Fall auf dem oder im menschlichen Körper. Tatsächlich siedeln auf oder in uns mehr „fremde“ Zellen als menschliche. Wir tun also gut daran, uns mit unseren „Mitbewohnern“ anzufreunden. Denn sie leisten einen wichtigen Beitrag zu unserer Gesundheit, so sollten wir versuchen sie mit gesunder und schadstofffreier Ernährung am Leben zu erhalten. Ansonsten wirken die Informationen, die dann beim Epigenom ankommen, zerstörerisch. Das Epigenom ist an der Regulation der Genexpression, der Entwicklung, der Gewebedifferenzierung und der Suppression von transponierbaren Elementen beteiligt.



Im Gegensatz zum zugrunde liegenden Genom, das in einem Individuum weitgehend statisch ist, kann das Epigenom durch Umgebungsbedingungen dynamisch verändert werden. Die Gene reagieren dann, als gäbe es Krieg. Das Resultat sind viele Entzündungen. Diese Entzündungen bringen das Epigenom durcheinander, was zu noch mehr Entzündungen führt. Es ist als würde man ein paar Terroristen töten und dabei hunderte von Zivilisten ebenfalls. Diese Entzündungen können dann der Anfang von Krankheiten sein.

Nun sollten wir diese Basis mal setzen lassen, damit wir in der nächsten Folge darauf zu sprechen kommen können, wie wir reagieren können, wenn aufgrund von diesen Entzündungen z.B. Schmerzen auftreten.



## 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](http://www.ssaamp.ch/tickets)

**MEDIZINISCHE ÄSTHETIK**

**3. JAHRESKONGRESS**

**SAMSTAG, 13. NOVEMBER 2021**  
**BRASSERIE LIPP**

URANIASTRASSE 9, ZÜRICH

# Die Bedeutung der Muskeln für ein gesundes Altern Teil 3

Aufgrund der lokalen Hypoxie (Sauerstoffmangel) stimuliert BFR (Blood Flow Restriction Training) den durch Hypoxie induzierbaren Faktor 1 Alpha (HIF1a) und zweitens den vaskulären endothelialen Wachstumsfaktor (VEGF), der als „Dünger“ für Ihre Blutgefäße fungiert. Mit VEGF können Ihre Stammzellen so funktionieren, wie sie entwickelt wurden, als sie jünger waren.

Darüber hinaus löst die Hypoxie auch einen vaskulären endothelialen Wachstumsfaktor aus, der die Kapillarisation des Muskels und wahrscheinlich auch der Venen in den Arterien fördert. Der Muskelaufbau und die Verbesserung der Blutgefäßfunktion hängen zusammen, weshalb BFR einen so starken Stimulus für die Umkehrung der Sarkopenie (altersbedingter Muskelabbau) bietet. Kurz gesagt, BFR hat einen systemischen oder Crossover-Trainingseffekt.

Während Sie den Blutfluss nur auf Ihre Extremitäten beschränken, fließen nach dem Loslassen der Banden die durch die Hypoxie erzeugten Stoffwechselvariablen in Ihr Blut - Laktat und VEGF sind zwei davon - und verbreiten so diese „Stoffwechselmagie“ im gesamten System.

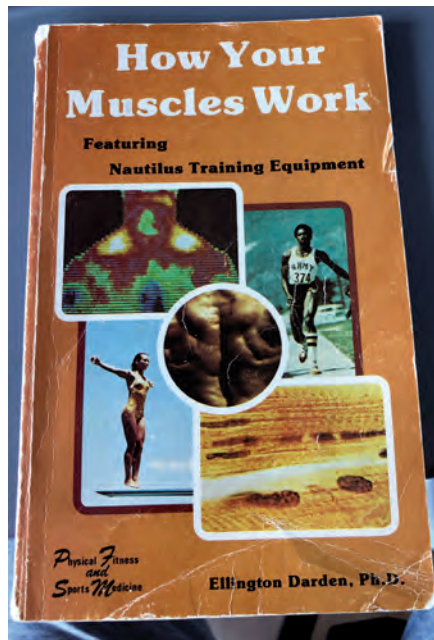
## Ernährung zur Muskelerhaltung

Es sollte nicht überraschen, dass es eine wichtige Synergie zwischen Ernährung und Bewegung gibt. Beim Muskelaufbau und -erhalt sind Aminosäuren, die Bausteine des Proteins, von besonderer Bedeutung. Im obigen Podcast befasst sich Megan Hall, wissenschaftliche Leiterin bei Nourish Balance Thrive, eingehender mit diesem Thema und gibt einen Überblick über die derzeit empfohlenen täglichen Proteinmengen im Vergleich zu den optimalen Werten, die zur Unterstützung von Muskelmasse und Kraft in verschiedenen Lebensphasen erforderlich sind. Acht Untersuchungen zur postprandialen (nach einer Mahlzeit) Proteinbehandlung und Aminosäureabsorption zeigen, dass 55,3 Prozent des Nahrungsproteins einer bestimmten Mahlzeit innerhalb von fünf Stunden nach dem Essen im Kreislauf sind, was die Muskelproteinsynthese signifikant erhöht.



**Roland Lüscher**

Jahrgang 1947  
Viele Jahre Fitnessclubbetreiber.  
Heute:  
Personal Trainer 60+  
Info:  
[rolidor@me.com](mailto:rolidor@me.com)



Untersuchungen legen nahe, dass gesunde junge erwachsene Männer das Proteinsynthesignal einer bestimmten Mahlzeit bei einer Dosis von 0,24 Gramm Protein pro Kilogramm Gesamtkörpergewicht oder 0,25 Gramm Protein pro Kilogramm magerer Körpermasse „maximal ausschöpfen“.

Die derzeit in den USA und Kanada empfohlene Proteinzufuhr für die Nahrung beträgt 0,8 Gramm / Kilogramm / Tag (0,36 / Gramm / Pfund / Tag), aber gesunde ältere Erwachsene benötigen möglicherweise tatsächlich etwa --:-- 1,20 Gramm / Kilogramm / Tag oder 0,55 Gramm / Pfund / Tag. In dieser Studie heisst es: **«Unsere Daten legen nahe, dass gesunde ältere Männer weniger empfindlich auf eine geringe Proteinaufnahme reagieren und eine höhere relative Proteinaufnahme in einer einzigen Mahlzeit benötigen als junge Männer, um die postprandialen MPS-Raten [myofibrilläre Proteinsynthese] maximal zu stimulieren. Diese Ergebnisse sollten bei der Entwicklung von Ernährungslösungen berücksichtigt werden, um die MPS für die Aufrechterhaltung oder Verbesserung der Muskelmasse mit zunehmendem Alter zu maximieren.»**

Aminosäuren wirken auch als Signalmoleküle, die das Muskelwachstum auslösen. **Leucin** ist ein besonders starkes Signalmittel, obwohl alle **Aminosäuren erforderlich** sind, um den Muskel tatsächlich aufzubauen.

Die mit Abstand reichste Leucinquelle (die den Proteinumsatz in Ihrem Muskel reguliert) ist Molkenprotein (oder VEGANE Naturprodukte).

Tatsächlich kann es schwierig sein, ausreichende Mengen an Leucin aus anderen Quellen zu erhalten. Der typische Bedarf an Leucin zur Aufrechterhaltung des Körperproteins beträgt ein bis drei Gramm täglich. Um den anabolen Signalweg zu optimieren, benötigen Untersuchungen jedoch zwölf, dass Sie zwischen acht und 16 Gramm Leucin pro Tag in geteilten Dosen benötigen. Um das Minimum von acht Gramm zu erreichen, müssten Sie fast 15 Eier essen. Molke enthält dagegen etwa zehn Prozent Leucin (zehn Gramm Leucin pro 100 Gramm Protein). 80 Gramm Molkenprotein ergeben also acht Gramm Leucin.

## Zeitbeschränktes Essen bietet Vorteile

Während des Frage-und-Antwort-Teils fragt ihn ein Publikum danach und er gibt zu, dass er es nicht studiert hat. Dies ist wichtig, da die Beschränkung Ihres Essensfensters auf sechs bis acht Stunden, was bedeutet, dass Sie täglich 14 bis 18 Stunden fasten, es für jede Mahlzeit weitaus einfacher machen würde, die Leucinschwelle zu überschreiten. Es aktiviert auch die Autophagie, ein weiterer Faktor, der für ein optimales Muskelwachstum unerlässlich ist. **Autophagie** ist ein selbstreinigender Prozess, bei dem Ihr Körper beschädigte Zellen verdaut, was wiederum die Proliferation neuer, gesunder Zellen fördert. Je härter Ihr Training ist, desto mehr Autophagie werden Sie aktivieren.

