

STARKVITAL⁶⁰⁺

Nr. 8 Oktober / November 2019

2. Jahrgang

www.starkvital.ch

Schweiz: CHF 2.-

ELI KUNZ

Mit 65 DANK
SYPOBA die
fitteste FRAU
der SCHWEIZ

Alles Menschliche hängt
an einem dünnen Faden



GESUCHT:

Ärzte, die die veraltete
Ausbildung für Mediziner
an den UNI's in Frage
stellen!

Entgiften Sie
Ihr Leben und
Ihren Körper

Veganer sind u.a.:

- Arnold Schwarzenegger
- Demi Moore, Ralf Moeller
- Gwyneth Paltrow
- Leonardo DiCaprio
- Natalie Portman
- Johnny Depp
- Olivia Wilde

USW.



Robin Städler

SYPOBA Erfinder.
Er bewegt sich gegen
die Strömung und
dies seit mehr als
15 Jahren mit Erfolg!

MEIN TRAINING FÜR MEHR KRAFT UND STABILITÄT IM A

Die compass[®] 600 Krafttrainingsreihe mit Biofo



ALLTAG

Feedback



Editorial	5
Mit 65 Jahren die fitteste Frau der Schweiz	6
Maye Musk mit 71 Top-Model	8
Nachrichten aus aller Welt	10
Schrottwissenschaft von Dr. med. Jürg Kuoni	14
Als Start-Up in die Pension von Edy Paul	16
Wie stabil ist der Mensch von Heiko Martin	18
FIT im Alter - Artikelserie von Gabriela Ghenzi	20
Unzureichende Biomechanik von Jürgen Woldt	21
Fake News von Universitäts Professoren?	24
Partnerschaftsorgane von Martin Frischknecht	24
Media Nachrichten - Vorstellung von Büchern	26
Vegi News u.a. über Arnold Schwarzenegger	28
Fortsetzungen	32
Kleinanzeigen	33
Impressum	34



Covergirl mit 70+



Organspende NEIN DANKE !



Organe und ihre Konflikte



Arnold als Veganer?

Anzeige

UNTERNEHMENSBEITRAG

Titan-Tapes lindern Schmerzen

Ob Rücken-, Gelenk-, Muskelschmerzen oder Verspannungen: Hochwertige Tapes und Pflaster der Firma Phiten entspannen, lindern den Schmerz und sind somit eine echte Alternative in der Schmerztherapie.



IM INTERVIEW

Dr. med. Nicolas Kossmann
Allgemeinmediziner und
Rheumatologe
Medizinischer Leiter des
Parkresort Rheinfelden

Im Parkresort Rheinfelden werden Patientinnen und Patienten behandelt, die an einem ganzen Spektrum von akuten und chronischen Schmerzen leiden. Womit wird diese Klinik insbesondere konfrontiert?

Wir behandeln Patienten mit Schmerzen aller Art. Über die Hälfte der Patienten leiden jedoch aufgrund unterschiedlichster Erkrankungen an chronischen Rückenschmerzen und muskulären Beschwerden. Auch Patienten, die an rheumatoider Arthritis – der häufigsten Form von entzündlichen Gelenkerkrankungen – leiden, sind bei uns oft in Behandlung.

Was für Behandlungen bietet die Klinik in diesen Bereichen an?

Unsere Patienten werden mitunter medikamentös behandelt. Doch damit nicht genug: Wir führen etwa eine Psychotherapie-Abteilung und bieten Therapiemethoden der traditionellen chinesischen Medizin an wie die Akupunktur. Auch Entspannungstechniken werden bei uns vermittelt und angewandt. Spezialisiert sind wir insbesondere auf gezielte Infiltrationen, unter Bildwandlerkontrolle gesteuert, die vor allem im Bereich der Wirbelsäule gemacht werden.

Sind Schmerzen des Bewegungsapparats eine Art Volkskrankheit?

Das kann man so sagen. Viele Personen bewegen sich zu wenig und arbeiten im Büro. Die Folgen: Vermehrte Haltungsschäden, die Muskeln sind verspannt, der Nackenbereich schmerzt.

Sie testen Pflaster und verstärkt Tapes der Firma Phiten, deren Produkte für den Sport-, Wellness- und Therapiebereich in der Schweiz von Cizen Inc. vertrieben werden. Was ist speziell an diesen Produkten?

Die Phiten-Tapes und -Pflaster ähneln herkömmlichen Tape-Bändern und Pflastern. Sie sind aber mit sogenanntem Aquatitan imprägniert oder beschichtet und können gezielt und punktgenau an verschiedenen Körperstellen bei Muskel-, Gelenkschmerzen und Verspannungen angebracht werden. Sie wärmen einerseits und verbessern die Durchblutung. Andererseits harmonisieren sie die Nervenleitungen, regulieren also den Energiehaushalt.

Bei welchen Patienten setzen Sie auf die Therapie mit Phiten-Tapes?

In erster Linie wende ich die Tapes bei Patienten mit akuten und chronischen Muskelschmerzen an, die zu schmerzhaften Triggerpunkten führen können. Dies sind lokale Muskelverkrampfungen, die auch Schmerzen an anderen Körperstellen verursachen können. Ebenso bei Patienten, die nicht mit Spritzen behandelt werden wollen. Die Tapes sind in vielen Fällen eine echte Alternative und Ergänzung zu bekannten Therapien.

Welche Erkenntnisse haben Sie bislang in der Testphase gewonnen?

Über 76.5 % der Patienten, deren Schmerzen mit den Phiten-Tapes behandelt wurden, gaben an, dass sie Schmerzen lindern und Verspannungen lösen würden. Ein Resultat, das sich durchaus sehen lassen kann. Ein Resultat, das für das hochwertige Produkt spricht. Bis jetzt habe ich fast 1'245 Patienten damit behandelt und darüber Buch geführt.

PHITENSHOP BERN
Marktgasse 22
3011 Bern
RABATTCODE 20%
"PHITEN20"
Gültig bis am 31.10.2019
www.phiten.ch
Tel. +41 (0)31 371 46 24



MEHR ENTSPANNUNG
MEHR WOHLBEFINDEN

Stress und sitzende
Tätigkeiten führen
zu Verspannungen



TITAN TAPES
DER GROSSERFOLG
AUS JAPAN
Power Tapes (70 Stk)
nur CHF 19,90
Art. Nr. XEPI17200
Pharmacode 0378482



Die Tapes können auf vielfältige Weise angewendet werden. Je nach Körperzonen eignen sich die kleinen, runden (z. B. für den Nacken oder kleinere Triggerpunkte) oder die Tapes auf der Rolle 2,5 cm resp. 5 cm (z. B. für den Rücken).

Phiten führt auch praktische Grössen, die zugeschnitten sind. Grundsätzlich werden die Tapes direkt auf die Zonen angebracht, bei welchen der Energiefluss verbessert werden soll. Nach 2 bis 3 Tagen empfiehlt die Firma Phiten die Tapes aus hygienischen Gründen zu wechseln. Die Tapes haften gut, so dass damit geduscht werden kann. Die Unterstützung der Tapes wird sofort ausgelöst, d. h. das gewünschte Ergebnis kann sich sehr schnell einstellen.

Weitere Auskünfte bei:

Cizen inc. sports&health AG, T: +41 (0)31 371 46 24 oder bei Ihrer Apotheke/Drogerie. Alle Tapes sind mit Pharmacode registriert.



www.phiten.ch

Suche Ärzte, die ebenfalls die veraltete Ausbildung angehender Mediziner an Universitäten in Frage stellen !

Symptom-Bekämpfung, reine Symptom-Bekämpfung. Immer die gleiche Logik. Ärzte werden offenbar an Universitäten nicht dazu ausgebildet, Menschen wirklich zu helfen, oder besser, sie möglichst schnell zu heilen. Die Ausbildung dient wohl eher dazu, dass angehende Mediziner möglichst lange durch aktive Medikamentenverschreibung die Krankheitssymptome des menschlichen Körpers und deren Selbstheilung unterdrücken.

Upps, voll ins Schwarze getroffen?

Werden Patienten möglichst lange – wenn es geht ein Menschenleben lang – durch Einnahme von Medikamenten von einer Krankheit zur anderen «an Ärzte gebunden»?

Eine riesige Industrie verdient an den kranken Menschen und zwar Milliarden. In der Schweiz setzt das «kranke» Gesundheitswesen über 80 Milliarden Franken im Jahr um, das deutsche Gesundheitswesen «nur» 330 Milliarden. Eigentlich sollte die Schweiz doch zehn Prozent vom Bruttosozialprodukt von Deutschland generieren, umgerechnet aufs Gesundheitswesen, wären dies 33 Milliarden.

DOCH, es sind über ZWEI-EIN-HALB mal so viel. Wieso?

Sind wir Schweizerinnen und Schweizer etwa so viel kränker als die Deutschen? Nein. Die Manager bei den Pharma-Multis sind wohl einfach viel schlauer, uns über den Tisch zu ziehen und wir Bürger wohl viel zu naiv, wählen wir selber doch jene Politiker nach Bern, die in Verwaltungsräten bei den Pharma-Multis oder bei den Krankenkassen sitzen!

Ganz zu schweigen von den Krankenkassen-Reserven in Höhe von 8,4 Milliarden Franken, 3,8 Milliarden über dem gesetzlichen Minimum. Unser Geld ist auf den Konten der Krankenkassen gesperrt.

Die Krankenkassen Manager und das Top-Kader verdienen jährlich Millionen plus selbstverständlich riesige Boni, wobei die Summe unserer monatlichen Krankenkassenbeiträge auch für spekulative Geschäfte an der Börse verwendet wird.

Hallo, liebe Schildbürger – Entschuldigung – Schweizer Bürger. Wie lange lassen wir uns noch für dumm verkaufen?

Gleich welcher Partei sie angehören, wenn das nächste Mal eine Partei den Vorstoss einer Volksinitiative macht, nur noch eine nationale, staatliche Krankenkasse für die Basisversicherung zu gründen, legen **Sie bitte ein JA in die Urne**. Wir sparen dann Milliarden, auch an Manager-Honoraren, ob bei der Pharma-Industrie oder bei den Krankenkassen.

Lassen wir das Verhalten der Mediziner beiseite: Auf Gesellschaftsebene ist es auf jeden Fall notwendig, eine Veränderung vorzunehmen und verantwortungsbewusst zu leben. Den Lebensstil grundlegend ändern und automatisch weniger krank werden. Die Ärzte-Gilde wird weniger Arbeit haben, während man sich an den Universitäten mit der Frage auseinandersetzen wird:

«Sollen wir unsere Ausbildung für angehende Ärzte komplett neu definieren und die Priorität auf gesunde Ernährung, Erbkrankheiten und Unfall-Chirurgie ausrichten?».

Zudem, wer eigenverantwortlich lebt, erleidet auch keinen Burnout. Das heisst, weitere Milliarden an Psycho-Pharmaka werden so eingespart.

Mit Ihrer Stimme, könnte man es im einzigen Land der Welt mit direkter Demokratie umgehend ändern?

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp

Optimist vom Dienst !



Jean-Pierre Schupp

Jahrgang 1954

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:

siehe www.starkvital.ch

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

Elsbeth Kunz, mit 65 Jahren die fitteste Frau der Schweiz

JPS: Eli, ich nehme an, dass Dir der Titel zum Interview nicht besonders gefällt, richtig?

EK: Da hast Du absolut Recht, da gibt es bestimmt noch viele Frauen, vor allem jüngere, die fitter sind als ich.

JPS: Und wenn der Titel heissen würde „Elsbeth Kunz eine der fittesten Frauen ab 65 Jahren in der Schweiz“, wärst du damit einverstanden?

EK: Schon eher.

JPS: Wir hatten ein langes Vorgespräch zu diesem Interview und einige Frauen und Männer, die nun die folgenden Zeilen mit Interesse lesen werden, können sich einige da und dort darin auch selber erkennen. Du bist jetzt 65 Jahre – wir haben ja übrigens den gleichen Jahrgang – und Du hast mir erzählt, dass Du in jungen Jahren Fan von Jane Fonda warst und oft Aerobic trainiert hast.

EK: Ich war immer sehr sportlich, Aerobics, Joggen, später kamen Renn-Velo und Mountain-Bike, Delta-Fliegen, Ski und Langlauf dazu. Auch Fussball habe ich gespielt, aber alle Sportarten habe ich nur als Volkssport gemacht, nie spitzensportmässig. Vor zehn Jahren, also ab 2009, hatte ich das SYPOBA-Training bei Robin Städler in Jona entdeckt; wohne ich doch nicht weit vom SYPOBA-HOUSE entfernt.

Beruflich habe ich als fleissige Schweizerin immer hart und effektiv in meinem Beruf im technischen Bereich gearbeitet.

JPS: Bis im Jahr 2011, als der Burnout kam?

EK: Ja, dieser Burnout hat mich in der Tat von den Socken geholt. Zum Glück hat mein Hausarzt mich ernst genommen und gemerkt, dass ich am Abstürzen war. Weder mein privates Umfeld noch mein Arbeitgeber hatten gemerkt, dass etwas mit mir nicht mehr stimmte. Als ich dann da und dort doch eine Bemerkung fallen liess, dass es mir gesundheitlich momentan nicht so gut gehe, waren alle Antworten immer

**ABER DOCH NICHT DU,
SO FIT WIE DU BIST!**

Niemand, am wenigsten ich selbst dachten damals, dass es schon fünf nach zwölf war und der lange Leidensweg begonnen hatte.

JPS: Leidensweg?

EK: Wenn Du merkst, dass Du nicht mehr richtig funktionierst, alltägliche Dinge zum Problem werden, braucht es einen langen Prozess, bis Du dich wieder aus dem tiefen Loch herausgearbeitet hast. Eine Erschöpfungsdepression betrifft Körper



Robin Städler

Jahrgang 1971, Spitzensport Trainer seit 20 Jahren, Gründer und Erfinder von SYPOBA.

SYPOBA ist ein Schweizer Produkt mit einer faszinierenden Trainingstechnologie.

Mehr darüber – www.sypoba.com

NEU LIVE Stream Training und Vidoethek! unter <https://sypoba-live.com/>

Vorteile vom Syopoba-Training kurz zusammengefasst:

Aufgrund der biologischen Regression im Alter ist der Erhalt der Vitalität mit SYPOBA® einfach und sehr effektiv.

Tägliche Bewegung allgemein ist ein MUSS und eine Ergänzung mit SYPOBA® fördert nicht nur die Elastizität der Muskulatur und deren 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. Der Hormonhaushalt sollte täglich über körperliche Betätigung in Schwung gebracht werden!



und Psyche. In den neun Monaten in psychiatrischen Kliniken habe ich oft den Glauben an ein normales Leben verloren, sogar mit Selbstmordgedanken gespielt. Burnout sei Dank!

JPS: Die Elsbeth Kunz ist wieder zurück im Leben. Wie hast Du es geschafft, wieder weg von den Medikamenten zu kommen, wieder gesund zu werden und wieder das wohl engagierteste Fitnesstraining der Welt, SYPOBA, aufnehmen zu können?

