

Das Magazin für eigenverantwortliche Menschen ab 60 Jahre

STARKVITAL⁶⁰⁺

Nr. 9 Dezember 2019 / Januar 2020 3. Jahrgang www.starkvital.ch Schweiz: CHF 1.-

GESUNDHEITSWESEN

Schweiz - Bald Drittweltstandard?

ORGANSPENDE

Freie Wahl oder Zwang?

Checkups

beleben nur den Umsatz
der medizinischen- und
pharmazeutischen
Kollaboration



SCHWEIZER EHEPAAR bringt ab der nächsten
SV-Ausgabe Nr. 10, **LICHT** ins **DUNKEL**
des wichtigen Trainingcentermarktes der
60plus jährigen Frauen und Männer

MEIN TRAINING FÜR MEHR KRAFT UND STABILITÄT IM A

Die compass[®] 600 Krafttrainingsreihe mit Biofo



ALLTAG

Feedback



Editorial	5
Mehr Lebensqualität im Goldenen Herbst	6
Schönheit hat kein Alter - Isabella Rossellini	8
Nachrichten aus aller Welt	10
Schrottwissenschaft von Dr. med. Jürg Kuoni	14
<hr/>	
Beckenrollen - Kolumne von Yvonne Keller	16
Momente der Auszeit im Thermalbad Zurzach	18
Schöne Haut auch im Alter von Gabriela Ghenzi	20
Wie verführt man eine Frau von Corinna Busch	21
Der perfekte Mord, möglich durch die Politik?	22
<hr/>	
Partnerschaftsorgane Teil 2 von M. Frischknecht	24
Media Nachrichten - Vorstellung von Büchern	26
Magie der Bewegung von Werner Kieser	27
Vegi News - Thema: Regenwald ade?	28
Editorial en français - Editoriale in italiano	30
<hr/>	
Mit 96 Jahren die Liebe zu SensoPro entdeckt	31
Sexy Bikini-Girl's 60+	32
Kleinanzeigen	33
Impressum	34



Trainingcenter 60+, Seiten 6-7



60+ zu viele Pillen, Seite 12



Muskeln retten Leben, Seite 17



Job-Börse 60+, Seite 25

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 unterschiedlicher 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.

PHITESHOP 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. XEPT7200
Pharmacode 5378482

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

Gesundheitswesen Schweiz Bald «Drittweitstandard»?

Es ist bekannt, dass in der Schweiz die höchsten Arztlöhne Europas bezahlt werden. So arbeiten viele deutsche Ärzte in der Deutschschweiz, viele französische Ärzte in der Romandie und viele italienische Ärzte im Tessin. Ausgebildet wurden sie in ihren Ursprungsländern. Dort fehlen nun diese Kräfte, die übrigens von ihren jeweiligen Ländern auf Staatskosten ausgebildet wurden, und so holen sich wiederum die Deutschen, die Franzosen und die Italiener die fehlenden Ärzte aus anderen (ärmeren) Ländern.

Ein ähnliches Phänomen tritt auch in der Pflege auf. Hunderttausende Krankenpfleger/innen und Krankenschwestern fehlen allein im deutschsprachigen Europa. Während meines Kurzurlaubes in Italien habe ich folgende Plakatwerbung entdeckt...



...die mit einem Basislohn von 2800 Euro * monatlich junge Menschen in Kliniken nach Deutschland locken soll, auch ohne Deutschkenntnisse. Diese könnten sie ja dann vor Ort erwerben.

Sind ausländische Krankenpfleger/innen tatsächlich in der Lage, unserem Arbeitsrhythmus standzuhalten?

Ich wurde letztthin an einem Wochenende ins Spital geschickt, um einen einfachen Labortest durchzuführen zu lassen. Im Labor traf ich einen netten Ausländer, der offenbar ganz allein an einem Samstag dort arbeitete und durchaus überfordert erschien. Er fragte mich nach meinem Namen, Geburtsdatum, nach sämtlichen Daten, die er vorher während des Telefongesprächs mit meinem Arzt auf eine Papierserviette niederschrieb. Er vergass zudem vor der Übergabe des Plastikbehälters für einen Urintest, meinen Namen auf die entsprechende Etikette zu vermerken. Seine etwas chaotische Vorgehensweise beeinflusste offensichtlich den zeitlichen Ablauf negativ und ganz sicher die Vertrauenswürdigkeit.

War nun mein Test-Ereignis reiner Zufall? Was könnten hier nur für Verwechslungen passieren? Wo ist der bei uns geforderte Standard?

Ähnliche Situationen werden wir immer öfter erleben. Trotz horrenden und weiter steigenden Prämien, riskiert unser überteuertes Gesundheitswesen zwangsläufig auf «Drittweit-Niveau» zu sinken, auf Kosten von Effizienz, Korrektheit und professioneller Umsetzung. Vor allem aber auch, weil immer mehr Leute wegen jedem «Wehwechen» gleich zum Arzt oder ins Spital rennen.

Fleiss, Arbeitsfreude und Disziplin sind Werte, die der junge Mensch schon in der Familie und im entsprechenden Schul- und Ausbildungssystem erhält.

Dies macht unser Land bis heute so leistungsfähig.

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp

Zu *: 2800 Euro entsprechen knapp 3100 Franken. Ein Nettolohn in dieser Höhe ist im Kanton Tessin heute auch für Schweizer Arbeiter(innen) durchaus ein übliches Salär geworden – gleich in welcher Branche !

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





Foto: Helen Sepp

MEHR LEBENSQUALITÄT IM GOLDENEN HERBST

Das Ehepaar möchte sich noch bewusst im Hintergrund halten.

Beim lesen des „StarkVital“ Magazin haben sie realisiert, wie GROSS und WICHTIG die Nachfrage nach Fitness-Studio's für 60plus-jährige Menschen ist.

Sie werden eine Kette für Senioren aufbauen. Um das Wachstum zu fördern, sehr gerne mit Franchise Partnern.

Die beiden haben schon vor Jahren ihr gemeinsames Hobby, die Fitness, zum Beruf gemacht.

Sie sind keine Instrukoren oder Personaltrainer. Sie bauen und eröffnen Fitness Studios. Sie suchen Nischen, in die sich sonst keiner wagt, und erörtern, wo was fehlt was vor allem für wen. Sie beobachten, hören zu, recherchieren.

Das Magazin für eigenverantwortliche Menschen ab 60 Jahre

STARKVITAL 60+

Nr. 9 Dezember 2019 / Januar 2020 3. Jahrgang www.starkvital.ch Schweiz: CHF 1.-

Sie wissen, die MUSKULATUR gehört zum LEBEN – in jedem Alter. Das Ehepaar weiss auch, dass 90 Prozent aller Spitex, d.h. Pflegeeinsätze bei Menschen im Alter, vor allem im sehr hohen Alter, nur darauf zurückzuführen ist, dass die eigene Muskulatur praktisch fehlt.

Diese kann man aber in jedem Alter wieder aufbauen.

Darum wird auch ihr Konzept für Trainingscenter in der ganzen Schweiz für Frauen und Männer 60plus, die noch AKTIV leben wollen, Erfolg haben.

Wieso jetzt? Wieso in diesem Sektor?

Sie arbeiten in einer der schnellst wachsenden Branche. Beinahe jeder Anbieter bemüht sich um dieselbe Zielgruppe. Es herrscht nur noch ein Preiskampf unter den Discounter. Die Unternehmer, die Studio-Besitzer, sie alle haben den Blick fürs Wesentliche verloren.

Viele Einzelstudios in der Fitnesscenter-Branche kämpfen seit Jahren praktisch ums Überleben und suchen dringend nach einem Rettungsring. Dieser Rettungsring bietet das Schweizer Ehepaar in Form der Trainingscenter als Franchisenehmer für den 60plus-Markt.

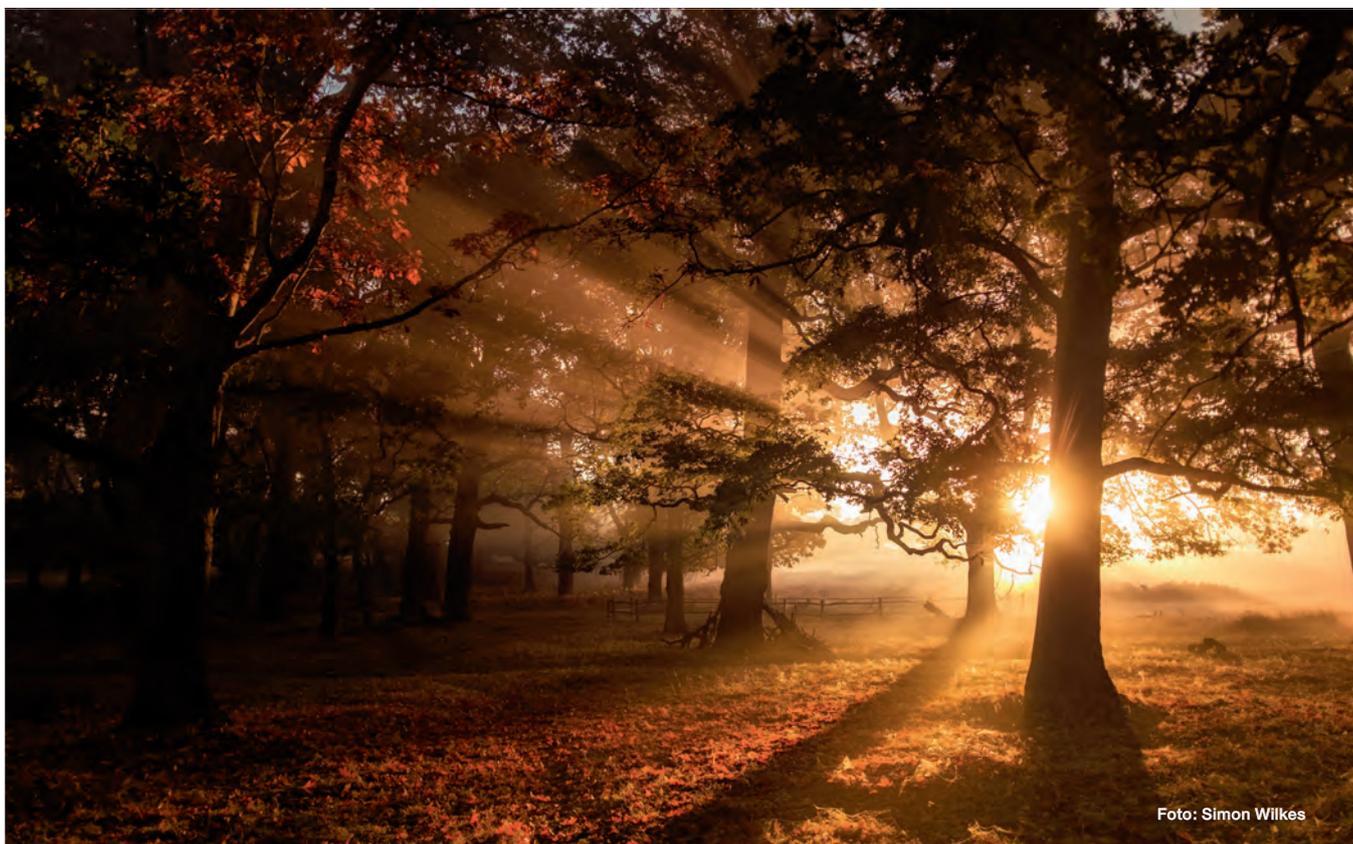
Worum geht es uns?

Das Unternehmerpaar ändert die Richtung. Das Umdenken hat bei den zwei längst begonnen. Vor zwei Jahren hat ein Schlüsselerebnis (mehr dazu in der nächsten Ausgabe) sie dazu gebracht, alles etwas anders anzuschauen. Genauer hinzusehen.

Was wollen sie erreichen?

Sie sagen:

„In unserem Gewerbe herrscht ein Kampf der Giganten. Alle kämpfen um dieselbe Kundschaft: die 16- bis 45-Jährigen. Wir ändern das.“



Ziel klar definiert:

Das sportliche Ehepaar will mit einer Studio-Kette für Senioren Marktführer werden.

Überall in den Medien heisst es

„Fitness im Alter hält gesund“.

Aber wo können denn jene Menschen, die es am nötigsten hätten, auch wirklich unter ihresgleichen trainieren? Möchte ein 70-jähriger Rentner wirklich unter 20-jährigen Muskelprotzen sein Programm absolvieren? Oder würde eine pensionierte Frau sich unter den jungen Mädels in ihren schönen Sportoutfits wohl fühlen?

Nein.

Dann bleiben sie lieber in ihrem bequemen Fernsehsessel oder spielen Bingo mit Altersgenossen.

Obwohl diverse Studien und wissenschaftliche Gruppen nachgewiesen haben, dass es so wichtig ist, auch im Alter die Muskulatur zu stärken, erkennen immer noch die wenigsten, dass die Muskelkraft die grundlegendste Bedeutung für unsere Gesundheit ist.

Es sollte doch Ziel von uns allen sein, auch im hohen Alter möglichst gesund, vital und aktiv zu bleiben.

Beobachten Sie die Menschen!

„Seit wir mit unserem Projekt gestartet sind, ist uns aufgefallen, dass es nicht viele Rentner gibt, die aufrecht gehen oder keine sichtbaren Bewegungseinschränkungen vorweisen.“

Die meisten werden nun denken:

Das ist doch normal, das sind alte Leute.

Falsch!!

Wir können altern ohne körperliche Einschränkungen.

Und jetzt wird der Platz dafür geschaffen.

Die beiden eröffnen Studios für Menschen im goldenen Herbst. Mit Geräten, die auch mit Rollator oder Rollstuhl zugänglich sind. Mit Personal, das nur für die Mitglieder und ihr Training da ist.

Zudem wird ein Physiotherapeut und Schmerzspezialist seine Praxis direkt im Studio führen.

Es wird ein Ort geschaffen, an dem die Lebensqualität gefördert wird.

Förderung von Aktivität, Stärkung der Muskulatur, durch gezieltes Dehnen geschmeidig bleiben und ganz nebenbei wird das soziale Umfeld gepflegt.

Die erste Eröffnung ist im Januar 2020 vorgesehen.

Im selben Jahr sollen mindestens vier weitere Standorte eröffnet werden.

Wer Interesse für ein Franchising hat, kann sich unverbindlich per Mail melden:

goldenerherbst@mail.ch.

Mehr News zum Schweizer Ehepaar und ihrem Trainingskonzept 60plus gibt es in der nächsten

StarkVital-Ausgabe, Nr. 10.

Es geht um die Zukunft von uns allen!

Die Schönheitsideale der Gesellschaft werden durch die Werbung beeinflusst.

Aus offensichtlichen Marketinggründen präsentieren die Kampagnen wunderbar aussehende Frauen. Der Kampf gegen Models, die zu dünn sind oder die dank Photoshop zu perfekt erscheinen, ist daher eine verständliche Reaktion. Jede normale Frau kann sich im Vergleich unzulänglich fühlen, was das Selbstwertgefühl letzten Endes beeinträchtigen kann. In jüngster Zeit sind jedoch in mehreren Anzeigen reife Frauen erschienen, die den perfekten jungen Models nichts zu beneiden haben. Sie lehren die Welt, dass Eleganz manchmal mehr wert ist als ein glattes Gesicht, und dabei sogar ein besseres Marketing-Ergebnis erzielen.

Wer sagt, dass die Stars der Werbung nicht nur schön, sondern auch jung sein müssen?



Isabella vor über 24 Jahren, als sie für die damalige Werbewelt noch jung genug schien um mit ihr Fotoaufnahmen zu machen. Ihre Eltern waren Ingrid Bergman und Roberto Rossellini

Eine mutige Entscheidung? Die grossen Moden- und Kosmetikmarken beweisen das Gegenteil, indem sie Testimonials über 60 wählen: Marc Jacobs verlässt sich auf Jessica Lange (1949), bekannt für die Rolle im King Kong Film. L'Oréal setzt auf die Schauspielerinnen Jane Fonda (1937) und Helen Mirren (1945). Dolce & Gabbana und Thierry Mugler arbeiten mit Carmen Dell'Orefice (1931), US-Model mit italienischen Wurzeln, zusammen.

