

STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60

AYURVEDA
nicht nur Massage

Marlies Kreuzpaintner
Fitness-Meisterin mit 62
Heute 20 Jahre danach

Rekord:
Französin wurde
122 Jahre alt

GEWALT gegen
ältere Menschen

Der fitteste
GROSSVATER

ALPHA Cooling
Schmerzbehandlung
durch Kälte



Français p.50
Italiano p.52



Eine Marke der
PonteMed AG Schweiz



PELVIPOWER™

DAS BECKENBODEN TRAINING

KRAFT AUS DER MITTE



JETZT KOSTENLOSES PROBETRAINING VEREINBAREN!

www.pelvipower.com/pelvipower-standorte

EIN STARKER BECKENBODEN KANN SIE VIELFACH UNTERSTÜTZEN

EINFACH – SCHNELL – WIRKSAM



SPORT

Leistung
Stabilität



RÜCKEN

Entspannung
Kräftigung



FRAUEN

Wechseljahre
Libido



MÄNNER

Vitalität
Potenz



JUNGE MÜTTER

Rückbildung
nach der Geburt



INKONTINENZ

Blasenschwäche
Tröpfeln



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

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



PonteMed AG Switzerland (headquarters)

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

Editorial	5
Nachrichten aus aller Welt	10
Älteste Frau wurde 122 und war Französin	12
Reportage von der LEBENSKRAFT Messe 2021	14
<hr/>	
Corona-Impfung eine Katastrophe - Dr. med. Jürg Kuoni	16
Prostata-Karzinom - Yvonne Keller	18
Vikomotorisches Training - ein MUSS im Alter	19
Bewegungsbewusstsein - Jürgen Woldt	24
<hr/>	
Ballast abwerfen - Energie gewinnen mit Hypnose	26
Frauen unter Druck - Patricia Aschwanden	32
Das Immunsystem - Lucia Nirmala Schmidt	34
VEGI Nachrichten vom Planeten Erde	36
<hr/>	
Büchervorschau - Medien Nachrichten	38
Heilung positiv beeinflussen - Gabriela Ghenzi	40
Tango, der Tanz der Sinnlichkeit auch mit 99 Jahren	41
Was ist orthomolekulare Medizin?	42
<hr/>	
Verabschiedung von Werner Kieser	44
Englands fittestester Grossvater - Mike Millen	46
Vize-Weltmeisterin Sylvia Gattiker in neuer Sportart	48
En français pages 50-51 - In italiano pagine 52-53	
<hr/>	
Leserbriefe und Kleininserate	55
KLAGEMAUER	56
Impressum	57



ALPHA Cooling - Seite 6



Ayurveda - Seite 8



Gewalt im Alter - Seite 20



Marlies mit 82 Top-Fit - Seite 28

Anzeige

GESUND DANK ZIRKELTRAINING

Die Resultate eines gezielten Kraft- und Ausdauertrainings beim älteren Menschen sind vielversprechend. **Biocircuit** ist das erste Trainingssystem, das ein individuell zugeschnittenes, sicheres und effektives Workout mit Anleitung bietet. Sein intelligenter Motorregler, der **Biodrive**, passt nicht nur automatisch die Sitz- und Geräte-Einstellungen an den jeweiligen Nutzer an, er kann Sie, dank einer Spotter-Funktion, auch entlasten, wenn Sie Ihr Training mal nicht aus eigener Kraft beenden können.

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

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

TECHNOGYM
The Wellness Company

Kriegserklärung durch Schrift, dann Wort

Kriege werden nicht immer nur mit Waffen geführt. Der gegenwärtige lautlose Krieg ist eigentlich viel heimtückischer: Der Krieg gegen das herrschende Gesundheitssystem. Es besteht ein Konflikt zwischen Menschenliebe, Dienst am Nächsten und der Geldgier. Kranke Menschen werden oft zu Opfern von Profit-Macherei bis zu deren Tod.

Ahnungslose, wenn nicht schlafende Politiker/innen, untätige Krankenkassen, profitorientierte Unternehmen wie Chemie-Multis und die Pharmaindustrie, aber auch unbekümmerte Ärzte, die ihren Hippokratischen Eid nicht wahrnehmen, stattdessen den Fokus aufs Geld legen, instrumentalisieren stillschweigend das Gesundheitswesen. Der Bürger wird wie eine Weihnachtsgans ausgenommen.

Während sich Angstmacherei, falsche Informationen und fragwürdige Statistiken ausbreiteten, wurden Fitness- und Trainingscenter monatelang geschlossen.

Einfach als **NICHT SYSTEMRELEVANT** eingestuft.

Systemrelevant? Ja, wichtig, notwendig, sogar unentbehrlich. Fragt sich nur für welches System. Genau die Fitness- und Trainingscenter, die für Gesundheit, Prävention, bessere Lebensqualität und Lebensfreude, Stärkung des Immunsystems, Abkehr von Medikamenteneinnahme stehen, also den Fokus auf eine gesunde Bevölkerung legen, werden als **NICHT SYSTEMRELEVANT** eingestuft.

Fitness- und Trainingscenter passen nicht in das geldorientierte Establishment!

Dann flattert eines Tages noch Post ins Haus, genauer gesagt ein Prospekt der HELSANA Krankenkasse. Darin wird durchaus die Bedeutung der Muskulatur betont. Es fehlt jedoch der Hinweis, wo die Muskulatur wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich gestärkt werden könnte. Eben, in den Fitnessclubs. Es muss endlich klar sein, dass leichte Übungen à la Pro Senectute nicht ausreichen, um die Muskeln optimal zu stärken. In jedem Alter.

Menschen, die seriöses Muskeltraining betreiben, zeigen, wie wichtig es ist, da u.a. sogenannte Myokine ausgeschüttet werden. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass beispielsweise Myokine von hoher gesundheitlicher Bedeutung für den menschlichen Körper sind. Myokine sind hormonähnliche Botenstoffe. Der Name wird aus den griechischen Wörtern für «Muskeln» und «Bewegung» abgeleitet. Diese Heilkraft der Muskeln wurde von der Professorin Bente Pederson aus Dänemark entdeckt.

Bewegung – ein wichtiger Ansatz. Doch Staat, Politiker, Krankenkassen, Pharma und Chemie-Multis wollen den Menschen lieber zu Tode schonen und pflegen. «Turnen bis zur Urne» ist verpönt, bringt zu wenig Profit. Was soll die Börse damit anfangen? Oh ja, wir werden alt, sogar steinalt, ausserdem dement, inkontinent, immobil, verwirrt, faltig, zitterig, behindert, isoliert, versorgt. Wir verlieren die Selbstbestimmung. All dies wird mit dem Alter in Verbindung gebracht. Warum soll das Szenario so negativ erscheinen? Die Sichtweise könnte doch entgegen den gängigen Vorurteilen positiv ausfallen.

Alt aber erfahren, lebenslustig sein. Innere Schönheit geniessen. Ein Teil der Gesellschaft sein. Teilhaben an den

sozialen Entwicklungen. Freiwilligenarbeit leisten für benachteiligten Menschen. Mobil sein und am Leben Freude haben. Sich auch im Alter verlieben und lieben. Sich farbenfroh und geschmackvoll kleiden, nackt in den See springen, Sex bis in hohe Alter haben und so weiter. Das wäre doch einmal ein toller Ansatz! Doch dazu ist ein Paradigmenwechsel erforderlich.

Tatsache ist, dass 90 Prozent aller Pflegeeinsätze bei älteren Menschen notwendig sind, da sie eine unzureichende Muskulatur haben. Wenn man den Prospekt der HELSANA durchblättert – provokativ gesagt – könnte man meinen, es ginge darum, diesen Zustand der unzureichenden Muskulatur möglichst für alle Menschen herbeizuführen.

Leider hat es die Fitnessbranche, inklusive deren Verbände, versäumt, das Muskeltraining zu einem relevanten Status zu verhelfen und seine Bedeutung dem Staat gegenüber hervorzuheben. Dies obwohl Fitnesscenter mit modernsten Geräten und Maschinen ausgestattet sind und nicht nur Muskeltraining professionell ermöglichen, sondern auch ein umfassendes sowie effektives Training für jedermann zu tiefen Kosten anbieten. Die Bedingungen wären erfüllt, auch wenn in bestimmten Fällen eine stärker personalisierte Dienstleistung angestrebt werden könnte, z.B. in Sachen Training für ältere Menschen.

Es ist mir in der Tat ernst. Man kann die Politik jagen, wie z.B. es die «Freunde der Verfassung» tun. Man kann Abstimmungen gewinnen. Aber man kann gegen inkompetenten Akteure und einer «Diktatur des Staates» nichts tun, solange man alles passiv akzeptiert.

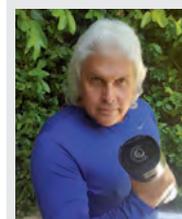
Um eine Reform des Gesundheitssystems zu fördern, sollte sich die Fitnessbranche geeint und kohäsiv mit ihren zahlreichen Mitgliedern, über eine Million Menschen, engagieren und eine politische Initiative starten. Mit dieser Idee wären wir schon eher auf dem richtigen Weg. Aber es darf nicht die Fitnessbranche allein handeln, sonst wäre es eben Eignennutz. Es muss auch gelingen, aus dem Kreis des traditionellen Gesundheitswesens Anbieter zu rekrutieren. Diese Vorgehensweise wäre glaubwürdiger.

Ich hoffe sehr, dass die Zeit kommen wird, in der die eigenverantwortlichen Menschen endlich belohnt und nicht bestraft werden. Japan hat es in Sachen Gesundheitssystem momentan als einziges Land verstanden, dass das Muskeltraining auch für ältere Menschen unverzichtbar ist, um die körperliche und gesellschaftliche Autonomie zu bewahren.

Man darf natürlich diesen Lebensstil nicht nur predigen, sondern auch in erster Linie mit Überzeugung vorleben.

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp (67)



Jean-Pierre Schupp

Jahrgang 1954

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

www.starkvital.ch

ALPHA COOLING®

Die sanfte Kältebehandlung für Blitz-Schmerzbehandlung über die Handflächen

Als mich Franz Baier und andere Medienfachleute, aber auch potentielle Kund:innen am 24. September 2021 ins KKLW (Kultur- und Kommunikationslokal) nach Wolhusen eingeladen hat, war ich schon gespannt, was an diesem Tag an aktuellen Neuigkeiten vorgestellt würde. Es war sogar der Erfinder Markus Deussl vom ALPHA COOLING aus Deutschland angereist.

In den letzten bald zwölf Monaten habe ich doch einige interessante Geräte angeschaut, der eigentlich schon bekannte InBody, als das Testgerät u.a. für Fett- und vor allem Muskelmasse, um eine genaue Körperzusammensetzung aufgelistet zu bekommen.

Dann der PelviPower (PP) für das Training- und die Therapie im Beckenboden, der mich selber sehr überzeugt und im Oktober 2020 innert nur fünf Minuten ein Problem an meinem Steissbein gelöst hat. Der PP erinnert mich an den Filmtitel DEINE FRAU, DAS UNBEKANNTE WESEN, nur für mich heisst der Film natürlich DER BECKENBODEN, DIE UNBEKANNTE MITTE DES KÖRPERS. Ehrlich gesagt, obwohl ich mich als Gesundheitsexperte bezeichne und sehr viel vom menschlichen Körper weiss, bei jedem Info-Seminar oder jeder Schulung zum PelviPower, wo ich dabei bin, staune ich noch immer über deren positive Möglichkeiten. «Mann» muss sich auf den Sessel setzen, um den PP zu fühlen und die Wirkung dann zu verstehen!

Thema ist aber heute das ALPHA COOLING PROFESSIONAL "ACP" Gerät, das ich in seiner Einmaligkeit dem PelviPower gleichsetzen möchte. Irgendwie kommt bei mir wieder die Lust hoch, INNOVATION AWARDS für sehr gute Erfindungen zu vergeben, wie früher im Fachmagazin FITNESS TRIBUNE (heute Roger Gestach).



Markus Deussl
Erfinder und CEO von ALPHA COOLING®



Franz Baier
ALPHA COOLING® Schweiz Vertreter

In der Tat ist der ACP kinderleicht zu bedienen. Man setzt sich vor das Gerät, legt die Hände in den ACP, Handfläche nach unten und lässt während zwei Minuten seine Hände kühlen. Es wird schon kalt aber man hält es aus. Der Erfinder Markus Deussl sagte auch, dass es sich hier um eine Zufallserfindung handelt.

Aber man kann sämtliche seiner Vorträge, jene von Dr. Martin Morgenstern und von Dr. med. Martin Oechler, die sich an diesem 24. September im KKLW über die Kältetherapie und somit auch über den ACP äusserten, auf einen Punkt bringen:

Die KÄLTETHERAPIE FUNKTIONIERT vor allem mit dem ACP !

Manchmal waren einige Äusserungen an der Grenze des Ertragbaren, z. B., wenn gesagt wurde: **«Bringen Sie die schweren Fälle, Patient:innen mit grossen Entzündungen zu diesem Gerät, denn nur so kann man den Beweis erbringen, dass es funktioniert.»**

Manchmal hatte ich das Gefühl, dass hier wie in Lourdes Heilsversprechungen gemacht werden, die sofort bei entsprechenden staatlichen Institutionen für Gegenmassnahmen sorgen würden.

Hier muss sich der Erfinder und CEO von ACP, Markus Deussl, in Zukunft schnell überlegen, wie er seine Prospekte gestaltet und wie er sich nach aussen positionieren will, denn der Erfolg wird schnell viele Neider auf den Plan rufen.

Das Gerät ist sehr gut, ich weiss es, weil Willi Zihlmann in Wolhusen in seinem Center CONNECTION schon eines vor einigen Monaten installiert hat (und zudem auch einen PelviPower). Dem Willi kann ich zu 100 Prozent Vertrauen. Aber auch andere Fitnessclubbetreiber, die schon so einen ACP, und somit rund 35'000 Franken investiert haben, können von unglaublichen Erfolgsgeschichten erzählen, die ich hier garantiert nicht niederschreiben werde.

Ich kann nur jedem/jeder Fitnessclubbetreiber: in empfehlen, eine der nächsten Informationstagungen, organisiert von Franz Baier, zu besuchen, sich unbedingt das Gesagte anzuhören und sich über die Therapieresultate informieren zu lassen.

Anzeige

Die Erfolgsgeschichte der Familie Zihlmann geht weiter. Erst in der letzten SV-Ausgabe Nr. 20 über das WEITSICHT Konzept in Bramboden eine Reportage abgedruckt, schon wird das CONNECTION Fitnesscenter in Wolhusen aus Ausbildungsbetrieb des Jahres 2021 gekürt!

WEITSICHT





ALPHA COOLING® Swiss Edition



GERMAN
CRYO GROUP

ALPHA COOLING®



Dr. Martin C. Morgenstern
Trainer - Speaker - Coach



Dr. med. Martin Oechler
www.gesundheitsimpulse.com

Hier ein Tipp von mir für einen jungen Geschäftsmann, der Grossartiges im Gesundheitswesen aufbauen will. Wäre ich 40 Jahre jünger, also 27, würde ich ein System aufbauen mit dem Namen HEALTH BOX.



Diese Health-Box (kann auch eine bestimmte Ecke im Center sein oder ein spezieller Raum) wäre mit diesem ACP, einem PelviPower (Sport Version) Gerät und einer InBody Messstation ausgestattet.

Mit diesen drei Angeboten plus Krafttrainingsgeräten, könnten Trainingscenter nicht nur eigene Mitglieder in ihrem Wohlbefinden und in ihrer Gesundheit stärken, sondern auch aussenstehende Kund:innen gewinnen.

Eine WIN-WIN Situation für alle Beteiligten. Vor allem aber könnte man im 60+ Bereich Krankenkassen den Beweis erbringen, dass u.a. Muskeltraining viel bringt und auch ältere und sehr alte Menschen für Krankenkassen GUTE Kund:innen sein können, die das Gesundheitswesen nicht stark belasten.

JPS

Info: www.acp-cooling.com

Vertretung für die Schweiz: Franz Baier

Mail: info@acp-cooling.com

Anzeige



KKLW – Ein Saal als Kunstwerk, mitten in der Schweiz.

Modernste Infrastruktur. Sehr gute Akustik. Für Vorträge, Schulungen und Kongresse.

KKLW – Kultur- und Kommunikationslokal Wolhusen
Bergboden 7, 6110 Wolhusen

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



CONNECTION
WOLHUSEN

Ayurveda Shakti



AYURVEDA ist eine aus Indien stammende, Jahrtausende alte und gleichzeitig hochaktuelle Lehre der gesunden und selbstverantwortlichen Lebensweise. Zugleich ist Ayurveda' ein ganzheitliches, naturheilkundliches Medizinsystem. Gesundheit bedeutet im Ayurveda mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheiten: Gesundheit ist Vitalität, ausgewogene Aktivität und befreiter Selbstausdruck bis ins hohe Alter.

Im Zentrum der ayurvedischen Lehre steht die Betrachtung des Menschen als einzigartiges Individuum und seine Gesunderhaltung. Der Ayurveda sieht jeden Menschen und jedes Lebewesen als einen Teil der Natur, als ein Mikrokosmos im Makrokosmos. Das ayurvedische Wissen gehört zu den ältesten Heilkonzepten der Welt. Es zu teilen, ist wie das Weitergeben eines Lichts und für mich eine Herzensangelegenheit.

Den Ursprung der ayurvedischen Gesundheitslehre findet man in den *Veden*, die viele Jahrtausende vor Christi in Indien entstanden. Die Veden beinhalten in ihren Schriften ein Wissen, welches aus den heiligen Schriften der Hindus aufgezeichnet ist und zunächst von Generation zu Generation mündlich überliefert wurde.

Im Jahre 500 v. Chr. trug der Weise *Adi Sankara* die jüngste literarische Sammlung der Veden, den *Vedanta* auf Palmblättern zusammen.

Als ein Teil davon wurde der Ayurveda in den beiden klassischen Schriften *Charaka Samhita* und *Sushruta Samhita*, die beide erstmals um die Jahrhundertwende vor Christi Geburt veröffentlicht wurden, zusammengefasst.

In diesen Werken wurde der Ayurveda in acht medizinische Disziplinen und zwei wesentliche philosophische Schulen unterteilt, die nach den Weisen *Atreya* und *Dahanvanthari* benannt sind. *Charaka* gehörte zur *Atreyaschule* des Ayurveda, *Sushruta* zur *Dhantvantarisshule*.

Das Herzstück der ayurvedischen Heilungstherapien, die *Pancha-Karma-Therapie*, soll sogar noch vor den frühesten Anwendungen des Ayurveda, die man ca. 8000 Jahre zurückdatiert, entstanden sein. Der Begriff *Pancha-Karma* bezieht sich auf die fünf Haupttechniken, die angewendet werden, um den Körper und den Geist von seinen überschüssigen Körpersäften, den *Doshas*, zu reinigen. Aus heutiger Sicht handelt es sich bei den *Doshas* um angesammelte Bioenergien, die sich auch verstofflichen können.

Ayurveda ist ein umfangreiches Mandala von ganzheitlichen, naturheilkundlichen Therapieformen, welches zwei Hauptlinien umfasst, die sich *Shodana* und *Shamana* nennen.



Shodana ist die Lehre und Anwendung der fünf Hauptreinigungs- und -ausscheidungsverfahren, während Shamana die unterstützenden Therapien umfasst, die als Vorbereitung für Pancha-Karma und alle erhaltenden Massnahmen dienen.

Zur Gruppe der Shamana-Therapien gehören die u. a. in unserem Ayurveda-Zentrum angebotenen Anwendungen der energetischen Massagen mit aromatischen und arzneilichen Ölen, die Ernährungstherapie mit Empfehlungen für die individuelle Konstitution², Fastenangebote, unterstützt durch ayurvedische Kräutermischungen, ayurvedische Kochworkshops sowie die ayurvedische Psychologie.

Alles dieses sind Anwendungen, die zu einem Leben in Balance im Rhythmus der Jahreszeiten führen. Ziel ist, Körper und Geist langanhaltend jung, gesund und kraftvoll zu erhalten, um unsere individuelle Bestimmung, unseren Daseinszweck auf dem Lebensweg zu finden und unser höheres Selbst mit dem grossen Ganzen in Einklang zu bringen. Sind wir im ayurvedischen Sinne gesund, fühlen wir uns bis ins hohe Alter in Körper, Geist und Seele wohl, energievoll und leistungsfähig.

In folgenden Artikeln erfahren Sie mehr über die verschiedenen Konstitutionstypen und über die praktischen Methoden des Ayurveda.

¹ Im Deutschen wird für das Wort „Ayurveda“ der maskuline Artikel verwendet

² In der Lehre des Ayurveda ist der Mensch ein Vata-, Pitta- oder Kapha-Typ oder einer Mischung aus diesen drei Typen.

Heike Klingebiel

Jahrgang 1971



- Dipl. Yogalehrerin RYT200 Yoga Alliance
- Ayurveda Massage- und Ernährungstherapeutin (Seit 2019: EMR-Anerkennung für Ayurveda-Massagen) nach Andreas Schwarz - Allgäu/Dtl. & Campus Naturalis Hamburg
- Ausbildung in Ayurvedisch Psychologischer Beratung & Dipl. Chakrathérapeutin nach Jean Pierre Crittin - Schweiz
- Begeisterte Ayurveda-Köchin
- Inhaberin und Geschäftsführerin des Ayurveda & Yoga Zentrum Rapperswil SG seit Januar 2017
- In meinem Ursprungsberuf als Pharmazeutisch Technische Assistentin und später als Studienassistentin in der Klinischen Forschung beschäftigte ich mich kontinuierlich mit Fragen der Gesundheit
- Im Jahr 2010 schenkte ich mir während einer einjährigen Reiseauszeit durch Zentralasien und Asien einen Neubeginn und entdeckte die ganzheitliche, naturheilkundliche Heiltradition des Ayurveda in Verbindung mit Yoga. Seither lebe ich noch mehr im Einklang meiner individuellen Anbindung an die Natur begleitet durch diese allumfassende Lebensphilosophie
- Selbständig in eigener Praxis seit 2015 in Dtl./Jena mit Ayurveda
- Umzug Nov. 2016 in die Schweiz zur Übernahme des Shakti Ayurveda & Yoga Zentrum in Rapperswil
- In meiner Freizeit bin ich aktiv in allen Jahreszeiten in den Bergen und mit dem Velo im Züri Oberland unterwegs

Anzeige

Shakti Ayurveda & Yoga Zentrum

Angebote

Yoga & Yoga 50 Plus
Ayurveda-Massagen
Ayurveda & Yoga Retreats
Ayurveda Kochworkshops
Detoxtage mit Ayurveda
Ayurvedische Psychologie

Kniestrasse 10, 8640 Rapperswil SG

**Ganzheitlich
in Balance**
Für alle LeserInnen von
StarkVital:
20% auf die erste
Ayurveda-Massage

ay-shakti.ch

Mit 91 immer noch beschäftigt



Heute, im Alter von 91 Jahren, ist die welsche Ethnologin Micheline Centlivres-Dement nach einem Leben im Dienste der Forschung immer noch beruflich aktiv, getreu dem Motto «Niemand aufgeben». Ihre Forschungsarbeiten führten sie ins Krisenland Afghanistan und andere Ländern des Mittleren Ostens.

Sorgen um Joe Bidens Training



Joe Bidens Fitnessprogramm beunruhigt die Sicherheitsdienste des Weissen Hauses, denn sein Peloton-Heimtrainer wird als potenzielles Cybersicherheitsrisiko angesehen, da das Gerät, das virtuelle Gruppenkurse überträgt, mit dem Internet verbunden ist. Der US-Präsident trainiert jeden Tag im Fitnessstudio, das mit Gewichten, einem Laufband und einem Peloton-Fahrrad ausgestattet ist. Peloton kombiniert einen stationären Heimtrainer mit einem interaktiven Tablet, das es dem Fahrer ermöglicht, aus der Ferne an Gruppentrainingseinheiten teilzunehmen.

Ungenau BMI-Berechnung

Warum ist der BMI (Body Mass Index) so problematisch? Bei der Verwendung von Body-Mass-Index-Standards kann das Resultat irreführend sein, insbesondere bei Sportlern, vor allem Kraftsportlern, kann die Messung der Umfänge die Endparameter verfälschen.

Mit 85 Ironman-Weltmeister

Der lauteste Jubel bei den Ironman-Weltmeisterschaften 2018 in Kona, Hawaii, galt



dem damals 85-jährigen Japaner Hiromu Inada. Der Rentner überquerte die Zielinie und wurde der älteste Teilnehmer, der das Rennen je beendet hat. «Mein Körper wird mit zunehmendem Alter schwächer, aber der Moment, in dem ich spüre, dass sich mein ganzes Training auszahlt, ist echt.» Der Senior-Athlet wird im November 89 und trainiert weiterhin diszipliniert.

Madonna provoziert weiter

Keine Überraschung! Mit 63 lässt die Katze das Mausern nicht.



Die Anomalie unseres Gesundheitssystems

«Die Grundfehler des Gesundheitssystems sind, dass es im Gesundheitssystem nur um drei Dinge im Wesentlichen geht: Erstens um Geld, zweitens um Geld und drittens um Geld.»

Prof. Dr. Gian Domenico Borasio, italienischer Palliativmediziner, Professor für Palliativmedizin an der Universität Lausanne.

Der SYPOBA® Step Set

Kniend ist besser als sitzend oder stehend

In der knienden Position wird die Haltung besser, die Muskulatur im Oberschenkel und Gesässbereich stärker und somit die Hüft- und Rückenprobleme kleiner. Das Gerät ist überall einsetzbar, kann in zwei Höhen eingestellt und für viele weitere Aktivitäten genutzt werden - im Training, als Sitzbank, als Ablage. In vielen Farben lieferbar. Info: www.sypoba.ch



Tierpreis für Tilda Swinton (60)



Tilda Swinton, Oscar-Preisträgerin aus Schottland, hat mit ihren drei Springer Spaniels die goldene Hundepalme gewonnen. Der Auftritt der drei süßen Vierbeiner im Film «The Souvenir Part II» in Cannes hat die Aufmerksamkeit der Jury erregt und ihre Leistung voll überzeugt.

Weltkongress für die Erhaltung der biologischen Vielfalt (IUCN)

Der Weltnaturschutzkongress der IUCN fand im September 2021 in Marseille statt. Der Alarm ist real: Experten zufolge geht die Natur schneller zurück als je zuvor in der Geschichte der Menschheit, und dieser Rückgang wird oft als «sechstes Massenaussterben» bezeichnet. Dies zeigt sich deutlich an den katastrophalen Ereignissen, die mit den Auswirkungen des Klimawandels zusammenhängen: Wirbelstürme, Stürme, Überschwemmungen, Dürren und Brände. Das Ziel des Kongresses ist der Schutz von einer Million Pflanzenarten, die durch menschliches Handeln bedroht sind und die Umsetzung von Massnahmen zur nachhaltigen Entwicklung.



Das Ziel des Kongresses ist der Schutz von einer Million Pflanzenarten, die durch menschliches Handeln bedroht sind und die Umsetzung von Massnahmen zur nachhaltigen Entwicklung.

Rekordzahl der Ü65 in der Schweiz

Die demographischen Struktur-Indexe zeigen, dass auf 100 Menschen 23 über 65 Jahre alt sind, auf 100 Junge 177 Ältere kommen und auf 100 potenziell Erwerbstätige 56 Nichterwerbstätige fallen. Das Tessin ist der Kanton mit dem höchsten Anteil an Senioren.

Anzeige

EXPERTEN FÜR HOCHWERTIGE VITALSTOFFE
NATURPRODUKTE

WWW.SUNHAND.SHOP

CH-BIO-086

Lila Points
TREUBONUS by SUNHAND

Die am längsten lebende Frau war Französin Sie wurde **122** Jahre alt !

"Ich bin von unserem guten Gott vergessen worden."

Der Mensch mit dem bisher höchsten erreichten Lebensalter war die Französin Jeanne Calment (1875) aus Arles, die 1997 mit 122 Jahren und 164 Tagen starb. Seither hat kein weiterer Mensch ein derart hohes Alter erreicht. Auch ihr Bruder, François Calment, lebte lange Zeit und wurde 97.



"Ich habe keine Angst vor irgendetwas."

Die Rekordhalterin war Raucherin, fing mit 85 das Fechten an und fuhr noch als 100-Jährige Fahrrad. Bis zum Alter von 110 lebte sie alleine, erst 1985 zog sie in ein Altersheim, das heute ihren Namen trägt, wo sie ihre letzten Lebensjahre verbrachte. Bei einem Sturz im Alter von 115 Jahren brach sie sich zwei Knochen und war nach einer Operation fortan auf den Rollstuhl angewiesen. Blind und fast taub erlebte die alte Dame ihre letzten Jahre, blieb aber geistig rege. Sie tat nach eigenen Aussagen nie etwas Besonderes, um gesund zu bleiben. Sie selbst führte ihr Alter auf den Genuss von Olivenöl, Knoblauch, Gemüse und Portwein zurück.



"Jedes Zeitalter hat sein Glück und seine Probleme."

