

# STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60

## ALPHA COOLING

2 Minuten

- ⊕ EINFACHE ANWENDUNG
- ⊕ EFFEKTIV IM NUTZEN
- ⊕ SOFORTIGE ERGEBNISSE
- VERKÜRZT DIE REGENERATIONSPHASEN & BESCHLEUNIGT DAS MUSKELWACHSTUM
- BESCHLEUNIGT DEN STOFFWECHSEL



GERMAN CRYO GROUP

**ALPHA COOLING®**  
 Sanfte Kältebehandlung  
 für Blitz-Schmerztherapie  
 über die Handflächen

Wenn sich  
**ORGANE** senken

**Joan MacDonald (75)**  
 vom Übergewicht zur  
 Fitness-Ikone

**DISKRIMINIERUNG**  
 von Senioren in der Schweiz

**BODYTALK**  
 Integratives holistisches  
 Gesundheitssystem



**S.D. Prinz Yourievsky**  
 ist 60 Jahre alt  
 Sein Trinkspruch:  
**AUF DIE NÄCHSTEN 60 JAHRE**

Français 54-57  
 Italiano 58-61



Eine Marke der  
PonteMed AG Schweiz



PELVIPOWER™

# DAS BECKENBODEN TRAINING

KRAFT AUS DER MITTE



**JETZT KOSTENLOSES PROBETRAINING** VEREINBAREN!

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

# EIN STARKER BECKENBODEN KANN SIE VIELFACH UNTERSTÜTZEN

EINFACH – SCHNELL – WIRKSAM



## SPORT

Leistung  
Stabilität



## RÜCKEN

Entspannung  
Kräftigung



## FRAUEN

Wechseljahre  
Libido



## MÄNNER

Vitalität  
Potenz



## JUNGE MÜTTER

Rückbildung  
nach der Geburt



## INKONTINENZ

Blasenschwäche  
Tröpfeln



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

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



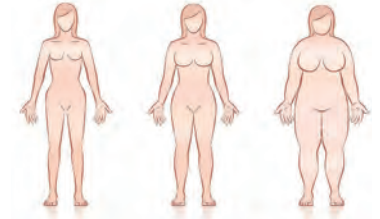
**PonteMed AG Switzerland (headquarters)**

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

Editorial	5
ALPHA Cooling - Kältebehandlung über die Hände	8
Gesundheits-Nachrichten aus aller Welt	10
SSAAMP 13.11.21	16
<hr/>	
Brief an Bundesrat Berset von Dr. med. Jürg Kuoni	18
Wenn sich Organe senken - Yvonne Keller	20
BodyTalk - Verena Bayer-Despods	22
Selbstregulation - Jürgen Woldt	24
<hr/>	
Ballast abwerfen - Energie gewinnen mit Hypnose	28
Beruf und Lebenserwartung	29
China rüstet sich für eine alternde Bevölkerung	32
Gesundheitssystem - Quo vadis? Lucia N. Schmidt	36
<hr/>	
VEGI Nachrichten vom Planeten Erde	38
Büchervorschau - Medien Nachrichten	40
Die Heilung des Körpers - Gabriela Ghenzi	42
Unser Darm überzeugt	44
<hr/>	
Wie entsteht eine Titelseite?	50
Nachrichten aus aller Welt	52
<b>En français, pages 54-57</b> - <b>In italiano, pagine 58-61</b>	
KLAGEMAUER	62
<hr/>	
Corona-Bericht von Dr. med. Jürg Kuoni, Leserbrief	64
Leserbriefe und Kleininserate	65
Impressum	66



Prinz Yourievsky - Seite 6



Vata-Pitta-Kapha - Seite 30



Diskriminierung 65+ - Seite 34



Joan MacDonald - Seite 48

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

# Die Menschheit ist dazu verdammt, zwei Schritte nach vorne zu gehen, um wieder einen zurück zu treten.

In der Tat sollte man Menschen mit weissem Haar respektieren, haben die meisten doch eine grosse Lebenserfahrung.

Immer mehr werden sie aber diskriminiert (siehe meinen Artikel auf der Seiten 50 und 51) und leider auch missverstanden.

Einem sehr guten Freund von mir wurde letztes Jahr für seine Leistungen in der Kampfsportwelt eine sehr hohe Dan-Auszeichnung von einem Länderverband vergeben. Alle die diesen Mann kannten, wussten in diesem Land, was er alles in jungen Jahren an Wettkampftiteln erreicht hatte und was er zeitlebens für diesen Kampfsportverband bewirkt hat.

Da wurde im Herbst ein neuer Weltverbandspräsident gewählt, der diesen älteren Herren nur vom Hörensagen kannte. Er kritisierte als eines seiner ersten Amtshandlungen, dass man einem unbekanntem Mann solch einen hohen Orden (7. Dan Schwarzgurt Grad) verliehen hat. Unglaublich, aber wahr.

Hier in der Schweiz hatte eine Bekannte vor bald 30 Jahren einen Stretching-Kurs bei Karin Albrecht absolviert und dafür ein Diplom von der Krankenkasse SWICA erhalten, die das alles organisiert hatte. Unterschrieben wurde dieses Stretching-Diplom nicht etwa von Karin Albrecht, sondern von einem Direktor und einem Vize-Direktor der SWICA. Wo sind diese beiden Herren heute geblieben? Pensioniert, verstorben?