Dies sind nur einige wenige Gesichter, die die Welt der Werbung revolutionieren. Auch die französische NARS Cosmetics hat sich für eine Ikone der Vergangenheit entschieden: die Britin Charlotte Rampling (1946). Und was ist mit Iris Apfel (1921), US-Geschäftsfrau

Anzeige

Auch im Alter attraktiv und glücklich sein!

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

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

und Innenarchitektin, die im ehrwürdigen Alter von 90 Jahren als Testimonial und Muse für die gleichnamige Kollektion von Mac Cosmetics erschienen ist? Oder Susan Sarandon (1946), von Marc Jacobs als Gesicht einer Herbst-Winter-Werbekampagne ausgewählt?

Erinnern Sie sich an Joni Mitchell (1943), kanadische Songwriterin, das Gesicht von Saint Laurent? Oder schauen Sie sich Maye Musk (1948) an, Mutter von Elon Musk, Gründer und CEO von Tesla, Ernährungsberaterin und Model von CoverGirl, die Kosmetikmarke der Migros.

Es sind alles Frauen, die zeigen, dass Schönheit zeitlos ist und dass man auch mit einigen Falten wunderbar sein kann. Reife Testimonials können durchaus mit jungen Models konkurrieren. Sie sind charismatisch, verwirklicht und viel «menschlicher». Den Lauf der Zeit befürchten sie nicht, im Gegenteil, sie stellen ihre ganze reife Schönheit zur Schau und verstecken nicht kleine Mängel.

Schöne und berühmte Persönlichkeiten werden so als „gewöhnliche Sterbliche“ aufgenommen und nicht als unerreichbare Divas. Vielleicht ist das genau der Grund, warum die grossen Marken auf diesem Weg sind. Perfektion gibt es nicht, aber reine Schönheit kann mit gutem Make-Up betont werden.

Die Zeiten haben sich tatsächlich geändert

Die Geschichte von Isabella Rossellini (1952) ist Schnee von gestern. Die italienische Schauspielerin mit Wohnsitz in Long Island, wurde mit 43 Jahren von Lancôme gefeuert, weil sie angeblich „zu alt war“. Nach über 20 Jahren wurde sie aber vom Haus zurückgerufen:



die Kosmetikfirma bat ihr die erfolgreiche Zusammenarbeit wieder aufzunehmen, die abrupt unterbrochen wurde. Mit 66 wurde Isabella Botschafterin einer Werbung.

Es ist doch komisch, junge Frauen zu sehen, die für ein Produkt für reife Haut werben

Die Gründerin der Londoner Agentur Grey Models, die ausschliesslich ältere Darsteller vertritt, ist überzeugt:

«Die Öffentlichkeit muss ihre ästhetische Wahrnehmung ändern. Der Ausdruck „Anti-Aging“ ist inzwischen veraltet. „Ageless“ ist das neue Wort unserer Zeit».



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

Alarm wegen zuckerhaltiger Getränke

Eine gezielte Studie wurde an 100'000 Erwachsenen von Mathilde Touvier vom Centre de Recherche en Épidémiologie et Statistiques Sorbonne Paris Cité



durchgeführt und im British Medical Journal veröffentlicht. Fünf Jahre lang wurden die gesunden Testpersonen beobachtet. Fazit: **Eine Zunahme um 100 Milliliter des täglichen Konsums gesüßter Getränke kann das Risiko, Krebs zu entwickeln, um 18 Prozent und dasjenige, Brustkrebs zu entwickeln, um 22 Prozent erhöhen.** Als zuckerhaltige Getränke wurden diejenige eingestuft, die mindestens fünf Prozent Zucker enthalten wie z.B. Cola-Getränke, Softdrinks, Milchshakes, Eistee, Energy-Drinks und Fruchtsäfte. In Wirklichkeit ist der Ursache-Wirkungs-Zusammenhang jedoch noch nicht wissenschaftlich belegt, da noch vertiefte Studien erforderlich sind. In der Vergangenheit war jedenfalls der hohe Konsum von gesüßten Getränken mit einem erhöhten Risiko verbunden, an Diabetes und Adipositas zu erkranken.

In der Zwischenzeit ist der Rat immer derselbe: **Befolgen Sie einen gesunden Lebensstil und vermeiden Sie womöglich zuckerhaltige Getränke.**

Was ist das richtige Alter, um Präsident zu werden?

Wie alt darf ein US-Präsident sein?

Die amerikanische Präsidentschaftswahl vom 3. November 2020 liegt noch in weiter Ferne, aber die Wahlkampagne ist schon im Gange. Die Kandidaten stellen sich vor, einige darunter gehören der alten Garde an. Daher wäre es angemessen, einige Überlegungen anzustellen.

In einem Interview mit CBS im vergangenen Mai hat sich der ehemalige CIA-Direktor Robert Gates (75) so geäußert: **„Donald Trump, Bernie Sanders und Joe Biden sind zu alt für diese Position“.** Er zweifelt, dass «die Leute die intellektuelle Klarheit behalten, die sie mit 60 hatten. Ihm zufolge könnte Sanders, Biden und Trump **«die Energie fehlen, die für die Ausübung des Präsidentenamtes erforderlich ist».** Es könnte problematisch sein, einen älteren Präsidenten zu haben.



Donald Trump (1946) ist vor kurzem 73 geworden und war der älteste Präsident der ersten Amtszeit, als er mit 70 Jahren vereidigt wurde. Bei einem zweiten Amtsantritt, wäre er 74, wenn Biden (1942) gewählt würde, wäre er 78, während mit 79 Jahren wäre Sanders (1941) der älteste der Gruppe. Bis zur nächsten Einweihung im Januar 2021, wäre der Senator von Vermont mit Abstand der älteste Präsident, den die USA je hatten.

Den Umfragen zufolge besteht jedoch eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass der nächste amerikanische Präsident der älteste in der Geschichte des letzten

halben Jahrhunderts sein wird, wenn nicht der älteste überhaupt. Bisher wird der Rekord von Ronald Reagan gehalten, der seine zweite Amtszeit 1985 im Alter von fast 74 Jahren begann. In einem öffentlichen Vergleich sagte Sanders: **„Am Ende spielt es keine Rolle, ob man jung oder alt ist, sondern woran man glaubt. Es wäre falsch, aufgrund des Alters zu diskriminieren.“**

Der Wunsch nach Veränderung drückt sich aber auch in einer Generationenfraktur aus.

Einjährige Äpfel, «frisch» mit einem Trick

Die Technologie SmartFresh setzt die Reifung «auf Eis», um das Lagerpotenzial zu erhöhen. Ist das ein Betrug?

Es ist die Qual der Wahl. Die Regale der Supermärkte sind gefüllt mit verschiedenen Apfelsorten und anderen Früchten das ganze Jahr über. Frisch, knackig, saftig, wer kann ihnen widerstehen? Wer würde das schon sagen? Der Blick auf das frische Obst täuscht.



Mit SmartFresh eine bis zu zwölf Monate gekühlte und sauerstoffarme Lagerung.

Der Wirkstoff 1-Methylcyclopropen (1-MCP) ähnelt Ethylen, einem natürlich vorkommenden Phytohormon, das verschiedene Prozesse wie die Reifung der Früchte reguliert. Bei der Anwendung von SmartFresh blockiert der Wirkstoff die Ethylen-Rezeptoren in der Frucht.

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

Mehr Infos und Anmeldung zum Newsletter unter:



NEW
SPIRIT
FORUM

www.new-spirit-forum.ch

Durch die Begasung der Früchte mit 1-Methylcyclopropan wird daher der Reifeprozess «auf Eis gelegt», so dass die Erweichung und Überreife wesentlich langsamer erfolgen. Es handelt sich um ein in der Handelspraxis gebräuchliches Pflanzenschutzmittel, das die Genussbarkeit von Obst länger aufrechterhält. Die Technologie von SmartFresh wird besonders für den Transport von Produkten über weite Strecken verwendet, da die Frische länger hält - bis zu zwölf Monaten, was ja den Zugang zu neuen, weiter entfernten Märkten ermöglicht.

Irreführung der Konsumenten?

So kommt es vor, dass der Kunde Obst kauft, das viele Monate zuvor geerntet wurde, da das Produkt sich immer noch von seiner besten Seite zeigt. Der Nachteil ist, dass die mit SmartFresh behandelte Frucht zwar appetitlich erscheint, hat aber in der Zwischenzeit die meisten Vitamine verloren. Der Konsument ist sich dessen nicht bewusst und kauft in gutem Glauben ein «manipuliertes» Produkt.

Die Verjüngung von Obst ist eine anerkannte Praxis: Das Gesetz erlaubt die Verwendung dieser Zubereitung, die als gesundheitlich unbedenklich gilt.

Mit 1-Methylcyclopropan behandelte Produkte sind in der Schweiz zugelassen, zum Beispiel Äpfel, Birnen, Pflaumen und Tomaten. Zu den importierten Produkten gehören aber auch Bananen und andere Früchte, die in Supermärkten erhältlich sind. **Das Gesetz schreibt vor, das Datum der Verpackung anzugeben, nicht aber das Datum der Ernte**, was eher sinnvoll wäre. Der Konsument sollte in der Lage sein, zwischen natürlich frisches Obst und künstlich frisches Obst zu unterscheiden.

Daher wäre es absolut wünschenswert, Zeit, Ernte, Lagerung und Transport der Früchte vollständig transparent zu deklarieren. Bei mangelnder Angaben sollte der Konsument den lokalen Landwirten bevorzugen und «Null-Kilometer-Obst» kaufen.

Schweizerische Bewegung der «Klima-Grosseltern» im Kampf gegen den Klimawandel - Pensionäre wollen sich engagieren

Annie und Jean Berner, beide 74, sind Grosseltern, die die Aufgabe überneh-

men, für die junge Generation gegen den Klimawandel zu demonstrieren. Im Frühling haben sie mit einigen Freunden die Deutschschweizer Sektion der Klima-Grosseltern Schweiz gegründet.

Die Bewegung wurde mit der Absicht gegründet, allen Grosseltern, Tanten, Onkeln und übrigen Personen eine Stimme zu geben, die sich um das Klima sorgen, das wir unseren Nachkommen hinterlassen. Die Bewegung ist politisch neutral und konfessionell unabhängig. Sie ist als gemeinnütziger Verein anerkannt.

Wichtig ist es, genug Mitglieder zu haben, um politischen Druck auszuüben. Die Bewegung möchte in diesem Kampf das Engagement der Jungen unterstützen. Zudem, aus ihrer Sicht, sei es so, dass die ältere Generation auch Mitverursacher der jetzigen Probleme sei. Das Bewusstsein für die Klimaerwärmung sei bei den Baby-Boomern erst spät gewachsen, weil sie ja auch damals noch nicht so direkt darunter litten. Doch heute sei der Wandel spürbar.

Jacques Dubochet, 77, Chemie-Nobelpreisträger 2017, äussert sich so: **«Ich bin Mitglied der Vereinigung Klima-Grosseltern Schweiz. Die Idee dahinter ist, dass wir durch unser Alter eine etwas andersartige Legitimation haben: Wir haben nicht mehr viel zu gewinnen. Ich bin Ökologe. Nicht weil ich die Natur schön finde, sondern weil ich mich auskenne».**

Kurz gefasst, die Klima-Grosseltern hoffen, in der Tat ETWAS ZU BEWIRKEN. Homepage der Klima-Grosseltern:

www.gpclimat.ch

Wie Startup-Gründer Glassman mit CrossFit den Fitness-Markt revolutionierte

Greg Glassman hat CrossFit zu einer Sport-Bewegung gemacht, die aus der Fitness-Szene nicht mehr wegzudenken ist. Hobbyathleten in aller Welt trainieren mit dieser Methode, die eine enorme Leistungssteigerung verspricht. Interessant ist aber zu beobachten, dass viele Fitnessclubbetreiber, die u.a. CrossFit anbieten auch eine Physiotherapie aufgemacht haben oder mit einem Physiotherapeuten zusammenarbeiten. Das CrossFit Training wird wohl viele junge



Frauen und Männer im späteren Alter, so ab 35 bis 50 zu absoluten Sportkrüppel degradieren. Es ist einfach unglaublich, dass nichts gegen dieses gefährliche Körpertraining unternommen wird. Gelenk-OP usw. werden u.a. die Folgen sein. Obwohl die Fachfrauen und Fachmänner aus der Gesundheitsbranche das Problem CrossFit-Training erkannt haben, wird nichts unternommen. Klar, wie kann man nur so «DUMM» sein, das «kranke» Gesundheitswesen verdient ja an den kranken und bald verkrüppelten Menschen, nicht an den Gesunden!

Immer mehr Grosseltern fragen sich, muss man CrossFit sofort verbieten? Führt das exzessive Training zur Fitness oder langfristig zum Rollstuhl? Müssen unsere Enkelinnen und Enkel mit 40 Jahren bereits Gelenk-Operationen an sich durchführen lassen?

Studie zeigt Antidepressiva bringen praktisch nichts

Wer Antidepressiva-Pillen schluckt kann auch laut einer neusten Studie darauf verzichten.



Nur 11,37% zeigen weniger Depressionen.

Lieber gesunde Ernährung und aktives Krafttraining, lange Spaziergänge und viel Schlaf sind die eigentlich natürlichen Alternativen.



Wie viele Medikamente konsumieren ältere Menschen in der Schweiz?

Je älter Menschen werden, desto mehr Medikamente nehmen sie ein. Der Konsum steigt deutlich an: Bis zu einem Alter von 64 Jahren nehmen vier von zehn Personen Medikamente, ab 65 Jahren sind es drei Viertel und ab 80 Jahren nahezu neun von zehn (88 Prozent).



Fast die Hälfte der Personen ab 65 nimmt Medikamente gegen Bluthochdruck (47 Prozent), ein Viertel Schmerzmittel (27 Prozent) oder cholesterinsenkende Medikamente (26 Prozente).

Der Konsum von Medikamenten unterscheidet sich ja auch je nach Geschlecht.

Männer konsumieren häufiger Medikamente gegen einen zu hohen Cholesterinspiegel, für das Herz und gegen Diabetes, während Frauen häufiger Schmerzmittel, Schlafmittel und Medikamente gegen Osteoporose einnehmen.

Wenn sich der Gesundheitszustand verschlechtert, steigt automatisch der Medikamentenkonsum weiter an (z.B. bei Problemen der funktionalen Gesundheit oder chronischen Krankheiten). 92 Prozent der Personen ab 65, die an mindestens zwei chronischen Krankheiten leiden, konsumieren Medikamente, gegenüber 56 Prozent jener Personen ohne chronische Krankheiten.

Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung der Schweiz 2015-2045

Die Bevölkerung altert in den nächsten 30 Jahren deutlich. Die künftige Entwicklung der Bevölkerung hängt von der sozioökonomischen und politischen Situation der Schweiz ab. Anhand von Hypothesen, die zusammen mit Fachleuten der Bundesverwaltung erstellt wurden, hat das Bundesamt für Statistik (BFS) eine neue Reihe von Szenarien erarbeitet. Sollten diese Hypothesen eintreten, wird die Bevölkerung der Schweiz in den nächsten 30 Jahren weiter zunehmen.

Die ständige Wohnbevölkerung der Schweiz wird gemäss dem Referenzszenario von 8,2 Millionen Personen Ende 2014 auf 10,2 Millionen Personen im Jahr 2045 ansteigen.

Dieses Wachstum dürfte grösstenteils der Migration und in geringerem Mass auch dem Geburtenüberschuss zuzuschreiben sein. Die Alterung der Bevölkerung wird sich in diesem Zeitraum stark beschleunigen.

Markante demografische Alterung bei allen Szenarien

In den nächsten Jahren ist bei allen Szenarien eine markante und rasche Alterung der Bevölkerung (Anteil der älteren

Menschen an der Bevölkerung) zu erwarten. Gemäss dem Referenzszenario wird die Zahl der 0- bis 19-Jährigen und der 20- bis 64-Jährigen nur leicht ansteigen.

Bei den Personen ab 65 Jahren wird dagegen ein sehr starkes Wachstum von rund 84 Prozent zu verzeichnen sein, da zwischen 2020 und 2035 die geburtenstärksten Babyboom-Jahrgänge allmählich ins Rentenalter kommen.