Daher empfehle ich, so lange wie möglich vor dem morgendlichen Training zu fasten und kurz darauf Ihre grösste Mahlzeit des Tages mit reichlich hochwertigem Protein einzunehmen, um sicherzustellen, dass Sie mehrere Gramm Leucin und Arginin erhalten. Das sind starke mTOR-Stimulatoren (mTOR ist die Abkürzung der englischen Bezeichnung «mammalian Target of Rapamycin». Ziel des Rapamycins im Säugetier). mTOR ist ein Protein, das bei der Untersuchung, an welche Proteine sich Rapamycin bindet, entdeckt wurde).

Der mTOR-Weg ist ein wichtiger Schlüssel für die Proteinsynthese und den Muskelaufbau. Wie in David Sabatinis ausgezeichnetem Übersichtsartikel «mTOR am Nexus von Ernährung, Wachstum, Altern und Krankheit», veröffentlicht in Nature Reviews Molecular Cell Biology erläutert:

**«In den letzten zweieinhalb Jahrzehnten hat die Kartierung der mTOR-Signallandschaft gezeigt, dass mTOR die Akkumulation und den Metabolismus von Biomasse durch Modulation wichtiger zellulärer Prozesse, einschliesslich Proteinsynthese und Autophagie,**



steuert. Angesichts der zentralen Rolle des Signalwegs bei der Aufrechterhaltung der zellulären und physiologischen Homöostase wurde die Dysregulation der mTOR-Signalübertragung mit Stoffwechselstörungen, Neurodegeneration, Krebs und Alterung in Verbindung gebracht».

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Fasten die Autophagie aktiviert und es Ihrem Körper ermöglicht, beschädigte subzelluläre Teile zu entfernen. Das Training während des Fastens maximiert die Autophagie noch weiter. In der Tat aktiviert das Training, während Sie länger als 14 bis 18 Stunden fasten, wahrscheinlich so viel Autophagie, als ob Sie zwei bis drei Tage fasten würden. Dies geschieht durch Erhöhen von AMPK, Erhöhen von NAD + und Hemmen von mTOR.

Wenn Sie nach dem Fasten mit Protein nachfüttern, wird mTOR aktiviert, wodurch die Autophagie beendet und der Wiederaufbauprozess gestartet wird. Diese beiden Prozesse müssen zyklisch aktiviert werden, um Ihre Gesundheit zu optimieren und Probleme zu vermeiden.

### Muskelgesundheit ist von zentraler Bedeutung für einen aktiven Lebensstil

Egan bemerkte: *«Hoffentlich habe ich Sie davon überzeugt, dass die Gesundheit der Muskeln für einen aktiven Lebensstil von zentraler Bedeutung ist. Es gab dieses erhöhte Bewusstsein für die Muskelgrösse, aber ich denke, wir müssen die Idee über Kraft und Funktion betonen. Dies sind die Dinge, die mit der richtigen Art des Trainings am einfachsten zu ändern sind».*

### Kurz gesagt, wenn Sie die Muskelgrösse und -stärke erhöhen möchten, führt kein Weg an einem Krafttraining vorbei.

Es muss einfach Teil Ihres Trainingsrezepts sein, und das gleichzeitige Training, bei dem Sie Aerobic- und Krafttraining in einer bestimmten Sitzung kombinieren, ist ein zeiteffizientes Modell. BFR ist auch eine besonders gute Möglichkeit, um sicherzustellen, dass Sie ein effektives Krafttraining ohne die Risiken eines herkömmlichen Krafttrainings mit schweren Gewichten erhalten, und lässt sich leicht mit Übungen wie Gehen und Schwimmen kombinieren. Sie tragen einfach die BFR-Bänder, wenn Sie wie gewohnt gehen oder trainieren.

### Trotzen Sie dem Altern, indem Sie Ihre Muskelmasse verbessern

In meinem Interview im Februar 2020 mit Ben Greenfield, Autor von **«Grenzenlos:**

Verbessern Sie Ihr Gehirn, optimieren Sie Ihren Körper und trotzen Sie dem Altern», diskutierten wir die Bedeutung des Krafttrainings und der richtigen Menge an Protein, um Ihre Muskelmasse aufzubauen und aufrechtzuerhalten und die Mitochondriendichte und Biogenese zu optimieren. Zusammenfassend empfiehlt Greenfield ein Fitnessprogramm, das die folgenden Arten von Übungen umfasst, um die Hauptpfade für Gesundheit und Alterung zu ermitteln:

- **Intensives Intervalltraining** einmal pro Woche zur Steigerung der Mitochondriendichte und Biogenese - Kurze Trainingsschübe, gefolgt von längeren Ruhezeiten. Greenfield empfiehlt ein Ruhe-zu-Arbeit-Verhältnis von drei zu eins oder vier zu eins.
- **Muskelausdauertraining** zwei- bis dreimal pro Woche zur Verbesserung der Milchsäuretoleranz - Ein Beispiel ist das klassische Tabata-Set mit einem Verhältnis von Arbeit zu Ruhe von zwei zu eins.
- **Längere Trainingseinheiten** zweimal pro Woche zur Verbesserung Ihres VO<sub>2</sub>-Maximums - Um Ihr VO<sub>2</sub>-Maximum zu erreichen und zu verbessern, sollten Ihre Trainingseinheiten länger sein, etwa vier bis sechs Minuten dauern und dazwischen vier bis sechs Minuten Erholung ist dies ein Eins-zu-Eins-Verhältnis von Arbeit zu Ruhe. Beispiele hierfür sind das siebenminütige Training der New York Times und das Körpergewichtstraining, das schnell explosiv oder mit einem sehr leichten Medizinball, Sandsack oder Kesselglocken durchgeführt wird.
- Einmal pro Woche einen langen **Spaziergang**, um Ihre Ausdauer zu verbessern - Greenfield empfiehlt einen 1,5- bis dreistündigen Spaziergang, eine **Radtour** oder eine Paddelsitzung - alles, wo Ihr Körper über einen längeren Zeitraum chronisch wiederholten Bewegungen ausgesetzt ist - vorzugsweise im Fasten-Zustand. Alternativ können Sie 20 bis 30 Minuten nüchternes **Cardio** machen, gefolgt von einer kalten Dusche.
- **Super langsames Krafttraining** ein- oder zweimal pro Woche zur Verbesserung der Muskelkraft - Zu den Alternativen gehören Trainingssysteme für elastische Bänder und Training zur **Einschränkung des Blutflusses (BFR)**.

Sie können BFR auch mit super langsamem Training kombinieren.

Liebe Kolleginnen,  
liebe Kollegen

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

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

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

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

Von unserer Arbeit profitieren alle Medienschaffenden der Schweiz.

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

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

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

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

Der Vorstand des Vereins Öffentlichkeitsgesetz.ch  
**Hansjürg Zumstein**, SRF, Co-Präsident  
**Titus Plattner**, Tamedia, Co-Präsident  
**Denis Masmajan**, Reporter ohne Grenzen, Vizepräsident

**Vera Beutler**, Juristin, Vorstand  
**Thomas Knellwolf**, Tages-Anzeiger, Vorstand  
**Lukas Mäder**, NZZ, Vorstand  
**Bastien von Wyss**, RTS, Vorstand  
**Martin Stoll**, Sonntagszeitung, Geschäftsführer

## 8. September - Internationaler Tag der Physiotherapie

Ein guter Anlass, um auf die bedeutende Rolle der Physiotherapie aufmerksam zu machen

### Was ist Physiotherapie?

Physiotherapie ist ein Zweig der Medizin, der auf wissenschaftlichen Daten beruht und heute als Wissenschaft anerkannt wird. Diese Disziplin befasst sich mit Prävention, Behandlung und Rehabilitation auf dem Gebiet der Motorik, im muskuloskelettalen, neurologischen und viszeralen Bereich. Die Physiotherapie verwendet physikalische Techniken, um die Bewegung zu verbessern, Schmerzen und Steifheit zu reduzieren, den Heilungsprozess zu beschleunigen und die Lebensqualität zu erhöhen.