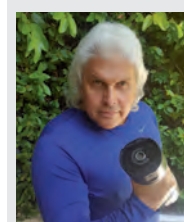
So geht in vielen Firmen, egal in welchem Industriezweig, die durch den Generationenwechsel viel Wissen verloren. Vor 30 Jahren war die SWICA Krankenkasse in der Schweiz in Sachen Zusammenarbeit mit Fitnesscentern, d.h. **«Prävention durch Muskeltraining»** absolut führend gewesen. Hätten die Nachfolger der damaligen Direktion die SWICA auf diesem Gesundheitskurs gehalten, wären die Fitnesscenter während der Corona-Pandemie nicht geschlossen worden, weil "NICHT SYTEMRELEVANT". Im Gegenteil, man hätte das Wissen, dass Muskeltraining das Immunsystem enorm stärkt, bis nach Bundesbern gebracht...

...aber eben. Neue Direktoren müssen zeigen, dass sie neue Ideen haben und am Schluss realisiert MANN, dass in den meisten Fällen, der Mensch und eben auch seine Entscheidungen, privat oder beruflich, ihn oder seine Projekte zwei Schritte nach vorne bringen, aber garantiert auch wieder einen Schritt zurückwerfen.

Philosophisch betrachtet müsste der Mensch eigentlich immer wieder eine zweite Chance erhalten, viele nützen diese auch Zeit ihres Erdenlebens. Reicht diese Zeit aber nicht aus wegen Unfalltod, Krankheitstod, altersbedingter Tod, wird wohl das himmlische System dafür sorgen, dass wir Menschen immer wiedergeboren werden, bis wir es «gecheckt» haben.

Eigentlich eine logische Erklärung, oder?

Ihr Jean-Pierre Schupp



**Jean-Pierre Schupp**

Jahrgang 1954

Lebenslauf und  
Kontaktaufnahme:

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

SPORT kennt keine Alters-, Körperbehinderung- und Gesellschaftsdifferenzen

# Seine Durchlaucht Prinz Hans-Georg Yourievsky

S.D., der Schweizer Bürger Prinz Hans-Georg Yourievsky wurde im Dezember 2021, sechzig.

Sein Trinkspruch lautet:

**AUF DIE NÄCHSTEN 60 JAHRE !**

Jean-Pierre L. Schupp (JPS) im Gespräch mit Prinz Hans-Georg Yourievsky (HGY)

**JPS:** Ihr offizieller Titel lautet „Seine Durchlaucht (SD), Prinz Yourievsky“. Da Sie aber Schweizer Bürger sind, darf man Sie auch mit Herr Yourievsky ansprechen. Ihre familiäre Vergangenheit ist wirklich höchst interessant. Erzählen Sie doch bitte unseren Leser:innen kurz darüber.

**HGY:** *Mein Familienname geht auf den drittletzten Zaren von Russland, Alexander II. (Befreier Zar) zurück. Nach dem Tod seiner ersten Ehefrau heiratete er Ekaterina Prinzessin Dolgorouky, die aus der ursprünglichen russischen Zaredynastie abstammte. Dieser zweiten Familie gab er den Titel und Namen S.A.S. Prince Yourievsky. Leider wurde Alexander II. durch ein Bombenattentat im März 1881 ermordet, wodurch die geplante Krönung meiner Urgrossmutter zur Zarin nie stattfand. Mein Vater spielte noch zusammen mit den gleichaltrigen Kindern des letzten Zaren Nikolaus II., der ja bekanntlich mit seiner ganzen Familie und Entourage ermordet wurde.*

*Seit dem Tod (10.2.2004) meines Cousins Prinz Paul Romanov-Ilinsky bin ich der letzte lebende, direkte Urenkel eines russischen Zaren und seit dem Tod (21.12.2004) meines Cousins Lenart Graf Bernadotte gibt es auch keine Urenkel in der weiblichen Linie. Ich wurde in St. Gallen geboren, verbrachte meine Kindheit in Flims/Laax und lebe seit 15 Jahren im Kanton Aargau.*

**JPS:** Wir kennen uns schon über 20 Jahre, denn im 2002 wurden Sie Weltpräsident der damals neuen Sportorganisation STRENFLEX. Dies ist für den STRENFLEX Fitness Decathlon Sport eine grosse Ehre, denn ausser SD Prinz Albert von Monaco, der ja denselben Titel trägt wie Sie. Er ist Präsident des Bob Verbandes.



Prinz Yourievsky mit Gemahlin, Prinzessin Elikonida

Es gibt nur wenige ranghohe Aristokraten, die sich für Sport begeistern und einsetzen. Was war für Sie ausschlaggebend, dass Sie „Ja“ zu STRENFLEX gesagt haben?