Die starke Zunahme der Anzahl Personen ab 65 Jahren in den nächsten 30 Jahren wird nicht nur auf die immer grössere Anzahl Personen, die das Rentenalter erreichen, zurückzuführen sein, sondern auch auf die zunehmend höhere Lebenserwartung der 65-Jährigen und Älteren. Gemäss dem Referenzszenario **wird die Schweiz 2045 insgesamt 2,7 Millionen Personen ab 65 Jahren zählen.** Ende 2014 waren es 1,5 Millionen.

Die Alterung der Bevölkerung kommt durch eine sehr starke **Zunahme der Zahl der Personen ab 65 Jahren im Verhältnis zur Erwerbsbevölkerung zum Ausdruck.** Im Jahr 2014 wurden 33 Personen ab 65 Jahren auf 100 Erwerbspersonen im Alter von 20 bis 64 Jahren verzeichnet. Gemäss dem Referenzszenario wird sich dieser Wert bis im Jahr 2045 auf 56 erhöhen («hohes» Szenario: 53; «tiefes» Szenario: 59).

Ringo Starr wird bald 80



Am 7. Juli 2020 wird der ex Beatle seinen 80-igsten Geburtstag feiern. Wahnsinn aber wahr!

Lumenis

Das neueste Produkt von Lumenis der Legend Pro ist für Personen ab 60 die keine OP fürs Lifting wollen, die wohl beste Lösung sein.

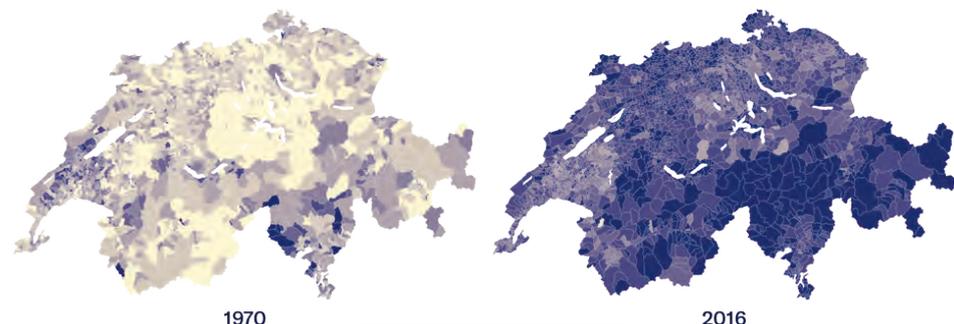
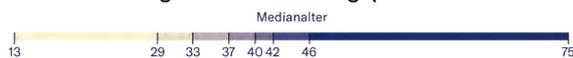


<https://www.youtube.com/watch?v=iuyQF9iFeRM>

Info: www.v-skin.ch

Bitburger bietet glutenfreies Bier an

Immer mehr Menschen klagen über eine Glutenunverträglichkeit. Nun kann man bei Bitburger ein glutenfreies Bier bestellen. Genial für alle an Zölliakie erkrankten Menschen.



Zeichnung: NZZ vom 26.6.18

Jahresprogramm von Myrta deNia 2020

Wellness/Fitness, Dance, Nia, Tai Ji, Salsa Bachata. Ferienkurse/Retreats am Meer in der Karibik und in Dénia/Spain sowie Workshops/Playshops und Ausbildungen.

Info: www.myrtadenia.ch



Ann Christiansen – Nia Black Belt Trainer

Nautilus Museum oder wird auf diesen Geräten noch trainiert?

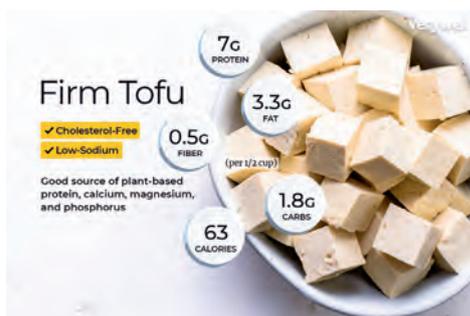
Klar, im Fitness Connection in Wolhusen wird im Team von Willi Zihlmann mit jedem Krafttrainingsgerät trainiert, das die Ge-



sundheit und Fitness der vielen Mitgliederinnen und Mitglieder fördert. So stehen dort die modernsten Fitnessgeräte bis zu den effektivsten Nautilus- (ALT HEISST NICHT AUTOMATISCH OUT) Geräten zur Verfügung.

Endlich: TOFU wird bei Robapharm aufgelistet.

In den meisten Arztpraxen fand man in Sachen Gehalt an EISEN in Nahrungsmitteln praktisch nur immer FLEISCH aufgelistet. Nun steht in der Nährwerttabelle an dritter Stelle TOFU mit 5,4mg/100gr. Gilt als sehr hoher EISENWERT.



Sind Sie 105 Jahr alt?

Eine japanische Forschung zeigt auf, dass die Sterbewahrscheinlichkeit ab 105 Jahren zu sinken beginnt.



D.h. eine 110-jährige Frau hat ein kleineres Risiko bald zu sterben, als ein Mensch unter 105 Jahren.

Kokainkonsum in der Stadt Zürich Fast Weltrekord?

Im Abwasser der Stadt Zürich findet man mehr und mehr Substanzen, die von einem hohen Kokainkonsum der städtischen Bevölkerung zeugen.

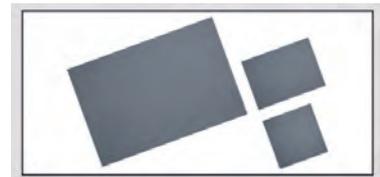
Super, früher hatten die Einwohner von Zürich noch einen Rekord in Sachen PÜNKTLICHKEIT, FLEISS, gute ARBEITSMORAL. Aber eben, man weiss ja nicht genau, von welchen Einwohnerinnen und Einwohnern der hohe Kokainkonsum stammt oder?



pro – Vitalpolster Berufliche Belastungen durch ein ständiges Arbeiten im Knien zählen zu den Risikofaktoren für Erkrankungen der Kniegelenke wie: Meniskus-schäden, Schleimbeutelentzündungen und weitere. Quelle: Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung. (DGUV).

pro – Vitalpolster

Berufliche Belastungen durch ein ständiges Arbeiten im Knien zählen zu den Risikofaktoren für Erkrankungen der Kniegelenke wie: Meniskus-schäden, Schleimbeutelentzündungen und weitere. Quelle: Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung. (DGUV).



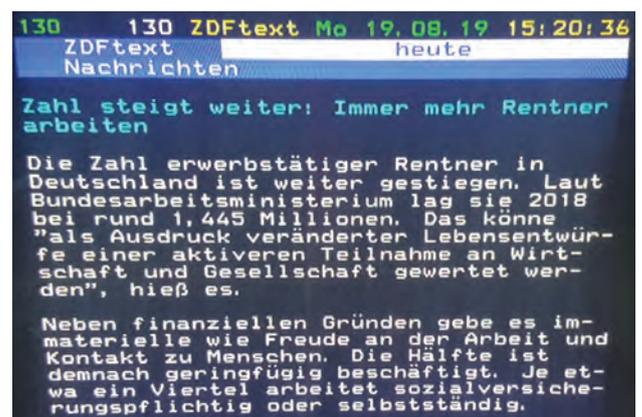
Wenn die Unterarme über Stunden auf einer harten oder auch über Nacht abgekühlten Tischplatte aufliegen und abgestützt werden, kann das ebenso zu vielen Beschwerden und Krankheiten führen. Insbesondere von Schleimbeutelentzündung sind vielfach Menschen betroffen die ständig an einer Tischplatte arbeiten oder lesen und das gilt auch für Studenten, Schüler und im privaten Umfeld.

Belastungen und Durchblutungsstörungen in den Händen und Armen können sich auch negativ auf den Rücken, Schulter, Nacken und eine sehr wichtige Gehirn – Durchblutung auswirken. Somit ist bei diesen Tätigkeiten eine Polsterung ja besonders wichtig und auch notwendig!

Info: www.beri-sport-med.de

Info: www.beri-sport-med.de

OHNE Kommentar:



BALD GIBT ES EINE PARTNERSUCH - Rubrik

bei StarkVital. SIE oder ER müssen 60+ sein.

SIE SUCHT IHN, ER SUCHT SIE !

Interessiert?

Melden Sie sich unter:

info@toptenmedia.com

Checkups sind grossartig!

Sie schaden zwar mehr als sie nützen, aber sie beleben den Umsatz der medizinisch-pharmazeutischen Kollaboration.

Ein Cochrane Review, der Goldstandard medizinischen Handelns, stellt unmissverständlich fest, dass das Resultat von Checkups mehr Diagnosen und mehr Behandlungen sind. Weder verbessern Checkups die Lebensqualität noch verlängern sie das Leben, weder reduzieren sie Krankentage noch akut notwendige Hospitalisationen. Aber: Sie generieren Diagnosen und rekrutieren Patienten. Zwei Standard-Diagnosen dominieren nach einem Checkup.

Diagnose Hypercholesterinämie, der Jargon für einen „zu hohen“ Cholesterinspiegel. Ein „hoher“ Cholesterinspiegel ist ein Laborwert, keine Krankheit. Was „zu hoch“ ist, definieren irgendwelche Gremien von selbsternannten Experten. Schwergewichtig zurzeit die Cholesterol Clinical Trial Collaboration (CTT) und ihre Clinical Trial Service Unit. Für ihre selbstlose Arbeit haben sie in den letzten Jahren von der Pharma-Industrie über 350 Millionen Franken kassiert. Diese Zahlen kamen auf Betreiben des British Medical Journal (BMJ) zutage, nachdem die CTT mit allen Mitteln den Rückzug eines Artikels im BMJ verlangt hatte, der ihre Resultate infrage stellte. Der Rückzug kam nicht zustande, da die CTT sich weigert, die Daten ihrer Studien durch unabhängige Forscher nachprüfen zu

lassen. Das Argument: Die Daten sind Eigentum der Sponsoren der Studien. Honni soit qui mal y pense!

Und diese gut bezahlten Geheimnisträger erlassen Richtlinien, ob ein Laborwert behandelt werden soll oder nicht.

Im Übrigen wurde seit meinem Studium der „normale“ Cholesterinwert immer weiter nach unten korrigiert, womit sich die Zahl der „behandlungsbedürftigen Patienten“ über die Jahre multiplizierte. Irgendwann werden wir wohl cholesterinsenkende Medikamente im Trinkwasser haben. Kleiner Hinweis:

Es gibt keinen, aber auch gar keinen gültigen Beweis, dass ein hoher Cholesterinspiegel für Herz-Kreislaufkrankheiten ursächlich verantwortlich ist. Keinen.

Zweiter kleiner Hinweis: Plotten Sie die WHO-Daten, durchschnittliche Cholesterinwerte und durchschnittliche Lebenserwartung in fast hundert Ländern in ein Diagramm und lassen Sie sich überraschen: Je höher die Cholesterinwerte, desto länger Ihre Lebenserwartung, besonders ausgeprägt falls Sie eine Frau sind!

Dritter kleiner Hinweis: Gemäss einer Meta-Analyse von elf Studien im BMJ open aus dem Jahr 2015 beträgt die durchschnittliche Lebensverlängerung durch cholesterinsenkende Medikamente 3.2 Tage bei Gesunden mit zu „hohem“ Cholesterinwert, bei Patienten nach einem Herzinfarkt 4.1 Tage. Und das bei horrenden Kosten und erheblichen Nebenwirkungen. Über Jahre!

Ein täglicher Spaziergang ist unendlich viel wirksamer! Behandlungs-Richtlinien für den Laborwert „hoher Cholesterinwert“ sind nutzlose Laborkosmetik oder besser Schrott.

Hypertonie. Schon wieder ein „Hyper“, diesmal **ist es der Blutdruck**, der zu

hoch ist. **Auch hier wird „zu hoch“ seit meiner Studienzeit immer weiter nach unten korrigiert.** Auch hier gilt: Der hohe Blutdruck ist ein Messwert, keine Krankheit. Wieso er zu hoch ist, weiss die Schulmedizin in den seltensten Fällen, meistens ist er sogenannte „essentiell“, mit andern Worten:

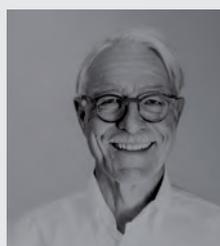
Herr Doktor weiss nicht, wieso er zu hoch ist. Aber er lernt natürlich, mit welchen Medikamenten er ihn auf den aktuell gültigen Normwert herunterholen kann.

Dabei ist sehr gut dokumentiert, was den Blutdruck in die Höhe treibt, nämlich Stress, Ernährung (nein, nicht Salz!) und Bewegungsverhalten. Aber eben, Hauptsache wir haben eine Behandlung, die Ursache interessiert uns nicht. Behandlungsrichtlinien für die medikamentöse Behandlung des Messwerts hoher Blutdruck sind Schrott. Der hohe Blutdruck hat eine Ursache, und Lifestyle-Massnahmen normalisieren ihn in den meisten Fällen!

Wir sind ein Volk von Pillenschluckern. Gemäss einer Untersuchung der deutschen Gesetzlichen Krankenversicherung werden vom Arzt jedem Patienten pro Jahr acht (!!!) Medikamente verschrieben. Dazu kommen im Schnitt sechs nicht rezeptpflichtige Präparate dazu. In den USA schlucken 40 Prozent der 60plus-Jährigen fünf oder mehr Medikamente täglich. Alle selbstverständlich aufgrund gültiger Verschreibungsrichtlinien. Diese Guidelines sind Schrott! Sie gehören dringend von einem pharmaunabhängigen Expertengremium überprüft!

Checkups sind grossartig! Allerdings einzig ein Checkup der verschriebenen Medikamente. Von denen können im Allgemeinen 50 bis 90 Prozent gestrichen werden. Meist mit einem Gewinn an Lebensqualität!

Im nächsten STARKVITAL 60+ Dr. Kuoni's Schrottmeldung Nr. 10



Jürg Kuoni
Dr. med.

Jahrgang 1945

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:
siehe
www.starkvital.tv

Anzeige

GEHT NICHT, GIBT'S NICHT!