Als Heilverfahren nutzt die Physiotherapie natürliche Anpassungsmechanismen des Körpers und ist für die Rehabilitation bei chronischen Zuständen oder nach einem Trauma oder einer schweren Pathologie nützlich, um den normalen oder maximal möglichen Gesundheitszustand wiederherzustellen. Sie hilft bei Kreuzschmerzen und plötzlichen Verletzungen, bei der Bewältigung von altersbedingten Störungen, Muskel- oder Gelenkproblemen oder bei der Vorbereitung auf ein sportliches Ereignis. Bei Personen mit Morbus Parkinson kann Physiotherapie in Verbindung mit Medikamenten eingesetzt werden, um das Gleichgewicht und den Gang zu verbessern. Vielleicht weiss nicht jeder, dass Physiotherapie auch bei Inkontinenz hilft, um das funktionelle und muskuläre Gleichgewicht wiederherzustellen, das den Halt von Bauchdecke und Blase unterstützt.

### Was macht ein Physiotherapeut?

Durch gezielte Intervention des Physiotherapeuten können die Patienten ihre Funktionalität sowohl in motorischer als auch in kognitiver Hinsicht erhalten oder wiedererlangen. Der Physiotherapeut verwendet im Wesentlichen aktive und passive Therapiemethoden. Er diagnostiziert und verwaltet eine breite Palette von körperlichen Zuständen und gibt ausserdem Ratschläge zum Lebensstil, verschreibt Übungen und Hilfsmittel, damit Menschen besser zurechtkommen. Der Physiotherapeut kann

- Bereiche des Körpers massieren
- Gelenke manipulieren
- Muskeln dehnen
- Übungen vorgeben



### Ursprung der Physiotherapie

Mit dem Arzt Hippokrates, Begründer der griechischen Medizin (etwa 460 - 377 v.Chr.) begannen sich Massage, Hydrotherapie, Thalassotherapie und andere manuelle Techniken im Westen zu verbreiten. Der Vater der Medizin hatte den physischen und psychischen Nutzen dieser Techniken voll erkannt und praktizierte sie bereits an seinen Patienten, so dass er als erster Physiotherapeut der Geschichte gilt. Hippokrates schrieb, dass «Ärzte in vielen Dingen Experten sein müssen, darunter zweifellos auch in der Massage». Darüber hinaus dokumentiert er in seinen «Schriften des Corpus» in der Abhandlung «Über die Gelenke» die Einführung von Heilmanipulationen und Traktionstechniken, die z.B. den Einsatz von Hebeln bei der Behandlung von Wirbelsäulenfehlstellungen, Skoliose und Rückenbuckel beinhalten. Neben den kurativen Aspekten war zur Zeit des Hippokrates auch die Sportmassage, verbunden mit Wettkämpfen und Spielen, sehr bekannt.



**«Den Leib soll man nicht schlechter behandeln als die Seele»** (Hippokrates)

Der erste Vertreter der Physiotherapie, wie wir sie heute verstehen, wird jedoch mit dem Schweden Pehr Henrik Ling, dem Begründer der sogenannten «schwedischen Gymnastik» in Verbindung gebracht. Dank der Begeisterung für seine Innovationen wurde diese Gymnastikmethode vom schwedischen Staat anerkannt, der 1813 das Königliche Zentralinstitut für Gymnastik gründete, wo Techniken der Massage, Manipulation und funktionelle Wiederherstellungsübungen angewandt wurden und zu dessen Direktor Ling ernannt wurde. Dank der hervorragenden Rehabilitationsergebnisse wurde diese Technik nach und nach in mehreren westlichen Ländern eingeführt.

**"Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mässig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente."** (Hippokrates)

Die Praxis der Physiotherapie ist heute in unserem Land weit verbreitet und in der Grundversicherung anerkannt. Im Jahr 2017 hatte etwas mehr als ein Fünftel der Schweizer Bevölkerung eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten konsultiert (Bundesamt für Statistik).

Physioswiss ist der Berufsverband für Physiotherapeuten/innen, an den man sich wenden kann: [www.physioswiss.ch](http://www.physioswiss.ch).

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](http://www.avenir50plus.ch)

**AVENIR50PLUS**  
Verband für Menschen mit und ohne Arbeit



# Echte Hilfe bei Cellulite!

Sofortige Resultate bereits nach den ersten Anwendungen.

**GUAM**

“Ich habe mein Produkt gefunden!”

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

**NUR  
BEI UNS  
SPEZIALPREISE**



Kurpackung · Art.-Nr. 2006

## Ich will keine Orangenhaut!

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

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

**COSMESAN**  
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

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

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

**www.cosmesan.ch**

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

# CHER, eine vielseitige Künstlerin, die nie altert

## Ein halbes Jahrhundert in der Szene

Ein beeindruckender Körperbau, der stets in knappe Kleidung gehüllt zur Schau gestellt wird, eine Kaskade von abwechslungsweise dunklen, blonden oder sogar roten Haaren - mal gerade mal lockig, ein stolzer und unzerstörbarer Nonkonformismus. Das sind die Markenzeichen einer Diva, die ausgesprochen zeitlos wirkt. Das vage exotische Aussehen erklärt sich aus der Tatsache, dass in den Adern des weltberühmten Popstars, geboren vor 75 Jahren in Kalifornien, armenisches, irisches, englisches, französisches und Cherokee-Blut fließt: ein Schmelztiegel, der Cher eine unkonventionelle Schönheit beschert hat, die offenkundig mehrmals vom Chirurgen gekonnt retuschiert wurde.

**«Ich bin immer Risiken eingegangen und habe mir nie Gedanken darüber gemacht, was die Welt von mir denken könnte.»**

Wie schafft es diese zierliche Frau, immer so energiegeladen und voller Vitalität zu sein? Heute hat die Sängerin, Schauspielerin, 1987 Oskar-Preisträgerin und Grammy-Gewinnerin die gleiche vibrierende, jugendliche Energie bewahrt, wie als sie zum ersten Mal zum Star aufstieg. Das war vor gut 50 Jahren und aufgegeben hat sie ihre Karriere inzwischen noch lange nicht. Mehrere Jahrzehnte später ist sie mit ihren (vor Covid-19) weltweit ausverkauften Soloshows, in denen hautenge Trikots, durchsichtige, spitzenartige Stoffe getragen werden, eine der erfolgreichsten Unterhaltungsfiguren aller Zeiten. Mit ihrer Stimme mit dem besonderen, sofort erkennbaren Klang hat Cher unterdessen weltweit über 100 Millionen Platten verkauft.



Viele Stars haben schon in ihrer Jugend die Wichtigkeit des Aerobic- und Muskeltrainings erkannt

### Der Körperkult: Doppelt so hart trainieren wie die anderen

In Chers Fall geht es nicht nur um chirurgisches Restyling im Gesicht und am Körper, sondern auch um eine Menge hartes Training, das dem Körperkult zusetzt, um ihre Figur zu erhalten. Trotz Alter lässt die Power-Frau es leicht aussehen, auf einer riesigen Bühne herumzustolzieren - manchmal sogar mit Absätzen, während sie singt und tanzt. Dank ihrer blendender körperlicher Verfassung hat die Musikerin ebenfalls in vielen Fitness-Spots mitgewirkt und verschiedene Fitness-Videos gedreht.

**«Ich habe mein ganzes Leben dafür gearbeitet, meinen Körper stark zu halten. Es gibt 20-Jährige, die könnten nicht tun, was ich tue.»**

Cher erzählte dem Hello!-Magazin, dass sie fünf Tage pro Woche mit einem Coach trainiert, der sie nicht «die Alterskarte spielen» lässt. Wenn man älter werde, müsse man halt doppelt so hart trainieren, um sich fit zu halten und seinen Körper zu bewahren. In ihrem Buch *Cher Forever Fit: The Lifetime Plan for Health, Fitness, and Beauty* 1991 veröffentlicht, gesteht die Sängerin, es wäre nicht so, dass sie ein streng gehütetes Geheimnis hätte. Im Gegenteil, die Erklärung wäre ganz einfach eine grosse und konstante Anstrengung beim Training.