**HGY:** *Ich war und bin in sehr vielen Sportarten aktiv. Da ich in Graubünden aufwuchs, bin ich ein begeisterter Skifahrer und liebe die Berge. Meine ersten Wettkampferfahrungen hatte ich mit dem Ski- und Schiesssport. Aber meine wahre Passion sind die Rückschlagspiele, vor allem Tennis. Schon früh begann ich auch als Trainer und Coach zu arbeiten. Als Kader- und Konditionstrainer bzw. eidg. Dipl. Tennislehrer konnte ich viele Erfahrungen sammeln. Ausserdem war ich als Betreuer und Trainer viele Jahre mit den weltbesten Rollstuhllathleten unterwegs und schliesslich 1984 als Teamcoach der Schweizer Olympiamannschaft an den Paralympics tätig.*

*Diese und andere wichtige Erfahrungen rund um den Sport zeigten mir, wie wichtig ein gutes und ausgewogenes Training mit der entsprechenden Ernährung (wenn möglich epigenetisch optimiert) ist und dass eine eigentliche Fitnesssportart fehlt, welche die drei Säulen körperlicher Leistungsfähigkeit (Kraft, Ausdauer, Flexibilität) berücksichtigt und objektiv messbar macht. Als ich dann STRENFLEX kennen lernte, sah ich schnell die Vorteile und machte begeistert mit. Dank der Einfachheit der Übungen und der trotzdem umfassenden körperlichen Beanspruchung, kann*

STRENFLEX sowohl als „Basissport/fitness“ für andere Sportaktivitäten dienen, wie auch als eigentliche Wettkampfsportart betrieben werden. Oder es kann ganz einfach als Fitness-test und Trainingsfortschrittskontrolle gebraucht werden.

**JPS:** Sie besuchen öfter im Jahr Ihr Vaterland Russland. Als Herausgeber des SFS-Magazins hatte ich die Gelegenheit, Sie bei einem Ihrer Besuche vor Jahren nach St. Petersburg zu begleiten. Das war für mich schon sehr beeindruckend. Sie sind eine sehr gefragte Persönlichkeit, besonders in kulturellen Angelegenheiten. Während unseres Aufenthaltes war beispielsweise die Eröffnung einer Ausstellung in der Eremitage - zur Ehrung berühmter Schweizer Mathematiker und Architekten - vor allem aus dem Tessin - der letzten Jahrhunderte, die einige der schönsten Paläste in St. Petersburg gebaut hatten. Kaum hat man vernommen, dass Prinz Yourievsky in der Stadt ist, wurden Sie sogleich zu einem Empfang in den Winterpalast eingeladen, an dem u.a. auch der neue Schweizer Botschafter und der Tessiner Stararchitekt Botta teilnahmen. Sind Ihre gesellschaftlichen Verpflichtungen nicht auch manchmal belastend für Sie?

**HGY:** *Zeitlich vor allem ist es manchmal schon eine Belastung. Unsere*

The lifestyle magazine for active people

**STRENFLEX** **fitness** **SPORT**  
8. Jahrgang • Ausgabe Nr. 1 • Sonderheft 2009 • Nr. 14  
Deutschland € 3.-  
Österreich € 3.50  
Schweiz CHF 4.50  
USA \$ 3.-  
www.fitness-sport.tv

WORLD Fitness Decathlon CHAMPIONSHIPS

Mit 89 Jahren Fitness-Weltmeister: **Dr. Charles Eugster**

Dr. Rolf Krempel präsentiert den Basis-Fitness-Test für Kinder und Einsteiger

Sind Sie fit für den Sport?

Werden auch Sie ein Vorbild! Machen auch Sie das STRENFLEX Fitness-Sportabzeichen Bronze, Silber oder Gold!

Int. Strenflex Fitness-Sport & Gesundheits-Verein

Dr. Charles Eugster, siehe Titelseite oben, war im 2009, 89 Jahre alt und einige Jahre vorher, dabei mit Rollator in ein Altersheim zu ziehen. Seine spätere Trainerin Sylvia Gattiker hat ihn durch Muskeltraining zum Fitness-Weltmeister und mit fast 97 Jahren zum mehrfachen Weltmeister bei den Leichtathletik Masters im 100m, 200m und Weitsprung geführt.

Zeit wird vor allem für kirchliche, kulturelle, historische oder wohltätige Aktivitäten eingesetzt. Da ich/wir es aber gerne mache/n und auch als sinnvoll erachte/n, sowie immer wieder sehr interessante Begebenheiten daraus resultieren, ist die subjektive Belastung viel kleiner.

**JPS:** Zwei Tage nach unserer Ankunft hatten Sie ein Treffen mit einem Vertreter der Sportuniversität von St. Petersburg organisiert. Was war der Sinn und Zweck dieses Gesprächs?

**HGY:** Ich wollte STRENFLEX aus wissenschaftlicher Sicht untersuchen lassen. Die sportwissenschaftliche Abhandlung, die sieben Fakultäten involvierte, sollte ergänzende Informationen und eventuell neue Erkenntnisse zu Tage bringen. Diese konnten dann in neue Reglemente, Wettkämpfe, Übungen etc. einfließen.

**JPS:** Was halten Sie vom STRENFLEX OPEN-Reglement für Kinder ab 12 Jahren?

**HGY:** Das STRENFLEX OPEN-Reglement mit seinen Altersklassen eignet sich sehr gut für Teenager, da sie sich gerne mit anderen messen bzw. an Wettkämpfen teilnehmen. Für die Schulen ist die Einfachheit der Übungen, verbunden mit der leichten Messbarkeit des Trainingserfolges, ein schlagkräftiges Argument.