PRO MEDIA

Wir sind Ihr Partner für:

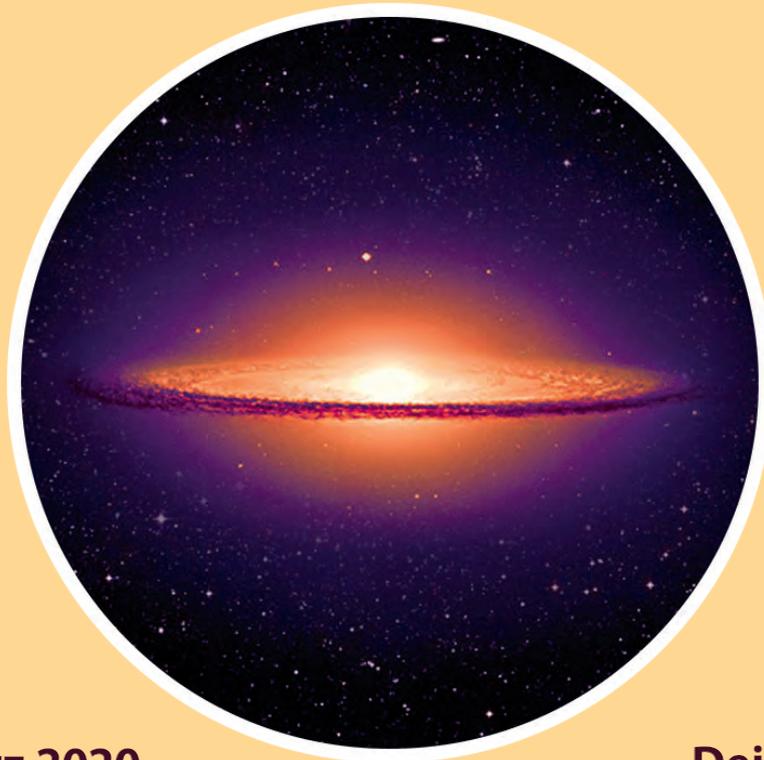
- Webdesign
- Fotografie
- Videoproduktion
- Mediendesign und Marketing

ProMedia · Birmensdorferstrasse 24 · CH-8902 Urdorf · Tel. 044 735 17 71 · mail@pro-media.ch · www.pro-media.ch



LEBENSKRAFT 2020

32. Erlebnis-Messe und Kongress für BewusstSein, Nachhaltigkeit und Gesundheit



26. - 29. März 2020
Messehalle Zürich

Dein Treffpunkt

Messe mit 150 Ausstellern, Meditationen, Motivations Redner, Workshops, Konzerte, verschiedene Channelings, über 100 Gratis-Vorträge und Veranstaltungen, Satsang, Healing-Events, schamanische Tanz- und Trommel-Zeremonien, intuitives Malen zum Mitmachen, Bewegungs-Meditation

Events: * Bewusstsein *** Gesundheit und Heilung *** 60+ *****

Zellregeneration - Die Kraft des Unterbewusstseins - Schlüssel zur wahren Gesundheit - Epigenetik, wie Umwelt und Verhalten Gene steuern - Schluss mit Selbstsabotage - Selbstheilung - Fitness und Gesundheit - Das Geheimnis grossartiger Frauen - spirituelle Selbstverteidigung - Heilmethoden und Schutztechniken in der neuen Zeit - moderner Schamanismus, Reinigungsmethoden und -Rituale zur Heilung von Körper und Geist - Liebe und Partnerschaft - Devas und Engel - Fitness als Altersvorsorge - Neuausrichtung mit 60+ - die reife weise Frau, Göttinnen altern nicht -



Aayla



Lumira



Dr. med. Karl J. Probst



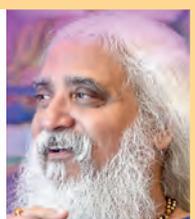
Sabine Rademacher



Matthias
Kampschulte



Sonja Ariel von
Staden



Shiva Guruji
Aruneshwar

www.lebenskraft.ch

Beckenrollen

Einfach und gut für unser Kreuz

Mit Beckenrollen mobilisieren wir den unteren Rücken. Sobald wir unser Becken vor und zurück rollen, bewegt sich auch unsere Lendenwirbelsäule mit. Der altbekannte Satz:

„Wo Bewegung ist, da ist auch Leben“

gilt auch für unser Kreuz. Oftmals ist dieses so steif und dadurch bewegungslos, dass es als leblos bezeichnet werden kann.

Dabei liebt und braucht die Wirbelsäule inklusive Kreuzregion Bewegung. Um sich zu bewegen, besteht die Wirbelsäule aus all den vielen Wirbeln mit ihren kleinen Gelenken. Diese Facettengelenke brauchen, wie jedes andere Gelenk auch, die Bewegung, um den Gelenksknorpel mit Flüssigkeit zu versorgen.

Auch die Bandscheiben zwischen den Wirbeln ernähren sich durch die Bewegung und die wechselnde Druckverhältnisse, welche frische Umgebungsflüssigkeit in die Knorpelringe einmassieren.

Dies hält unsere Bandscheibe gesund.

Zudem sind beim Beckenrollen auch unsere Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln aktiv. Mit dem lang und kurz werden der Muskelfasern, werden diese gut durchblutet und bleiben locker. Also für ein entspanntes und schmerzfreies Kreuz immer wieder das Becken im Sitzen und Stehen vor und zurück rollen – so kommt Durchblutung und frische

„Besaftung“ in unsere Lendenwirbelsäule und wir sind lebendig!



Beckenrollen im Sitzen

Aufgerichtet auf einem Stuhl/Hocker sitzen. Die Sitzbeinhöcker (Gesässknochen) wahrnehmen. Auf diesen vor und zurück rollen. Beim Rollen nach hinten

wird die Lendenwirbelsäule lang. Beim nach vorne rollen wird der untere Rücken kurz. Dieses Wechselspiel belebt unsere Kreuzregion. Der Oberkörper bleibt dabei möglichst ruhig.



Beckenrollen im Stehen

Auf beiden Beinen stehen und dabei locker in die Knie gehen. Nun das Schambein Richtung Bauchnabel ziehen, damit wird der untere Rücken lang. Dann wieder locker lassen. Der Oberkörper sollte dabei möglichst ruhig bleiben.

Bilder: Fotos von Jeffrey Skrob, bearbeitet von Anne Seeger. Beobachter Ausgabe

August 2018



Yvonne Keller

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

Anzeige

FEDERATION MOTO SUISSE
SCHWEIZ SVIZZERA
FMS

Das Original!
www.swissmoto.org

«GOTT» SEI DANK und auch meinem Muskelpanzer sei Dank!

In der Tat möchte ich mich bei GOTT und meinen Schutzengeln dafür bedanken, dass beim Unfall vom 25. August, gegen 12 Uhr, nichts Schlimmes passiert ist. Ich hatte nur am rechten Daumen eine leichte Prellung.



Seit genau 51 Jahren, also seit meinem vierzehnten Lebensjahr, trainiere ich praktisch täglich mit meinem eigenen Körpergewicht, aber auch immer mit Scheiben und Hanteln und auch mit Kraftsportgeräten.

Viele Male in meinem Leben haben mich bei kleineren Unfällen, meine Muskeln und meine Reaktionsfähigkeit vor schlimmen Verletzungen geschützt.

Was aber am 25. August 2019 bei einer meiner geliebten Töff-Ausfahrten über unsere schönen Schweizer-Alpenpässe, hier Richtung Sustenpass, geschah, habe ich bis heute nicht 100prozentig erfasst.

Folgende Fotoaufnahmen zeigen die Heftigkeit des Aufpralls zwischen meinem Motorrad (Yamaha FJR 1300ccm) und dem Postauto.



Mit meiner linken Schulter (hatte natürlich Schutzkleidung an) zerschlug ich seitlich das Busfenster, wo sich der Busfahrer befand. Dann schlug ich mit dem Töff seitlich links auf die Strasse auf, und rutschte noch 10 bis 15 Meter an den Rand. Bin sofort aufgestan-



den und habe gleich Fotos mit meinem Smartphone vom Unfallort gemacht (Reaktion als Journalist: Immer sofort Fotos schiessen).

Wie man sieht, ist auch ein anderes Motorrad ziemlich in mein (silber/gelbes) verkeilt. Ich bin mit normaler, erlaubter Geschwindigkeit in die leichte Rechtskurve gefahren und habe dann für mich absolut unerklärlich den Postautobus seitlich tuschiert und bin dann mit dem Motorrad zu Fall gekommen.

Der Motorradfahrer hinter mir, der aus Belgien kam und hier unsere Alpenpäs-



se abgefahren war, ist mit ziemlicher Sicherheit leicht hinten in mein Motorrad gefahren und hat mich so in das entgegenkommende Postauto gedrückt. Er ist dann auch zu Fall gekommen.



Zum Glück ist auch er und andere Personen unverletzt geblieben.

Gefreut hat es mich, dass bis zu zehn unbeteiligte Motorradfahrer umgehend nach dem Unfall – es waren ja an diesem schönen Sonntag viele Motorradfahrer unterwegs – uns halfen, die beiden Motorräder wieder aufzustellen und von der Strasse zu schaffen.

Der StarkVital-Leserschaft möchte ich, als Schlussfolgerung von meinem doch schweren aber glimpflich abgelaufenen Motorradunfall folgendes ans Herz legen:

Gleich ob Frau oder Mann, gleich wie alt man ist, gleich ob dick oder dünn, TRAINIEREN Sie Ihre Muskeln. Das kann man bereits ab 14, bis zum Rentenalter machen und ab 65 aufwärts erst Recht.

Die Muskulatur schützt Ihren Körper nicht nur bei einem Unfall, sondern durch das Muskeltraining werden wichtige Botenstoffe in Ihre Organe gepumpt, die diese gesund und jung erhalten.

90 Prozent aller Pflegeeinsätze bei alten Menschen müssen nur getätigt werden, weil die alte Frau oder der alte Mann praktisch keine eigene Muskulatur mehr hat, um nur schon vom Stuhl, Bett oder WC aufzustehen.

Darum wird es mehr und mehr Trainingscenter 60+ auch in der Schweiz geben, wo eigenverantwortliche Frauen und Männer ab 60+, 70+, 80+, 90+ und 100+ aktiv Muskeltraining betreiben können.

Jean-Pierre Schupp

MEINE MUSKULATUR HAT MIR DAS LEBEN GERETTET

Momente der Auszeit in Bad Zurzach

Lassen Sie die Seele baumeln und erholen Sie sich vom Alltagsstress. Im Thermalbad Zurzach stehen Ihnen dafür alle Möglichkeiten offen. Mit einer Wasserlandschaft auf 2000m² und dem SPA Medical Wellness Center bietet das Thermalbad Zurzach ein ganzheitliches und individuelles Wohlfühlerlebnis.

In Bad Zurzach strömt das 39.9 Grad Celsius warme Thermalwasser aus der 430 Meter tief gelegenen Glaubersalz-Quelle. Das Baden im Thermalwasser ist in vier verschiedenen Becken und in einem Hot-Pool möglich.

Durchatmen und loslassen

Sauna- und Dampfbadbesuche wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Wer regelmässig schwitzt, aktiviert seine Abwehrzellen, scheidet Abfallstoffe aus und befreit die Atemwege. Die Wellnessdestination Bad Zurzach widmet dem gesunden Schwitzen besondere Aufmerksamkeit und die Saunalandschaft bietet Entspannung für jedes Bedürfnis.

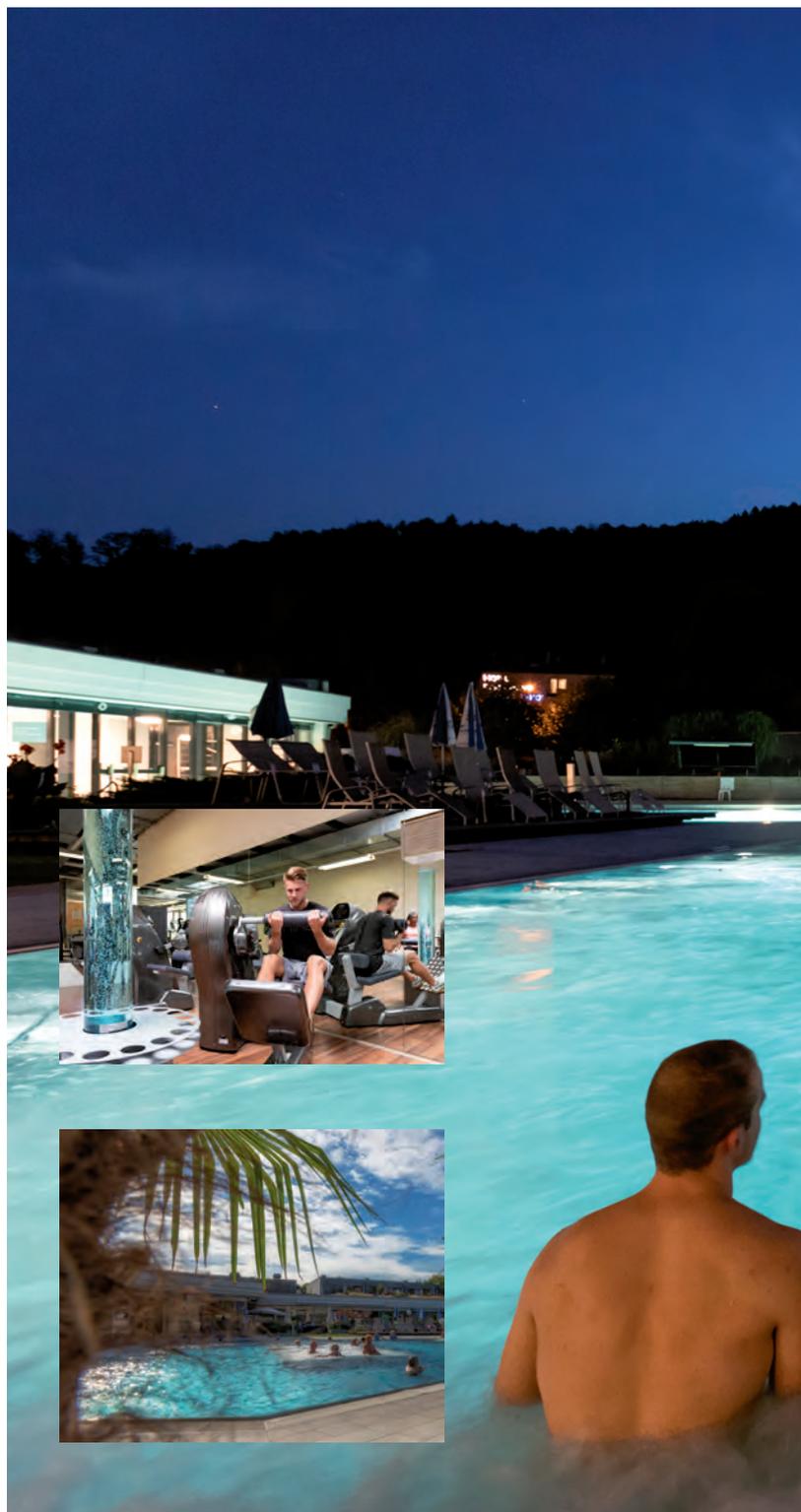
Aus den Fenstern der Panoramasauna schweift der Blick über die gesamte Badeanlage. Die Biosauna schafft mit der Kombination von Naturbildern und dem sanften Aroma eine natürliche Ruhequelle. Die Salz-Peeling-Sauna strahlt eine besondere, gemütliche und warme Atmosphäre aus. In der Textilsauna am Naturschwimmteich können auch Familien mit Kindern das gemeinsame Schwitzen geniessen. Jeweils am letzten Freitag und Samstag im Monat nehmen die Saunameister ihre Gäste mit auf Weltreise. Bei den Show-Aufgüssen unter dem Motto «*Rund um die Welt*» in der Bohrturmsauna erwarten Sie spannende Destinationen von Sydney bis Las Vegas.

Gemeinsam geht's besser

Bewegung im Wasser bietet besondere Vorteile. Im Thermalbad werden jeweils stündlich kostenlose Wassergymnastik-Lektionen für die Badegäste angeboten. Dabei werden vorwiegend Yoga- und Pilates-Übungen gezeigt und von der Gruppe im Wasser ausgeführt. Der Vorteil vom Wassergymnastik liegt darin, dass die Sicherheit bei der Ausführung der Übungen und das Wohlbefinden während der Lektion gegeben ist.

Individuelle Angebote

Der Fitnessbereich des SPA Medical Wellness Centers ist mit neuen digitalfähigen Herz-Kreislaufgeräten sowie mit gelenkschonenden Luftdruck-Kraftgeräten ausgestattet. Ein Milon-Kraftausdauerzirkel und ein Kurz- sowie Langhantelbereich runden das vielfältige Geräteangebot ab. Darüber hinaus besitzt der Fitnessbereich des SPA Medical Wellness Centers einen Group-Fitnessbereich sowie einen Kinderhort, in dem Mitglieder ihre Kinder während dem Training unterbringen können.



Das SPA Medical Wellness Center bietet neben dem herkömmlichen Fitnesstraining auch spezielle Programme für die Altersgruppe 60+. Dabei stehen die Reduktion von orthopädischen (Rücken-) Schmerzen und die apparativ gestützte Figurverbesserung im Vordergrund. Dieses professionelle Angebot wird mit einer D N A – basierten Ernährungsberatung abgerundet. Eigens hierfür steht eine Spezialistin für Nutrigenetik (ETH) zur Beratung zur Verfügung. Im Thermalbad bietet das SPA Medical Wellness Center eine spezielle Rückenwassergymnastik (Aqua – SUSE) für alle Altersgruppen an.

Info: www.thermalbad.ch



Dominik Keller, der Geschäftsführer vom SPA kann seinen Gästen nicht nur die Vorteile eines Thermalbades gut erklären, sondern er ist auch ein Vorbild für seine MitarbeiterInnen.

Er ist Top-Trainiert und macht selber Kniebeugetraining u.a. wie man es auf der letztem Titelbild der SV Nr. 8 Ausgabe sehen kann.