EK: Erst die richtige Medikation brachte mir die Lebensfreude zurück und ich war auch wieder in der Lage zu trainieren. Als erstes natürlich mit SYPOBA bei Robin Städler. Ihm und seinem Team habe ich es zu verdanken, dass ich die mentale und körperliche Stärke, Konzentration und Selbstvertrauen wieder gefunden habe. Kraft, Balance,

Koordination und Selbstbewusstsein unterstützen mich heute auch bei meinen sportlichen Hobbys Linedance, Wandern und Standup-Paddeln.

JPS: Eli Kunz, wären alle Frauen und Männer mit 65 in der Schweiz so fit wie Du, müssten wohl über 90 Prozent des heutigen Gesundheitswesens, also Ärzte, Spitäler, Pharmaindustrie, Krankenkassen usw. den Konkurs anmelden. So hätte der Titel über unser Interview auch heissen können:



«Vom Burnout zur fittesten Frau der Schweiz»

oder noch provokativer «Das SYPOBA-Training holt Dir Deine Gesundheit zurück?».

Ich danke Dir für dieses Kurz-Interview und hoffe, dass viele LeserInnen vom StarkVital Magazin durch die Aussagen von Eli Kunz motiviert werden, in einem Fitnesscenter mit dem wichtigen Krafttraining zu beginnen und, wer es wirklich wissen will, dem empfehle ich, sich unter www.sypoba.ch zu einem Kurs anzumelden oder gleich LIVE jeden Dienstag von 9:30 bis 10:30 Uhr online von Zuhause aus, in der Firma oder im Fitnessclub einzuloggen und mitzumachen.

Anzeige

Seminarreihe „Bewegung ist Medizin“

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



Kräftig jung bleiben

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

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

Anti-Aging mittels Training

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

Wer sich bewegt oder Sport macht, der gewinnt Lebensjahre, das ist wissenschaftlich nachgewiesen. Aber lässt sich die Zellaalterung 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.

Möchten Sie eine ähnliche Veranstaltung in Ihrer Einrichtung durchführen?
Dann kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne.



The Wellness Company

Covergirl mit 70+

Maye Musk, Mother of Invention und Model.

Mother of Invention, die Mutter der Erfindung. So hat die amerikanische Presse Maye Musk (1948) genannt. Elegant, silberhaarig, superaktiv, die schöne Frau wurde im Alter von 70 Jahren zum Gesicht der Kosmetikmarke Covergirl (im Verkauf bei Migros) und zu einem der beliebtesten Model der Fashion Weeks in den USA. Und übrigens: Sie ist Elons Mutter, der Boss von Tesla.



Die Kanadierin, geboren in Regina, Saskatchewan, aufgewachsen in Südafrika, war 1969 Finalistin beim Schönheitswettbewerb Miss South Africa. Sie begann mit dem Modeln in Pretoria, als sie gerade 15 Jahre alt war und dabei hatte sie damals nicht einmal gedacht, dass diese Tätigkeit ein ganzes Jahrzehnt dauern würde, geschweige denn mehr als 50 Jahre. *«In den 60er Jahren war man mit 21 ein ziemlich altes Model»,* sagt sie. *«Ich dachte, ich würde mit 18 fertig sein, das sagten mir die Leute in diesem Geschäft».* Als die Kanadierin 28 Jahre alt war, rief ihre Agentur an und sagte, sie bräuchten ein «älteres» Model für einen Job. Maye war begeistert. *«Mit 28 Jahren*

war ich das älteste ehemalige Model, das sie hatten», sagt sie.

„Das Geld war knapp, und ich gab den Kindern nahrhaftes, aber preiswertes Essen.“

«Mit 15 Jahren arbeitete ich bereits in der Mode, mit 21 war ich Ernährungsberaterin und mit 31 wurde ich mit drei Kindern geschieden». Als die Ehe mit einem südafrikanischen Maschinenbauingenieur auseinander fällt, kehrt sie mit den Kindern nach Toronto zurück. Um ihre Familie zu ernähren und sich auf den zweiten Masterabschluss vorzubereiten, teilt sie ihre Zeit sogar auf fünf Berufe auf. *«Mit kleinen Kindern hatte ich kein tolles soziales Leben, und nachts studierte ich. Das Ziel war es, zu überleben. Wenn du eine alleinerziehende Mutter bist, weißt du, dass du mehr verdienen und mehr Opfer bringen musst als andere. Aber ich habe mich nie selbst aufgegeben, und ich habe nur das gewählt, was mich glücklich macht».* Mit 48 Jahren zieht das Model in die USA. Dort hält die Nachfrage nach einer älteren Frau an.

Auf der neuen Welle des Nachfragebooms von Senior-Schönheiten, lebt heute die Power-Frau zwischen Los Angeles und New York. Sie steht unter Vertrag mit dem Riesen IMG Models, ein internationales Schwergewicht im Model-Management. Auch mit 71 denkt Maye nicht an den Ruhestand, sondern will ihre aufregendste Berufssaison geniessen. Sie liebt es, die Welt für Vorträge und Modeljobs zu bereisen, daher sind

Anzeige

Auch im Alter attraktiv und glücklich sein!

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

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



ihr Pass und ihr Koffer immer abfahrtsbereit. In den letzten zwei Jahren ist Musk's Modelkarriere zu ihrem Hauptfokus geworden. *«Es ist schön, weil ich um die ganze Welt fliege und so viel Spass habe. Es ist nicht (mehr) so, dass ich zu einem Casting mit 300 Frauen gehe und werde dann ignoriert».*

Ausserdem geniessst sie ihre Freizeit, indem sie die Zeit mit ihrer Familie verbringt, darunter elf Enkelkinder, ihr Hund und ihre Freunde.

Das Senior Model hat Zeit gefunden, zwei Master-Abschlüsse in Ernährungswissenschaften zu erwerben.

Maye absolvierte in Südafrika einen Master-Abschluss in Diätetik. Später erwarb sie ihren zweiten Master-Abschluss in Ernährungswissenschaften an der University of Toronto. In der kanadischen Stadt, zusätzlich zu ihrer Tätigkeit als Ernährungsberaterin, arbeitete sie im Forschungsbüro der lokalen Universität und nebenbei als Model.

Für die Multitasking-Frau führt die Wissenschaft der gesunden Ernährung auf den gesunden Menschenverstand zurück.

Man muss auf den Körper hören und den Konsum von ungesunden Lebensmitteln begrenzen. So füllt sie ihr Zuhause mit Obst, Gemüse und Proteinen. Ausserdem, im Bereich der Ernährung engagiert sich Maye für die Zubereitung gesünderer Mahlzeiten in den Schulen, wo, so Maye, Obst- und Gemüsegärten eingerichtet werden sollten.

„Frauen in meinem Alter sagen, es ist inspirierend zu wissen, dass sie nicht mehr im Hintergrund stehen müssen“.

Durch ihre öffentlichen Vorträge in der ganzen Welt will Maye Musk ihr Fachwissen und ihre Erfahrungen in den Bereichen Ernährung, Fitness, Gesundheit, Selbstvertrauen, Mode und Wohlbefinden weitergeben. Mit 71 zeigt sie Männern und Frauen, dass ältere Frauen weise, selbstbewusst, stilvoll und gesellschaftlich relevant sein können.

Mehr als fünfzig Jahre nach ihrem Start befindet sich Maye auf dem Höhepunkt ihrer Karriere. Den späten Erfolg verdankt sie auch ihrem Mut. Denn vor dem 60. Geburtstag hörte sie auf, sich die Haare zu färben. Ein erhebliches Risiko in der Branche. Erst liess sie ihr Haar weiss, dann schnitt sie es kurz – und voilà: Der neue Look brachte viele grosse Kampagnen mit sich.

Info: www.mayemusk.com



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

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



PETER FONDA (79) IST TOT
Der Hollywood-Star und Filmemacher, das Idol der Hippie-Bewegung ist am 16.8.19 in seinem Haus in Los Angeles an den Folgen von

Lungenkrebs aus dem Leben geschieden. Der Sohn von Hollywood-Star Henry Fonda (1905-1982) und der jüngere Bruder von Schauspielerin Jane Fonda wurde 79 Jahre alt.

Die Bevölkerung der Schweiz altert

Die Bevölkerung der Schweiz umfasst immer mehr Personen höheren Alters. Ein überwiegender Anteil davon sind Frauen. Die Zahl der Personen ab 65 Jahren erhöhte sich auf 1 577 600 im Jahr 2018 (+1,8 Prozent). Zum Vergleich: Im Jahr 1900 waren es 191 593, 1950 – 450 600, im Jahr 2000 1,1 Millionen.

Am stärksten vertreten sind die Personen ab 65 Jahren im Tessin (22,6 Prozent), am niedrigsten ist ihr Anteil im Kanton Freiburg (15,7 Prozent).

Immer mehr Hundertjährige

Von Generation zu Generation werden die Hundertjährigen immer zahlreicher: Unter den 1917 Geborenen haben nur 0,4 Prozent der Männer und 1,7 Prozent der Frauen das Jahrhundert des Lebens erreicht. Für die Klasse 1967 deuten Schätzungen darauf hin, dass der Anteil bei Männern auf 4 Prozent und bei Frauen auf 11 Prozent steigen wird. Bei den 2017 Geborenen hingegen können 15 Prozent der Männer und 26 Prozent der Frauen hoffen, ihren 100. Geburtstag zu feiern.

Ende 2017 lebten 1510 Hundertjährige und ältere Personen in der Schweiz, wobei Frauen die Mehrheit bildeten.

ACTIVE AGING

Das International Council on Active Aging (ICAA) will das aktive Altern fördern, um die Lebensqualität der älteren Einwohner zu verbessern. Wie kann man den Menschen im reifen Alter helfen, unabhängig und aktiv zu bleiben? ICAA setzt sich für positive Veränderungen ein. Gründer ist der Amerikaner Colin Milner, Autor und Unternehmer. Das Phänomen der Bevölkerungsalterung ist dabei, das Profil der westlichen Gesellschaften zu ändern. Der Anstieg der Lebenserwartung (heute um 30 Jahre) verursacht momentan enorme Kosten, die auf Krankheitsbehandlungen und motorische Behinderungen zurückzuführen sind. Laut UNO Statistik waren im Jahr 2012, 810 Millionen Menschen (11,5 Prozent) auf der Erde älter als 60. Auf der Erde sind mehr als eine Milliarde Menschen 65 Jahre alt. Die OECD rechnet,



dass es im Jahr 2050 auf der Welt zwei Milliarden alte Menschen geben wird.

Das ICAA hat daher neun Grundsätze für das aktive Altern ausgearbeitet. Diese sollten

den Regierungsinstitutionen, den Produkte- und Dienstleistungslieferanten als Leitfaden dienen, um den Bedürfnissen der alternden Bevölkerung gerecht zu werden. Man sollte den Menschen jedes Alters helfen, ihr eigenes Leben voll und ganz auszuleben, physisch aktiv und gesund zu bleiben. Das ICAA-Modell strebt danach, wobei nicht nur die physischen, sondern auch die mentalen Fähigkeiten der Senioren zwingend miteinbezogen werden müssen.

1. **Bevölkerung:** es braucht vielfältige Lösungen, die Fähigkeiten, Alter, Einkommen und Kultur Rechnung tragen.

2. **Trainer:** gezielte Ausbildung für Fitness-Instruktoren, die die ältere Kundschaft betreuen (u.a. Krafttraining).

3. **Inklusion:** Negative Stereotypen verhindern die Inklusion.

4. **Potenzial:** Die alternde Bevölkerung schafft neue Konsume.

5. **Produkte und Dienstleistungen auf Mass schneiden.**

6. **Gezieltes Marketing und Werbekampagnen.**

7. **Umwelt:** Inneneinrichtungen und Aussenwelt richtig gestalten.

8. **Politik:** Die Rechte der älteren Bevölkerung schützen.

9. **Programme:** Die sieben Dimensionen des Wellness auf alle Ebenen fördern: physisch, sozial, spirituell, intellektuell, emotional, beruflich wie auch umweltbedingt.

SOPHIA LOREN, MIT 84 EIN NEUER FILM

Der Film „La vita davanti a sé“ wurde in der Stadt Bari in Apulien gedreht (The Life Ahead). Mit 84 hat die berühmte Sophia Loren die Hauptrolle erhalten. Dieses Projekt ist eine Adaptation des Romans von Romain Gary „La vie devant soi“ und hat für die preisgekrönte Schauspielerin eine grosse Bedeutung. Denn der Regisseur ist ihr



Sohn Edoardo Ponti, 46, der in der Vergangenheit bereits zweimal mit seiner Mutter arbeitete. Sophia spielt eine Jüdin im Rollstuhl, die das Vernichtungslager überlebt hat und sich einem Jungen, dem Sohn einer Prostituierten, annimmt.

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

Abschied von der Milch: Der Boom der pflanzlichen Getränke

Haben Sie das Angebot an pflanzlichen Getränken schon bemerkt, wenn Sie durch die Supermarktregale gehen? Früher nur in Apotheken und Fachgeschäften erhältlich, sind sie heute im Einzelhandels angekommen. Es sind alternative und tierfreundliche Getränke mit hohem Nährwert, ohne Aromen und mit niedrigem Fett- und Zuckergehalt. Sogar die FDA und die US Food and Drug Administration (Gesundheitsamt in den USA), hat vor 20 Jahren erkannt, dass der Konsum von 25 Gramm Sojaprotein pro Tag den Cholesterinspiegel und das Risiko von Herzerkrankungen senken könnte. Früher fand man nur Sojamilch im Angebot. Heute hat man die Wahl: Neben der historischen Sojabohne gibt es auch Getränke auf Reisbasis, Mandeln, Cashew-Kernen, Hafer, Kokosnuss und mehr.



Eine Verordnung der Europäischen Union sieht vor, dass die Bezeichnung «Milch» ausschliesslich dem Produkt des normalen Brustsekrets vorbehalten ist. Daher heissen die neuen Produkten „pflanzliches Getränk“ und nicht „pflanzliche Milch“.

Der Markt boomt und zeigt einen Wandel in Geschmack und Essgewohnheiten in unserem Land sowie in der westlichen Welt und darüber hinaus. Ursprünglich wurden sie als Nischengetränke entwickelt, auch aus ideologischen Gründen. In der Zwischenzeit sind pflanzliche Getränke als ausgezeichnete Alternativen zur Kuhmilch und erste Wahl für viele Verbraucher geworden, die sie wegen der grossen Auswahl an Geschmacksrichtungen und ihrer natürlichen Verdaulichkeit bevorzugen. Ein Geschenk für Laktoseintolerante, Vegetarier und Veganer. In weniger als zehn Jahren sind sie Teil unseres täglichen Lebens geworden.

Ein exponentielles Wachstum

Heute übersteigt der Weltmarkt 18 Milliarden Dollar (AGR-Daten) und könnte schätzungsweise in 25 Jahren 34 Milliarden Dollar erreichen. China ist das Land, das diese Art von Getränken am meisten schätzt und hält, zusammen mit den Vereinigten Staaten, 70 Prozent des Weltmarkts (Euromonitor-Daten).

Geschmäcker ändern sich und so die Einkäufe.

Nach Angaben vom Agriculture and Horticulture Development Board (AHDB) wurden 1000 Milchviehbetriebe zwischen 2013 und 2016 in Grossbritannien wegen geringerer Nachfrage nach Kuhmilch und sinkende Preise geschlossen.

