

Das Magazin für eigenverantwortliche Menschen ab 60 Jahre

STARKVITAL⁶⁰⁺

Nr. 7 August / September 2019

2. Jahrgang

www.starkvital.ch

Schweiz: CHF 2.-

**SENIOREN im
Mittelpunkt der
Werbung**

**WHO: 65-75
jährige sind die
«jungen Alten»**

SYPOBA

bringt JUNGE ALTE in Balance

**Zunehmendes
Bewusstsein beim
Älterwerden**

**Ab 60:
Wie viel ist ein
Menschenleben
noch Wert?**

**Gesundheit die man ausstrahlt macht Menschen attraktiv.
JANE FONDA, Ikone der anhaltenden Fitness-Welle.**



Daphne Selfe

Mit 90 ältestes
Model der Welt

MEIN TRAINING FÜR MEHR KRAFT UND STABILITÄT IM A

Die compass[®] 600 Krafttrainingsreihe mit Biof



ALLTAG

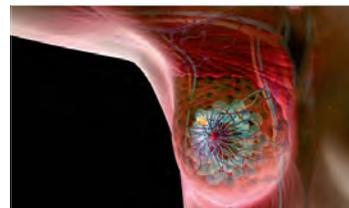
Feedback



Editorial	5
SYPOBA bringt JUNGE ALTE in Balance	6
Senioren im Mittelpunkt der WERBUNG	8
Warum Musiker LANGLEBIG sind	10
Schrottwissenschaft von Dr. med. Jürg Kuoni	14
BRUSTKREBS durch Implantate	16
Walking on the MOON von Heiko Martin	18
FIT im Alter - Neue Artikelserie von Gabriela Ghenzi	20
Personal Health COACH von Prof. Dr. Lukas Zahner	21
SRF Direktorin Nathalie Wappler bezieht Stellung	24
Notre-Dame und Al-Aqsa brannten gleichzeitig	24
Media Nachrichten - Vorstellung von Büchern	26
DAPHNE Selfe - Mit 91 immer noch Fotomodel	28
Ernährungs-Tipps	32
Kleinanzeigen	33
Impressum	34



Elisabeth Kunz - FIT mit 65



Jahrzehntealte Implantate



Zwei Heiligtümer in Flammen



Daphne, schön und bescheiden

Anzeige

GUAM Hautstraffende Creme

Diese hautstraffende Creme für Brust und Körper ist eine Mischung aus Guam-Algen, Pflanzenextrakten und ätherischen Ölen.

Der Anteil an Guam-Algen ist bei diesem Produkt besonders hoch, trotzdem hinterlässt die Creme keinen Algengeruch auf der Haut. Sie zieht sofort ein, stimuliert und festigt Brust und Körper. Die Creme macht die Haut geschmeidig und hält sie elastisch.



Art.-Nr. 2004



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



Copyright: www.cosmesan.ch

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

Rationalisieren statt rationieren?

Wie viel ist ein Menschenleben im Gesundheitswesen noch wert?

Ein emotionales Thema... schauen Sie sich gleich auf YouTube den Film von 1973 mit Charlton Heston an, **SOYLENT GREEN**

(eine Fiction auf das Jahr 2022 projiziert - wir sind Nahe dran an diesem ÜBEL !)

Wie sehr zählt das chronologische Alter für das Recht auf die notwendige Pflege? Ist es richtig, die Behandlungskosten zu begrenzen? Ist das Leben eines älteren Patienten weniger wert als das eines noch arbeitsfähigen Menschen oder eines Teenagers? Wer entscheidet, wie viel in die Therapien investiert werden darf?

Die moderne Medizin kann und kostet immer mehr. Laufend werden innovative Therapien entwickelt, grosse Summen in Spitzenforschung investiert, neue Technologien gekauft. Auf der anderen Seite will man teure Behandlungen begrenzen, insbesondere für chronische Erkrankungen und für ältere Patienten, die eine kürzere Lebenserwartung haben. Denn bei der Bewertung von Kosten und Nutzen haben erstere Vorrang vor letzteren. Wer zu viel kostet, riskiert eine Rationierung der Behandlungen. Aus Kostengründen blockieren Krankenkassen die Zahlungsgarantien.

Werden in Zukunft Kosten und Nutzen der Therapien berechnet, bevor sie durchgeführt werden? Vielleicht mit Hilfe präziser mathematischer Formeln, ähnlich wie bei den nach genauen Prioritätskriterien erstellte Wartelisten für die Organtransplantationen? Ist die Medizin tatsächlich dabei, diesen Weg zu gehen? Wird ein Unterschied zwischen gesund und krank, zwischen jung und alt gemacht?

Und was ist mit der 60+ Generation?

Gelten ältere Menschen als Patienten zweiter Klasse?

„Alte Menschen sollen keine teuren Therapien mehr bekommen“, denken viele Bürger. Bei besonders schweren Fällen, wie solidarisch wären die Schweizer mit den Betroffenen?

Schon heute fordert so mancher Politiker keine Herzschrittmacher, Hüft- und Knieprothesen mehr für Hochbetagte. In England beispielsweise ist die Rationierung bereits Realität. Für die Briten ist entscheidend, was ein gewonnenes Lebensjahr kostet, das ein Patient bei guter Lebensqualität erlebt. Überschreiten die Medikamente einen fixen Betrag, werden sie nicht mehr bezahlt.

In der Tat, man will die Behandlungen rationieren, anstatt das Gesundheitssystem durch eine weitreichende Reform zu rationalisieren. Durch eine Reduzierung der Therapien wird Geld gespart, anstatt die Kosten gezielt in gewissen Bereichen des Gesundheitswesens zu senken, um es effizienter zu gestalten.

Es sind ethische und soziale Fragen offen, mit denen sich die Schweizer Gesundheitspolitik auseinandersetzen muss. Ohne eine totale Reorganisation wird eine Einschränkung der Leistungen leider unumgänglich sein.

Aber wer weiss, wenn man wohl bald darüber abstimmen wird, ob man als toter Mensch seine Organe spenden MUSS (d.h. nach dem Tod gehört der Körper dem Staat), dann ist es nur noch eine Frage der Zeit, bis der Staat befehlen wird, wann welcher Mensch zu sterben hat und was mit seinem Körper nachher geschieht.

SOYLENT GREEN, d.h. EXIT lassen grüssen.

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp

**In italiano per i ticinesi, pagina 31,
en français pour le romande page 30**

LETZTE NACHRICHT VOR DRUCK:

**SKANDAL - Bundesrat verkauft die Schweizerbürger als Ware !
BR will die sogenannte Widerspruchslösung einführen, d.h. verstorbenen Personen dürfen Organe entnommen werden, wenn sie sich nicht zu Lebzeiten dagegen ausgesprochen haben.
Unser Körper gehört nicht mehr uns, sondern dem Staat !
Mein „Fiction“ Editorial ist eben Realität geworden (siehe Seite 34)**



Jean-Pierre Schupp

Jahrgang 1954

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:

siehe www.starkvital.tv



Vitalität im Alter ist ein Luxusgut, mit dem sorgfältig umgegangen werden muss. Die heutige Senioren generation ist vitaler, sie bewegt sich mehr, treibt unterschiedliche Sportarten (was früher eher undenkbar war), ist unternehmungsfreudig, geht auf Reisen und macht vieles mehr.

Um all diese Möglichkeiten langfristig beizubehalten, ist SYPOBA® der richtige Trainingspartner!

Aufgrund der biologischen Regression im Alter ist der Erhalt der Vitalität mit SYPOBA einfach und sehr effektiv. Die Balance als „Aussensicht“ ist das eine, jedoch die „Innensicht“ ist bedeutender. Durch dieses Training werden lokal, aber und vor allem gesamt Muskelnetzwerke aktiviert. Mit Hilfe der dynamischen Balance können neuronale Abläufe aktiviert werden, die einerseits präventiv als auch erhaltend wirken.

Tägliche Bewegung im Allgemeinen ist ein MUSS und eine Ergänzung mit SYPOBA fördert nicht nur die Elastizität der Muskulatur und dessen Faszien, sondern durch langfristige Ausübung stärkt es auch die Bänder, Gelenke und Knochen. Die Intensität und die Reizdauer fördern den gesamten Hormonhaushalt und entsprechend wirkt es sich positiv auf den gesamten Bewegungsapparat aus.





Fotomodel in Super-Form: Elsbeth Kunz, Jahrgang 1954

Der Hormonhaushalt sollte täglich über körperliche Betätigung in Schwung gebracht werden!

Die Balance mit SYPOBA, welche unterschiedliche Positionen zulässt, fördert nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Geistiges Training ist im Alter notwendig und, dank der Vielzahl an Möglichkeiten mit SYPOBA, die ideale Ergänzung.

Fazit: Versteht man erst, was Gesundheit alles beinhaltet, dann wird man an SYPOBA nicht vorbei kommen!

Gerne beraten wir Sie persönlich und begleiten Sie auf Ihrem Weg.

Robin Städler

Erfinder

Info: www.sypoba.com



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 unser Bewegungsempfinden zuständig ist
- Verringerung der Trainingsverluste bei Pausen durch Krankheit oder Business
- Reduzierung von Verletzungsanfälligkeit
- Verbesserung der Denkleistungen und der Stoffwechselorganisation

Lerne die Muskel-Organatabelle kennen. Du wirst dein Training danach anders betrachten.



<https://bodysense.de/muskelorganzuordnungstabelle/>

Jürgen Woldt



ist Inhaber des do-it-Bewegungsstudios und des Forschungs- und Bildungszentrums, der do-it-Akademie, gegründet 1982,

Buchautor, Kolumnist in den unterschiedlichsten Fachzeitschriften, ausgezeichnet mit dem Fitness Award für außergewöhnliche Leistungen für die Fitnessbranche. Sprecher auf der FIBO, der Medika, auf Medizinkongressen und Unternehmerkongressen. **Autor in der Fachzeitschrift STARK und VITAL**

link für 60+

Ärztetkongress 2019 in Bergheim (Vortrag)

<https://t1p.de/Aerztetkongress-2019>

E-Mail: juegen.woldt@doit-Akademie.de

Senioren im Mittelpunkt der Werbung

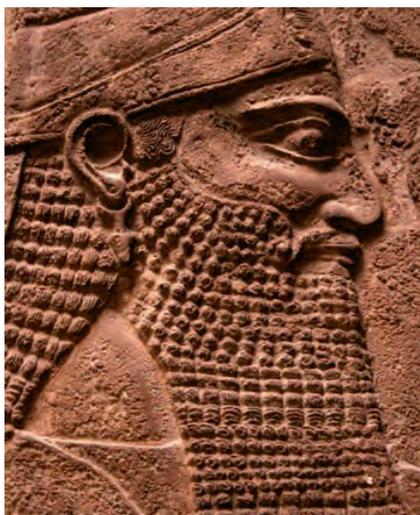
Es ist bekannt, dass der zentrale Nutzen von Werbung darin besteht, den Absatz von Produkten und Dienstleistungen zu fördern. Um einen anziehenden Hintergrund zu schaffen, konzentriert sich die Werbung auf Werte wie positive Aktivität, Euphorie, Vitalität, Produktivität, Schönheit, Jugend, Vergnügen, Effizienz, Geselligkeit, Freundschaft, Liebe, Lust, Leidenschaft, usw. Die sogenannten „Gewinner“ herrschen, bis hin zu Kultfiguren. Die Medien sind voll von Bildern, die das alltägliche Leben märchenhaft darstellen.

Auf sozialer Ebene sind ältere Menschen längst kein Bezugspunkt mehr, wie es in der westlichen Gesellschaft der Vergangenheit der Fall war. In der Nachkriegszeit hat ihre Rolle an Bedeutung verloren.

Wenn man an das Älterwerden denkt, stellt man sich ein Bild von Menschen vor, die wegen körperlicher Probleme nicht mehr so sozial engagiert sein können, traurig, oft allein, meist zu Hause, nicht mehr aktiv und scheinbar unattraktiv sind.

Das Alter erinnert an unerwünschte Werte wie Zerbrechlichkeit, Verfall von Körper und Geist, vielleicht sogar Armut, Ineffizienz, Krankheit, Tod.

Dennoch kündigt sich in Sachen Akzeptanz des Alterns eine beachtliche Wende an.



Methusalem wäre erfreut gewesen !

Die neuen Älteren sind auf dem Vormarsch

In letzter Zeit scheint sich die Einstellung der Gesellschaft zum Alter zu verändern, auch wenn Stereotypen und Vorurteile bis zu einem gewissen Grad bestehen bleiben. Einen Menschen über 65 Jahren zu sehen, der ein aktives Leben führt, ist kein Grund mehr zum Erstaunen. Dank der Verlängerung der durchschnittlichen Lebensdauer und der Verschiebung der Schwelle, ab der man als «alt» gilt (heute liegt dieses Alter bei frühestens 75 Jahren), ändern sich die Dinge. Es entsteht ein neuer und interessanter Markt, der sich an dem dritten Lebensalter orientiert.

Das Marketing hat den demografischen Wandel als Geschäftsmöglichkeit entdeckt. Bei den jüngsten Entwicklungen fällt ein neues, positives Bild von älteren Menschen auf, die sich am Leben und Alter(n) erfreuen und ihre Freiheit feiern. Auf dem Markt gibt es schon eine breite Palette von Produkten und Dienstleistungen, die dem Grauen Panther gewidmet sind: Nahrungsergänzungsmittel, exklusive Fitnesscenter 60+, Kurse (sogar Universitäten) und Konferenzen, Kleidung, Reisen, Urlaub, Politik und vor allem Trainingsgeräte, denn es wurde festgestellt, dass Rentner weitgehend über die Mittel verfügen, sich dies zu leisten. Sie sind nicht mehr ausschliesslich Grosseltern, die sich um die Enkelkinder kümmern, sondern Bürger in vollem Umfang. Ein neues positiveres Bild hat sich konfiguriert, in dem die Protagonisten älter sind, dabei eine gute Präsenz haben, weil sie fit, schlank, schön geschminkt und jugendlich gekleidet sind. Es sind die „neuen“ (ästhetischen) Alten, die man nur bewundern (beneiden?) kann.

Alt ist nicht gleich alt

Ältere Menschen werden in zwei chronologische Hauptkategorien unterteilt: Die im Alter zwischen 60 und 75 Jahren, das sogenannte dritte Alter – das sind die „*jungen Alten*“ –, und die 75- bis über 90-Jährigen, das vierte Alter. Und gerade auf die erste Altersgruppe konzentrieren sich die Anstrengungen zur Konsumsteigerung. Wenn wir von «*jungen älteren Menschen*» sprechen, müssen wir verstehen, dass sie oft Rentner sind, die Zeit und Energie haben, aktiv zu leben und ihre Freizeit zu geniessen. In vielen Fällen haben sie sogar eine stärkere Kaufkraft als junge Menschen, denn vielleicht haben sie Ersparnisse beiseite gelegt. Die zweite ist hingegen eine Zielgruppe für Pflege-, Medizin- und Gesundheitsprodukte.

Eine visuelle Revolution

Und so verändert sich allmählich die Präsenz der 60+ Bevölkerung in der Werbung: Die älteren Menschen sind zu einem ansprechenden «*Zielpublikum*» für industrielle Produktion und Dienstleistungen geworden. Die Werbung kann sie nicht mehr ignorieren.

Anzeige

Auch im Alter attraktiv und Glücklich sein!