Schöne Haut auch im Alter

Wir alle sehnen uns nach einem gesunden, frischen Teint. Unsere Haut als Barriere zwischen Körper und Aussenwelt hat es aber nicht immer leicht. Faktoren wie vermehrter Stress, Rauchen, ein ungesunder Lifestyle oder schädliche Sonneneinstrahlung können die Haut auf Dauer fahl und müde aussehen lassen. Möchten Sie dies ändern? Es gibt einige Dinge, die Sie für eine schöne, strahlende Haut tun können.



Bevor wir mit den „richtigen“ Ernährungstipps für schöne Haut oder deren Pflege starten, sollten wir auf die Verbindung zwischen Haut und Darm eingehen.

Die Mikroorganismen im Darm produzieren Substanzen wie Hyaluronsäure, Ceramide, Milchsäure und Vitamine, die u.a. für einen strahlenden Teint sorgen. Jeder von uns hat rund zwei Kilo Darmbakterien. Das sind 100 Billionen Bakterien, die Mikrobiota oder auch Darmflora genannt werden. Diese unterstützen bei der Verdauung und helfen dabei, die besten Nährstoffe aus den Lebensmitteln aufzunehmen. Bakterien sind „Feinschmecker“ und geniessen vor allem natürliche Nahrung und Antioxidantien.

Füttert man die Darmflora aber zum Beispiel mit viel Fast Food und Fertiggerichten, verarmt sie und der so wichtige Artenreichtum geht zurück. Das ist schlecht, denn eine grosse Artenvielfalt wirkt sich günstig auf die allgemeine Gesundheit sowie auf die Risikominimierung für verschiedene Erkrankungen aus. Auch schädliche Bakterien können sich ansammeln. Die Darmflora gerät aus dem Gleichgewicht und kann ihre wichtige Schutzfunktion nur noch unzureichend oder sogar gar nicht mehr erfüllen. Studien bestätigen, dass sich bei einer „schlechten“ Ernährung Keime ausbreiten, die Entzündungen im Körper und somit auch der Haut fördern oder beschleunigen und dadurch Ekzeme und Unreinheiten begünstigen können. Oft gilt das beim **übermässigen Verzehr von Milchprodukten**, aber auch zu stark verarbeitete Fertigprodukte, Gluten, Alkohol und zu viel Kaffeeconsum können schöner Haut im Weg stehen. Unterstützend für die Haut und entzündungshemmend wirken hingegen Vitamin A, C und E, Selen, Co-Enzym Q10, aber auch diverse Kräuter, Wurzeln und Blüten gelten als spezielle Dermamischungen für ein ausgeglichenes und reines Hautbild.

Nun geht es darum, zu erfahren, was wir tun können. Gehen wir also den Weg aus der Ohnmacht in die Macht und wenden uns zuerst dem sogenannten „Clean Eating“ zu. Eine Ernährung basierend auf hauptsächlich naturbelassenen Lebensmitteln ist eine gute Konsequenz daraus. Hier geht es darum, sich bewusst zu machen, welche Nährstoffe dem eigenen Körper gut tun und wie man ihn mit genügend Energie versorgt, um sich gesund und fit zu fühlen. Dabei gibt es nicht die perfekte Ernährung, die für alle gleich funktioniert. Wichtig ist, dass vor allem frisches und saisonales Obst und Gemüse, gesunde Fette, Nüsse und Samen auf dem Speiseplan stehen. Und versuchen Sie, soviel wie möglich selbst zu kochen. Denn vorge-

fertigte Lebensmittel sind voll mit Konservierungsmitteln, Geschmacksverstärkern und Zusatzstoffen, alles Stoffe, die uns keinen Nutzen bringen. Geben Sie lieber mit frischen Kräutern und Gewürzen Ihrem Essen die Ihnen entsprechende Geschmacksnote.

Einer der grössten Killer, der das Strahlen Ihrer Haut verhindern könnte, ist Zucker.

Denn Zucker im Übermass bewirkt eine sogenannte Glykierung körpereigener Eiweisse. Hinzu kommt, dass sich der Zucker mit den kollagenen und elastischen Fasern der Haut verbindet und diese als Folge schlaff und unelastisch werden können. Zucker fördert die Entstehung von Entzündungen, welche die Alterungsvorgänge der Haut beschleunigen können. Ausserdem können Altersflecken, Akne oder auch andere Hautleiden entstehen. Generell werden die Hautzellen geschwächt und können anfälliger für Sonnenschäden und Umwelteinflüsse werden.

Versuchen Sie daher, den Zuckerkonsum möglichst einzuschränken und setzen Sie vermehrt auf folgende Lebensmittel, von denen Sie einige am besten täglich für einen tollen Teint verzehren sollten: Beeren, Karotten, Avocado, Kokosnuss, grüner Tee, Nüsse und Samen, Joghurt, Lachs, Spinat, Äpfel, Olivenöl, Blumenkohl und Brokkoli.

Ausserdem benötigt unsere Haut viel Wasser, um von innen heraus aufgepolstert zu werden. Die Haut besteht zu 30 Prozent aus Wasserworin die verschiedenen Hautschichten wie ein Schwamm wirken. Werden diese nicht ausreichend mit Wasser versorgt, wird der Teint nicht nur fahl, die Haut wird auch schlaff und unelastisch. Beeren, Minze, Zitronenmelisse, Gurkenscheiben, verschiedene Früchte, aber auch ein Spritzer Zitrone oder Lime beleben stilles Wasser, unterstützen den Detox-Effekt und geben Ihrer Wasserkaraffe einen schönen und frischen Anblick.

Foto: Tom Watkins



Gabriela Ghenzi

Jahrgang 1965

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe www.starkvital.tv

Was taten Männer früher,

wenn sie eine Frau verehrt oder geliebt haben?

Viele herrliche, verrückte Dinge.

Sie warfen zum Beispiel Rosen aus Hubschraubern auf die Geliebte oder verzichteten auf ein Königreich. Oder sie schenkten fussballgrosse Diamanten und liessen im Restaurant vorgewärmte Kissen auf den Stuhl der Angebeteten legen.

Was tun Männer heute? Sie schreiben WhatsApp-Nachrichten!

Kennen Sie Mitglieder der Generation WhatsApp? Das sind Menschen, die durch/mit elektronischen Medien leben. Die führen Beziehungen über WhatsApp, Tinder oder sonstige Online-Dienste. Das ist bequem, verhindert echte Nähe und ist auch easy zu multiplizieren.

Ich hatte vor einiger Zeit einen Mann kennengelernt. Es wurde, wie heute üblich, zunächst per WhatsApp hin und her geschrieben. Das erste Treffen fand Wochen später statt. Dabei stellte sich dann heraus, dass der Kandidat nicht, wie zuvor schriftlich beteuert, Single war, sondern nach wie vor mit seiner Frau zusammenlebte. Aber: Emotional sei er ja schon laaaaaange getrennt. Er warte nur auf den richtigen Zeitpunkt, um die Koffer zu packen.

Also, viele Ehefrauen und Lebensgefährtinnen wissen gar nicht, dass sie in Wahrheit Single sind. Seit Jahren!



Ich hatte leider an den Kandidaten ein wenig mein Herz verschenkt und auf einmal fand ich mich in der WhatsApp-Falle wieder. Der Mann war wahnsinnig beschäftigt und hatte – Überraschung – nur sehr wenig bis gar keine Zeit für ein Treffen. Aber er schickte fleissig WhatsApp-Nachrichten. Das war so schön einfach.

Und auf einmal verschwand der Kandidat sang- und klanglos aus meinem Leben, so, wie er gekommen war: per WhatsApp! Für ein persönliches Gespräch hatte er keine Zeit.

Sehr traurig, aber wahr. Ich kenne viele solcher Geschichten!

Sich "offline" im realen Leben um eine Frau zu bemühen und zu werben, scheint leider komplett aus der Mode gekommen zu sein. Wo bitte ist die Ritterlichkeit geblieben?

Verwöhnt uns, liebe Männer. Haltet uns die Tür auf und beschmeisst uns mit Rosen. Wir Frauen lieben das.



Anzeige

INNOVATIVE PFLEGEPRODUKTE FÜR GESICHT UND KÖRPER

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN



Der perfekte **Mord**, möglich durch Inkompetenz staatlicher Bundesstellen?

Mich regt die ganze Diskussion über die Organspende auf. Ich finde es unverschämt, dass meine eigene Regierung, ja sogar der Bundesrat abklären lassen will, ob es möglich ist, dass ein Mensch direkt zum Organspender wird. So verunfallt ein Mensch und er müsste dann irgendwo (wohl am besten mit einem Tattoo auf der Stirn) beweisen können, dass er seine Organe NICHT spenden will. Der Mensch hat das Recht auf körperliche Unversehrtheit, so lautet ein UNO-Zitat. Und so steht es in vielen Verfassungen (auch in der Schweizerischen).

Ich versuchte um die persönliche Meinung von Frau Andrea Büchel, Präsidentin Nationale Ethikkommission im Bereich Humanmedizin, zu bitten. Lesen Sie selber, wie man als Bürger einfach nur von den Bundesstellen abgewimmelt wird. Wir, die deren Bundeslöhne durch unsere Steuer bezahlen, werden mit «dummen» Sprüchen abgefertigt.

Wir sind selber an diesem Umstand schuld, jedes Land verdient die Politiker, die es wählt und diese Politiker stellen dann Beamtinnen und Beamte an, die natürlich nach deren Pfeife tanzen.



So kenne ich bis heute nicht, die persönliche Meinung zum Thema ORGANSPENDE von Frau Büchel.

Hier der E-Mail-Verkehr mit ihrem Amt:

Von: info@toptenmedia.com

Gesendet: Dienstag, 24. September 2019 10:36

An: info@nek-cne.admin.ch

Betreff: Organspende - Freiwillig oder Zwang

Sehr geehrte Frau Andrea Büchel, nehme an, dass Sie momentan viele E-Mail-Anfragen erhalten.

Als Herausgeber des Magazins STARK VITAL 60+ würde es mich sehr freuen, wenn Sie mir in wenigen Sätzen (50-200 Wörter) bis anfangs Oktober (besser Ende September) mitteilen könnten, was der Standpunkt von der

Nationalen Ethikkommission zu diesem Thema:

Organspende - Freiwillig oder Zwang ist.

Danke vielmals im voraus und verbleibe mit den besten Grüßen vom Lago Maggiore.

Jean-Pierre L. Schupp
Tel. 0041 79 400 33 22
www.starkvital.ch

Am 30.09.2019 um 09:06 schrieb tanja.trost@nek-cne.admin.ch:

Sehr geehrter Herr Schupp Besten Dank für Ihre Anfrage. Eine Zusammenfassung des Standpunkts der Nationalen Ethikkommission zur Frage der Organspende finden Sie in Kapitel 4 der kürzlich publizierte Stellungnahme, die ich Ihnen im Anhang gerne weiterleite.

Freundliche Grüsse

Tanja Trost

Dr. iur. Tanja Trost
Geschäftsleiterin

Eidgenössisches Departement des Innern EDI Bundesamt für Gesundheit BAG. Nationale Ethikkommission im Bereich der Humanmedizin NEK-CNE

tanja.trost@nek-cne.admin.ch
www.nek-cne.ch

Guete Morge Frau Trost, bin in der Tat «untröstlich» darüber, dass wenn man Anfragen an Bundesstellen stellt, zu 99% eine Antwort wie Sie sie mir eben gesendet haben zurückgesendet wird. Der Bürger soll doch unter Kapitel XY oder Artikel YX selber nachsehen!

Man staunt nur darüber, was mit unseren Steuergeldern passiert. In den letzten vier Jahren habe ich direkt drei mal einen Bundesrat (in) geschrieben und drei mal eine persönliche Antwort erhalten (oder nehme es wenigstens an, dass es kein Ghost-Writer war).

Ich bitte Frau Büchel um eine Stellungnahme und erhalte von Ihnen Frau Trost eine Antwort, ich soll doch unter Kapitel XY selber nachsehen. Danke für diese «kalte» und «unpersönliche» Antwort.
JP Schupp

Was hat das Ganze nun mit dem "perfekten Mord" zu tun?

Ganz einfach, würde es zur Widerspruchslösung kommen (was ja in der Schweiz hoffentlich NIE der Fall sein wird), d.h. ohne klaren Beweis, dass der Mensch seine Organe NICHT Spenden will, würde jeder Mensch automatisch zum potentiellen Organspender verkommen.

Da würde mancher ein Geschäft aufmachen, so nach dem Motto:

UPPS, JETZT IST MIR GERADE EIN 18-JÄHRIGER MANN VOR DAS AUTO GEFALLEN UND NUN IST ER TOT, ABER VERWERTEN WIR DOCH DIREKT SEINE ORGANE, HÄTTE DA UND DORT NOCH EINEN KUNDEN.

Durch die laschen Richtersprüche von heute, würde so mancher sogar nur bedingt verurteilt werden, wenn er einen Menschen im Strassenverkehr zu Tode gefahren hat.

War ja nur ein Unglück und bestimmt nicht vorsätzlich, oder?

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

Teil 2: **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
Teil 2 (Teil 1 siehe www.starkvital.ch)

... Wer denkt schon daran, dass komplexe Krankheitsbilder ihren Ursprung bei den Nieren resp. deren Ursache in Konflikten zu finden ist, schon alleine deswegen nicht, weil über längst vergangene Ereignisse Gras gewachsen ist?

Ich habe während 20 Jahren die Hintergründe von Krankheiten zu erforschen versucht und eine Methode gefunden, wie man leidenden Mitmenschen hilfreich sein kann. Die Hauptsache dabei ist das Gespräch über deren Vergangenheit. Werden vergangene oder aktuelle Konflikte in Erinnerung gerufen, ist das eine ausgezeichnete Ausgangslage. Meine Methode hat nichts mit einer Meridianbehandlung zu tun. Durch Messungen mit dem Tensoro der einer speziellen Spiralfeder habe ich Punkte am Rücken eruiert, die bei Druck sehr schmerzempfindlich sind. Der „Emotionalpunkt“ liegt links am Rücken auf der Höhe etwa Mitte des linken Schulterblattes.

Ein 2. „Reflexpunkt“ liegt etwas tiefer auf der rechten Seite und wieder links noch tiefer der „Nierenpunkt“.

Drückt man mit dem Daumen - besser mit einem hölzernen abgerundeten Stab - auf den „Emotionalpunkt“, dann den „Reflexpunkt“ und auf den „Nierenpunkt“, entstehen da so richtige Schmerzen. Es sind „kompensative“ Schmerzen, die den oft längst erlittenen und vergessenen Schmerz aus Konflikten kompensiert und durchbricht.

Atmet der Patient tief in den Schmerzpunkt und

denkt an seine vergangenen belastenden Erlebnisse und vergibt den Beteiligten, können kleine Wunder passieren. Der Patient setzt sich danach entspannt mit ausgestreckten Beinen einige Minuten auf einen Stuhl, wie am Strand an der Sonne. Der Schmerz bei der Behandlung ist oft derart wirkungsvoll, dass emotionale Ausbrüche zu erwarten sind. Nach der kurzen Zeit der Entspannung können Konflikte gelöst sein.

Lassen Sie sich aber selber vom Resultat überraschen.

DAS LEBEN IST EINFACHER ALS MAN DENKT

Da denken Sie jetzt wohl:
Wenn das so einfach wäre!

Liebe Leserinnen und Leser, das Leben ist einfacher als man denkt.

Die Menschen sind das Problem und nicht das Problem als solches. Menschen haben die Eigenschaft, alles sehr kompliziert zu machen. Sie legen sich selber Hindernisse in den Weg, damit man ihnen bei erfolgreichen Überwinden derselben auf die Schulter klopfen kann.

Wenn Sie sich für diese Methode interessieren, können Sie auf:

www.alpenparlament.tv den Film über „Energetische Körperbehandlung“ ansehen und zu üben beginnen. Trauen Sie sich mehr zu, Sie schaffen mehr als Sie sich vorstellen.