**S.D. Hans-Georg Yourievsky** war schon immer ein Visionär und hat umgehend das Potential der Fitness-Sportart «Strenflex» erkannt. **STR** steht für STRENGTH, Kraft, **EN** steht für Ausdauer und **FLEX** für Beweglichkeit. Die drei Säulen der Gesunderhaltung des menschlichen Körpers.

Als weit gereister Mann wusste er schon damals, dass es in Japan über 7000 Krafttrainingscenter für Menschen 70+ gab, denn die Japaner haben schon früh verstanden, dass man die älteren und sehr alten Menschen vor allem über Muskeltraining (Myokine\*) zu Autonomie und Lebensfreude mit einer Lebensdauer, weit über 100 Jahren, animieren muss.

Bis heute, d. h. von diesem Titelbild 2009, also in den letzten 13 Jahren ist in Europa und der Schweiz das wichtige Thema AKTIVES und INTENSIVES MUSKELTRAINING für Senior:innen immer noch nicht angekommen, obwohl über 90% sämtlicher Pflegeeinsätze z.B. Spitex nur ausgeführt werden, weil der alte Mensch mangels Muskeltonus nicht mehr vom Bett, vom WC, vom Esstischstuhl aufstehen kann.

Eigentlich war STRENFLEX mit dem Wettkampfsport für Menschen bis über 100 Jahre oder den Fitness-Tests mit Bronze, Silber, Gold-Diplom in Europa und den USA die Lösung, wie ein neues Gesundheitssystem aussehen sollte, schon bereits der Zeit voraus.

Leider haben die Fitnessverbände bis heute nicht verstanden, wie das Gesundheitsbewusstsein der Zukunft aussehen muss (siehe Japan). Gerade während der Pandemie hätten die Fitnessanlagen wegen SYSTEMRELEVANZ offenbleiben müssen.

\* Myokine sind Botenstoffe, die beim Krafttraining im Muskel erzeugt werden und der Gesundheit dienen!

Ausserdem halten sich die Investitionen in einem für alle verträglichen Bereich und die Möglichkeit, Jugendlichen klare Ziele vorzugeben, bestach sehr.

Das kommt natürlich auch der Fitnessbranche zugute, da viele nach der Schulzeit weiter trainieren wollen.

**JPS:** Nun wissen wir heute, dass es die STRENFLEX Sportorganisation seit wenigen Jahren nicht mehr gibt, da keine der grossen Sport- und/oder Fitnessverbände den tieferen Sinn vom wichtigen Training für Menschen bis 120 Jahren erkannt haben. Heute auf einmal, seit das Buch der SANITAS Krankenkasse im Sommer 2020 erschienen ist: *DIE GESUNDHEIT DER ZUKUNFT*, aber vor allem mit dem Untertitel:

**«Wie wir bald 120 Jahre lang gesund leben werden»**,

hat sich der Wind gedreht. Würden Sie heute wieder bei einem Sportverband mitmachen, der aber vor allem den Fokus auf Fitness-, d.h. Gesundheitstest legt, wo der Mensch durch einen Fitnessstest beweisen kann, dass er FIT und GESUND ist, und z.B. dafür weniger Krankenkassenbeiträge zahlen muss?

**HGY:** Ja, selbstverständlich.

**JPS:** Ich habe in einem meiner Artikel im StarkVital60+ Magazin geschrieben, dass die Corona-Krise gezeigt hat, wie schnell es eine Kluft in der Gesellschaft geben kann, Beispiel Ge- oder Ungeimpfte, sich auch bald eine Kluft zwischen jungen und «kranken» alten Menschen geben wird. Vor allem, weil die Gesellschaft denkt, dass ALT gleich Rollator oder Rollstuhl bedeutet. Was denken Sie über die Zukunft der Menschen 60+, jetzt wo auch Sie gerade 60 Jahre geworden sind?

**HGY:** Ich sehe leider zweimal eine Kluft:

1. Zwischen Jungen und Alten: Viele Junge realisieren nicht mehr, dass sie eines Tages auch zu den Alten gehören werden, oder sie verdrängen es.
2. Zwischen Gesunden und Kranken: Leider gibt es auch bei den Jungen immer mehr Kranke, da Zivilisationskrankheiten sie häufiger treffen. Beste Beispiele sind Adipositas oder Typ-II-Diabetes mellitus.

**JPS:** Hans-Georg Yourievsky, ich danke Ihnen für dieses Interview. Wie kann man Sie am besten kontaktieren?

**HGY:** Per E-Mail auf [contact@yourievsky.net](mailto:contact@yourievsky.net)

**S.D. (Seine Durchlaucht)  
Prinz Hans-Georg Yourievsky  
Jahrgang 1961**



- seit 35 Jahren im Wettkampfsport und seit 26 Jahren als Trainer/Lehrer und Coach aktiv
- in Flims (GR) aufgewachsen, absolvierte er in Zürich das Wirtschaftsgymnasium und studierte danach Jura/MBA
- gründete mit Freunden 1988 den ersten Sportartikel-Discount mit Versand in der Schweiz für die Sportarten Tennis, Squash, Badminton, Ski/Snowboard
- seit 20 Jahren Geschäftsführer von verschiedenen Softwarefirmen
- Sportarten: Tennis, Früher J+S Leiter, Wettkampf/Konditionstrainer, Kader trainer (Regional, Kantonal und Ostschweiz), eidg. Dipl. Tennislehrer
- Mehrjähriger B2/R2 Spieler, ASVZ Trainingsleiter, Juniorenobmann ZSTV; heute Plauschspieler
- Tauchen: Padi Rescue Diver (\*\*\*)
- Skifahren: Carver, Varianten- und Tourenfahrer
- Squash: vor allem im Winter
- Früher: Schiessen, Reiten, Segeln, Golf, Mountainbike, Behindertensport (langjähriger Betreuer/Trainer, Teamcoach der CH-Olympiamannschaft an den Paralympics 1984)

**His English title and name:  
His Serene Highness**

**Prince George Yourievsky**



# ALPHA COOLING®

Die erste professionelle Ganzkörper-Kältebehandlung, für die Sie nur Ihre **Hände** benötigen.