Der Fall des Elmhurst Dairy, einem grossen US-Kuhmilch-Hersteller, gegründet in den 1920er Jahren, ist beispielhaft. Da der Milchverkauf ständig abnahm, entschied sich der CEO Henry Schwartz im Jahr 2017 die Molkerei zu schliessen. Das Unternehmen wurde einfach in «Elmhurst» umbenannt und produziert seitdem eine eigene Palette pflanzlicher Getränke. Die für die Herstellung verwendeten Rohstoffe enthalten keine Emulgatoren, Verdickungsmittel, Aufheller oder Lebensmittelproteine – eine totale Umwandlung!

FERIEN IN EINEM VEGANEN HOTEL?

Zu meinem 65-igsten Geburtstag bin ich mit meiner Frau in die Tiroler Alpen gereist. Ziel war es, einen Ort zu finden, der vor dem Grossegglockner-Gebirge liegt. Als Motorradfahrer sollte man einmal die Grossegglockner Hochalpenstrasse gefahren sein. Man bezahlt zwar (EUR 26.00), aber es lohnt sich. Der Anfahrtsweg über 500 Kilometer wären zu zweit auf meinem Motorrad, einer Yamaha FJR 1300, zu lang gewesen. So habe ich vor Ort eine Harley Davidson 1200cm aus



dem Jahr 2017 gemietet. Kein Kommentar zu diesem Töff. Das wirklich Einmalige war aber das Hotel, denn ich suchte nach veganer Ernährung. Bei Google fand ich das Vegane Hotel von Katharina Fischer auf dem Iselsberg-Stronach, ca. fünf Kilometer von Lienz entfernt.



geburtstagskind (links) mit Hotel Besitzerin und Veganer Köchin «Katharina Fischer»

Gemütlich, schön gelegen, einmalige vegane Gerichte. Eine Reise Wert.

Info: www.gasthofzumederplan.at

Bitte reklamieren auch Sie immer mehr und immer öfter!

Wenn Sie auch Veganer sind, haben Sie bestimmt auch festgestellt, dass z.B. bei Supermärkten wie COOP, Migros & Co. viel zu hohe Preise für vegane Produkte verlangt werden. Manchmal sind sie unverschämte teuer. So habe ich, wie so oft in meinem langen Leben, am 25. Juni wieder einmal einen Reklamationsbrief versandt, dieses Mal an den MGB-Boss Fabrice Zumbrunnen persönlich. Hier ein kleiner Auszug: «Letzte Woche kaufte ich in der Migros mir und meiner Frau endlich vegane MOKKA-Joghurts (siehe beiliegende Kassenquittung). Ich freute mich sehr darüber, nach Jahren endlich wieder einmal einen Joghurt mit MOKKA-Geschmack essen zu können – aber der Preis von CHF 1.85 * pro Joghurt ist für 150 Gramm einfach viel zu hoch».



Das schnelle und freundliche Antwortschreiben vom 27. Juni war leider nicht mehr als, wie so oft, reines «blabla».

Wir Menschen, vor allem die über 60, sollten

viel öfter reklamieren und Forderungen stellen. Nur so können die KLEINEN die GROSSEN auf sich aufmerksam machen. Ansonsten werden wir alle irgendwann einfach nur noch «aufgegessen» - siehe mein Editorial im SV Nr. 7, Heft zum Film SoyLent-Green.

Mick Jagger (75) nach zwei Monaten wieder auf der Bühne

Die Rocklegende ist wieder da, gesund und voller Energie auf der Bühne in Chicago für das erste ausverkaufte Datum der „No Filter Tour“ in Nordamerika.

Mick Jagger wurde im letzten April in New York operiert, um eine Herzklappe zu ersetzen.

Die Operation gilt als Routine mit einer Erfolgsquote von 95 Prozent. Die Fans wussten, dass «dies keine ernsthafte Sache ist».



Ältere werden diskriminiert

Stellensuchende aufgepasst, nun ist es amtlich Die Älteren werden diskriminiert. Mit Alters-Filtern sortieren Firmen über 50-Jährige bereits vor dem Vorstellungsgespräch aus. Auf dem Schweizer Arbeitsmarkt werden die Älteren diskriminiert, bestätigt ein neuer Bericht.

Arena-TV-Sendung bei SFDRS ein Auslaufmodell?

(offener Brief)



Geehrtes Arena-Team, die BESTEN-JAHRE der Arena sind leider vorbei. Man schafft es heute nicht mehr, sich eine Arena von A bis Z anzusehen. Oft immer die gleichen langweiligen Leute und die Moderation hat mit dem Mikrophon einfach zu viel Macht!

Es kann nur funktionieren, wenn alle Beteiligten die gleiche Redezeit haben, wo man sieht, wie lange jemand noch Sprechdauer zu Gute hat - PUNKT!

Ebenfalls müssen die Vertreter der politischen Parteien nach ihrer Wahlstärke in der Arena vertreten sein, sonst stimmt es einfach NIE!

Ich nehme die Arena seit Jahren nur noch auf, dann scrollle ich dorthin, wo ich glaube, dass eine Äusserung einer teilnehmenden Person von Interesse ist und höre es mir dann an. Wie auch immer, wenn die Arena weiterhin so LANGWEILIGE Sendungen produziert, ist das der Anfang vom Ende.

So kann ich als Verleger wenigstens in meinen Medien meine Meinung äussern. SFDRS wird in den nächsten Jahren nur noch darüber staunen, wie viel POPULISMUS auf einmal in der Schweiz auftaucht. Aber wenn man immer am Volk vorbeipolitisiert, respektive als Staats-TV, die Bürgerinnen und Bürger nicht zu WORT KOMMEN lässt, dann gehen die Leute bald auf die Strasse. Wie Rentnerinnen in Schweden, die jeden Tag vor ihrem Reichstag (Bundeshaus) über viel zu tiefe Renten demonstrieren, wird es dies bald auch in der «noch reichen» Schweiz geben!

VERSPROCHEN!

Schadet Fastfood der Gesundheit so stark?

13 Jahre lang war er Spitzenmanager bei McDonald's, unter anderem bei der McDonald's Development Company CE und als Chef von McDonald's Österreich. Danach fing Harald Sükar an, sich mit Ernährung zu beschäftigen. Um sein Gewissen zu entlasten, sagt er jetzt in einem Buch, was er «eigentlich viel früher hätte sagen sollen»: **«Geht nicht hin! Nicht zu McDonald's. Nicht zu Burger King. Nicht zu den anderen Fast-Food-Riesen. Schon gar nicht mit euren Kindern. Nicht einmal ausnahmsweise.»** Das Buch mit dem Titel *«Die Fast Food-Fälle – Wie McDonald's und Co. auf Kosten unserer Gesundheit Milliarden verdienen»* erschien am 15. Juni 2019.



Harald Sükar, geboren 1963, wechselte nach Positionen bei Hofer (Aldi-Österreich) und Aral 1993 zu McDonald's. Dort hatte er 13 Jahre lang mehrere Positionen bei der McDonald's Development Company CE inne und war von 2004 bis 2006 Chef von McDonald's-Österreich und des österreichischen Franchise-Verbandes. Derzeit arbeitet er als Unternehmensberater unter anderem an der Filialisierung eines sozialen Gastronomie-Projektes.

Werden wir auch von einigen Ärzten abgezockt?

Der Gesundheitsexperte Felix Schneuwly (58) vom Vergleichsdienst Comparis schätzt **den Gesamtschaden durch Abzocker-Ärzte auf 80 Millionen Franken** – und dies allein zulasten der Grundversicherung. Am Ende müssen dafür die Prämienzahler aufkommen.



Dem will Ivan Tomka von der Helsana einen Riegel vorschieben. *«Wenn wir von Betrug und Missbrauch im Gesundheitswesen reden, dann sind es meistens Leistungserbringer, die dahinterstecken. Vor allem Ärzte, aber auch Spitäler, Apotheken oder Labors»*, erklärt Tomka. Er sucht nicht den Einzelfall, sondern versucht, den systematischen Betrug aufzudecken. *«Das sind die Fälle, die richtig ins Geld gehen.»*

Die Fachärzte im Visier

Zum Beispiel bei der weitverbreiteten Operation gegen den grauen Star. Bei deren Abrechnung kassieren einige Augenärzte mächtig ab. Viele Operationen pro Jahr, ein Eingriff, der weitgehend nach dem gleichen Muster abläuft und ein medizinisches Linsenimplantat, das ein paar Hundert Franken kosten kann: ein Muster, das dem Datendetektiv hilft, Betrug aufzudecken. *«Diese Eigenschaften treffen nicht nur bei augenärztlichen Eingriffen zu»*, sagt Ivan Tomka. Auch weitere Facharztgruppen seien im Visier. Mehr will er aber nicht verraten.

Die Schweizerische Fachgesellschaft für Augenärzte weiss um die schwarzen Schafe ihrer Zunft. *«Die allermeisten in der Schweiz tätigen Augenärzte rechnen korrekt ab»*, versichert Verwaltungssekretär Harald Grossmann (55) auf Anfrage von **BLICK**. *«Wir nehmen das Thema sehr ernst. Im August werden wir an unserer Fachtagung hierzu extra einen Workshop zum Thema korrekte Abrechnung abhalten.»*

Bei der Jagd nach den Abzocker-Ärzten spannt Tomka mit dem Fachverband der Augenärzte zusammen. Dieser versorgt die Versicherungsdetektive mit Details zu einzelnen Operationen. Die Zusammenarbeit führe zu fairen und bezahlbaren Preisen für den Prämienzahler. *«Und verhindert nutzlose Zusatzzahlungen für den Patienten.»*

Falsch gezählt

5000-Meter-Läufer hört eine Runde zu früh auf. Es spielte sich eine kuriose Szene bei der Athletissima in Lausanne anfangs Juli 2019 ab. Der Äthiopier Hagos Gebrihiwet stoppt. Er glaubt, das Rennen sei vorbei – eine Runde zu früh. Plötzlich setzt er zum Sprint an, überquert die vermeintliche Ziellinie und jubelt. Die anderen rennen weiter, Landsmann Yomif Keielcha schnappt sich den Sieg.



Organspende NEIN DANKE!

Als Herausgeber des StarkVital Magazins würde ich niemals meine Organe spenden, vor allem aus folgendem Grund:

Zweifel am Hirntod

Ärzte fordern Organspende-Verbot. Laut einer Volksinitiative soll jeder zum Organspender werden, der sich nicht aktiv wehrt. Inmitten der Debatte wird nun eine ganz andere Forderung laut.

Ob ein Herz zur Organspende entnommen werden darf, hängt vom Hirntod des Spenders ab. In der Schweiz können einem Organspender fünf Minuten nach dem Herzstillstand die Organe entnommen werden. Es gilt als unbestritten, dass nach dieser Zeit das Gehirn unwiderruflich beschädigt ist. Ein Verein von Ärzten sieht das anders und fordert ein Verbot von Organspenden am Lebensende. **In einer Petition fordert der Verein Ärzte und Pflegefachpersonen gegen Organspende am Lebensende (ÄPOL) ein Moratorium von Organspenden nach dem Herztod.** Bislang hat sie rund 150 Unterschriften - bei 1000 soll die Petition dem Gesundheitsminister Alain Berset geschickt werden.

In der Schweiz können die Organe einem Spender fünf Minuten nach dem Herzstillstand entnommen werden. «Diese Zeitspanne ist viel zu kurz», sagt Alex Frei vom Verein ÄPOL. Es sei nicht erwiesen, dass die Gehirnfunktionen bereits unwiderruflich beschädigt seien.

Danke, wer will schon mit unfassbaren Schmerzen bei Entnahme seiner Organe im Himmelreich aufwachen?



Hirnfunktion wiederhergestellt

Der pensionierte Hausarzt beruft sich unter anderem auf eine US-Studie, die im April in der Fachzeitschrift «Nature» veröffentlicht wurde.

Danach konnten Forscher der Yale-Universität bei Schweinen vier Stunden nach dem Tod gewisse Hirnfunktionen wiederherstellen. Globale Hirnströme in Form von EEG-Signalen wurden aber keine gemessen, die Hirne zeigten also keine Anzeichen von Wahrnehmung oder Bewusstsein. Dennoch waren Hirnfunktionen wahrnehmbar.



NIA 2019 - 20 Jahre-Jubiläumsfeier

Vor 20 Jahren hat die Visionärin Myrta deNia - Schorer zu zweit die Begründer Debbie & Carlos Rosas zur ersten Nia White Belt Ausbildung nach K l o t e n eingeladen und dieses ge-nia-le Fitness/Tanz-Programm unterrichtet sie heute noch im Kulturraum Hegnerhof in Kloten. Ihre erste Begegnung mit Nia traf sie mitten ins Herz. WOW! sie war angekommen! Nia ist eine geniale Kombination von kraftvoller und sanfter Bewegung. Diese Verbindung, dieses Ineinanderfließen und Einverständensein der Gegensätze hat sie vom ersten Augenblick an berührt. Eine Verschmelzung von Power und Stille. Eine Brücke zwischen Ost und West. Info: www.myrtadenia.ch

StarkVital-Herausgeber erfährt seine erste Diskriminierung im 60+ Alter

Ein guter Bekannter von mir meinte, ich soll doch das StarkVital 60+ Heft auch an die Stiftung: www.zukunft-ch.ch senden. Wurde gemacht und folgende Mail kam nach einigen Tagen in der Redaktion an:

Sehr geehrte Damen und Herren, Unsere Geschäftsführerin Frau Beatrice Gall bekommt von Ihnen das Magazin StarkVital zugesandt. Ich bitte Sie diesen Versand einzustellen. Einerseits haben wir kein Interesse an solchen Magazinen, andererseits sind wir alle jünger als 60+! Besten Dank für die Kenntnisnahme.

Hier die Antwort von StarkVital:

Danke für Ihre Mail. Die Adresse von «Zukunft.ch» ist bei uns gelöscht. Bitte senden Sie mir doch Ihre «Jungerhaltungspille» zu. Denn die Leute bei Zukunft.ch werden ja scheinbar nie über 60+ werden. Mit bestem Gruss und denken Sie einmal, was Sie so schreiben, vor allem dann, wenn auch Sie (so Gott will) einmal über 60 Jahre alt sein werden. Wir die über 60-Jährigen und Älteren haben die Zukunft gelebt, die folgende Generationen auch einmal erleben werden! Wir sind Ihre Zukunft! Mit bestem Gruss, JP Schupp

Sind wir tatsächlich so blöd?

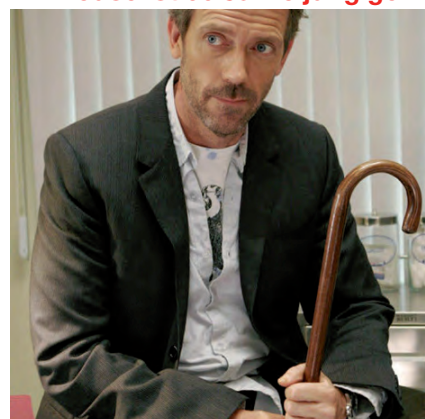
Mehr gibt es zu dieser Grafik nichts zu sagen. Ob in Deutschland oder der Schweiz, die Bürgerinnen und Bürger werden vom «kranken» Gesundheitssystem nur noch «verar...t».