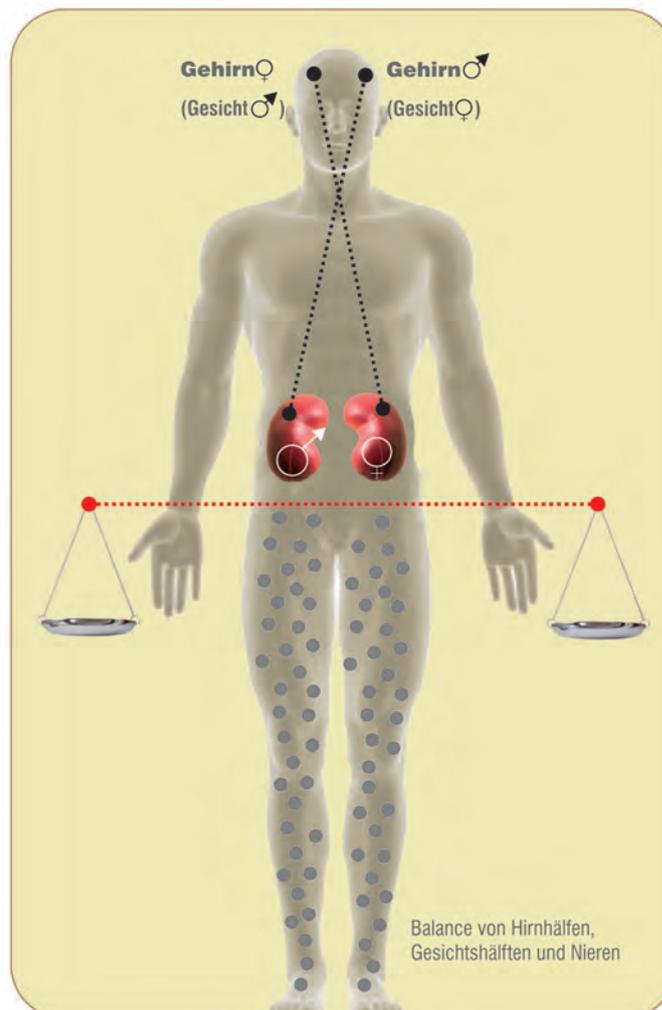
Gehirn - (Gesicht), Gehirn - (Gesicht) - (siehe Bild links).

Balance von Hirnhälften, Gesichtshälften und Nieren.

ENERGETISCHE KÖRPERBEHANDLUNG

Bei dieser Behandlungsmethode geht es um das Erkennen von Energieblockaden und deren Ursachen sowie die Wirkung von Konflikten auf die Nieren mit den daraus resultierenden Rückenproblemen und Krankheiten allgemein.

Er zeigt in diesem Film, wie man Blockaden messen und beheben kann. Es gibt am Rücken - oben - einen Punkt, der bei einem Trauma sehr schmerzhaft ist, wenn man darauf drückt, gelingt es einem, den Punkt zu erfassen und drückt man dann dort kraftvoll für ein paar Minuten drauf, können sich starke Emotionen entladen und gute Heilerfolge erzielt werden. Einen Teil dieser Technik hat Martin Frischknecht in Mexico erlernt und nach seinem Sinn angepasst.



seniors@work

Die neue Schweizer Job-Plattform für pensionierte Talente

65 ist das neue 45 und viele pensionierte Menschen sind noch fit und willens im Ruhestand weiter zu arbeiten.

Das Start-up seniors@work hat dieses Bedürfnis erkannt und vor kurzem mit www.seniorsatwork.ch eine Job-Plattform für pensionierte Talente lanciert.

«Die Idee kam mir, als mein Vater pensioniert wurde», sagt Alexis Weil, Gründer und CEO von seniors@work. «Es kann doch nicht sein, dass Senioren nach der Pensionierung von einem Tag auf den anderen nicht mehr arbeiten können und man gleichzeitig vom Fachkräftemangel spricht».

Das Konzept von seniors@work ist so einfach wie überzeugend. Über die Plattform können Firmen und Privatpersonen pensionierte Talente für Jobs in Bereichen wie Buchhaltung, Administration, Handwerk, Kinderbetreuung, Pflege, Beratung und vielem mehr finden und gegen Entgelt engagieren.

Die Stärken von Seniorinnen und Senioren liegen auf der Hand: Sie sind nicht nur sehr erfahren, fachkompetent und zuverlässig, sie sind auch zeitlich flexibel, unabhängig und bereit kurzfristig auszuweichen.



Einsatzmöglichkeiten für pensionierte Talente gibt es unzählige. Schon über 100 Jobs wurden über die Plattform vermittelt. Beispielsweise hat ein Senior KMU in der Buchhaltung oder beim Jahresabschluss unterstützt. Ein pensionierter Architekt hat Baupläne für einen Bauer erstellt, da für normale Architekturbüros ein solcher Auftrag finanziell zu wenig attraktiv ist. Und ein ehemaliger

Qualitätsmanager hat ein Blindenheim bei einem Neubauprojekt kurzfristig beraten. Aber auch in der Kinderbetreuung setzen Eltern gerne auf die Dienste von älteren Personen. Wer könnte idealer sein, um auf Kinder aufzupassen, als

liebvolle Seniorinnen und Senioren, die selbst Kinder grossgezogen haben?

So gibt es immer wieder Nischen, die ohne Seniorenarbeit nicht gefüllt werden.

«Wir möchten mit unserem Angebot keinesfalls jüngeren Generationen im Arbeitsmarkt Konkurrenz machen.

Vielmehr ist es unser

Anspruch potentielle Auftraggeber wie KMUs zu motivieren, Tätigkeiten auszuscheiden, die auf pensionierte Menschen zugeschnitten sind. Die Erfahrung, Fachkenntnisse und zeitliche Flexibilität eines pensionierten Talents sollen dabei gefragt sein», erklärt Weil. Weil geht selbst mit gutem Beispiel voran und arbeitet in vielen Bereichen mit SeniorInnen zusammen.

Anzeige

GESUND DANK ZIRKELTRAINING

Die Resultate eines gezielten Kraft- und Ausdauertrainings beim älteren Menschen sind vielversprechend. Doch unterschiedliche Bedürfnisse verlangen unterschiedliche Methoden: Einige brauchen einen isotoni-schen Widerstand, andere müssen die Masseträgheit reduzieren, um ihre Gelenke zu schonen.

BIOCIRCUIT ist das erste Trainingssystem, das ein individuell zugeschnittenes, sicheres und effektives Workout mit Anleitung bietet. Sein intelligenter Motor-regler, der **BIODRIVE**, passt nicht nur automatisch die Sitz- und Geräte-Einstellungen an den jeweiligen Nutzer an, er kann Sie, dank einer Spotter-Funktion, auch entlasten, wenn Sie Ihr Training mal nicht aus eigener Kraft beenden können.

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

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

TECHNOGYM

The Wellness Company



Klassiker mit neuesten Erkenntnissen

„Gesundheit durch Entschlackung“ in neuer Auflage erschienen



Das Standardwerk „Gesundheit durch Entschlackung“ von Dr. Peter Jentschura und Josef Lohkämper ist jetzt in der 21. überarbeiteten und erweiterten Auflage erschienen. Die Autoren stellen dar, wie der Organismus arbeitet und wie wir die einzelnen Organe und ihre Funktionen

geschickt unterstützen können. (ISBN: 978-3-933874-37-5) Im Netz unter: www.jentschura-shop.ch erhältlich.

Yoga auch im Alter von 60+

Viele Menschen spüren die Lust, etwas Neues zu wagen. Doch anstatt neue Wege zu gehen, bleiben sie im gewohn-



ten Rhythmus gefangen. Die Angst vor den Konsequenzen entmutigt sie. Die Yoga-Lehrerin Julia Hofgartner hat den entscheidenden Schritt getan und ihr Leben neu ausgerichtet. „Ich habe das Gefühl, auf dem für mich richtigen Weg angekommen zu sein“, sagt sie.

Einfach NÜCHTERN

Die Themen Alkohol, Sucht und Abstinenz liegen Annie Grace persönlich am Herzen. Die Amerikanerin spricht in ihrem Buch „Einfach nüchtern“ aus eigener Erfahrung. Ohne anzuklagen deckt sie die Suchtpotenziale im Alltag klar und strukturiert auf und ermutigt zur Selbstrefle-



xion und zur Selbsteilung. Auf Grundlage fundierter Erkenntnisse der Psychologie und der Neurowissenschaften geht sie auf die enorme Rolle des Unterbewusstseins, auf mögliche Ursachen und typische Verhaltensmuster ein.

Ziel ihres Buches ist es, ihre persönlichen Erfahrungen mit der Alkoholabhängigkeit weiterzugeben und die Haltung der Gesellschaft und einer alkoholzentrierten Kultur so zu verändern, dass Nicht-Trinker besser akzeptiert werden und nicht länger eine Ausnahme der Regel darstellen. Annie Grace hat in den USA eine Bewegung ausgelöst, die Tausenden von Menschen dauerhaft geholfen hat, bewusster mit Alkohol umzugehen.

ZEIT GENIESSEN

Wir leben länger als je zuvor und können dank immer neuer technischer Errungenschaften unvorstellbare Dinge realisieren. Aber warum mangelt es uns immer an Zeit? „Mit weniger Stress mehr erreichen. Finde deinen Flow“, Catherine Blyth zeigt in zwanzig erhellenden Lektionen, wie entscheidend das Verhältnis zur eigenen Zeit für das Glückempfinden im Leben ist. TV-Sucht oder Slowdown?

Folgende zwei Tabellen zeigen, dass noch viel TV geschaut wird.



Vor allem die 60plus-Generationen sind praktisch mit dem Radio, später mit dem Fernseher gross geworden.



Die beiden Tabellen sagen viel aus. Auch der Herausgeber vom StarkVital-Heft, Jean-Pierre Schupp gibt zu: «Ich schaue sehr viel Fernsehen, täglich bis zu sechs Stunden. Für mich ist es der einzige Weg abzuschalten, sonst läuft und läuft und läuft mein Gehirn. So schaue ich in der Tat schon über 60 Jahre TV». Auch in seinem Bekanntenkreis zeigt sich dieses.

Fleischersatz?

2013 verkostete die Food-Expertin Hanni Rützler ihren ersten Burger aus In-vitro-Fleisch. Schon bald soll das Fleisch aus der Retorte günstiger sein als jenes, das heute im Supermarkt angeboten wird. Werden wir künftig auf Tiertransporte und Schlachthöfe verzichten können und nur noch Steaks aus dem Reagenzglas essen? Nadine Filko gibt in „Clean Meat“ einen fundierten Überblick zur aktuellen Debatte um das „saubere Fleisch“. Dabei wirft sie den Blick auf Wissenschaft, Wirtschaft und Politik bis hin zu den Landwirten und geht der Frage nach, ob wir als Konsumenten schon bereit sind für den Umstieg auf Clean Meat.



Männer-TÜV

Der Mediziner Christoph Pies bietet Manngerechte Informationen und eine ordentliche Portion Unterhaltung. Von Herz und Nieren bis zu Harn- und Genitalsystem kommt der ganze Mann auf den Prüfstand. Im Fokus stehen typische Männerprobleme, die im Alter zwischen 40 und 60 Jahren auftreten. Wer seinen Körper pflegen, warten und kleinere Reparaturen selbst durchführen möchte, findet hier fundierten Rat und Anleitungen. Mittels Checklisten lässt sich der persönliche Gesundheitsstatus ermitteln.



Zu viele Kilos auf den Rippen?

Das Problem sitzt nicht auf den Hüften, sondern im Kopf. Autorin Julia Sahn weiss das aus eigener Erfahrung. Ihr Buch „Lifestyle Schlank – Selbstcoaching statt Diät (Copress Verlag)“ verrät, wie der ewige Kreislauf aus mühevoller Abnehmen und Frust durch den Jojo-Effekt durchbrochen werden kann.

Stress, Frust oder Langeweile lassen uns weit häufiger zum tröstlichen Essen greifen als tatsächlicher Hunger. Julia Sahms Buch zeigt, wie wir dieses fatale emotionale Essverhalten in den Griff bekommen und dauerhaft schlank bleiben können. Als Life-Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Sportlerin hat sich die Autorin sehr erfolgreich auf das Thema Übergewicht spezialisiert. Ihr Buch führt mit ihrem Zehn-Schritte-Programm, professionellen Tools und verschiedenen Übungen praxisorientiert zum Ziel: **Diätfrei abnehmen, gesund leben und dauerhaft schlank bleiben.**

Magie der Bewegung

Erscheinung von solcher Vollkommenheit schlagen uns heute noch genauso in den Bann wie der Tanz des Derwischs unsere Vorfahren.



Und wir – oder zumindest die meisten Menschen – reagieren entsprechend: Sie sehen das Ganze und nicht, wie es zustande kam. Trotzdem ist das Ganze nichts anderes als die Summe seiner Bestandteile. Wer die Bestandteile nicht kennt, versteht auch das Ganze anders, wohlverstanden, nicht falsch, aber anders.

Die Frage nach dem Richtig oder Falsch stellt sich erst bei der Frage nach dem Zweck.

Wir können so zwei Denkweisen unterscheiden, die subjektiv-spontane und die analytische. Beide haben ihre Daseinsberechtigung, führen aber zu unterschiedlichen Schlussfolgerungen. Mich für ein Konzert oder eine Kunstausstellung zu entscheiden folgt anderen Kriterien als die Überlegungen zum Bau einer Brücke.

Die stärkeren Muskeln in einer Muskelschlinge „helfen“ den schwächeren, wodurch diese atrophieren, was zu sogenannten antagonistischen und/oder synergistischen muskulären Dysbalancen führt.

Hier kommt der Vorteil der Trainingsmaschine zum Tragen: Sie zwingt den Bewegungsapparat in eine Position, die dem Zielmuskel keine Ausweichmöglichkeit erlaubt.



Werner Kieser

Jahrgang 1940

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe:

www.starkvital.ch

Die heutigen Angebote der Fitnesswelt (und des Sports ohnehin) appellieren zunehmend an die spontan-subjektive Denkweise. Die Seligkeit und Schönheit ausdrückenden Posen von Yoga oder Pilates Angeboten animieren zur Nachahmung. Weil dabei stets schöne Menschen für die Fotos ausgewählt werden, entsteht der Eindruck, Yoga oder Pilates mache schön. Da besteht aber kein Zusammenhang. Körperliche Schönheit ist durch drei Faktoren bestimmt: Die Proportionen, der Zustand der Muskulatur und der Fettanteil. Die Proportionen sind nicht veränderbar, die beiden anderen Faktoren jedoch schon; mit Krafttraining und die Steuerung von Energieaufnahme und Energieausgabe.

Sylvester Stallone im Kino mit „Rambo“ Nummer 5

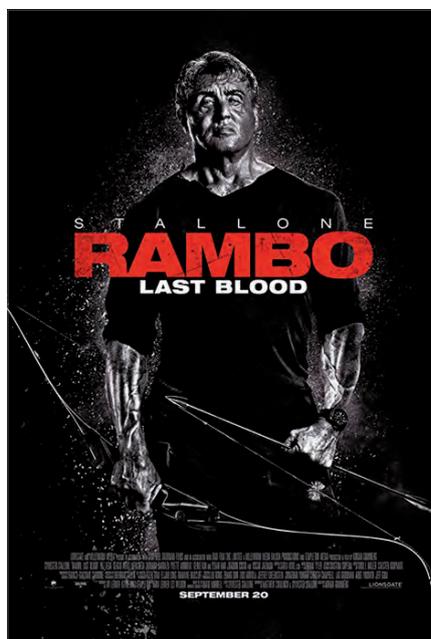
„Nie aufhören zu kämpfen“

Wer hätte es das gedacht? Der ewige Macho feiert das Comeback als Rambo, und das mit 73 Jahren!

In bester körperlicher Form erklärte Stallone am Filmfestival in Cannes 2019, dass er bereit wäre, in einer weiteren Fortsetzung zurückzukehren, wenn diese Produktion erfolgreich sein wird. Wenn man bedenkt, dass er noch vor drei Jahren melancholisch verkündet hatte, er wolle die Rolle des Veteranen John Rambo nicht mehr spielen. *«Das Herz sagt ja zu mir, aber der Körper nicht»*, sagte damals Stallone. Anlässlich der Filmfestspiele von Cannes hatte der legendäre Action-Star ein Treffen mit dem Publikum. Er erzählte von seiner Karriere, bereicherte alles mit Episoden und Details. Ein Termin, für den auch das Kino gewechselt werden musste, so gross war die Nachfrage der Gäste.