Jeanne Calment heiratete einen vermögenden Ladenbesitzer, der sie in die Lage versetzte, nie viel arbeiten zu müssen und Hobbys wie dem Tennissport, Radfahren, Schwimmen, Rollschuhlaufen, Klavierspielen und der Opernkunst nachgehen zu können. Ihr Mann kam mit 67 im Jahr 1942 um, während ihre Tochter Yvonne 1934 an einer Lungenentzündung starb. Danach zog sie ihren Enkel Frédéric gross, der jedoch im Alter von 36 Jahren bei einem Motorradunfall ums Leben kam.



"Immer lächeln. So erkläre ich mir mein langes Leben."

Die Neugierde gegenüber diesem Medienphänomen wuchs offensichtlich im Laufe der Jahre. In den zahlreichen Interviews erzählte die französische Dame verschiedene Details aus ihrem langen Leben: So hatte sie beispielsweise den Bau des Eiffelturms miterlebt, war bei der Beerdigung von Victor Hugo dabei und hatte 1888 sogar den Maler Vincent Van Gogh getroffen.



Anzeige



Regulative Schmerztherapie
nach Daase und Laube

Ausbildungen in Schmerztherapie

Weitere Infos unter: www.painlessacademy.com

www.schmerztherapieschweiz.ch

Schmerztherapiezentrum - PhDr. Axel Daase

c/o Fitwork GmbH

Buchenstrasse 4

6020 Emmenbrücke



E-Bike, mehr Kopfverletzungen bei älteren Fahrern



Die Verletzungsmuster von Unfallopfern mit E-Bike sind ähnlich wie bei Velofahrern. Die E-Bike-Fahrer sind im Schnitt aber deutlich älter und sie verunfallen oft schwerer. Elektrofahräder prägen zunehmend das Strassenbild, was sich auch in den Unfallstatistiken niederschlägt. In einer retrospektiven Studie haben Unfallchirurgen und Traumatologen des Universitätsspitals Zürich die erfassten Daten ausgewertet. Die verunfallten E-Bike-Fahrer waren mit einem Durchschnittsalter von 56 Jahren deutlich älter als die Velofahrer (42.1 Jahre). Obschon die E-Bike-Fahrer mit 73 Prozent fast doppelt so oft einen Helm trugen, wiesen sie öfter Anzeichen eines mittelschweren Schädel-Hirn-Traumas auf. Zudem erlitten sie doppelt so häufig Verletzungen des Beckens wie Velofahrer. Fazit. Ältere und untrainierte Personen, die eine langsamere Reaktionszeit aufweisen und weniger Kontrolle über das E-Bike haben, könnten von praktischen Kursen ähnlich wie bei Motorradfahren, profitieren.

Japan schlägt Vier-Tage-Woche vor



Als die japanische Regierung ihre jährlichen wirtschaftspolitischen Leitlinien vorstellte, empfahl sie unter anderem den Unternehmen, ihren Mitarbeitern zu gestatten, an vier statt der üblichen fünf Tage pro Woche zu arbeiten. Im Rahmen der Regierungsinitiative

zur Verbesserung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie soll die Zeit, die im Büro verbracht wird, reduziert werden. Es ist in Japan nicht ungewöhnlich, dass junge Angestellte, die aufgrund übermässiger Überstunden erkranken oder sich aufgrund von Stress das Leben nehmen. Das Phänomen heisst «karoshi». Junge Menschen fordern das Recht auf Freizeit, um Erschöpfungszustände zu vermeiden. Vor allem aber hoffen die Behörden, dass ein zusätzlicher freier Tag in der Woche die Menschen dazu anregt, auszugehen und Geld auszugeben, wodurch die Wirtschaft angekurbelt würde. Man geht auch davon aus, dass junge Menschen mehr Zeit haben werden, sich zu treffen, zu heiraten und Kinder zu bekommen, was einen Beitrag zur Lösung des sich verschärfenden Problems einer sinkenden Geburtenrate, einer immer älter werdenden nationalen Demografie und einer schrumpfenden Bevölkerung darstellen würde.

Senioren in den USA

Die ältere Bevölkerung in den USA ist seit 2010 schnell gewachsen - um mehr als ein Drittel - angetrieben durch die Alterung der Babyboomer, die zwischen 1946 und 1964 geboren wurden, wie aus den Bevölkerungsschätzungen 2019 der Behörde für Volkszählungstatistiken, des US Census Bureau, hervorgeht.



Die Zahl der Amerikaner, die 65 Jahre und älter sind (2018, 52 Millionen), wird sich den Prognosen zufolge bis im Jahr 2060 fast verdoppeln (95 Millionen), während der Anteil der 65+ an der Gesamtbevölkerung von 16 Prozent (2019) auf 23 Prozent ansteigen wird

(2050), 1950 waren es nur 8 Prozent. Auch die über 85-Jährigen wachsen ständig, den Prognosen zufolge könnten sich bis im Jahr 2040 mehr als verdoppeln (von 6,4 auf 14,6 Millionen). Die jetzige Gegebenheit ist, dass ältere Erwachsene 65+ länger arbeiten. Im Jahr 2018 waren 24 Prozent der Männer und etwa 16 Prozent der Frauen erwerbstätig. Diese Werte werden voraussichtlich weiter ansteigen. Die an **Alzheimer erkrankten Amerikaner** nehmen ebenfalls zu und könnten sich bis 2050 mehr als verdoppeln (von heute 5,8 Millionen auf 13,8 Millionen).

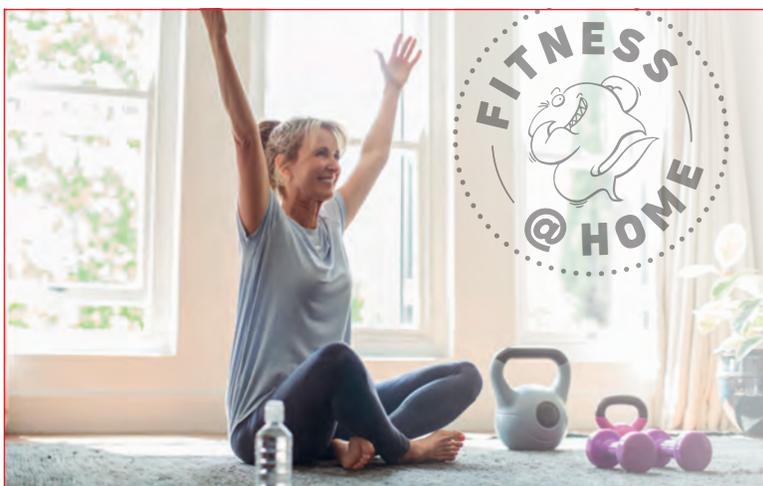
40 Jahre Bio Suisse



Der Markt für biologisch erzeugte Produkte hat sich in den letzten Jahren in der Schweiz rasch entwickelt und sein Wachstum scheint unaufhaltsam zu sein. Die Zahlen zeigen, dass Bio-Produkte immer beliebter werden. Seit der Gründung 1981 ist der Verband Bio Suisse von der Pionierin zur wichtigsten Bio-Organisation in Agrarpolitik und Bio-Markt gewachsen. Diese Entwicklung war möglich dank dem Engagement vieler Menschen, die sich ungeachtet von Trends und persönlichem Eigennutzen mit Überzeugung und Herzblut für den Biolandbau und die Knospe eingesetzt haben.

Die Knospe, die eigene Marke, hat sich zu der Bio-Marke mit der grössten Glaubwürdigkeit und dem höchsten Bekanntheitsgrad entfaltet. Die Zertifizierung der Bio-Betriebe ist ein Markenzeichen für umweltfreundliche und nachhaltige Landwirtschaft, Förderung der Biodiversität und Tierwohl. Vor diesem Hintergrund rät Bio Suisse den Verzehr von Bioprodukten, die in einem Umkreis von bis zu 40 Kilometern vom Wohnort stammen.

Anzeige



Trainingsgeräte und Fitnesszubehör für zu Hause.

Shark Fitness Wettingen
Landstrasse 129
5430 Wettingen
Tel. 056 426 52 02

Shark Fitness Wil (SG)
Wilerstrasse 207
9500 Wil
Tel. 071 931 51 51

sharkfitness.ch

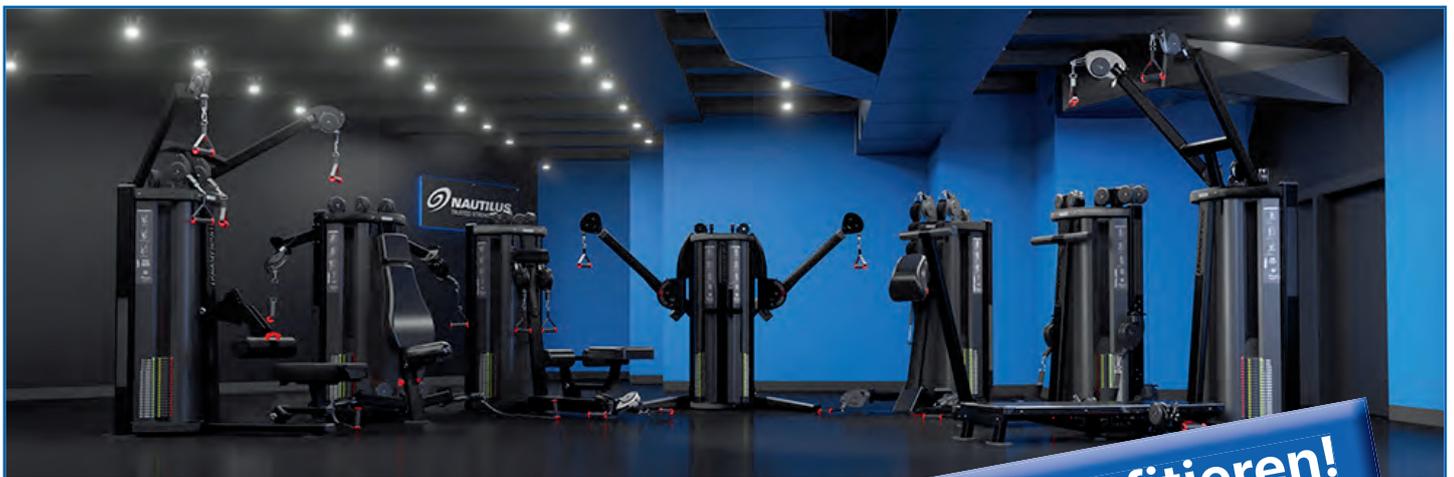


3. iiiVENT

- „Training im Alter“
- Fachvorträge zum Thema
- Test PelviPower, Beckenboden Trainingsgerät
- Showroom mit Geräten für Fitness und Physiotherapie

**9. Dezember 2021,
ab 15.00 Uhr in Kriens**

Jetzt anmelden: www.ratio.ch/iiiVENT_2021



Jetzt profitieren!

 **NAUTILUS®**
HUMANSPORT

- Training lebensnaher Alltagssituationen, z.B. Sturzprävention, allgemeine Kräftigung
- fließende Bewegungen durch Kabelzüge, Benutzung auch vom Rollstuhl aus möglich
- unendliche Übungsvielfalt, auf die Bedürfnisse des Trainierenden abgestimmt
- Training für spezifische Bewegungsabläufe und wiederkehrende Alltagssituationen
- 6 Geräte + 1, jetzt mit über 30% Rabatt auf das Gesamtpaket (gültig bis Ende 2021)
- ratio eigenes Serviceteam mit Ersatzteillager für Unterhalt und Reparaturen – schweizweit für Sie im Einsatz

LEBENSKRAFT

Reportage von der **LEBENSKRAFT** Erlebnismesse vom 16. bis 19. September 2021 im umgebauten, neuen Kongresshaus Zürich.



Die Organisatorin **Angelika E. Meier** (dreifache Mutter und vierfache Grossmutter), die seit vielen Jahren diese Bewusstseins- und Gesundheitsmesse nicht nur für Esoteriker organisiert, hat es endlich geschafft, die **LEBENSKRAFT** Erlebnismesse umzusetzen – nach dem vom Bund angeordneten und unnötigen Lockdown. Geplant war Frühjahr 2020, wegen Corona wurde die Messe auf Herbst 2020 verschoben, vom Herbst 2020 auf Frühjahr 2021 und dann endlich, vom 16. bis 19. September 2021 fand sie statt.

Nicht ohne Hürden. Denn am 13. September, eine Woche vor Beginn des **LEBENSKRAFT** Kongresses, verkündete Bundesrat Alain Berset die neue Schikane: Die Covid-Testpflicht für nicht Geimpfte.

Das hiess erneuter Umsatzverlust für die Organisatoren, ganz zu schweigen vom Umsatzverlust im 2020. Doch wem kümmert dies schon im Beamtenstaat Schweiz, wo alle Staatsangestellte immer profitieren, ob Krise oder nicht?

Wie auch immer, es kamen doch einige ins Kongresscenter und gut organisiert wie immer hat auch Frau Meier ein Covid-Testzelt vor dem Kongresshaus aufgestellt, wo auch ich mich testen liess.

So hat sich Angelika Meier dazu entschlossen, keine **LEBENSKRAFT** mehr in der Zukunft organisieren zu wollen. Sie ist aber mit potentiellen Nachfolger:innen im Gespräch.

Auf jeden Fall hatten alle viel weniger Umsatz als in all den Jahren vorher. Die meisten Besucher:innen waren Ungeimpfte und wollten nicht an einem Covid-Testzelt anstehen. So sind nur wenige Besucher:innen an die **LEBENSKRAFT** 2021 gereist. Sehr schade. Bundesbern lässt auch hier Veranstalter und Messaussteller ins finanzielle Desaster laufen!

Gute Gespräche gab es und interessante Menschen habe ich an vielen Ständen getroffen. Da wurde mir als Herausgeber vom **StarkVital60+** von einem Therapeuten-Verband vorgeworfen, dass sie keine Anzeigen im



StarkVital60+V machen können, der Inhalt sei zu esoterisch. Entschuldigung, das Wort **Esoterik** kommt aus dem griechischen und bedeutet

«dem inneren Bereich zugehörig».

Heute heisst es in der wissenschaftlich orientierten Welt schnell: **Esoteriker sind Spinner, Veganer sind Spinner, Ungeimpfte sind Spinner, eigentlich sind alle eigenverantwortliche lebende Menschen SPINNER !**

Zum Glück, für das Wohl der Gesellschaft, hat es immer Menschen gegeben, die durch inneres Wissen, durch göttliche Erfahrung und Prophezie vieles gegen die Strömung gemacht haben und auch dadurch altes Wissen, z.B. Heilpraktiken bis in die heutige Zeit Generation um Generation weiter vererbt haben.

Ich fühle mich bei einigen dieser Menschen wohl, wenn ich mit Ihnen über Gott und die Welt reden kann und sehe zum Glück, dass einige doch auch das Wissen in ihrer Seele tragen, die uns mit dem Jenseits verbindet.

In kommenden Ausgaben vom StarkVital60+ Magazin werde ich zu einigen Themen von Aussteller:innen aus dieser LEBENSKRAFT Messe im 2022 berichten, z.B. über die Gesundheits-Praxis zum Thema BodyTalk, über Sunhand Vitalstoffe, über die Selbstheilung durch PENeM, über Soyana, die veganen Raclette angeboten hatte, über LichtWesen Produkte, über das Kunst-atelier von Urs Heinrich und Catherine Mesot Channel-Medium sowie ColorID von Monica Kummer (siehe Foto ganz rechts unten, das sie für mich mit meiner «Aura» so mit Farbstiften gemalt

hat. Jeder Mensch trägt sein eigenes Bild und Schicksal, das für ihn vorge-sehen ist, herum) und über vieles mehr. Jetzt, nach dieser dunklen Covid-Kri-senzeit, müssen endlich wieder LICHT-WESEN an die Öffentlichkeit treten, um die dunklen Mächte, die den MAMMON anbeten, wieder in die Schranken zu weisen.

Info: www.lebenskraft.ch

Tele-Züri zeigte am 19.9. einen kleinen Bericht über die LEBENSKRAFT 2021. Man hörte von vielen Ausstellern, die sich darüber ärgerten, dass der Covid-Test für Besucher:innen gefordert wurde, waren und sind die meisten Kund:innen UNGEIMPFT.

Ich bin im Jahr 2022 wieder dabei, denn die positiven Wellen im neuen (alten) Kongresshaus sind einmalig für Aussteller und Besucher:innen.



Corona-Impfung: nicht nur Schrott, sondern eine Katastrophe!

Schrott lässt sich rezyklieren, Katastrophen hinterlassen Wunden!

Was ist eine Impfung? Viren werden ihrer krankmachenden Eigenschaft beraubt, die harmlos gemachten Viren werden in den Körper gespritzt, dieser bildet spezifische Antikörper gegen das Virus. Erfolgt eine Infektion mit dem natürlichen Virus, wird dieses von unserm erworbenen Immunsystem erkannt und unschädlich gemacht. Dies gilt für alle klassischen Impfungen wie Pocken, Polio, Masern, Tetanus etc. Die Impfungen wirken, es gibt keine „breakthrough-Infektionen“ bei Geimpften, es gibt keine alpha-, beta-, gamma-, delta- lamda- etc. Varianten. Es gibt keine neuen „Wellen“.

Was ist eine Covid-„Impfung“? Keine Impfung, sondern die Verabreichung von genetischem Material. Dieses, die mRNA (Boten-Nukleinsäure), wird mittels eines Lipid-Nanopartikels oder eines viralen Trägers in einen Muskel gespritzt und schleust sich dort in die Zellen ein. Die Zellen werden zu Spike-Protein-Fabriken. Unser Immunsystem bildet Antikörper gegen das Spikeprotein. Damit soll das Sars-Cov-2-Virus gehindert werden, an die Zelle anzudocken und in sie einzudringen. Brillante Hypothese. Nur:

- Das Virus hat mehr Proteine als nur ein Spikeprotein.
- Das Virus braucht das Spikeprotein, um an der Zelle anzudocken und dann in sie einzudringen. Dort angelangt macht es die Zelle zur Virusfabrik. Das erst macht uns krank.
- Das Spikeprotein ist also ein Andock-Werkzeug des Virus, gewissermassen ein Türöffner, es ist nicht vorgesehen, dass es massenweise im Kreislauf herumswimmt.
- Die Corona-„Impfung“ macht unsere Zellen zu Spikeprotein-Fabriken, diese werden in den Blutkreislauf entlassen, wo sie nicht hingehören. Dort richten sie Schaden an: sie heften sich an die innere Auskleidung der Blutgefässe zum Beispiel und bilden dort Mikrothromben oder verstopfen sogar ganze Venen, bekannt geworden als Hirnvenenthrombosen. Was mit den vielen Mikrothromben im ganzen Gefässbett über die Jahre passieren wird wissen wir nicht.
- Wie lange die Spikeproteinfabriken die Produktion aufrechterhalten wissen wir nicht.
- Im „Impfstoff“ ist genetisches Material, mRNA. Die mRNA muss, um das Spikeprotein zu bilden, umgeschrieben werden. Die Frage, ob sie sich dann auch in unser Erbgut einschleichen kann, ist offen.
- Einer der Entwickler der mRNA Technologie, Robert Malone vom Salk Institut, vertritt sehr dezidiert die Meinung, dass wir über die Langzeitwirkungen der Technologie

noch viel zu wenig wissen, um sie gleich an ganzen Bevölkerungen auszuprobieren.

Die Pfizer/BioNTech Impfung soll uns zu 95% vor einer Infektion schützen sagt...ja, wer denn? Natürlich Pfizer. Toll, von 100 Schweizern werden also nur 5, die sich infizieren, krank, oder? Die 95% sind ein alter Trick der Pharma-Industrie, um die Wirksamkeit ihrer Produkte in ein besseres Licht zu rücken. Jeder Medizinstudent in einem höhern Semester und jeder junge Arzt müsste sofort erkennen, dass die 95% ein reiner Bluff sind. Wie kommen sie zustande?

- In der Impfstudie wurden rund 22'000 Personen geimpft, 22'000 erhielten ein Placebo.
- Von den Geimpften erkrankten 8 an Covid, von den Ungeimpften 162. Das sind 0.74 der Ungeimpften und 0.034 der Geimpften.
- Der Unterschied beträgt rund 0.7% Das ist die absolute Risikoreduktion. Von 100 geimpften Personen wird also eine nicht krank. Besser gesagt von etwa 120 Geimpften.
- Wie kommen nun die 95% zustande? Ganz einfach: geimpfte und ungeimpfte an Covid Erkrankte ergeben zusammen 170. Acht davon sind rund 5%, m.a.W. erkranken „nur“ 5% der Geimpften. Damit ist die Wirksamkeit 95%. Das ist die Relative Risikoreduktion, mit der Realität hat diese Zahl nichts, aber auch gar nichts zu tun. Aus dieser Rechnung sind die andern rund 22'000 Geimpften schlicht verschwunden.
- Dass Herr Berset das nicht wissen muss, ist verständlich. Von den medizinischen Experten der Task Force darf man verlangen, dass ihnen einfache Grundregeln der Evidenzbasierten Medizin bekannt sind. Aber dass von diesen „wissenschaftlichen“ Covid Task Force bezüglich der Wirksamkeit der „Impfung“ kein Aufschrei an die Presse ging, ist ein Skandal. In mehreren Mails habe ich die Task Force darauf aufmerksam gemacht. Eine Antwort erhielt ich nie. Dort malt man lieber immer wieder den Teufel an die Wand, auch wenn die Realität die düsteren Prognosen jedes Mal widerlegt.

Die Spatzen zwischern unterdessen von den Dächern, dass heute viel zu viele Antibiotika eingesetzt werden und dass wir heute deshalb ein riesiges Problem mit Antibiotika-Resistenzen haben. Die Corona-„Impfung“, massenhaft eingesetzt, ist wenig wirksam, übt aber trotzdem, wie die Antibiotika, einen Selektionsdruck auf die Viren aus. Das Resultat erleben wir mit den immer neuen Varianten. Darauf hat nicht nur der Virologe und Nobelpreisträger Luc Montagnier aufmerksam gemacht, viele Virologen und Immunologen warnen uns vor der Aussicht auf die Variante XY, gegen die wir nichts mehr in der Hand haben, weder eine Behandlung noch eine Impfung, und der vielleicht unser Immunsystem nicht mehr gewachsen sein könnte.

Gérard Delépine hat im Juni 21 in „Global Research“ folgenden Artikel publiziert: **„Covid-19 Vaccines Lead to New Infections and Mortality: The Evidence is Overwhelming“**. Er weist anhand offizieller Zahlen in 15 Ländern nach, dass mit den Impfkampagnen Neuinfektionen und Todesfälle angestiegen sind.

Seine Schlussfolgerung: *„It is high time to go back to the proven facts and to their critical examination without a priori. In all countries, experimental vaccinations were followed by an increase in contamination and mortality attributed to Covid19 and the appearance of mutants. As long as the phenomenon has not been elucidated, a moratorium on anticovid vaccinations is essential and urgent“*.

Wo man auch hinschaut: nirgends hat die Covid „Impfung“ die Krankheit zum Verschwinden gebracht wie die Pocken- und die Polio-Impfung als Beispiele. Überall nur neue Wellen und neue Varianten. Was nehmen unsere Bürokraten in Bern und die „wissenschaftliche“ Task Force eigentlich zur Kenntnis? Mir scheint, sie sind auf dem Kenntnisstand von März 2020 stehen geblieben. Für angsteinflössende Prognosen langt's aber allemal. Auch wenn sie laufend widerlegt werden.

Die neueste Perfidie von BAG und Task Force: Nun sollen die Ungeimpften verantwortlich sein am neuen Anstieg der Infektionen. In Israel, Impfweltmeister 2020, sind über 80% der wegen Covid Hospitalisierten doppelt geimpft, in England um 60%. Laut SRF vom 26.8. erlebt Israel zurzeit mehr als 10'000 Neuinfektionen/Tag. Das sind nur zwei krasse Beispiele. Eine neue Studie aus einem Spital in Vietnam, an der auch die University of Oxford beteiligt war, belegt, dass bei 69 geimpften Spitalangestellten, die an der Delta Variante erkrankten, die Virus-Last 250 mal höher war als bei denjenigen die an der „alten (alpha) Variante“ erkrankten. Mit andern Worten: **Geimpfte sind Superspreader der Delta Variante**.

Mit der perfiden und selbstverständlich nicht belegten Unterstellung, Ungeimpfte seien gefährlich und asozial, üben BAG und Task Force Druck auf Berset aus, die Impf-Apartheid endlich durchzusetzen: Beteiligung am sozialen Leben nur noch mit Impfsertifikat. Ohne Zertifikat kein Fitnesstraining, kein Restaurantbesuch, kein Theater, keine Oper, kein Konzert, keine Versammlung, kein Sportanlass, kein..... vielleicht auch bald keine Einkäufe mehr, nur noch digital bei COOP, MIGROS, Amazon etc.

Ich teile die Meinung von Gérard Delépine: Die Impfung ist ein Schnellschuss, die Impfkampagne muss sofort gestoppt werden, alle vorhandenen Daten müssen endlich kritisch gesichtet und geprüft werden. Was kommunizieren unsere selbsterwählten Koryphäen der Task Force? *„Die Impfung ist wirksam und sicher, wirksam und sicher, wirksam und sicher...“* tönt es aus ihrer Echokammer. Es ist ein Skandal, dass sich das medizinische Establishment und unsere Gesundheitsbürokraten kritiklos vor den Karren der Pharma-Industrie spannen lassen. Das Heil liegt allein in der Impfung. Nebenwirkungsfreie, günstige und wirksame Vorsorge und Behandlungen? Aus dem Radar verschwunden. Eigenverantwortung? Wo kämen wir denn damit hin?

Die Covid-„Impfung“ ist eine Katastrophe. Sie hat bisher mehr Tote gefordert als alle Impfungen seit 1950 zusammen.

PS: die zitierten Studien können auf Verlangen gerne zur Verfügung gestellt werden!

Info: jkuoni@heartcheck.ch



Jürg Kuoni
Dr. med.

Jahrgang 1945

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe

www.starkvital.ch



CONNECTION
WOLHUSEN



35 JAHRE

WIR JUBILIEREN!



Aussicht vom Haus Weitsicht Bramboden

CSW-METHODE – GANZHEITLICH VERNETZT



CONNECTION
WOLHUSEN

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



SCHWIMMBAD
WOLHUSEN

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



WEITSICHT
BRAMBODEN

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

Prostata – Karzinom

Interview mit einem Betroffenen

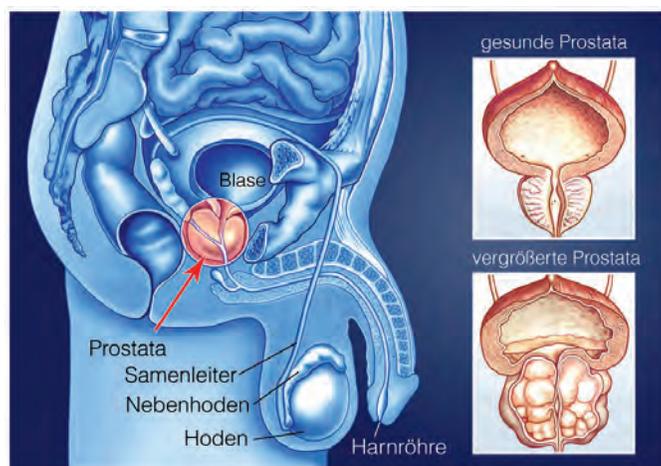
Vor ein paar Jahren stellte Felix* (Jahrgang 1966) einen schwächer werdenden Harnstrahl fest und die benötigte Zeit fürs Wasserlassen wurde immer länger. Da seine Kollegen Ähnliches berichteten, machte er sich keine Sorgen. Bei einer Untersuchung vor drei Jahren wurde im Blut ein erhöhter Wert des PSA (Prostata-spezifischen Antigen) festgestellt und ihm geraten, den gelegentlich genauer abklären zu lassen.

Ein Jahr danach folgte ein Ultraschall von Blase und Prostata. Dieser und auch der manuelle Befund zeigten keine Auffälligkeit.

Im Februar 2021 war der PSA-Wert immer noch stark erhöht, deshalb liess Felix, auf Anraten seines Arztes, eine Biopsie der Prostata durchführen. Hierbei wurden auf beiden Seiten der Prostata je sechs Nadelpunktionen vorgenommen. Das Resultat zeigte ein signifikantes Prostata-Karzinom, besonders auf der linken Seite.

Felix erkundigte sich – auch im Internet, was für Möglichkeiten er hatte. Eigentlich wollte er die minimal invasive Nano Knife Technologie. Doch sein Karzinom war bereits zu sehr am äusseren Prostatarand und über eine zu grosse Fläche verteilt, so dass er sich auf Anraten seines Arztes für die DaVinci-Methode entschied (ohne Bauchschnitt, sondern mit einer Laparoskopie).