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

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



QualiCert

CERTIFIED QUALITY

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

Normen und Anforderungen

QualiCert überprüft aktuell die Konformität folgender anerkannter Normen und Anforderungskataloge:

- DIN 33961:2013 (offizielle Deutsche Norm für Fitness-Studios)
- Qualitop-Anforderungen für Fitness- + Trainingscenter inkl. Personalqualifikationen
- Qualitop-Anforderungen für Anbieter gesundheitsfördernder Kurse inkl. Leiterqualifikationen
- Sicherheitsnorm FitSafe für höchste Sicherheit beim Training
- Vibrationstraining
- EMS[Safe] für Sicherheit beim EMS-Training

- *über 20 Jahre Erfahrung*
- *über 25 000 Überprüfungen vor Ort*
- *über 20 Jahre führender Know-how-Träger in Zertifizierung und Normung*



QualiCert AG

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

Warum die Musiker langlebig sind

von Alexander von Wyttenbach

Es ist eine Tatsache, dass Berufsmusiker sehr oft langlebig und bis ins hohe Alter zu grossartigen Leistungen fähig sind. Die Beispiele sind zahlreich. Um hier nur einige wenige zu zitieren:

Das diesjährige Osterkonzert im LAC in Lugano wurde vom Mozart Orchester aus Bologna unter der Leitung des 91 Jahre alten Dirigenten Bernhard Haitink mit einer begeisternden Vitalität ausgeführt. Der Pianist Menachem Pressler hat in Paris mit 90 Jahren in einer unübertroffenen Interpretation ein Klavierkonzert Mozarts gespielt. Beide haben natürlich alles auswendig gespielt. Der Cellist M. Rostropowitsch war bis zu seinem Tode mit 80 Jahren als Solist und Lehrer voll musikalisch tätig. Sänger und Solisten von Blasinstrumenten können natürlich wegen ihrer physischen Grenzen nicht so lange auf höchster Ebene tätig sein. Sie erreichen dennoch ein hohes Alter.

Die Langlebigkeit der Musiker erklärt sich mit den bahnbrechenden Erkenntnissen des Neurowissenschaftlers A. Damasio. Nach seinen Forschungen gibt es beim Menschen keine Emotionen ohne Körperempfindungen und kein logisches Denken ohne Gefühle. Der Mensch lebt in diesem natürlichen Kreislauf, den Buddha schon vor Jahrhunderte als das Menschsein



Alexander von Wyttenbach

Geboren 1933. Als Bernburger in Lugano geboren, in Oberitalien aufgewachsen, Schulen und Medizinstudium in Mailand.

Facharztausbildung in Radiologie in Basel. 1970 Chefarzt im Spital Locarno, anschliessend Gründer eines privaten Radiologie-Instituts in Bellinzona. Politisch: Mitglied der Legislative und Exekutive seiner Wohngemeinde Minusio und des Gran Consiglio in Bellinzona. Intensive sportliche Aktivitäten mit Segeln, Langlaufen (fünf Engadiner Marathons), Radfahren.

Journalistisch regelmässige, viel beachtete Zeitungskolumnen im „Corriere del Ticino“.

Im Denken von der humanistischen Bildung und vom kritischen Rationalismus Karl Poppers geprägt.

Publizierte Bücher:

„Die Vernunft als Untertan des Unbewussten“ (ISBN 978-3-7357-4122-6).

„Clima: Non dire la verità significa mentire“ (ISBN 9-788832-045062)

definiert hat: „Die Sinnesempfindungen, die Wahrnehmung der Sinnesempfindungen, die Körperlichkeit, die Regungen des Geistes und die Bewusstheit“.

Der Musiker muss unbewusst die mathematischen Gesetze der Musik erfassen, sich mit der emo-

tionalen Botschaft des Komponisten auseinandersetzen und, um sie dem Publikum vermitteln zu können, sein ganzes Leben lang intensiv seine körperliche Motilität trainieren. Beim Musizieren wird natürlich auch die Gedächtnisleistung stark beansprucht. Es wird oft vom Publikum zu wenig wahrgenommen, dass auf hohem Niveau zu Musizieren eine harte Arbeit ist, eine nie endende Suche nach Vollkommenheit. Ein grosser Pianist hat als Lehrer einmal einem Schüler gesagt, dass der Interpret nicht den Komponisten entdecken lernen, sondern in der Musik sich selber erkennen muss. Somit lebt der Musiker in seiner Tätigkeit, sein ganzes Leben lang in idealer Weise den menschlichen Kreislauf, sagt-Damasio. Dabei erfährt er immer wieder, mit dem Applaus als Belohnung, das Glücksgefühl der Dankbarkeit der Zuhörer. Natürlich profitiert auch jeder Amateurmusiker, der regelmässig musiziert, in einem gewissen Masse von den positiven Wirkungen dieser wunderbaren Tätigkeit.

Hier drängen sich die Unterschiede auf, zwischen dem grossen Einsatz im Musikerberuf und der Arbeit im wirtschaftlichen Bereich. Auch in der wirtschaftlichen Tätigkeit können oft Höchstleistungen erreicht werden, doch im Gegensatz zum Musiker, der sich aus Ei-

Anzeige

Bist du das Bewusst Sein, das die Welt verändert?

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

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

Mehr Infos und Anmeldung zum Newsletter unter:



www.new-spirit-forum.ch

genantrieb für Höchstleistungen einsetzt, ist der Mensch in der Wirtschaft bei seiner Leistung oft einem grossen äusseren Erwartungsdruck ausgesetzt, was zu Stresssituationen führen kann. Bei einer Arbeit am Schreibtisch gesellt sich dazu eine zu geringe körperliche Betätigung. Da kann natürlich eine regelmässige sportliche Aktivität Abhilfe schaffen und Stress abbauen. Eine Tätigkeit, die allerdings nur dann das erhoffte Ziel erreicht, wenn sie nicht nur als Notwendigkeit empfunden wird, sondern beispielsweise in der Natur mit echter emotionaler Freude verbunden ist.



2018 首屆訪台 義大利米蘭首席鋼琴家
Christina Harnisch
 克里斯蒂娜·哈尼施
 風靡全球令人驚歎的跨世紀鋼琴大師 Christina Harnisch，
 將透過琴聲傳遞您攝旋律及來自義大利的浪漫與熱情，
 於舞廳院坊友、家屬、回溫全院醫療服務團隊，
 帶給到會觀眾最感動人的音樂饗宴。

第一場 9/10 (一)	第二場 9/12 (三)	第三場 9/13 (四)	第四場 9/14 (五)
時間 / 10:15-11:00	時間 / 12:00-13:00	時間 / 12:00-13:00	時間 / 12:00-13:00
地點 / 新北市立蘆洲國中千人禮堂 新北市蘆洲區中正路269號	地點 / 台大總院-東址大廳 台北市中正區中山南路7號	地點 / 台大醫院-北總分院長育樓1樓西門樂坊 台北市萬華區內江街77號	地點 / 榮民總醫院中正樓大廳 台北市北投區石牌路二段201號

主辦單位:
 • CLUB@que 義大利美食餐廳中心
 • 國立臺灣大學醫學院附設醫院
協辦單位:
 • 臺北榮民總醫院
 • 國立中正大學附設中
贊助單位:
 • 中華社會服務中心
 • 財團法人慈濟文化藝術基金會
 • 慈濟醫院內醫部音樂治療部
 • Meer Fun 活力餐廳
 • 自然生活服務網
 • 蘇悅庭(蘇悅庭與黃秀琴)
 • 廣善堂(廣善堂與黃秀琴)
 • 安德烈琴聲

Fazit: Musizieren als Beruf oder als engagierte Freizeittätigkeit ist wunderbar und ein Elixier für ein langes, gesundes und aktives Leben.

Christina Harnisch, die Ehefrau von Alexander von Wyttenbach ist aktive Konzertpianistin und tritt weltweit auf.

Am Sonntag den 10. November um 17.00 Uhr wird die Pianistin Christina Harnisch im Palazzo die Congressi in Muralto ein Rezital mit einem besonders interessanten und attraktiven Programm mit Musik von Komponisten und Komponistinnen vortragen. Info: www.cmharnisch.ch

Ob jung oder alt, Musik ist das Lebenselixier für Engel und Menschen!

1519 - 2019 500 Jahr-Jubiläum der Reformation

Am Neujahrstag 1519 rief der Reformator Ulrich (Huldrych) Zwingli im Grossmünster Zürich die Reformation aus und predigte erstmals in deutscher Sprache !

Was würde Ulrich Zwingli im Jahr 2019 zu ihrer Umsetzung sagen ?

Karl der Grosse im imaginären Dialog mit Zwingli

Das 72-seitige Buch



ZWINGLI



**DER
VERRÄTENE
REFORMATOR**

Jean-Pierre L. Schupp

ist in fast jeder Buchhandlung
oder unter
www.gotthard.tv erhältlich

Preis: 20.00

ISBN 978-3-033-06737-0



9 783033 067370 >

Info: info@gotthard.tv



MIGROS d.h. COVERGIRL wirbt mit 70-jährigem Model.

Der Trend ist nicht mehr aufzuhalten. Die Mutter vom bekannten Elon Musk (Tesla) arbeitet auch als Fotomodel. Die Kosmetikmarke COVERGIRL, eigentlich für die jugendlichen Frauen auf den Markt, wirbt jedoch mit einer jung gebliebenen Frau, mit Maye Musk. Wer jetzt auf diesen Baby-Boomer-Zug aufspringt und zwar vom Investor bis zum Protagonisten, also wir eigenverantwortlichen Frauen und Männer ab 60+, kann das Leben noch ganz am Schluss zum Erfolg verhelfen.

Die Königin von England Queen Elisabeth II (93) und ihr Ehemann heissen eigentlich zum Nachnamen «von Battenberg».



Nach Kriegsende hätte man aber in England unmöglich den Ehemann, Prinz Philip (97), Duke of Edinburgh, mit dem deutschen Nachnamen «von Battenberg» akzeptiert. So wurde aus Battenberg «MOUNT-BATTEN». Hört sich viel englischer und aristokratischer an, oder?

Medizinische Fehler, ein konkretes Phänomen, aber bitte, keine Alarmstufe

In der Schweiz schwankt angeblich die Anzahl der Todesfälle aufgrund medizinischer Fehler in Krankenhäusern zwischen 700 und 1700 pro Jahr. Die Tessiner Gesundheitskommission erkennt das Phänomen, das volle Aufmerksamkeit verdient. Sie beabsichtigt jedoch nicht, eine Informationskampagne für das gesamte Gesundheitspersonal im Kanton über die Kontrolle und die Vermeidung von medizinischen Fehlern durchzuführen. Sie ist der Auffassung, **dass die Verbreitung von Informationen über vorbeugende Massnahmen als negative Botschaft empfunden werden könnte.** Daher sei die Informationskampagne nicht zu unterschätzen. **Das im Gesundheitswesen tätige Personal könnte nämlich eine solche Kampagne als eine Misstrauenserklärung wahrnehmen.**

Fitness- und Gesundheitstagung am 18. Mai 2019

Nach einigen Jahren der Absenz bin ich wieder einmal Aussteller am 18.5.2019 im schönen Kursaal von Bern, besuchen gegangen. Das Thema 60+ oder auch «Baby-Boomer-Generation» ist noch nicht bei allen



Fitnessgeräte-Konstrukteuren und deren Importeuren angekommen. Bei einigen ist dies jedoch der Fall und in den nächsten STARKVITAL 60+ Ausgaben wird man einiges darüber zu lesen bekommen. Als Herausgeber des SV 60+ Heftes muss man natürlich nicht nur eigenverantwortlich leben, sondern auch seine körperliche Fitness jederzeit unter Beweis stellen. Hier am RATIO Stand (Info. www.ratio.ch) an einer vergoldeten Rückenzug-Maschine, der

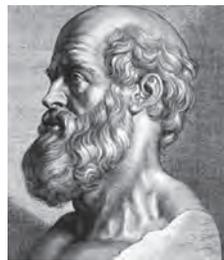
Marke «gym80», habe ich ein paar Mal die 90 Kilo Gewicht gezogen und dabei doch einige viel jüngere, staunende Augenpaare am Stand zurückgelassen. 65 Jahre jung zu sein, ist heute kein Thema mehr, denn in der Tat fängt das Leben mit 66 Jahren (so man fit und gesund ist) so richtig an!

Das Bundesgericht hat entschieden: Keine Obergrenze für Spalkosten im Rahmen des obligatorischen KVG

Der Fall betrifft einen 71-jährigen Mann, der 2014 wegen einer Knieoperation ins Krankenhaus eingeliefert wurde. Am Ende dauerte der Krankenhausaufenthalt 421 Tage. Zwei Tage nach dem Einsetzen einer Prothese ins Knie erlitt der Mann einen Herzinfarkt, der zu einer weiteren Bypass-Operation führte. 24 Stunden später trat ein Nierenversagen auf, danach wurde eine Dialyse notwendig, gefolgt von einer Reihe weiterer Komplikationen, darunter Osteomyelitis, Sepsis und Magen-Darm-Blutungen. Die Gesamtkosten der Spitalbehandlung betragen 2,4 Mio. Franken. Während der Wohnkanton des Patienten seinen Anteil von 55 Prozent sofort entschädigte, bezahlte die Krankenkasse statt der fälligen Million, nur 300 000 Franken. **Diese Entscheidung wurde auf Grund einer Restlebenserwartung von weniger als 15 Jahren und einer zukünftigen geringen Lebensqualität des Patienten getroffen.** Der Versicherer begründete seine Position damit, dass die Rechnung 69-mal höher war als der Durchschnitt der letzten zwölf Monate im Lebens eines Patienten. Das Bundesgericht hat diese Argumente jedoch zurückgewiesen und festgestellt, dass die obligatorische Grundversicherung, bei Erfüllung von Kriterien wie Wirksamkeit, Angemessenheit und Wirtschaftlichkeit, keine absolute Ausgabenobergrenze vorsieht. **Die Deckung ist daher unbegrenzt, die Grundversicherung sieht keine Rationierung der Pflege vor, um die Gesundheitskosten der Krankenkassen in Grenzen zu halten.**

Sport bei Krebs: So wichtig wie ein Medikament

Der Weltkrebstag fand dieses Jahr am 4. Februar statt und hatte die Vorbeugung, Erforschung und Behandlung von Krebserkrankungen zum Ziel. Der griechische Arzt Hippokrates (460-463 v. Chr.) wusste schon vor 2500 Jahren: **„Wenn wir jedem Individuum das richtige Mass an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundung gefunden.“** Wie Recht er damit gerade in Bezug auf Krebspatienten hatte, wurde in den letzten Jahren immer deutlicher.



Ein schneller Snack und los geht's



Laut einer Studie der UN-Ernährungsorganisation FAO **konsumieren täglich 2,5 Milliarden Menschen auf der ganzen Welt Strassennahrung, d.h. sie essen auf der Strasse, kaufen Lebensmittel auf Märkten oder an Verkaufsständen, Karren, Kiosken oder Lieferwagen, die von Verkäufer aufgestellt werden.**

Endlich verstanden: **«Krebsliga motiviert zu mehr Bewegung» Bereits während der Therapie und Rehabilitation können Krebserkrankte von körperlicher Aktivität profitieren.** Regelmässige Bewegung kann Krebsbetroffene dabei helfen, mit den Nebenwirkungen der Therapien und Spätfolgen der Krankheit besser zurechtzukommen. Sich zu bewegen, beeinflusst zudem das Lebensgefühl positiv, gerade auch nach einer Krebsdiagnose. Körperliche Aktivität steigert die Energie, man ermüdet weniger rasch und kann sich besser konzentrieren. All dies kann Krebsbetroffenen dabei helfen, den Boden unter den Füßen wieder zu spüren und das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken.



Zwischen der Menge an Sport und der Anti-Krebs-Wirkung gibt es einen direkten Zusammenhang: Je mehr Bewegung, desto grösser der Effekt. Dennoch ist auch Vorsicht vor Überlastung geboten, es gilt ein moderates, an die individuellen Möglichkeiten des Patienten angepasstes Trainingsprogramm zu entwerfen. Aber körperliche Aktivität ist nicht nur gut für das Wohlbefinden, sondern kann auch das Risiko für zahlreiche Krebserkrankungen senken.