**«Ich habe meiner Familie aus vollem Halse zugerufen: Trainiert! Trainiert! Das Alter kommt!»**

In der Ellen DeGeneres Show verriet die Oscar-Gewinnerin von 1988 ihr ganz normales Training. Die Sängerin macht Planken, Kniebeugen, Zumba zu Hause mit Hilfe eines Videos und besitzt eine Power Plate Maschine, die Ganzkörper-Vibrationstechnologie verwendet.



## Pflanzenbasierte Ernährung und keine Milchprodukte

Dass die erfolgreiche Sängerin auf fetten Speck und fette Burger verzichtet, ist nicht weiter verwunderlich. Die ikonische Darstellerin hat auf Twitter zugegeben, dass sie Schinken und rotes Fleisch meide. Sie versuche, sich von Lebensmitteln mit hohem Fettgehalt fernzuhalten, weil sie sie träge machten und sich auf ihr Gewicht auswirken würden. Die meisten Dinge, die sie möge, seien gesund, abgesehen von Desserts. Brauner Reis, Hülsenfrüchte, Gemüse, Nudeln und Obst stünden auf dem Speiseplan, wie sie in ihrem Buch über ihre Diät und ihr Trainingsprogramm schreibt. Nudeln gäben ihr viel Energie, ebenso Früchte wie Bananen, Papaya und Nektarinen, weil sie viel natürlichen Zucker enthielten.

## Rauchen und Alkohol vermeiden

Das Multitalent habe eine Zeit lang Zigaretten geraucht, aber sie habe mit der alten Gewohnheit aufgehört. «Gesund zu sein war schon immer ein Teil meines Lebens», sagte sie gegenüber Closer. Auch was den Alkoholkonsum angeht, behauptet Cher, sie trinke nur drei oder vier Mal im Jahr.



Die Künstlerin hat 2019 mit «Eau de Couture by Cher» einen «genderless» Duft auf den Markt gebracht

## Das soziale Engagement

**«Frauen sind die wahren Architekten der Gesellschaft.»**

Cher ist eine leidenschaftliche Tierliebhaberin. Sie ist international sowohl als führende Verteidigerin für Tierschutz als auch für humanitäre Fragen, Frauenrechte, LGBT-Belange und Inklusion anerkannt. Vor kurzem war die Musiklegende Mitbegründerin von Free the Wild, einer Organisation, die sich dafür einsetzt, den Tierhandel zu eliminieren sowie das Leiden von Wildtieren in Gefangenschaft zu beenden und einen Weg zu finden, sie in Auffangstationen oder besser ausgestattete Zoos zu entlassen. Die Organisation bietet Bildung und Unterstützung in Form von professionellen Pflegern, Betreuern und Tierärzten an.

## The Kennedy Center Honors

Ihre letzte schmeichelhafte Auszeichnung unter vielen ist der Kennedy-Preis für ihr Lebenswerk und aussergewöhnlicher Beitrag zur amerikanischen Kunst und Kultur, den Cher 2018 in Washington D.C. erhielt.

## Bald ein Film über Chers Leben

Anlässlich ihres 75. Geburtstages verriet der Megastar Pläne, einen Film über ihre eigene Lebensgeschichte zu koproduzieren. Die Vorstellung, all ihre (tausend) Leben in einem einzigen Film erzählen zu können, scheint allerdings ein sehr komplexes Unterfangen. Doch, so verkündete Cher, die Voraussetzungen für den Film, der ihre wahre Lebensgeschichte auf die grosse Leinwand bringt, seien definitiv sehr gut. Der Film wird alle Facetten ihrer Biographie erzählen, beginnend von den Anfängen, als sie gerade in Los Angeles ankam und mit nur 16 Jahren «Sonny» Bono traf, der sie in die Welt der Musik einführte.

Anzeige

# GEHT NICHT, GIBT'S NICHT!

## PRO MEDIA

Wir sind Ihr Partner für:

- Webdesign
- Fotografie
- Videoproduktion
- Mediendesign und Marketing

ProMedia · Birmensdorferstrasse 24 · CH-8902 Urdorf · Tel. 044 735 17 71 · mail@pro-media.ch · [www.pro-media.ch](http://www.pro-media.ch)



# EINBILDUNG IST AUCH EINE BILDUNG

Das Redaktionsteam von StarkVital60+ hat sich bei einigen Institutionen in Sachen PERSONAL TRAINING für die ältere Generation «schlau» gemacht, war vom Resultat komplett enttäuscht und bat die Expertin für «Alters-Training», Sylvia Gattiker darüber einen Bericht zu schreiben:

Leider ist die Einbildung so gross, dass man der Ansicht ist, man hat genügend Ausbildung im Bereich Training und Prävention für die ältere Generation. **Ja** und nein. Ja, da die Muskulatur in jedem Alter trainierbar ist und somit die Gesetze und Methodik des Muskeltrainings anwendbar sind – sofern man diese beherrscht. **Nein**, da es doch Dinge gibt, die man beachten muss.

Die Ausbildung und Weiterbildung diesbezüglich ist lächerlich oder gar nicht vorhanden. Auf Nachfrage bei verschiedenen Institutionen, erhielt man nur die Antwort, dass es nicht lukrativ genug ist, die Nachfrage nicht gross genug und man ja gute Ausbildungen anbietet. Provokativ gesagt, mit **„gesunden Alten“ verdient man kein Geld**. Die „kranken Alten“ lange am Leben halten, da können Institutionen und Pharma verdienen. Arme Menschheit, wo der Mensch nichts mehr zählt.

Unser Gesundheitswesen unterliegt Veränderungen und dadurch bekommt der Begriff Gesundheitsförderung mehr an Bedeutung, sofern man diesen versteht. Die folgenden drei Punkte sind Veränderung des Gesundheitswesens:

1. Die veränderten Lebensbedingungen und Lebensweisen der Menschen führten zu einem Wandel in den Krankheiten - vermehrt chronische Erkrankungen gegenüber Infektionskrankheiten (Chronische Entzündungen und degenerative Krankheiten)
2. Ein verändertes Verständnis von Gesundheit und dass Gesundheit nicht nur mit medizinischer Versorgung hergestellt werden kann (Ernährung und Bewegung, **vor allem Muskeltraining**)
3. Die Erkenntnis, dass Gesundheitsvorsorge und Prävention Kosten reduzieren können und weniger kostspielig sind.

Eigenverantwortung und Empowerment (**Mündigkeit**) verlangt die Mitwirkung und Mitverantwortung jedes Einzelnen, da es den Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglichen soll. Wichtig dabei ist jedoch, dass Kompetenz, eine Basis von Bildung, die Erkenntnis des Ernstes der Lage und der Wille auch wirklich etwas verändern zu wollen, vorhanden ist.

Warum ich mir anmasse darüber zu schreiben, dass die Ausbildung in diesen Bereich lächerlich und nicht ausreichend ist und ganz einfach übergangen wird – hier eine kleine Geschichte:

**„Nichts als Stille um mich, ich stehe in meiner Startreihe, fixiere mit den Augen meine Startblöcke und das 200 Meter Oval vor mir. Jeder kleinste Muskel in mir ist ange-**

**spannt und mein Herz klopft. Dann die magischen Worte – «On your marks». Ich positioniere mich in den Startblöcken und mein Adrenalinpiegel steigt. Ich bin 95 Jahre alt (2014) und laufe das erste Mal in einem Indoor-Leichtathletikstadion. Neben mir die Läufer mit Spikeschuhen und tollen Outfits. Ich bin ein Amateur, laufe in einem Paar alten, bequemen Sportschuhen, aber ich habe den Ehrgeiz zu gewinnen!“**



Das waren die Gedanken von Dr. Charles Eugster (1919-2017) vor seinem Trauflauf über 200 Meter Indoor. Mit diesem Lauf brach er den alten Weltrekord und setzte eine neue Marke, die bis heute Gültigkeit hat. Charles Eugster lernte ich im Alter von 89 Jahren kennen. Er wollte an einen Fitnesswettkampf teilnehmen und kontaktierte mich. Seine körperliche Verfassung war jedoch eine Katastrophe. Auf Grund falschen Trainings und übertriebenen Ehrgeiz hatte er einen Abriss der Bizepssehne, ungelockerte und entzündete Schultergelenke und eine Wirbelsäule, die einer Maschinengewehrsalve Konkurrenz machen konnte.