Die Operation war anfangs Mai und verlief gut. Nach sechs Tagen wurde er mit einem Blasenkatheter nach Hause entlassen. Doch die Blase entzündete sich, Schmerzen und Katheterverschluss folg-



ten. Er brauchte Antibiotika und fühlte sich mies und alleine gelassen. Als der Katheter nach 14 Tagen entfernt wurde, litt er nach jedem Wasser lösen an starkem schmerzhaftem Brennen in der Harnröhre. Laut Arzt war dies ein Nervenschmerz. Doch das Unangenehmste

war, dass er den Urin nicht mehr kontrollieren konnte. Tag und Nacht lief es einfach raus.

Yvonne Keller Interview mit Felix A.*:

Danke Felix, dass Du bereit bist, den Lesern über Deine Therapie und Deine Erfahrungen zu berichten. Dies soll anderen Männern in der gleichen Situation helfen, die Zuversicht zu bewahren und aktiv ihre eigene Situation zu verbessern.

YK: Felix, um Deine Harninkontinenz in den Griff zu bekommen, musstest Du den Beckenboden trainieren. Hast Du vor Deiner Operation schon bewusst Deinen Beckenboden wahrgenommen oder trainiert?

FA: Nein, die Diagnose war ein Schock und vor der Operation wäre ich nicht auf die Idee gekommen, irgend etwas für meinen Beckenboden zu tun. Dank meiner Partnerin, die Dich, Yvonne, schon lange kennt, bekam ich bei Dir einen Termin. Hier lernte ich den Beckenboden wahrzunehmen und zu trainieren. Du hast mir auch ein Paar Übungen gezeigt, welche ich bis zur Operation ausführte. Im Nachhinein stellten sich diese präoperativen Beckenboden-Lektionen als sehr wertvoll heraus. Denn nach der Operation wäre es viel anspruchsvoller gewesen, den Beckenboden wahrzunehmen.

YK: Was hat Dir in der ersten Zeit nach der Operation besonders geholfen?

FA: Dankbar bin ich über die gute Beratung für den Wäscheschutz. Ich wurde im Spital mit verschiedenen Produkten zum Ausprobieren nach

Hause geschickt. Dabei war auch eine Musterpackung von Publicare. Diese Firma hat mich sehr gut beraten.

YK: Wie sah die aktive Therapie aus?

FA: In einer Physiotherapie lernte ich weitere Beckenbodenübungen kennen. Diese und

auch die Übungen von Dir führte ich zu Hause mehr oder weniger regelmässig aus. Du hast mich auf das Training auf dem PelviPower aufmerksam gemacht. Als mein Urologe dafür sein Okay gab, startete ich acht Wochen nach der Operation mit dieser Magnetfeld-Therapie.



Yvonne Keller

Jahrgang 1965

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe www.starkvital.tv

YK: Wie war Dein erster Eindruck?

FA: Schon bei der ersten Sitzung auf dem PelviPower spürte ich eine ganz andere, viel tiefere und intensivere Trainingsqualität als mit den klassischen Übungen. Die Kontraktion war im ganzen Beckenboden gut spürbar. Die linke Seite, da wo die Operation wegen des vermehrten Karzinombefalls grösser ausfiel, nahm ich jeweils stärker wahr. In dem ich mich etwas mehr nach links hinsetzte, konnte ich die Kontraktionen gleichmässig wahrnehmen.

Doch nach den ersten zwei bis drei Mal bekam ich wieder dieses Brennen in der Harnröhre, doch danach ging es mit grossen Schritten vorwärts. Heute trainiere ich auf der Stufe 5 und spüre, wie mein Beckenboden jedes Mal kräftiger wird.

YK: Nun sind seit der Operation bald fünf Monate vergangen. Wie geht es dir heute?

FA: Viel besser! Ich fühle mich fit und habe nur noch wenig Urinverlust. Ich bin positiv, dass ich auch dies in den nächsten Monaten in den Griff bekomme. Nach der Operation musste ich ständig bewusst den Beckenboden anspannen, um den Urin zurückzuhalten. Doch nun gelingt mir die Kontinenz ohne daran zu denken. Heikel ist noch das Hochheben von Gewicht. Auch die Sexualität – welche in den letzten Monaten nicht im Mittelpunkt stand – kann sich hoffentlich wieder einspielen.

YK: Wie sieht Dein Training in den nächsten Wochen aus?

FA: Ich will im nächsten Monat von wöchentlich zwei PelviPower-Trainingseinheiten auf drei Einheiten hoch und so nochmals den Muskelaufbau maximal fördern.

YK: Danke Felix für Dein Interview.

Yvonne Keller ist Inhaberin und Therapeutin med. Beckenboden-Center med. Rücken-Center in Zürich

Sind Sie selber von einem Prostata-Karzinom betroffen? Haben Sie Fragen oder wollen Sie Ihre Erfahrungen weitergeben? Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften!

* der richtige Name ist der Redaktion bekannt.

FIT BIS INS HOHE ALTER DURCH VIKOMOTORISCHES TRAINING AM SKILLCOURT

Fit und selbstständig bis ins hohe Alter, wer wünscht sich das nicht?

Körperlich und geistig nicht mehr so zu können, wie man möchte beängstigt einen jeden von uns.

Wir wissen, dass der Körper ab dem 30. Lebensjahr jährlich 1% an Muskelmasse verliert. Aber auch Gehirnmasse und Volumen nehmen stetig ab. Ab dem 20. Lebensjahr verlieren wir täglich etwa 50'000 bis 100'000 Hirnzellen!

Diese Erkenntnis macht bewusst, wie wichtig kognitives Training ist. Durch **ViKoMotorisches** Training am SKILLCOURT setzen wir da an, wo alle Bewegungen und Reaktionen beginnen: am Gehirn.

Mit dem SKILLCOURT als intelligentem Trainings- und Diagnostik Tool, wird auf einem knapp 20



Quadratmeter grossem Spielfeld jede Bewegung und Reaktionszeit millisekunden genau gemessen. Dem Trainierenden wird aus über 500'000 möglichen Workouts das richtige vikomotorische Programm vorgeschlagen.

Man muss sich das so vorstellen, dass hier kognitives Training mit

visuellen und motorischen Fähigkeiten verknüpft wird, um verschiedenste Areale des Gehirns anzusprechen. Reize, die auch im täglichen Leben geballt auf uns einströmen, wie beispielsweise im Strassenverkehr und auf die es möglichst schnell und angemessen zu reagieren gilt.

Am SKILLCOURT trainieren wir nicht nur Reflexe, Reaktionsvermögen und

Gedächtnisleistung, sondern verringern auch die Sturzgefahr.

So können wir unsere Selbstständigkeit und Demenzprävention ein Stück weit in die eigenen Hände nehmen für ein aktives Leben auch in hohem Alter.

Anzeige



VIKOMOTORISCHES TRAINING

*FIT BIS
INS HOHE ALTER*

SKILLCOURT



Fragen Sie in Ihrem Fitnesscenter oder in Ihrer Physiopraxis nach dem SKILLCOURT Training. Jetzt neu in der Schweiz!

Mehr Informationen unter www.skillcourt.training

Gewalt gegen ältere Menschen

Die Misshandlung älterer Menschen, die sich ihrerseits in einem Zustand der Schwäche und Abhängigkeit befinden, ist eine schlummernde Tatsache in unserer Gesellschaft. Es wird geschätzt, dass nur einer von 24 Fällen von Misshandlung älterer Menschen gemeldet wird, so die Die Weltgesundheitsorganisation (WHO), was zum Teil darauf zurückzuführen ist, dass die Opfer oft Angst haben oder schlicht weg zu schwach sind, Fälle von Misshandlung anzuzeigen. Dabei handelt es sich wahrscheinlich um eine unterschätzte Zahl. Es gibt tatsächlich nur wenige Daten über das Ausmass des Problems.

Was ist Misshandlung älterer Menschen?

Die WHO hat folgende Definition formuliert: **«Die Misshandlung älterer Menschen ist eine einmalige oder wiederholte Handlung oder das Fehlen geeigneter Massnahmen in einer Beziehung, in der ein Vertrauensverhältnis besteht, das einer älteren Person Schaden zufügt oder sie in Not bringt. Diese Art von Gewalt stellt eine Verletzung der Menschenrechte dar und umfasst körperliche, sexuelle, psychologische und emotionale Misshandlung, finanziellen und materiellen Missbrauch, Vernachlässigung und schwerwiegenden Verlust von Würde und Respekt.»**

Gewalt in ihren verschiedenen Formen kann sowohl im privaten Umfeld (Familie) als auch in öffentlichen Institutionen wie Krankenhäusern, Pflegeheimen und anderen Langzeitpflegeeinrichtungen ausgeübt werden. Zu den missbräuchlichen Handlungen gehören u. a. das Schlagen, die körperliche Fesselung von Patienten, der Entzug ihrer Würde (z. B. indem sie in schmutziger oder mit Urin durchnässter Kleidung zurückgelassen werden) und ihrer Entscheidungsfreiheit über ihre täglichen Angelegenheiten, die absichtliche Unterversorgung (z. B. die Entstehung von Druckgeschwüren), die Über- und Untermedikation und die Vorenthaltung von Medikamenten sowie emotionale Vernachlässigung und Missbrauch.

Die Misshandlung kann zu körperlichen Verletzungen - von leichten Kratzern und Prellungen bis hin zu Knochenbrüchen und Behinderungen - und zu beträchtlichen, manchmal lang anhaltenden psychischen Folgen wie Depressionen und Angstzuständen führen. Die Folgen können besonders schwerwiegend sein und die Rekonvaleszenz länger dauern. Selbst relativ geringfügige Verletzungen können zu schweren und dauerhaften Schäden oder sogar zum Tod führen.

Im Hinblick auf die COVID-19-Pandemie deuten neue Erkenntnisse darauf hin, dass die Prävalenz der Misshandlung älterer Menschen während dieser Zeit sogar zugenommen hat, so Claudia Mahler, unabhängige österreichische Expertin für die Wahrnehmung der Menschenrechte älterer Personen.



Alter ohne Gewalt
Vieillesse sans Violence
Vecchiaia senza Violenza



Prognosen für die Zukunft

Weltweit wird die Zahl der Fälle von Misshandlung gegen ältere Menschen voraussichtlich zunehmen, da viele Länder eine rasch alternde Bevölkerung haben. Prognosen zufolge wird sich die Weltbevölkerung im Alter von 60 Jahren und älter bis zum Jahr 2050 mehr als verdoppeln, von 900 Millionen im Jahr 2015 auf etwa 2 Milliarden, wobei die grosse Mehrheit in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen leben wird. Wenn der Anteil älterer Menschen, Opfer von Misshandlungen, konstant bleibt, wird die Zahl der Betroffenen aufgrund der Bevölkerungsalterung rasch ansteigen und bis 2050 auf 320 Millionen anwachsen (WHO).

Die nationale Plattform «Alter ohne Gewalt»

Das Bewusstsein für dieses beunruhigendes Phänomen nimmt allerdings zu. Der Bundesrat hat sich in einem Bericht mit diesem Thema befasst, das als Problem der öffentlichen Gesundheit betrachtet wird. Die nationale Plattform «Alter ohne Gewalt» (www.alterohnegehalt.ch) fordert eine bessere Vorbeugung dieser besorgniserregenden Frage, die jahrelang im Verborgenen geblieben ist. Die Anlaufstelle ist das Ergebnis der Zusammenarbeit zwischen drei bedeutenden Institutionen, die sich für die Prävention, Beratung und die rasche Unterstützung im Krisenfall eingerichtet haben:

- «Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA» in der Deutschschweiz
- «Pro Senectute Ticino e Moesano» im Tessin und im Misox
- «alter ego» in der Westschweiz

Impulsprogramm zur Prävention

Um die Wirksamkeit der Tätigkeiten des Kompetenzzentrums weiter zu stärken, fordert «Alter ohne Gewalt» den Bundesrat und die Kantone eindringlich auf, das angedachte Impulsprogramm zur Prävention von Gewalt im Alter zu realisieren. Parallel zum Aufbau der fachlichen Strukturen sollen sich die Behörden gemeinsam mit weiteren Akteuren zu konkreten Aktivitäten und Projekten festlegen.



GUAM SeaTherapy bietet einen zuverlässigen Langzeitschutz gegen vorzeitige Hautalterung.

GUAM

Das gönne ich mir!



Besuchen Sie unseren Onlineshop!
www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

SO BLEIBT REIFE HAUT STRAHLEND SCHÖN

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

BEWAHREN SIE SICH IHR JUGENDLICHES AUSSEHEN!

**NUR
BEI UNS
SPEZIALPREISE**

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

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

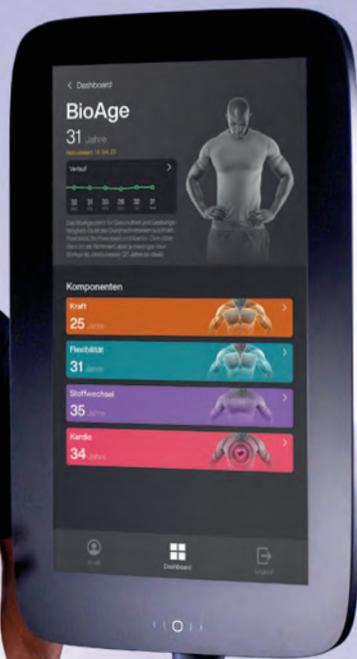
EGYM



Zeit für die EGYM Experience

Erfolgreiches Training war noch nie wichtiger als jetzt.
Die EGYM Experience ist das ganzheitliche Trainingserlebnis
für alle Zielgruppen!

Freddy Mora +41 (0) 79 123 58 33 | freddy.mora@egym.com
Daniel Holsträter +41 (0) 79 360 10 13 | daniel.holstraeter@egym.com
EGYM | Rüssenstrasse 12 | 6340 Baar



Scanne
den QR Code
und erfahre mehr.



Mental Physio Training

für mehr Bewegungsbewusstsein und bessere Trainingsergebnisse



Mental Physio Training – wem das jetzt nicht gleich etwas sagt, dem seien gleich zu Beginn die letzten sechs Ausgaben des Magazins StarkVital ans Herz gelegt, um darin ein wenig nach spannenden Informationen dazu zu stöbern. Dort habe ich in einer sechsteiligen Informationsreihe ausgiebig darüber berichtet, wie Du – solltest Du Inhaber einer Fitness- oder Gesundheitsanlage sein – Deine Mitglieder begeistern kannst. Denn sie werden die Verbesserung ihrer Trainingserträge förmlich fühlen. Doch nicht nur das, sie werden insgesamt mit optimierter innerer Balance und einem verbesserten Lebensgefühl belohnt.

Mein Name ist Jürgen Wolddt, und seit Jahrzehnten bin ich als Gesundheitsforscher in meiner do-it Akademie aktiv. Ich bin selbst Inhaber einer Gesundheitsanlage in Herne und ermögliche Kunden, mit meinem einzigartigen Konzept des Mental Physio Trainings aus einer ganzheitlichen Perspektive zu trainieren. Das Besondere: Es geht



Jürgen Wolddt

Jahrgang 1948

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe
www.starkvital.ch

beim Mental Physio Training nicht nur um die Verbesserung biomechanischer Prozesse, sondern vor allem um eine neue Art der Körper-Hirn-Stimulation. Diese wiederum ist der Treiber der Optimierung beziehungsweise Regulation sämtlicher Körperprozesse.



Mental Physio Training Wie funktioniert es?

Es handelt sich beim Mental Physio Training um angenehm wirkende Kurzfilme, die mit den Aspekten Bewegung und Natur arbeiten. So einfach sie scheinen und unkompliziert sie einsetzbar sind, so hochkomplex ist die dahinter verborgene Matrix, die in jahrzehntelanger Forschung entwickelt und schliesslich unter dem Namen BodySense patentiert wurde. Die Filme sind jederzeit und überall – nicht nur im Fitnesstraining, sondern auch im Alltag! – ohne viel Aufwand nutzbar.

In der StarkVital-Ausgabe Nr. 19 von August/September habe ich zwei Möglichkeiten vorgestellt, wie das Mental Physio Training ohne

grosse Investition, aber mit grossem Gewinn für Mitglieder, Kunden und natürlich auch für Inhaber selbst zum Einsatz kommen kann.

Hier seien zunächst die beiden Möglichkeiten noch einmal vorgestellt:

Modell 1 - Bildschirm-Einsatz im Trainingsbereich

In jedem Trainingsbereich (Ausdauer, Krafttraining, Zirkeltraining, Rücken usw.) kann ein Bildschirm mit den Natur-Bewegungsfilmern installiert werden, um Kunden ein positives Leistungswachstum zu ermöglichen, verletzungsarmes Training zu gewährleisten, optimale Regeneration und verbesserte Selbstregulation zu bewirken, wozu auch die natürliche Bewegungslust gehört. Es versteht sich von selbst, dass durch all dies auch eine verbesserte Gesundheit geschaffen wird.

Modell 2 – Gratis-Zugang zur Onlineplattform Sport und Fitness

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

Last but not least gibt es noch ein drittes Modell der Umsetzung. Dies ist die Installation eines hochwertigen attraktiven Mental Physio Trainingsbereichs. Die nachfolgende Abbildung gibt einen kleinen anschaulichen Einblick, wie dieses Modell in der Umsetzung aussieht:



Modell 3 – Trainieren im 5-Elemente-Kreis

Das Modell 3 lässt sich auch ganz beliebig nutzen. Vor dem Training, währenddessen oder auch zwischendurch, einfach immer dann, wenn Kundin oder Kunde den Wunsch haben, durchlaufen sie



diese sogenannten 5-Elemente-Kreise.

Zu jedem Element siehst Du auf einer Tafel, welche Muskeln angesprochen werden mit den zugehörigen Organen und den entsprechenden Metaphern als Quelle der Kraft

und verbesserter Ansteuerungsorganisation Deiner Muskulatur. Dein Körper kommt beim Durchlaufen dieses 5-Elemente-Kreises – und das ist das Faszinierende – ganz automatisch in einen höheren Schwingungszustand gleich der harmonischen Schwingung aller in Deinem Körper ablaufenden Prozesse.

Durch diese Regulationsprozesse verbessern sich nach dem Durchlaufen des 5-Elemente-Kreises Dein Muskelaufbau und Deine Trainingsergebnisse, reduziert sich die Verletzungsanfälligkeit, erhöht sich die Bewegungslust. Und zwar ganz von selbst. Dies sind innerhalb Deines Trainings in der Anlage ganz entscheidende Vorteile für Deine Erfolge, Deine Gesundheit und Deine innere Balance.



Kraftvoller Begleiter im Alltag

Was noch als aussergewöhnliches Möglichkeit für Deine Mitglieder hinzukommt: Jedes Mitglied kann sich diesen kompletten Filmablauf, der in den 5-Elemente-Räumen in einzelnen Sequenzen auf die Stationen verteilt ist, über einen Link auch zu Hause nutzbar machen. So kann der Kurzfilm bereits daheim als Vorbereitung für das Training individuell genutzt werden. Genauso dient er aber auch wirksam zur besseren Regeneration nach dem Training oder zum Aufrechterhalten der Trainingserträge bei längeren Trainingspausen durch Business oder Nichtgesundheit bedingt.

Nutze schon jetzt langjährige Erkenntnisse, die bisher kaum einer kennt und noch sehr wenig umgesetzt werden. Begeistere Deine Kunden durch den Einsatz des Mental Physio Trainings in Deiner Anlage.

Ich freue mich, wenn Du Kontakt mit mir aufnimmst.

Jürgen Woldt

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

Erhöhe dein Energielevel

Dauerhaft.Stark.Du

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

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

Vorteile für dein Training

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

Lerne die Muskel-
Organtabelle kennen.

Du wirst dein
Training
danach
anderes
betrachten.



[https://bodysense.de/
muskelorgan-
zuordnungstabelle/](https://bodysense.de/muskelorganzuordnungstabelle/)

Jürgen Woldt



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

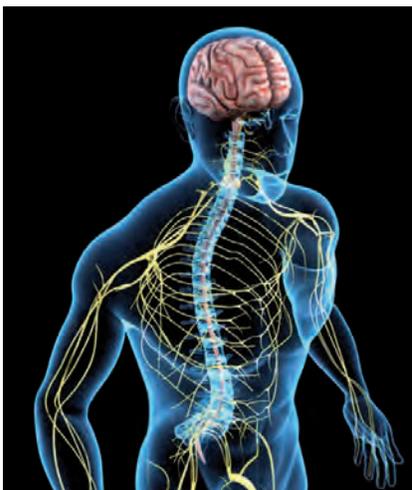
Ballast abwerfen Freie Energie gewinnen

Warum Konflikte krank machen und weshalb Versöhnung so wichtig ist

Alles, was wir im Leben erfahren, hinterlässt Eindrücke, sowohl positive wie negative. Wenn wir negative Eindrücke einfach runterschlucken, ohne sie gut "verdaut" zu haben, landen diese im Unterbewusstsein und können dort Schaden anrichten. Wir leiden unter diffusen Beschwerden, die wir nicht einordnen können, da uns nicht mehr bewusst ist, wo der Auslöser des Ganzen liegt. Wenn es eine Häufung solcher prägender Eindrücke gibt, passiert eine Implosion, eine Druckwelle in den Körper hinein - welche sich über eine Explosion (körperliche Reaktionen) - Gehör verschafft.

Unser Körper kann nicht sprechen, also entwickelt er Symptome. Diese können z.B. Hautreaktionen, Nierenleiden, Belastungsstörungen, Verspannungen, Herzprobleme, Rückenleiden u.a.m. sein. Über all die Jahre konnten und können wir in unserer HPS-Praxis vielfältigen Problemen, welche sich nur scheinbar im Aussen manifestierten, auf den wahren Grund gehen.

Mehr Energie durch Versöhnung



Der Schlüssel zur Lösung war immer eine Versöhnung mit den Umständen, der Situation und den traumatischen Erlebnissen, welche Spuren in unserer Biografie hinterlassen haben. Hier eines von vielen meiner eindrücklichsten Beispiele ganzheitlicher Heilungswege:

Eine Klientin beklagte sich über jahrelange Rückenprobleme, welche sich trotz vielfältiger schulmedizinischer Abklärungen, Massagen und umfangreicher Therapien einfach nicht

lösen wollten. Unser Rücken trägt ganzheitlich betrachtet nicht nur uns selbst, sondern oftmals auch das, was hinter uns liegt. Sorgen, unverdaute oder falsch abgespeicherte Erlebnisse, Unversöhnlichkeiten und andere Altlasten.

Zudem sind wir eingebunden in ein systemisches Familienfeld, haben wir doch die Hälfte der Gene von unserer Vaterlinie, die andere Hälfte von der Mutterlinie geerbt. Schauen wir noch weiter nach hinten ins Ahnenfeld, können Erlebnisse unserer Eltern, Grosseltern bis hin zu den Vorvätern und weiteren Generationen einen Einfluss haben auf unser gegenwärtiges Leben. Nachdem also bei meiner Klientin alle schulmedizinischen Möglichkeiten sorgfältig abgeklärt und ausgeschöpft waren, ging es nun darum herauszufinden, was sich denn als wahrer Grund hinter ihrem Rückenleiden verbirgt.

Hierzu wandte ich die **Radionische Systemdiagnose** an und fand heraus, dass die Ursache ihres Rückenleidens im Emotionalfeld lag. Es stellte sich heraus, dass die Klientin schon als kleines Kind gezwungen war, hart zu arbeiten und Verantwortung für die ganze Familie zu übernehmen, was einer kindergerechten Entwicklung gar nicht entsprach. Diese Gewohnheit übernahm sie in ihr Erwachsenenleben und überschritt auch da immer wieder ihre psychischen und physischen Grenzen. Dies erzeugte in ihr Wut und gleichzeitig Ohnmacht, so dass sich nach und nach immer mehr Rückenschmerzen bemerkbar machten. Zudem trug sie auch über Jahre die Verantwortung für ihren Sohn, welcher an einer bipolaren Belastungsstörung litt. Sie unternahm alles, was eine liebende Mutter nur tun kann, um ihrem Sohn das Leben lebenswert zu machen. Ein unbeaufsichtigter Moment jedoch genügte, sie in eine fürchterliche Gewissenskrise zu stürzen. Der Sohn hatte die ärztlich verordneten Psychopharmaka, welche zwingend eingenommen werden mussten, ein paar Tage ausgelassen. In der Wahnvorstellung, Dämonen würden ihn jagen, ging er mit einem Messer auf einen Fremden los, verletzte diesen lebensgefährlich am Hals, so dass das Opfer nach dieser Attacke zeitlebens schwer behindert war.

Fortsetzung - SV Nr. 22

Werdegang Marianne Grund

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



Anzeige

Human Powermanagement Systems

Lehrgang Sensitive Hypnosetherapie

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

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

Oder kontaktieren Sie uns direkt:

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

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

Stärke kann man in jedem Alter beweisen

Als aktiver Verleger ist es wichtig, die vielen auswärtigen Termine möglichst wahrzunehmen sowie die Spreu vom Weizen zu trennen, wenn es um wichtige Informationen für die StarkVital60+ Leserschaft geht. So habe ich am gleichen Tag, Freitag 24. September, die Einladung von ACP (siehe Seiten 6-7 in dieser Ausgabe) sowie am späteren Nachmittag die von RATIO in Kriens akzeptiert. Auf der Aussenterrasse bei RATIO standen einige Fitnessgeräte, die bei Wind und jeglichem Wetter wie Regen



und Schnee draussen stehen können. So können auch Menschen jeden Alters, sich an diesen Geräten FIT und vor allem GESUND trainieren. Während ich mich mit Verantwortlichen der Firma RATIO unterhielt, habe ich die hier abgebildete Schulterdrückmaschine ausprobiert. Immer wieder ein Gewicht mehr, bis alle oberen aufgebraucht waren und auch dieses Maximal-Gewicht habe ich 1 x hochgestemmt. Dann war Ruhe (Zeugen gibt es bei der Firma RATIO), denn wer kann schon solche Gewichte einfach hochstemmen? Nur wer ein Leben lang aktiv seine Muskeln trainiert hat. So verblüffe ich immer wieder die Anwesenden bei meinen Besuchen in Handelsvertretungen, Fitness- und Physiocenter, wenn ich mal schnell 1 x 100kg Bankdrücken mache, oder 1 x 120kg in der Kreuzhebe-

Position hochstemme. Diese Aktionen sagen mehr aus als Tausend Worte, wenn ein 67-jähriger seine KRAFT unter Beweis stellt. Wer die KRAFT im Alter hat, besitzt auch das WISSEN, um Menschen GESUND, STARK und VITAL bis an sehr hohe Altersgrenzen (z.B. 120 Jahre) zu führen. Übrigens, ich ernähre mich wohlverstanden seit 23 Jahren vegetarisch, wovon die letzten 3 Jahre nur VEGAN. (Text: JPS)

Das Alter ist schön, doch von der Gesellschaft NEGATIV besetzt

Älter werden ist ein lebenslanger Prozess, an diesen Prozess geht niemand vorbei. Leider ist „Älter werden“ und „das Alter“ in unserer Gesellschaft zumeist negativ besetzt. Es wird in Verbindung gebracht mit Krankheit, Leiden, vielen Arztbesuchen, hohen Krankheitskosten, Einschränkungen und oft mit Isolation und Ausgrenzung am gesellschaftlichen Leben. Aber es muss nicht so sein – die Gesellschaft sollte endlich aufwachen **und Älter werden als etwas Positives ansehen.**

Älter werden ist ganz einfach ein lebenslanger Prozess und somit ist gesund Älter werden eine lebenslange Aufgabe. Undifferenzierte und einseitige Altersbilder werden der Vielfalt und Verschiedenheit der Lebenssituation von älteren Menschen nicht gerecht. Diese Bilder unterliegen jedoch auch der lebenslangen Gestaltbarkeit und den Entwicklungsprozessen von älteren Menschen, sowie die Akzeptanz in der Gesellschaft. Notwendig wäre hier eine Verankerung von realistischen und differenzierten Altersbildern in der Gesellschaft. Diese Änderung im Gedankengut unserer Gesellschaft müsste vor allem bei den Professionellen, aber auch bei den älteren Menschen selbst geschehen, sodass Alter nicht mit Krankheit gleichgesetzt wird und das positive Veränderungspotenzial im Alter erkannt und genutzt werden kann.

Lange leben und gesund alt werden – ist doch ein Wunsch von uns allen. Dieses muss nicht ein Wunsch bleiben, sondern kann vielfach Realität werden. Das Leben im Alter hat in unserer Gesellschaft eine breite Spanne, da ist einerseits die neu erworbene Freiheit, Vitalität, Kompetenz, Erfahrung. Aber es gibt auch den anderen Gesichtspunkt und dieser ist geprägt von Abhängigkeit, Gebrechlichkeit, Isolation.

Aber altern ist individuell sehr verschieden und „das Alter“ als solches gibt es nicht. Das chronologische Lebensalter sagt über den Gesundheitsstatus noch nicht viel aus. Beachten muss man, dass man im Alter häufig Chronizität und Multimorbidität antrifft. Jedoch ist ein Teil des Krankheitsgeschehen im Alter und ein Teil des Alterungsprozesses beeinflussbar.