Krafttraining kommt insbesondere dann zum Einsatz, wenn durch die Krebstherapie die Muskelmasse wesentlich zurückgegangen ist. Die geschwächten Muskeln sollen wieder aufgebaut und der Alltag mühelos bewältigt werden. Die ersten Auswirkungen des Krafttrainings lassen nicht lange auf sich warten. Bereits nach wenigen Einheiten verbessert sich die Kraft, nach einigen Wochen vergrössern sich die Muskelfasern. Das Krafttraining beugt Verletzungen vor, denn gut funktionierende Muskulatur wirkt wie ein Schutzpanzer. Auch Knochen und Bänder werden gestärkt und das Osteoporose-Risiko somit gesenkt. (Krebsliga, Deutsche Krebshilfe)

Propionat zügelt den Appetit und schützt vor «Heisshunger-Attacken»



Gerade vor dem Sommer stellen sich wieder viele die Frage: Abnehmen - aber wie? Eines haben die meisten bekannten Mittel und Diäten zur Gewichtsreduzierung gemeinsam: Viele wirken nicht wirklich oder nur

kurzzeitig. Englische Forscher haben **ein Nahrungsergänzungsmittel entdeckt, das ohne Nebenwirkungen auch über lange Zeit eingenommen werden kann: Propionat.** Diese als gesundheitlich unbedenklich eingestufte kurzkettige Fettsäure reduziert nach neuesten Untersuchungen den Appetit, unterdrückt die Lust auf ungesundes Essen und lässt schneller ein Sättigungsgefühl eintreten. Info: www.flexopharm.newswork.de

Neuer MRI mit begrenzter Strahlung

Zwei junge Ingenieurinnen des Fachbereichs Klinische Technik aus Neapel haben einen MRI (Magnetresonanztomograph) mit halbiertem Strahlung entwickelt und damit die Konkurrenz von 162 Projekten übertroffen. Die beiden Wissenschaftlerinnen haben ein Protokoll erstellt, das die Strahlenbelastung um 40-60 Prozent reduziert und dabei eine gute Bildqualität gewährleistet. Es wird aber geschätzt, **dass ein grosser Teil dieser Untersuchungen medizinisch nicht unbedingt notwendig sind.**



Immer mehr Privatkonkurse

Weil sich immer weniger Menschen, vor allem jetzt auch aus dem Mittelstand, die hohen Krankenkassenbeiträge leisten können, melden viele den Privatkonkurs an. **Die Konkursämter schlagen vor allem auch jetzt in der «reichen Stadt Zürich» ALARM !**



Margrit Schafer wurde 100-jährig und die Gemeinde Uebensdorf vergisst zu gratulieren.

Der Blick berichtete am 3. Mai 2019 darüber. Schon etwas skandalös, 100 Jahre sind 100 Jahre, vor allem wenn man noch so rüstig wie Margrit Schafer ist. Kennen Sie einen ähnlichen Fall?



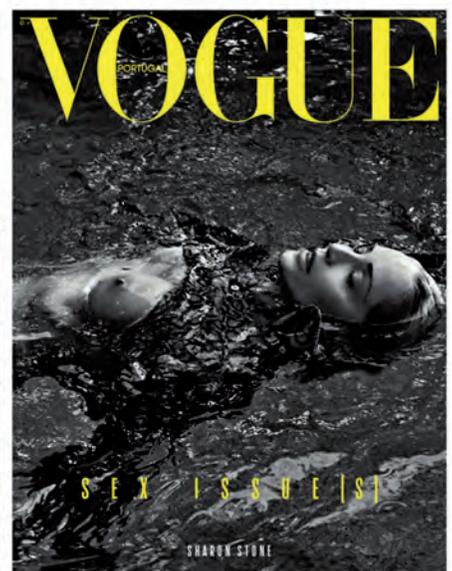
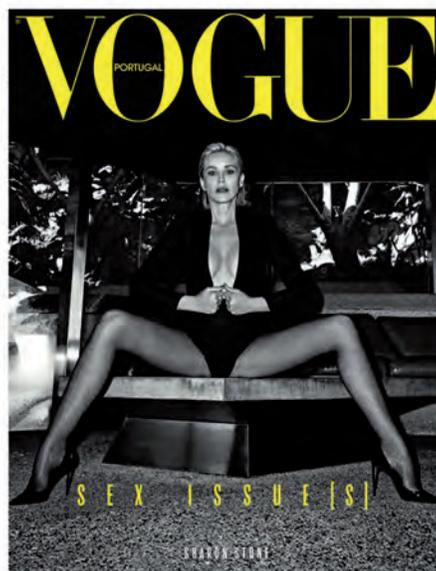
(Copyright Foto: www.blick.ch)

Weniger Adipositas unter Veganern In Zürich ist die erste Arztpraxis für VEGANER eröffnet worden.

Dr. Renato Werndli ist davon überzeugt, dass, wer sich vegan ernährt, viel gesünder ist. Er meint auch, dass viele seiner Berufskollegen bei gesundheitlichen Problemen bei VEGANERN immer gleich auf die VEGANE Ernährung eine eventuelle Krankheit zurückführen. Anmerkung der Redaktion: Dringend müsste die Ausbildung von Ärzten an den UNI's dringend angepasst werden. Ziel muss für einen Arzt sein, die Gesundheit der Menschen zu erhalten, nicht die Krankheit mit Symptombekämpfung zu fördern.

Obszön?

Für das VOGUE Magazin (Portugal) ist es nicht ein Skandal eine **61-jährige Frau**, namens **Sharon Stone** in einer doch etwas speziellen Pose auf die Titelseite ihres Magazins abzudrucken. YES, auch ab 60, 70, 80 oder 90 Jahre können Frauen wie Männer SEXY sein!



Wie bitte, Sie essen noch Fleisch?

1906 erschien Upton Sinclairs Roman „The Jungle“. Schonungslos und bis in unappetitliche Details sind die Zustände in Chicagos Schlachthäusern beschrieben. Der Roman schlug ein wie eine Bombe. Der Fleischkonsum in den USA sank in kurzer Zeit auf die Hälfte. Aber eben; in kurzer aber auch nur für kurze Zeit.

Die nächste Welle lösten Ancel Keys und seine Kampfgefährten in den 50er Jahren aus: statt Steaks und Speck sollten die Amerikaner vor allem Getreide und Gemüse essen. Tierisches bekam den Stempel „ungesund“ sowie „verantwortlich für Herzinfarkte und frühen Tod“. Im Visier war rotes Fleisch. Fisch und Huhn waren zwar noch toleriert, aber das Hühnerbrüstchen bitte ohne Haut, unter der sich ja eine Fettschicht verbarg! Der Konsum von Fleisch und vor allem von tierischen Fetten sank, allerdings nicht so dramatisch wie infolge Upton Sinclairs leicht ekligen Enthüllungen. Ancel Keys Geschwurbel gab sich als Wissenschaft, doch die Widersprüche waren offensichtlich, seine „Follower“ waren einflussreich und loyal, ihre Zahl erreichte jedoch nicht die heutiger Facebook-Influencer.



Foto Omar Calderone

Für die zweite Welle gab nicht die Moral den Anstoss, sondern die Angst vor frühem Tod.

Die dritte Welle ist in vollem Gange. Fleisch ist Ursache von Darmkrebs. „Fleisch essen kann tödlich sein“, titelt Swissveg und versteigt sich zu der abstrusen Behauptung, dass von den 4150 Darmkrebsfällen in der Schweiz „mindestens“ 800 auf Fleischkonsum zurückzuführen seien. Sie bezieht sich auf eine Pressemitteilung der IARC (International Agency for Research on Cancer) «Nach sorgfältiger Analyse der [...] wissenschaftlichen Literatur hat eine Arbeitsgruppe aus 22 Experten aus zehn Ländern [...] den Verzehr von rotem Fleisch als bei Menschen wahrscheinlich krebserregend [...] eingestuft.» Macht Eindruck? Ist aber Schrott!

„Wahrscheinlich“ krebserregend. Was heisst denn wahrscheinlich? Entweder es ist krebserregend oder es ist nicht. Oder wir wissen es nicht, aber dann sollte man sich als „Experte“ doch besser zurückhalten.

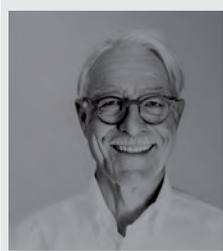
Die „wissenschaftliche Literatur“? Alles Assoziationsstudien, im Stil: je mehr X Du isst, desto häufiger kriegst Du Krankheit Y. Wissenschaftlicher Schrott! Assoziation ist nicht Kausalität.

Wenn eine Assoziation sehr stark ist, kann sie eine Arbeitshypothese bilden, die dann in einem kontrollierten Experiment bestätigt werden muss.

Die Assoziation von Fleischkonsum und Darmkrebs ist heisse Luft. Überzeugend war zum Beispiel die Assoziation zwischen Rauchen und Lungenkrebs. Raucher erkrankten 30-mal häufiger an Lungenkrebs als Nichtraucher. Aber auch hier musste die Kausalität experimentell bewiesen werden! „22 Experten aus zehn Ländern“ finden in der Literatur einen „wahrscheinlichen Zusammenhang“ zwischen Fleisch und Darmkrebs. Experten oder Lobbyisten? In jedem Expertengremium sitzen Lobbyisten, meist bilden sie die Mehrheit.

Bei aller Achtung vor einer vegetarischen Lebensweise: Es ist eine ethische und persönliche Entscheidung, die mit Wissenschaft nichts zu tun hat.

**Im nächsten STARKVITAL 60+
Dr. Kuoni's Schrottmeldung Nr. 8**



Jürg Kuoni

Jahrgang 1945

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe www.starkvital.tv

Anzeige

GEHT NICHT, GIBT'S NICHT!

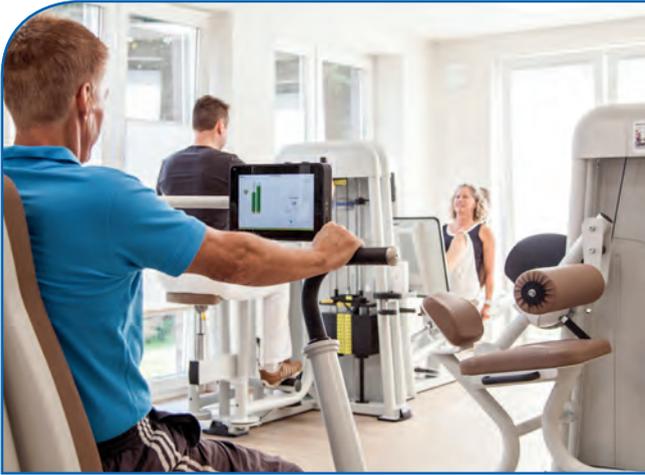
PRO MEDIA

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





Training im Alter - einfach wichtig und zudem ein interessantes 2. Standbein

ERGO-FIT VITALITY CIRCUIT – Ihr sicheres Erfolgskonzept

Mit den 9 chipkartengesteuerten Trainingsgeräten des VITALITY CIRCUIT bieten Sie Ihren Trainierenden eine individuelle Trainingslösung an, die sich schnell bezahlt macht. Und mit der Sie heute schon fit für die Zukunft sind. Für ein noch gezielteres gesundheitsorientiertes Training.



- Vitality System – chipkartengesteuertes Training und Dokumentation
- Höhere Einnahmen dank erweitertem Angebot
- Umfangreiches Werbepaket
- Made in Germany
- Sichere und schnelle Refinanzierung

Brustkrebs durch Implantate

Viele Frauen haben sich schon vor Jahrzehnten Brustimplantate einsetzen lassen, auch aus medizinischen Gründen und sind heute weit über 60 Jahre alt geworden. Doch es gibt auch den Verdacht, dass Implantate Krebs verursachen können.

In der Schweiz sind Fälle bekannt von Frauen, die wegen Implantaten an Brustkrebs erkrankt sind. Die Aufsichtsbehörde Swissmedic kennt vier Fälle, während die Schweizerische Gesellschaft für Plastische Chirurgie fünf Fälle meldete, berichtet die NZZ am Sonntag. Laut Zeitung haben die Gesundheitsbehörden weltweit 660 Fälle von Krebs nachgewiesen, die auf Prothesen zurückzuführen sind. Die Frauen starben an anaplastischer grosszelliger Lymphome. Allerdings bleibt eine hohe Dunkelziffer, weil bisher nur Fälle erfasst sind, die Ärzte gemeldet haben. Nach Angaben der FDA in den USA geht der erste Verdacht auf eine Verbindung zwischen Prothesen und Lymphom auf das Jahr 2011 zurück.

Etwa 1,5 Millionen Frauen weltweit unterziehen sich jedes Jahr dem Messer, um sich die Brüste vergrößern zu lassen.

VORHER

NACHHER



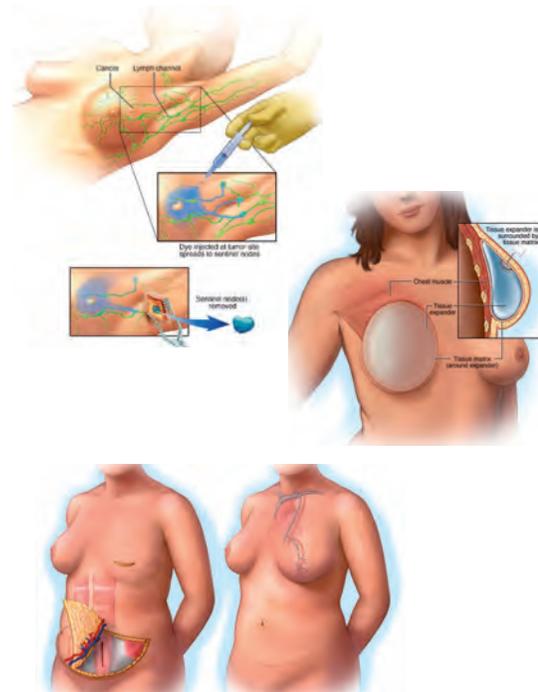
Obige Fotos nach einem chirurgischen Brustwiederaufbau: zentrum@plant.ch



„Der Auslöser des Krebses ist unklar. Einiges deutet darauf hin, dass es für Brustimplantat-Trägerinnen ein erhöhtes Risiko gibt. Den genauen Zusammenhang kennen wir aber noch nicht“, sagt Ulrike Meyer, wissenschaftliche Mitarbeiterin von Swissmedic.

Jahrzehntelang galten Brustimplantate als sicher und unbedenklich - jetzt kommen Zweifel auf. Noch fehle die medizinische Evidenz, dass sie schadhaft sind, erklärte eine von der EU eingesetzte internationale Arbeitsgruppe. Nach Angaben der NZZ-Zeitung diskutieren die Behörden nun eine mögliche Einschränkung des Einsatzes von Prothesen.

Folgende Zeichnungen stammen von der MAYO Foundation und zeigen Techniken einer Rekonstruktion der Brust auf:



Anzeige

AUCH IM ALTER ATTRAKTIV UND GLÜCKLICH SEIN!

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

*Ich fühle
mich gut!*



KulturLegi
Kanton Zürich

procap

med. Rücken-Center

Stark und vital bis ins hohe Alter?

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

seit 1993
kompetent.
persönlich.
zentral.

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

Walking on the Moon

«Ein kleiner Schritt für den Menschen, ein grosser Sprung für die Menschheit.»

Jeder kennt die berühmten Worte von Neil Armstrong, als er 1969 den Mond betrat.

Dass seine Aussage aber auch für uns auf der Erde eine «gewichtige» Rolle spielt, ist vielleicht nicht direkt offensichtlich.

Betrachten wir Neil Armstrongs Schritte einmal von der biomechanischen Seite her. Er bewegt sich dabei im Grunde von einer Umgebung mit hoher (Schwerkraft-)belastung, der Erde, hin in eine belastungsreduzierte, schwerkraftarme Atmosphäre. Im Fall des Mondes verringert sich der Druck auf ca. ein Sechstel des normalen Erdwertes. Und das bedeutet, dass auch Muskeln, Gelenke, Sehnen, Bänder, Organe, Nerven, also alle Strukturen des Körpers, deutlich weniger Stress als auf der Erde ausgeliefert sind. Bei Verletzungen, degenerativen Erkrankung (Arthrose o.ä.), entzündlichen Beschwerden (Rheuma), nach einer Operation und bei Überlastungssituationen wäre dies sicherlich hilfreich und hätte auch oft eine rasche Linderung, zumindest kurzfristig, zur Folge. Deshalb gilt auch in vielen dieser Fälle und wird von den verschiedenen Seiten und Personen entsprechend empfohlen, «weniger zu tun», «sich zu schonen», «diese Aktivität in Zukunft bleiben zu lassen» oder auch einfach «die Schmerzen nicht zu provozieren».