Er vertraute mir, begab sich in meine Hände und unter mein Coaching. Daraus entstanden neun wunderbare, erfolgreiche und lehrreiche Jahre für uns Beide. Er verbesserte sich physisch, psychisch, seinen Geist und das Reaktionsvermögen. Mit 97 Jahren begannen wir noch mit dem Weitsprung, der ihm einen weiteren Weltmeistertitel und den britischen Rekord brachte. Ich hatte somit ein **„lebendiges Objekt“** an dem ich mein Konzept, das als Basis ganzheitliches und personalisiertes Muskeltraining hat, austesten und umsetzen konnte. Die Grundlage dafür fand ich einerseits in der Fiatarone Studie und andererseits in Japan. Denn bereits vor mehr als 10 Jahren führte die Firma Proxomed erfolgreich in diesem Land eine Studie mit 90-jährigen Altersheimbewohnern durch. Das Resultat war, dass der Staat Trainingscenter für Ü70 errichtete, subventionierte und somit aktiv etwas gegen die steigenden Gesundheits- und Pflegekosten tat. Während man in der Schweiz im Dienstagsclub über überfüllte Pflegeheime, fehlenden Pflegepersonal und Auslagerung unserer pflegebedürftigen Senioren nach Thailand diskutiert, ist Japan soweit, dass sich Menschen, **die in ein staatliches Altersheim wollen zum Muskeltraining verpflichtet werden**.

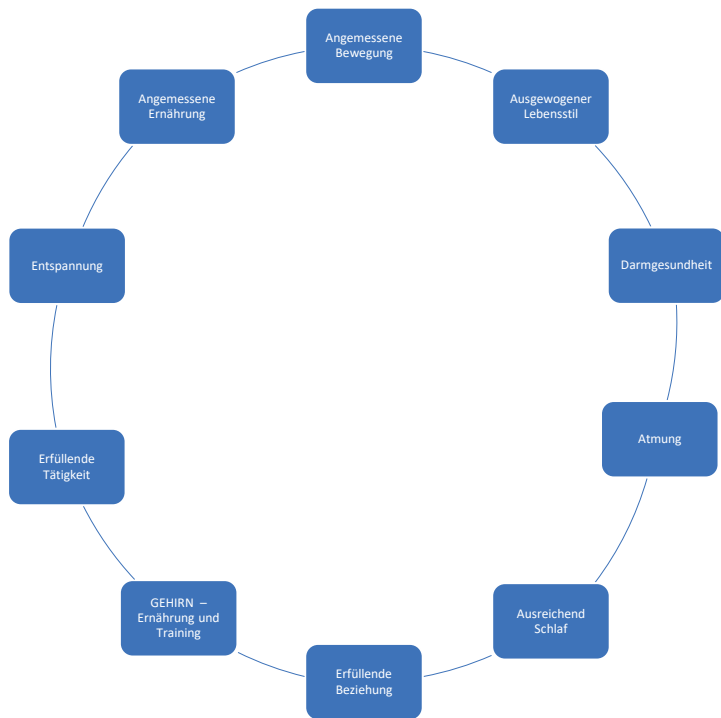
Warum setzt man bei uns nicht auf Prävention? Warum lässt man es soweit kommen, dass man pflegebedürftig, unselbstständig, immobil wird? Bedingt es nicht einen Paradigmenwechsel, ein Umdenken?!

**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.







Das Augenmerk muss auf den aktiven Erhalt der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit gelegt werden. Dazu brauchen wir eine intakte, funktionierende und vorhandene Muskulatur. Um diese zu erhalten bzw. zu stärken braucht es kompetentes Training, eine funktionierende Zellfunktion und ausreichend richtige Makro- und Mikronährstoffe.



Doch das 0-8-15 Schema reicht nicht aus, es muss personalisiert sein! Auf Basis dieses Hintergrunds und dem Ansporn von Charles Eugster erarbeitete ich das Konzept „fit&gesund VIVO“. Ich eröffnete im Oktober 2017 das erste Trainings- und Kompetenzcenter für Ü60 in der Schweiz und

in dieser Art wahrscheinlich auch das Einzige in Europa. Es ist eine Herzensangelegenheit von mir und meine Vision mein Wissen und Erfahrung in Aus- und Weiterbildungen weiter zu geben. Dieses Studiokonzept ist eine Angelegenheit von Menschen für Menschen im Dienste unserer Gesellschaft. Der Ansatz ist die **Salutogenese**, d.h. wir gehen von der Gesundheit aus und wollen diese erhalten und verbessern – in jedem Alter. Dr. Aaron Antonovsky (1923 – 1994, Soziologe) prägte den salutogenetischen Ansatz, der sich nicht mit der Frage „**Warum wird der Mensch krank?**“, sondern mit der Frage „**Was hält ihn gesund?**“ beschäftigt. Die Krankheit wird dabei nicht ausser Acht gelassen, sondern man bedient sich ihrer als Ressource der Gesundheit.

Die so definierten „Alterskrankheiten“ nehmen wir zur Kenntnis und verhelfen mit unserem Konzept unseren Kunden zu neuer Lebensqualität und Lebensfreude. Heutzutage wird alles recycled – wir machen die „Recycled Teenager“

### DENN DAS ALTER IST NUR EINE ZAHL!

Was heute für die ältere Generation angeboten wird ist einfach lächerlich. Ein wenig Thera-Band Übungen, ein wenig Stuhl-Gymnastik, etwas Sturzprävention, nur nicht zu viel Anstrengung – man schont unsere Senioren zu Tode. Auch wenn ich diesen Satz immer wieder benutze – er hat kein bisschen von der Gültigkeit eingebüsst. Wichtig ist doch jede Person im Rahmen ihrer Ressourcen zu fördern und zu fordern!

Ich habe Kunden übernommen, die früher bei Pro Senectute eine „Stuhllektion“ besucht haben und nun bei mir. Die ersten Male haben sie richtig gestöhnt, wie anstrengend die Lektion ist und dass sie sonst immer wenig bewegt haben und dann wieder Pause gemacht haben. Bei mir soll auch bei dieser Art von Training eine körperliche Anpassung erfolgen und diese kann nur erfolgen, wenn man die Wohlfühlzone verlässt. Meine Kunden haben spürbare und sichtbare Fortschritte gemacht und kommen daher mit hoher Motivation und grosser Freude zu jedem Training.

Da kommt aber nun auch noch das Wissen über das Altern, das chronologische und das biologische Alter ins Spiel. Während das chronologische Altern einfach ist, jedes Jahr wird eins aufaddiert, basiert das biologische Alter auf unserem biologisch-genetischen Gleichgewicht. Biologisch ist das Zelluläre, die Muskulatur, unser Körper. Genetisch ist das Individuelle, der Mensch, das Erleben. **Die «biologische Jugend» basiert in erster Linie auf unseren Zellen, auf unseren Zellstoffwechsel.**

Fortsetzung Seite 54



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](http://www.vivo-training.ch)

Anfragen/Anmeldung direkt an [vivo-gattiker@bluewin.ch](mailto:vivo-gattiker@bluewin.ch) mailen.



## «GESUNDHEIT – 7000 Jahre Heilkunst» Die Geschichte der Medizin - von der Steinzeit bis heute

**Die interaktive Sonderausstellung, die bis zum 30. April 2022 im Kulturama Zürich läuft, ist eine Zeitreise durch die Medizingeschichte, die zum Riechen, Spielen und Beobachten einlädt.**

Zahnschmerzen, Entzündungen und Knochenbrüche – auch in der Steinzeit litten Menschen unter gesundheitlichen Problemen. In den Zeiten vor der modernen Medizin waren wirksame Behandlungsmethoden rar und die Lebenserwartung entsprechend tief. Doch gegen manches Leiden war ein Kraut gewachsen. Die Sonderausstellung zeigt auf, wie Krankheiten und ihre Heilmittel im archäologischen Fundgut nachgewiesen werden. So geben Blütenpollen, verkohlte Pflanzenteile und Funde aus Feuchtbodensiedlungen Auskunft darüber, welche Pflanzen früher wuchsen. Ergebnisse von anthropologischen Untersuchungen zeigen, an welchen Krankheiten und Verletzungen die Menschen litten. Überlieferungen aus der Volksmedizin und antike Schriftquellen schaffen Verbindung zwischen Krankheit und möglichen Medikamenten.