Joachim Gauck kritisiert «Rechtsbegriff»

Siehe Teletext ZDF vom 21. Juni 2019, wo man Folgendes lesen konnte: Nachdem Joachim Gauck in die Kritik geraten ist, weil er mehr Toleranz in Richtung rechts gefordert hatte, stellt der Altbundespräsident im ZDF nun klar. «Toleranz ist manchmal eine Zumutung» Bei Markus Lanz forderte er, Begriffe wie «rechts» zu entgiften. «Rechts ist eine Verortung im politischen Raum, die noch nicht negativ ist», sagt Gauck. Er kritisiert die «68er-Kultur», wonach dort, wo nicht mehr links sei, bereits Faschismus beginne. Das Aushalten verschiedener Meinungen sei für ihn aber Demokratie!

Dr. House ist 60 Jahre jung geworden



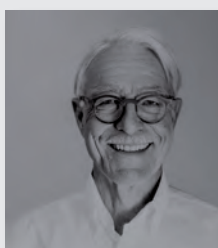
D.h. nicht die Serie, sondern der Schauspieler Hugh Laurie. Am 11. Juni wurde der bekannte «Dr. House» und Brite 60 Jahre alt. Er blickt auf eine lange Karriere zurück und hat aber vor allem als exzentrischer Wundermediziner die Paraderolle seines Schauspielerlebens erreicht.

Salz

Vom „weissen Gold“ der Hochkulturen zum Killer der Industrienationen

Bis in die Zeit der Industrialisierung war Salz ein wertvolles Gut. Das „weisse Gold“ schuf florierende Städte und individuellen Reichtum. Bei Griechen und Römern wurde das am Meer gewonnene Salz über „Salzstrassen“ ins Landesinnere transportiert. Der Salzhandel war ein erträgliches Geschäft. In den Alpenländern wurde Salz in Bergwerken abgebaut. Adel und Klöster profitierten durch Steuern und Zölle vom Salzgeschäft. Nicht selten war Salz sogar der Grund für kriegerische Auseinandersetzungen.

Bevor Kühlschränke aufkamen, war Salz das wichtigste Konservierungsmittel. Europäer haben im 16. Jahrhundert schätzungsweise rund 40 Gramm Salz täglich über gesalzene Fisch und gepökeltes Fleisch zu sich genommen. Im 18. Jahrhundert wurde Salz in Frankreich hoch besteuert, trotzdem betrug der durchschnittliche Konsum rund 15 Gramm pro Tag. Während mehrerer Jahrhunderte wurde sicher drei- bis viermal mehr Salz konsumiert als heute. Starben die Leute damals wie Fliegen an den Folgen eines hohen Blutdrucks?



Jürg Kuoni

Jahrgang 1945

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe www.starkvital.tv

Die Blutdruckmanschette war noch nicht erfunden, aber trotzdem dürfen wir davon ausgehen, dass Herzinfarkte und Hirnschläge zu den seltenen Todesursachen gehörten.

Die Theorie, dass Salz den Blutdruck erhöht, ist rund 100 Jahre alt oder besser, leider 100 Jahre jung geblieben. „Bewiesen“ mit ein paar fragwürdigen Studien. Bis zu 97 Prozent der Ernährungsstudien sind Schrott, sagt der Statistiker John Ioannidis der Stanford University. Die Salzstudien belegen das eindrücklich.

1977 publizierte das George McGovern's Senate Select Committee on Nutrition die Dietary Goals for Americans. Diese empfehlen, dass ALLE Amerikaner, ob gesund oder krank, ihren Salzkonsum auf fünf Gramm pro Tag beschränken sollten. Einige wenige Studien mit rund 200 Teilnehmern hatten ergeben, dass sich ein hoher Blutdruck mit einer salzarmen Diät senken liess. Allerdings nur bei ganz wenigen, und erst noch nur ganz wenig. Die Dietary Goals basierten auf diesen wenigen mageren Studien und auf der Anhörung von Experten. Harte wissenschaftliche Daten lagen nicht vor.

Wie konnte es geschehen, dass einige wenige und oft noch kontroverse Studien mit ein paar Hundert Teilnehmern genügten, einer Nation von damals 220 Millionen Einwohnern und damit mehr oder weniger der ganzen Welt Ernährungsrichtlinien vorzuschreiben?

„Follow the money“, sagt Tim Noakes lakonisch. Aufgrund mehrerer Studien wurde klar, dass das andere weisse Kristall eine wichtigere Rolle spielt. Zucker als bad guy, das durfte nicht sein. Die einflussreiche Zuckerindustrie reagierte

rasch und wirksam. Wie wenige Jahre zuvor in die Low Fat Lobby, strömten nun grenzenlos Forschungsgelder in die Low Salt Lobby. Auch dieser Coup gelang, Zucker verschwand wieder aus dem Radar, der schwarze Peter blieb beim Salz.

Nach all dem Hin und Her von vielen minderwertigen Pro- und wenigen Kontra-Studien sollte die Mutter aller Salzstudien endlich die fehlenden harten Belege für die Salzrestriktion bringen.

Die Intersalt Studie erhob akribisch den Salzkonsum von über 10'000 Personen in 52 Zentren. Sie postuliert einen Zusammenhang zwischen Salzkonsum und hohem Blutdruck. Bei sorgfältiger Analyse belegen die Zahlen allerdings das genaue Gegenteil. Nichtsdestotrotz dient sie bis heute als ultimativer Beweis für den Zusammenhang zwischen Salzkonsum und Herzinfarkt oder Hirnschlag. Wie ist das möglich? Ganz einfach, weil niemand die Studien sorgfältig liest und weil Experten aus den Schlussfolgerungen ohnehin das herauslassen, was sie hören wollten, weil sie es ja schon „wussten“. Das ist dann „Expertenmeinung“. Also Schrott.

Die Datenlage ist klar: Für Gesunde ist der Zusammenhang zwischen Salzkonsum und hohem Blutdruck reine Fiktion. Wenn uns Ernährungsgesellschaften und „Experten“ auf die McGovern Dosis von fünf Gramm Salz pro Tag beschränken wollen, ist das SCHROTT.

„It is easier to fool people, sagte Mark Twain, than to convince them that they have been fooled“.

Pseudowissenschaft und Expertenarroganz haben uns über 40 Jahre kompromisslos indoktriniert.

Besser würden wir auf unser Bauchgefühl und unseren eigenen Verstand hören.

Im nächsten STARKVITAL 60+ Dr. Kuoni's Schrottmeldung Nr. 9

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

Auf Wiedersehen alter Lebenslauf, der Algorithmus führt die Personalauswahl

Die künstliche Intelligenz bringt eine grosse Veränderung im Bereich der HR (Human Resources, also menschliche Arbeitskräfte) auf globaler Ebene mit sich. Es gibt bereits eine Reihe von Softwareprogrammen, die es ermöglichen, die Personalsuche einfacher, schneller und effektiver zu gestalten. Der klassische Lebenslauf ist Schnee von gestern.

Auf dem Markt gibt es zahlreiche Algorithmen, die die Screeningzeit von CV (Lebensläufen) in grossen Unternehmen unglaublich verkürzen können und die zukünftige Leistung von Kandidaten anhand von Variablen analysieren können. Natürlich, sind in Unternehmen mit weniger als 500 Mitarbeitern komplexe Systeme der künstlichen Intelligenz nicht unerlässlich.

Was sind denn die Vorteile bei der Selektion von Fach- und Führungskräften im HR-Bereich? Die Einsparung von Zeit und wirtschaftlichen Ressourcen. Darüber hinaus ermöglicht die künstliche Intelligenz eine bessere Effizienz des Auswahlverfahrens. Bei diesen entscheidenden Aspekten werden die Algorithmen die menschliche Sensibilität bei der Bewertung grundlegender Elemente auf der Suche nach dem besten Profil nicht ersetzen können. Die so genannten «Soft Skills», wie z.B. Opfergeist, Teamfähigkeit, Begeisterung, werden weiterhin zwangsläufig von Menschen bewertet.

Solange keine Technologie zur Verfügung steht, die empathisch mit dem Menschen umgehen kann, wird der Beruf des Personalberaters trotz aller Fortschritte im Bereich der Informatik eine unersetzliche Tätigkeit bleiben. Das letzte Wort werden weiterhin die Rekrutierer haben (Entschuldigung, die Computer, oder?).

Als Start-Up in die Pension

Bericht von Edy Paul, Jahrgang 1951

Ausgangslage

Ich bin 68 Jahre alt und habe mich über 40 Jahre lang in der Fitness- und Freizeitbranche als Unternehmer, Coach und Berater bewegt. Mit 60 habe ich mich gefragt, wie es mit mir in der Zukunft weiter gehen könnte und was für Möglichkeiten ich im Alter habe.

Chancen im Alter

Mir wurde sehr schnell klar, dass man im Alter nur eine kleine Chance hat, eine Anstellung zu finden und weiter zu arbeiten. In meinem Leben war ich vorwiegend selbständiger Unternehmer. Diese Erfahrung war die Grundlage für meine Entscheidung, im Alter als selbständiger «eCoaching»-Spezialist zu arbeiten und so weiterhin aktiv zu sein. Jeder Mensch hat irgendeine Kernkompetenz und ist punktuell intelligent. Wichtig ist, dass man sich in seiner Kernkompetenz bewegt, darin immer besser wird und so bis ins hohe Alter eine sinnvolle Beschäftigung hat. Als Coach und Berater sind Seniorität kein Nachteil, weil Lebens- und Berufserfahrung und ein über Jahrzehnte gewachsenes Beziehungsnetz ein grosser Vorteil sind.

Mit meinem Start-Up in die Pension

Die Fortschritte in der Technologie sind mir bei der Entwicklung meiner



neuen Geschäftsidee Coaching, Beratung & Schulungen über das Internet «eCoaching» sehr entgegen gekommen. Das Internet, Skype, App's, Social Media, Webinare etc. sind neue Techniken, welche mir ermöglichen, meine Arbeit orts- und zeitunabhängig zu machen und so eine optimale Kundenbetreuung zu gewährleisten. Meine Kernkompetenzen sind persönliche Betreuung, Neugründungen, Clubmanagement, Schulungen, Verkauf und Nachfolgeregelungen von Fitnessclubs. Die Kunden bewegen sich im Alter zwischen

18 und 75 Jahren – so jung ist der älteste Kunde. Durch mein System kann ich mich optimal den Bedürfnissen meiner Kunden anpassen, z.B. morgens um 6 Uhr ein Clubmanager, der eine wichtige Sitzung mit mir vorbesprechen will. Um 13 Uhr folgt ein öffentliches Webinar über Promotion für jedermann, 14 Uhr ein Skype betreffend Verkauf eines Clubs im Raum Stuttgart, um 15 Uhr wieder Skype, diesmal Businessplanung mit einem Jungunternehmer für eine Neugründung im Raum Zürich. Dann abends, um 17 Uhr eine Verkaufsschulung über Skype in Hamburg mit 30 Teilnehmern in einem Schulungsraum. Und um 20 Uhr folgt die Teilnahme an einer Geschäftsführersitzung in Basel per Skype. Auf diese Art und Weise habe ich mir ein neues Konzept erarbeitet, in welchem ich meine Erfahrungen und Fähigkeiten unabhängig von meinem Alter optimal einsetzen kann.

«Ich habe meinen Beruf zum Hobby gemacht»

Mein Leitsatz «der Weg ist das Ziel» gewinnt mit zunehmendem Alter an Gewicht - es gibt nichts Schlimmeres als keine Aufgabe zu haben und von der Gesellschaft nicht mehr gebraucht zu werden!

Ich wünsche Ihnen eine erfolgreiche und schöne Zeit.

Info: www.edypaul.ch

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!



für
pensionierte
Talente

in Kooperation mit

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

www.seniorsatwork.ch

Wissen teilen hält jung

Buchhaltung - Administration - Kinderbetreuung
Aushilfe - Gartenarbeit - viele mehr

Wie stabil ist der Mensch?

«Alles Menschliche hängt an einem dünnen Faden, und plötzlich stürzt, was soeben noch stark war.»

Vielleicht kennt der eine oder andere diese lateinische Lebensweisheit. Im Grunde hat sie recht. Was mich daran stört, sind die Worte «plötzlich» und «soeben». Denn nichts und niemand wird grundlos und ohne ersichtlichen Einfluss PLÖTZLICH stürzen. Und schon gar nicht wird man von SOEBEN NOCH STARK auf einmal schwach. Da braucht es doch schon etwas mehr, um das Menschliche oder den ganzen Menschen aus dem Gleichgewicht zu bringen, oder?

Eigentlich wollte ich schon seit mindestens 20 Minuten unterwegs sein. Um 8 Uhr hatte ich mir vorgenommen spätestens loszufahren. Das Wetter war strahlend schön. Das Fahrrad stand schon bereit vor der Haustür, natürlich sauber geputzt, aufgepumpt und geölt. Meinen Trinkflaschen waren gefüllt und die Kraftriegel hatte ich auch schon in der Rückentasche verstaut. Der Helm war auf dem Kopf, die Handschuhe an den Fingern und die Sonnenbrille bereits vor Augen. Alles bereit für einen tollen Radtag. «Aach komm», denke ich mir, «das wird so ein toller Tag, da hole ich noch schnell oben die Kamera, das gibt heute sicher super Bilder». Und dann bin ich genau in diesem Modus, zack-zack, schnell-noch und hopplahopp, mit den Radklickpedalschuhen die Treppe hochgerannt. Ich hatte es ja eilig. Und die Treppe kenne ich ja schon lange. Und die Radschuhe auch. Nur...die Kombination von beidem hatte ich vorher nie geübt. Und so habe ich also auf dem Rückweg eine Stufe nicht richtig erwischt, bin mit dem Fuss und dem Klickpedal an der Kante hängengeblieben und samt Kamera in der Hand kopfüber meine Wohnungstreppe runtergekracht. Das Ergebnis war ein verdrehtes Knie, ein verstauchtes Handgelenk, eine Rippenprellung und leider auch eine kaputte Kamera. Die Fahrradtour war futsch und die nächsten Wochen verbrachte ich mit Physiotherapie. Nun, zum Glück ist alles wieder heil geworden. Aber ich ärgere mich noch heute über mich selbst. Denn eines muss ich mir ja leider eingestehen: Die ganze Sache war selbstgebaut und meine eigene Schuld!

Gut, ich könnte auch einfach sagen «Ich hatte es eilig, die Schuhe waren doof, die Treppe zu rutschig, und ich habe halt das Gleichgewicht verloren.... Da passiert das halt schon mal.».

Aber leider ist das nur die halbe Wahrheit.

Stabilität und Gleichgewicht

Denn genau betrachtet, ist es nicht nur «das Gleichgewicht», sondern eine ganze Anzahl von physikalischen und physiologischen Komponenten und deren Kombination, die unsere körperliche Stabilität im Alltag ausmachen. Dazu gehören unter anderem die Reizaufnahme und Verarbeitung, die Ansteuerung der Muskeln durch die Nervenbahnen, das selektive Verarbeiten der aktuellen Situation in unserem Nervensystem bzw. im Gehirn (inklusive dem Vorhandensein von Erfahrungen aus ähnlichen Situationen, auf die wir dann

zurückgreifen und aus denen wir lernen können) und schliesslich auch die relative Kraft der einzelnen Muskeln und das Zusammenspiel der Muskelketten.