Aber ist das generell sinnvoll? Macht es wirklich Sinn, die Belastung bei Problemen massiv zu verringern und diese Stressfreiheit als Lösungsweg zu nutzen?

Nun, leider nein. Oder vielleicht zum Glück !?

Schauen wir noch einmal auf die Biomechanik und die Physiologie des Menschen, speziell auf die Art und Weise, wie unser Gewebe auf Be- und Entlastung reagiert. Eines können wir mit Sicherheit feststellen: Wir brauchen Belastung! Ständig, mit unterschiedlichen Intensitäten, verschiedenen Richtungen und im Wechsel von adäquater Ruhe und Entlastung. Unser Körper, unsere Zellen, unser Gewebe reagiert ständig und ohne Pause auf die Umwelt.

Bei Belastung baut unser Körper auf, macht uns stärker und schützt unsere Strukturen. Er sorgt dafür, dass wir bei einer Wiederholung dieser Belastung auch gewappnet sind.

Bei Entlastung verringert der Körper die Strapazierfähigkeit und die Stärke des Gewebes. Er baut nicht mehr auf. Er baut ab und reduziert dabei die Leistungsfähigkeit gegenüber äusseren Einflüssen. Das ist normal und richtig. Es passiert ständig und ist ein andauernder Prozess von Auf- und Abbau innerhalb unseres Körpersystems.

Zellphysiologisch und auf molekularer Ebene findet dieser Gewebewechsel innerhalb der Zellmatrix statt. Dies ist der Grundaufbau des Gewebes, das je nach Art (Muskel, Sehnen, Knochen, etc.) zwar leicht differiert, aber

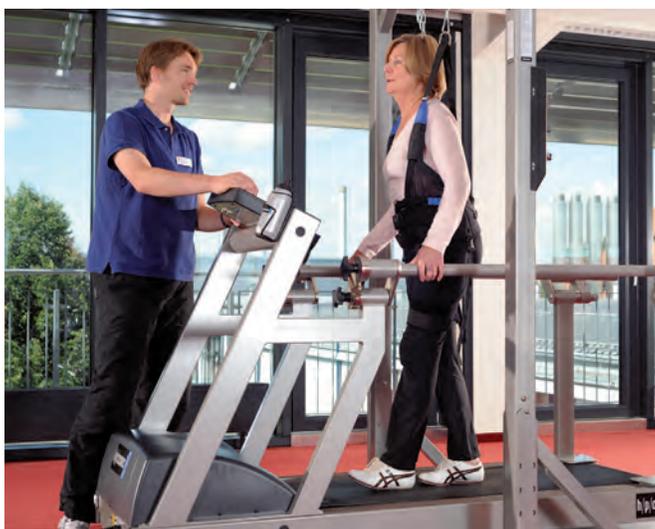
in der Struktur gleich ist. Ähnlich einem dreidimensionalen Netzwerk mit physiodynamischen Eigenschaften. Werden nun Teile davon zerstört, durch Abnutzung, Trauma oder Krankheit, gehen die darin befindlichen Fasern kaputt. Das Gesamtsystem wird instabil und verliert seine individuelle Funktion. Unser Immunsystem reagiert darauf mit «Reparatur». Es schafft in einer ersten Heilungsphase Ersatzfasern, bildet diese am Ort der Läsion aus und verklebt die Problemstelle so schnell wie möglich. Dies ist eine Art Soforthilfe, um einen weiteren oder grösseren Schaden bestmöglichst zu vermeiden. Allerdings sind diese Primärfasern noch nicht sehr belastungsstabil und ermöglichen bei weitem noch nicht die angestrebte Originalfunktion. Um das zu erreichen, wandeln sie sich in einem zweiten Schritt um, richten sich in ihrer Form, Grösse und Richtung aus und kräftigen sich entsprechend ihrer Aufgabe. Das bedeutet wiederum nichts anderes, als das in diesem Heilungsabschnitt eine Belastung, die die Belastungstoleranz leicht übersteigt (ohne erneut zu schädigen!) und der Art und Weise des Originalsystems entspricht, absolut wichtig, dringend notwendig und für eine Beschwerdeverbesserung unabdingbar ist! Oder anders gesagt:



Knochen und Knorpel brauchen Druckbelastung. Sehnen und Bänder benötigen Zugstress. Muskeln und Nerven verlangen aktive Bewegung.

Oder noch einfacher gesagt:

Ohne Bewegung, korrekt und in der richtigen Dosis, kann keine Gewebeheilung bzw. eine Verbesserung der Beschwerden eintreten.



Also ist eben nicht Ruhigstellung, dauerhaftes Entlasten oder «**Schonen um jeden Preis**» die Lösung, sondern vielmehr birgt adäquate und angepasste Bewegung den Schlüssel zum Erfolg. Damit unterstützen und ermöglichen wir unserem Körper und dessen Immunsystem eine gute Selbstheilung und ein bestmöglichstes Faser-Umbau-Ergebnis. Und selbstverständlich muss diese Bewegung und die Steigerung der Intensitäten, je nach geschädigter Struktur und Problematik, langsam, in Phasen und kontrolliert stattfinden. Anders als bei Astronauten, die nach ihrer Landung plötzlich wieder der gesamten Erdgravitation ausgesetzt sind und diese irgendwie wieder in den Griff bekommen müssen.

Das komplizierte an der Sache ist nur, die korrekte Intensität der Belastung oder auch der Entlastung zu finden. Diese ändert sich und variiert im Laufe der Heilung. Die Schwerkraft gibt es auf der Erde, leider aber immer nur als Ganzes. Weniger geht nicht. Und dieses «Ganze» ist oft, vor allem bei Patienten oder verletzten Sportlern, schon zu viel. Also bleibt wieder nur die komplette Entlastung/Schonung/Vermeidung, welche ja nun eben doch auch keine Lösung und im Grunde sogar massiv kontraproduktiv ist.

Könnte man doch die Schwerkraft abgestuft, genau dosiert und individuell angepasst, für die Patienten erfinden? Das wäre dann eine prima Lösung für ein frühes, adäquates und gewebespezifisches Bewegen. Und mit der Zeit könnte die Belastung Stück für Stück erhöht werden und das System hatte optimal Zeit, sich darauf einzustellen und anzupassen.

Nun, es gibt solche Systeme bereits. Laufbänder, bei denen via eines Gewichtsentlastungssystems (Überdruck oder Aufhängung) das Gehen und Laufen bei reduziertem Schwerkrafteinfluss und mit reduzierter Gelenkmuskelbelastung möglich ist.

Das AlterG Laufband und das h/p/cosmos airwalk System sind dafür zwei typische Beispiele.

Fachmännisch betreut, sind dies wertvolle Werkzeuge in Verlauf von Rehabilitation, Physiotherapie und Return2Sport. Probieren Sie es selbst aus und lassen Sie sich von den positiven Auswirkungen Ihres ersten Mondspazierganges selbst überzeugen.

Eine Liste der Anbieter der obengenannten Systeme finden Sie unter:

www.proxomed.ch



Heiko Martin,

ist Sportphysiotherapeut SPT und arbeitet in der Praxis Corposana in Basel. Seit 1995 ist er an den unterschiedlichsten medizinischen Einrichtungen (Akutspital, Rehaklinik, Privatpraxis) tätig gewesen und spe-

zialisierte sich in dieser Zeit zunehmend auf die Bereiche (Sport-)Rehabilitation & Training.

In seiner Tätigkeit als Sportphysiotherapeut ist er zudem im Behinderten-Leistungssport beschäftigt und begleitet die Paracycling- und die Parabadmintonmannschaft der Schweiz auf Wettkämpfe und Trainingslager.

Zusätzlich arbeitet er seit 2016 als Produktmanager bei der Firma Proxomed und ist für den fachlichen Kundensupport (Demos, Schulungen, Workshops, etc) in den Bereichen Kraft- & Cardio-Training, Leistungsdiagnostik, Biomechanik, Isokinetik und Sensorik zuständig.

Kontakt: Heiko.Martin@proxomed.ch

Fit im Alter bedingt zunehmendes Bewusstsein beim Älterwerden

Teil 1

Herzlich willkommen zu meiner Kolumne. Gerne begleite ich Sie, liebe Leserinnen und Leser fortan in sieben Schritten auf dem Weg zu einem zunehmenden Bewusstsein, welches die Basis für Fitness, Gesundheit und Glücklichkeit im Alter ist.

Der erste Schritt:

«Seien Sie sich Ihres Körpers bewusst»

Ihr Körper und das Universum sind ein einziges Energie-, Informations- und Bewusstseinsfeld. Der Körper ist Ihre Verbindung, die Schnittstelle gewissermassen, zu jenem kosmischen Computer, der unendlich viele Vorgänge und Geschehnisse gleichzeitig organisiert. Er sollte ein Leben lang Ihr bester Freund sein, denn er begleitet Sie vom ersten bis zum letzten Atemzug. Daher ist eine gute Kommunikation mit ihm unerlässlich. Indem Sie auf den Körper hören und achtsam auf ihn eingehen, gewinnen Sie Zugang zu einem Feld von unendlich grossen Möglichkeiten. In diesem Feld ruht alles, was Sie sich wünschen: Gesundheit, Wohlbefinden, Kraft, Frieden, Harmonie und Freude.

Der erste und verlässlichste Wegweiser ist der eigene Körper, denn er widerspiegelt alles, was den Geist (Gedanken) bewegt und die Seele (Gefühle) berührt.

Stehen Geist, Körper und Seele in Einklang miteinander, erwächst daraus natürlicherweise eine Homöostase.



Hingegen sind Missstimmungen, Schmerz, Niedergeschlagenheit, Angst und Krankheit, generell Anzeichen mangelnder Harmonie.

Die Rückmeldung darauf sind Signale, die aufzeigen, dass es in dem Feld von Geist, Seele oder Körper zu Disharmonie gekommen ist.

- **Geist:** Hier entspringen die Gedanken. Sie bewerten alles, was die Sinne wahrnehmen, kreieren daraus Geschichten.
- **Seele:** Aus den Gedanken entstehen Gefühle, welche die Seele nähren.
- **Körper:** Die Gedanken und Gefühle wirken direkt auf die Zellen und beeinflussen diese. Entsprechend ist die Reaktion im Körper.

Das Ziel ist es, eine derartige Leichtigkeit im Körper zu verspüren, dass Sie sich durch den Körper nicht begrenzt fühlen. Deshalb fragen Sie Ihren Körper, was er benötigt und halten sich an seinen Rat. Der Körper und nicht das Ego oder die Aussenwelten. Nehmen Sie ihn wahr. Geben Sie ihm das, was er braucht. Ehe Sie sich von einer Emotion zu einer Handlung bewegen lassen, ersuchen Sie Ihr Herz um Rat. Das Herz ist der Sitz der emotionalen Intelligenz. Sie versetzt Sie in die Lage mit Ihrer Seele in Berührung zu kommen. Die beste Möglichkeit, Ihren Körper mit neuer Energie aufzutanken, besteht darin, ihm zu geben, was er am meisten braucht, sei dies Schlaf, Erholung, lebenspendende Nahrung, Freude an der Bewegung oder die Verbindung mit der Natur.



Gabriela Ghenzi, Inhaberin der Chiva Sun HolisticHealing Center & SPA und der Optilution AG. Seit über drei Jahrzehnten unterrichtet sie in den unterschiedlichsten Trainingsformen und arbeitet ganzheitlich mit Menschen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Ihr persönlicher Lebensweg der Aufrichtung legte die Basis. Wissen hat sie sich durch Studien in Betriebswirtschaft, Management, westlicher Medizin, Ausbildungen in diversen asiatischen Heilmethoden, Feng Shui, Chin. Astrologie und Energiearbeit angeeignet. Feingefühl, ihre Fähigkeit sich einzulassen und zu analysieren, ihr Wissen und ihre Erfahrung machen sie zu einer wertvollen Wegbegleiterin. Yoga ist ihre persönliche Passion.

Ihr Engagement in der Fitnessbranche hat den eidg. Beruf des Fitness Instructors und den SFGV (Schweiz. Fitness- und Gesundheitscenter Verband) hervorgebracht. Als Vorstandsmitglied und Präsidentin der Prüfungskommission erarbeitete sie die Prüfungen, leitete das Team der Prüfungsexperten und bildete diese aus. 1997 wurde die Berufsprüfung unter ihrer Leitung vom heutigen SBFI (Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation) nach Erstdurchführung eidg. anerkannt. Zwischen 1990 und 2003 bildete ihre Ausbildungsstätte AFA (Academy for Fitness and Aerobics) über 1000 Instrukturen in der Schweiz aus. Durch Gabrielas Tätigkeit als international anerkannte Ausbilderin konnten zudem die Lehrgänge mit internationaler AFAA Anerkennung abgeschlossen werden. AFAA hat seit 1983 weltweit über 350 000 Instrukturen in verschiedenen Fitness Formen in über 70 Ländern zertifiziert.

Copyright: Gabriela Ghenzi, www.optilution.ch / www.chivasun.ch

Neue Ausbildung zum: **CAS Personal Health Coach**

Trägerschaft: Medizinische Fakultät der Universität Basel, Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

Die Behandlungskosten für Patienten mit nicht übertragbaren Krankheiten sind in den letzten Jahren stetig angestiegen. Die Förderung der Prävention stellt eine Möglichkeit dar, um das Steigen der Gesundheitskosten abzuschwächen. Verhaltensänderungen in den Bereichen Ernährung, Bewegung oder Stress sind ein zentraler Bestandteil der Gesundheitsförderung.

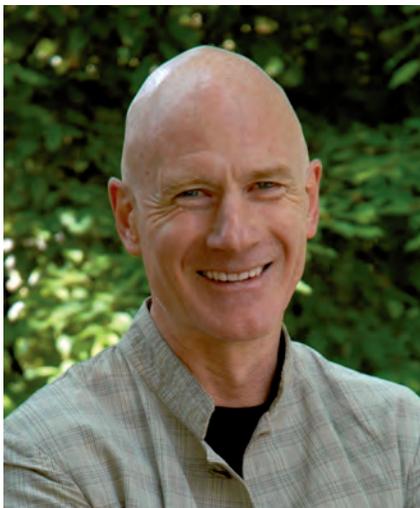
Das Ziel dieses Lehrganges ist die Ausbildung von Personal Health Coaches (PHC). Diese PHC sollen bei ihren Klienten gezielte gesundheitsrelevante Verhaltensänderungen erreichen können. Das zu erarbeitende Kompetenzprofil der Coaches enthält Interventionsstrategien zu Bewegung und Sport, Ernährung, Stressregulation, sowie Kompetenzen zur Durchführung von Fitness- und Gesundheitsanamnesen.

Ein PHC besitzt Kenntnisse zu effektiven Techniken der Verhaltensänderung und kann diese selbstständig erweitern und anwenden. **Exercise is Medicine** steht im Zentrum der neuen CAS-Ausbildung. Evidenzbasiertes Wissen und Best-Praxis-Modelle im Bereich der Therapie und Prävention von nicht übertragbaren Krankheiten bildet die Lehrgangsgrundlage.

ZIELGRUPPE:

Der CAS zum Personal Health Coach richtet sich an Personen mit folgenden Ausbildungen:

- Bachelorabschluss oder höher in der Fachrichtung Sport und Bewegung
- Fachausweis Spezialist/Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung



Lukas Zahner

Die Leitung für diese PERSONAL HEALTH COACH Ausbildung hat Lukas Zahner, geboren 1956.

Prof. Dr. Lukas Zahner ist Biologe, Master of Sports Sc. und Diplomtrainer Swiss Olympic. Er arbeitet seit 1987 am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (früher Institut für Sport) der Universität Basel, ist Mitglied der Departementsleitung und leitet den Bereich Bewegungs- und Trainingswissenschaft.