**Info: Kulturama - Museum des Menschen, Englischviertelstrasse 9, 8032 Zürich**  
<https://www.kulturama.ch/ausstellungen/sonderausstellung/>



## Angleichung der Rentenalter AHV Reform auf Kosten der Frauen?

Die Finanzierung der AHV verschlechtert sich. Laut Bundesrat hat die Reform AHV 21 zum Ziel, das finanzielle Gleichgewicht der AHV bis 2030 zu sichern und das Leistungsniveau der Altersvorsorge zu erhalten. Durch die Steuerreform und AHV-Finanzierung fließen ab 2020 jährlich 2 Milliarden Franken zusätzlich in die AHV, womit das Ungleichgewicht verringert, jedoch nicht ausgeglichen werden kann.

Mit AHV 21 wird das Rentenalter für Frauen auf 65 Jahre angehoben, andererseits werden aber auch Mehreinnahmen durch die Erhöhung der Mehrwertsteuer erzielt.

Sollen Frauen tatsächlich ein Jahr länger arbeiten, um das «vermeintliche Loch» in der AHV zu stoppen?

Lohndiskriminierung, schlechte Bezahlung in typischen Frauenberufen und die viele unentgeltlich geleistete Care-Arbeit der Frauen für Familienangehörige oder in Form von ehrenamtlicher Sozialarbeit werden einfach als gegeben hingenommen. Durch die um ein Drittel niedrigeren Renten als die der Männer sind Frauen - trotz ihrem hohen Einsatz für die gesamte Gesellschaft - von Altersarmut betroffen.

Die Reform soll frühestens 2023 in Kraft treten. Dagegen wird sehr wahrscheinlich ein Referendum ergriffen.

## Überbrückungsleistungen für ältere Arbeitslose Das neue Bundesgesetz ist am 1. Juli 2021 in Kraft getreten

Endlich, nach langem hartem Kampf, gibt es einen kleinen Lichtblick für 60-Jährige, die von der Arbeitslosenversicherung ausgesteuert wurden. Sie erhalten bis zum Bezug der Altersrente Überbrückungsleistungen. Damit ist ein erster Schritt in die richtige Richtung getan, auch wenn die Beträge bei weitem nicht ausreichen werden für ein sorgenfreies Leben im Alter.

Personen, die nach dem 58. Altersjahr ihre Stelle verloren haben und nach 60 von der Arbeitslosenversicherung ausgesteuert worden sind, können bis zum Bezug einer Altersrente Überbrückungsleistungen (ÜL) erhalten. Voraussetzung ist unter anderem, dass sie vorher genügend lang in der Schweiz erwerbstätig waren und nur wenig Vermögen besitzen. Zudem müssen die anerkannten Ausgaben die anrechenbaren Einnahmen übersteigen. Damit wird verhindert, dass sie ihr Ersparnis und ihr Kapital aus der beruflichen Vorsorge und der 3. Säule aufbrauchen und schliesslich Sozialhilfe beantragen müssen.





# GUAM SeaTherapy bietet einen zuverlässigen Langzeitschutz gegen vorzeitige Hautalterung.

**GUAM**

*Das gönne ich mir!*



Besuchen Sie unseren Onlineshop!

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

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

## SO BLEIBT REIFE HAUT STRAHLEND SCHÖN

Unsere Haut verändert sich mit dem Älterwerden. Sie wird anspruchsvoller und benötigt Ihre volle Aufmerksamkeit. Mit der richtigen Gesichtspflege von GUAM mindern Sie erste Anzeichen wie Fältchen und Linien deutlich.

**BEWAHREN SIE SICH IHR JUGENDLICHES AUSSEHEN!**

**NUR  
BEI UNS  
SPEZIALPREISE**

**COSMESAN**  
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Birmensdorferstrasse 24 · CH-8902 Urdorf  
Telefon: 044 735 17 71 · [info@cosmesan.ch](mailto:info@cosmesan.ch)  
Onlineshop: [www.cosmesan.ch](http://www.cosmesan.ch)



# FOOD WASTE

## Nahrungsmittelverlust und -verschwendung

Der 29. September ist Internationaler Tag des Bewusstseins für Nahrungsmittelverlust und -verschwendung. Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) präsentierte 2011 die Schätzung, dass jedes Jahr etwa ein Drittel der weltweiten Lebensmittel verloren gehen oder verschwendet werden. Die 2030-Agenda für nachhaltige Entwicklung fordert deshalb die Halbierung der weltweiten Pro-Kopf-Lebensmittelverschwendung auf Einzelhandels- und Verbraucherebene bis 2030 sowie die Reduzierung von Lebensmittelverlusten entlang der Produktions- und Lieferketten.

### Rund 1,3 Milliarden Tonnen Nahrung weltweit landen jährlich im Abfall. (FAO)

Lebensmittelverschwendung ist hauptsächlich auf folgende Umstände zurückzuführen:

- **Landwirtschaft:** Falsche Lagerung, Schädlingsbefall, Unwetter, nicht genügend Abnehmer
- **Industrie:** Transportschäden, falsche Lagerung, Überproduktion und technische Ursachen in der Produktion
- **Detailhandel:** Frische Produkte, deren Form, Grösse und Farbe nicht den üblichen Anforderungen entsprechen
- **Haltbarkeit:** Lebensmittel kurz vor, an oder nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum
- **Haushalte und Gastronomie:** Übermässige und nicht richtig geplante Einkäufe

### 2,8 Millionen Tonnen Lebensmittelverluste fallen in der Schweiz pro Jahr an. Das entspricht 330 Kilogramm pro Person und Jahr oder etwa einem Viertel der Treibhausgase, die wir durch unsere Ernährung verursachen. (BAFU)

**Lebensmittelverschwendung ist teuer, umwelt- und klimaschädlich:** Weniger Lebensmittelverluste und -abfälle würden zu einer effizienteren Landnutzung und einer besseren Bewirtschaftung der Wasserressourcen führen, was sich positiv auf den Klimawandel und die Lebensgrundlagen auswirken würde.

**Den Abfall reduzieren:** Der Welthunger ist auf dem Vormarsch. Wir sind alle zu einem gewissen Grad für den sogenannten Food Waste verantwortlich. Als Gründe sieht das Bundesamt für Umwelt (BAFU) die geringe Wertschätzung von Lebensmitteln durch die Bevölkerung sowie das fehlende Wissen über Haltbarkeit und Lagerung. Pro Kopf könnte man die Abfallmenge um 60 Kilogramm pro Jahr reduzieren.



### Mit rund einem Drittel Anteil gehört der Endkonsument zu den Hauptverursachern. (WWF)

Verbraucher – das sind wir alle. Wir haben uns daran gewöhnt, dass Lebensmittel im Überfluss verfügbar sind. Es genügt, in einen Supermarkt zu gehen, um zu staunen. Dennoch vergessen wir nicht, welche Leistung, Ressourcen sowie Energieverbrauch eigentlich hinter den vollen Regalen stehen. Es ist an der Zeit, ein neues Bewusstsein zu entwickeln und sorgfältiger mit Lebensmitteln umzugehen.

**Weil Nahrung Leben ist und nicht jeder den gleichen Zugang dazu hat.**

Anzeige

med. Rücken-Center

## Stark und vital bis ins hohe Alter!

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

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

seit 1993  
kompetent.  
persönlich.  
zentral.





# 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**



► Fortsetzung von Seite 49

Ist uns eigentlich bewusst, dass unser Körper aus Billionen von Zellen besteht? Betrachten wir doch einmal die Zellen als Mini-Menschen, dann können wir diese Komplexität und Kraft sehen und wie beeindruckend dies ist. Daher sollten wir unseren Zellen Sorge tragen, dazu sollte man aber die Wichtigkeit dieser Teilchen verstehen.

Die wichtigste Aufgabe der Zellen ist die Selbstregulationsfähigkeit. Die Zivilisation ist der grösste (Zer-) Störfaktor unseres Zellsystems und somit verliert die Zelle die Fähigkeit zur Selbstregulation. Die Nährstoffzufuhr ist ungenügend, die Zelle kann zu wenig Energie produzieren, um die geforderte Leistung zu erfüllen, der Darm kann die Nährstoffe nicht verarbeiten oder abgeben, die Zellmembran ist zu wenig durchlässig für die Nährstoffe, es wird zu viel Laktat produziert. Bewegungsmangel und die industriell verarbeiteten Nahrungsmittel sind hier die grössten Störfaktoren.