Der gesamte Prozess der Stabilität ist also ein hochkomplexer Vorgang und darf nicht einfach auf das Gleichgewicht reduziert werden.

Das heisst dann aber auch, dass für eine gute Stabilität, ob nun statisch oder dynamisch, alle Faktoren mittrainiert und «bereit» sein müssen. Was heisst das konkret?

Ausgangsscheck

Nun, bevor mein Körper überhaupt auf eine neue Situation reagieren kann, muss ich erst einmal wissen, in was für einer momentanen Lage und Position ich jetzt gerade bin. Sozusagen eine Art aktuelle Bestandsaufnahme meiner Ist-Situation.

Dies geschieht durch Rezeptoren, die in der Haut, in den Gelenken, in den Muskeln, in den Augen, den Ohren und an nahezu allen Stellen im Körper vertreten sind. Von diesen Rezeptoren haben wir verschiedene und alle sind sie für einen anderen sensorischen Reiz zuständig. Es gibt welche für Licht und solche für Töne. Welche für Vibration, für Schmerz, für Druck, für Spannung, andere für Bewegung und wieder andere für Position bzw. für die Lage im Raum. Und alle Sensoren melden gleichzeitig eine Vielzahl von Information an unseren zentralen Computern, unser Gehirn. Dieses muss nun in kürzester Zeit alles verarbeiten, das Wichtige vom Unwichtigen trennen (Differenzierung) und dann gleichzeitig entscheiden, wie nun auf die Fülle von Information reagiert werden soll oder muss.

Vereinfacht gesprochen durchlaufen wir also mehrere Phasen einer Bewegungsreaktion und deren Geschwindigkeit:

1) die Wahrnehmungsschnelligkeit.

Das Erfassen und Realisieren einer bestimmten Situation auf gedanklicher-kognitiver Ebene. Dies lässt sich durch wiederholte Situationsabfolgen sehr gut trainieren und beschleunigen. Die Wahrnehmung der einzelnen Sensoren/Rezeptoren bzw. deren Sensibilität selbst lässt sich dagegen leider nicht trainieren!

2) die Entscheidungsschnelligkeit.

Hier muss in kurzer Zeit entschieden werden, wie ich auf den erfassten Reiz oder die Situation reagiere. Auch das ist prima durch entsprechende Übungen zu verbessern.

3) Bewegungsschnelligkeit.

Erst jetzt kann die eigentliche wichtige Ziel-Bewegung stattfinden. Diese hängt aber wiederum stark von den physiologischen Fähigkeiten Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Gleichgewicht und Koordination ab.

Kraft & Schnelligkeit

Wenn ich stolpere und einen schnellen Schritt nach vorne oder zur Seite machen möchte, um mich noch rechtzeitig aufzufangen, dann muss ich in der Lage sein, mein Körpergewicht (welches durch die schnelle Bewegung sogar noch



«schwerer» wird!) innerhalb von Bruchteilen einer Sekunde aufzufangen und zu stabilisieren. Reicht dafür die pure Kraft im Bein (& Rücken) und auch die Schnelligkeit dieses nach vorne zu stellen nicht aus, werde ich zwangsläufig stürzen. Das hat dann mit dem Gleichgewicht nichts zu tun und ist ein reines (Schnell-)Kraftproblem.

Welches aber sehr gut zu trainieren ist! Wie? Durch zügige-schnelle Kraftübungen gegen Widerstand. Langsame Bewegungen bringen mich hier nicht weiter. Genauso wenig wie Gleichgewichtsübungen auf einer instabilen Unterlage. (Diese fördern zwar meine dynamische Stabilität, mein dringend notwendiger Schutzschritt wird aber nicht trainiert.)

Gleichgewicht

Sind meine Beine aber stark und schnell genug (dies kann man testen), dann muss ich als Nächstes, sobald der Fuss vorne oder seitlich den Boden berührt, auch in der Lage sein, mein Gleichgewicht auf diesem Bein zu finden und meinen Körper so einzustellen, dass ich diese Position auch halten und gegen neue Einflüsse verteidigen kann. Und genau dafür ist ein variationsreiches Gleichgewichtstraining unbedingt notwendig. Ob auf einer festen oder wackeligen Unterlage, ob mit Zusatzbewegungen, Aufgaben für die Arme, den Rumpf. Oder auch mit Denkaufgaben! Wichtig ist eine Vielzahl von Variationen. Unser Gehirn lernt gerade aus diesem Spektrum von vielen Möglichkeiten selbstständig, adaptiert und antizipiert, und kreierte aus dieser Erfahrung heraus neue Bewegungsmuster und die dann bei Bedarf automatisch durchgeführt werden können.

Warum ist das so immens wichtig? Nun, wenn ich stolpere und müsste dann erst noch bewusst Nachdenken und Überlegen, was denn jetzt am besten zu tun ist, dann wäre der Sturz keinesfalls rechtzeitig aufzuhalten.

Wir können und müssen also unsere Stabilität auf den unterschiedlichen Ebenen trainieren und fordern. Nur so ist unser System «Mensch» in der Lage adäquat auf plötzliche Situationen zu reagieren und diese problemlos zu meistern. Und zudem müssen die Übungsanforderung auch immer im Grenzbereich des Möglich liegen. Nur so ist ein Lernprozess gewährleistet. Dieser Grenzbereich ist individuell verschieden und sogar tagesformabhängig. Mit einfachen «Wackelübun-

gen» ist es also nicht immer getan. Ein genaues Abklären der individuellen Fähigkeiten und Defizite ist für eine gutes Stabilitätstraining meines Erachtens unabdingbar.

Es gibt heutzutage schon sehr gute computer- und softwaregesteuerte Trainingssysteme, die genau für solche Aufgaben, das individuelle Testen und Trainieren der Stabilität, unabhängig vom Alter oder Leistungslevel der Person, entwickelt wurden und mit denen hervorragende Ergebnisse erzielt werden können. Hierzu gehören z.B. das TecnoBody System ProkinB und D-Wall.



Durch Training und Üben machen wir aus dem ominösen «... plötzlich...» und «... soeben noch stark...» ein gesundes **«kräftig und schnell»** und ein **«immer stabil»**.

Oder wie es eine indische Weisheit ausdrückt:

«Vor dem Sturz bewahren ist besser, als

sich nach dem Sturz auf die Beine helfen.»

Info: Heiko.Martin@proxomed.ch



Heiko Martin

Jahrgang 1970

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe

www.starkvital.tv

Fit im Alter bedingt zunehmendes Bewusstsein beim Älter werden

Entgiften Sie Ihr Leben und Ihren Körper

Teil 2

Die Wurzeln finden wir im Geist.

Sie sind das Ergebnis von Konditionierungen, welche sehr früh im Leben begonnen haben. Ihre ersten Symptome sind toxisch wirkende Emotionen wie Wut, Angst, Schuldgefühle oder Scham. Im Laufe der Zeit ergeben sich daraus ein geringes Selbstwertgefühl, vergiftete Beziehungen und ein unausgewogener Lebenswandel. All das schwächt das Immunsystem und macht es Viren und Bakterien leichter, in den Körper einzudringen. Es fällt dem Körper schwerer toxische Stoffe zu neutralisieren. Zudem fördert ein unausgewogener Lebenswandel die Aufnahme von toxischen Stoffen. Diese werden u.a. durch suboptimale Ernährung oder übermäßiges Zuführen von Genussmitteln wie Alkohol, Zigaretten, Süßigkeiten usw. in den Körper geschleust.

Um Ihr Leben zu entgiften, gilt es zu lernen, wie man die Konditionierungen in ihrer gesamten Bandbreite wieder rückgängig macht.

Sie wirken wie Gift auf unheilvolle Weise auf das Leben eines Menschen. In den ersten Lebensjahren erlernen wir Verhaltensweisen, welche bis ins Heute wirken. In dieser Zeit lernen wir die Reaktionen auf unser Verhalten zu deuten und fangen an, diese so auszufeuern, dass wir bekommen, was wir wollen.



lich will, nämlich Liebe, inneren Frieden, Leichtigkeit und Freude. Die Konditionierung bringt dem Gehirn eine missverstandene Form von Glück bei und somit manipulieren Sie im Grunde sich selbst.

Reinigungsprozesse aller Art finden zunehmendes Interesse. «Detoxen» kann ausgesprochen wohltuend und heilend sein und ist durchaus empfehlenswert. Es sollte jedoch nicht nur auf den Körper reduziert werden, denn das wäre, als würde man nur die Symptome bekämpfen aber nicht die Ursache.

So entgiften wir im CHIVA SUN stets sanft und ganzheitlich. Ein sogenanntes rundum Entgiften kreiert zunehmendes Bewusstsein,





Gabriela Ghenzi

Jahrgang 1965

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe www.starkvital.tv

Sei dies z.B. durch laut und energisch werden, in die Opferrolle zu fallen oder die Liebe einem Menschen zu entziehen, indem wir ihn verachten oder ihm keine Aufmerksamkeit schenken.

Wir lernen also Menschen zu manipulieren. Tatsächlich bekommt man jedoch, indem man andere manipuliert, niemals das, was man eigent-

So gilt es Eigenverantwortung zu übernehmen für den Einfluss, den Sie auf sich und andere ausüben.

Diese Verantwortung ist der Samen einer äusserst heilvollen Pflanze und ein nicht unbedeutender Schritt in Richtung fit und gesund älter werden.

Teil 3 - StarkVital Nr. 9

Unzureichende Biomechanik bei allen Fitnessgeräten- und wie man das Training zu einer echten Begegnung werden lassen kann

Interview mit Jürgen Woldt

JPS: Lieber Jürgen, wir kennen Dich als begeisterter Vortragsredner bei uns in der Schweiz. Wir kennen Dich auch als Vordenker der Wellnessbewegung in Deutschland mit innovativen Ansätzen, was die Lebensqualität und das Lebensglück des Menschen angeht. Was wir bislang nicht wussten ist, dass Du Dich auch mit Biomechanik beschäftigst.

JW: Ja, noch bevor ich Medizin studierte und einen Fitness-Club eröffnete, studierte ich in den siebziger Jahren Maschinenbautechnik und leitete zusammen mit einem Freund ein Ingenieurbüro. Funktionszusammenhänge – ob beim Menschen oder in der Technik – zu beobachten, zu beschreiben und zu optimieren, das hat mich schon immer fasziniert. Womit ich mich in den letzten 25 Jahren intensiver befasste, war vornehmlich die Interaktion von Mensch, Natur und Technik. Ganz besonders interessierte ich mich für das unterschiedliche Verhalten der Muskulatur, das während des Trainings an Fitnessgeräten immer wieder ganz leicht zu beobachten ist. Und aufgrund dieser Beobachtungen und meiner heutigen Erkenntnisse dazu muss ich sagen, dass die Biomechanik bei allen Fitnessgeräten unzureichend ist, oder besser gesagt:

Es fehlt ein wichtiges Glied.

JPS: Die Biomechanik ist doch schon sehr weit vorangeschritten in Bezug auf die Funktionsaspekte. Ein Vorreiter in der Biomechanik – so erinnere ich mich, war u. a. Arthur Jones in den 70er Jahren; er beschrieb das unterschiedliche Kraftpotential des Muskels in verschiedenen Positionen.

JW: Ja schon, was aber noch gar nicht beachtet wurde ist, dass der Muskel selbst innerhalb seines Bewegungsradius ein eigenes Bewegungsverhalten in Form von harmonischer bis hin zur chaotischer Oszillation aufzeigen kann. Wenn wir während eines Trainings die Situation einer chaotischen Oszillation vorfinden, führt dies zu Irritationen und Bewegungszwangslagen. Dies geschieht zwar auf feinere Art und Weise, als es bei den bisher betrachteten Bewegungen der Fall war, aber in ihrer Auswirkung nicht weniger belastend für den gesamten Körper. Bisher unerklärliche Trainingsverletzungen, wie z.B. Schulter und Knieprobleme, die auftreten können nach einem bisher optimal angewandten klassischen biomechanischen Konzept, könnten so erklärt werden. Mit unserem heutigen Wissen lassen sich dadurch Verletzungsrisiken vermeiden. Mehr noch: Jegliches Training kann optimiert werden.

JPS: Die Oszillationsfähigkeit der Muskulatur hat also einen hohen Einfluss auf das Leistungsvermögen der Muskulatur und ist darüber hinaus für die allgemeine Qualität des Muskeltrainings von Bedeutung?

JW: Genau. Die Oszillation ist zu verstehen als eine Schwingungsfrequenz, die über selbstregulierende Aspekte verfügt, und das nicht nur auf körperlicher Ebene. Abweichungen dieser Schwingungsfrequenzen stehen in Abhängigkeit von mentalen und emotionalen Befindlichkeiten. Für einen Leistungssporttreibenden – und das gilt natürlich für alle anderen weitaus weniger belastenden Trainierenden auch - bedeutet das: Wenn diese Person sich nicht auf allen Ebe-

nen optimal organisiert hat, entsteht eine chaotische Oszillation in der Muskulatur. Es folgen kräftezehrende Aktivitäten und Leistungseinbussen. Körperliche, mentale und emotionale Fitness im Sinne einer Regulationsfähigkeit müssen vor der eigentlichen Leistungsbeanspruchung aufgebaut werden. Sie müssen von dem Sportler also im Vorfeld mitgebracht werden oder während eines Trainings – so wie wir es weiter entwickelt haben – erworben werden.

JPS: Die Muskulatur ist also mehr als ein isolierter Antriebsstrang. Ist sie mitverantwortlich bei der Selbstregulation des Menschen und hat sie insofern Bedeutung für die Befindlichkeit des ganzen Menschen?

JW: Der, der an der Muskulatur dran hängt, nämlich der Mensch, profitiert von einem natürlichen, dynamisch oszillierenden Muskeltraining. Deswegen haben wir ein add on, eine technische Vorrichtung implementierbar für jedes Trainingsgerät entwickelt, das dem Menschen – vom Leistungssportler bis hin zum normalen Endverbraucher - nicht nur ein optimiertes funktionsorientiertes, sondern zugleich ein befindlichkeitsregulierendes ganzheitliches Training ermöglicht.

Fortsetzung Seite 32

Anzeige

INNOVATIVE PFLEGEPRODUKTE FÜR GESICHT UND KÖRPER

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN



Bekommen Professoren an Universitäten durch **FAKE NEWS** hohe Forschungsgelder (Steuergelder)?

Folgender Artikel (*Kursiv*) erschien vor einiger Zeit in einer Schweizer Zeitung. Wer sich hier mal wirklich die Zahlen zwischen den Zeilen vor das geistige Auge stellt, kommt wohl nicht darum herum, sich die Frage zu stellen, ob der Deutsche Prof. Dr. Martin (UNI Zürich) wohl an Forschungsgeldern interessiert ist und eventuell so einfach mal eine FAKE NEWS raus lässt? Wie oft fahren viele Journalisten auf Fake News ab und lassen sich somit direkt oder indirekt so über den Tisch lassen?