Älter werden wir von alleine – für die Gesundheit und Lebensqualität im Alter müssen wir aber selbst etwas tun. Ein aktiver Lebensstil, gesunde Ernährung, Muskeltraining und die Teilhabe an der Gesellschaft sind die Faktoren auf dem Rezept für ein positives Altersbild. Also Gesellschaft, das Alter kann so schön und bunt sein! Wir wollen nicht die Versuchskaninchen der Pharmaindustrie sein, wir wollen unser Alter genießen und **«wenn es mir danach ist: trage ich den Minirock, ein enges, buntes Top und High-Heels trotz meines chronologischen Alters»**

(Text: Sylvia Gattiker)

Warum die Schweiz das gelobte Land ist und die Stadt Zürich eigentlich das «Neue Jerusalem»

und was vor allem

Felix, Regula und Exuperantius

damit zu tun haben, zeigt der

Inhalt dieses Buches:

Bücher sind ideale
Weihnachtsgeschenke

DAS GEHEIMNIS

vom



ZÜRCHER STADTSIEGEL

Jean-Pierre L. Schupp

Dass sich die weisse Bevölkerung selber abschafft, ist nicht die Schuld Gottes, sondern das Resultat unserer Entscheidungen.

Das 96-seitige Buch kann für CHF 28.- in vielen Buchhandlungen bestellt werden oder direkt unter:

info@gotthard.tv

ISBN 978-3-033-06620-5



9 783033 066205 >

Weitere Bücher vom Verlag:

www.gotthard.tv

Warum auch in die Ferne schweifen, liegt das Gute doch so nah

Marlies Kreuzpaintner (82) lebt seit über 40 Jahren im Tessin. Sie war schon aktive Athletin bei der Fitness-Sportart STRENFLEX, wie die Titelseite von 2003 zeigt, als sie am Lago Maggiore mit 62 in Top-Form posierte.



Was ist seither geschehen? Fast zwanzig Jahre sind nun vergangen. In Sachen Gesundheit und Fitness ist unser Model in bester Form geblieben, trotz des Laufs der Zeit. Sie ist gesund und sieht immer noch so aus wie damals mit 62, als die Leute sie auf maximal 50 Jahre geschätzt hatten. Das war definitiv ihr biologisches Alter. Wer sich mit Marlies Kreuzpaintner unterhält, versteht, dass sie eine bereiste Frau ist, da ihr schon lange verstorbener Mann Pilot bei der Fluggesellschaft Swissair war, damals noch ein Traumjob. Als Mutter und Grossmutter weiss sie auch, was Zeitmanagement heisst. Sie musste ihr Training zwischen den familiären und beruflichen Verpflichtungen einschieben, um den Körper in Form zu halten. Trotz allem gab es nie bequeme Ausreden wie «*ich habe für Fitness und Sport keine Zeit*». **Sie besteht nach wie vor darauf, dass man sich unbedingt Zeit für seine Gesundheit nehmen muss, da sie einem nicht geschenkt wird, «MANN» muss sie sich verdienen, als FRAU sowieso.**

Bis zu ihrem 70sten Lebensjahr radelte sie dreimal die Woche von ihrem Haus im Gambarogno am Lago Maggiore von praktischer Seehöhe 220m ü.M., 27 Kilometer hinauf zur Alpe di Neggia. Sie bewältigte eine Höhenmeterdifferenz von über 1100 Metern bis zur Passhöhe, wohl verstanden ohne elektri-

schen Hilfsmotor, sondern mit einem herkömmlichen Rennrad. Marlies hat mich gefragt, ob es noch die Sportart Strenflex gäbe, holte sie doch in ihrer Altersklasse 60+ einige Nationale und EM-Titel für STRENGTH, ENDURANCE und FLEXIBILITÄT. Leider nicht, so die Antwort. Die Fitnessbranche war nicht bereit, diese einmalige Sportart für Menschen jeden Alters zu unterstützen. Auch nicht die einmaligen Fitness-Tests, bei denen man sich BRONZE, SILBER oder GOLDENES Abzeichen holen konnte. **Hätte die Fitnessbranche damals verstanden, um was es geht, wären während dieser Corona-Krise die Fitnessclubs niemals in den Lockdown geschickt worden, denn alleine mit den Fitness-Tests und der Zusammenarbeit mit den Krankenkassen wäre der Beweis erbracht gewesen, dass Muskeltraining u.a. das Immunsystem stärkt.**

Natürlich könnte man ein Buch über Marlies Kreuzpaintners Leben schreiben. Fest steht, sie ist heute mit ihren 82 Jahren immer noch ein Vorbild und zeigt uns jüngeren aber auch älteren Menschen, dass jede Frau, die es wirklich will, bis ins hohe und sehr hohe Alter GESUND, FIT und somit auch AUTONOM leben kann. Marlies geniesst mit ihrem Lebenspartner viele kulturelle Anlässe und fährt heute noch gerne mit dem Fahrrad. Auch koordinativ ist sie noch in Top-Form. Als ich sie im Sommer für einen Interview-Termin anrief, fuhr sie gerade mit dem E-Bike den Splügenpass hinunter und antwortete mit dem Smartphone am Handgelenk. Wahnsinn!

Mit dem Skifahren hat sie sicherheitshalber aufgehört, nicht dass sie es nicht mehr könnte, aber sie sagt, dass die Technologie der heutigen Skis es erlaubt, einfach sehr schnell auf der Piste unterwegs zu sein und sie hat keine Lust, von einem «Skirowdy» umgefahren zu werden.

In den kommenden Ausgaben vom StarkVital60+ Magazin werden wir es nicht versäumen, über die attraktive Dame aus ihrer Wahlheimat Tessin (geboren in Memmingen, D) zu schreiben, damit auch die Leserschaft miterleben kann, wie sich unser Model mit Vorbildfunktion, fit hält und vor allem ihre Gesundheit bewahrt.



Marlies (82) und Jean-Pierre (67) beim Interview im Sommer 2021

Was das Geheimnis von Marlies ist, lesen Sie in einer der nächsten SV Ausgaben.



Marlies, normalerweise mit Helm immer voll am Biken. Foto rechts: Marlies mit 42 und unten in gleichem Rattan-Sessel mit 82!



Originaltext und Fotos von 2003:

COVER GIRL

Marlies Kreuzpaintner

VON ALLEINE KOMMT IM LEBEN NICHTS

STX: Marlies, du bist nicht nur eine top-fitte, sportliche und sehr attraktive 62-jährige Dame, sondern du hast auch einiges in deinem Leben geleistet. Du hast eine 38-jährige Tochter und bist Grossmutter von zwei Enkeln mit vier und sieben Jahren. Nun denken vielleicht einige, dass du Super-Gene besitzt. Oder hast du ein Leben lang aktiv an deiner Fitness und somit an deinem Aussehen gearbeitet? Wie hast du das geschafft?

MK: Ich habe schon immer gerne Sport betrieben. Ich habe viele Seen schwimmend überquert; fahre gerne Rad, egal ob Rennrad, Mountain-Bike und spiele Tennis; war eine begeisterte Skifahrerin, jetzt mache ich Carving und ich jogge jede Woche drei Mal eine Strecke von 5 km. Gymnastik, Stretching und Hanteltraining gehören seit meiner frühesten Jugend zum Alltagsleben.

STX: Wieso, glaubst du, gelingt es manchen Menschen leichter ihren inneren „Schweinehund“ zu überwinden als anderen? Was hat dich immer wieder zum Training motiviert?

MK: Wenn man sich viel bewegt, fühlt man sich fit, gesund und stark, hat einfach ein besseres Körpergefühl. Und das Übergewicht hat keine Chance.

STX: In der Fitness-Szene ist man gewohnt fitte 40- und 50-Jährige anzutreffen, aber fitte 60-Jährige oder noch Ältere sind auch in unserer Branche noch eine Seltenheit. Du musst ja eine der ersten gewesen sein, die neben Sport auch mit Aerobic, Stretching, Krafttraining usw. begonnen hat.

MK: Früher gab es die Fitness-Studios, wie man sie heute kennt, nicht. Man trainierte nach Videos, made in USA, zu Hause.

STX: Leider konntest du, wegen einer schlimmen Grippe, am 26. Oktober in Frankfurt, an der ersten STRENFLEX EUROPAMEISTERSCHAFT nicht starten, worüber auch viele andere, ausser dir selbst, sehr enttäuscht waren. Wann kann man jetzt Marlies Kreuzpaintner zum ersten Mal an einer STRENFLEX Meisterschaft sehen?

MK: Ich trainiere jetzt weiter auf die erste STRENFLEX Schweizermeisterschaft, die am Samstag, den 22. Februar 2003, während der FITNESS in Basel stattfindet.



STX: Wir freuen uns schon auf deinen ersten Auftritt und die Leserinnen des Strenflex Fitness Magazins werden in Zukunft bestimmt noch mehr von dir zu sehen und zu lesen bekommen.



Rückenschmerzen?

Das könnten die Faszien sein!

Kennen Sie die Spielzeugfiguren aus Holz, die in sich zusammenfallen, wenn man auf den Knopf unten drückt? Hätten wir keine Faszien, würde mit uns dasselbe passieren. Überall in unserem Körper sind Faszien. Sie halten Muskeln und Organe, schützen sie und verbinden sie mit den Knochen. Doch sie können noch viel mehr: Sie halten uns beweglich und sorgen für unser Wohlbefinden, sofern sie gesund und geschmeidig sind!

Mangel an Beweglichkeit ist oft der Ursprung von Schmerzen an Rücken, Hüften, Knien, Beinen und Füßen. Dahinter stecken oftmals Verklebungen des Faszien-Netzwerks, Fehlhaltungen oder muskuläre Dysbalancen.

Faszien sind wahrscheinlich einer der am meisten unterschätzten Bestandteile des Körpers. Ungefähr 20 Kilogramm dieses Bindegewebes hat jeder Mensch. Die Faszien sind weisses, muskuläres Bindegewebe, welches ausnahmslos jeden Muskel, jeden Knochen, die Organe und selbst die Nerven umschliesst – jede Zelle ist von einer Faszie umhüllt. Wir bestehen zu 25 % aus Faszien! Wie Stossdämpfer schützen sie Knochen, Muskeln und die Organe.

Funktion der Faszien

Die Faszien stellen in ihrer Gesamtheit ein durch den ganzen Körper durchziehendes Netzwerk mit vielfältigen Aufgaben dar. Faszien geben unserem Körper Form, Halt und Struktur. Weiter beeinflussen sie auch die Kraftübertragung innerhalb der Muskeln. Die Hauptaufgaben der Faszien als Sinnesorgan bestehen aus der Kommunikation und der Reizweiterleitung. In den Faszien befinden sich die grösste Anzahl an Rezeptoren und Nervenzellen, die unser Gehirn mit Sinnesempfindungen überschütten. Dies erklärt, weshalb eine Störung im Faszienbereich zu starken Schmerzen führen kann.

Die Pflege des Faszienapparats

Der grosse Anteil an Faszien sowie die damit verbundenen lebensnotwendigen Aufgabenbereiche zeigen die Wichtigkeit der Faszien auf. Analog der Zahnpflege ist die Pflege des Faszienapparats von grösster Bedeutung. Damit die Faszien lange gesund, d.h. beweglich und elastisch bleiben, müssen wir uns qualitativ richtig bewegen, d.h. Schläge vermeiden und balancierend gehen.

Federnde Trampolinbewegungen halten das Faszienetzwerk geschmeidig und elastisch. Bei Naturvölkern, welche sich barfuss auf Naturboden bewegen, gibt es praktisch keine Beschwerden am Bewegungsapparat. Auch unsere Kinder sind ein Indiz dafür. Sie Laufen, Springen, Hüpfen und Klettern mit viel Freude. Dieser natürliche Bewegungsdrang hält unsere Faszien gesund. Durch häufiges Sitzen sowie Gehen und Stehen auf harten, flachen Böden greifen wir verheerend in unser natürliches Bewegungsmuster ein, welches da wäre: Barfuss Laufen auf unebenem und nachgiebigem Untergrund! Verspannungen, Schmerzen sowie Abnützungen sind die Folge.

Ohne Operation wieder schmerzfrei gehen!



Wenn Faszien verklebt sind, heisst das, dass die entsprechenden Muskeln so verkürzt, blockiert oder verspannt sein können, dass sie auf jedes Training – und sei es noch so optimal – spastisch reagieren. Das heisst die Muskeln wirken auf das Training ablehnend und leiten die Kräfte auf andere Körperstellen wie Achillessehnen, Fusssohlen, Knie, Hüften etc., die diesen Kräften bei weitem nicht gewachsen sind. Werden die verklebten Faszien z.B. im Bereich des Beckens aber gelöst, verschwinden auch die Fusschmerzen im Nu, weil das Training wieder dort wirken kann, wo es gewollt ist.



Dank kybun keine Verklebung des Faszienapparats

kybun Materialien fördern die elastisch-federnde Trampolinwirkung, damit Faszien sich nicht verkleben können. Der renommierte und wohl bekannteste Faszienforscher Dr. Robert Schleip untermauert die Wirkungsweise der kybun Materialien:

«Ich bin überzeugt, dass das Gehen und Stehen auf den elastisch-federnden kybun Materialien im Alltag profunde Auswirkungen auf das gesamte Faszien Netzwerk haben kann. Die heute verbreitete Einschränkung der menschlichen Bewegungsvielfalt führt zu bindegewebigen Verklebungen und Versteifungen, die zahlreiche Störungen im Bewegungsapparat nach sich ziehen.

Eine Erweiterung der im Alltag stattfindenden Gelenkbewegungen, wie sie bei der kybun MechanoTherapie nicht nur im Bein- und Beckenbereich, sondern auch im gesamten Körper zu erwarten sind, ist aus meiner Sicht ein wichtiger Schritt zur Wieder-Eroberung einer schmerzfreien, elastischen und geschmeidigen Beweglichkeit.»

Dr. Robert Schleip: Humanbiologe, Dozent und Autor spezialisiert auf den Bereich Faszien



kybun Schuhe

Der kybun Schuh hat eine elastisch-federnde Sohle, die die Bewegung des Fusses nicht limitiert, sondern die Freiheit gibt, sich ungehindert in alle Richtungen zu bewegen. Das elastische-federnde Stehen, und die damit verbundene Instabilität im kybun Schuh, trainiert die Muskulatur und richtet den Körper auf. Eine einseitige Schonhaltung wird verhindert. Beide Körperhälften werden gleichmässig belastet, was Verspannungen entgegenwirkt. Beim Gehen kann sich der Fuss so frei bewegen wie von Natur aus gedacht. Durch das Wegfallen des Schuhabsatzes sinkt der Fuss auch auf harten, flachen Böden tief in die Sohle ein, wodurch die Muskulatur gedehnt und entspannt wird.

kybun Matte



Besonders langes Sitzen, insbesondere in schlechter Haltung, beansprucht Muskeln und Wirbelsäule einseitig. Mit der Zeit werden unterforderte Muskeln schwächer und verkürzen sich. Einseitig überforderte Muskeln hingegen reagieren mit Verspannungen. Nacken-, Hüft-, und Rückenschmerzen sind die Folge und führen zu weiteren Fehlhaltungen. Auf dem elastischen Federboden der kybun Matte werden die Muskeln entspannt, gedehnt und trainiert sowie der Körper in eine natürliche aufrechte Haltung gebracht. Verspannungen und Dysbalancen lösen sich. Die Stand- und Haltungsmuskeln werden gezielt aufgebaut. Durch den Wechsel von Muskelan- und -entspannung können Rückenschmerzen gelindert werden. ◆

Covid-19 Pandemie Fitnesscenter verlieren ältere Mitglieder



Während der Center-Schliessungen haben fast 22 Prozent der Fitness-Abonnenten gekündigt. Nur Junge machen mehr Fitness als vor der Pandemie. Die rückläufigen Zahlen beziehen sich auf April und Mai 2021.



Der Exodus der Alten während der Pandemie hinterlässt Spuren bei den Mitgliederbeständen. Fast 98 Prozent der Über-60-Jährigen suchen die Fitnesscenter nach der Wiedereröffnung seltener auf als noch vor der Pandemie. Bei den 50- bis 59-Jährigen sind 78 Prozent zu Fitness-Muffeln

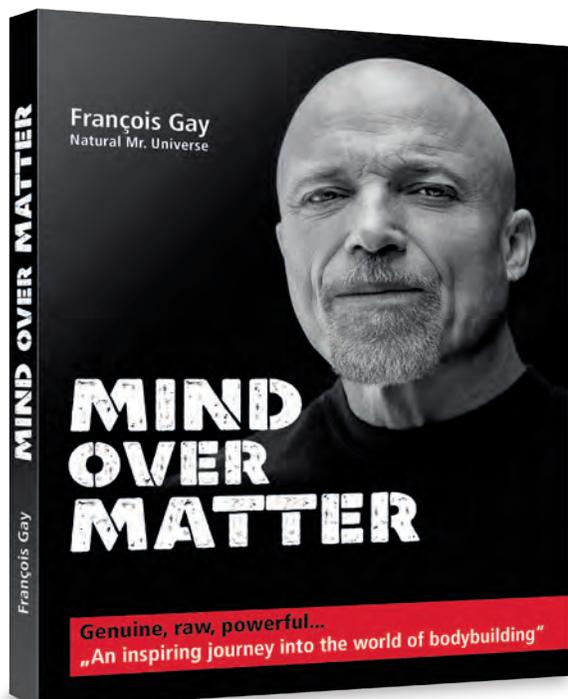
geworden. Das zeigt eine Umfrage bei Fitnesscentern in der Schweiz im Auftrag der Fitness-Interessengemeinschaft «Swiss Active».

Die Vermutung liegt nahe, dass gerade Ältere, die Fitness vorwiegend aus gesundheitlichen Gründen betreiben, mit einem allfälligen Ansteckungsrisiko besonders vorsichtig umgehen.



Anzeige

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



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

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

Preis: CHF 34.90 exkl. Versandkosten

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

Frauen unter Druck

So viele Mütter mit Burnout wie noch nie

Mütter sind häufig einer Dreifachbelastung ausgesetzt: Sie müssen die Kinder betreuen, ihrem Beruf nachgehen und sie sollen gleichzeitig attraktiv für den Partner bleiben. In manchen



Fällen kommt auch noch die Pflege und/oder Betreuung von nahen «älteren» Angehörigen hinzu. Kein Wunder, dass sich zahlreiche Mütter heutzutage überfordert fühlen. Die Expertin **Patricia Aschwanden** weiss aus eigener Erfahrung, womit Frauen am meisten zu kämpfen haben und verrät deshalb die Tipps, um nicht in eine falsche Erwartungsspirale zu gelangen und dem Stress entgegenwirken zu können.

Erhöhte Burnout-Rate & falsche Erwartungs-Spiralen

Die Erwartungen an Mütter sind in unserer Gesellschaft stets gross: Eine Mutter hat zu funktionieren und sie muss sich «aufopferungsvoll» um die eigenen Kinder kümmern. Dieses Bild ist tatsächlich sehr weit verbreitet. Hinzu kommt, dass die Gesellschaft immer schnelllebiger und stressiger wird. Die Erwartungshaltungen an Frauen werden immer höher. Mütter sollen am besten eine steile Karriere hinlegen und dabei auch noch gut aussehen.

Gleichzeitig setzen sich viele Frauen selbst unter enormen Druck, einem gewissen Ideal zu entsprechen. Viele sehen auch das zukünftige Familienleben zunächst durch die «rosarote Brille». Das Familienleben besteht jedoch nicht nur aus schönen Momenten, sondern aus nicht enden wollender Hausarbeit, nächtelangem Wachen beim kranken Kind und Kochen von Mahlzeiten, die oft vom Kind mit den Worten «Wäh, das mag ich nicht» verschmäht werden.

Gerade Mütter, die sich überdurchschnittlich engagieren, trifft ein Burnout oft mit voller Wucht. Erschöpfungszustände, Machtkämpfe und finanzielle Sorgen sind häufig die Folge. Die bedeutendste Ursache für ein Burnout liegt häufig in falschen Erwartungen an das Familien- und Berufsleben. Wie dieser Teufelskreis durchbrochen werden kann, erklärt Patricia Aschwanden von www.a-life.ch.

5 Tipps, mit denen berufstätige Mütter dem Stress entgegenwirken können

1. Sich vom Bild des Familien-Idylls verabschieden

Vorzeige-Kinder, ein makellos sauberer Haushalt, der perfekte Ehemann und Erfolg im Job sind die Vorstellungen von einem guten Leben? Gleichzeitig auch noch etwas Zeit für sich haben? Wer an einem Familien-Idyll und zu hohen Erwartungen festhält, rutscht schnell ins Burnout ab. Das Leben und die Welt, in der wir leben, sind chaotisch und lassen sich oft nicht planen, schon gar nicht mit Kindern! Hören Sie ruhig wieder einmal auf Ihren gesunden Egoismus und überlassen Sie Papi die Kinderbetreuung, damit Sie in Ruhe ausschlafen können. Oder gehen Sie zum Yoga mit Ihrer Freundin anstatt für die Familie das Abendessen zu kochen: Es ist vollkommen okay! Wichtig ist es, eine Balance zwischen Be- und Entlastung zu kreieren.

2. Die perfekten Vorzeige-Kinder gibt es nicht

Wer in die Mutterrolle übertritt, erhält oftmals keine Anerkennung mehr im Job. Das Mama-Sein macht es häufig unmöglich, auf der Karriereleiter weiter nach oben zu klettern. Plötz-

lich wird Leistung über die Rolle als Mutter definiert und man erhält Anerkennung, wenn der/die Kleine etwas besonders gut kann. Das kann schnell zu so einer Art «Wettstreit am Sandkasten» ausufern. Burnout-gefährdete Mamas haben oft das Gefühl, als Mutter nicht genug zu leisten, vor allem wenn das Kind im Vergleich zu Gleichaltrigen etwas vielleicht noch nicht so gut kann. Sie fragen sich stets, ob sie alles richtig machen und genau das führt wieder in die negative Erwartungs-Spirale. Die Zweifel dürfen ruhig wahrgenommen werden - allerdings nicht überbewertet. Die Aufmerksamkeit soll einfach auf positive Dinge gelenkt werden.



3. Stressabbau durch Musik & Natur

Hören Sie auf mit den Schuldgefühlen und machen Sie sich stattdessen klar, was Sie tagtäglich alles leisten. Entspannung im Alltag muss Platz haben. Warten Sie nicht erst darauf, bis die Batterien völlig leer sind. Gönnen Sie sich auch «Tankstellen» im Alltag. Probieren Sie es doch mit Stressabbau durch klassische Musik und Nature-Sounds oder mit einem Aufenthalt in der Natur, z.B. Yoga im Wald - das bewirkt wahre Wunder. Warten Sie nicht erst aufs Wochenende, sondern gönnen Sie sich auch unter der Woche Freizeit und Entlastung.

4. Klare Grenzen setzen

Die Kinder werden fünfmal oder noch öfter ermahnt und man erntet Maulen oder gar keine Reaktion. Platzt der Mama dann der Kragen und sie brüllt die Kinder an, folgt gleich schon wieder das schlechte Gewissen. Die Mutter schämt sich für ihren Ausbruch und es werden erst Recht keine klaren Grenzen gesetzt. Dabei ist gerade das für das familiäre Miteinander von Bedeutung. Setzen Sie ganz klar Ge- und Verbote. Schämen Sie sich auch nicht für Ihre Aggressionen. Das Empfinden von Wut ist ganz normal, es ist nur wichtig, wie man damit umgeht. Lassen Sie zum Beispiel Dampf beim Sport ab oder sprechen Sie über Ihren Unmut.

5. Den Alltag unter die Lupe nehmen

Wichtig für Burnout-gefährdete Mütter ist es auch, einmal den Alltag genauer unter die Lupe zu nehmen. Welche Faktoren stressen besonders? Ist es die Zeit am Abend im Badezimmer? Ist es das Quengeln der Kids im Supermarkt? Was es auch ist, oft gibt es für diese Probleme unkonventionelle Lösungen. Versprechen Sie Ihrem Kind zum Beispiel, ihm seine Lieblingsgeschichte zu Hause vorzulesen, wenn es sich im Supermarkt gut benimmt. Oder putzen Sie sich die Zähne mal woanders und ziehen Sie sich bewusst aus der chaotischen Situation im Badezimmer zurück und lassen Sie den Papa übernehmen.

Das Fazit der Expertin

Burnout liegt oft in zu hohen Erwartungshaltungen begründet. Mütter haben häufig eine falsche Vorstellung vom Familien- und Berufsleben und glauben, immer alles perfekt machen zu müssen. Der Schlüssel für mehr Leichtigkeit im Familien- und Arbeitsalltag ist es, sich von überzogenen Vorstellungen zu lösen, sich genügend «Tankstellen» im Alltag zu gönnen und nachsichtiger mit sich selbst zu sein.

PEACE

ZWISCHEN ERNÄHRUNG UND KLIMA



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

GREENPEACE

Das Immunsystem

Konkrete Tipps aus der Ganzheitsmedizin



Lucia Nirmala Schmidt

gehört zu den Pionierinnen des modernen Yoga in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

LuNa unterrichtet seit fast 30 Jahren, bildet in Deutschland, Österreich und der Schweiz Yogalehrpersonen aus und hat ihre Schule BodyMindSpirit 1997 in Zürich gegründet.

www.chiyoga.ch und

www.body-mind-spirit.ch

Ich bin in den letzten Monaten mehrmals gefragt worden, ob ich etwas Besonderes nehme, um mein Immunsystem zu stärken. Vielleicht interessiert es ja auch die Leserinnen und Leser von StarkVital und so mache ich es öffentlich. Wohlverstanden: Es ist keine Empfehlung für dich. Ich kann nur sagen, was ICH seit Jahren mache und was bei MIR total gut hilft.

Es ist mit Nahrungsergänzungsmitteln oder Pflanzenheilmitteln so, dass sie auf DICH abgestimmt sein sollen. Dafür sprichst du am besten mit einem

Menschen, der sich in diesem Bereich gut auskennt und der dich kennt. Oder du hast ein gutes Gespür für dich und kannst es austesten.

Dass genügend Schlaf, ausreichend angepasste Bewegung, möglichst an der frischen Luft, und frische, saisonale Ernährung wichtig sind, weisst du ja. Ebenso wichtig ist der Stressabbau und ein stabiles soziales Netz bestehend aus Menschen, die dich lieben, wertschätzen und unterstützen. Im Winter schein mir zudem wichtig, so oft es geht raus zu gehen und Sonnenlicht zu tanken.

Zu meiner Supplementierung in den dunklen Jahreszeiten gehören 2-3g Vitamin C täglich sowie Vitamin D. Auch das nehme ich wesentlich höher dosiert, als üblicherweise empfohlen wird (in der Schweiz lautet seit Herbst 2020 die Empfehlung von 1500 I.E. D3 täglich). Im Winter nehme ich zwischen 3000 und 5000 I.E. D3 und dazu etwa die Hälfte an K2. Damit wird Vitamin D3 besser im Körper aufgenommen (beim K2 unbedingt abklären, ob die Einnahme von K2 für dich verträglich ist mit dem, was du sonst noch einnimmst).



body-mind-spirit.ch

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

Es kommt von Herzen:

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

Meine Musikempfehlung:



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



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

Ihr Gutscheincode: v1taL50

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

Lucia Nirmala Schmidt

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



Etwa einmal im Monat bekomme ich Vitamin C und Magnesium sowie ab und zu Calcium EDTA intravenös verabreicht. Je nach Bedarf kommt noch anderes dazu, wie gerade aktuell beispielsweise Algenöl (Omega 3).

Ein Tee aus frisch geriebenem und aufgekochtem Ingwer mit dem Saft einer halben Zitrone schmeckt mir nicht nur gut und wärmt - er ist auch basisch.

Wenn mir viele Gedanken den Schlaf rauben oder ich nicht einschlafen kann, dann helfen mir verschiedene pflanzliche Tinkturen, wie die von Kamille und Lavendel, die ich selbst gemacht habe oder auch Johanniskraut, beispielsweise von der Firma Ceres. Aktuell nehme ich CBD Öl. Das Entspannt das ganze Nervensystem, löst nicht nur Muskelspannungen und Kopfschmerzen sondern auch innere Anspannung.

Bei einer Erkältung oder Grippe fahre ich die Dosis von Vitamin C hoch. Ich nehme dann etwa 3-4 g und zwar 3x täglich. Um den Körper basisch zu halten, trinke ich jeweils 3x täglich ein Glas Wasser mit einem Teelöffel Basenpulver. Zudem nehme ich auch 3x täglich hochdosiertes Zink, wenn möglich flüssig (vor dem Schlucken gut einspeicheln im Mund). Sobald die Erkältungssymptome nachlassen, fahre ich die Dosis runter. Natürlich gehört viel Ruhe und Schlaf dazu.

Mittlerweile gibt es viele klinische Studien über Vitamin C und D in Bezug auf das Immunsystem und auch zwei Nobelpreise! Die amerikanische Gesellschaft für Altersmedizin empfiehlt 4000 I.E. D3, um den notwendigen Wert von mindestens 75

nmol/l zu erreichen. Das ist wichtig für ein intaktes Immunsystem. In Deutschland sollen über 80 Prozent der Menschen im Winter einen zu tiefen Vitamin D Spiegel im Blut haben. Eine tägliche Einnahme von 4000 I.E. Vitamin D ist nach einem Gutachten der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) ungefährlich.