Die seneszenten oder alternden Zellen bestimmen auch unser biologisches Alter mit. Nach einer bestimmten Anzahl von Zellteilungen in der Zellkultur stellen die Zellen ihr Wachstum ein, d.h. sie hören auf, sich zu teilen. Diesen Zelltod, **Apoptose** genannt, gehen aber nicht alle Zellen. Die seneszenten Zellen sind gestörte Zellen und verbleiben im Körper. Sie sind «senil» und durchstreifen weiterhin den Körper. Mit zunehmendem Alter nehmen diese Zellen zu und befallen Organe, die dann von chronischen Krankheiten betroffen sind und tragen so zu zahlreichen Krankheiten und Alterserscheinungen bei.

Durch unseren Lebensstil, in erster Linie Ernährung und Muskeltraining, können wir unseren Zellstoffwechsel positiv beeinflussen. **Die Regulationsfähigkeit der Zellen ist vom Alter unabhängig.**



2017: Die Zukunft von gesunden «ALTEN» Menschen hat begonnen. Dr. Charles Eugster (98), Athlet, und seine Trainerin Sylvia Gattiker (62)

Dies ist ein wichtiges Wissen, da es die Grundlage eines gesunden Lebens ist. Nachstehend die Faktoren, die für unsere Gesundheit förderlich sind:

Nicht nur Haut und Knochen altern, sondern auch die Zellen der Immunabwehr. Mit einem gesunden Lebensstil, der ein Zusammenspiel von gesundheitsorientierten Muskeltraining, Bewegung für die Ausdauer, Ernährung, ausreichend Schlaf und der Vermeidung von oxidativem Stress bedingt, können wir unsere Zellen, unseren Körper leistungsfähig behalten und dem metabolischen Alter entgegenwirken. Je besser der Allgemeinzustand unseres Körpers ist, desto stärker sind auch unsere Abwehrstoffe.

Dies sind Fakten, die man nicht leugnen kann. Leider ist die konventionelle Medizin sehr eindimensional, zumeist nur auf eine Indikation, ein Symptom oder ein bestimmtes Krankheitsbild, ausgerichtet. Ganzheitlichkeit ist gefragt und die Wichtigkeit der Zelle mit dem Kraftwerk der Mitochondrien muss erkannt werden. PD Dr. med. Bodo Kuklinski (Ernährungsmediziner) machte in einem Vortrag folgende Aussage:

**„Der Mensch erkrankt nicht, weil ihm Medikamente fehlen, sondern weil biochemische Störungen im Körper ablaufen, die nicht rechtzeitig erkannt und korrigiert werden.“**

Anzeige

## Möchten Sie ein TV Interview?

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

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

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

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

**Investieren Sie in Ihr persönliches Interview mit JP Schupp in der Länge von ? Minuten. In diesem Beitrag inbegriffen sind:**

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

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

Rückantwort innert 48 Stunden, um die Details zu besprechen.

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



**START ab Sommer 2022**



# 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.svn.ch](http://www.svn.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

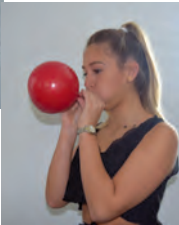
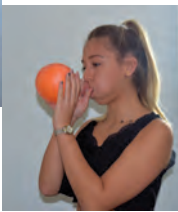
Kostengünstig Sfr. 39.—plus 5.—Versand

100% biologisch abbaubar

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

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

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



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

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

[www.promentesana.ch/spenden](http://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](http://connection-wolhusen.ch)





Für diese StarkVital60+ Ausgabe habe ich innert weniger Wochen bis zum Redaktionsschluss über 20 Themen, die ich für die «Klagemauer» vorgesehen habe. Viel zu viele. Deshalb verwende ich heute mal den Telegramm-Stil. Übrigens, diese Kolumne steht auch für alle LeserInnen des SV-Magazins zur Verfügung. Schreiben Sie uns!

Älter werden heisst nicht automatisch zum Nörgler werden. Allerdings durch die lange Lebenserfahrung beobachtet man die Zusammenhänge meistens etwas besser.

### 1. «Schwiizerdütsch» keine Sprache!

Schon die Tessiner wurden in den letzten Jahrzehnten ihres Dialekts beraubt. Immer seltener hört man den Dialekt im Südkanton? Vor 30 Jahren, als ich ins Tessin kam, konnte man noch heraus hören, wer ein echter Tessiner ist und wer nicht. Heute arbeiten beispielsweise viele Italiener bei der RSI (TV), die natürlich ein perfektes Italienisch sprechen können.

In der Deutschschweiz findet nun Ähnliches statt. Man will, wo es geht, das **SCHWIIZERDÜTSCH** verdrängen. Immer mehr Deutsche übernehmen Jobs in der Deutschschweiz. Viele von ihnen können kein **SCHWIIZERDÜTSCH** Ich habe nichts gegen Deutsche, im Gegenteil.

Ich kenne viele, die vor Jahren, als sie in die Deutschschweiz kamen, schnell **SCHWIIZERDÜTSCH** lernten und sie sprechen es praktisch perfekt! Das ist doch ein gutes Zeichen für Integration. Aber in Bundesbern, in den Deutschschweizer Kantonen, also in den öffentlichen Stellen vor allem beim Schweizer Fernsehen muss doch kein Deutscher mehr **SCHWIIZERDÜTSCH** lernen, was ich komplett falsch finde, denn im Volk gärt es seit Jahren gewaltig. Immer häufiger schreiben sich Deutschschweizer per SMS oder WHATSAPP ihre Texte im DIALEKT. Meine Forderung ist klar:

**Wer beim Bund oder beim TV in der Deutschschweiz arbeitet und sich öffentlich äussert, muss, MUSS «SCHWIIZERDÜTSCH» reden.**

In der EU gibt es eine Fachabteilung mit der Aufgabe, vom Aussterben bedrohte Sprachen und Dialekte aufrecht zu erhalten:

Info: [https://www.europarl.europa.eu/thinktank/de/document.html?reference=IPOL-CULT\\_NT\(2013\)495851](https://www.europarl.europa.eu/thinktank/de/document.html?reference=IPOL-CULT_NT(2013)495851)

Es ist also nur eine Frage der Zeit, bis sich Deutschschweizer dort melden werden.

### 2. Anstand

Die DIGITALE-Welt soll doch so viele Vorteile bringen. Ich erhalte von vielen Firmen auf meine E-Mail KEINE ANTWORT. So schreibe ich halt wieder ANALOGE Briefe auf Papier und siehe da: Von Bundesräten und Bundesrätinnen, von den Geschäftsführern der SWISSCOM, HELSANA, SBB usw. erhalte ich eine Antwort. In der Tat findet man auf vielen modernen Homepages mittelgrosser Firmen oder Grosskonzernen keine E-Mail-Adressen mehr. Versuchen Sie einmal die E-Mail-Adresse von beispielsweise der Direktion des Schweizer Fernsehens im Netz herauszufinden. Ein Ding der Unmöglichkeit! Entweder gibt es nur ein Kontaktformular, wo man aber nur zu gefühlten 30 Prozent überhaupt eine Antwort erhält oder man findet einfach KEINE EMAIL KONTAKTADRESSE. Was hat denn z.B. das Schweizer TV nur zu verstecken?

**Ok, ok, die meisten von uns wissen es!**

### 3. Methan

Derzeit werden rund 1,5 Milliarden Kühe auf der Erde gehalten. Diese Kühe produzieren 300 Milliarden Liter Methangas pro Tag. Weniger Fleisch und weniger Milchprodukte konsumieren bedeutet auch, viel für den Umweltschutz zu tun, denn ein für den Treibhauseffekt schädlicher Faktor ist eben die Nutztierhaltung!

### 4. Arme (reiche) Schweiz

Unfair ist nicht die Arbeit bis zum Rentenalter. Unakzeptabel ist, dass in der reichen Schweiz eine steigende Anzahl von Pensionären/Innen mit immer grösseren finanziellen Problemen leben. Ein unnötiger Stress. Es wäre das Recht eines jeden, seinen Lebensabend zu geniessen, ohne um das Überleben kämpfen zu müssen.