Wie alt wir bald werden könnten

Ein Altersforscher prognostiziert einen deutlichen Anstieg des Schweizer Durchschnittsalters bis 2050. Warum dies jedoch nicht unbedingt ein Problem sein muss.

Mit den Babyboomern geht eine Generation in Pension, die alle Altersrekorde brechen dürfte. Weil dann eine viel grössere Gruppe von Menschen mit hoher Wahrscheinlichkeit 90 und älter wird, steigt auch die Chance für Ausreisser nach oben.



(© Schweiz am Sonntag)

Mike Martin, Professor an der Universität Zürich und einer der renommiertesten Altersforscher Europas, geht von einer neuen Dimension aus:

«Ich vermute, dass wir bis 2050 die ersten 130-Jährigen oder vielleicht noch ältere Personen erleben werden»,

sagt er zur «Schweiz am Sonntag».

Die zuletzt älteste Schweizerin starb erst vor wenigen Wochen: Sie wurde 110 Jahre alt.

Forderung nach mehr Flexibilität

«Ich wehre mich dagegen, es als Problem zu betrachten, dass wir immer älter werden», sagt Martin. «Es wird nur dann ein Problem für die Sozialsysteme, wenn wir das mit einer starren Pensionierungsgrenze verbinden.»

Der Altersforscher fordert deshalb mehr Flexibilität. Dass Ältere nicht mehr arbeiten, habe oft nichts mit ihrer Leistung zu tun, sondern damit, dass man ihnen den Job nicht mehr zutrauen würde. Fähigkeiten wie Konzentration oder die Gedächtnisleistung hätten einen Höhepunkt, der deutlich über einem Alter von 65 liege. «Die Unternehmen müssen sich anpassen und Arbeitsplätze für 70- oder sogar 75-Jährige anbieten.»

Der Wunsch der Bevölkerung sieht allerdings anders aus: Wie eine Umfrage der «Schweiz am Sonntag» unter 1200 Personen zeigt, möchte fast die Hälfte der Befragten 90 Jahre und älter werden – gleichzeitig würde ein Drittel am liebsten schon mit 60 in Pension gehen. (chi)

Anmerkung der Redaktion:

Fragliche Altersforschung oder FAKE NEWS, um an Forschungsgelder zu kommen?

Oft werden wissenschaftliche Resultate oder Presseberichte von wissenschaftlichen Mitarbeitern z.B. von Universitäten zitiert. So sagt der Altersforscher Prof. Dr. Mike Martin an der Universität Zürich voraus, dass im Jahr 2050 die ersten 130-jährigen Menschen auf dem Planeten leben werden.

Hier die Mail vom 27. Mai 2019 von unserer Redaktion an:

m.martin@psychologie.uzh.ch

Sehr geehrter Prof. Dr. phil. Martin, letzte Woche war ich an einem kurzen Vortrag von Dr. Lukas Zahner (UNI Basel) in Zürich und u.a. zeigte er auch ein Dia von Ihrer These, in der Sie ausagen, dass im Jahr 2050 bereits die ersten 130-jährigen leben würden.

Ich weiss nicht, was Ihre Altersforschung forscht, aber keiner der 100-Jährigen die ich heute im Jahr 2019 kenne – und ich kenne einige –, könnte noch weitere 30 Jahre leben. Wir holen immer mehr Menschen im Alter von 80, 90 aus dem Rollstuhl, indem wir Ihnen MUSKEL-TRAINING verordnen und diese leben dann, eigenverantwortlich, aktiv und autark wieder Zuhause. Der leider vor zwei Jahren verstorbene Dr. Charles Eugster hatte im Alter von 87 bis 97 Jahre noch diverse Weltrekorde im Fitness-Decathlon, wie auch Masters Leichtathletik geholt. Selbst fitte Menschen wie er könnten nicht weitere 30 Jahre leben, ausser man hält ihre Körper über Jahrzehnten an Medizinischen-MASCHINEN am Leben.

Darum ist Ihre Aussage nicht nur sehr gewagt, sondern absolut daneben!

Ich verstehe nicht, wie Solches überhaupt abgedruckt werden darf.

Wie auch immer, wenn Sie einmal Ihre Aussage auf das Jahr 2150 korrigieren, könnte ich mit solch einer Prognose besser leben.

Jean-Pierre Schupp

PS: bis Drucktermin, 18.8.19 keine Antwort vom Ordinarius für Gerontopsychologie und Vorsitzender des Zentrums für Gerontologie an der UNI ZH erhalten.

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

Gesundheit, Konflikte und ihre Wirkung auf Partnerschaftsorgane

In der Heilkunde und der Medizin werden allzu oft Krankheitsbilder als ein aktuelles Geschehen betrachtet und vergangene Konflikte als mögliche Auslöser ignoriert. Es gibt Wege.

Die Lösung heisst „Energetische Körperbehandlung“.

Text und Fotos von
Dipl.-Ing. Martin Frischknecht

Die Ansicht, dass Krankheiten Produkte von Fehlverhalten sind, ist heute allgemein bekannt. So erstaunt es einen sehr, wenn Krankheiten grösstenteils als Ist-Zustände angesehen werden und dazu der Aspekt „*jetzt sofort handeln*“ zum Tragen kommt. Es bleibt Kranken kaum Zeit, zu überlegen und mitzubestimmen, welche Ursachen dem Leiden zugrunde liegen und schon gar nicht, welche Massnahmen die geeignetsten wären, um aus der Krankheit Lehren zu ziehen und dabei gesund zu werden.



Leider findet man nur selten bei Menschen das Bewusstsein, dass die Gesundheit durch Bekämpfen von Krankheiten nicht ultimativ eintritt. Wer seine Krankheit bekämpft, bekämpft sich selber und ist Verlierer. Wer aber die Gesundheit fördert, bekommt das, was er sich ersehnt. Daraus ziehen wir den Schluss, dass eine Kehrtwende im Gesundheitswesen unausweichlich ist. Kämpfen gegen etwas ist ein deutliches Zeichen für mangelndes Bewusstsein; man sieht es auch täglich in der Politik und deshalb ist auch die Politik krank, seine Menschen, der Staat und die Welt. Wer in seinem Leben vorwärts kommen will, muss

Blockaden im Körper mit Erfolg auflösen.



vorwärts schreiten und nicht links und rechts rutschen, wie das eben bei der Politik ein hoffnungsloser Dauerzustand ist. Natürlich kann man die Menschen unter Druck setzen, verängstigen, gefügig machen und in der Hoffnung belassen, es würde sich mal alles zum Besseren wenden nach dem Motto „*die regeln das schon*“.

Dass ein Mensch aber nur etwas ändern kann, wenn er bei sich selber beginnt, ist kaum bekannt. Wenn ein Menschenleben voll von Konflikten war, kann man mit Sicherheit annehmen, dass dieselben seine Wirkung auf einen Menschen nicht verpassen. Bei Gesprächen anlässlich meiner Beratungsabende stelle ich sehr oft einen Zusammenhang zwischen längst vergessenen Konflikten und Beschwerden fest. Konflikte sind nicht Strafen, sondern Aufgaben, die es zu lösen gilt. Unverarbeitete Konflikte, Traumata und vieles mehr wirken feinstofflich auf Partnerschaftsorgane und können sich Jahre danach als Krankheiten entpuppen.

Ausdrücke wie:

„Es schlägt einem auf den Magen“;

„Ich mag es nicht mehr hören und sehen“;

„Das geht einem an die Nieren“;

„Was ist Dir über die Leber gekrochen?“

sind alte Begriffe und tragen viel Wahrheit in sich.

Zu den Partnerschaftsorganen gehören Ohren, Augen, Mandeln, Lungen, bei Frauen Brüste, Nieren, Hoden bei Männern und Eierstöcke bei Frauen. Die Verbindungen dieser Organe verlaufen übers Kreuz zur gegenüberliegenden Hirnhälfte. Alle linken Partnerschaftsorgane (z. B. die linke Niere) sind die weiblichen und diese sind mit der rechten Hirnhälfte verbunden.

Folglich sind die rechten Partnerschaftsorgane die männlichen und mit der linken Hirnhälfte verbunden. Beim Kopf liegt das weibliche Gehirn auf der rechten Seite hinter der männlichen Gesichtshälfte. Das männliche Gehirn liegt folglich hinter der weiblichen Gesichtshälfte links.

Voraus-Buch Bestellung

CHF 32.-



Jean-Pierre L. Schupp

Die weisse Bevölkerung in Europa
ist dabei sich selber abzuschaffen.

Heute sind noch 8% der
Weltbevölkerung „Weiss“.

In wenigen Jahrzehnten fällt die Zahl,
nach offiziellen Statistiken auf
4,75% (ca. im Jahr 2080).

**Was vor allem
Felix, Regula und Exuperantius
damit zu tun haben zeigt der
Inhalt dieses Buches:**

Das 96-seitige Buch ist bis
Erscheinungsdatum
Dezember 2019 nur unter folgender
E-Mail-Adresse zu bestellen:

info@gotthard.tv

Nach meinen langjährigen Erfahrungen sind die Nieren die am hauptsächlichsten beeinflussten Organe nebst den Brüsten bei Frauen. Es ist auch deutlich zu erkennen, dass Krankheiten meist asymmetrisch in Erscheinung treten. Selten tritt Brustkrebs beidseits gleichzeitig auf. Auch Nierenleiden sind meist auf eine Seite bezogen.

Ich will aber nicht behaupten, dass Erkrankungen der Partnerschaftsorgane ausschliesslich konfliktbezogene Erscheinungen sind. Gerade bei Brustkrebs spielt die permanente Verwendung von Deo-Stiften mit Aluminium unter die Achselhöhlen eine entscheidende Rolle. Viele Menschen leiden an Rückenschmerzen, wobei sich diese vielfach im Lendenwirbelbereich zeigen. Wird ein Mensch in seinem Leben durch Konflikte, seelische Schmerzen und ähnliche Ereignisse aus dem Gleichgewicht geworfen, entsteht eine feinstoffliche Schiefelage. Eine solche Schiefelage kann nun über Jahre unbemerkt auf die Leistung der Nieren einwirken und zunehmend Rückenschmerzen auslösen.

NIEREN SIND ENERGIESCHLEUSEN

Die Nieren sind die Schleusen des Energieflusses vom Kopf über den Rücken durch Hüfte, Beine bis hinunter zu den Zehen. Beschwerden beim Gehen, Gelenkprobleme in Hüften und Beinen, Beckenschiefstand und ähnliche Erscheinungen müssen künftig ganzheitlicher betrachtet werden. Man kann feststellen, dass der, durch geschwächte Nieren reduzierte Energiefluss die Ursache von vielen Beschwerden ist und nicht lediglich lokale Probleme. Da hilft auch kein Ersetzen von Gelenken und Verpflanzen von Haut auf offene Beine. Man vergleiche es mit einem Gartenschlauch, wenn plötzlich vorne kein Wasser mehr zur Düse rauskommt. Da sollte man zuerst rückwärts schauen, um nicht unüberlegt die Düse auszuwechseln. Vielleicht hat der Schlauch einen Knoten, oder ein Elefant steht auf der Leitung.

Bei unerkannten Nierenleiden sind selten beide Seiten gleichzeitig energetisch betroffen. Wenn das der Fall ist, können Mangelerscheinungen wie Wassermangel oder geomantische Einflüsse (Energimangel hauptsächlich an der Schlafstelle) die Ursache sein.

Scheidungen, Trennungen, Todesfälle, grosse Enttäuschungen sind „weibliche“ Konflikte und beeinflussen die Leistung der linken Nieren.

Zu „männlichen“ Konflikten (rechte

Niere) gehören Arbeitsplatzverlust, Existenzängste, Geldsorgen, also materielle Vorkommnisse, während die „weiblichen“ immateriell sind. Es bedeutet aber nicht, dass ein Mann nur seine Seite - und die Frau nur ihre beeinflusst. Auch ein Mann kann durch Scheidung die linke weibliche Niere schwächen. Meine langjährigen Erfahrungen zeigen, dass zwischen Konflikten und Auftreten von Beschwerden eine Zeit von neun bis elf Jahren liegt. Bei einer Vielzahl von unverarbeiteten Ereignissen kann da schon ein komplexer Dauerzustand entstehen, dem man mit gängiger Medizin nichts entgegenhalten kann.

NIERE IN SCHIEFLAGE- ALLES »SCHIEF«

Ist eine Niere über Jahre energetisch in Schiefelage, werden sich auch Rücken und Wirbel schief stellen. Eine Bandscheibe kann nur auf einer „schiefer Ebene“ verrutschen. Schiefe Lendenwirbel müssen wieder um durch den oberen Rücken und vor allem durch den Nacken kompensiert werden. Es können sich Nackenprobleme einstellen. Hierbei möchte ich noch den Hinweis anbringen, dass die Atlasprofilax-Methode (www.atlasprofilax.com) geeignet ist, den Energiefluss durch den Atlas, den obersten Halswirbel, positiv zu beeinflussen. Mit der Kompensation des Beckenschiefstandes durch darüberliegende Wirbel und hauptsächlich durch den Nacken wird zusätzlich der Energiefluss nach unten eingeschränkt, der für die Nieren und die Beine so notwendig wäre. Sind einmal die Nieren- unsere Batterien - geschwächt, können die vielfältigsten gesundheitlichen Probleme entstehen. Durch verringerte Ausscheidung von Sedimenten und Toxinen wird der gesamte Organismus unverhältnismässig belastet. Bei eingeschränkter Nierenleistung kann Wasser ungenügend den Körper entgiften und es entsteht ein Kreislauf der Degeneration. Es folgen übermässige toxische Belastungen und Mangel an Mineralstoffen. Dies beeinflusst das Säure- Basengleichgewicht ungünstig. Der daraus resultierende übersäuerte Organismus bedient sich der Mineralien, der Knochen und der Osteoporose ist kaum Einhalt zu gebieten. Bei vielen älteren Menschen riecht man die Volkskrankheit Übersäuerung in den Kleidern und in ihren Wohnungen.

Wer denkt schon daran, dass komplexe Krankheitsbilder ihren Ursprung bei den Nieren resp. deren Ursache in Konflikten zu finden ist, schon

Fortsetzung in SV Nr. 9



Demenz im Fokus der Öffentlichkeit

Annette und Caroline Frier, Björn Harras, Hilly Martinek, Jana Raile, Jochen Schropp, Bettina Tietjen, Christine Wesmann und Anna Wilken. Sie alle verbindet etwas.

Jeder von ihnen hat im näheren Umfeld Erfahrungen mit dem Thema Demenz gemacht. Auf den neu erschienenen DVDs „Prominente lesen Märchen 1“ und „Prominente lesen Märchen 2“ versetzen sie gemeinsam mit Demenz-Botschafterin und Ilse

weitere Welt-Gründerin Sophie Rosentreter den Zuschauer zurück in die Kindheit. Mit grossem Engagement lesen sie einige der schönsten und bekanntesten Märchen vor und sprechen auch über ihre eigenen Erfahrungen mit Demenz. Denn: Vorlesen hat etwas Magisches, besonders wenn es um Märchen geht. Es erinnert uns an kostbare Augenblicke, in denen alles gut war, in denen wir uns im Kreis von Familie oder Freunden aufgehoben und sicher fühlten.