Klinische Studien belegen bei Vitamin-D-Gaben deutliche Besserung des Akuten Atemwegssyndroms, das bei COVID-19 häufig und gerade bei älteren Menschen tödlich ist. Interventionsstudien zeigen bei Vitamin D-Gaben ausserdem starke Verkürzung der Krankenhausverweildauer. Weitere Studien belegen, dass Vitamin D die Überreaktion des Immunsystems, den sogenannten Zytokinsturm, und das Eindringen der Viren in die Zellen hemmt.

Damit das Virus überhaupt in die Zelle eindringen kann, müssen die Spikes der Coronaviren in unserem Körper erst aktiviert werden. Das geschieht über ein körpereigenes Enzym, dem Furin. Furin wird besonders unter Vitamin-C-Mangel von uns selbst erzeugt. Vitamin C nimmt demzufolge eine Schlüsselstelle ein bei einer Infektion mit Coronaviren: Bindeglied und Katalysator in dieser Kette ist der nobelpreisgekrönte „Hypoxie-induzierte-Faktor“ (HIF). Denn dieser Furin-Aktivator entsteht vermehrt unter Vitamin-C-Mangel.

Und zum Abschluss nochmals: Dies ist keine medizinische Empfehlung. Es ist (m)ein Erfahrungsbericht.

Möge er dienlich sein...



Gatepress® für einen starken Beckenboden

Gatepress® ist die neueste Trainings-Technologie im Bereich des Beckenbodens.

Dies ist DAS weltweit einzigartige, hochwertige Trainingskonzept für den Beckenboden. Ob SportlerIn, Mutter, SchülerIn, SeniorIn oder PatientIn - ein trainierter und funktionierender Beckenboden ist enorm wichtig für die allgemeine Lebensqualität und Gesundheit. Nicht nur die Inkontinenz, sondern die gesamte Beinkraft wird verbessert. Auch Hüftpatienten reagieren sehr positiv auf dieses Training und erreichen eine verbesserte Stabilität und dadurch Schmerzfreiheit.

Stärkung des Beckenbodens • Verminderte Inkontinenz • Bessere Blasen- & Darmkontrolle • Geeignet für die Rückbildung (Schwangerschaft) • Empfehlenswert für SeniorInnen • Steigernde Lust somit erfülltere Sexualität • Verbesserte Haltung & Hüftstabilisation.

Für jedes Alter von 10 bis 99. Kleiner Aufwand - 6 Minuten Training am Tag reichen - grosse Effizienz!

Das Training ist ÜBERALL möglich - ob zu Hause, im Büro, im Hotel, auf dem WC, vor dem TV, beim Essen etc.

Info: SYPOBA® GmbH, Schachenstrasse 82, 8645 Jona, www.sypoba.com



Anzeige

SYPOBA Spezialversand für Bestellen **SWISS MADE** Geprüft für höchsten Anspruch

260 CHF
199 CHF

STEP SET (Schutzmatte inkl.)
HÖHENVERSTELLBAR & ZWEITEILIG

Kids play

Adults work

Kniend besser als stehend & sitzend

Ersetze Deinen Stuhl für eine Stunde täglich mit dem SYPOBA® Step Set! In der knienden Position wird Deine Haltung besser, deine Muskulatur im Oberschenkel und Gesässbereich stärker und somit deine Hüft- und Rückenprobleme kleiner.

Robin Städler

Direkt bei uns bestellen
info@sypoba.com oder 055 212 84 33

Uni Luzern: Schluss mit Fleisch & Fisch



Seit August 2021 bereitet die Mensa der Universität Luzern nur noch vegetarische und vegane Mahlzeiten, Fleisch und Fisch sind aus dem Angebot verbannt. Damit wird bewusst auf nachhaltige, saisonale und regionale Verpflegung gesetzt.

Dazu kommt, dass der Anteil der Menschen, die vegetarisch oder vegan essen, bei den Unter-30-Jährigen besonders hoch ist. Also bei den Menschen, die auch von den Folgen der Klimakrise stärker betroffen sein werden.

Werbeverbot für Fleisch?

Preisrabatte auf Fleisch sind ein beliebtes Mittel, um Kunden in die Läden zu locken. Das Bundesamt für Gesundheit legt einen Klimaschutz-Vorschlag vor: Werbeverbot für Fleisch-Aktionen - wegen des Klimas.



Das Bundesamt für Landwirtschaft (BLW) hält Fleischaktionen für klimaschädlich. Daher erwägt der Bund ein Werbeverbot für entsprechende Preisrabatte, die Kunden insbesondere vor dem Wochenende in die Läden locken. Das BLW denkt darüber nach, Werbung für Billig-Fleisch zu verbieten. «Rabatte für Fleisch sind oft reine Frequenzbringer, das entspricht nicht der Wertigkeit von Fleisch und ist einem nachhaltigen Konsum nicht förderlich.» Das sagt BLW-Vizedirektor Adrian Aebi, in der «NZZ am Sonntag». Der Grund ist klar: Fleisch hat eine schlechte Klimabilanz.

Der kontroverse Vorschlag ist ein erster Hinweis, wie der Bund nicht nur die Bauern, sondern auch die Konsumenten und den Handel auf Nachhaltigkeit trimmen will. Dieselbe Diskussion läuft bereits in Deutschland. Landwirtschaftsministerin Julia Klöckner hat dort angekündigt, Werbung mit Fleischpreisen verbieten zu wollen. Aldi will in Deutschland schon ab 2025 gar kein Frischfleisch mehr aus sehr günstiger Haltung verkaufen. Dabei stellt der Discounter jedoch das Ende von unwürdiger Tierhaltung in den Vordergrund, nicht Klimafragen.

Offensichtlich hat die Diskussion auf Bundesebene eine heftige Kontroverse zwischen den Metzgern und der Branchenorganisation Proviande ausgelöst.

Vegane Schuhe, Adidas blickt in die Zukunft

Adidas überarbeitet seine ikonischen Turnschuhe und verkauft Modelle, die mit Rücksicht auf die Umwelt hergestellt werden. Die veganen Schuh-Kollektionen verwenden mindestens 50 Prozent recycelte Materialien für das Obermaterial

sowie erneuerbaren und wiederverwerteten Gummi für die Sohlen. Die Schnürsenkel werden aus Papier hergestellt und für die Verpackung der veganen Schuhe werden Kartonreste verwendet, die normalerweise im Müll landen würden.

Es handelt sich um völlig cruelty-free Schuhe, d. h. frei von Materialien tierischen Ursprungs. Das deutsche Unternehmen hat sich zum Ziel gesetzt, konkret auf die wachsende Nachfrage der Verbraucher zu reagieren, die nachhaltige Produkte bevorzugen. Adidas hat zu Beginn des Jahres versprochen, für seine Produkte Materialien zu verwenden, die mindestens zur Hälfte recycelt sind und insbesondere aus der Verarbeitung von Plastikmüll stammen, der die Ozeane verwüstet.



Boom beim Olivenölimport

Olivenöl, der "Nektar der Götter", ist eines der bekanntesten pflanzlichen Fette und am häufigsten in der Küche verwendet wird. Der hohe Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie sein Gehalt an Vitaminen und Antioxidantien machen dieses Grundnahrungsmittel unverzichtbar für die Gesundheit in jedem Alter und zum wichtigsten Bestandteil der mediterranen Ernährung.



2020 importierte die Schweiz beträchtliche 19'090 Tonnen Olivenöl. In den letzten 20 Jahren sind die Einfuhren sogar auf das Zweieinhalbfache angestiegen. Mit der Hälfte der in die Schweiz eingeführten Menge an Olivenöl war Italien wichtigster Lieferant auch im Jahr 2020. Wertmässig ist Olivenöl das gefragteste Pflanzenöl beim Import (101,5 Millionen Franken).

Haus Hiltl

Das erste vegetarische Restaurant der Welt im Herzen von Zürich

Laut dem Guinness-Buch der Rekorde war das Haus Hiltl das erste vegetarische Restaurant der Welt, das in einer Zeit, in der die fleischlose Küche noch wenig Ansehen in der Bevölkerung genoss, eröffnet wurde. Dem neuen Lokal verpasste der Volksmund gar den Spitznamen „Wurzelbunker“. Seit 1898 verwöhnt das nach seinem Gründer Ambrosius Hiltl benannte Restaurant, das heute von der vierten Generation der Familie Hiltl betrieben wird, Vegetarier und Nicht-Vegetarier gleichermaßen mit fleischlosen Spezialitäten aus aller Welt. Das Gourmetempel befindet sich im Herzen von Zürich, in der Nähe der eleganten Bahnhofstrasse. Mit seiner Kombination aus indischen, asiatischen, mediterranen und Schweizer Einflüssen hat das Restaurant seit seiner Eröffnung auch eine internationale Kundschaft verpflegt.

Das Haus Hiltl ist heute ein Ort, wo sich Menschen unterschiedlichster Herkunft treffen: Flexitarier, Vegetarier, Veganer, Studenten, Touristen, Familien, «Shopping-Ladys» oder Banker von der Bahnhofstrasse. Die Speisen werden in der hauseigenen Küche und Konditorei von Grund auf und täglich frisch zubereitet. Herzstück ist das grosse Buffet mit über 100 heissen und kalten Spezialitäten, ein ganzheitlich-nachhaltiges Erlebnis.



Laut Rolf Hiltl, der selbst ein Flexitarier ist, sind etwa 80 Prozent der Gäste des Restaurants keine Vegetarier, "Das ist eigentlich unsere Mission" gesteht er.

Um die Philosophie des "Gesunder Genuss" zu unterstützen, eröffnete Rolf Hiltl 2015 die Hiltl Academy oberhalb des Restaurants, wo Feinschmecker und Profiköche fisch- und fleischlose Kochkurse belegen können. Rolf Hiltl hat auch eine Reihe von vegetarischen und veganen Kochbüchern veröffentlicht und neben dem Restaurant die erste vegetarische Metzgerei der Schweiz eröffnet, in der Tofu, Seitan und Tempeh in Scheiben und Platten sowie die beliebten Köstlichkeiten wie Zürcher Geschnetzeltes und Auberginen-Tartar angeboten werden.

Die Hypnose, die von der «Fleischsucht» befreit

Die Zahl der Vegetarier und Veganer nimmt jedes Jahr zu. Ungefähr einer von zehn Menschen verzichtet inzwischen auf Fleisch. Alternativ dazu ist die flexitarische Ernährung auf dem Vormarsch.

Für Menschen, die dem Trend folgen wollen aber es alleine nicht schaffen, das Fleisch aus dem Speiseplan zu streichen, gibt es jetzt eine neue Behandlung, die ihnen helfen könnte, die Gewohnheit zu brechen.

Get Off Meat Hypnosis (G.O.M.H) ist der Name des dreistufigen Hypnoseprogramms, das dazu anregen soll, den Fleischkonsum zu stoppen oder mindestens zu verringern.

Es wurde von der schwedischen Hypnotherapeutin Anna-Maj Velander in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen für pflanzliche Lebensmittel Raging Pig Company erarbeitet. G.O.M.H. wurde als Ergänzung zu den bestehenden Möglichkeiten entwickelt, Menschen zu einer pflanzlichen Ernährung zu inspirieren, um den Wandel zu beschleunigen, den Menschen, Tiere und unser Planet brauchen. Es ist ein Instrument, das den Menschen helfen soll, ihr Gehirn neu zu verdrahten und sich von dem Lobbyismus und dem Marketing der Fleischindustrie zu distanzieren. Das Programm zielt vor allem darauf ab, eine neue Verbindung herzustellen und die Bereitschaft zur Veränderung von innen heraus zu fördern.

G.O.M.H ist wie jede bewährte Hypnosetherapie-Sitzung konzipiert, die üblicherweise eingesetzt wird, um destruktive Verhaltensweisen und Muster wie Alkoholkonsum und Rauchen zu durchbrechen. Die Reaktionen der Testgruppe waren überwältigend positiv.



Anzeige

neue für vegane Käsefans

vegane BioMandel-Alternative zu Käsesauce, Fondue und zum Überbacken

Melt Me Leckerbissen: Vegan & Bio
17 X Schlaraffenland aus 2 Melt Me-Pack!

Lebensfreude mit MeltMe

Jetzt im Bioladen nach MeltMe fragen.
Direkt: online.soyana.ch
FOTOS & REZEPTE:
soyana.ch/melt-me

Vegane BioMandel-Alternative zu
Käsesauce & Fondue, 400g-Portion aus 55% BioMandeldrink und 19% BioWeisswein
Weichkäse, Pizza- & Auflauf-Topping, 200g-Portion aus 54% BioMandeldrink

soyana
The Secret of Perfection Plants

"Melt Me"

Fotos & Rezepte:
soyana.ch/melt-me

jetzt im Bioladen
fragen Sie danach

Die hohe Kunst des Alterns

Kleine Philosophie des guten Lebens



Otfried Höffe formuliert eine einfache wie überzeugende Sozialethik des Alters. Er wendet sich gegen die Übermacht der Ökonomie und die Dominanz negativer Altersbilder. Auf die Drohkulisse der "alternden Gesellschaft" antwortet er mit der Perspektive der "gewonnenen Jahre" und gibt auch praktische Ratschläge: Die "vier L"

Laufen, Lernen, Lieben und Lachen arbeiten der Altersschwäche entgegen und verhelfen nicht nur zu Wohlbefinden, sondern auch zu einem beträchtlichen körperlichen, geistigen, sozialen und emotionalen Kapital. Denn was die Erfahrung lehrt, das hat die Forschung längst bestätigt: Dass man die dem Alter entgegenwirkenden Kräfte zu einem erheblichen Teil bei sich und in sich selbst findet. 2018, ISBN 978-3-406-72747-4

Altern. Sterben. Tod.

Die Vergänglichkeit des Menschen aus der Sicht der Naturwissenschaften



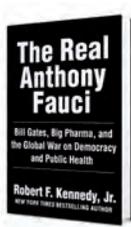
Das geht uns alle an: Was passiert mit uns, wenn wir altern, sterben, tot sind? Ohne Sentimentalität, aber sehr empathisch beschreibt Oliver Müller dies in seinem Buch, ein nüchterner, erhellender und kluger Blick auf die Biologie alles Lebendigen, um die menschliche Vergänglichkeit zu verstehen. Irgendwie auch tröstlich:

Denn was man kennt, muss man nicht so sehr fürchten.

2019, ISBN 978-3-579-01471-5.

The Real Anthony Fauci

Robert F. Kennedy, Jr. provoziert in seinem Buch stark gegen die für ihn herbeigeredete COVID-Pandemie.



Das Buch gibt es zur Zeit nur in englischer Sprache.

Das grosse Buch der Collagen

Wer Spass an Collagen hat und diese leicht umsetzen möchte, wird dieses Buch lieben. Die renommierte Collagekünstlerin Maria Rivans hat Hunderte von wunderschönen, stimmungsvollen bis hin zu skurrilen Bildern gesammelt, um sie hier auszuschneiden und mit anderen zu kombinieren. Aufgeteilt



dieses Buch voller Bilder – für alle ist etwas dabei. Sie können hiermit ganz leicht auch Elemente zu Ihren eigenen Fotos oder Bildern hinzufügen.

ISBN 978-3-03876-198-3 für 25 Franken.

PARKINSON

Sicher durch den Alltag

die ersten Anzeichen einer Parkinson-Erkrankung sind meist verlangsamte Bewegungen und steifer werdende Muskeln. Viele Betroffene haben Sorge, ihren gewohnten Alltag oder ihre Hobbys aufgeben zu müssen. Sie fürchten auch, irgendwann auf die Hilfe Dritter angewiesen zu sein oder gar zum Pflegefall zu werden. Die Ergotherapeutin Julia Sternheimer-Völcker gibt in ihrem Ratgeber praktische Tipps und Tricks, die helfen, schwierig gewordene Bewegungen richtig auszuführen. Ziel ist dabei immer, so lange wie möglich mobil, selbstständig und unabhängig zu bleiben.

ISBN Buch: 9783432113388.



Die Kunst des Selbstporträt

Auch Menschen ab 60 möchten sich professionell auf diversen digitalen Medien zeigen.

U n t e r dem Titel "Advanced Selfie" ein Buch von Sorelle Amore. Das Selfie begleitet uns auf Schritt und Tritt, seit dem Smartphones mit Selfiekameras ausgestattet sind. Überall sieht man Selfies, eigene und die von anderen. Doch Hand aufs Herz: Wie viele davon würden Sie als wirklich gelungen bezeichnen?

144 Seiten, CHF 25.-

ISBN 978-3-03876-186-0 (Midas Collection)

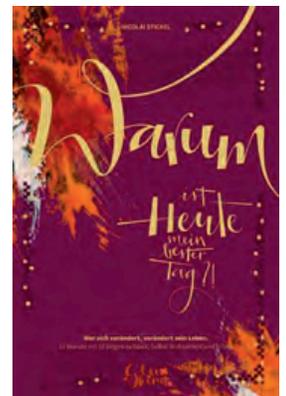


in Kategorien wie Menschen, Kunst & Kultur, Zuhause, bei der Arbeit, Natur, Welt, Grafiken und Alphabete s t e c k t

Warum heute dein bester Tag ist

Der wunderschöne Lebensbegleiter zur Persönlichkeitsentwicklung.

12 Monate mit 12 Wegen zu Glück, Selbst-Wirksamkeit und Erfolg. Und mit 365 täglichen Impulsen. Das von 12 KünstlerInnen illustrierte und aufwendig gestaltete Kalender-Buch zum besseren Verständnis Deines Lebens und für Deinem individuellen Weg zu Erfolg und Glück. Im deutschsprachigen Raum eines der aufwendigsten Gesamtkunstwerk zur Persönlichkeitsentwicklung. Erhältlich im Lutz Verlag Allgäu.



Diagnose Brustkrebs

Ein ganzheitlicher Ratgeber, der an Brustkrebs erkrankten Frauen Mut machen möchte, ihren individuellen Weg zu körperlicher, emotionaler und seelischer Heilung zu gehen. Von einer Betroffenen geschrieben und einem Experten für Phytonährstoffe im Zusammenhang mit der Aktivierung des Immunsystems und zur Krebsbekämpfung. 240 Seiten, ISBN 978-3-424-15414-6.



Raus aus der Adipositas

Jo-Jo-Effekt und sinnlose Diäten, die Macht der Gewohnheit und ständiger Hunger: Stark übergewichtige Menschen wissen, wie schwer es ist, nachhaltig abzunehmen.

„Einen leichten Weg kann auch ich nicht anbieten“, so Prof. Dr. Rüdiger Horstmann,

Chirurg und Leiter eines Adipositas-Centrums in Münster, „wohl aber aufklären und dabei unterstützen, die richtigen Strategien anzuwenden.“

Auf leicht verständliche Weise dargestellt hat

Horstmann diese nun in seinem neuen Buch „Raus aus der Adipositas“.

Kontakt Autor

Tel. 0049 2501 17 23 99.



Nutze die Intelligenz deines Körpers



BodySense® Mental Physio Training



verbessert deinen Energiefluss und stärkt
deine Selbstregulationsfähigkeit

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

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

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

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

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

Weitere Informationen erhältst du hier:

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

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

doit-akademie.de

Die Heilung des Körpers positiv beeinflussen

Folge 5 einer 6-teiligen Serie

In Folge 4 ging es darum, wie Entzündungen im Körper entstehen. Nun wollen wir uns darauf konzentrieren, wie wir reagieren können, wenn aufgrund von diesen Entzündungen Schmerzen oder Krankheiten auftreten. Bereits im Wort liegt die Essenz. Eine Entzündung, Inflammation (lat. inflammatio), ist eine körpereigene Reaktion auf schädliche Reize, die sich durch die Entzündungszeichen wie Überwärmung, Rötung, Schwellung, Schmerz und funktionelle Einschränkung äussern. Dies ist ein deutliches Zeichen, welches es zu beachten gilt. Daher gilt es, das System zu beruhigen, herunterzufahren, innezuhalten und nicht einfach ignorieren, eine Schmerztablette einwerfen und weiterrennen. Der Schmerz erfordert es, dass wir die Wahrnehmung auf den Schmerz lenken. Wenn wir uns ihm widersetzen, wird es nur schlimmer. Daher empfiehlt es sich, die Sinne zu schliessen und die Wahrnehmung nach innen und auf den Schmerz zu richten. Dies, ohne ihn zu bewerten oder zu verurteilen, sondern nur die Wahrnehmung auf ihn lenken, ohne etwas zu tun, ohne Absicht. Einfach reine Wahrnehmung, während wir den Atem fliessen lassen.

Da Wahrnehmung Bewusstsein ist und Bewusstsein Selbstregulierung, ist dies das Beste, was wir tun können. So ist es gut, wenn wir uns im Vorfeld bereits mit Meditation auseinandergesetzt und uns darin geübt haben. In der Meditation geht es u.a. darum, abzutauchen, den Gedankenfluss zu reduzieren, bis wir auch noch den letzten Gedanken fallen lassen können. So werden wir ganz ruhig bis zum Punkt der Transzendenz, wo es kein Mantra und keinen Gedanken mehr gibt.



Gabriela Ghenzi
Jahrgang 1965
Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe www.chivasun.ch
Info: www.optilution.ch



An diesem Punkt gibt es keine Schmerzen mehr, denn wenn der Schmerz transzient ist, ist er weg. Schmerz ist in der Welt, in der «Raumzeit», der Kausalität. In der Transzendenz jedoch gehen wir darüber hinaus. Und natürlich müssen wir die darunter liegende Krankheit erkennen und behandeln. Der Schmerz hilft uns dabei, dran zu bleiben und den Ursprung erfahren zu wollen.

Es gibt da aber noch eine andere Ursache, die Menschen leiden lässt, ein Leid, das nur bei Menschen auftritt, welches oft der Ursprung von Entzündungen, Schmerzen und Krankheit ist. Es fängt meistens ganz banal an. Wieso hat mein Bruder mich nicht zurückgerufen? Wieso wurde ich von der Verkäuferin übersehen? Oder eine andere «lächerliche» Sache dieser Art. Nur ein einziger Gedanke und schon fährt es los, das Gedankenkarussell! Menschliches Leiden kommt vom Hinterfragen, was Tiere nicht tun.

Warum müssen wir alt werden und sterben?

Die Menschen haben Angst vor dem Älterwerden, vor Ablehnung. Aus diesen Ängsten geschieht dann genau das, was sie verhindern wollen - sie altern z.B. schneller, obwohl sie alles machen, um nicht zu altern. Dann ist da auch die grosse Angst vor dem Tod. Man nennt dies existenzielles Leiden. Das geht über den körperlichen Schmerz hinaus, wobei es körperlichen Schmerz verursachen kann, aber die darunter liegende Sache ist ein Leiden, das vom Unwissen über die Realität führt. Es ist das Festhalten dessen, was nicht gehalten werden kann.

Keine Erfahrung kann festgehalten werden. Warum? Weil jede Erfahrung ein Anfang, eine Mitte und ein Ende hat. Somit geht jede Erfahrung, jedes Erlebnis zu Ende und somit kann ich nur erleben, was gerade ist. Ich kann das Erlebnis nicht festhalten, auch nicht seinen Wert. Würde ich es versuchen wollen, ist es, als würde ich den Atem festhalten wollen. Was würde dann passieren? Ich würde daran ersticken. Also das Festhalten an Dingen, die nicht existieren, ist eine Ursache von Leid.

Eine zweite Ursache ist, nicht zu wissen, wer wir sind. Der dritte Leidensursprung ist die Angst vor der Vergänglichkeit, die daraus entsteht und die vierte ist die Identifikation mit sich selbst und fiktionalen Identitäten und daran festzuhalten.

Die fünfte ist die Angst vor dem Tod.

Nun kennen wir die grundlegenden Themen für menschliches Leid. So sollten wir versuchen, unsere wahre Identität zu finden, die nicht in Raum und Zeit liegt. Wenn wir uns wieder mit unserem Kern verbinden, können wir die Erfahrung geniessen und zur selben Zeit nicht mit ihr gebunden sein. Wenn wir mit unseren Erfahrungen jedoch gebunden sind, heisst dies, wir sind mit unserem Karma verbunden.



Mit dem Karma verbunden zu sein, bedeutet Leid. Von Karma frei zu sein ist Freiheit und somit Kreativität, denn ich kann wirken, ohne mich selbst dabei zu hindern. Und hier finden wir sie, die ultimative Heilung. Es gibt also körperliche, emotionale und geistige Heilung und letztendlich ist Heilung die Rückkehr oder die Erinnerung an die Ganzheit, daran was wir wirklich sind. Gesundheit, Heilung, Heiligkeit, Ganzheitlichkeit, alle diese Wörter sind dasselbe Wort.

In der nächsten Folge von Stark & Vital werden wir das Thema vertiefen. Es wird darin auch explizit um das Körperliche und die DNA und um einen ganzheitlichen Heilungsansatz von Körper, Geist und Seele gehen.

Tango, der Tanz der Sinnlichkeit

Der 11. Dezember ist der international anerkannte Tag des Tango, an dem Tanzliebhaber global feiern können. Die Initiative ist dem leidenschaftlichsten Tanz der Welt gewidmet, der durch zum Teil vorgegebene Bewegungen die Beziehung zwischen Mann und Frau zum Ausdruck bringt. Im Jahr 2009 nahm die UNESCO den Tanz als gemeinsames Erbe von Argentinien und Uruguay in die Liste des immateriellen Weltkulturerbes auf.

Ein energiegeladener Tanz

Der Tango ist ein Tanz voller Sinnlichkeit, bei dem sich Emotionen und starke Gefühle wie Liebe, Streit, Leidenschaft, Eifersucht und Hass offenbaren. Im Mittelpunkt steht in der Tat immer das Paar. Die Kommunikation wird zur reinen Körpersprache, der Ausdruck tiefgründig und authentisch. Der Tango kann jedoch auch manchmal Improvisation sein, wobei eine einfache Regel die Grenzen ständig bestimmt: Der Mann führt, die Frau folgt und muss sich auf ihren Partner verlassen können. Ungewöhnlich ist, dass die Partner während der Ausführung nicht lächeln und sich nicht in die Augen schauen dürfen, man soll sich ohne Worte verstehen.

Die Bewegungen erzählen eine ganze Geschichte voller Liebe und Tragödie, während sich der Tanz in eine interpretatorische Kunst verwandelt. Der Tango ruft tiefe Emotionen hervor, manchmal widersprüchlich, aber immer intensiv und unmittelbar. Er strahlt Energie und Dynamik, aber auch Sänfte und Leichtigkeit aus, und ruft Erotik, Intimität, Verführung, Anziehung und Komplizenschaft hervor im Rahmen einer musikalischen und szenografischen Poesie.

Von Lateinamerika in die ganze Welt

Der Tango scheint, zwischen den Hafengebieten der Städte Buenos Aires (Argentinien) und Montevideo (Uruguay) entstanden zu sein, wo ab Mitte des 19. Jahrhunderts Hunderttausende von Einwanderern hauptsächlich europäischer Herkunft ankamen und sich niederliessen. Traditionen des spanischen Flamenco, der kubanischen Habanera und anderer Tänzen verbinden und verrühren sich in eine multikulturelle Mischung.

Mit zunehmender Popularität verbreitete sich der Tango nach und nach in ganz Argentinien; jeder wollte lernen, wie man ihn tanzt. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts hatte der Tango bereits Europa und die Vereinigten Staaten erreicht, wo er zur Sensation wurde. Heute ist der Tango weltweit bekannt und wird von Millionen von Menschen getanzt.

Tango-Therapie: Die heilsame Wirkung des Tango

Der regelmässige Tangounterricht kann auch als therapeutisches Mittel wirken, um Heilungseffekte im Krankheitsfall auszulösen. Die Tango-Therapie wurde 2008 in Argentinien mit der Organisation des ersten internationalen Kongresses zu diesem Thema entwickelt. Es wurde festgestellt, dass der argentinische Tango es schafft, gleichzeitig auf die emotionale wie auf die physische Sphäre des Individuums einzuwirken, da dieser Tanz ein Augenblick der Intimität und der Berührung schafft, in dem die Gefühle ausgetauscht werden; man fühlt sich akzeptiert und berücksichtigt. Er kann ein Instrument sein, um sich selbst besser kennen zu lernen, an seinen emotionalen Blockaden zu arbeiten, sein Beziehungsleben zu verbessern, das Selbstvertrauen, den Körper- und Gefühlsbewusstsein zu stärken, auf die eigenen tiefsten Bedürfnisse einzugehen.



Da der Tango eine psychische wie körperliche Dimension hat, stellt er ein einfacher und direkter Weg dar, um Zugang zu seinem inneren Selbst zu finden.

Gewöhnliches Üben des argentinischen Tangos kann auch für ältere Menschen hilfreich sein, weil Gleichgewicht und Koordination verbessert werden, wodurch die Gefahr von Stürzen verringert wird. Aus sportlicher Sicht ist es eine sanfte Aktivität, die ebenfalls für Menschen mit eingeschränkter Mobilität gewissermassen zugänglich ist.