2014, Ernennung zum Titularprofessor im Bereich Trainingswissenschaft an der Universität Basel.

Info: lukas.zahner@unibas.ch

- Hochschulabschluss in Physiotherapie
- Äquivalente Ausbildungen

ABSCHLUSS:

Certificate of Advanced Studies (CAS) Personal Health Coach

UMFANG UND STUDIENDAUER:

Der Studiengang umfasst 12 ECTS Kreditpunkte mit 17 Präsenztagen und einer Studienzeit von einem Jahr.

AUFBAU UND INHALTE:

Der Studiengang umfasst Lehrveranstaltungen mit folgenden Themen:

- Übersicht der häufigsten nicht übertragbaren Krankheiten und deren „Special Needs“
- Interventionsstrategien zu Bewegung, Sport, Ernährung und Stressregulation
- Evidenz von Coaching-Interventionen zur Förderung eines gesunden Lebensstils
- Theorien und Techniken zur Verhaltensänderung
- Strategien für Coachings und Gesprächsführung; Coaching Tools
- Kompetenzen zur Durchführung von Fitness- und Gesundheitsanamnesen.

STUDIENGANGBEGINN:

07. Oktober 2019, Basel

KOSTEN:

CHF 7'500.-

ANMELDUNG:

Detaillierte Informationen zur Anmeldung, zu den Kursdaten und weiteres finden Sie auf der Webseite:

www.advancedstudies.unibas.ch

KONTAKT:

Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit Basel.

Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG)

Birsstrasse 320 B

4052 Basel

cas-dsbg@unibas.ch

Anzeige

INNOVATIVE PFLEGEPRODUKTE FÜR GESICHT UND KÖRPER

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN



SRF Fernsehen bezieht Stellung!

Die neue Direktorin bei SRF Schweizer Radio und Fernsehen, Frau Nathalie Wappler, hat nach dem Druck des STARKVITAL 60+ Heftes am 29.4.19 auf meine Anfrage betreffend mehr «Schwiizerdütsch» im Schweizer Radio und Fernsehen in untem abgedruckten Brief Stellung bezogen, was ich in der Tat sehr schätze. Danke dafür an dieser Stelle !

Nachdem in der letzten Ausgabe SV Nr. 6, siehe www.starkvital.tv, Seiten 22 und 23 doch einige Leute mein Begehren: «*Eine Nation ohne eigene Sprache hat keine Identität und somit keine Zukunft*», mit unterstützen, erhielt ich anfangs Mai ein Antwortschreiben von Frau Wappler.

Sie hat dieses Schreiben bestimmt selber verfasst, nicht wie Bundesrätin Sommaruga in Ihrem Brief an mich vom 18.3.19, wo wohl eher ein kindlicher «Ghostwriter» am Werk war.

Natürlich hat das SRF eine Zusammenarbeit mit ORF, ARD und ZDF, aber nichtsdestotrotz könnte man «Schwiizerdütschi» Sendungen auch ins Hochdeutsch übersetzen lassen. Wird ja da und dort auch gemacht. Ebenso wenn aus dem Tessin oder der Romandie TV-Sendungen bei ORF, ARD und ZDF usw. ausgestrahlt werden, ist es ja möglich!

Die Zukunft wird es zeigen, ob das SRF zur Schweiz steht oder sich dem Diktat der Hochdeutschen-Sprache unterwirft.



Was regt SIE auf, was möchten SIE verändern?

Senden Sie mir Ihre Frust-Nachricht, vielleicht auch gleich mit Lösungsvorschlag. Ich melde mich umgehend bei Ihnen. Wir können noch viel GUTES BEWEGEN. Noch sind wir STARK & VITAL, Jean-Pierre Schupp, Verleger

info@toptenmedia.com

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

JETZT ABNEHMEN UND SICH RUNDUM WOHLFÜHLEN!

Mahlzeiten für eine gewichtskontrollierende Ernährung.

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



Geschmack: Schokolade und Vanille

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Notre-Dame in Flammen

Man ist nie alt genug um von Überraschungen gefeit zu sein !

Kaum eine altherwürdige Kirche war so feuersicher, wie die Notre-Dame. Dass sich in so kurzer Zeit so ein Riesenfeuer entwickelte, das den gesamten Dachstuhl des Gebäudes zerstörte, ist mehr als ein Zufall, welcher wohl nur dank Brandbeschleuniger möglich wurde, um damit die 'erwünschte' Wirkung zu erzielen. Aber was genau wollte man damit erreichen?

Text: ZIM

In Sri Lanka wurde ein Attentat auf Besucher der christlichen Ostermesse vom 21. April 2019 verübt mit 253 Todesopfern und ca. doppelt so vielen Verletzten¹, etwas, was viele in Sri Lanka und in der Welt erschütterte. Zuvor, am Abend des 15. April 2019, brannte die Notre-Dame in Paris bis weit in die Nacht hinein². Auch hier starteten viele Pariser und Touristen wie paralysiert auf diesen Brand, genauso wie Millionen von Fernsehzuschauer in der ganzen Welt – etwa wie damals bei 9/11. Und wie beim Brand der Kapellbrücke in Luzern, kamen in den darauffolgenden Tagen Millionen an Spendengeldern zusammen, bei der Notre-Dame gar eine Milliarde³, denn Emmanuel Macron sagte kurz nach dem Brand, dass die Kirche wieder aufgebaut und ein Spendenkonto eingerichtet werde⁴.

Doch jahrhundertealtes Eichenholz kann kaum zum Brennen gebracht werden – unter normalen Umständen⁵. Dies wusste auch der heute zuständige Architekt der Notre-Dame. Und Philippe Karsenty, Stadtrat von Neuilly-sur-Seine, erwähnte, dass Kirchen in Frankreich jede Woche zerstört würden und meinte: *„Die politisch Richtigen wollen, dass wir glauben, dass es ein Unfall ist.“* Aber der Interviewer von FoxNews unterbrach ihn sofort, da er dies nicht hören wollte⁶. Und gemäss l'Observatoire de la Christianophobie



sind in den letzten vier Jahren Hunderte von Kirchen in Frankreich durch Feuer und Vandalismus zerstört worden⁷. Und allein in der Woche nach Notre-Dame sollen 10 weitere Kirchen durch Brand zerstört worden sein, wobei der Notre-Dame Brand einen Monat nach dem Brand der Künstlerkirche und Basilika Saint Sulpice, der zweitgrössten Kirche in Paris, erfolgte.



Für Bischof Patrick Chauvet, Rektor der Notre-Dame, hat sich die Gebäudestruktur sofort entzündet und das Feuer sich zu schnell ausgebreitet⁸. Dieser Ansicht war auch ein Feuerwehrmann, welcher noch nie ein Feuer so schnell sich hätte ausbreiten sehen – das gehe nur mit Brandbeschleuniger! Die Gerüchte um Renovationsarbeiten oder Kurzschluss als Brandursache wurden von Kirchenverantwortlichen dementiert. Es seien keine Arbeiter am Gebäude gewesen, die Kirche werde innen 24 h von je zwei Feuerwehrleuten und aussen durch das Militär bewacht.

Emmanuel Macron, dessen Kopf die Gelbwesten fordern, wollte an genau dem Abend die von der Bevölkerung gewünschten Änderungen bekannt geben. Seine Rede hat er auf unbestimmte Zeit verschoben und mit dem Brand seinen Kopf gerettet.

„Es gehe um die Fähigkeit „zu mobilisieren, sich zu vereinigen, um zu bestehen. In unserer Geschichte haben wir Städte aufgebaut, Häfen errichtet, Kirchen gebaut“. Viele seien abgebrannt oder bei Kriegen zerstört worden. „Jedes mal haben wir alles wieder aufgebaut. Der Brand von Notre-Dame erinnert uns daran, dass unsere Geschichte nie zu Ende ist, niemals. Wir werden stets Prüfungen zu bestehen haben“, sagte Macron.

Emmanuel Macron versucht, mit dem Brand den Gelbwesten Wind aus den Segeln zu nehmen, um selber als Retter der Nation dazustehen. – Doch es steckt mehr dahinter!

Die Elite arbeitet praktisch ausschliesslich mit Symbolen. Dazu gehört auch die Lüge, die Täuschung, Manipulation, Krieg und Terror, Betrug und sonstige Kriminalität, wie in Niccoló Machiavelli's Werk nachzulesen ist, einem Standardwerk für Politiker, an dessen 'hinterhältigen' Ideen sie sich laben.

Das Dach steht für den Kopf, die Kirche für den Glauben, also ein Nicht-Wissen im Geistigen. Übersetzt heisst dies, dass die Gläubigen darauf brennen, geistig voran zu kommen. Darum beten so Viele in der Kirche, in der Hoffnung, Erleuchtung zu erfahren oder mindestens einen Weg zu sehen, wie ihr teils schwieriges Leben weiter gehen könnte. Ähnliches versuchen



Drogensüchtige, weshalb Karl Marx's Aussage, die Religion sei "das Opium des Volkes", nicht ganz abwegig ist. Und die ehemalige evangelische Pfarrerin von Ascona, Dorothea Wiehmann, bestätigte dies an einem Vorstandessen vor ein paar Jahren, dass der Zweck des Gottesdienstes nicht derjenige sei, die Gläubigen geistig weiterzubringen, sondern diene einzig der Unterhaltung. Damit werden die Gläubigen an der Nase herum geführt, weshalb sie unbewusst darauf brennen, ihren geistigen Horizont zu erweitern.

Mit dem Brand wollte man den Gläubigen dies bewusst machen – ein Schicksalsschlag, welcher viele auf den Weg bringen soll, sich eigenverantwortlich zu entwickeln und ihr Bewusstsein zu erweitern, womit die Spannungen zu andern Religionen abgebaut werden und ihnen zunehmend Boden unter den Füßen entzogen wird – da die Spiegel versiegen, was unbewusst eine sehr starke Wirkung entfaltet. Dadurch erklären sich auch die vielen Kirchenbrände und Zerstörungen. – Insofern muss man froh sein, dass Emmanuel Macron, der wohl die Notre-Dame anzünden liess, obwohl ein historisch wertvolles Gebäude zu Schaden kam⁹.

Aber gerade dies wirkt und wird schliesslich, wie jede Zerstörung, irgendwann wieder durch Erkenntnis, Erneuerung oder Renovation zum Ausheilen gebracht¹⁰. – **Dass genau am selben Tag wie die Notre-Dame auch ein Teil der Al-Aqsa Moschee in Jerusalem brannte**, zeigt, dass dies wohl eine konzertierte Aktion war¹¹!



Major Patrick Nicolle bezeichnet diesen Brand als „coup d'etat“, einen Staatsstreich und ist der Meinung, dies sei eine vom Präsidenten befohlene Geheimdienstaktion, um als Wiederhersteller der Kathedrale und Wiedererwecker der Nation aus seiner Staatskrise herauszukommen¹².

¹ <https://www.christianophobie.fr/carte/sri-lanka-le-bilan-des-morts-revu-a-la-baisse>,

Download: Zim/AEO/3 May 2019 at 19:43

² Brand der Notre-Dame: <https://www.christianophobie.fr/carte/notre-dame-la-police-scientifique-a-commence-son-travail-le-29-avril>,

Download: Zim/AEO/3 May 2019 at 19:51

³ dito: <https://www.welt.de/debatte/kommentare/article192834389/Notre-Dame-Mehr-als-eine-Milliarde-Euro-fuer-etwas-Unbezahlares.html>,

Download: Zim/AEO/3 May 2019 at 19:57

⁴ <https://www.nzz.ch/panorama/notre-dame-sechs-antworten-zum-feuer-in-paris-ld.1475568>,

Download: Zim/AEO/3 May 2019 at 20:08

⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=fL4b8Zetkmo>,

Download: Zim/AEO/5 May 2019 at 15:07

⁶ <https://www.epochtimes.de/politik/europa/liveticker-notre-dame-feuer-grossbrand-kirche-zerstoerung-a2857192.html>,

Download: Zim/AEO/5 May 2019 at 12:04

⁷ https://www.liberation.fr/checknews/2019/04/23/d-ou-sort-cette-carte-des-eglises-brulees-en-france-au-cours-des-quatre-dernieres-annees_1722746,

Download: Zim/AEO/5 May 2019 at 15:17

⁸ <https://www.epochtimes.de/politik/europa/feuer-von-notre-dame-ermittler-erwarten-schwierige-untersuchung-brandursache-nur-schwer-einzuschuetzen-a2857646.html>,

Download: Zim/AEO/5 May 2019 at 12:37

⁹ Doch die Religionen zerstören noch viel mehr, als bloss das. Sie 'versklaven' die Menschen und 'zerstören' Existenzen in nie da gewesener Art. Sie sind der Grund unzähliger Kriege mit Millionen bis Milliarden von Toten, von immenser Zerstörung und Leid!

¹⁰ <https://www.epochtimes.de/politik/welt/jerusalem-tempelberg-zeitgleich-mit-brand-an-notre-dame-feuer-an-der-al-aqsa-moschee-a2858572.html>

¹¹ <https://www.youtube.com/watch?v=TiBp2UUGyRo&feature=youtu.be>,



Sagen oder Legenden

War der Teufel im Kanton Uri?

Teufelsbrücke in Andermatt,

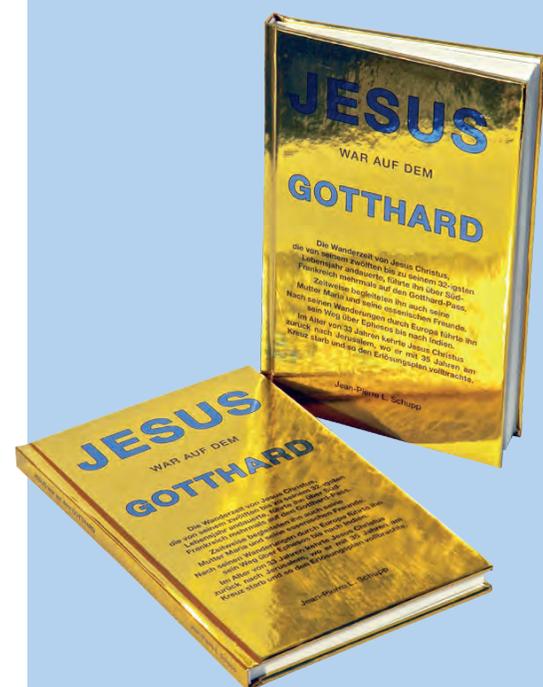
Teufelstein in Göschenen?

Wolfstüre am Dom zu Aachen?

War JESUS auf dem GOTTHARD?

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

Im Alter von 33 Jahren kehrte er nach Jerusalem zurück, wo er mit 35 Jahren am Kreuz starb!



Das 96-seitige Buch

ist in fast jeder Buchhandlung oder unter

www.gotthard.tv erhältlich

Preis: 20.00

Verkauf auf dem GOTTHARD-PASS
Juli bis Oktober im Kiosk

ISBN 978-3-033-06571-0



9 783033 065710 >

In italiano

Gesù è stato sul Gottardo

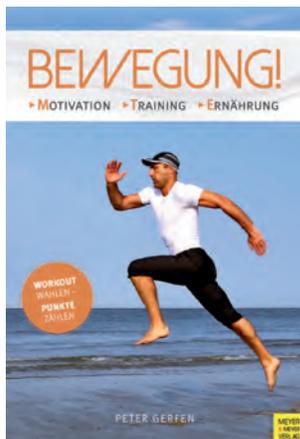
www.gottardo.tv

En français

Jésus a été au mont Gotthard

www.gotthard.tv

Bewegung!



Das neue Buch vom ehemaligen Handball-Nationalspieler, Trainer, Sport- und Fitness-ökonom Peter Gerfen ist im Aachener Meyer & Meyer Verlag erschienen. Viele Programme und Bücher versprechen die Formung des Traumkörpers ohne Fleiss und Anstrengung innerhalb weniger Wochen. Auch gut für aktive Senioren geeignet!