Wie bereits in der letzten StarkVital60+ Ausgabe auf den Seiten 6 und 7 vorgestellt, bahnt sich hier mit ACP eine echte Revolution für eine Kältebehandlung ein, die über die Wirkung nur von Händen, dem Körper und vor allem den Körperzellen unschätzbare Dienste leistet.

Produktentwickler Markus Deussl ist von seiner Kältetherapie-Erfindung überzeugt. Schon gibt es Pressemitteilungen wie **"Hand drauf, Schmerzen weg"**. Aber da sagt er mit seinem Vertreter Franz Baier in der Schweiz: **"ACP ist kein medizinisch geprüftes Gerät. ACP hilft, den Stoffwechsel zu beschleunigen und fördert u.a. auch die Fettverbrennung. ACP verkürzt die Regenerationsphasen, reduziert Entzündungen im Körper und verbessert die Gelenkfunktionen. Athlet:innen können bei entsprechendem Training auch mit ACP auf einen verbesserten Muskelzuwachs zählen und vor allem Menschen 60+ sind froh, wenn im hohen Alter die Körpermuskulatur bestehen bleibt, so sie weiterhin autonom zuhause aktiv und vital leben können"**.



Beim ACP Gerät steckt man seine beiden Hände durch eine Öffnung und legt seine Handflächen auf eine metallische Oberfläche, wie ein umgedrehter Blechteller. Maximal muss man pro Sitzung 2 Minuten seine Handflächen darauf legen und kann dann seine Hände wieder aus dem Apparat herausziehen. Die



Resultate können sich sofort zeigen, nach Stunden oder Tagen. Aber die Anwender:innen vom ACP sind früher oder später in der Tat begeistert. Eine Boulevard Zeitung würde sogar schreiben: **"Der Effekt von Lourdes wäre auch in einem Fitnesscenter durch ACP fast möglich"**.

In Deutschland, wo das Gerät erfunden wurde, gibt es schon Unternehmer, die nur mit einem ACP ausgerüstet, sich selbstständig machen und diese einmalige Kältebehandlung anbieten. Die Mund zu Mund Werbung hilft, Menschen aus der entsprechenden Nachbarschaft zu einer ACP Sitzung einzuladen.

Interessant ist der ACP vor allem für Fitness- und Trainingcenter 60+, die einen wirklichen Mehrwert in der Trainingstherapie anbieten möchten.

**Generalvertretung für die Schweiz:**



ALPHA COOLING®  
PROFESSIONAL



**Franz Baier**

Axis Training & Gesundheit  
Pfefferring 201, 4147 Aesch  
Tel. 079 362 43 73  
[franz.baier@bsc-swiss.ch](mailto:franz.baier@bsc-swiss.ch),  
Info: [www.acp-cooling.com](http://www.acp-cooling.com)



**Dr. med. Frank Wolfram,**

Bad Dürrenberg

In unserer täglichen Patientenbetreuung beschäftigen wir uns oft mit Kälteanwendungen. Neugierig und interessiert verfolgten wir daher die Entwicklung und beschriebenen Wirkungsweisen vom ALPHA COOLING PROFESSIONAL Gerät (ACP).

Um das ACP Gerät zu testen, besuchten wir den Showroom im Allgäu. Die sofort eintretende und nachhaltige Wirkung war erstaunlich. Auch die sehr einfache und unkomplizierte Art der Anwendung überzeugte uns. Daher entschlossen wir uns, das ACP Gerät in unser Therapiekonzept zu integrieren und unseren Patienten zur Verfügung zu stellen. Um die positive Wirkungsweise weiter zu analysieren, werden wir behandlungsbegleitende Studien, vornehmen.

Ich bin von der raschen und effektiven Wirkung und der sehr unkomplizierten Form der ACP-Therapie begeistert.



**Dr. med. A. Frondorf,**

Isny im Allgäu

Als Arzt, Diplom-Wissenschaftler (DSHS-Köln) und ehemaliger Sportler ist mir die Kühltherapie bestens vertraut. Leider gibt es in der medizinischen Anwendung keine effektive, lokale anwendbare Kühltherapie.

Erfreulicherweise konnte ich das ACP Gerät direkt bei einer Rheumapatientin in einem arthritischen Schub anwenden. Intensive, klassische schulmedizinische Therapien erbrachten über einen Zeitraum von 6 Wochen keine wirkliche Besserung.

Erstaunlicherweise bewirkte die indirekte Kühlung durch das ACP Gerät eine signifikante Schmerz- und Entzündungsreduzierung (im Labor vorher und nachher dokumentiert), welche bis dato, 6 Monate lang, anhält.