Die jüngste Herausforderung des Schauspielers ist ein Action-Thriller von Adrian Grunberg, der im September 2019 in die deutschen Kinos gekommen ist. Es handelt sich um den fünften und letzten Teil der Rambo-Filmreihe. Sylvester Stallone hat seinen Ruhm mit der Ausle-

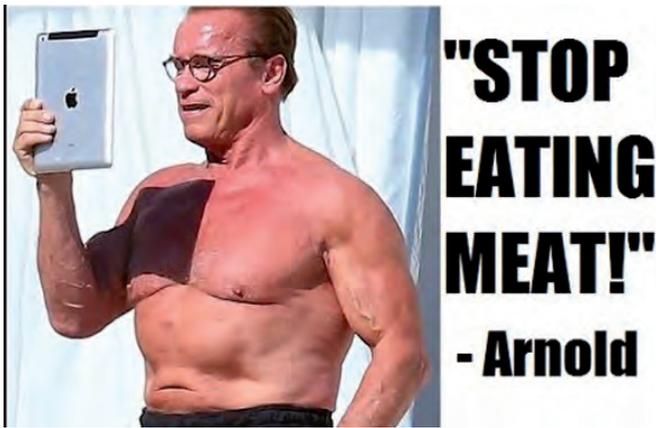
gung von Charakteren verknüpft, denen es gelingt, *«sich an einer Gesellschaft zu rächen, die oft geschlossen und korrupt ist und Schwierigkeiten und Ungerechtigkeiten dank ihrer Willenskraft und körperlicher Verfassung überwinden»*.



Mit 73 Jahren ein statuenhafter Körper

Die Filme des Italo-Amerikaners, Schauspielers, Produzenten, Regisseurs und Drehbuchautors waren nicht nur Kassenschlager, sondern auch eine Inspiration für alle Fitnessbegeisterten der Welt. Selbst mit 73 Jahren hat Stallone wohl einen der besten Action-Helden-Körper in Hollywood. Tatsächlich hat der Sport bestens geholfen, die körperlichen Probleme, die er in der Kindheit hatte, zu überwinden.

Der Schauspieler zeigt, dass das Alter kein Hindernis für den Sport und für die Erhaltung eines muskulösen Aussehens ist. Diszipliniert geht Stallone sechs Tage die Woche ins Fitnessstudio. Sein intensives Trainingsprogramm beinhaltet anstrengende Übungen und minimale Pausen zwischen den Sets. Beim Training befolgt er die Methode der maximalen Anstrengung, um Fett zu verlieren und gleichzeitig Muskeln aufzubauen. Dank seines unerbittlichen Willens und eines fokussierten Fitnessprogramms gelingt es Stallone, seinen beeindruckenden Körper zu erhalten.



Regenwald ade?

Der Hauptgrund, warum der Regenwald abgeholzt wird, ist die Fleischproduktion. Wer auf Fleisch verzichtet, schützt die Umwelt und sich selbst.

1. Weniger Resistenz gegen Antibiotika

In der Massentierhaltung werden Unmengen an Antibiotika verwendet, damit die Tiere keinen Krankheiten erliegen. Es wurde nachgewiesen, dass diese Antibiotika auch später noch im Fleisch, das auf unseren Tellern landet, enthalten ist. Das ist für viele Grund genug, die Finger von Fleisch zu lassen. Ein Ansporn öfters mal auf Fleisch zu verzichten. Denn je mehr Antibiotika man zu sich nimmt, desto resistenter werden Menschen gegen eben diese. Sind Patienten dann einmal von einer ernstesten Infektion betroffen, springt man langsamer oder gar nicht mehr auf die Wirkstoffe in Tabletten an.

2. Schützt Tiere vor unethischer Haltung

Tiere sind Lebewesen, die körperliche sowie emotionale Schmerzen fühlen. Bei der Massentierhaltung wird darauf aber keine Rücksicht genommen. Die Bedingungen sind grausam. Die Tiere werden wegen der hohen Nachfrage an Fleischprodukten auf engstem Raum gehalten. In der Schweiz ist es sogar immer noch erlaubt, die Schnäbel von Hühnern zu kürzen oder männliche Küken zu schreddern.



3. Schützt die Umwelt

Der Hauptgrund, warum der Regenwald abgeholzt wird, ist die Fleischproduktion. Genauer genommen, die Massenproduktion von Rindfleisch. Wenn wir es also schaffen, die Nachfrage herunterzuschrauben, können wir dabei helfen, den Regenwald zu schützen.

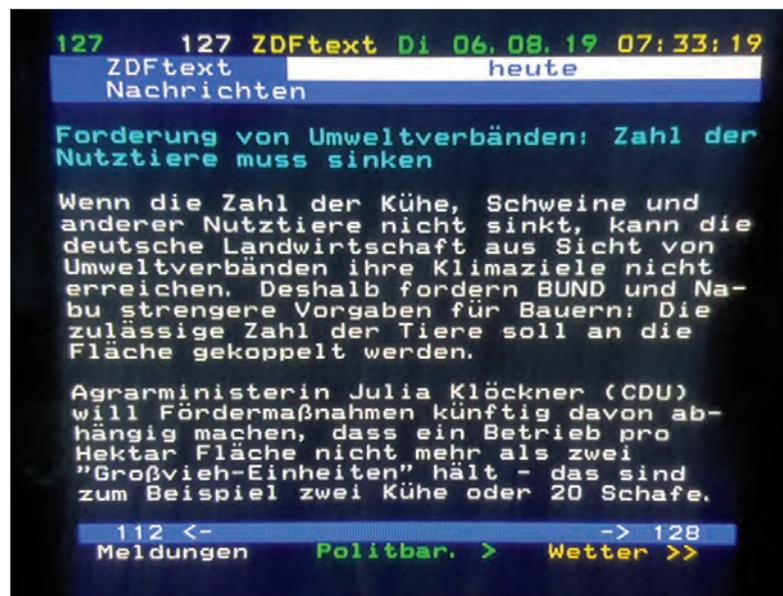
Ein weiterer Grund für die Abholzung der Wälder ist der Anbau von Soja. Der grösste Teil der Soja-Produktion fließt dabei aber nicht in den von Vegetariern häufig konsumierten Tofu, sondern wird an Tiere verfüttert. Während die Soja-Produkte für Menschen aus Europa stammen, wird das Futter für die Tiere aus aller Welt eingeflogen.

Wir nehmen also unzählige Flüge in Kauf, nur damit schliesslich ein saftiges Steak auf unserem Teller landet. Dazu kommt noch, dass Kühe das Treibhausgas Methan ausstossen. Der daraus entstehende Anteil, der die Luft schädigt, ist mengenmässig beinahe schlimmer als die ausgestossenen Gase, die aus dem Verkehr oder Transport stammen.

THINK !

Julia Klöckner fordert: Die Zahl der Nutztiere muss sinken.

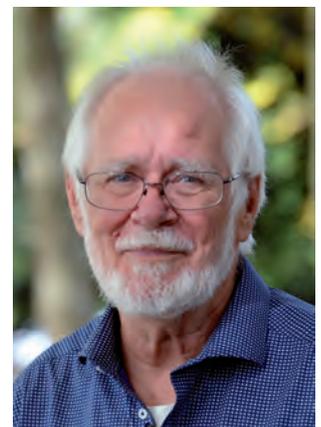
Die deutsche Agrarministerin Klöckner will, dass die Zahl der Kühe, Schweine und andere Nutztiere bald reduziert wird. Es ist ihr klar geworden, dass sonst die Klimaziele nicht umsetzbar sind. Fleischverzehr ist immer mehr ein Klimathema.



Klima und Fleischkonsum

Dubochet, Nobelpreis für Chemie, lanciert einen Aufruf

Jacques Dubochet (77), ehemaliger Universitätsprofessor, und Nobelpreisträger für Chemie im Jahr 2017, sprach am Smile for Future Gipfel in Lausanne, wo sich 450 junge Menschen der Klimastreikbewegung trafen. Der Professor unterstützt mit seiner Bekanntheit die Umweltanliegen und warnt in einem Interview mit dem Schweizer Radio: **«Das Klima- und Umweltproblem hat Priorität. Isst weniger Rindfleisch. In den Schulkantinen sollte das Fleischangebot schrittweise reduziert werden».** Der Nobelpreisträger ist überzeugt, dass jeder etwas für das Klima tun kann.



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

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

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

**BEWAHREN SIE SICH IHR JUGENDLICHES
AUSSEHEN!**

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

Santé Suisse

Procédures de pays du "Tiers-Monde"?

Il est bien connu que les salaires des médecins en Suisse sont les plus élevés d'Europe. Un grand nombre de médecins français travaillent en Suisse romande, de nombreux médecins allemands sont actifs en Suisse alémanique et, par analogie, de nombreux médecins italiens sont employés au Tessin. Ce sont des professionnels formés aux dépens de l'État dans leur pays d'origine, où la pénurie de personnel médical est préoccupante. En conséquence, France, Italie et Allemagne sont obligées d'"importer" des médecins d'autres pays (plus pauvres). Une réaction en chaîne.

Un phénomène similaire se produit également dans le secteur des soins infirmiers. En Allemagne, par exemple, des centaines de milliers d'infirmiers manquent à l'appel. Au cours d'un bref séjour en Italie, je suis tombé sur l'affiche publicitaire ci-dessous, qui indique sans équivoque la situation de besoin en Allemagne.

Avec un salaire mensuel de base de 2'800 euros*, la chaîne de cliniques veut attirer de jeunes infirmiers italiens, même sans connaissance de la langue, qui apprendront ensuite sur place.

Les infirmiers étrangers sont-ils capables de s'adapter à nos rythmes de travail ?

Récemment, je me suis rendu à la clinique pour effectuer un test de laboratoire de routine. J'y ai trouvé un gentil collaborateur paramédical étranger qui, ce jour-là, travaillait apparemment seul dans le laboratoire et semblait complètement sous pression. Informé par mon médecin traitant, il avait pris note de mes détails personnels sur une serviette en papier, oubliant d'écrire mon nom sur l'étiquette du récipient de test urinaire. Insécurisé et chaotique, sa façon de procéder a évidemment ralenti le temps et a certainement remis en question sa fiabilité.

Le résultat du test était-il une pure coïncidence ? Comment exclure les échanges de tubes ? Est-ce la méthode utilisée dans nos hôpitaux ?

Étant donné le personnel étranger occupé dans les hôpitaux de notre pays, des situations similaires sont susceptibles de se produire plus fréquemment. Malgré les primes d'assurance maladie très élevées - et en constante augmentation, le niveau du système de santé risque de baisser au détriment d'exigences telles que la précision, l'efficacité et le professionnalisme. D'autant plus que le personnel médical est soumis à des pressions de la part de ceux qui se rendent à l'hôpital pour une maladie quelle qu'elle soit.

Diligence, discipline et bon esprit sont des valeurs qui sont inculquées à nos jeunes dans la famille, à l'école ou pendant la formation.

Et c'est cette attitude qui rend notre pays efficace et fort.

Jean-Pierre L. Schupp

* 2 800 euros, c'est l'équivalent d'environ 3 100 francs.

Sanità svizzera

Procedure da "Terzo Mondo"?

È risaputo che in Svizzera gli stipendi dei medici sono i più alti d'Europa. Un gran numero di medici tedeschi lavora nella Svizzera di lingua tedesca, così come molti medici francesi sono attivi in Romandia, mentre, per analogia, numerosi medici italiani sono operativi in Ticino. Sono professionisti formati a spese dello Stato nei rispettivi paesi di origine, dove ora si presenta una preoccupante carenza di personale medico. Di riflesso, Italia, Francia e Germania sono costretti a "importare" medici da altri paesi (più poveri). Una reazione a catena.

Un fenomeno simile si verifica pure nel settore infermieristico. In Germania, per esempio, mancano centinaia di migliaia di infermieri. Durante una breve vacanza nella vicina Penisola, mi sono imbattuto nel poster pubblicitario riprodotto qui sotto, che indica in modo inequivocabile la situazione di necessità in quel paese.

Con uno stipendio base di 2'800 euro * mensili, la catena di cliniche vuole attrarre giovani infermieri italiani, anche senza conoscenze della lingua, che poi impareranno sul posto.

Gli infermieri stranieri sono in grado di adeguarsi ai nostri ritmi di lavoro?



Recentemente mi sono recato in clinica per eseguire un test di laboratorio di routine. Vi ho trovato un simpatico paramedico straniero, che quel giorno si trovava apparentemente a lavorare da solo in laboratorio e sembrava del tutto sotto pressione. Informato dal mio medico curante, aveva preso nota delle mie generalità su

un tovagliolo di carta, dimenticando pure di scrivere il mio nome sull'etichetta del contenitore destinato al test delle urine. Insicuro e caotico, il suo modo di procedere ha ovviamente rallentato i tempi e certamente messo in dubbio la sua affidabilità.

Il risultato del test era quindi pura coincidenza? Come escludere scambi di provette? È questa la metodica in uso nei nostri ospedali?

Considerato l'elevato numero di operatori sanitari di provenienza estera attivi nel nostro paese, situazioni simili sono destinate a verificarsi con maggiore frequenza. Nonostante gli onerosi premi di cassa malati (in costante aumento), lo standard del sistema sanitario rischia di scivolare verso il basso, a scapito di requisiti come precisione, efficienza e professionalità. Anche perché, non da ultimo, il personale medico viene messo sotto pressione da chi corre all'ospedale per qualsiasi malanno.

Diligenza, disciplina e buona lena sono valori che vengono inculcati nei nostri giovani in famiglia, a scuola o nel corso della formazione.

Ed è questa attitudine che rende il nostro paese efficiente e forte.

Jean-Pierre L. Schupp

* 2'800 euro corrispondono a circa 3'100 franchi. Uno stipendio usuale, in qualsiasi ramo, anche nel nostro cantone

Mit 96 Jahren die Liebe für den SensoPro entdeckt

Helene W. ist 96 Jahre alt und lebt noch immer alleine. Letzten Herbst brach sie sich bei einem Sturz den Humerus-Knochen und seitdem ist sie unsicher und ängstlich beim Gehen. Ihre Tochter brachte Helene in das VIVO Trainingscenter, wo sie jetzt regelmässig zweimal wöchentlich trainiert. Natürlich ist der SensoPro ein fixer Bestandteil des Trainings und Helene beginnt ihn zu lieben. Waren es zuerst nur fünf Minuten Training, so meistert sie jetzt die zehnminütigen Programme mit Bravour.

Aber was macht den SensoPro so einzigartig, dass auch über 90-Jährige die Liebe zu diesen Training finden?

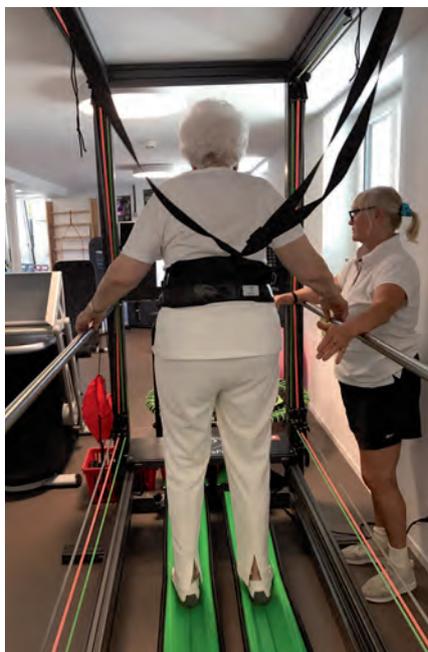
Der SensoPro ist ein Gerät für Koordination, Sensomotorik, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer, also ein multifunktionales Gerät. Jedes Training ist dank der Videoanleitung geführt und die Übungsauswahl ist gross, individuell von der Intensität und Komplexität. Durch regelmässiges Training auf dem SensoPro entdeckt man wieder Fähigkeiten, die man schon längst verloren glaubte und somit können auch über 90-Jährige Koordination und Gleichgewicht verbessern, Sturzrisiko senken und ihre Mobilität und Lebensqualität verbessern.