DEMENTZ PODCAST



Der neue Demenz-Podcast für Angehörige von Menschen mit Demenz. „Er ist nicht mehr er selbst“, „Ich dringe einfach nicht mehr zu ihr durch“, „Ich habe mich selbst zu sehr vernachlässigt“ – diese Sätze kennen Angehörige von Menschen mit Demenz nur zu gut. Die Diagnose Demenz kann emotional aufwühlend und beängstigend sein. Das heisst aber noch lange nicht, dass das Leben mit Demenzweniger lebenswert ist. Denn: Die Gefühle und die Persönlichkeit der Betroffenen bleiben, wir müssen nur wieder einen Zugang zu ihnen finden. Ein wichtiger Aspekt hierbei ist ein Sicherheitsnetz aus Hilfe und Unterstützung – und die Bereitschaft, diese auch anzunehmen. Der kostenlose Demenz-Podcast von medhochzwei ist eine Möglichkeit für An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz, Halt im neuen Lebensabschnitt zu finden. Gefördert wird der Podcast von der Veronika-Stiftung. Autorin und Moderatorin des Demenz-Podcasts ist Christine Schön, seit 20 Jahren Hörfunkautorin mit Schwerpunkt Altern und Demenz und Redakteurin der Sendungsreihe „Hörzeit – Radio wie früher für Menschen mit Demenz“

HÖRBUCH von Birgit Lichtenau



Birgit Lichtenau ist Lehrerin für Feldenkrais, Tai Chi und Qigong. Sie hat auf dem Hörbuch „Feldenkrais. Schöne Körperhaltung aufrecht & entspannt“ Übungen gegen Verspannungen im Rücken zusammengestellt. Hörbuch Euro [D] 14,99 Euro [A] 14,99 ISBN: 9783432108063

Entspannungsratgeber von Blutdruck Daten

Diese Übungen helfen bei Bluthochdruck Volkskrankheit: Rund ein Drittel der deutschen Bevölkerung leidet darunter. Oft ist Stress der Auslöser. Betroffene drohen



schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder plötzlicher Herztod. Neben der ärztlichen Behandlung können Patienten dem mit gezielten Entspannungsübungen und -methoden begegnen. Blutdruck Daten bietet nun mit „Entspannung bei Bluthochdruck“ einen hilfreichen Ratgeber.

Krankenhaus Rating Report 2019

Deutschen Krankenhäusern geht es wieder schlechter. Und wie geht es den



Schweizer Spitälern? Auch sie stehen mehr und mehr unter Kostendruck. Der Damm ist am brechen und das ist gut so. Augurzyk/Krolop/Mensen/Pilny/Schmidt/Wuckel: Krankenhaus Rating Report 2019. Das Ende des Wachstums? ISBN: 978-3-86216-555-1. medhochzwei Verlag.

Das «kranke» Gesundheitswesen hat die Bürgerinnen und Bürger zu lange «abgezockt»

DIE JUNGEN ALTEN

Silke van Dyk - Stephan Lessenich

Deutschland altert – und doch auch wieder nicht, denn die Alten werden immer »jünger«: Sie bleiben länger gesund, sind aktiv und mobil, zudem auch höher gebildet als früher. Vor allen Dingen aber wird die Gruppe dieser »jungen Alten« immer grösser, denn schon bald wird die Generation der »Babyboomer« ihr langes Rentnerleben beginnen. Als Überalterung beklagt und eingebettet in die Wende zum aktivierenden Sozialstaat, wird diese Entwicklung derzeit zur Initialzündung für eine gesellschaftliche Neuverhandlung des Alters: Was läge näher, so hören wir allerorten, als die Ressourcen dieser Altersgruppe gesellschaftlich zu nutzen, alle Register



einer Politik des »aktiven Alterns« zu ziehen? Der vorliegende Band versammelt erstmalig ins Deutsche übersetzte Grundlagentexte der englischsprachigen Diskussion sowie kritische Beiträge zur deutschen Debatte um das »junge Alter« und seine gesellschaftliche Bedeutung. **Dieses Buch ist schon im 2009 erschienen, die WHO hat wohl daher den Titel ihrer Kampagne «Die Jungen Alten» gestartet?**

Mit Ayurveda und Mindful Eating zu mehr Lebensenergie

„Willst du mehr Energie im Alltag? Wir zeigen dir, wie du mithilfe von Ayurveda und Achtsamkeit ganz unkompliziert in

Balance kommst.“

Jasmin und Josephine Jess. Wenn Essen nie wieder Stress bedeutet. Wenn man wahrhaftig mit sich selbst verbunden ist und weiss, was einem guttut und was nicht. Das ist Prana. Das ist Pranaupyourlife. Das ist Mindful Eating. 192 Seiten, Klappenbroschur, durchgehend 4c, Euro 20,00 (D) / Euro 20,60 (A). ISBN 978-3-95736-128-8, Leo Verlag



WARUM WIR SCHLAFEN

Darf man Schlafwandler aufwecken? Wie wird man Alpträume los?

Kann man im Schlaf wirklich intelligent abnehmen?

Und was heisst eigentlich „sich gesund schlafen“? Info: Heyne, 978-3-453-20609-0



In 60 Jahren sind nur noch 4,75 Prozent der Weltbevölkerung europäischer Herkunft

Unerwartet kommt diese Entwicklung nicht: Statistiker haben schon vor einigen Jahren berechnet, dass um das Jahr 2060 auch die Mehrheit der Erwachsenen in den USA nicht mehr weiss sein wird. In Bundesstaaten wie New Mexico, aber auch in Grosstädten wie New York ist das bereits heute der Fall. Dort, wo Weisse noch die Mehrheit stellen, sind das in der Regel ältere Menschen, während sich Minoritäten eher aus jungen Familien zusammensetzen. Im Jahre 1900 machten die Europäer im weitesten geografischen Sinn 20 Prozent der Menschheit aus, ein stolzes Fünftel. Inzwischen ist ihr Anteil auf gerade noch acht Prozent gesunken. Und er wird weiter fallen: auf knapp vier Prozent im geografischen Europa per Ende dieses Jahrhunderts.

Deutschland und die Schweiz wird es hart treffen:

Wie dramatisch ist es, wenn die Bevölkerung schrumpft? An sich ist der zahlenmässige Rückgang einer Bevölkerung kein Drama. Lebten in Deutschland statt der 83 Millionen nur 50 Millionen Menschen, wäre es noch immer so dicht besiedelt wie Frankreich oder Polen. Das Problem ist, dass Deutschland auf solche Schrumpfung nicht eingestellt ist. Jahrhundertlang konnten die Deutschen sich darauf verlassen, dass die jeweils nachfolgende Generation breitere Schultern haben würde als die vorangegangene. Sie war nicht nur zahlreicher, sondern sie verfügte auch über einen grösseren Wissens- und Kapitalstock. Da konnten Lasten, die in der Gegenwart als zu drückend empfunden wurden, getrost in die Zukunft verschoben werden. In schrumpfenden Gesellschaften kann sich die Gegenwart hingegen nicht mehr auf Kosten der Zukunft entlasten. Die Politik hofft aber doch, die Bevölkerungsentwicklung beeinflussen zu können. Versuche, an den Geburtenzahlen etwas zu ändern, sind in vielen Ländern unternommen worden. Sie waren jedoch nur mässig erfolgreich. Das bedeutet keine Absage an aktive Familienpolitik. Nur ist zu bedenken, dass schon jetzt die Zahl der Frauen, die Mütter werden könnten, in Deutschland klein geworden ist. Abgesehen davon gibt es keine Anhaltspunkte, dass die Menschen hierzulande zu einer bestandserhaltenden Geburtenrate zurückkehren wollen. Der Kinderwunsch nimmt weiter ab. Die Menschen wollen ganz einfach nicht mehr so viele Kinder wie früher. Wieso?

Teil 2 in der kommenden STARKVTIAL 60+ Nr. 8 Ausgabe mit Bezug zur Schweiz.

Wann kommt das neue Gesetz: Ab 30 Grad in den Innenstädten keine Helmpflicht mehr?

Immer höher steigen im Sommer die Temperaturen in den Städten. Das hat nicht unbedingt etwas mit dem Klima zu tun, sondern mit der Zubetonierung der Städte, die praktisch keine GRÜNFLÄCHEN mehr anbieten die Abkühlung schaffen.



So steigen die Temperaturen im Sommer schnell über 30 Grad. Eine Zumutung und eine Lebensgefahr für z.B. Motorradfahrer, die unter dem Helm fast an einem Hitzschlag vom Töff fallen. Der Staat sollte die Bürger schützen, darum dringend ab 30 Grad keine Helmpflicht mehr in den Städten !

Braucht es eine Volksinitiative?

„Keine Krankheit kann in einem basischen Milieu existieren, nicht mal Krebs“

"Vom Zitat des Biochemikers und Nobelpreisträgers Dr. Otto Warburg habe ich mich inspirieren lassen und begonnen, die facettenreiche tiefsinnige Naturheilkunde mit allen ihren Wirkungen, durch Beobachtungen von Experten, zu dokumentieren. Ich sehe diese Erfahrungsschätze als Komplementierung zu einer ganzheitlichen holistischen Sichtweise an und sollte zu der in vielerlei Hinsicht schon brillanten Schulmedizin, hinzugezogen werden. Mit dem Betreiben dieses TV-Senders wollen wir den Zuschauern dieses Wissen näherbringen, sodass der Zuschauer zur Prävention – oder bei einem Krankheitsverlauf – weitere Perspektiven für seinen Weg in Betracht ziehen kann".
Alexander Glogg, Gründer

QS24⁺TV

QS24.TV ist im Kabel-Netz der Schweiz, im Web und Streaming und via Satellit nicht nur in der Schweiz, sondern in ganz Europa frei zu sehen.

Info: www.qs24.tv/empfang/

Mail: kontakt@qs24.tv



Alexander Glogg

Anzeige



Das Original!

www.swissmoto.org



DAPHNE SELFE

Mit 91 ist sie das älteste professionelle Model der Welt. Seit 1949 tätig.

«Ich habe grosse Hoffnungen, bis 100 zu leben»

1949 im Alter von 21 Jahren wurde die erstaunliche Britin Daphne Selfe, Jahrgang 1928, entdeckt. Sie gewann einen Wettbewerb in London und stand dann auf dem Titelblatt der Reading & Berkshire Review. Eine Modelagentur beobachtete sie und fügte Daphne hinzu. Dann, 1954, heiratete sie, ihre Kinder kamen zur Welt und sie beschloss, die Tür zur Modewelt zu schliessen. Trotzdem arbeitete sie noch ab und zu als Model, Tänzerin, in Filmen und für das Fernsehen. Später im Leben erlitt ihr Ehemann eine Reihe von Schlaganfällen und Daphne kümmerte sich um ihn bis zu seinem Tod 1997 – nach 43 Jahren Ehe.

Erst mit 70 wurde sie zum Topmodel

1998, einige Monate nach der Verwitwung, erhielt Daphne einen Anruf. Sie wurde gefragt, ob sie daran interessiert sei, auf den Laufsteg der London Fashion Week zurückzukehren. Wenig später meldete sich die Vogue. Und so fing alles wieder an.

Eine Karriere im Gegentrend

Während viele Models bereits um die 30 an Rücktritt denken, ist die Karriere der Britin im Laufe der Zeit vorangekommen. Ihr Fall ist emblematisch, gerade weil ihre Karriere umgekehrt war: Sie hat im Laufe der Zeit immer mehr prestigeträchtige Verträge und Cover gesammelt. Es ist wunderbar, weil es eine lebendige Demonstration ist, dass Schönheit kein Alter hat.

Mit 70 Jahren bekam sie eine Ovation, als sie die Show vortrug. Die Presse begrüßte ihren Auftritt als Durchbruchsmoment für ältere Frauen in der Mode, den Beginn einer *«Graunaissance»*. Sie war präsent in der Vogue, in der Marie Claire, in Harper's Bazaar und in Vanity Fair sowie in Kampagnen für Dolce & Gabbana, Nivea und Olay.

Anzeige

PC-Support für Seniorinnen und Senioren

Klar, verständlich und geduldig unterstütze ich Sie im Umgang mit den digitalen Herausforderungen wie Computer, Tablet oder Smartphone.

Region Zürich und Umgebung.

Preise

Stundenansatz: Fr. 125 (Spesen Zürich: Fr. 30)

Kontaktdaten

Christian Roth, Mobile: 079 413 07 93

E-Mail: christian@chrisroth.me

Internet: www.it-support.chrisroth.me



«Ich wusste nicht, dass ich diese erstaunlichen Möglichkeiten bekommen würde»

„Ich habe Gespräche über das Altern aufgenommen. Ich dachte, meine Agentur würde mich nach sechs Monaten fallen lassen - wie viel Arbeit würde es für eine 70-Jährige geben? Aber ich bin jetzt seit 20 Jahren dabei und ich habe so viel zu tun wie immer.“ Mit 85 Jahren trat sie der Plattform Instagram bei und hat mittlerweile fast 60'000 Followers. Anfang 2019 erhält Super-Model Daphne Selfe die britische Empire-Medaille.

Sich wohl fühlen

„Ich habe eine diätetische Bombe“, gesteht sie, *„jeden Morgen mische ich eine halbe Avocado, Spinat, Mandeln, Heidelbeeren, einen halben Apfel und eine halbe Banane. Ich habe noch nie verarbeitete Lebensmittel gegessen. Ich wurde während des Krieges erzogen, da gab es Rationen.“* Was das Training anbelangt, macht Daphne Morgen-Ballett, Stretching und Yoga. Sie hat nie geraucht und hat ästhetische Eingriffe nie in Betracht gezogen. *„Ich habe viele schöne Cremes probiert, aber sie machen keinen Unterschied. Ich benutze einfach Nivea. Gut essen und lächeln - ein Lächeln ist so gut wie ein Facelifting.“*

Daphnes Philosophie

Mein Leben in sechs Worten: Durchhaltevermögen, Freude, Neugierde, Glück, Begeisterung, Dankbarkeit.

Dem Telegraph Magazine vertraute sie an: *„Viele fürchten das Alter. Das ist Propaganda. Ich weiss, dass der Körper nicht ganz derselbe ist, aber ich dränge mich zu nichts. Die Kinder finden es lustig, dass ich noch immer als Model unterwegs bin. Ich gehe aber nicht in den Ruhestand. Wenn das Leben so interessant ist, warum sollte ich es aufgeben, bevor es mich aufgibt?“*

Info: www.daphneselfe.com

WIR FÜR SIE

«Und wie mach ich jetzt weiter?»

Oft ist das die Frage die mehr als nur eine Person an seine Familie stellt und sicher auch an sich selber. Alle, oder wenigstens fast alle, benötigen einmal im Leben Hilfe. Wenn dies jedoch eintritt schämen wir uns diese Hilfe anzunehmen.

Und genau hier kommen wir von Cure Con Cuore ins Spiel. Wir sind da um gemeinsam mit Ihnen eine Lösung zu finden.

«Mein Mann kann mir bei der täglichen Körperpflege nicht helfen!»

So haben wir Frau B. (85) kennengelernt, als sie nach einer Operation vom Spital entlassen wurde.

Wenn abgesichert ist WER ihnen helfen wird, tauchen andere Fragen auf: WANN, WAS und WIE sind leicht zu beantworten: Jedes Mal, wenn sie Hilfe benötigen und für jede Tätigkeit an Ihnen wie z.B.: sich waschen, kleiden, Verbände, Strümpfe anziehen, Blutdruck messen und so weiter.

Das WIE viel komplizierter, ist es in Wirklichkeit nicht.

“Wie funktioniert das?”

Der Erstbesuch wird von einer Pflegefachperson durchgeführt, die mit Ihnen zusammen den Pflegeplan ausarbeitet. Nach Einplanung der Einsätze werden Sie dann von den Mitarbeitern (Pflegefachleute, Assistentinnen, Rotes Kreuz ausgebildete) für die Pflegeleistungen besucht.

«Wer bezahlt diese Leistungen? Sie sind doch eine private Spitex. Muss ich das zahlen?»

Wir sind eine private Spitex, mit einem Leistungsvertrag (Kanton) und sind von den Krankenkassen anerkannt. Wir

schicken die Rechnungen direkt an die Krankenkasse und Sie erhalten eine Kopie.