# ALPHA

COOLING PROFESSIONAL

**Die erste professionelle  
Ganzkörper-Kältebehandlung,  
für die Sie nur Ihre Hände benötigen.**

**Kein Entkleiden, kein Frieren. Sofortige Ergebnisse.**



**Geräte-LEASING ab 664.- im Monat !**

Alpha Cooling® Professional ist anzuwenden bei Rückenschmerzen, Rheuma, Arthritis, Nervenschmerzen, Migräne, Zerrungen, Karpaltunnelsyndrom, Gelenkschmerzen, Sportverletzungen, Muskelschmerzen, erhöhtem Blutdruck, zur Regeneration, Leistungssteigerung und vielem mehr.

Tel.: +41 79 362 43 73  
info@acp-cooling.com

acp-cooling.com



**JETZT  
LIVE-DEMO  
IN IHREM  
UNTERNEHMEN  
VEREINBAREN**

## Zigarettenstummel in der Umwelt



Raucher:Innen geniessen oft eine Zigarette im Freien, in der Stadt sowie auf dem Land. Nachdem die Zigarette zu Ende geraucht ist, wird der Stummel einfach auf den Boden geworfen, eine automatische und übliche Geste. Viele von ihnen sind sich der schädlichen Wirkung der Zigarettenstummel für die Natur nicht bewusst.

Die giftigen Stoffe in den Filtern werden mit dem Regen oder dem Schnee ausgewaschen und gelangen in die Umwelt. Ein einziger Stummel vergiftet mehr als 40 Liter Grundwasser und die darin lebenden Tiere und Kleinstlebewesen. Die Stummel werden nicht nur von Vögeln und Tieren gefressen, die sich vergiften oder daran ersticken. Das Gleiche gilt auch für Kleinkinder, die sich oft Dinge in den Mund stecken, zum Beispiel auf dem Spielplatz.

Die Filter selbst zerfallen über fünfzehn Jahre in winzige Teilchen und gelangen als schädliches Mikroplastik in die Natur. Mit den Zigarettenstummeln wird in der Tat nicht nur Plastik weggeworfen, sondern auch Nikotin, Schwermetalle und andere toxische und krebserregende Chemikalien, die zur Verschmutzung der Umwelt beitragen.

«Es ist dringend nötig, dass diese Problematik erkannt wird und dass die Tabakindustrie und die Politik etwas gegen das immense Umweltproblem unternehmen», so Markus Dick, Projektleiter der Aktion stop2drop der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz, die im März 2021 stattfand und bei der fast eine Million weggeworfene Zigarettenstummel gesammelt wurden.

**Zigarettenstummel sind seit etwa 30 Jahren der gängigste Abfall auf weltweiter Ebene.** Eine mögliche Alternative zu den derzeit herkömmlichen Zigarettenfiltern könnten biologisch abbaubare Filter sein, die jedoch noch nicht auf dem Markt sind, da es keine gesetzlichen Vorschriften gibt. Bis ihre Produktion Wirklichkeit wird, bleibt nur noch zu vermeiden, Zigarettenstummel auf den Boden zu werfen.

## Ältere Arbeitnehmer

### 6. Nationale Konferenz



#### Bund, Kantone und Sozialpartner ziehen Bilanz

Im November 2021 hat in Bern die letzte Nationale Konferenz zum Thema «ältere Arbeitnehmende» stattgefunden. Die Vertreter von Bund, Kantonen und Sozialpartnern waren einig darin, dass ältere Arbeitnehmende einen wichtigen Beitrag zur Deckung der wachsenden Fachkräftenachfrage in der Schweiz leisten. Insgesamt konnten vierzehn Massnahmen in die Wege

geleitet und teilweise bereits ganz umgesetzt worden.

Der Bund fördert bis Ende 2024 kantonale Projekte, um die Wiedereingliederung von Personen, deren Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt erschwert ist, zu verbessern. Der Fokus liegt insbesondere auf älteren Stellensuchenden. Der neue Pilotversuch „Supported Employment“ richtet sich an über 50-Jährige, die kurz vor der Aussteuerung stehen.

Die Arbeitsmarktlage von älteren Arbeitnehmenden hat sich seit 2015 deutlich verändert. Die Zahl der Vollzeitbeschäftigten ab 55 nahm um 18 Prozent im Jahr 2020 zu.

## Gesundheitskosten einsparen

### Mission Impossible

Nutzlose chirurgische Eingriffe, Verschreibung von zu vielen Medikamenten, generelle Übermedikalisierung: Mit der Überprüfung medizinischer Verfahren wollte der Bund Millionen einsparen. Doch Interessenvertreter verzögern die Kontrollen.

Viele Länder überprüfen systematisch Medikamente und medizinische Verfahren, um die Vergütung von unnötigen Leistungen zu verhindern. In der Schweiz kommt eine solche Nutzenbewertung (Health Technology Assessment) nicht vom Fleck - obwohl sie seit dreissig Jahren im Gesetz verankert ist. 2015 startete das Bundesamt für Gesundheit (BAG) ein entsprechendes Programm. Der Bundesrat erwartete durch die ersten fünf Überprüfungen jährliche Einsparungen von 220 Millionen Franken. Bis jetzt wurden allerdings gerade mal 5 Millionen Franken pro Jahr eingespart.