Info: www.medhochzwei-verlag.de

Als ich dem Tod in die Eier trat

Alexander Greiner erzählt in „Als ich dem Tod in die Eier trat“ (ET: 21.8.2019, Verlag Kremayr&Scheriau) die Geschichte vom Kampf gegen den Krebs. Er führt das Leben eines gesunden jungen Mannes, als ihn aus dem Nichts die Diagnose Hodenkrebs trifft. Er geht mit der Diagnose so um wie mit allen Problemen, denen er bisher begegnet ist, systematisch, rational, zupackend. Er ist nicht bereit aufzugeben und verlangt sich und seinem Körper auch nach der Operation alles ab. Er

treibt Sport, macht sich selbstständig, lebt ohne Einschränkung – bis er Schmerzen im rechten Oberarm bekommt und kurz darauf die Diagnose erhält, dass sich dort ein Tumor eingnistet hat. Greiner wird klar, dass sich etwas in seinem Leben ändern muss... Entwaffnend ehrlich und unverbesserlich optimistisch beschreibt Alexander Greiner seinen Umgang mit einer unheilbaren Krankheit. Wie reagieren Freunde und Familie? Was kann man

tun, wenn die Schulmedizin nicht weiterkommt? Er probiert vieles aus und lernt dabei, sein Leben auf ganz neuartige Weise zu geniessen.

Digitalisierung im Alter Segen oder Fluch

Die aktuellen technologischen Entwicklungen verändern die Gesellschaft auf vielfältige Weise und in unterschiedlichen Bereichen.

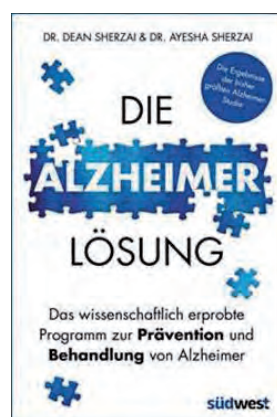


Auch ältere Menschen sind in ihrem Alltag zu Hause oder in Pflegeeinrichtungen mit dem Digitalisierungsprozess konfrontiert. Der Einsatz bestimmter technischer Produkte und Anwendungen spielt eine immer stärkere Rolle.

Info: www.medhochzwei-verlag.de

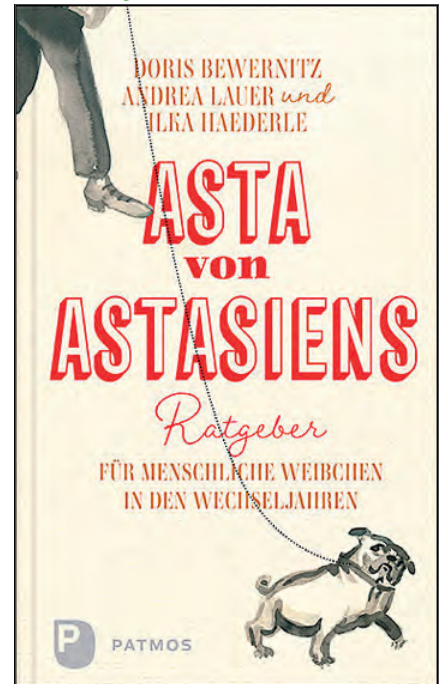
DIE ALZHEIMER LÖSUNG

Alzheimer entwickelt sich schon Jahrzehnte vor der Diagnose und kann vermieden werden. Aktuelle Erkenntnisse



auf Basis der bislang grössten vergleichenden Studie zu Alzheimer, wurden von zwei mehrfach ausgezeichneten Neurologen durchgeführt. Ayesha Sherzai / Dean Sherzai veröffentlichen nun Die Alzheimer-Lösung. Es ist das wissenschaftlich erprobte Programm zur Prävention und Behandlung von Alzheimer. Die Ergebnisse der bisher grössten Alzheimer-Studie, 400 Seiten, Hardcover, Pappband, ISBN: 978-3-517-09739-8

Menschliche Weibchen in den Wechseljahren



Hitzewallungen? Schlafstörungen? Wechseljahre und Aging bilden für viele Frauen eine schwierige Lebensphase. Das erfolgreiche Autorinnen-Trio bestehend aus Doris Bewernitz, Ilka Haederle und Andrea Lauer setzt sich auf erfrischende Weise mit diesem Thema auseinander. In „Asta von Astasiens Ratgeber für menschliche Weibchen in den Wechseljahren“ (Patmos Verlag, ET/Sperrfrist 29.08.2019) lässt die selbstbewusste achtjährige Mops-hündin ihre LeserInnen selbstlos an ihrer gesammelten Weisheit teilhaben. Sie hat das Verhalten ihrer menschlichen Altersgenossinnen genau studiert und hat eine gute Nachricht: Es ist alles halb so wild.

Info: www.buchcontact.de

Wenn die Seele brennt

Der Psychotherapeut und Traumaexperte Dr. Christian Lüdke – bekannt aus Radio und TV – hat zusammen mit seiner Frau Dr. Kerstin Lüdke nach zehn Jahren eine Neuauflage des Buches „Wenn die Seele brennt“ veröffentlicht. Auf dem Hauptstadtkongress Medizin und Gesundheit 2019 in Berlin sprach Christian Lüdke mit Pauline Schwanke vom medhochzwei Verlag im Interview über ihre Beweggründe, diese zu veröffentlichen.

Info: www.medhochzwei-verlag.de



Mitte Vierzig, Single und weit und breit kein Kerl in Sicht!

Sind Handtaschen am Ende doch die besseren Männer?
Mein investigativer Selbstversuch!

Ab 30. August im Handel erhältlich





schwarzenegger FOLLOW

45.3k likes 48

schwarzenegger Stop killing big cats. Killing a lion isn't ballsy. Going into the octagon or joining the military - that's ballsy. Try that before you kill a lion. Protecting big cats = ballsy. I am in - join me at the link in my bio! #5forBigCats

Arnold Schwarzenegger (72) schon seit 2016 Veganer?

Wer Arnold kennt weiss, er produziert gerne FAKE NEWS. Arnold ist wohl der König der Verbreitung falscher Nachrichten.

Nachrichten verbreiten sich immer wieder, aber eben... sind sie wahr? Arnold Schwarzenegger, der Terminator, schon seit Jahren das Aushängeschild des Bodybuildings, sei Veganer und das schon viel länger, als die meisten denken würden. Bereits am 22. Juni 2016 veröffentlichte die Website [www. RiseoftheVegan.org](http://www.RiseoftheVegan.org) einen Artikel, in welchem über die Fleisch-„Entwöhnungsphase“ des Governors berichtet wurde. Auf Empfehlen seines Arztes und aus gesundheitlichen Gründen habe Schwarzenegger begonnen, seine Essgewohnheiten umzustellen und Fleisch allmählich aus seiner Diät zu streichen. **„Langsam, aber sicher komme ich vom Fleisch runter und wissen Sie was? Ich fühle mich fantastisch!“**, wird der siebenfache Mr. Olympia zitiert.

Schwarzenegger wäre nicht der einzige Hollywood-Superstar, der auf Fleisch verzichtet. Auch Terminator-Regisseur, James Cameron (64), hat sich dazu entschieden, dem Fleischkonsum den Kampf anzusagen. Die beiden Kollegen haben sich sogar zusammengetan und für WildAid einen Kurzfilm gedreht, in welchem sie sich für weniger Fleischkonsum einsetzen, um die Umwelt und die Gesundheit zu schützen.

Ralf Moeller (60) ist angeblich auch Veganer

Auch diese Meldung ist mit Vorsicht zu geniessen. Ein Leben ohne Fleisch und Milchprodukte war für Ex-Bodybuilder (Mr. Universum) und Schauspieler („Gladiator“) Ralf Moeller lange nicht vorstellbar. Er dachte, Sport allein mache gesund. Doch irgendwann im vergangenem



Anzeige

Jahr habe ihn sein Freund Franco Carlotto, Veganer, Schweizer und sechsmaliger Mr. World Fitness, überzeugt. Moeller habe seine Ernährung umgestellt, heisst es. Seitdem er fast vegan lebe, habe der Schauspieler, der aktuell für Netflix an einer Hollywood-Serie arbeitet, auch neue Leispeisen: Vegane Fleischersatzprodukte, die nach Curry-Chicken, Schnitzel, Würstchen oder Hühnerfrikassee schmecken. Auch auf Gemüseomelette sei inzwischen voll Moellers Ding. In Amerika kriege man die „geilsten Sachen“, schwärmt er. Vegan sein ist IN und auf einmal sind alle Stars Veganer? Wollen wir das glauben? Schön wäre es!

Vegane Burger setzen den Trend

Sie sehen aus wie Hamburger, sind aber grüne Varianten. Ein milliardenschweres Business. Die Debatte über Umweltfragen zwingt uns, darüber nachzudenken und zu entscheiden, was auf den Teller gelegt wird. Aufgrund der ökologischen Auswirkungen der Fleischproduktion, aus Respekt vor der Umwelt und Liebe zu den Tieren verzichten immer mehr Menschen



teils oder ganz auf Fleisch.

Es ist daher kein Zufall, dass einige Lebensmittel-Start-ups, die ausschliesslich pflanzliche-Burger produzieren, derzeit eine hohe Wertschätzung haben. Sogar McDonald's hat die Trendwende erkannt und den Verkauf des „Big Vegan Burger“ in Deutschland gestartet. Das Vegan-Angebot wird in der Schweiz aber vorerst nicht auf dem Menü stehen. Nach Meinung von Analysten stehen wir erst am Anfang einer «grünen» Welle. Selbst die traditionellen Fleisch- und Wurstriesen haben Interesse an dieser Art von innovativen Produkten gezeigt. Die ausdrückliche Absicht ist es, eine (ethische) Alternative anzubieten, ganz ohne Tierquälerei.

Bremst COOP eigene Veganer-Shops aus?

Vegane Ernährung ist ein absoluter Megatrend. Egal ob Burger, Kebab oder Sandwich – alles gibt es mittlerweile ohne tierische Zutaten. Die Spezialshops «Karma» von Coop haben trotzdem nur überschaubaren Erfolg. Die Filiale «Karma» im Zentrum von Zürich ist wieder geschlossen, dafür will COOP weiter mehr auf Pasta setzen und so werden mehr und mehr Filialen unter dem Namen «Sapori-d'Italia» eröffnet. Schade, ein Eigengoal für COOP, denn vegane Ernährung ist kein Trend, sondern die Zukunft. Vielleicht sollte COOP mehr Manager anstellen, die schon Veganer sind?

Karma Produkte kann man trotzdem weiterhin im Sortiment bei der Supermarktkette COOP kaufen.



Das Original!

www.swissmoto.org



GUAM Micro Biocellulaire bietet einen zuverlässigen Langzeitschutz gegen vorzeitige Hautalterung.

GUAM

Das gönne ich mir!



Nährende Anti-Age-Creme für die Nacht

Sie reguliert die Feuchtigkeits- und Fettbalance der Haut und ist ein wichtiger Bestandteil für die Zellregeneration.

Für alle Hauttypen geeignet.

**NUR
BEI UNS**
SPEZIALPREISE

Inhalt: 50 ml Dose
Art.-Nr. 2261
Preis: **CHF 35.80** statt 41.20

**BEWAHREN SIE SICH IHR JUGENDLICHES
AUSSEHEN!**

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

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

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

À la recherche de médecins qui remettent en question la formation universitaire qui prépare à la profession

On ne fait que traiter les symptômes, c'est la logique. Apparemment, l'enseignement dans les facultés de médecine se concentre sur le traitement des symptômes et non sur les thérapies pour guérir les patients. La formation médicale vise, en effet, à supprimer les symptômes liés à la maladie par la prescription de médicaments et à bloquer ou inhiber le plus longtemps possible le processus naturel d'auto-guérison du corps humain.

Objectif atteint.

La prise de médicaments pour tel ou tel trouble rend le patient dépendant de son médecin, surtout s'il s'agit d'un trouble chronique et que la contrainte dure toute la vie. Une énorme industrie gagne des milliards sur la peau des patients. En Suisse, le système de santé «malade» génère un chiffre d'affaires annuel de plus de 80 milliards de francs, alors qu'en Allemagne les dépenses de santé ne représentent «que» 330 milliards de francs. Par analogie, étant donné que le PIB de notre pays représente 10% de celui de l'Allemagne, les dépenses de santé suisses devraient s'élever à environ 33 milliards de francs.

Mais regardez, proportionnellement, nos dépenses globales sont deux fois et demie plus élevées qu'en Allemagne. Pourquoi ?

Les Suisses tombent-ils plus malades que les Allemands ? Mais non. Les dirigeants des multinationales pharmaceutiques semblent beaucoup plus habiles à faire du fric, tandis que nous, les citoyens, faisons preuve de naïveté en élisant à Berne des politiciens qui siègent aux conseils d'administration des entreprises pharmaceutiques ou des caisses d'assurance maladie.

Sans parler des réserves accumulées de 8,4 milliards de francs, soit 3,8 milliards de francs de plus que le minimum légal. Les

primes excédentaires versées sont bloquées entre leurs mains et l'argent est également utilisé pour effectuer des transactions spéculatives en bourse. Et dire que beaucoup de citoyens ont du mal à se rendre jusqu'à la fin du mois et que l'argent leur serait utile. L'appareil administratif des caisses maladie doit être financé, de même que ses cadres dirigeants qui, en plus de gagner des millions, reçoivent des primes vertigineuses.

Chers concitoyens, combien de temps durera ce jeu ?

Indépendamment des sympathies pour tel ou tel parti, si il y avait une nouvelle initiative populaire visant à établir une caisse maladie unique pour l'assurance obligatoire des soins, au moment du vote ça serait une bonne idée de mettre un OUI dans l'urne. Une caisse unique nous permettrait d'économiser des milliards en termes de financement de l'appareil administratif et des dépenses pharmaceutiques.

Laissons de côté la conduite des médecins : notre société doit faire face à un changement radical, en adoptant des modes de vie plus responsables qui nous permettent de rester en bonne santé. Pour la profession médicale, cela signifierait moins de travail, tandis que les universités devraient réfléchir :

La formation des futurs médecins doit être radicalement recentrée, la priorité étant donnée à l'étude des sciences alimentaires, des maladies génétiques et des interventions chirurgicales en cas d'accident.

Notre vote permettrait-il d'apporter des changements dans le seul pays au monde où la démocratie directe existe ?

Jean-Pierre L. Schupp

Optimiste par vocation

Annonce

Züli Gym Design

Christoph Züli (66)



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

Consulting • Visualisation • Realisation



www.zueli.li

Cercansi medici che mettano in discussione la formazione universitaria che prepara alla professione

Limitarsi a curare i sintomi, è questa la logica. Apparentemente, l'insegnamento nelle facoltà di medicina si incentra sulla cura dei sintomi e non sulle terapie volte a guarire i pazienti. La formazione medica è, in realtà, finalizzata a sopprimere i sintomi legati alla malattia mediante la prescrizione di farmaci e a contrastare o inibire il più a lungo possibile il naturale processo di auto guarigione dell'organismo umano. Obiettivo centrato.