“Was passiert, sollte ich jemanden für den Haushalt benötigen? Das schafft mein Mann auch nicht mehr...”

Auch dabei helfen wir Ihnen! Das sind keine Pflichtleistungen der Krankenkasse. Hier kommt es auf Ihren Vertrag mit der Krankenversicherung an, inwieweit diese Kosten übernommen werden. Wir stellen hier die Rechnung an Sie privat mit einer Seite, die Sie an die Krankenkasse einreichen können für Rückerstattungen der Kosten. Dies trifft übrigens auch für alle Hilfsmittel wie Rollstuhl, Gehstützen, Rollator, Pflegebett usw. zu. Zu Privatleistungen gehören auch

hauswirtschaftliche Aufgaben, Einkaufen, Transporte zum KH, Arzt oder zur Therapie, Badanten und Präsenz. Wenn Sie Ihre Ferien im Tessin verbringen, übernehmen wir auch gerne Ihre Pflege. Wir arbeiten mit Ihrer heimischen Spitex zusammen und Sie müssen sich um nichts kümmern ausser uns anzurufen. Seit diesem Zeitpunkt ist Frau B. täglich von unseren professionellen und

liebvollen Mitarbeiterinnen betreut und äussert sich sehr zufrieden:

«Ihr habe mir das Leben erleichtert, so fühle ich mich nicht mehr als eine Belastung für meinen Ehemann und meine Kinder können entspannt ihrem Alltag nachgehen, DANKE von Herzen!».

Pflegen mit Herz ist nicht einfach nur eine Arbeit, es ist eine Berufung, eine Philosophie die wir tagtäglich zum Vorschein bringen.

www.cure-con-cuore.com info@cure-con-cuore.com

SPITEX
Assistenza e cura a domicilio



Cure con Cuore

Tel. 091 630 69 05

Santé Rationaliser au lieu de rationner

La vie n'a-t-elle pas de prix ?

Quelle est la valeur d'une existence humaine pour notre système de santé ? C'est une question ouverte, avec un haut niveau d'émotion. En regardant le film *Soylent Green* (1973), avec Charlton Heston, disponible sur YouTube, on peut reconnaître des similitudes alarmantes avec la situation sanitaire actuelle, dans notre pays ainsi que dans le monde occidental.

Les questions de base sont : Quelle est l'importance de l'âge chronologique pour le droit aux soins ? Est-il juste de limiter le coût du traitement ? La vie d'un adolescent, d'un patient handicapé ou d'une personne âgée vaut-elle moins que celle d'une personne capable de travailler ? Qui décide du montant à investir dans le traitement ?

La médecine moderne peut et coûte de plus en plus cher. Les thérapies innovantes sont en évolution perpétuelle, des sommes importantes d'argent sont investies dans la recherche de pointe et de nouveaux équipements technologiques sont achetés. D'autre part, l'objectif est de limiter les traitements coûteux, en particulier pour les maladies chroniques et pour les patients âgés ayant une espérance de vie plus courte. Dans l'évaluation coûts-avantages, les premiers l'emportent sur les seconds. Les patients qui coûtent trop cher risquent de voir leurs traitements rationnés. Pour des raisons financières, les assureurs maladie peuvent bloquer les garanties de paiement.

Le droit au traitement est-il seulement une question de coûts et d'avantages ?

À l'avenir, les coûts et les avantages des thérapies devraient-ils être calculés avant leur mise en œuvre ? Peut-être en appliquant des formules mathématiques complexes qui rappellent vaguement les critères de priorité des listes d'attente pour les greffes d'organes ? La médecine moderne s'engage-t-elle vraiment dans cette voie ? Est-il permis de faire une différence entre les personnes en bonne forme physique et les malades, entre les jeunes et les personnes âgées ?

Et qu'en est-il de la génération des 60+ ?

Les personnes âgées sont-elles considérées comme des patients de seconde classe ?

«Les personnes âgées ne devraient plus être soumises à des traitements coûteux», pensent de nombreux citoyens. Dans les cas particulièrement graves, les Suisses feront-ils preuve de solidarité avec les malades âgés ?

Aujourd'hui, plusieurs politiciens demandent de ne plus pratiquer aux personnes âgées d'opérations d'implantation d'un stimulateur cardiaque, ou de remplacement de la hanche et du genou. En Grande-Bretagne, par exemple, le rationnement des thérapies est déjà une réalité. Le facteur décisif est le suivant : Combien coûte une année de vie de qualité pour un patient dont l'espérance de vie est faible ? Si le coût des médicaments dépasse un certain montant, ils ne sont pas payés.

En réalité, l'intention est de rationner le traitement plutôt que de rationaliser le système de santé au moyen d'une réforme en profondeur. Il est incontestable que la réduction des traitements permet d'économiser de l'argent, mais la vérité est qu'il est urgent de réorganiser l'ensemble du système en réduisant les coûts dans certains secteurs spécifiques et en augmentant son efficacité.

Il y a des questions éthiques et sociales que la politique suisse de la santé doit aborder.

En l'absence d'une réorganisation intégrale, il sera malheureusement inévitable que les prestations soient réduites.

Un scénario effrayant pourrait également se présenter : l'État aura-t-il un jour le droit d'établir l'obligation de faire don d'organes après le décès ? Ou de décider qui doit mourir et quand ? Un sombre avenir au nom du film *Soylent Green*.

Jean-Pierre L. Schupp

Annonce

Zülli Gym Design

Christoph Zülli (66)



Nous dessinons des installations de fitness en 3D.
Wir zeichnen 3D-Fitnessanlagen.

Consulting • Visualisation • Realisation



www.zuel.li

Sanità **Razionalizzare invece di razionare**

La vita non ha prezzo?

Qual è il valore di un'esistenza umana per il nostro sistema sanitario?

È una questione aperta, ad alto tasso emotivo. Guardando il film *Soylent Green* (1973), con Charlton Heston, disponibile su YouTube, si individuano allarmanti analogie con l'odierna situazione della sanità nel nostro paese come pure in tutto il mondo occidentale.

Gli interrogativi di fondo sono: Quanto conta l'età cronologica per il diritto alle cure? E' giusto limitare i costi delle terapie? La vita di un adolescente, di un paziente disabile o anziano vale meno di quella di una persona in grado di lavorare? Chi decide quanto investire nelle terapie?

La medicina moderna può e costa sempre di più. Le terapie innovative sono in costante evoluzione, si investono ingenti somme nella ricerca d'avanguardia e si continuano ad acquistare nuove apparecchiature tecnologiche. D'altro canto, si vogliono limitare i trattamenti costosi, soprattutto per le malattie croniche e per i pazienti più anziani che hanno un'aspettativa di vita più breve. Nella valutazione costi-benefici, i primi prevalgono sui secondi. Chi costa troppo rischia di vedersi razionare le terapie. Per motivi finanziari le casse malati possono bloccare le garanzie di pagamento.

Il diritto alle cure è solo una questione di costi-benefici?

In futuro, occorrerà calcolare costi e benefici delle terapie prima della loro implementazione? Magari applicando complesse formule matematiche, che ricordano vagamente i criteri di priorità delle liste d'attesa per i trapianti di organi? La medicina moderna sta davvero percorrendo questa via? È lecito fare differenza tra sani e malati, tra giovani e vecchi?

E che dire della generazione dei 60+?

Gli anziani sono considerati pazienti di seconda classe?

«Gli anziani non dovrebbero più essere sottoposti a terapie costose», pensano molti cittadini. In casi particolarmente gravi, gli svizzeri sarebbero solidali nei confronti dei malati anziani?

Oggi diversi politici chiedono di non effettuare più impianti di pacemaker, protesi d'anca e di ginocchio sui grandi anziani. In Gran Bretagna, per esempio, il razionamento è già una realtà. Il fattore decisivo è: quanto costa regalare un anno di vita di qualità a un paziente con una scarsa aspettativa di vita? Se il costo dei medicinali supera una certa cifra, non vengono pagati.

In realtà, si intende razionare le cure invece di razionalizzare l'intero sistema sanitario attuando una profonda riforma. È indiscutibile che riducendo le terapie si risparmi denaro, ma la verità è che urge riorganizzare l'intero sistema abbassando i costi in alcuni specifici settori e rafforzandone l'efficienza.

Ci sono questioni etiche e sociali che la politica sanitaria svizzera è tenuta ad affrontare.

Senza una riorganizzazione integrale, sarà purtroppo inevitabile andare incontro a una riduzione delle prestazioni.

Potrebbe pure profilarsi uno scenario agghiacciante: lo stato avrà mai il diritto di obbligare la donazione di organi delle persone appena decedute? O di decidere chi dovrà morire e quando? Un futuro oscuro all'insegna del film *Soylent Green*, appunto.

Jean-Pierre L. Schupp

Preservare la salute grazie all'assunzione di olio di pesce

A tutti noi sta a cuore la salute. Come fare dunque per preservarla? Basta qualche precauzione, come l'assunzione di olio di pesce, che è una generosa fonte di acidi grassi.

Gli acidi grassi svolgono funzioni fondamentali per la salute e per l'efficienza delle membrane cellulari. Questi devono essere introdotti necessariamente con la dieta. La loro carenza, l'eccesso o l'alterato equilibrio tra di essi possono causare effetti indesiderati.

Soltanto grazie a un corretto equilibrio (1:1) tra acidi grassi essenziali Omega 6 e Omega

3, le cellule sono in grado di assorbire vitamine, enzimi e minerali, favorendo nel contempo l'eliminazione degli scarti. Il giusto rapporto tra Omega 6 e Omega 3 facilita e sostiene l'attività cellulare, promuove



la salute e in pari tempo ostacolando e riducendo eventi infiammatori silenti.

La produzione industriale su larga scala nel settore alimentare è prevalentemente orientata al profitto. Gli alimenti industriali non sono necessariamente completi di tutti i nutrienti indispensabili alla salute. Per sopperire a eventuali carenze nutrizionali sorge quindi la necessità di assumere integratori specifici. Con la sola somministrazione di Omega 3 nelle corrette dosi è possibile ripristinare l'equilibrio tra grassi acidi Omega 6 e Omega 3 al valore massimo consigliato dall'OMS (3:1).

Informazioni: www.sconsulting.ch

Testo: Esther Chapman

Annuncio



PRANIC HEALING
secondo
Master Choa Kok Sui®

Un semplice metodo terapeutico senza contatto fisico.
Per più vitalità e benessere.
www.pranichealing.ch

Seminari e trattamenti in Ticino:
Tel. 079 589 91 29
www.naturalfisio.com



Artefice anni fa del lancio internazionale dell'aerobica, Jane Fonda (83) rappresenta un modello di bellezza e di salute senza età

Vegi News

Nobelpreisträger Harald zur Hausen (83) warnt vor Erregern in Rindfleisch und Milchprodukten



Wissenschaftler sind auf der Spur bestimmter Erbgutelemente, die eine Ursache des erhöhten Darmtumorrisikos sein könnten. Sie kommen in Rindfleisch und Kuhmilch vor.

Wissenschaftler sehen mögliche Gefahren durch eine bisher unbeachtete Klasse von Erregern in Rindfleisch und Kuhmilch. Sogenannte Bovine Meat and Milk Factors (BMMF) könnten chronische Entzündungen verursachen, die ein höheres Risiko insbesondere für Dickdarm- und möglicherweise auch

für Brust- und Prostatakrebs bedeuten könnten, erklärte der Medizin-Nobelpreisträger (2008) Harald zur Hausen am Dienstag bei einer Pressekonferenz in Heidelberg.

Weniger Erkrankungen in Indien

Das weltweite Verteilungsmuster der Darm- und Brustkrebsraten deutet auf einen Zusammenhang mit dem Konsum von Milch- und Fleischprodukten vom europäischen Rind (*Bos taurus*) hin, hiess es vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ). In Indien zum Beispiel - wo Kühe vielen als heilig gelten und kaum gegessen werden - erkranken demnach vergleichsweise wenige Menschen an Dickdarmkrebs. In Regionen wie Nordamerika, Argentinien, Europa und Australien, wo viel Rindfleisch auf den Tisch kommt, liegen die Darmkrebsraten weitaus höher.

Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebsart in Deutschland, oft wird die Erkrankung spät erkannt und ist dann vielfach nicht mehr zu heilen. Allerdings ist über Stuhltests und Dickdarmspiegelungen inzwischen eine Früherkennung sehr gut möglich. Wie bedeutsam die Bovine Meat and Milk Factors für die Entstehung von Tumoren sind, lässt sich bisher kaum abschätzen. Klar ist aber, dass es viele weitere Faktoren gibt - vermutet wird ein solcher Zusammenhang etwa für von Bakterien gebildete Substanzen.

Das Wissen um die BMMF - bestimmte DNA-Elemente - eröffnete Präventionsmöglichkeiten, davon ist zur Hausen, ehemaliger Vorstandsvorsitzender des DKFZ, überzeugt. Muttermilch biete wegen des natürlichen Gehalts an bestimmten Zuckern einen Schutz für Babys vor der Wirkung der Partikel. «Ich rate Müttern, ihre Kinder möglichst lange zu stillen, am besten über zwölf Monate.» Ab diesem Alter sei das Immunsystem der Kinder stabil und biete besseren Schutz vor vielen Infektionen, möglicherweise auch vor einer mit den BMMF. Säuglinge sollten keinesfalls früh mit Kuhmilchprodukten gefüttert werden, hiess es vom DKFZ.

Auch die Mütter könnten durch das Stillen vor der Wirkung der DNA-Elemente geschützt werden, da das Brustgewebe im Kontakt mit den Zuckerverbindungen sei, vermuten die Wissenschaftler. Studien zeigten, dass mit jedem zusätzlichen Monat des Stillens das Brustkrebsrisiko der Mutter sinkt.

«Essen Sie munter weiter»

Bei Erwachsenen sei denkbar, ihnen zum Schutz die in Muttermilch vorkommenden Zuckerverbindungen zu verabreichen - sofern die dauerhafte Einnahme keine Nebenwirkungen habe, so zur Hausen. Ein Verzicht auf Rindfleisch und Kuhmilch im Erwachsenenalter bringt demnach wohl häufig nichts, weil man dann schon infiziert ist. «Essen Sie munter weiter, weil Sie ohnehin alle infiziert sind», sagte zur Hausen. Als weitere mögliche Massnahmen nannte der Mediziner Impfungen für Rinder und das Herausfiltern der BMMF aus der Milch. Auch eine Impfung für Babys hält er für vorstellbar.

Harald zur Hausen hatte für die Erkenntnis, dass humane Papillomviren eine Rolle bei der Entstehung von Gebärmutterhalskrebs spielen, im Jahr 2008 den Nobelpreis für Medizin erhalten. Seit einigen Jahren befassen sich er und andere Wissenschaftler mit der Hypothese, dass bei Menschen durch die Ernährung mit Rindfleisch und Kuhmilch Krebs ausgelöst werden kann.

Man kann die Menschen nicht dazu zwingen, VEGAN zu leben aber der Gesundheit zuliebe und vor allem dem Umweltschutz zuliebe würde es sich in der Tat lohnen, maximal nur noch einmal im Monat Fleisch zu essen und nur einmal in der Woche, falls überhaupt noch, Fisch. Je älter der Mensch wird, desto empfindlicher wird er auch in Sachen Milchkonsum, z.B. Laktose-Intoleranz. Kein Fleisch, kein Fisch, keine Milchprodukte und siehe da, es wird Ihnen um einiges besser gehen - aber eben, jeder hat seinen FREIEN WILLEN das zu tun, solange er das Gefühl hat, dass es seinem Körper gut tut! Anm.d.Red

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit in Sachen Ernährungskompetenz 20 Jahren im Hintertreffen.

Was am Dienstag, den 4. Juni in der Tagesschau auf SFDRS zum Thema «**Höherer Proteinbedarf im Alter**» die Leiterin des Fachbereichs Ernährung vom Bundesamt für Lebensmittel und Veterinärwesen BLV, Frau Liliane Bruggmann, als Experte über den Äther liess, hat wohl nicht nur mich zu tiefst schockiert. Ich habe folgende Mail noch am gleichen Abend versendet, die selbsterklärend ist:

Sehr geehrte Frau Bruggmann, (sehr geehrtes Team in Sachen Fachbereich Ernährung vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV).