Es würden zu wenige relevante medizinische Verfahren geprüft. Kritisiert wird insbesondere der übermässige Einfluss von Interessengruppen, der die Verfahren verzögere und die Bewertungen verwässere, so der Tages-Anzeiger vom 09.11.2021.



## Im Blut Warnsignale für Demenz



Forschende des «Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE)» und der Universitätsmedizin Göttingen (UMG) haben im Blut Moleküle aufgespürt, die auf eine bevorstehende Demenz hindeuten können.

Ihre Befunde wurden im Fachjournal „EMBO Molecular Medicine“ vorgestellt. Der beschriebene Biomarker beruht auf der Messung der Konzentration sogenannter microRNAs im Blut. Wenn sich Symptome einer Demenz bemerkbar machen, ist das Gehirn schon massiv geschädigt. Wird eine Demenz frühzeitig erkannt, dann steigen die Aussichten, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

«Wir schätzen, dass dieser Biomarker beim Menschen eine Entwicklung andeutet, die etwa zwei bis fünf Jahre in der Zukunft liegt», so Prof. André Fischer, Forschungsleiter.

Noch ist das Verfahren nicht praxistauglich. Ziel der Wissenschaftler ist daher die Entwicklung eines einfachen Bluttests, um im ärztlichen Routinebetrieb ein erhöhtes Demenzrisiko frühzeitig zu erkennen. Den Studiendaten zufolge könnten microRNAs möglicherweise auch Ziele für die Demenztherapie sein. Die aktuellen Studienergebnisse könnten den Weg für solche Tests bereiten. (DZNE)

## Boom mit Psychopharmaka und Vitamin D



Das Jahr 2020 stand im Zeichen der Pandemie und des Lock-downs im Frühjahr. Die starke psychische Belastung und die allgemeine Unsicherheit führten zu einem erhöhten Konsum von Psychopharmaka und Schlaftabletten. In diesem Zeitraum wurde behauptet, dass Vitamin D3 vor Covid schützen würde. Obwohl Studien diese Theorie widerlegt haben, ist der Kauf von Vitamin D3 konstant geblieben und liegt weit über dem Niveau der letzten Jahre.

## 2020 +7,7 Milliarden

### Helsana-Arzneimittel-Report Ausgabe 2020

Der neueste Helsana-Arzneimittelreport zeigt: Die Medikamentenkosten zu Lasten der Grundversicherung belaufen sich 2020 auf CHF 7.7 Milliarden. Obwohl gegenüber 2019 etwas weniger Medikamente bezogen wurden, stiegen die Gesamtkosten weiter an. Die höchsten Arzneimittelkosten generierten die Gruppe der Immunsuppressiva. An zweiter Stelle rangieren die Krebsmedikamente mit einer

Kostensteigerung von +10.5% allein gegenüber dem Vorjahr. Die achte Auflage des Helsana-Arzneimittelreport fokussiert zusätzlich auf Analysen zur Medikation während der Corona-Pandemie und Lieferengpässen bei Medikamenten.

## Adolf Kempf, mit 95 Weltmeister im Orientierungslauf

Der Urner Adolf Kempf an der Senioren-WM in Ungarn im August 2021 gleich drei WM-Goldmedaillen gewonnen. Er war der älteste Teilnehmer des ganzen Wettkampfs und dadurch in seiner Kategorie auch der Einzige am Start.



Der Senior-Athlet nahm 1947 an seinem ersten Orientierungslauf teil, seither sind es über dreitausend geworden. In der Regel dauert ein Lauftraining immer noch eine Stunde, das Velofahren sogar 2 Stunden. Um diese beachtlichen Ergebnisse zu erzielen, ist Adolf Kempf fast jeden Tag sportlich aktiv. Aber Achtung, der Orientierungslauf ist nicht seine einzige sportliche Aktivität. Seit Jahrzehnten hat eine zweite Leidenschaft Einzug in das Leben des Weltmeisters gehalten: der Skilanglauf, den er im Winter eifrig betreibt und dabei Strecken von 30 bis 40 Kilometern am Stück zurücklegt, früher sogar bis 100Km. Nach eigenen Angaben sei das Langlaufen einfach Gesundheits- und nicht Wettkampfsport. Wie lang noch Adolf Kempf trainieren wird, weiss er auch nicht. Für den Moment bleibt der Senior-Athlet restlos und ehrgeizig.

Anzeige



## Endlich schmerzfrei gehen und stehen?

Über 200'000 zufriedene Kunden vertrauen dem kybun Schuh und erleben ein einzigartiges Wohlbefinden bei:

- ◊ Gangunsicherheit
- ◊ Hüft-, Knie- und Fussarthrose
- ◊ Rückenschmerzen
- ◊ Einlagen
- ◊ Fersensporn
- ◊ Hallux Valgus
- ◊ Künstliche Gelenke
- ◊ Sportverletzungen
- ◊ Venenprobleme
- ◊ Müde Füsse

Onlineshop: [shop.kybun.ch](https://shop.kybun.ch)

Ihr Code: SV60S4F



Einfach Gutscheincode auf [shop.kybun.ch](https://shop.kybun.ch) einlösen und profitieren.