Der SensoPro ist auch ein Gerät an dem Multitasking gefragt ist. Für moderne Hirnforscher ist Multitasking keine Plage der Neuzeit. Im Gegenteil unser menschliches Gehirn fühlt sich davon angezogen, da es ständig nach neuen Impulsen sucht. Das Gehirn ist immer aktiv, auch wenn wir nicht bewusst nachdenken, um verschiedene Dinge gleichzeitig zu tun. Daher ist es optimal, wenn wir unseren Körper und Geist gleichzeitig mit verschiedenen Dingen beschäftigen.

Mit dem SensoPro ist dies möglich, denn hier gibt es Übungen für Ober- und Unterkörper, die verschieden sind. Doch der Unterschied ist nicht nur, dass die einen Übungen mit den Armen und die anderen mit den Beinen ausgeführt werden, nein, es gibt auch verschiedene Rhythmen und Tempi und dazu ist alles noch auf einem instabilen Untergrund. Ausserdem muss man auch noch der Videoanleitung folgen – also umsetzen, was vorgezeigt wird. Und es gilt in der Forschung als erwiesen, dass sich die geistige Leistungsfähigkeit den Anforderungen anpasst. Ist das nicht genial? Der SensoPro fordert auch die geistige Leistungsfähigkeit und irgendwann ist dann das, was vorher noch kompliziert war, völlig normal. Na dann ist der Zeitpunkt für den nächsten Level gekommen und das Spiel beginnt von vorne.

Und das Gehirn ist auch im Alter noch wandlungsfähig. Auch das ist mittlerweile von der Forschung bestätigt. Glaubte man doch früher, dass die Gehirnentwicklung mit dem Ende der Pubertät abgeschlossen wäre, zeigen die neuesten Untersuchungen, dass das Gehirn immer im Wandel begriffen ist und sich auch noch im hohen Alter verändern kann. Das bedeutet, man kann auch mit über 90 Jahren noch lernen, da sich im Hirn neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen ausbilden. Mit dem SensoPro erlebt man neue Erfahrungen und genau das ist, was unser Gehirn benötigt, um neue Nervenverbindungen entstehen zu lassen. Es funktioniert und daher ist es wichtig, auch mit zunehmenden Alter dem Gehirn reichlich Nahrung zukommen zu lassen und so das Wachstum zu fördern.

Doch auch die Sturzprävention ist ein wichtiger Punkt, der mit dem SensoPro behandelt wird. Sind doch Stürze weltweit ein Public-Health-Thema und wie man auch an Helene sieht, nach einem Sturz ist zumeist das Selbstvertrauen beeinträchtigt und somit beginnt der Weg zur Einschränkung der Mobilität und als Folge die Vereinsamung.



In der Schweiz sind über 50 Prozent der 600 000 Unfälle in Haus und Freizeit Sturzunfälle (lt. Bfu).

Nebst Leid für die Betroffenen und Angehörigen entstehen dadurch Kosten in Höhe von ca. drei Milliarden Franken und ca. 1200 Menschen sterben danach. Man sagt nicht umsonst: „**Ein Oberschenkelhalsbruch im Alter ist nahezu ein Todesurteil!**“

Bei den Sturzrisikofaktoren unterscheiden wir zwischen intrinsischen und extrinsischen. Zu den intrinsischen Sturz-

faktoren zählen unter anderem und vor allem die Muskelschwäche sowie die Mobilitäts- und Gleichgewichtsstörungen, aber auch Multimedikation, Seh- und Hörstörungen, psychische und kognitive Störungen sind Faktoren, die man nicht ausser Acht lassen darf. Die Umgebungsgefahren, schlechtes Schuhwerk, schlechte Sehhilfen und schlecht angepasste Gehhilfen zählen zu den extrinsischen Faktoren.

Doch auch hier setzt der SensoPro an und legt so den Fokus auf die intrinsischen Risikofaktoren, wodurch durch den instabilen Untergrund auch ein extrinsischer Faktor eingebaut ist. Der SensoPro bietet somit ein körperliches Training, das eine sturzpräventive Komponente enthält. Der Inhalt des Trainings beinhaltet sowohl Gleichgewicht als auch Kraft und Ausdauer.

Bei der statischen Gleichgewichtsregulation ist die Unterstützungsfläche (Füsse) oder der Untergrund ortsgebunden – also z.B. das ruhige Stehen am SensoPro. Unter dynamischen Bedingungen bewegen sich sowohl die Unterstützungsfläche (Füsse) als auch der Körperschwerpunkt – also z.B. das Bouncing am SensoPro.

Wird mit Hilfe von gezieltem Training nicht Gegensteuer gegeben, so verschlechtern sich beide Formen des Gleichgewichts mit dem Alter aufgrund degenerativer Prozesse im somatosensorischen und neuromuskulären System. Diese Verschlechterungen äussern sich in posturalen Schwankungen und Gangunregelmässigkeiten. Dies wiederum führt zu einem erhöhten Sturzrisiko.

Mit dem SensoPro, der bereits mit dem Wortteil Senso auf die Sensomotorik hinweist, hat man ein Trainingsgerät, das sowohl die geistige als auch die körperliche Leistungsfähigkeit fördert und zwar in jedem Alter. Mit der angebotenen und systematischen Übungsvielfalt bietet der SensoPro auch das Prinzip der Variation.

Das Prinzip der Variation ist deshalb von Bedeutung, da bei wiederholter Anwendung gleicher Trainingsreize diese zur Gewohnheit werden.

Dadurch trainiert man mit der Zeit unterschiedlich und hat keinen trainingswirksamen Effekt mehr.

Somit hat Helene die optimale Liebe für sich entdeckt, doch nicht nur sie und ich möchten noch viele der älteren Personen ermutigen, auf dem SensoPro zu trainieren!

Text: Sylvia Gattiker

Info: sylviagattiker@bluewin.ch



In Italien werden in der Zeitschrift **OGGI** jedes Jahr die sexiest Frauen im Bikini abgedruckt und dann gewählt. Wir 60+ Frauen brauchen in der Schweiz keine Zeitschrift **OGGI**. Wir haben das **StarkVital 60+** Heft. Hier die in unserer Redaktion eingegangenen Fotos von Frauen plus 60 die man auch als Sexy bezeichnen darf:

Sylvia Gattiker (63) und Marianthi Teuscher (69)

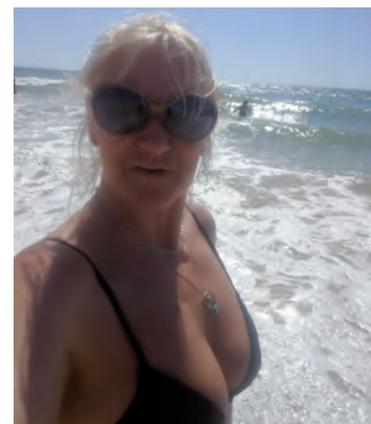
Senden Sie uns Ihre Bikini-Fotos ein, falls Sie 60+ jung sind, denn man kann mit 60+, 70+, usw. noch Sexy sein!



Sylvia Gattiker (links) und Marianthi Teuscher trainieren jeden Tag im Krafraum ihre sexy Körper



Von nichts kommt nichts - Marianthi Teuscher weiss, dass man auch die Balance trainieren muss.
Info: www.ems-training-basel.ch



BUCHEN SIE JETZT IHRE KLEINANZEIGE:

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

BioPhysio das Licht-Impuls-Massagegerät

Grössere Körpergrösse durch Begradigung der Wirbelsäule?

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



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

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

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

BioPhysio. Die Reprogrammierung ist völlig unspektakulär. BP nutzt die Impulse der Lichtwellen. Über ein Notebook gesteuertes Messgerät werden Lichtwellen über die Median Linie des Körpers gesendet. Diese Lichtwellen reprogrammieren das Skelett kurzfristig zurück in seine Grundhaltung. BP reguliert durch die Anwendung der Lichtwellen die motorische Steuereinheit. Durch das funktionelle Training der degenerierten Partie wird eine nachhaltige Kontrolle der Haltung im Alltag erreicht.

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

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



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

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

Anzeige



1. TRAININGSCENTER IN DER SCHWEIZ FÜR Ü60

Expertenwissen + Dienstleistung exzellent kombiniert!

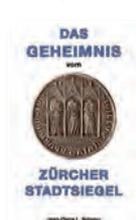
fit & gesund VIVO, Bottensteinerstr. 4a, www.fitgesund-vivo.ch, Tel. 062 745 18 00

Anzeige

Bücher von der GSG Academy: www.gotthard.tv

JESUS war auf dem GOTTHARD, 96 S. (2018), CHF 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



1519 - 2019
REFORMATION
ZWINGLI



STADTSIEGEL - ISBN Nr. 978-3-033-06620-5
JESUS - GOTTHARD - ISBN Nr. 978-3-033-06571-0,
ZWINGLI - ISBN Nr. 978-3-033-06737-0
BACK TO THE ROOTS - ISBN Nr. 978-3-033-06589-5
DAS MEDAILLON GOTTES - ISBN Nr. 978-3-033-04588-9
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: Bekanntgabe ab SV Nr. 10

Inserentenverzeichnis - SV 9 Seite

Proxomed	2,3
Phiten,	4
Cosmesan	8,21,31
QualiCert	9
New Spirit Forum	10
ProMedia	14
Lebenskraft - Messe in Zürich	15
FMS - Motorradverband Schweiz	16
Activisan Balancy	23
Fimex - TechnoGym	25
www.gotthard.tv - Bücher	33,35
GUAM Pflegeprodukte	29,33
Fit Gesund VIVO in Zofingen	33
med. Rücken-Center Zürich	34
Geheimnis vom Zürcher Stadtsiegel	35
Sypoba	36

Messe & Event-Termine:

29.2. bis 1.3.2020
Gesundheits Messe, Buchs, St.Gallen

26. bis 29. März 2020
Lebenskraft Messe, Zürich

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

Deutschland:

18. bis 21 November 2019
MEDICA, Düsseldorf

Internationale Messen:

11. bis 14.09.2020
SANA, Bologna, Italien

Senden Sie uns Ihre Messetermine an:

info@toptenmedia.com

U.a. in der nächsten SV Nr. 10 Ausgabe:
Das Skalpell in alten Händen?
Chirurgen über 70 sind immer noch im Operationssaal tätig. Um ein Auto fahren zu können, muss ein Mensch 70+ eine medizinische Untersuchung bestehen. Um weiterarbeiten zu können, vor allem in privaten Kliniken, kann ein Chirurg ohne irgend eine Untersuchung so lange operieren wie er will - KORREKT?

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 1'000 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 24.- inkl. Versand, EURO 24.- 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)

Bankverbindung:

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

Schweiz für EUR: UBS Locarno IBAN CH70 0024 6246 3361 7460 C

© 1979-2020 für Beiträge von TOP TEN MEDIA.

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

Gerichtsstand: Sitz des Verlages.

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

ABONNEMENT: CHF 24.- 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. 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
Nr. 15, Dezember 2020/Januar 2021	24.09.20	15.10.2020	1. Woche November 2020

Anzeige

Ein Geschenk für Weihnachten 2019

Schaffen wir uns alle ab?

D.h.: «Schafft sich die aus Europa abstammende Bevölkerung ab?»

Offizielle Statistiken sagen aus, dass heute noch 8 Prozent der Menschen auf unserem Planeten von Europa abstammt und es in 50 Jahren, also im Jahr 2070, es nur noch 4,75 Prozent weisse Menschen geben wird.

Ist dieser Umstand nun schlimm oder nicht?

Zu diesem Thema nehme ich in meinem letzten Buch DAS GEHEIMNIS VOM ZÜRCHER STADTSIEGEL u.a. Stellung (ab Dezember 2019 in praktisch jeder Buchhandlung zu bestellen).

Es ist mein letztes Buch zu religionswissenschaftlichen- und philosophischen Fragen. Klar ist, dass wir 60plus- Jährigen mit 99,99 prozentiger Sicherheit in 50 Jahren nicht mehr auf diesem Planeten leben werden.

So spielt es für uns doch keine Rolle, ob es in 50 Jahren noch 4,75 Prozent weisse Menschen auf der Erde gibt oder nicht.

Gut, wir haben ja auch noch Enkel, Ur-Enkel usw. aber, wie in meinem Buch geschrieben steht, es ist in der Tat nicht von Wichtigkeit.

Gläubige Juden, Christen oder Moslems überlassen alles sowieso dem allmächtigen Schöpfer und für nichtgläubige Menschen ist sowieso alles

Zufall.

Aber, achten Sie einmal auf die heutige Gesellschaft, darauf, was die letzten Mohikaner, ich meine die letzten Weissen so anstellen. Kinder zeugen, praktisch kein Thema. Kinder nerven und kosten zu viel Geld. Klima kein

Thema, sollen es die nächsten Generationen richten.

Sex, Drugs & Rock'n Roll, das ist das Lebensmotto vieler weisser Menschen und natürlich GELD verdienen. Man kann ja Geld und seinen

Reichtum nach dem Tod mitnehmen, oder nicht?

Wie viele Kulturen haben daran geglaubt, dass sie ihr Vermögen mit ins Jenseits nehmen können, z.B. im antiken Ägypten?

Wir mit unserem FREIEN WILLEN entscheiden jeden Tag, was richtig und was falsch ist. Ich habe im Buch u.a. geschrieben, dass die Stadt Zürich in ganz Europa im Abwasser die höchsten Kokain-Rückstände hat.

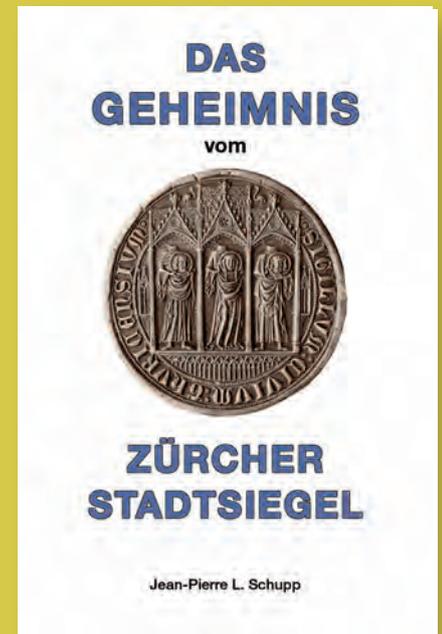
Dies sei zwar hier erwähnt, die Feststellung ist aber nicht das **GEHEIMNIS** vom Zürcher Stadtsiegel.

Jean-Pierre L. Schupp

Voraus-Buch Bestellung

CHF 28.-

(mit Rechnung und inkl. Versand)



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 2070).

Was vor allem

Felix, Regula und Exuperantius damit zu tun haben zeigt der Inhalt dieses Buches:

Das 96-seitige Buch ist ab Erscheinungsdatum 1. Dez. 2019 nur in ausgewählten Buchhandlungen zu bestellen.

Wer es vorher lesen möchte bestellt direkt unter:

info@gotthard.tv

GESUNDHEIT DURCH VITALITÄT IST DAS WICHTIGSTE GUT IM LEBEN!



Sypoba[®] hat sich als das Gesundheitstraining in der Branche etabliert, das sanfte und effektive Training fördert das muskuläre Zusammenspiel dynamisch, schont und kräftigt die Gelenke. Des weiteren fördert SYPOBA[®] die Vitalität zwischen Geist & Körper wie kein anderes Trainingssystem.

SYPOBA wird an über 90 Standorte angeboten:

<https://sypoba.com/map-standorte.html>

SYPOBA Live Stream oder Videothek:

<https://sypoba-live.com/>

SUPER LESER ANGEBOT



DER BEGINNER

Modell Senior
~~Fr. 155.00~~
Fr. 124.99



DER FORTGESCHRITTENE

Modell Kreisel Linie
~~Fr. 225.00~~
Fr. 179.99



DER PROFI

Modell Athletic
~~Fr. 299.00~~
Fr. 239.99

Direkt bestellen über info@sypoba.com mit dem Kennwort:

STARK-VITAL

bitte Farbe angeben: natur, blau oder grün