Absolut geschockt bin wohl nicht nur ich über Ihre Aussage in der heutigen Tagesschau des SFDRS, um 18 und 19:30 Uhr, in der Sie empfehlen täglich FLEISCH zu konsumieren.

Ich glaube, dass Sie und Ihr Team dringend einen UP-DATE in Sachen Ernährungswissenschaft benötigen.

Es ist absolut UNSERIÖS, solch eine Aussage in den TV-Nachrichten zu machen !

Immer mehr Onkologen raten ihren Patienten komplett auf Fleischkonsum zu verzichten. In Italien z.B. empfohlen am «Kongress für ärztliche Wissenschaft» (9. bis 12. Mai) in Bologna, die anwesenden Ärzte und Nobelpreisträger nur einmal im Monat noch rotes Fleisch, und nur einmal in der Woche weisses Fleisch oder Fisch zu essen.

Ich werde in meinem STARKVITAL 60+ Heft, das anfangs Juli erscheint, darüber berichten, dass das Bundesamt für Lebensmittel und Veterinärwesen BLV in Sachen GESUN- DER ERNÄHRUNG insbesondere zum Thema Proteinein- nahme offenbar überhaupt keine Ahnung hat und im Wis- sensstand der 90er Jahren stecken geblieben scheint.

Mit bestem Gruss

Jean-Pierre L. Schupp

u.a. Herausgeber www.starkvital.ch



Das BLV-Amt reagierte umgehend per Mail: «der Satz sei aus dem Zusammenhang gerissen» aber eine Richtigstellung wurde vom BLV bei SFDRS nie eingereicht - Wieso?

BUCHEN SIE JETZT IHRE KLEINANZEIGE:

Preise: 80.-, (mit Foto 120.- und plus 25.- bei Chiffre) bis max. 35 Wörter: www.toptenmedia.com

BioPhysio das Licht-Impuls-Massagegerät

Grössere Körpergrösse durch Begradigung der Wirbelsäule?

Der Mensch fühlt sich kurzfristig endlich wohl. Fehlt dem Menschen die körperliche GRUNDKRAFT, sich gegen die Atmosphäre zu behaupten, werden einzelne Gelenke in eine Fehlstellung gezwungen. BioPhysio reguliert durch die Anwendung der Lichtwellen die motorische Steuereinheit. Durch das funktionelle Training der degenerierten Partie wird eine nachhaltige Kontrolle der Haltung im Alltag erreicht.



Anwen-
der sind
von der
Wir-
kungs-
weise
sehr
verblüfft

Das Gerät kann auch bei Migräne, Burnout, Schlafstörung usw. helfen und kann auch das Skelett begradigen helfen.

Neupreis von einem X-PowerLight Licht-Impuls-Massagegerät CHF 3900.-, **jetzt von Privat nur 1500.-**, inkl. Instruktion. Info: 079 400 33 22.

BioPhysio. Die Reprogrammierung ist völlig unspektakulär. BP nutzt die Impulse der Lichtwellen. Über ein Notebook gesteuertes Messgerät werden Lichtwellen über die Median Linie des Körpers gesendet. Diese Lichtwellen reprogrammieren das Skelett kurzfristig zurück in seine Grundhaltung.

BP reguliert durch die Anwendung der Lichtwellen die motorische Steuereinheit. Durch das funktionelle Training der degenerierten Partie wird eine nachhaltige Kontrolle der Haltung im Alltag erreicht.

Ist obige Anzeige eine FAKE-NEWS - Entscheiden Sie selbst, nachdem Sie diese Zeilen gelesen haben.

Informationen zum Thema «Photonentherapie» gibt es immer mehr auf www. Die Photonentherapie (Lichtquanten) kann die Ursprünglichkeit in den Zellen und im Organismus wieder herstellen. Ist folgende Geschichte wahr? «Vor einigen Jahren reiste ein Mann mit dem BioPhysio-Gerät in einen Fitnessclub wo er wusste, dass der Besitzer einen erwachsenen Sohn hat und Physiotherapeut ist und Skoliose (Verkrümmung der Wirbelsäule) hat. So wurde ein Termin vereinbart wo auch noch weitere zwei Mitgliederinnen aus dem Club auch mit Skoliose an der BioPhysio Vorführung mitmachten. Gemessen wurde die Körpergrösse VORHER und NACHHER. Alle drei Probanden hatten zwischen 6mm und 12mm an Körpergrösse zugenommen». Der Studiobesitzer fragte den Mann: «Super, aber was soll ich nun mit dem BioPhysio-Gerät machen?». Da wusste der Mann, dass die Fitnessclub-Branche nicht die richtige Kundschaft für dieses einmalige Gerät ist und stellte den Vertrieb ein!

Anzeige



Die innovativen Pflegeprodukte von GUAM sind jetzt in der Schweiz und Liechtenstein erhältlich.

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

Anzeige



1. TRAININGSCENTER IN DER SCHWEIZ FÜR Ü60

Expertenwissen + Dienstleistung exzellent kombiniert!

fit & gesund VIVO, Bottensteinerstr. 4a, www.fitgesund-vivo.ch, Tel. 062 745 18 00

Anzeige

Bücher von der GSG Academy: www.gotthard.tv

JESUS war auf dem GOTTHARD, 96 S. (2018), CHF 20.-, ZWINGLI, 76 S. (2019), CHF 20.-, DMG, Inhalt 456 S. (2011) - JCKH, Inhalt 452 S. (2014) - je CHF 39.-, VATER UNSER, Inhalt 72 S. (2015), BIBELSTUNDE, Inhalt 72 S. (2017) je CHF 20.-. Zurück zu den Wurzeln, CHF 20.- (alle Bücher auch in franz., engl. und ital. Sprache erhältlich)

Das Geheimnis vom Zürcher Stadtsiegel

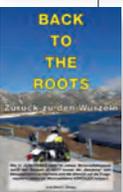


Jetzt vorbestellen für CHF 20.-
Erscheint im Herbst 2019

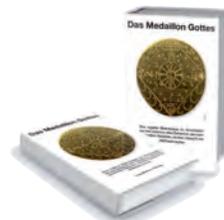
Sagen oder Legenden

Teufelsbrücke in Andermatt
Teufelstein in Göschenen?
Wolfstüre am Dom zu Aachen?

War JESUS auf dem GOTTHARD?



1519 - 2019
REFORMATION
ZWINGLI



STADTSIEGEL - ISBN Nr. 978-3-033-06620-5

JESUS - GOTTHARD - ISBN Nr. 978-3-033-06571-0,

ZWINGLI - ISBN Nr. 978-3-033-06737-0

BACK TO THE ROOTS - ISBN Nr. 978-3-033-06589-5

DAS MEDAILLON GOTTES - ISBN Nr. 978-3-033-04585-9

JCKH - ISBN Nr. 978-3-033-04588-0

VATER UNSER - ISBN Nr. 978-3-033-05077-8

BIBELSTUNDE - ISBN Nr. 978-3-033-04961-1



Titelbild JANE FONDA Wikipedia, Geboren 21.12.1937 - bald 83 Jahr Jung

Inserentenverzeichnis - SV 7	Seite
Proxomed	2,3
Phiten,	4
BodySense Jürgen Woltd	7
Cosmesan	8
QualiCert	9
New Spirit Forum	10
www.gotthard.tv - Buch	12, 25, 33
ProMedia	14
ratio, Ergo-Fit	15
Cosmesa	16, 21, 23, 33
med. Rücken Center Zürich	17
FMS - Motorradverband Schweiz	27
IT Support - Christian Roth	28
Spitex Cure con Cuore	29
Züllli Gym Design	30
Pranic Healing	31
Fit Gesund VIVO - Training im Alter	33
STARKVITAL60+ Abo f. Club/Heime	35

Messe & Event-Termine:

12. bis 13. Oktober 2019
Gesundheits Messe, Arbon

Ende März 2019
Lebenskraft Messe, Zürich

20. bis 23. Oktober 2020
IFAS, Messe, Zürich

Deutschland:

18. bis 21 November 2019
MEDICA, Düsseldorf

Internationale Messen:

06. bis 09.09.2019
SANA, Bologna, Italien

Senden Sie uns Ihre Messetermine an:

info@toptenmedia.com

In der nächsten SV Nr. 8 Ausgabe:
Werden Algorithmen sogar unser Berufsleben entscheiden? Als Beispiel, musste Amazon ein Projekt aufgeben, weil der Computer bei der Personalrekrutierung Frauen diskriminierte. Nun will Amazon auch Manager durch Algorithmen einstufen lassen, ohne jegliche menschliche Bewertung. Vor was für einer neuen Herausforderung steht unsere Gesellschaft?

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 10'000 bis 25'000 Exemplaren und ist im Abonnement oder in vielen Clubs, Praxen 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

Chefredaktor und Herausgeber:

Jean-Pierre L. Schupp

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, EURO 30.- exkl. Versand

Buchbestellungen:

eMail: verlag@toptenmedia.com

ISSN Nr: 1424-1609

Druckerei: Prospektus Nyomda, Ungarn

(MWST Nr. Schweiz: CHE-109.065.294 oder Deutschland:

UST ID Nr. DE225 416 720 - Steuernr 09431 / 19557)

Bank- oder Postbankverbindungen:

Schweiz: UBS Locarno IBAN CH51 0024 6246 3361 7408 P

DE: Postbank Karlsruhe IBAN DE19 6601 0075 0607 2037 56

© 1979-2019 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 10.- für 6 Ausgaben in Briefumschlag an Top Ten Media AG senden und mit 1. Ausgabe kommt Quittung!

Kleininserate:

Einsenden an: Top Ten Media AG, Postfach, 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, Postfach CH-6648 Minusio

Nachbestellung von STARKVITAL 60+ Ausgaben:

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

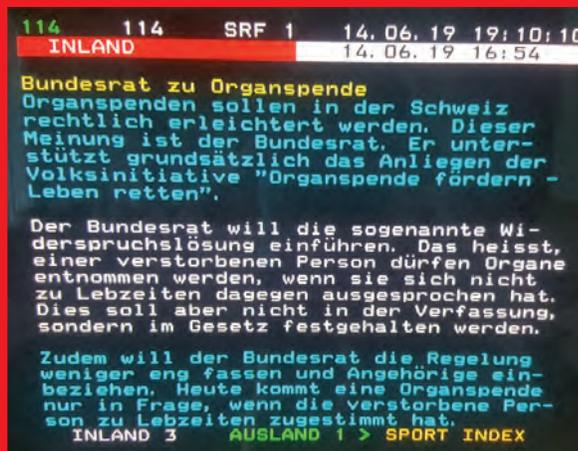
Info: www.toptenmedia.com

Redaktionsschlussdaten 2019-2020

www.toptenmedia.com / Mediadaten

Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
Nr. 8, Oktober/November 2019	23.07.19	13.08.2019	1. Woche September 2019
Nr. 9, Dezember 2019/Januar 2020	24.09.19	15.10.2019	1. Woche November 2019
Nr. 10, Februar/März 2020	15.11.19	03.12.2019	1. Woche Januar 2020
Nr. 11, April/Mai 2020	22.01.20	12.02.2020	1. Woche März 2020
Nr. 12, Juni/Juli 2020	19.03.20	09.04.2020	1. Woche Mai 2020
Nr. 13, August/September 2020	20.05.20	11.06.2020	1. Woche Juli 2020

LETZTE NACHRICHT VOR DRUCK:



Ist der Bundesrat vom AFF gebissen?

Unser Körper gehört nicht mehr uns, sondern dem Staat. Das soll in einem neuen Gesetz stehen. Absolute Skandal.

Die UNO Konvention «Das Recht auf körperliche Unversehrtheit» wird vom BR mit Füßen getreten.

Die nächste Seite 36

(U4 - also die Rückseite) können Sie für

nur **99.-** Franken im

STARKVITAL⁶⁰⁺

Magazin jetzt mit Ihrer persönlichen Firmenanzeige buchen
inkl.

75 Hefte kostenlos im Format A4 dazu !

Folgend als Beispiel von drei Kunden: So könnte Ihre eigene Rückseite in den 75 Heften aussehen:

heartcheck fitness

Unser Gym liegt im Zentrum von Zürich & lädt dich dazu ein, mehr für deine Gesundheit zu tun! Bei uns gibt es nicht nur Training, sondern auch medizinische Check-ups zu Atmung, Schlaf, Stress, Ernährung und vieles mehr!

take care of you

"I train at heartcheck fitness for a lot of reasons: losing weight, gaining flexibility, getting better at weightlifting, meeting like-minded people, having good trainers and overall said: it's just fun! It has also helped me with my mood!" - Diana (45)

DEIN PULS DER GESUNDHEIT
Hörgental 39
Zürikon 8126
Tel. +41 44 222 00 66
www.heartcheck.ch

- Personaltraining
- Gruppenkurse
- Milch-Zirkeltraining
- Yoga und Pilates
- Check-Ups
- Corporate Seminare

ÄLTER werden, aber KRAFTVOLL UND GESUND dabei bleiben !

**MIT 50 JAHREN WIE 30
MIT 60 JAHREN WIE 40
MIT 70 JAHREN WIE 50**

- ✓ **LEBENSQUALITÄT** erheblich steigern und halten.
- ✓ **OPTIMALER BLUTDRUCK** ohne Pharma.
- ✓ **LYMPHPROBLEME BESEITIGEN** und Cellulite lindern.
- ✓ **STURZPROPHYLAXE** - sicher unterwegs.
- ✓ **MUSKULATUR** zurückholen und halten.
- ✓ **DIABETES II** bekämpfen & besiegen.
- ✓ **RÜCKENKURS** Krankenkassen zertifiziert.

Muskulatur
Beweglichkeit
Nährstoffe

INFOTERMIN UNTER: 0 21 33 - 4 30 61

Knechtstедener Straße 2-4
41540 Dormagen
www.shinto.de/fit-und-aktiv-50
facebook: SHINTO

SHINTO
Vital Gesund Schlank

Stark und vital bis ins hohe Alter?

Mit unserem **Aufbautraining 60^{Plus}** erreichen Sie dies mit Freude!

med. Rücken-Center

seit 1993 kompetent, persönlich, zentral.

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

Machen Sie mit und bestellen Sie unter info@toptenmedia.com Ihr Jahres-Abo für 6 x 99.- pro Ausgabe, um dafür 75 Exemplare mit Ihrer U4 (Rückseite) des SV-Hefts, 6 x im Jahr zu erhalten.

Dieses Angebot gilt nicht nur für Altersheime, Physiotherapien, Fitnessclubs, Arztpraxen, Spitäler, die aktiv Krafttraining anbieten oder empfehlen möchten, sondern auch für Vereine, Firmen usw.!



Seminarreihe „Bewegung ist Medizin“

mit Prof. Dr. phil. Lukas Zahner von der Universität Basel

----- Mittwoch 18.09.2019, 18:30 Uhr -----

Kräftig jung bleiben

Kraft bedeutet Lebensqualität: Unsere Gesundheit hängt auch entscheidend vom Zustand der Muskulatur ab. Doch wirkt Krafttraining auch noch im höchsten Alter?



----- Mittwoch 23.10.2019, 18:30 Uhr -----

Anti-Aging mittels Training

Wer sich bewegt oder Sport macht, der gewinnt Lebensjahre, das ist wissenschaftlich nachgewiesen. Aber lässt sich die Zellerterung eher durch Kraft- oder Ausdauertraining verlangsamen?



Die Seminare finden in der **Technogym Boutique Zürich an der Pelikanstrasse 5** statt. Um 18:30 sind Sie zum Apéro eingeladen, die Referate beginnen um 19:00 und dauern eine Stunde. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich.

Für weitere Informationen schreiben Sie uns eine E-Mail an marketing@fimex.ch oder rufen Sie uns an unter 032 387 05 09. Wir freuen uns auf Sie.



The Wellness Company