### 5. Das grosse globale Sterben durch die Massnahmen

Weltweit haben die Massnahmen gegen das Coronavirus mindestens 50 Mal mehr Lebensjahre gekostet, als wenn das Virus freien Lauf gehabt hätte. Das zeigt das einfache Zusammenführen von Statistiken. Dabei war das Verhindern von Todesfällen das Ziel.

### 6. Offener Brief

an SWISSCOM-Direktor Urs Schättli. Eine Bitte: das Unternehmen sollte Internet- und TV-Abonnements für Rentner zu Sonderpreisen einführen.

### 7. Psychoterror

Gesundheitskosten und Krankenkassenprämien stellen eine Dauersorge für viele dar. Zudem erzeugt der «**Psychoterror**» mit Informationen über Covid-19 Angstzustände bei den Bürgern wie in **Kriegszeiten!**

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](mailto:terzstiftung@kinder-leuchten.ch)





## LESERBRIEFE

Sehr geehrter Herr Schupp

Meine Frau und ich betreiben ein kleines Fitnessstudio in Hüntwangen in der Nähe von Zürich.

Wir wissen, wie wichtig MUSKELTRAINING und die richtige Ernährung nicht nur für Junge, sondern auch für Ältere sind.

Zu unseren Mitgliedern dürfen wir auch Leute zählen, die 90+ Jung sind. Leider sind diese Menschen durch die Corona Pandemie sehr verunsichert. Die Fitness-Anlagen wurden geschlossen, weil dieses System nicht «relevant» ist. Aber bevor die Fitnessstudios vom Bund geschlossen wurden, sind diese Leute schon nicht mehr ins Training gegangen oder haben sich sogar abgemeldet, aus Angst sich zu infizieren.

**Dabei wissen wir, dass gerade jetzt die Fitnesscenter umso mehr gebraucht werden.**

Wir haben gemerkt, dass die meisten Menschen nicht wissen, wie lebenswichtig MUSKELTRAINING und die richtige Ernährung sind. Wir ärgern uns, dass nicht schon im Kindergarten oder in den Schulen angefangen wird, die Kinder zu instruieren.

Wir würden gerne mehr Informationen unter den Leuten bringen, aber wissen leider nicht wie.

Darum sind wir an einem Netzwerk interessiert, denn je zahlreicher wir sind, desto mehr können wir öffentlich sowie politisch bewegen.

Mit Sportlichen Grüssen

Giuseppe Falco

**New Fitness Concept GmbH**

Bauelenzelgstrasse 8, 8194 Hüntwangen, Tel. 043 422 55 00

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

Hallo Jean Pierre

Das wichtigste zum Titanic Fitnessraum hast Du in Deinem Heft nicht erwähnt...

Ohne Geräte mit Externer Energie werden ältere untrainierte Menschen keine Überschwelligigen Muskel Reize setzen können.

Dies haben die Menschen schon vor über hundert Jahren erkannt und auch umgesetzt (siehe beiliegende Bilder im Krafraum der Titanic)

Mit freundlichen Grüssen

Bernhard Huber

Geschäftsinhaber

[www.reacttrainer.eu](http://www.reacttrainer.eu)



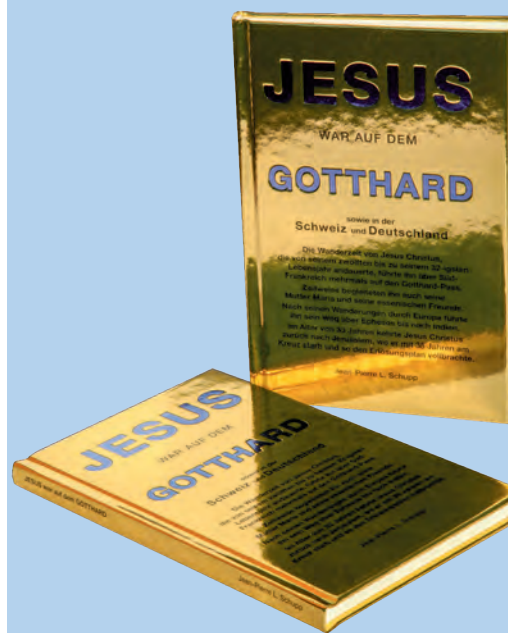
# War JESUS auf dem GOTTHARD?

**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](http://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](http://www.gottardo.tv)

En français

**Jésus a été au mont Gothard**

[www.gotthard.tv](http://www.gotthard.tv)

Info: [info@gotthard.tv](mailto:info@gotthard.tv)



Titel: [www.weitsicht-bramboden.ch](http://www.weitsicht-bramboden.ch)

**Inserentenverzeichnis - SV 20** Seite

PelviPower - PonteMed AG	2-3
Fimex Distribution AG	4
HelfRecht	8
WEITSICHT	1-9
Shark Fitness Shop	11
KKL-Fitness Connection-Laufschule	12,55
Ratio AG	13
www.body-mind-spirit.ch	15
Kinofilm „Auf die eigene Art“	17
med. Rücken-Center	18
Lebenskraft Messe Zürich	19
www.best4health.ch - InBody	22-23
HPS Hypnosetherapie	26
www.vital-paket.ch - HIMMELSBACH	27
K-Group - Gesundheitszentren	30-31
Schmerztherapie Axel Daase	33
GUAM Leggings - Cosmesan	34-35
François Gay - Buchautor	37
Mental Physio Training	25,39
SSAAMP Seminare 2021	41
Öffentlichkeitsgesetz.ch - Verein	43
Cosmesan	45,51
ProMedia	47
Vivo Coach Ausbildung ab 60+	49
GREENPEACE	53
SVNH Verein	55
FASB Schnarch-Ballon-System	55
LAKESIDE Fitnessclub Küsnacht-ZH	55
Terz Stiftung	56
GSG-Academy - Buchhandel	57
QualiCert CERTIFIED QUALITY	60

**Messe & Event-Termine:**

**16. bis 19. September 2021**  
Lebenskraft Kongresshaus, Zürich

**02. bis 03. Oktober 2021**  
VeggieWorld Zürich Halle 622

**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

**18. bis 20. November 2021**  
Fitness Connected, Messe München

Senden Sie Ihre Messetermine an:

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



Logo von 2018 bis 2020

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



Titelseite Logo ab 2021

**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](mailto: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](http://www.toptenmedia.com)

**Redaktionsschlussdaten 2021-2022**

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

Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
Nr. 21, November/Dezember 2021	<b>24.09.21</b>	15.10.2021	1. Woche November 2021
Nr. 22, Januar/Februar 2022	<b>15.11.21</b>	09.12.2021	2. Woche Januar 2022
Nr. 23, März/April 2022	<b>22.01.22</b>	12.02.2022	1. Woche März 2022
Nr. 24, Mai/Juni 2022	<b>19.03.22</b>	09.04.2022	1. Woche Mai 2022
Nr. 25, Juli/ August 2022	<b>20.05.22</b>	11.06.2022	1. Woche Juli 2022
Nr. 26, September/Oktober 2022	<b>23.07.22</b>	13.08.2022	1. Woche September 2022

**Möchten Sie ein „PERSÖNLICHES“ TV Interview?**

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

**Die DIGITALE Antwort: [www.starkvital.tv](http://www.starkvital.tv)**



**START**  
ab  
Sommer 2022

**STARKVITAL.TV**

ONLINE-TV FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60





**NUR  
ABONNENTEN  
ERHALTEN DIE  
DRUCK-  
AUSGABE  
EINEN  
MONAT IM  
VORAUS**



Das Magazin für Gesundheitsbegeisterte 60+ erscheint zweimonatlich mit Informationen über Training und Ernährung, sowie Berichte und Interviews mit Persönlichkeiten und Experten.

ABONNENTEN erhalten das gedruckte Exemplar einen Monat im Voraus: On-Line: [www.starkvital.ch](http://www.starkvital.ch)

Bitte senden Sie mir 6 Ausgaben, 1 Jahresabo, für nur 30 Franken an folgende Adresse:

Vorname: \_\_\_\_\_ Nachname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

ev. E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_ ev. Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

**JA, ICH WILL EIN ABONNEMENT BESTELLEN !**

Bitte diesen Coupon ausschneiden und per Brief an: Top Ten Media AG, Postfach 102, 6648 Minusio senden oder Coupon scannen und an [verlag@toptenmedia.com](mailto:verlag@toptenmedia.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](tel:0794003322) 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