L'assunzione di farmaci per questo o quel disturbo rende il paziente dipendente dal proprio medico, soprattutto se il disturbo è cronico e il vincolo si protrarrà tutta la vita. Un'industria di dimensioni enormi sta guadagnando miliardi sulla pelle dei pazienti. In Svizzera, il sistema sanitario «malato» genera un fatturato annuo superiore agli 80 miliardi di franchi, quando in termini di paragone la spesa sanitaria tedesca è pari «solo» a 330 miliardi. Per analogia, considerato che il Pil del nostro paese ammonta al 10 per cento di quello tedesco, la spesa sanitaria svizzera dovrebbe aggirarsi sui 33 miliardi di franchi.

Ma guarda, proporzionalmente la nostra spesa globale è di due volte e mezza superiore a quella tedesca. Perché?

Gli svizzeri si ammalano forse più dei tedeschi? Ma no. I dirigenti delle multinazionali farmaceutiche sembrano essere molto più furbi a scroccare quattrini, mentre noi cittadini diamo prova di ingenuità eleggendo a Berna politici che siedono nei consigli di amministrazione di aziende farmaceutiche o di compagnie di assicurazione malattia.

Per non parlare delle riserve accumulate dalle casse malati, pari a 8,4 miliardi di franchi, ossia 3,8 miliardi al di sopra del

minimo legale. La parte in eccesso pagata con i premi è bloccata nelle loro mani e il denaro viene impiegato anche per effettuare operazioni speculative in borsa. E pensare che molti cittadini fanno fatica ad arrivare alla fine del mese e quei soldi farebbero loro comodo. L'apparato amministrativo delle casse malati va finanziato, così come i loro top manager che, oltre a guadagnare milioni, intascano bonus da capogiro.

Cari concittadini, quanto durerà ancora questo gioco? Indipendentemente dalle simpatie per questo o quel partito, se si dovesse promuovere una nuova iniziativa popolare volta a istituire una cassa statale unica per l'assicurazione di base, al momento del voto converrebbe deporre un Sì nell'urna. Una sola cassa ci permetterebbe di risparmiare miliardi, quanto a finanziamento dell'apparato amministrativo nonché della spesa farmaceutica.

Lasciamo da parte la condotta dei medici: la nostra società deve andare incontro a un cambiamento radicale, adottando stili di vita più responsabili, che permettano di restare in salute. Per il corpo medico significherebbe avere meno lavoro e le università sarebbero tenute a riflettere:

È necessario reimpostare radicalmente la formazione dei futuri medici, dando la priorità allo studio delle scienze alimentari, delle malattie genetiche e agli interventi chirurgici in caso di infortuni.

Con il nostro voto sarà possibile operare un cambiamento nell'unico paese al mondo in cui vige la democrazia diretta?

Jean-Pierre L. Schupp

Ottimista per vocazione

Annuncio

GUAM Crema rassodante seno-corpo

Crema rassodante seno-corpo a base di alghe di Guam, estratti vegetali e oli essenziali.

La crema non lascia odore di alghe sulla pelle, anche se il suo contenuto è particolarmente elevato. Penetra velocemente, stimola e rassoda seno e corpo. La crema rende la pelle setosa, mantenendola elastica.



Art.-Nr. 2004

COSMESAN
PER IL VOSTRO BENESSERE

Visitate il nostro shop online!
www.cosmesan.ch

ACQUISTARE ONLINE IN MODO SEMPLICE E SICURO

Birmensdorferstrasse 24 · CH-8902 Urdorf · Telefono: 044 735 17 71 · info@cosmesan.ch · Shop online: www.cosmesan.ch

Somit ist das Trainingsgerät nicht nur ein High-end-Fitnessgerät, sondern zugleich ein Wellnessgerät. Zur Anmerkung: Wir verstehen unter Wellness einen gelungenen Lebensstil, eine Lebensqualität mit selbst verursachten Glücksmomenten.

JPS: Ganzheitliches Training? Fitness- und Wellnessgerät in einem?. Wie kann ich mir das technisch verwirklicht, also ganz praktisch vorstellen?

JW: Ganz einfach. Bei uns dürfen die Menschen während des Trainings am Gerät sinnvoll kommunizieren. Wie schon beschrieben, hat das, was der Mensch über seine Sinne während des Trainings wahrnimmt, Einfluss auf das Oszillationsverhalten der Muskulatur. Nun ist es so, dass es auf die Muskulatur bezogene natürliche Marker gibt, die bei allen Menschen gleich sind und die positive regulatorische Prozesse in Gang setzen. Diese haben wir in einer Muskelmatrix, anwendbar für jedes Trainingsgerät, zusammengefasst. So ist z.B. die Butterfly mit ganz bestimmten natürlichen über verschiedene Sinne wahrnehmbaren Impulsen ausgestattet. Diese „Zusätze“ sind erhältlich über technische bzw. digitale addons. Sie ermöglichen ein natürliches biologisch mechanisches Training mit optimalem dynamischen Oszillationsverhalten der Muskulatur und allen übrigen damit verbundenen Vorteilen für den Menschen.

JPS: Was nimmt der Mensch während des Trainings wahr? Was beinhalten die natürlichen Marker?

JW: Bei den natürlichen Markern handelt es sich tatsächlich um Eindrücke aus der Natur, z.B. in Bild oder Ton, usw. Es geht um ein ganz einfaches ordnendes Prinzip, ein Naturgesetz, dass wir gelüftet haben. Es geht um die Art und Weise einer Interaktion von Mensch und Natur. So ist ein neuer biologischer und physiologischer Interaktionsprozess zwischen Mensch und Trainingsaktivität möglich geworden, das den Menschen erweiterte Möglichkeiten von Handlungsoptionen und Handlungsmöglichkeiten und damit Glücksgefühlen spüren lässt.

JPS: Deine Erfindung hat damit gesellschaftspolitischen Wert. Viele Regierungen beschäftigen sich zur Zeit in speziellen Gremien, Faktoren zu definieren und zu fördern, die die Zufriedenheit und das Glücksgefühl der Bevölkerung befriedigen und steigern. Das fängt an von alternativem Wohnungsbau, geht bis zur weitreichenden Gesundheitsvor-

sorgen im beruflichen Bereich. Da wäre Dein Konzept doch sicherlich eine hilfreiche Ergänzung, etwas, was Menschen eigenverantwortlich dazu beitragen können, gesund und glücklich zu bleiben.

JW: Stimmt. Ich kenne diese gesellschaftspolitischen Diskussionen, nicht nur in Gremien in Europa. Seit einigen Jahren schon diskutieren Experten darüber, welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, dass Menschen glücklich und zufrieden sind, privat und beruflich. Die Antwort ist relativ einfach, wenn es uns gelingt, die Spur des monokausalen Denkens zu verlassen. Jeder Mensch hat eine eigene angelegte natürliche Fähigkeit, all das zu tun, was ihm gut tut. Einige Wissenschaftler sprechen hier von kohärentem Leben, wenn es gelingt, das Denken, Fühlen und Handeln in Übereinstimmung zu bringen. Dann hat man eine gute Basis für körperliche und geistige Gesundheit. Ich schliesse mich Aristoteles an, der hier von „Seelengesundheit“ spricht und sagt: „Es gibt im Menschen innere Gestaltungsprinzipien, die Form, Wachstum, Fortpflanzung und Ernährungsmöglichkeiten bestimmen.“

JPS: Jürgen, ist Glück trainierbar?

JW: Ja und nein. Der Mensch ist ohne es zu wissen sowieso permanent damit beschäftigt, seine Welt in der er lebt, für sich so zu handhaben, dass er ein zufriedenes glückliches Leben führen kann. Dies ist ein Naturgesetz. Ein gut funktionierender, trainierter Körper oder eine gute momentane Gesundheit garantiert aber noch keine Kohärenz, noch kein Lebensglück. Lediglich die von mir entdeckte dynamisch oszillierende interaktive Muskulatur garantiert eine hohe Bereitschaft des Arrangierenwollens verschiedener Parameter, die unabhängig von Leistungsparametern ist, die lediglich ausgerichtet ist auf Gefühlsparameter, wie zum Beispiel der Emotionalität. Wenn diese natürlich angelegte Fähigkeit des Menschen der Oszillation der Muskulatur nicht mehr funktioniert, verliert der Mensch das Gefühl zu sich selbst. Experten bezeichnen diesen Zustand als Alexithymie. Die Folge kann Stress, Orientierungslosigkeit, Burn out sein, usw.. Die Kognitionspsychologie sucht die Ursache dafür in unserem Gehirn mit den entsprechenden Therapieansätzen. Die Ursache liegt aber meiner Überzeugung nach in unserem Körper. Der Körper ist für Gefühle zuständig und nicht unser Gehirn.

JPS: Das bedeutet, die Fitnessbranche hat hier die Möglichkeit durch deinen oszillierenden Trainingsansatz dem Menschen die Fähigkeit zu erhalten oder gar zurückzugeben, aus der eigenen kohärenten Gefühlswelt richtig für sich zu agieren und so eine hohe Zufriedenheit und Glück zu erfahren.

JW: Genau so ist es. Wenn unsere Branche verstanden hat, welche Möglichkeiten sie hat, Menschen mit der Implementierung unserer Entdeckung der dynamischen Oszillation an ihren Trainingsgeräten zu bereichern. Hier geht es darum, Menschen in ihrem ureigenen Lebensweg zu unterstützen, sich selbst zu leben, oder auch mal wieder zu finden. Wir könnten die Branche sein, die dem Menschen einen neuen attraktiven Aspekt aufzeigt, warum Bewegung (unter bestimmten genannten Bedingungen) einer der bedeutendsten Kriterien für das Leben ist. Wir können dabei helfen, nicht nur im Defizitbereich zu denken (Kurationsgedanke), sondern zu heilen oder vorzubeugen (Präventionsgedanke). Es geht doch um das Leben, um lebenswertes, gelingendes Leben aus tiefstem Herzen in Kommunikation mit Mensch und Natur. Insofern richte ich mein Augenmerk auf den neuen 3. Gesundheitsmarkt des bedingungslosen kohärenten Lebens (Kommunikationsgedanke), den ich ins Leben gerufen habe.

JPS: Lieber Jürgen, nun weiss ich, dass Du neben all deinen Forschungsarbeiten auch noch Leiter eines Ausbildungsinstitutes, der do it Wellnessakademie, bist. Kann man dort dieses neue Wissen erwerben? Und wie kann man darüber hinaus Nutzniesser dieser Erfindung, dieses Patents als Institut oder Hersteller werden?

JW: Unsere Vision ist ganz klar. Wir möchten gerne, dass möglichst viele Menschen von unserer Erfindung Nutzen haben. Daher gibt es unterschiedliche Möglichkeiten daran teilzuhaben, über addons zu bestehenden Trainingsgeräten, über den Erwerb neuer Trainingsgeräte mit entsprechender Ausstattung bis hin zum exklusiven Raumdesign.

JPS: Lieber Jürgen, ich danke Dir für das Gespräch und wünsche allen Menschen, dass sie von Deiner Erfindung eines natürlichen biologisch mechanischen Trainings profitieren können für ein gelungen gelebtes Leben, das uns alle glücklicher macht. ◆

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 Begrädigung 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 begrädigen 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 Studio-besitzer fragte den Mann: «Super, aber was soll ich nun mit dem BioPhysio-Gerät machen?». Da wusste der Mann, dass das Wissen um den Einsatz von «Biophotonen» Lichtstrahlung noch ganz am Anfang war und die Einmaligkeit des Gerätes erst viele Jahre später verstanden werden würde und stellte den Vertrieb ein!

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)

Kontakt Daten

Christian Roth, Mobile: 079 413 07 93

E-Mail: christian@chrisroth.me

Internet: www.it-support.chrisroth.me



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 32.-, ZWINGLI, 76 S. (2019), CHF 32.-, DMG, Inhalt 456 S. (2011) - JCKH, Inhalt 452 S. (2014) - je CHF 54.-, VATER UNSER, Inhalt 72 S. (2015), BIBELSTUNDE, Inhalt 72 S. (2017) je CHF 32.-. Zurück zu den Wurzeln, CHF 32.- (alle Bücher auch in franz., engl. und ital. Sprache erhältlich)

Das Geheimnis vom Zürcher Stadtsiegel



Jetzt vorbestellen für CHF 32.-
Erscheint im Dezember 2019



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. 978-3-033-04588-9

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



Sagen oder Legenden

Teufelsbrücke in Andermatt ?

Teufelstein in Göschenen?

Wolfstüre am Dom zu Aachen?

War JESUS auf dem GOTTHARD?



Titelbild: www.sypoba.ch

Inserentenverzeichnis - SV 8 Seite

Proxomed	2,3
Phiten,	4
Fimex - TechnoGym	7
Cosmesan	8,16,21,31
QualiCert	9
New Spirit Forum	10
ProMedia	14
ratio, Ergo-Fit	15
www.seniorsatwork.ch	17
Activisan Balancy	23
www.gothard.tv - Bücher	25, 33
Media for People - Buch	26
FMS - Motorradverband Schweiz	28
GUAM Pflegeprodukte	29
Zülli Gym Design	30
med. Rücken-Center Zürich	34
STARKVITAL60+ Abo für Rückseite	35
Thermalbad Zurzach	36

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

U.a. in der nächsten SV Nr. 9 Ausgabe:
Die Zahl erwerbstätiger Rentner ist weiter gestiegen. Knapp 200'000 müssen in der Schweiz auch nach dem 65-igsten Lebensjahr arbeiten um die tiefe Rente aufbessern zu können. Wenige machen dies aus Freude an der Arbeit. Wo ist der Sozialstaat geblieben, wo Immigranten alles gegeben wird und AHV-Bezüger bald auf der Strasse leben!

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 Lieferungsspflicht. 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. 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
Nr. 14, Oktober/November 2020	23.07.20	13.08.2020	1. Woche September 2020

Anzeige

Die nächste Seite 36

(U4 - also die Rückseite) können Sie für

nur **99.-** Franken im

STARKVITAL 60+

Magazin jetzt mit Ihrer persönlichen Firmenanzeige buchen
inkl.

70 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

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

Morgental 39
Zumikon 8126
Tel. +41 44 222 00 60
www.heartcheck.ch

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
VitalGesundSchlank

med. Rücken-Center

Stark und vital bis ins hohe Alter?

Mit unserm **Aufbautraining 60Plus** erreichen Sie dies mit Freude!

seit 1993 kompetent, persönlich, zentral.

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

20% Rabatt
auf
Tageseintritt



Für persönliche Verwönmomente

Geniessen Sie jetzt eine wohltuende Auszeit im Thermalbad Zurzach: Sole- und diverse Thermalwasserschwimmbecken, Papa Moll-Kinderbecken, Saunen und Dampfbäder, Fussbäder, eine umfassende Massageauswahl, Fitness- und Ernährungsberatung und verwöhnende kosmetische Behandlungen erwarten Sie. Wir freuen uns auf Sie!

Wir schenken Ihnen 20% Rabatt auf einen Tageseintritt. Inserat ausschneiden und an der Kasse vorweisen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Thermalbad mit dem grössten Wellness-Angebot der Schweiz. Gültig von Mo-Fr bis 30.11.2019.

Thermalbad Zurzach AG, Dr. Martin Erb Strasse 11, 5330 Bad Zurzach,
T +41 56 265 28 28, thermalbad.ch