Die wichtigsten Vorteile der Tango-Therapie:

- verbessert die motorischen Fähigkeiten - Gleichgewicht, Koordination und Konzentration
- sorgt für geistiges und körperliches Wohlbefinden durch die Freisetzung von Oxytocin
- stimuliert die Erzeugung von Dopamin, wichtig für die Bewegungskontrolle
- sorgt für eine sanfte Bewegung
- fördert das Selbstwertgefühl
- erhöht die Fähigkeit zur Empathie
- trägt zur Lösung bestimmter Kommunikationskonflikte bei, indem neue Wege des Dialogs und der zwischenmenschlichen Zusammenarbeit eröffnet werden
- fördert Interaktion, Kommunikation und soziale Kontakte
- lindert bestimmte Symptome bei neurologischen Erkrankungen wie Parkinson, Alzheimer, Multiple Sklerose oder die Folgen eines Schlaganfalls
- verbessert psychiatrische und psychologische Störungen, u.a. Depressionen, da sie Interaktion, gegenseitiges Zuhören und Loslassen fördert

Ja, der argentinische Tango ist viel mehr als ein Tanz!

In der Schweiz hat sich die Tango-Therapie seit 2011 dank der verschiedenen Aktivitäten des Lehrers und Tango-Therapeuten Enrique Montel de la Roche entwickelt.

Info: www.tango-therapie.ch



Der schotte James McManus lernte im Alter von 80 Jahren Tango zu tanzen, mit 99 Jahren nahm er an der Tango-Weltmeisterschaft 2019 teil

Was ist orthomolekulare Medizin?

«Nicht die Krankheit, sondern die Gesundheit müssen wir pflegen»

(Zitat von Dr. Lothar Burgerstein, 1895-1987)

Gerade in der heutigen Zeit wird es immer wichtiger, dass jeder Einzelne seine Gesundheit selbst in die Hand nimmt. Ernährung, Bewegung ein gesunder Lebensstil treten immer mehr in unser Bewusstsein. Auch bei vielen älteren Menschen erleben wir immer häufiger, dass sie mehr für ihre Gesundheit machen möchten. Viele beginnen sich für die **gesundheitsfördernden Eigenschaften der Mikronährstoffe – der Vitamine, der Mineralstoffe und Spurenelemente, der Fett- und Aminosäuren sowie der sekundären Pflanzenstoffe** zu interessieren. Es ist immer wieder erstaunlich, wie eine optimale Mikronährstoff-Supplementierung bei Krankheiten eine Optimierung in der Behandlung leistet.

Dazu ein Beispiel: M.H. ist eine 70-jährige Frau, seit zwei Jahren an Parkinson erkrankt. Hauptproblem war der Tremor, der sich vor allem in der linken Hand gezeigt hat. Konzentrationsprobleme, Depressionen und schnelle Überforderung waren ebenfalls weitere Erscheinungen der Parkinson Erkrankung. M.H. macht regelmässig Krafttraining und geht in der Freizeit viermal die Woche Nordic Walken, ernährt sich gesund und ausgewogen. Dies hilft alles sehr, dass sie die Krankheit gut im Griff hat. Zusätzlich nimmt M.H. täglich, nebst den Parkinson Medikamenten, Mikronährstoffe. Diese unterstützen Sie in der Psyche, Konzentration und auch in der Zellbildung. Nach bereits drei Monaten Einnahme der Mikronährstoffe konnte man sichtliche Ergebnisse feststellen. Der Tremor ist praktisch weg und die Konzentration ist viel besser, so dass M.H. sich auch wieder getraut, Velo zu fahren.

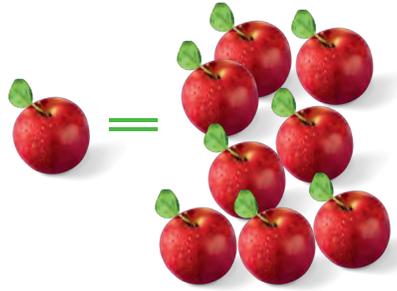
Wie man in diesem Beispiel sehr gut erkennen kann, ist es nie zu spät zu beginnen.

Für unsere Gesundheit brauchen wir nicht nur die richtige Nahrung, sondern auch:

- gute genetische Voraussetzungen
- einen gesunden Lebensstil
- eine positive Lebenseinstellung
- eine gesunde Umwelt und
- ein gutes soziales Umfeld

Eine optimale «Mikro-Ernährung» wirkt vorbeugend, kann aber auch zur Verbesserung oder Heilung bei Beschwerden führen. Bei den meisten Krankheitsbildern kann bezüglich Art und Dosierung gezielte Supplementierung mit Mikronährstoffen einen wesentlichen Beitrag zur Optimierung der Behandlung leisten (Physiologie, Wirksamkeit, Reduktion von unerwünschten Nebenwirkungen von Medikamenten usw.). Optimale Ernährung kann uns Elan und Energie liefern, unser körperliches und geistiges Wohlbefinden steigern und uns ganz allgemein helfen, ein langes, gesundes produktives Leben zu führen.

Schon der griechische Arzt Hypokrates sagte:



«Deine Nahrung ist Deine Medizin»

Mehr und mehr beginnt die moderne Wissenschaft (insbesondere die orthomolekulare Medizin), den Wert dieses einfachen Grundsatzes zu erkennen. Das Nährstoffbewusstsein wurde zu einem grossen Teil von Pionieren der Biochemie in den 1960er Jahren geprägt. **Man erkannte, dass alltägliche Erkrankungen dann auftreten, wenn die Biochemie des Körpers durch Störungen im Mikronährstoffhaushalt oder durch chronische Belastungen mit körperfremden Substanzen aus dem Gleichgewicht geraten.** Es stellte sich heraus, dass die Korrektur der Mängel und Stoffwechselstörungen durch die möglichst gezielte Gabe der benötigten Nährstoffe ein wirksames Behandlungsverfahren darstellt.

Diese Therapieform nennt man orthomolekulare Medizin und definiert diese folgendermassen:

«Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung der Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind.»

Zu den körpereigenen Substanzen in der orthomolekularen Medizin gehören Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, Aminosäuren und Fettsäuren. Diese sind notwendig, um das Leben zu erhalten. Viele davon sind essenziell also lebensnotwendig und müssen dem Körper zugeführt werden, entweder über die Ernährung oder über Supplementierung, weil der Körper diese nicht selbst herstellen kann. Die Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente müssen nur in kleinsten Mengen zugeführt werden, deshalb nennt man diese auch Mikronährstoffe.

Zahlreiche wichtige Nährstoffe kann der Körper selbst herstellen wie z.B. Vitamin D3, gewisse Aminosäuren, Fettsäuren usw. wie auch Darmbakterien sind in der Lage Vitamine herzustellen. Jedoch eben auch wieder gewisse Umstände wie z.B. Wechselwirkungen von Medikamenten, Mangelzustände, Ernährungsfaktoren und Alter können bei diesen Nährstoffen dazu führen, dass die Balance im Körper durcheinander kommt oder sogar blockiert wird.

Gerade im Alter, ab der zweiten Lebenshälfte, führen genau diese Umstände häufig zu Blockaden, bei denen der Stoffwechsel nicht mehr mitmacht. Durch die richtige Supple-

mentierung können diese Blockaden gelöst werden und der Stoffwechsel funktioniert wieder (nahezu) optimal. **Der Bedarf an Mikronährstoffen nimmt im Alter zudem eher zu.** So bekommen wir beispielsweise oft von Kunden gesagt: «Ich ernähre mich gesund und ausgewogen und aus dem eigenen Garten». Dies ist sicher eine gute Unterstützung, jedoch sollte man sich auch bewusst sein, dass sich in all den Jahren das Umfeld verändert hat. Die ganzen Umwelteinflüsse, Stresssituationen, Schnelligkeit der Zeit hinterlässt Spuren und diese auch in der alltäglichen Nahrung. Insbesondere auch durch die intensive Bewirtschaftung und starke Verarbeitung der Lebensmittel. Leistete doch früher ein Apfel pro Tag schon einen grossen Beitrag, dass wir nicht zum Arzt mussten, müssten wir heute bis zu acht Äpfel essen, um gleich viele Vitamine und Mineralien zu uns zu nehmen wie vor 20 Jahren.

Gesund alt zu werden lässt sich nicht delegieren. Man muss selbst aktiv werden.

Es gibt hierzu auch keine Wundermittel, die man einfach schlucken kann. Achtsam sein, verantwortungsvoll mit seinen Ressourcen umgehen und offen sein für «Neues». Dies kann ihnen die bestmögliche Chance geben auf ein langes selbständiges Leben.

Eine ungenügende Mikronährstoffversorgung führt zu Leistungseinbussen und begünstigt alltägliche Krankheiten. Die Mikronährstoffe übernehmen in jeder einzelnen der Billionen von Zellen im Körper wichtige Aufgaben. Kontraktion von Muskelfasern, Impulsübertragung in Nervenzellen, Bildung von neuen Zellen und Gewebe, Produktion von Hormonen und Neurotransmittern, Regulation des Immunsystems und unzählige weitere Funktionen hängen von einer stetigen und ausgewogenen Versorgung mit diesen Nährstoffen ab. Der Körper ist eine Riesenmaschinerie. Damit alle Zellen effizient für eine optimale Gesundheit zusammenspielen können, müssen alle Mikronährstoffe in exakten Mengen und in der richtigen Form vorhanden sein, und zwar zur richtigen Zeit und am richtigen Ort.

Aus diesem Grund ist es wichtig, dass man eine gute Versorgung unterstützt mit der richtigen Form von Mikronährstoffen, welche natürlich sind und den Körper in seiner Natur unterstützen. Sicher gilt das Motto «umso früher umso besser», aber es ist nie zu spät, wie wir in unserem Beispiel ganz am Anfang des Artikels gelesen haben.

Die Zentralschweizer Firma HIMMELBACH hat sich genau auf dieses Thema spezialisiert. Ihre Produkte decken den Grundbedarf an Mikronährstoffen ab und dies in einer einzigartigen Kombination und Zusammensetzung. Zusätzlich bietet die **HIMMELBACH GmbH** Mikronährstoffberatungen an. Wir offerieren den Lesern von StarkVital eine 15-minütige Beratung. Terminvereinbarung unter: info@himmelbach.info an, 079 891 89 13. Infos auch: www.vital-paket.ch Machen Sie für sich den ersten Schritt. Gesundheit und Vitalität ist unser grösstes Gut – und mit jedem Lebensjahr noch entscheidender.



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

Elisabeth G



"Mein Immunsystem hat sich massiv verbessert."

Willy H.

Fit und Vital bleiben

Ein Geschenk der Natur aus dem Muotatal

MIKRONÄHRSTOFFE ALS NAHRUNGSERGÄNZUNG

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

LESERAKTION 3 FÜR 2

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

HABEN SIE FRAGEN? WIR LASSEN SIE NICHT ALLEINE DAMIT

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



HIMMELBACH
Vital-Paket.ch



Scan me

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

Der Weg ist das Ziel! Vital & Fit sein

Verabschiedung von Werner Kieser

Am 3. September hat Gabriela Kieser über zweihundert Gäste - Freundinnen und Freunde, Weggefährtinnen und Gefährten - von ihr und dem verstorbenen Werner Kieser auf eine schöne Waldwiese* auf den Zürichberg eingeladen. Das Sommerwetter war herrlich. Gabi's Verabschiedung von Werner ging unter die Haut. Der Gastreferent war der Philosoph Ludwig Hasler. Seine Rede zu und über Werner Kieser war ein fulminantes Feuerwerk an Weisheit, Einsicht und Denkanstössen.

Viele bekannte Gesichter aus der Fitness- und Gesundheitsbranche waren der Einladung von Dr. med. Gabi Kieser gefolgt und gingen nach einigen Stunden mit guten Gesprächen und vielen Umarmungen getröstet und mit freiem Herzen nach Hause.

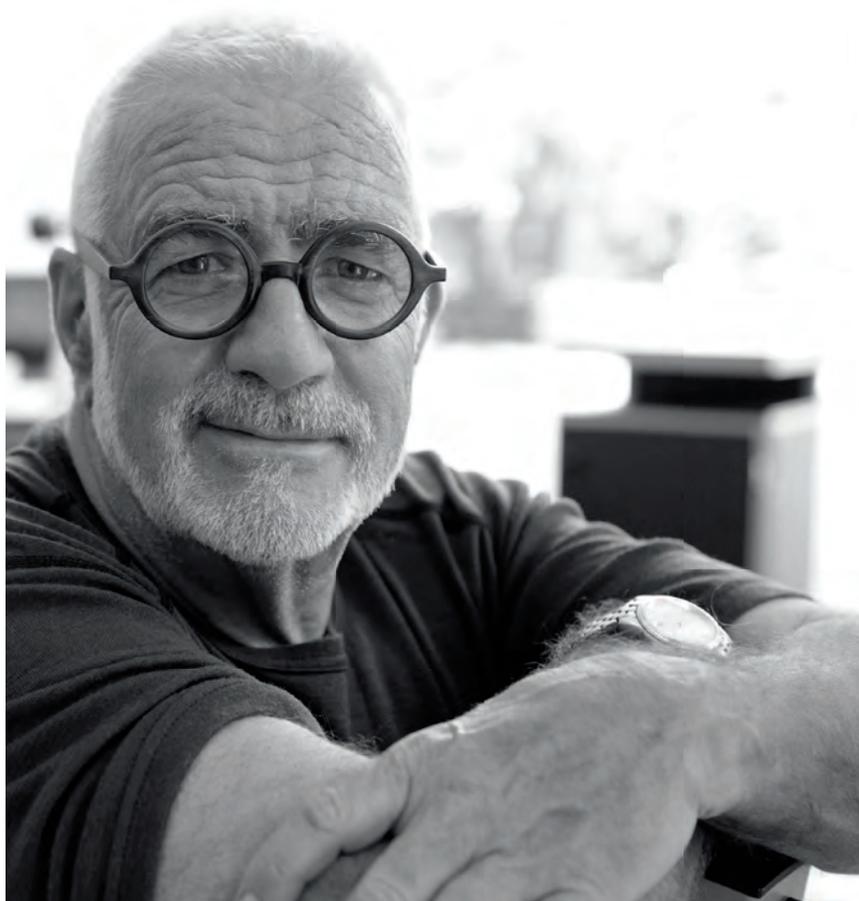
Werner Kieser hätte seine Freude gehabt, so viele Menschen zu sehen, die ihn mochten und wertschätzten.



Das Leben geht weiter !

Dr. med. Gabi Kieser mit Jean-Pierre Schupp

Werner Kieser
18. Oktober 1940 bis 19. Mai 2021



Als überzeugter Atheist konnte Werner Kieser natürlich nicht an eine Wiedergeburt in irgendeiner Form glauben.

Ludwig Hasler brachte es in seinem Schlusssatz auf den Punkt und sagte ungefähr folgendes: *«Lieber Werner, auch wenn du nicht an ein Jenseits oder gar an die Wiedergeburt geglaubt hast, irgendwie gibt es aber doch eine Fortsetzung Deines Lebens in Form Deiner vielen Aktivitäten, die Du als Mensch aufgleist und umgesetzt hast und von denen noch viele Generationen profitieren werden!»*



Werner Kieser

18. Oktober 1940 bis 19. Mai 2021

Anzeige

Kieser Training statt Rücken-Krisen.

Unser Rückenprogramm.
Jetzt anmelden.

**BIS ENDE JAHR
KOSTENLOS
TRAINIEREN***

* Gilt für Neukunden bei Abschluss bis zum 31.10.2021
in allen Schweizer Studios.

Kieser Training ist der Spezialist
für Ihre körperliche Gesundheit.
Buchen Sie jetzt Ihr kostenloses
Einführungstraining unter:
kieser-training.ch/ruecken

21x in der Schweiz

**KIESER
TRAINING**

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

Mike Millen

Englands fittestester Grossvater

Mit 68 Jahren ist Mike Millen aus Kent eine Inspiration für viele, sicherlich nicht nur für Menschen in einem bestimmten Alter. Athlet, Fitnesstrainer und Model; er ist wahrscheinlich der fitteste Grossvater Englands mit einer unglaublichen Einstellung zum Leben. Obwohl die Jahre vergehen, hat Mike Millen immer noch einen beeindruckend muskulösen Körper mit niedrigem Körperfettanteil.

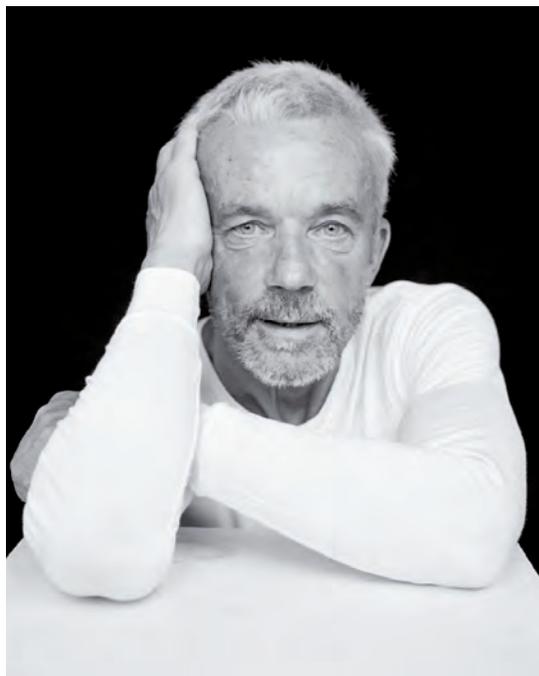
«Machen Sie Fitness immer zu einer Sache, die Spass macht»

Was ist das Geheimnis seiner beneidenswerten körperlichen Verfassung?

Wie kann man im Rentenalter in so hervorragender Form bleiben? Bewegung sei der Schlüssel zur Gesundheit im Alter, die wiederum eine positive Denkweise stärke, meint der altersfreundliche Fitness-Botschafter. Im Leben komme es auf Beständigkeit an. Wenn man in irgendetwas erfolgreich sein wolle, müsse man konsequent sein wie beim Zähneputzen.

Sein Ansatz für Fitness, Ernährung und allgemeines Wohlbefinden ist jedoch Spass zu haben. Seine kreativen Workouts sind voller positiver Energie. Er bricht mit gesellschaftlichen Stereotypen und inspiriert andere dazu, ein aktives Leben mit Leidenschaft zu führen. Im Fitnessstudio übertrifft er mit seinen Leistungen auch Leute, die halb so alt sind wie er.

Der Senior-Athlet ist fünf London-Marathons gelaufen und hat einen davon beendet, nachdem er sich im Monat zuvor den Knöchel gebrochen hatte. Im Fitnessstudio springt er auf einen Gymnastikball, um Kniebeugen zu machen, balanciert auf einer Kettlebell, um Liegestütze zu machen, oder hängt an der Decke, um Klimmzüge durchzuführen. Der Senior-Trainer ist ein Könnler in Sachen Calisthenics-Übungen, bei denen er minimale Ausrüstung oder lediglich seinen Körper als Hauptgewicht einsetzt. Er macht kein schweres Heben, wobei sein wöchentliches Training auch aus Cardio-Einheiten besteht, die möglichst im Freien und abseits der Strasse stattfinden, vorzugsweise einen Lauf im Wald oder einen Berglauf.



Dann ist mindestens einmal in der Woche ein Ruhetag angesagt, wenn Mike spürt, dass sein Körper Pause verlangt. Der Ruhetag ist eben nicht regelmässig einstrukturiert, sondern wird je nach Bedarf spontan eingesetzt.

Der superfitte Grossvater befolge nach eigenem Bekunden keine spezielle Diät, er ernähre sich einfach ausgewogen mit Eiweiss, Kohlenhydraten und ein wenig gutem Fett - und ohne industriell verarbeitete Lebensmittel.

Die Öffentlichkeit folgt ihm

Der zweifache Grossvater hat ungefähr 15'000 Followers auf Instagram, die sich regelmässig seine Videos anschauen, um herauszufinden, wie er es schafft, seinen athletischen Körperbau beizubehalten. Jüngere Männer beneiden ihn sogar um sein Sixpack der Bauchmuskeln und seine Bizeps. Seit 20 Jahren arbeitet der Engländer als Personal Trainer, aber den Erfolg für sein Aussehen schreibt er «dem besten Fitnessstudio der Welt» zu: Die freie Natur - Wald, Strand, Wasser, Berg oder Park - sei die beste Bühne, um sein Training zu absolvieren. Und die Ergebnisse sind deutlich zu sehen. Er erklärte gegenüber der Daily Mail: «*Draussen in der Natur zu trainieren bringt so viele weitere Vorteile mit sich. Es ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für Geist und Seele.*»

«Fitness ist so wichtig für mich, weil sie mir mein ganzes Leben lang eine sehr gute Lebensqualität gegeben hat und tut es weiterhin.»

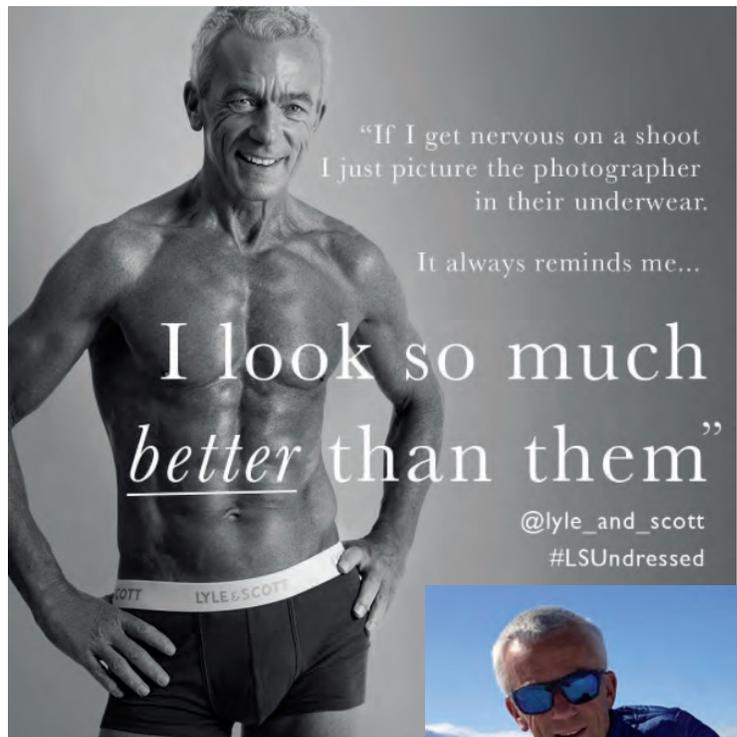
Online-Fitnessinstructor

Mike Millen ist heute Trainer bei LIVENow, die Live-Streaming-Plattform in Grossbritannien, die jede Woche über 60 Live-Streaming-Trainingskurse direkt nach Hause liefert. Der ältere Athlet moderiert zweimal wöchentlich Kurse auf dieser virtuellen Fitness-Plattform, darunter Calisthenics. Über seine Rolle sagt er, er genieße, seine Erfahrung und sein Wissen mit einem viel jüngeren Publikum zu teilen.

«Es ist nie zu spät, mit einem Fitnessprogramm zu beginnen. Unabhängig von Alter und Fähigkeiten gibt es für jeden das richtige Programm.»

Von der Modewelt entdeckt

Nebenbei arbeitet Mike Millen auf Abruf auch als Model. Er war u.a. das Testimonial der Werbekampagne von Lyle & Scott-Unterwäsche mit dem Slogan «I look so much better than them.» Auf die Frage, ob er jemals plant, sich aus der Fitnesswelt zurückzuziehen, gesteht Mike Millen: «Ich hoffe, selbst wenn das Alter seinen Tribut fordert, wie es bei jedem der Fall ist, dass ich immer noch in der Lage sein werde, irgendeine Art von Fitness-Aktivität zu finden, die ich ausüben werde. Ich habe nicht die Absicht, jemals aufzuhören.»



«Egal welches Programm Sie wählen, es wird Ihnen eine bessere Lebensqualität geben. Und das ist das Wichtigste.»



CAVEMAN ATHLETE
OF THE MONTH JANUARY 2019

GET OUT OF THAT COMFORT ZONE

Name: Mike Millen
AKA: No Excuses Mike THE BEAST Millen
Age: 65
Speciality: Jack of all trades
Nationality: English

Visit www.cavemantraining.com to read more...

Anzeige



Rückenschmerzen? Beckenbodenprobleme?

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

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

med. Rücken-Center

med. Beckenboden-Center

Sylvia Gattiker - Vize-Weltmeisterin in der Fitness-Sportart HYROX

Wie kommt es, dass Du mit 65 noch immer Wettkämpfe bestreitest?

Na ja, Jean-Pierre, wenn Du meinen Lebenslauf kennst, dann weisst Du, dass ich schon mein ganzes Leben lang sportliche Wettkämpfe betrieben habe. Ich begann mit dem Turmspringen. Aber kurz vor meinem ersten Wettkampf hatte ich einen Unfall und konnte so nicht antreten. Das hat mich ein wenig demoralisiert und ich wechselte zum Kunstturnen. Im Kunstturnen war ich zweifache österreichische Meisterin, zehn Jahre turnte ich in der Nationalmannschaft und vertrat 1974 Österreich an der Turn-WM in Varna.

Nach meinem Abschied aus dem Leistungssport Kunstturnen und meinem Wohnortwechsel in die Schweiz fehlte mir immer etwas. So begann ich mit Sportaerobics und kann hier auf vier Schweizermeistertitel, einen 6. Platz an der Europameisterschaft und zwei Teilnahmen an den Weltmeisterschaften zurückblicken. Lange Zeit blieb ich dann dieser Sportart als Coach und Internationale Schiedsrichterin treu.

Da ich aber auch ein Fitnessstudio betrieb, suchte ich immer auch nach einer Sportart, die dieses Training mehr präsentierte. Ja, und dann kamst Du ins Spiel und so entwickelten wir vor fast 20 Jahren den Fitnesszehnkampf STRENFLEX. Hintergrundgedanke war, einen Wettkampf für Menschen von 18 bis 100+ zu kreieren. Eine weitere Idee war, dass die Mitglieder oder Kunden aus den Fitnessclubs weltweit dazu bewegt werden, ihren Fitnessstatus, der auch etwas über deren Gesundheit aussagt, in diversen Gewichts- und Altersklassen zu messen!

Wer sich die Geschichte von STRENFLEX (Strength, Endurance, Flexibility) ansehen will, kann unter www.starkvital.ch im unteren Teil des Archivs unsere Magazine finden.

- das Fitnesssport Magazin oder
- STRENFLEX I
- STRENFLEX II

Hier kann man mehr über die Geschichte dieser perfekten Idee für den Erfolg unserer Fitnessclub-Industrie erfahren und sich in Ruhe alles mal durchlesen und ansehen.

Einige werden überrascht sein, wie weit Du und ich schon vor 20 Jahren waren, als wir die Wettkampfgeln und -bedin-

gungen ausarbeiteten und ein gesamtes Bewertungssystem aufstellten. Aber auch die Fitness-TESTS, die denkbar einfach in der Durchführung sind, waren sehr erfolgreich.

Eigentlich, Jean-Pierre, hatten wir es begriffen, dass wir Leistung messbar machten und somit die Motivation für einen aktiven Lebensstil schufen. Dass ein aktiver Lebensstil grossen Einfluss auf die Gesundheit hat, ist unbestritten. Training im Fitnesscenter ist nicht Sport, sondern ein logisches, programmiertes und zielorientiertes Bewegung, das die Grundlage bietet für den Sport oder die Grundlage für die Herausforderung im Alltag.

Dann kommt Corona – und was passiert? Die Fitnesscenter werden wegen NICHT SYSTEMRELEVANZ geschlossen, während Physiotherapien geöffnet blieben. Aber ja, wenn man unsere Branche in die Kategorie Lifestyle-Studio einteilt... Leider haben die Fitnessverbände

in Europa die STRENFLEX-Idee nicht verstanden oder nicht begriffen, welcher Inhalt darin steckt. Erstaunlich ist nur, dass wir viele Wettkämpfer bei den diversen STRENFLEX-Events hatten, die uns nach Deutschland, Italien, Österreich,

in die Schweiz und sogar in die Ukraine führten. Der FIBO-Veranstalter hat das STRENFLEX-Konzept begriffen und uns kostenlose Flächen zur Verfügung gestellt, um dort die Wettkämpfe, aber vor



allem die FITNESS-TESTS durchzuführen. In Deutschland ist das STRENFLEX-Sportabzeichen bis heute «IN».

Man hätte doch mit den Krankenkassen hier in der Schweiz in Verbindung treten können und sie davon überzeugen, dass wir mit den Tests den Beweis erbringen, dass auch ältere und sehr alte Menschen absolut TOP-FIT sein können und die Krankenkassen nicht mit unnötigen Kosten belasten – das wäre die Förderung der Eigenverantwortung. Die STRENFLEX-Tests gibt es in der Version «BASIS» für wirk-



Sylvia Gattiker, Jahrgang 1956

MA Prävention und Gesundheitsmanagement, Schwerpunkte: BGM (Betriebliches Gesundheitsmanagement) und Gesundheitsförderung im Alter. Fachtherapeutin für moderne Orthomolekular Medizin und Medical Wellness SFGU.





lich nicht sehr fitte Menschen, dann BRONZE, SILBER und GOLD (Anforderungen, siehe in den obigen Link-Angaben). Hätte man das umgesetzt, die positiven Auswirkungen gezielten Trainings aufzuzeigen und immer wieder zu testen, wären die Fitnesscenter wahrscheinlich in so einer Pandemie nicht geschlossen worden. **Die Fitnesscenter sind die einzigen im ganzen GESUNDHEITSWESEN, die wirklich aktiv etwas für das IMMUNSYSTEM tun. Aktives Kraft-, Herz-Kreislauf-, Beweglichkeits- und Koordinations-training sind die beste Medizin und die beste Prävention.** Alle anderen im Gesundheitswesen (Ausnahme Unfallchirurgie) reparieren und therapieren!

CROSS-FIT, welches von Reebok unterstützt wird, und HYROX, welches von Puma unterstützt wird, werden so lange aktiv sein, so lange das Sponsorengeld fließt und man damit irgendwie Geld verdient. Manche vertreten die Meinung, dass diese Sportarten zu hart sind, viel zu intensiv und viele wohl nur dank Doping sich in diesen oft übermenschlichen Anstrengungen messen können.

In HYROX bringt Doping einfach nichts, da es eine wirklich perfekte Mischung aus Cardio, Kraft und mentaler Stärke, d.h. Durchhaltewillen ist. Es braucht hier von allem, was in einem Fitnesscenter trainiert werden kann, und ist nicht nur einseitig auf Kraft ausgerichtet.

Ich brauche ohnehin kein Doping, um meine Leistungen abzuholen – dann schon eher einen mentalen Tritt in den Hintern, denn das Laufen ist nach wie vor mein Schwachpunkt. Auch an dieser Weltmeisterschaft habe ich beim Laufen verloren, denn bis zur Halbzeit war ich in führender Position.

Du und ich haben damals, vor ca. 20 Jahren, so eine «Milchbüchlein-Rechnung» aufgestellt. Darin haben wir berechnet, dass über zehn Prozent der Mitglieder / Kunden der Fitnesscenter an den STRENFLEX-Meisterschaften teilnehmen und über 50 Prozent regelmässig die Fitness-TESTS absolvieren. Wäre das der Fall geworden, wäre STRENFLEX heute grösser als die FIFA, d.h. STRENFLEX wäre weltweit der grösste Sportverband und hätte am meisten Mitglieder. Aber eben, leider – wir waren Visionäre und es erstaunt nicht, dass alle 20 oder 40 Jahre das Rad in vielen Bereichen immer wieder NEU ERFUNDEN werden muss. Wenn ich schon nicht STRENFLEX in die visionären Höhen gebracht habe, so erfreue ich mich an dieser Sportart HYROX – auch wenn es hart ist und ich mir den Spruch «BE STRONGER THAN YOUR EXCUSES!» sehr oft vorsagen musste.



Anzeige

DIE AUSBILDUNG FÜR GESUNDHEITSINTERESSIERTE PERSONEN über 60 !

- Sie arbeiten gerne mit Menschen **JA**
- Sie bewegen sich gerne, sind aktiv **JA**
- Sie wollen ein Vorbild sein **JA**
- Sie sind für lebenslanges Lernen **JA**

...dann starten Sie mit uns durch und melden sich für die Ausbildung zum „VIVO-COACH“ an.

Nächste Ausbildung ab Frühjahr 2022



Im 1. Trainingscenter für Ü60, in 4800 Zofingen www.vivo-training.ch
Anfragen/Anmeldung direkt an vivo-gattiker@bluewin.ch mailen.



D'abord une déclaration de guerre écrite, puis une déclaration verbale

Les guerres ne sont pas seulement menées avec des armes. La guerre actuelle est rampante, mais beaucoup plus insidieuse : c'est la guerre contre le système de santé existant. Le dévouement envers son prochain est en contradiction avec la cupidité ambiante qui conduit à exploiter la maladie des gens jusqu'à leur mort.

Des politiciens inattentifs, voire désemparés, des assureurs maladie inertes, des entreprises chimiques et pharmaceutiques à but lucratif, mais aussi des médecins qui violent négligemment le serment d'Hippocrate, faisant passer l'argent avant tout, exploitent silencieusement le système de santé et le citoyen sans méfiance se retrouve à sa merci.

Alors que la peur, les fausses informations et les statistiques douteuses étaient répandues pendant la pandémie, les centres de fitness et d'entraînement sont restés fermés pendant des mois.

Parce qu'ils ont été simplement classés comme **NON RELEVANTS POUR LE SYSTÈME DE SANTÉ**.

Relevant pour le système de santé ? Oui, important, nécessaire, voire indispensable. La question est : pour quel système de santé ? Ce sont précisément les centres de fitness et d'entraînement qui s'efforcent de promouvoir la santé, de mettre en pratique la prévention, d'assurer une meilleure qualité de vie, de renforcer le système immunitaire et de se passer de la prise régulière de médicaments qui sont évalués comme **NON RELEVANTS**. Même s'ils souhaitent apporter une réelle contribution à la santé. Il est évident que les centres de fitness et d'entraînement ne s'inscrivent pas dans la logique de l'établissement à but lucratif.

Un beau jour, j'ai trouvé dans le courrier une brochure de la compagnie d'assurance maladie HELSANA, qui soulignait l'importance des muscles. Mais, hélas, il n'existe aucune indication sur les endroits où l'on peut s'entraîner et renforcer ses muscles de manière rapide, efficace et économique. C'est-à-dire dans les centres de fitness. En effet, il ne suffit pas de faire des exercices de gymnastique légers à la manière de Pro Senectute. À tout âge.

Un entraînement musculaire sérieux stimule les muscles, entre autres, pour qu'ils libèrent ce qu'on appelle des myokines. Il a été scientifiquement prouvé que les myokines jouent un rôle décisif dans la santé de l'organisme. Ce sont des molécules semblables à des hormones dont le nom vient des mots grecs signifiant «muscle» et «mouvement». C'est le professeur danois Bente Pedersen qui en découvrit le pouvoir de guérison. L'exercice est donc une approche fondamentale. Cependant, le monde de la santé, la politique, les assureurs, les multinationales pharmaceutiques et chimiques considèrent qu'il est plus rentable de maintenir les personnes malades et invalides dans un état de dépendance, afin qu'elles soient soignées jusqu'à leur mort, plutôt que de les encourager à faire de l'exercice. Un raisonnement plus rentable, même pour les actions cotées en bourse.

Oh oui, nous devenons vieux, très vieux, ridés, confus, voire déments, incontinents, immobiles, tremblants, handicapés, isolés, soignés. Nous perdons notre indépendance physique. Ce sont tous des aspects liés à la vieillesse. Un scénario plutôt sombre. Pourtant le regard pourrait être positif, malgré les idées fausses qui circulent. Par exemple, être vieux mais sage et plein de vie. Développer la beauté intérieure. Faire partie de la société. Participer aux développements sociaux. Faire du bénévolat pour les moins fortunés. Être indépendant et profiter de la vie. Tomber amoureux et aimer même à un âge avancé. S'habiller avec goût, se plonger dans le lac, faire l'amour jusqu'à un âge avancé. Nous devons envisager la vieillesse d'une manière nouvelle, ce qui nécessite un changement de paradigme.

Il n'en reste pas moins que 90 pourcent des interventions de soins auprès des personnes âgées sont aujourd'hui dues à un manque de tonus musculaire. En feuilletant la brochure d'HELSANA - c'est une provocation - on est amené à penser que le but ultime est de maintenir les gens dans un état de dépendance et de fragilité.

Malheureusement, ni l'industrie du fitness ni les différentes fédérations du secteur n'ont réussi à obtenir un statut reconnu pour la musculation et à souligner son importance pour le système de santé. Malgré le fait que les salles de sport soient équipées d'appareils et de machines de pointe, permettant un entraînement musculaire professionnel, complet et efficace pour tous à faible coût. Les conditions de reconnaissance seraient en soi remplies, même si dans certains cas, on pourrait aspirer à adapter davantage le service, par exemple aux clients plus âgés. Je suis inquiet. On peut faire pression sur les politiciens, comme le font par exemple « Les Amis de la Constitution ». On peut gagner des votations. Mais on ne peut rien faire contre des acteurs incompetents et une sorte de dictature sanitaire tant qu'on accepte tout passivement.

Afin de promouvoir une véritable réforme du système de santé, les centres de fitness et leurs nombreux membres, soit plus d'un million de personnes, devraient s'unir et faire un effort cohérent pour lancer une initiative politique. Un geste qui nous mettrait sur la bonne voie. Afin d'éviter les intérêts personnels, il n'appartient pas au secteur du fitness d'agir seul. Les personnes actives dans le secteur de la santé traditionnelle doivent également être impliquées, créant ainsi la base d'une approche plus crédible.

J'espère vraiment qu'un jour viendra bientôt où les personnes responsables ne seront plus pénalisées, mais enfin récompensées. En ce qui concerne le système de soins de santé, le Japon est actuellement le seul pays qui a pleinement compris l'importance de la musculation pour préserver l'indépendance physique et sociale des personnes âgées.

Bien sûr, il ne suffit pas de prêcher ce style de vie, il faut d'abord le mettre en pratique avec conviction.

Jean-Pierre L. Schupp (67)

LA PRÉSUMPTION EST PARFOIS DUE À L'IGNORANCE

L'entraînement des plus de 60 ans, voici la position de l'experte en la matière, Sylvia Gattiker:

Malheureusement, la présomption prévaut souvent parmi ceux qui travaillent avec les plus de 60 ans. En ce qui concerne la prévention et l'entraînement des personnes âgées, de nombreux opérateurs pensent qu'ils ont une formation adéquate. Il est vrai que les muscles peuvent être entraînés à tout âge, et donc la méthodologie de l'entraînement musculaire peut également être appliquée à ce groupe - pour autant qu'il y soit familiarisé.

Le fait est que la formation et le perfectionnement des instructeurs qui s'occupent de cette tranche d'âge sont actuellement insuffisants, voire inexistantes. Les institutions actives en première ligne affirment qu'il s'agit d'un segment de marché non rentable,

car la demande est faible et il existe de bons instructeurs déjà formés. Pour le dire de manière provocatrice, les personnes âgées en bonne santé ne sont pas une affaire. En fait, les institutions et les entreprises pharmaceutiques font des bénéfices en maintenant en vie les personnes âgées malades.

Le concept de promotion de la santé prend une nouvelle signification. Trois transformations sont en cours :

- L'évolution des conditions et des modes de vie a favorisé l'émergence de nouvelles maladies - les maladies chroniques et dégénératives sont en augmentation par rapport aux maladies infectieuses ;
- La prise de conscience que la santé ne peut être préservée par le seul traitement médical. D'où la nécessité de prendre

des mesures, telles qu'un régime alimentaire adéquat et des exercices physiques, en particulier l'entraînement musculaire;

- La prise de conscience que la prévention peut réduire les dépenses de santé.

Par conséquent, en matière de santé, chaque individu devrait prendre ses responsabilités.

Voici une expérience personnelle

«Rien que le silence autour de moi. Je suis debout dans ma rangée, je regarde mes blocs de départ et l'ovale de 200 m devant moi. Chaque muscle de mon corps est tendu et mon cœur bat la chamade. Puis les mots magiques : «A vos marques». Je prends place dans les blocs de départ, l'adrénaline monte. J'ai 95 ans (2014) et je cours pour la première fois dans un stade d'athlétisme couvert. À côté de moi, les coureurs portent des chaussures à crampons et des vêtements techniques. Je suis un amateur, je cours dans une paire de vieilles chaussures de sport confortables, mais j'ai l'ambition de gagner !».

Telles étaient les pensées du Dr Charles Eugster (1919-2017) avant sa course de rêve au 200 mètres en salle. Grâce à cet exploit, il a pu battre l'ancien record du monde et en établir un nouveau, qui tient toujours aujourd'hui. J'ai rencontré Charles Eugster alors qu'il avait 89 ans, il m'avait contacté parce qu'il voulait participer à une compétition de fitness. Il s'est remis entre mes mains et m'a demandé d'être son guide. Ensemble, nous avons vécu neuf merveilleuses années de croissance personnelle pour tous les deux, pleines de succès sportifs. Mon élève s'est amélioré physiquement et mentalement, optimisant sa réactivité. À l'âge de 97 ans, nous avons même commencé par le saut en longueur, qui lui a valu un autre titre mondial et le record britannique.

Pour moi, c'était l'occasion de tester et de mettre en œuvre «en direct» et en personne le programme que j'avais développé, axé sur un entraînement musculaire holistique et personnalisé, en tenant compte des études menées par Fiatarone d'une part et de l'expérience japonaise d'autre part. Il y a plus de 10 ans, la société Proxomed a mené des recherches sur les résidents âgés de 90 ans et plus dans les maisons de retraite du pays asiatique. Sur la base des résultats, le Japon a créé et subventionné des centres d'entraînement pour les plus de 70 ans, contribuant ainsi réellement à lutter contre la hausse des coûts de santé et des soins. Alors qu'en Suisse, nous discutons de la surpopulation des maisons de retraite, de la pénurie de personnel soignant et de l'externalisation de nos personnes âgées nécessitant des soins en Thaïlande, le Japon a décidé que toute personne souhaitant être admise dans une maison de retraite publique devait suivre un entraînement musculaire.

Pourquoi ne pas penser davantage à la prévention ? Pourquoi laissons-nous les choses en arriver au point où les gens ont besoin de soins, perdent leur mobilité et deviennent dépendants de l'aide des autres ? N'est-il pas nécessaire de repenser, de changer de paradigme ?

Sur la base de mon expérience avec Charles Eugster, j'ai développé le programme «**fit&gesund VIVO**». En 2017, j'ai donc ouvert le premier centre de compétences et de formation de notre pays dédié aux plus de 60 ans, probablement le seul de ce type en Europe. Je voulais partager les connaissances et l'expérience que j'avais acquises, me mettant ainsi au service de la société. Nous connaissons bien les maladies dites «de la vieillesse» et, grâce à notre programme, nous aidons nos clients à retrouver une nouvelle qualité de vie et donc à retrouver le goût de vivre. L'approche est la «**salutogenèse**», c'est-à-dire la prise en compte de la santé et de la manière de l'améliorer, à tout âge. Le Dr Aaron Antonovsky (1923 - 1994, sociologue) a inventé l'approche salutogène, qui ne traite pas de la question «Pourquoi une personne tombe-t-elle malade ?» mais de «Comment la garder en bonne santé». La maladie n'est pas ignorée, mais utilisée comme une ressource pour la santé.

PARCE QUE L'ÂGE N'EST QU'UN CHIFFRE !

Il est ridicule de voir comment les personnes âgées d'aujourd'hui sont entraînées. Quelques exercices avec le Thera-Band, un peu de gymnastique dans le fauteuil et une sorte de prévention des chutes, mais s'il vous plaît, sans faire trop d'efforts, nos personnes âgées sont «épargnées jusqu'à la mort». J'ai des clients qui suivaient les cours de «gymnastique» de Pro Senectute assis sur des chaises. Maintenant, ils s'entraînent avec moi. Les premières fois, ils se plaignaient que c'était fatigant. En effet, il nécessite une adaptation physique ; il faut sortir de sa zone de confort. Mes clients ont fait des progrès visibles et sont motivés pour assister aux séances d'entraînement, qui permettent d'entretenir et de renforcer les muscles et doivent être complétés par l'apport de macro- et micronutriments.

Mais c'est là qu'interviennent les connaissances sur le vieillissement, tant chronologique que biologique. Alors que le vieillissement chronologique est une donnée mathématique, une année est ajoutée périodiquement, l'âge biologique est lié à l'équilibre biologique-génétique. Biologique signifie cellulaire, musculaire, notre corps. La génétique est l'individu, l'être humain, l'expérience. La jeunesse biologique est induite par les cellules, par le métabolisme cellulaire.

Notre corps est composé de milliards de cellules, qui obéissent à des mécanismes complexes. Leur principale caractéristique est leur capacité à s'autoréguler. Le mode de vie moderne interfère fortement avec le système cellulaire, de sorte que la cellule perd sa capacité à s'autoréguler. Si l'apport en nutriments est insuffisant, la cellule est incapable de produire l'énergie nécessaire à son fonctionnement, l'intestin ne peut pas traiter ou absorber les nutriments, la membrane cellulaire n'est pas assez perméable, une trop grande quantité d'acide lactique est produite. Dans ce contexte, la sédentarité, c'est-à-dire le manque d'exercice, et les aliments industriels sont les principaux facteurs de perturbation. Les cellules sénescents, qui vieillissent, contribuent à déterminer notre âge biologique. Après un certain nombre de divisions en culture cellulaire, les cellules cessent de croître, c'est-à-dire qu'elles cessent de se diviser. Cependant, elles ne subissent pas toutes la mort cellulaire, appelée «apoptose». Les cellules sénescents sont perturbées et restent dans l'organisme, elles sont «séniles» et continuent à errer dans le corps. Avec l'âge, elles augmentent en nombre et attaquent les organes, ouvrant la porte aux symptômes typiques du vieillissement et aux maladies de toutes sortes, y compris les maladies chroniques. Le style de vie (le type de régime alimentaire et l'entraînement musculaire) peut influencer positivement le métabolisme cellulaire. La capacité des cellules à s'autoréguler ne dépend pas de l'âge et est l'effet d'une vie saine.

Il n'y a pas que la peau et les os qui vieillissent, les cellules immunitaires sont également sujettes au déclin. En adoptant un mode de vie sain, exempt de stress oxydatif, comprenant un travail musculaire équilibré, des exercices cardiovasculaires, une alimentation adéquate et un sommeil suffisant, il est possible de maintenir la fonction des cellules et de l'organisme, en contrant le vieillissement métabolique. Plus la condition physique générale est bonne, plus les défenses sont fortes.

Malheureusement, la médecine conventionnelle est par nature unilatérale et se concentre le plus souvent sur une indication, un symptôme ou un tableau clinique spécifique. Au lieu de cela, nous devons mettre en œuvre une approche holistique et reconnaître le rôle de la cellule et de sa centrale électrique, les mitochondries. Le Dr Bodo Kuklinski (nutritionniste) a déclaré en marge d'une conférence :

«Les gens ne tombent pas malades à cause d'un manque de médicaments, mais parce que des perturbations biochimiques se produisent dans le corps qui ne sont pas reconnues et corrigées à temps.»

L'article original en allemand avec photos se trouve sur www.starkvital.ch SV numéro 20, aux pages 48-49-54

Prima la dichiarazione di guerra scritta, poi verbale

Le guerre non si combattono solo con le armi. L'attuale guerra è strisciante e insidiosa: è la guerra contro il sistema sanitario esistente. La dedizione al prossimo entra in conflitto con l'avidità imperante, che induce a sfruttare la condizione di malattia delle persone fino alla loro morte.

Politici distratti, se non sprovveduti, assicurazioni sanitarie inerti, multinazionali della chimica e industria farmaceutica orientate al profitto, ma anche medici che violano con noncuranza il giuramento di Ippocrate, mettendo in primo piano il denaro, stanno silenziosamente strumentalizzando il sistema sanitario e l'ignaro cittadino si ritrova suo malgrado alla loro mercé.

Mentre nel corso della pandemia si diffondevano paura, false informazioni e statistiche discutibili, i centri fitness e di allenamento rimanevano chiusi per mesi. Perché semplicemente classificati come **NON RILEVANTI PER IL SISTEMA SANITARIO**.

Rilevanti per il sistema sanitario? Proprio così, importanti, necessari, persino indispensabili. L'interrogativo è: per quale sistema sanitario? Vengono valutati come **NON RILEVANTI** proprio quei centri fitness e di allenamento che si impegnano per promuovere la salute, mettere in pratica la prevenzione, assicurare una migliore qualità di vita, rafforzare il sistema immunitario e contrastare la regolare assunzione di farmaci. Vorrebbero cioè dare un reale contributo in materia di salute. Ovviamente, i centri fitness e di allenamento non si inseriscono nella logica dell'establishment orientato al profitto.

Un bel giorno, trovo nella posta recapitata a casa un opuscolo della cassa malati HELSANA, nel quale si sottolinea l'importanza della muscolatura. Ma, ahimè, non si trova alcuna indicazione su dove allenare e rafforzare i muscoli in modo rapido, efficace ed economico. Ovvero, nei centri fitness. In effetti, non basta eseguire esercizi di ginnastica leggera alla maniera di Pro Senectute. A qualsiasi età.

Chi svolge un serio allenamento muscolare, tra le altre cose sollecita i muscoli a rilasciare le cosiddette miochine. È scientificamente provato che le miochine hanno un ruolo decisivo per la salute dell'organismo. Sono molecole simili agli ormoni, il cui nome deriva dalle parole greche per «muscoli» e «movimento». È stata la professoressa danese Bente Pedersen a scoprirne il potere curativo. Quindi, l'esercizio fisico rappresenta un approccio fondamentale. Tuttavia, sanità, politica, assicuratori, multinazionali farmaceutiche e chimiche ritengono più redditizio mantenere malati e invalidi in uno stato di dipendenza, facendo in modo che vengano assistiti fino alla morte, invece di spingerli a fare attività fisica. Una logica più remunerativa anche per i titoli quotati in borsa.

Oh sì, stiamo diventando vecchi, vecchissimi, pieni di rughe, confusi, perfino dementi, incontinenti, immobili, tremolanti, disabili, isolati, assistiti. Perdiamo l'autonomia fisica. Tutti aspetti associati alla vecchiaia. Uno scenario alquanto desolante. Il quadro potrebbe invece essere positivo, in barba ai comuni pregiudizi. Per esempio, essere anziano ma saggio e pieno di vita. Sviluppare la bellezza interiore. Essere parte della società. Partecipare agli sviluppi sociali. Fare del volontariato a favore dei meno fortunati. Essere autonomi e godersi la vita. Innamorarsi e amare anche in età avanzata. Vestirsi con gusto, tuffarsi nel lago, avere rapporti sessuali fino in tarda età. Considerare la vecchiaia in modo nuovo richiede un cambio di paradigma.

Resta pur sempre il fatto che il 90 per cento degli interventi di cura destinati agli anziani oggi sono dovuti a una carenza di muscolatura. Sfogliando l'opuscolo HELSANA – è una provocazione - si è indotti a ritenere che l'obiettivo ultimo sia di mantenere le persone in uno stato di dipendenza e di fragilità.

Purtroppo, né l'industria del fitness né le varie federazioni del settore sono riuscite a ottenere un riconoscimento per l'allenamento muscolare e a sottolinearne l'importanza nei confronti dell'apparato sanitario. Nonostante il fatto che le palestre siano dotate di attrezzature e di macchinari all'avanguardia, che permettono un allenamento muscolare professionale, completo ed efficace per tutti a basso costo. Le condizioni per il riconoscimento sarebbero di per sé soddisfatte, anche se in taluni casi si potrebbe aspirare a personalizzare maggiormente il servizio, per esempio nei confronti della clientela più anziana.

Sono preoccupato. Si può mettere sotto pressione la politica, come fanno per esempio gli «Amici della Costituzione». Si possono vincere le votazioni. Ma non si può fare nulla contro attori incompetenti e una sorta di dittatura sanitaria, finché si accetta tutto passivamente.

Per promuovere una vera riforma del sistema sanitario, i centri fitness con i loro numerosi soci, oltre un milione di persone, dovrebbero unirsi e impegnarsi in modo coeso per lanciare un'iniziativa sul piano politico. Una mossa che ci porterebbe sulla giusta strada. Al fine di evitare di coltivare un interesse personale, non tocca all'industria del fitness agire in solitaria. Vanno coinvolti anche gli operatori attivi all'interno del settore sanitario tradizionale, creando le basi per un approccio più credibile.

Spero davvero che arriverà presto il giorno in cui le persone responsabili non saranno più penalizzate, ma finalmente premiate.

Per quanto riguarda il sistema sanitario, il Giappone è attualmente l'unico paese che ha capito appieno l'importanza dell'allenamento muscolare per salvaguardare l'autonomia fisica e sociale delle persone anziane.

Naturalmente, non basta predicare questo stile di vita, occorre anzitutto metterlo in pratica con convinzione.

Jean-Pierre L. Schupp (67)

LA PRESUNZIONE È TALVOLTA FIGLIA DELL'IGNORANZA

Allenamento degli over 60, la presa di posizione dell'esperta in materia, Sylvia Gattiker:

Purtroppo, tra chi si occupa degli over 60 domina spesso la presunzione. Nell'ambito della prevenzione e dell'allenamento delle generazioni più anziane, molti operatori ritengono di possedere una formazione adeguata. È vero che i muscoli possono essere allenati a qualsiasi età e quindi la metodologia dell'allenamento muscolare è applicabile anche a questa categoria - a patto di conoscerla.

Il fatto è che oggi la formazione e il perfezionamento professionale per gli istruttori che si occupano di questa fascia di età sono insufficienti se non del tutto inesistenti. Le istituzioni attive al fronte sostengono che si tratta di un segmento non redditizio, dato che la domanda è scarsa e vi sono peraltro buoni preparatori già for-

mati. Per dirla in modo provocatorio, **gli anziani in buona salute non sono un affare**. In effetti, istituzioni e aziende farmaceutiche traggono profitto mantenendo in vita gli anziani malati.

Il concetto di promozione della salute sta però acquistando un nuovo significato. Ecco tre trasformazioni in atto:

- Il cambiamento delle condizioni e degli stili di vita ha determinato la comparsa di nuove malattie – sono in crescita le malattie croniche e degenerative rispetto a quelle infettive;
- La consapevolezza che la salute non può essere preservata esclusivamente con le cure mediche. Da qui la necessità di adottare provvedimenti, come un'alimentazione adeguata e l'esercizio fisico, **in particolare l'allenamento muscolare**;
- La consapevolezza che la prevenzione può ridurre la spesa sanitaria.

Quindi, in materia di salute, ciascun individuo dovrebbe assumersi le sue responsabilità.

Ecco di seguito un'esperienza personale

«Nient'altro che silenzio intorno a me. Mi posiziono nella mia fila, fisso i miei blocchi di partenza e l'ovale dei 200 metri davanti a me. Ogni muscolo in me è teso e il cuore batte forte. Poi le parole magiche: «Ai vostri posti». Prendo posto nei blocchi di partenza, l'adrenalina sta salendo. Ho 95 anni (2014) e corro per la prima volta in uno stadio di atletica indoor. Accanto a me i corridori indossano scarpe chiodate e abbigliamento tecnico. Sono un dilettante, corro con un paio di vecchie e comode scarpe sportive, ma ho l'ambizione di vincere!»

Questi erano i pensieri del dottor Charles Eugster (1919-2017) prima della sua corsa da sogno dei 200 metri indoor. Grazie a questo risultato riuscì a battere il vecchio record del mondo, stabilendo un nuovo primato, oggi ancora in vigore. Ho incontrato Charles Eugster quando aveva 89 anni, mi aveva contattato perché voleva partecipare a una gara di fitness. Si mise nelle mie mani chiedendomi di fargli da guida. Insieme abbiamo vissuto nove meravigliosi anni di crescita personale per entrambi, ricchi di successi sportivi. Il mio allievo migliorò sul piano fisico e mentale, ottimizzando la reattività. All'età di 97 anni iniziammo perfino con il salto in lungo, che gli regalò un altro titolo mondiale e il record britannico.

Per me fu l'occasione per testare e implementare dal «vivo» e in prima persona il programma che avevo messo a punto, incentrato sull'allenamento muscolare olistico e personalizzato, con un occhio agli studi condotti da Fiatarone da un lato e all'esperienza che vanta il Giappone dall'altro. Più di 10 anni fa, l'azienda Proxomed condusse una ricerca sui residenti di 90 anni e oltre nelle case di riposo del paese asiatico. Sulla base dei risultati, il Giappone creò e sovvenzionò centri di allenamento per gli over 70, dando un concreto contributo per contrastare l'aumento della spesa sanitaria e assistenziale. Mentre in Svizzera discutiamo di case di riposo sovraffollate, della carenza di personale infermieristico e dell'esternalizzazione in Thailandia dei nostri anziani bisognosi di cure, **il Giappone ha deciso che chi chiede di essere ammesso in un istituto di riposo statale è tenuto a svolgere gli allenamenti muscolari.**

Perché non si pensa di più alla prevenzione? Perché lasciamo che si giunga al punto in cui le persone hanno bisogno di cure, perdono la mobilità e diventano quindi dipendenti dall'aiuto di terzi? Non è forse necessario un ripensamento, un cambiamento di paradigma?

Sulla scorta dell'esperienza avuta con Charles Eugster, ho messo a punto il programma «**fit&gesund VIVO**». Nel 2017 ho quindi aperto il primo centro di competenza e di allenamento nel nostro paese dedicato agli over 60, probabilmente l'unico di questo tipo in Europa. Ci tenevo a condividere le conoscenze e le esperienze acquisite come pure la mia visione, mettendomi in tal modo al servizio della società. Conosciamo le cosiddette «malattie tipiche della vecchiaia» e con il nostro programma aiutiamo i clienti a recuperare una nuova qualità di vita e quindi a riacquistare la voglia di vivere. L'approccio è la «**salutogenesi**», considerare cioè la salute e come migliorarla - a qualsiasi età. Il dottor Aaron Antonovsky (1923 - 1994, sociologo) coniò l'approccio salutogenico, che non si occupa del «Perché una persona si ammala?» ma di «Come mantenerla in salute». La malattia non viene ignorata, ma viene usata come una risorsa per la salute.

PERCHÉ L'ETÀ È SOLO UN NUMERO!

È ridicolo come vengono allenati gli anziani di oggi. Qualche esercizio con il Thera-Band, un po' di ginnastica sulla sedia e un qualche tipo di prevenzione delle cadute, ma per carità senza fare troppi sforzi - i nostri anziani vengono «risparmiati a morte». Alcuni miei clienti frequentavano le lezioni di «ginnastica» di Pro Senectute seduti sulle sedie. Ora si allenano con me, le prime volte si lamentavano di quanto fosse faticoso. Infatti, richiede un adattamento fisico, occorre uscire dalla propria «comfort-zone». I miei clienti hanno compiuto progressi visibili e sono motivati a frequentare gli allenamenti, che permettono di mantenere e rafforzare i muscoli e vanno integrati con l'assunzione di macro e micronutrienti.

Ma è qui che entrano in gioco le conoscenze su invecchiamento, età cronologica e biologica. Mentre l'invecchiamento cronologico è un fatto matematico, si aggiunge periodicamente un anno, l'età biologica è legata all'equilibrio biologico-genetico. Biologico sta per cellulare, muscolare, il nostro corpo. Genetico è l'individuo, l'essere umano, l'esperienza. **La «giovinanza biologica» è indotta dalle cellule, dal metabolismo cellulare.**

Il nostro corpo è composto da miliardi di cellule, che obbediscono a meccanismi complessi. La loro principale caratteristica è la capacità di autoregolarsi. Lo stile di vita moderno interferisce fortemente nel sistema cellulare, di modo che la cellula perde la capacità di autoregolazione. Se l'apporto di nutrienti è insufficiente, la cellula non è in grado di produrre l'energia necessaria a soddisfare le prestazioni richieste, l'intestino non può elaborare o assorbire i nutrienti, la membrana cellulare non è abbastanza permeabile, viene prodotto troppo acido lattico. In questo contesto, la sedentarietà, ossia la mancanza di esercizio fisico, e i cibi industriali sono i principali fattori di disturbo. Le cellule senescenti, che stanno invecchiando, contribuiscono a determinare la nostra età biologica. Dopo un certo numero di divisioni in coltura cellulare, le cellule smettono di crescere, smettono cioè di dividersi. Tuttavia, non tutte vanno incontro alla morte cellulare, chiamata «apoptosi». Le cellule senescenti sono disturbate e permangono nell'organismo, sono «senili» e continuano a vagare nel corpo. Con l'età, aumentano di numero e attaccano gli organi, aprendo le porte ai sintomi tipici dell'invecchiamento e alle malattie di ogni tipo, tra cui quelle croniche. Lo stile di vita (il tipo di alimentazione e l'allenamento muscolare) può influenzare positivamente il metabolismo cellulare. La capacità di regolazione delle cellule, infatti, non dipende dall'età ed è l'effetto di una vita sana.

Non sono solo la pelle e le ossa a invecchiare, anche le cellule immunitarie sono soggette al declino. Adottando uno stile di vita sano, privo di stress ossidativo, che includa un calibrato allenamento muscolare, l'esercizio cardiovascolare, un'alimentazione adeguata e sonno a sufficienza, è possibile mantenere la funzione delle cellule e dell'organismo, contrastando l'invecchiamento metabolico. Migliore è la condizione fisica generale, più robuste saranno le difese.

Purtroppo, la medicina convenzionale è di per sé unilaterale, per lo più concentrata su un'indicazione, un sintomo o un quadro clinico specifico. Occorre invece implementare un approccio olistico e riconoscere il ruolo della cellula con la sua centrale elettrica di mitocondri. Il dottor Bodo Kuklinski (medico nutrizionista) a margine di una conferenza si è espresso così:

«Le persone non si ammalano perché mancano i farmaci, ma perché nel corpo si verificano disturbi biochimici che non vengono riconosciuti e corretti per tempo».

È possibile consultare l'articolo originale in tedesco con le foto sul sito www.starkvital.ch SV numero 20, pagg. 48-49-54.

Nicht nur die Medizin, sondern auch das natürliche Heilen finden in der Gesellschaft vermehrt Akzeptanz.

Der Schweizerische Verband für natürliches Heilen, setzt sich seit mehr als 35 Jahren als Non-Profit-Organisation für Qualitätsrichtlinien und die Förderung der Akzeptanz und Professionalität im Bereich des natürlichen Heilens ein.

Die Interessenorganisation etablierte eine dreiteilige Fachprüfung; eine praktische Leistungsprüfung für Therapeuten. Das Fachwissen des Kandidaten wird dabei ebenso überprüft wie seine ethische Grundeinstellung und die Behandlungsweise des Klienten.

Ergänzende Informationen, Anmeldung und Methodenverzeichnis: www.svn.ch



Prüfungsdaten für Therapeuten:

Persönlichkeitsprüfungen
07. Feb. | 16. Mai | 21. Nov. 2022

Fachprüfungen
27. Juni | 14. Nov. 2022

GEHT NICHT, GIBT'S NICHT!



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



pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

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

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

Nadia Pernollet, Fachmitarbeiterin psychosoziale Angebote Pro Mente Sana

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

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

Herzlichen Dank!



LAKESIDE

SPORTSCLUB

GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER

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



Grösste Laufschule für Sportler, Kinder und Patienten.

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

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



Bücher sind ideale Weihnachtsgeschenke

LESERBRIEFE

Lieber Jean-Pierre

Ich habe den Artikel in der SV Nr. 20 von Herrn Dr. oec. Pamini gelesen.

Mir gefällt er gar nicht, weil der Artikel die AHV in schönster raubtierkapitalistischer Sicht wie eine Investition betrachtet. Das ist die AHV aber nicht und Herr Dr. Pamini vergleicht Äpfel nicht einmal mit Birnen, sondern eher mit Kartoffeln oder so.

Die AHV ist ein Umlageverfahren, das auf dem jahrzehntausendalten Prinzip besteht, dass die Kinder von ihren Eltern ver- und umsorgt wurden und dies vergelten, indem sie wiederum für ihre Kinder und für ihre Eltern sorgen, wenn diese alt sind. Das ist nicht eine angesparte Versicherung für sich selbst, sondern seit Urzeiten ein Generationenvertrag, der schon immer davon abhängig war, dass Kinder da waren, die den Cycle of Life weiterführten. Die AHV ist im Gegensatz zu den Pensionskassen kein Investitionsmodell, indem man mit Sparen investiert und dann das Geld arbeiten lässt.

Die AHV wurde noch zu Zeiten ins Leben gerufen, als diese vergemeinschaftete Kinder-Eltern-Verpflichtung eben noch existierte. Und wie um Himmelswillen hätte man das AHV-Gesetz, das am 6. Juli 1947 vom Stimmvolk angenommen worden war und auf dessen Basis bereits Anfang 1948 die ersten Renten ausbezahlt wurden, anders als mit einem Umlageverfahren umsetzen können? Zwischen August 1947 und Anfang 1948 hätte doch dafür gar nicht genug Geld einbezahlt werden können. Die AHV ist und bleibt ein Umlageverfahren und ist nicht im Geringsten zu vergleichen mit Zinserträgen von individuell angesparten Geldsummen. Unser Problem besteht im Umlageverfahren vor allem darin, dass wir alles am 180 Grad verkehrten Ende aufzäumen: Die AHV-Bezüger lassen wir mit allen Mitteln der High-Tech-Medizin immer älter werden - aber nicht 85 wie der Herr Dr. Pamini schreibt, sondern im Männer-Frauen-Durchschnitt etwa 83 Jahre - die ungeborenen zukünftigen Solidarbeitragsleister aber können gesetzlich legitimiert abgetrieben werden...

Nein, der Artikel gefällt mir nicht. Bei seinem Inhalt gilt «man merkt die Absicht und man ist verstimmt...»

Mit herzlichem Gruss

Paul Eigenmann

WAS BEDEUTET GESUNDHEIT?

Jean Pierre, um die Frage von Gesundsein EINHEITLICH und nicht angreifbar zu beantworten, bedarf es einer klaren Definition. Das wurde weder im Fitness-training, noch im Leistungstraining, noch in der medizinischen Trainingstherapie, noch im Autogenen Training oder wie sich all die Trainingstheorien, -praktiken, -thesen oder wissenschaftlichen Abhandlungen auch nennen, fundiert erkannt.

Nirgendwo findet sich eine, alle Körperlehren einbeziehende, ganzheitlich auf den «Körper Mensch» bezogene Definition.

Wie Hippokrates vor 2400 Jahren sagte: «Wenn wir jedem Individuum so viel Nahrung zulassen könnten, wie er es täglich benötigen würde, hätten wir den Weg zur Gesundheit / zum Gesundsein gefunden».

Hippokrates hatte die INTELLIGENZ, doch fehlte ihm das Wissen. Heute hat jeder Zugriff zu diesem Wissen, doch nutzt keiner die Intelligenz. Die Antwort findet sich allein im Körper - das wusste Hippokrates und viele vor und nach ihmdoch noch fehlte das Wissen. Das versuchte in den Jahren 1980 bis 1990 ein gemeinsamer Bekannter und mein wichtigster Mentor für Ernährung, Stoffwechsel und LEBEN, der Doktor der Philosophie und Biologie sowie Ernährungskundler mit Lehrstuhl an der Medizinischen Universität in Madrid, **Dr. Bram van Dam**, den Menschen beizubringen. LEBEN erhalten, Leben schützen und Leben weitergeben - der Ursprung jeden Lebens, unabhängig der Art, liegt allein in der ZELLE. Sie ist der Anfang allen Lebens, mit der Fähigkeit, LEBEN weiter zu geben. **Ohne Zelle keine Funktion = kein LEBEN**

Ohne permanente Versorgung gibt es kein permanentes Weiterleben.

So einfach die Gesetze der Natur sind, so KOMPLEX sind sie in ihrer individuellen Anwendung. Sie sind einfach und erfolgreich, wenn sie akzeptiert werden. Sie sind schwierig, verwirrend, erfolglos, wenn sie manipuliert, missachtet und übergangen werden. Ich kenne NICHTS, dass dieses Grundgesetz beachtet, nichts, dass diese Lehren KÖRPER übergreifend folgt.

Wie Dr. Bram van Dam (1943 bis 2008) einmal sagte: «Ist die Zelle im Gleichgewicht, sind ihre Funktionen gesichert - Ist der Körper im Gleichgewicht aller Zellen, ist der Mensch gesund».

Schon damals wurde Dr. Bram van Dam von vielen gehört, jedoch bis heute leider nicht verstanden.

Erich Iten, info@erich4heaven.com

War JESUS auf dem GOTTHARD?

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

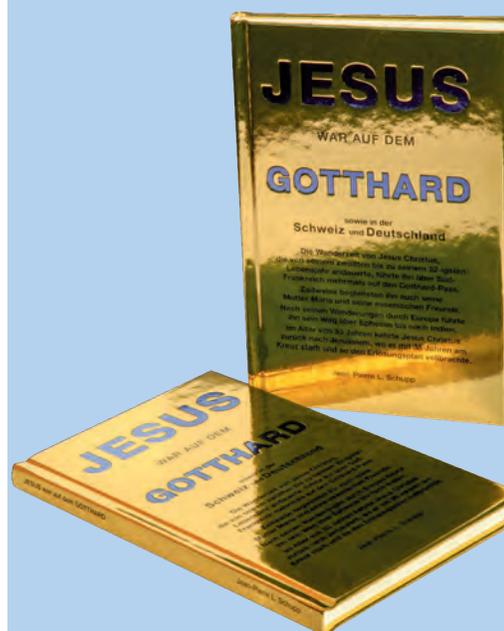
Im Alter von 33 Jahren kehrte er

nach Jerusalem zurück,

wo er mit 35 Jahren

am Kreuz starb!

Das 96-seitige Buch



ist in fast jeder Buchhandlung

oder unter

www.gotthard.tv erhältlich

Preis: 28.00

Verkauf auf dem GOTTHARD-PASS
Juli bis Oktober im Kiosk

ISBN 978-3-033-06571-0



9 783033 065710 >

In italiano

Gesù è stato sul Gotthardo

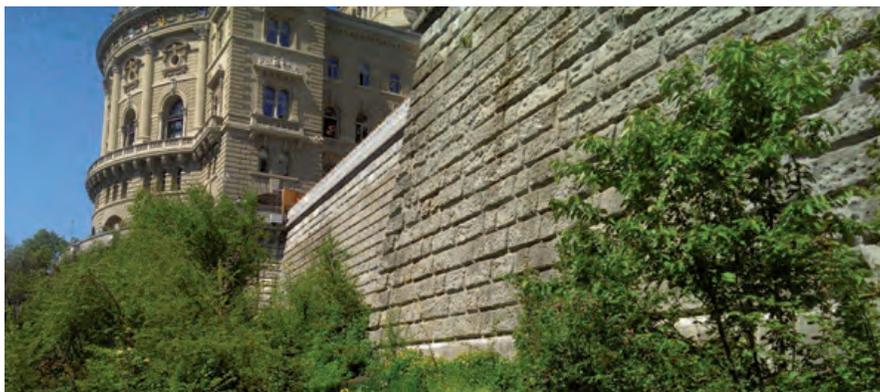
www.gottardo.it

En français

Jésus a été au mont Gotthard

www.gotthard.tv

Info: info@gotthard.tv



TCM Fachverband Ein Schmarotzer-Verband?

Als Herausgeber eines Magazins muss man mit Anzeigenkunden rechnen können. So kontaktierte ich anfangs Sommer wieder einmal den TCM (Fachverband für Chinesische Medizin) per Mail. Wie immer kam die Antwort, dass der TCM gerne kostenlose Artikel dem SV Magazin zur Verfügung stellt aber kein Geld für Werbung ausgeben möchte. Habe dann zurückgeschrieben:

«Auch hier im Tessin wachsen die Banknoten nicht an den Bäumen und das SV Magazin enthält generell viele Texte, die kostenlos zur Veröffentlichung gestellt werden.»

Einige Tage später hat mir ein Herr vom TCM angerufen (leider habe ich vergessen den Namen aufzuschreiben, war ich von der Äusserung des Mannes so konsterniert), der folgendes sagte:

«Der TCM ist nicht interessiert in einem Magazin 60+ Anzeigen zu schalten, da dies nicht das Zielpublikum sei. Die älteren Menschen würden eh bald pflegebedürftig werden und dann die Ergänzungsleistungen bei den Krankenkassen verlieren, die u.a. auch die TCM Therapie bezahlen würden.»

Fassungslos habe ich umgehend einigen meiner Bekannten diese Aussage per Mail gesendet und bekam doch prompt einige Kommentare, wie folgender:

„Der TCM scheint offensichtlich ein extremer Schmarotzer des Gesundheitssystems zu sein. TCM verwendet angeblich eine weitere Methode, die nur lindern, aber nicht heilen will. Und dies auf Kosten der Allgemeinheit (d.h. Krankenversicherer). Da treffe es durchaus zu, dass das StarkVital60+ Magazin nicht das passende Medium sei; denn StarkVital60+ wolle die älteren Menschen gesund halten oder wieder gesund machen und so nicht nur den einzelnen Menschen helfen, sondern eben auch das Gesundheitssystem und damit auch die Gesellschaft ökonomisch entlasten. Das Geschäftsmodell von StarkVital60+ basiere nicht auf dem Ausmelken von sozialen Versicherungsleistungen...“

Nach einigen Tagen, nachdem ich diesen Schock verarbeitet habe, ging ich auf die Suche dieses Herrn beim TCM. Niemand war auf einmal mehr zuständig gewesen. In der Tat, der TCM hat mir sogar eine Mail geschickt, in der behauptet wurde, dass ein Vorstandsmitglied vom TCM sich niemals auf diese Weise ausgedrückt hätte. Nun gut, mein Wort als langjähriger Fachjournalist müsste ja auch etwas gelten, aber mir hat diese Korrespondenz die Augen definitiv geöffnet: Warum buchen andere Fachverbände von Therapieangeboten im SV keine Anzeigen?

Das Bild der älteren Generation in der Schweiz ist tatsächlich nur noch **GEBRECHLICHKEIT, ROLLATOR, ROLLSTUHL, PFLEGE BETT - TOD?** Hier muss in der Tat noch viel mehr Aufklärungsarbeit getan werden als gedacht!

STELLUNGNAHME VON SRF AUF MEINEN KLAGEMAUER- TEXT SV 20 (Mail v. 23.8.21)

«SCHWIZERDÜTSCH» keine Sprache!
(siehe www.starkvital.ch PDF Seite 56)



Sehr geehrter Herr Schupp

Danke, dass Sie sich Zeit genommen haben, uns zu schreiben.

Wir versuchen, immer zuerst Gäste für unsere Sendungen zu gewinnen, die Dialekt sprechen – möglichst aus allen Regionen. Die Redaktionen handeln konsequent nach dieser Vorgabe. Dennoch ist es eine Tatsache, dass gerade an Hochschulen und anderen wissenschaftlichen Instituten, aber auch in Firmen und Spitälern zunehmend Menschen aus Deutschland in wichtigen Positionen tätig sind. Wir möchten in unseren Sendungen wichtige Akteure auftreten lassen und diesen Entscheidungsträgern eine Stimme geben – das ist der Grund, weshalb wir auch hochdeutsch sprechende Fachleute berücksichtigen.

Über Ihre Kritik haben wir die Redaktion informiert.

Wir hoffen, Sie bleiben unserem Programm gewogen.

Freundliche Grüsse

Ursula Pauli

Kundendienst

srf@srf.ch

Anzeige

Bitte helfen Sie mit! «Frauen bringen Kinder zum Leuchten»

Am «Tag des Lichts», dem 4. November 2021, möchten wir 12'000 kleine Kinder der 1. – 3. Klasse mit lichtreflektierenden Stirnbändern beschenken und damit im Strassenverkehr bei Dunkelheit sichtbar machen und schützen. Machen auch Sie mit? Dann melden Sie sich bitte an – unter +41 52 723 37 00 oder unter terzstiftung@kinder-leuchten.ch



terz
Stiftung



Titel: www.starkvital.ch

Inserentenverzeichnis - SV 21 Seite

PelviPower - PonteMed AG	2-3
Fimex Distribution AG	4
CONNECTION und KKL Wolhusen	7
Shakti Ayurveda & Yoga Zentrum	9
www.sunhand.shop	10
Schmerztherapie Axel Daase	11
Shark Fitness Shop	12
Ratio AG	13
WEITSICHT Bramboden	17
SkillCourt	19
EGYM	22-23
GUAM COSMESAN	21
Mental Physio Training	25,39
HPS Hypnose-therapie	26
MIND OVER MATTER v. F. Gay	31
GREENPEACE	33
BodyMindSpirit	34
SYPOBA	35
Soyana Vegan Food	37
Himmelbach - Vital-Paket.ch	43
Kieser-Training	45
med. Rücken-Center Zürich	47
Vivo Coach Ausbildung ab 60+	49
SVNH Verein	54
ProMedia	54
LAKESIDE Fitnessclub Küsnacht-ZH	54
Laufschule für Sportler in Wolhusen	54
GSG-Academy - Buchhandel	27,55
Terz Stiftung	56
QualiCert CERTIFIED QUALITY	60

Messe & Event-Termine:

5. März 2022

SSAAMP Better Aging, Zürich

2. April 2022

EXPO Senio, Trafo in 5400 Baden

07-10. April 2022

Gesundheitsmesse Solothurn

25. bis 27. Oktober 2022

IFAS, Messe, Zürich

Internationale Messen:

18. bis 20. November 2021

Fitness Connected, Messe München

26. bis 28. Mai 2022

Undoing Aging, Berlin

09. bis 11. September 2022

SANA, Bologna, Italien

Senden Sie Ihre Messetermine an:

info@toptenmedia.com

Gesundheitsförderung seit 1979 mit Top Ten Media AG

Das **STARKVITAL 60+** Heft erscheint in der Schweiz.

Das **STARKVITAL 60+** Heft erscheint 6-mal jährlich in einer Auflage von ca. je 3'000 bis 25'000 Exemplaren und ist im **Abonnement** oder in vielen Clubs, Praxen, Residenzen und Heimen erhältlich.

Verlags- und Anzeigenadresse sowie ABOs:

Top Ten Media AG, Via S. Gottardo 96, 6648 Minusio - Schweiz

Tel. +41 79 400 33 22 eMail: info@toptenmedia.com

(Freischaffender Medizin-Journalist) **Chefredaktor und Herausgeber:**

Jean-Pierre L. Schupp, Jahrgang 1954, Kurzzeichen JPS

(Freelance Redakteurin: Daniela Schupp, Jahrgang 1960, Kurzzeichen DS)

Der schweizerische Schriftsatz hat kein Zeichen für ß; es wird „ss“ für ß gesetzt

Abo-Preis (6x) Schweiz, Deutschland und Österreich:

CHF 30.- inkl. Versand oder EURO 30.- (plus EUR 8.- Versand ex CH pro Ausgabe)

Abo für Trainings-Center, Praxen, Vereine, Heime, Firmen, Residenzen usw.

40 Exemplare pro Ausgabe können zur Verteilung für nur 80.- pro Ausgabe bestellt werden.

ISSN Nr: 1424-1609

Druckerei: Ungarn

Top Ten Media AG - MWST Nr. Schweiz: CHE-109.065.294

Bankverbindung:

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

© 1979-2022 für Beiträge von TOP TEN MEDIA.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.
Gerichtsstand: Sitz des Verlages.

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

ABONNEMENT: CHF 30.- für 6 Ausgaben in Briefumschlag an Top Ten Media AG senden (Quittung kommt) oder auf UBS Konto (siehe oben*) überweisen

Kleininserate:	Leserbriefe:
Einsenden an: Top Ten Media AG, Postfach 102, CH-6648 Minusio	Einsenden an: Top Ten Media AG, Postfach 102, CH-6648 Minusio
Preise der Kleininserate:	Nachbestellung von STARKVITAL 60+ Ausgaben:
bis 84 Buchstaben Euro 25.- CHF 25.-	Tel. +41 79 400 33 22 (Mo-Do 9-12 / 14-16 Uhr)
bis 168 Buchstaben Euro 38.- CHF 38.-	
bis 252 Buchstaben Euro 50.- CHF 50.-	Info: www.toptenmedia.com
Chiffre: plus Euro 20.- CHF 20.-	

Redaktionsschlussdaten 2022-2023

www.toptenmedia.com / Mediadaten

Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
Nr. 22, Januar/Februar 2022	15.11.21	09.12.2021	2. Woche Januar 2022
Nr. 23, März/April 2022	22.01.22	12.02.2022	1. Woche März 2022
Nr. 24, Mai/Juni 2022	19.03.22	09.04.2022	1. Woche Mai 2022
Nr. 25, Juli/ August 2022	20.05.22	11.06.2022	1. Woche Juli 2022
Nr. 26, September/Oktober 2022	23.07.22	13.08.2022	1. Woche September 2022
Nr. 27, November/Dezember 2022	24.09.22	15.10.2022	1. Woche November 2022

Möchten Sie ein „PERSÖNLICHES“ TV Interview?

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

Die DIGITALE Antwort: www.starkvital.tv



START
ab
Sommer 2022

STARKVITAL.TV
ONLINE-TV FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60

STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60

ANZEIGEN - PREISE für die Schweiz

Top Ten Media AG, Postfach, 6648 Minusio, Schweiz, Tel. +41 (0) 79 400 33 22, info@toptenmedia.com

Gültig ab 01.1.2022

Anzeigen Schweiz oder Europa CHF oder EUR

1/8 Seite	145.-
1/4 Seite (hoch od. quer)	270.-
1/3 Seite (hoch od. quer)	330.-
1/2 Seite (hoch od. quer)	495.-
1/1 Seite	990.-
1. U-Seite (Titelseite)	1'980.-
1. U-Seite (Titelseite) inkl. zwei Seiten PR	2'470.-
Titelseite-Paket (Seiten 1,2,3)	2'970.-
4. U-Seite	1'485.-

Einleger

bis 20 gr. (nur Studio Auflage)	1'980.-
ab 20 gr. (nur Studio Auflage)	Preis auf Anfrage

Wiederholungs-Rabatte

6 Anzeigen / Einleger - 1-Jahres-Abschluss	10%
12 Anzeigen / Einleger - 2-Jahres-Abschluss	20%

PR-Texte werden mit 50% vom Anzeigenpreis verrechnet

Provisionen

Anerkannte Agenturen erhalten 10% vom BK Netto-RE-B

Bezahlungsmodus

Neukunden: Vorauszahlung (via unten stehende Konten)
 Vorauszahlung von allen Ausgaben: d.h. bei 6er = 3%
 bei 12er Abschluss 6% Zusatz-Skonto

Bankverbindungen und Mwst

CH: UBS AG, CH-6600 Locarno
 CHF IBAN CH51 0024 6246 3361 7408 P
 MWST Schweiz: CHE-109.065.294

Formate (Masse in mm, in Klammern: Randbeschnitt)

A4 Seite NEU: nur 990.-

A4
 210 (+2x3) x 297 (+2x3)

1/1
 210 (+2x3) x 297 (+2x3)

1/4
 52.5 (+2x3) x 297 (+2x3)

1/2
 105 (+2x3) x 297 (+2x3)

1/2
 210 (+2x3) x 148,5 (+3)

1/4
 190 x 64

1/3
 210 (+2x3) x 99 (+3)

1/4
 90 x 134

1/8
 90 x 64

1/3
 70 (+2x3) x 297 (+2x3)

Auflagenhöhe, Stand 1. Januar 2022. Während der Corona-Krise war es einfach unmöglich eine verlässliche Auflagenhöhe zu garantieren, denn vor allem beim 40er Versandpaket kann die Auflagenhöhe alleine dort von 3'200 bis über 100'000 variieren *.
 Je mehr Anzeigenkunden, desto mehr Auflagenhöhe:

Adressierter Einzelversand: **522 Abonnenten**, Entscheidungsträger aus Politik u. Wirtschaft. **745 Fitness- und Medical-Center** aus der deutschen Schweiz, **642 Grosse Physiotherapien, Reha-Sport, Osteopathie- und Healthcare-Praxen 60+**, Spitäler mit Trainingsraum, **1135 Altersresidenzen** mit Krafraum z.B. Tertianum, Trainingscenter 60+ usw., UNI-Kliniken, Medical Hotels, **219 Esoterik und Naturheilangebote**. Neu werden auch Alterssidenzen und Fitnesscenter in der franz. und italienischen Schweiz mit Sprachanteil beliefert.

Total ca. 3'263 Exemplare für Einzelversand plus 3'200 für Paketversand = 6'463 Total.

PLUS * IST-ZUSTAND 80 x 40 Exemplare = 3'200 - Totalversand ca. 6340 Exemplare von der SV Ausgabe Nr. 15 vom November 2020!
 Ohne Probleme könnte man bei obigen Adressen an 745+642+1135 = 2522 Adressen statt 1 Exemplar = 40 Exemplare zusenden und schön hätte man hier alleine eine 100'880 (einhunderttausend plus) hohe Auflage.

Alle 80 Center und Praxen, die 40 SV Exemplare erhalten, bestätigen: *Die Hefte werden rasch von Kunden mitgenommen und gelesen.*

DAS LESE- UND KUNDENPOTENTIAL IST ENORM bis über 800'000 Menschen könnten StarkVital60+ lesen, davon trainieren alleine in Fitness- und Gesundheitscenter über 300'000 Menschen 60+ !



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



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

ABONNENTEN erhalten das gedruckte Exemplar einen Monat im Voraus: On-Line: www.starkvital.ch

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

Vorname: _____ Nachname: _____

Strasse: _____ PLZ: _____ Ort: _____

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

JA, ICH WILL EIN ABONNEMENT BESTELLEN !

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

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

UBS AG - IBAN CH51 0024 6246 3361 7408P.

Zum Preis von 80 Franken pro Ausgabe kann man zusätzlich 40 Exemplare bestellen und diese dann in Studios, Praxen usw. verteilen !

Melden Sie sich bei Fragen unter: [079 400 33 22](tel:0794003322) DANKE !



QualiCert

CERTIFIED QUALITY

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

Normen und Anforderungen

QualiCert überprüft aktuell die Konformität folgender Normen und Anforderungen normativer Dokumente:

- SN EN 17229 (offizielle Schweizer Norm für Fitness- und Trainingscenter)
- Fit[Safe] Norm für höchste Sicherheit in Fitness- und Trainingscentern
- Center[Active] allgemeine Norm für Fitness- und Trainingscenter mit hoher Qualität
- Digital[Fit] Norm für Fitness- und Trainingscenter
- EMS[Safe] Norm für Sicherheit bei EMS-Training
- Norm für sicheres Vibrationstraining
- Course[Active] Norm für Kompetenz und Sicherheit bei Gruppenangeboten

- *25 Jahre Erfahrung*
- *30 000 Überprüfungen vor Ort*
- *25 Jahre führender Know-how-Träger in Zertifizierung und Normung*



QualiCert AG

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