**Shigeaki Hinohara**  
(04.10.1911-18.07.2017)

Der japanische Arzt wurde 105 Jahre alt und war bis zum Lebensende berufstätig. Dr. Hinohara, der bis zu den letzten Monaten seines Lebens bis zu 18 Stunden am Tag arbeitete, war Begründer der Bewegung der «Neuen Älteren». Sein wohl bekanntestes Buch **«Living Long, Living Good»**, in dem er Ratschläge gibt, die dazu beigetragen haben, dass Japan in Sachen Langlebigkeit weltweit führend geworden ist. Einige dieser Ratschläge sind ziemlich intuitiv, während andere weniger offensichtlich sind. Er sagte in seinen vielen Vorträgen: **"Ich bin immer die Treppen mit zwei Stufen hochgegangen"**



Wir wollen auf jeden Fall etwas ändern, sagte Rebekka Biesenbach, die Geistliche Bundesleiterin der Katholischen jungen Gemeinde (KjG).

**Bravo,**



immer mehr Fitnessgerätehersteller verwenden Models 60+, 70+, 80+ plus für Ihre Anzeigen. Hier die Firma EGYM

**StarkVital Stand am SSAAMP Tag**

Einige Aussteller fanden sich in Zürich am 13.11.21 zur SSAAMP Tagung zum

**SensoPro auch für zuhause**



**Blasphemie, neue Schreibweise für GOTT ?**

Die Gender-Debatte ist mitten in der Gesellschaft angekommen - und jetzt wohl auch in der katholischen Kirche. Ein katholischer Verband junger Menschen (KjG) will Gott künftig möglicherweise mit Gendersternchen schreiben - oder mit Genderkreuzchen. Die Schreibweise wäre dann "Gott\*". Eine andere Option sei "Gott+", also mit einem Pluszeichen, das auch als Kreuz gelesen werden könnte.



Thema **"Medizinische Ästhetik"** ein. Dr. med. Enrique Steiger von der Schönheitsklinik UTOQUAI in Zürich brachte das Thema "Plastische Chirurgie" auf den Punkt und sagte u.a.:

**"Auch mit Krafttraining kann man schon viel am menschlichen Körper bewirken."**

**78-jährige lehrt in Indien die älteste Kampfkunst "Kerala"**

Die Ur-Grossmutter zeigt im Süden Indiens immer noch, wie man auch im hohen Alter sich gut verteidigen kann.



**WIKINGER waren schon lang vor Kolumbus in Amerika**

Im Jahr 1021 entdeckten Wikinger Nordamerika. Hölzner Überreste von Häusern zeigen dies auf.

**Atem Lounge, die zusätzliche Trainingsform**



Gerade jetzt ist es wichtig eine starke und gesunde Lunge zu haben. Die Firma IDIAG vertreibt erfolgreich dieses Gerät. Info: [www.idiag.ch](http://www.idiag.ch)

Anzeige

\* Gilt für Neukunden bei Abschluss eines Abos bis zum 31.01.2022. In allen Schweizer Studios.

**24 30'**

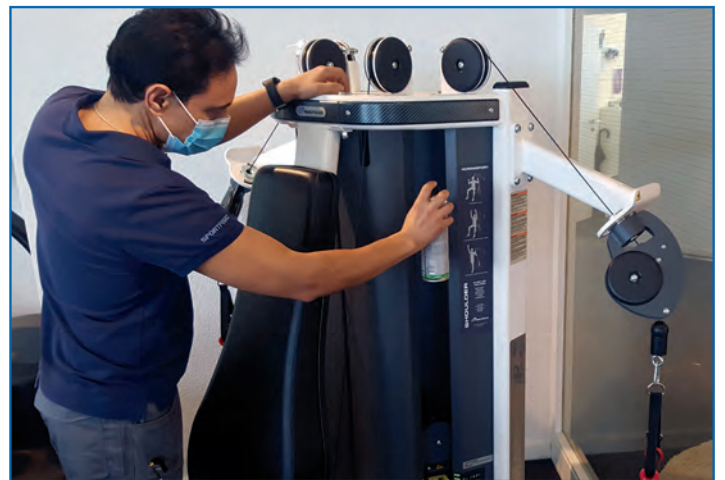
**Die Trainingszeit nimmt ab. Ihre Rückenschmerzen ebenso.**

**2 x 30 Minuten Training pro Woche. Immer ein Stück stärker.**

Kieser Training ist der Spezialist für Ihren Rücken. Buchen Sie jetzt Ihr kostenloses Einführungstraining unter: [kieser-training.ch/ruecken](http://kieser-training.ch/ruecken)

**JETZT CHF 200.- RABATT SICHERN\***

**KIESER TRAINING**



## TRAINING IM ALTER - EIN WACHSENDER MARKT

Mit ratio haben Sie für Projekte rund um das Thema „Training im Alter“ einen starken, kompetenten Partner an Ihrer Seite:

- Breites Sortiment an Geräten und Zubehör für Training im Alter, Fitness und Physiotherapie
- Beratung bei Neu- oder Umgestaltung von Trainingsräumen, Physiotherapien, MTT-Räumen, Fitnessstudios, Sporteinrichtungen
- 600 m<sup>2</sup> grosser Showroom in der Schweiz (Kriens, LU)
- Visualisierung während der Konzeptphase mit 2D- und 3D-Plänen
- eigenes Serviceteam mit Ersatzteillager für Unterhalt und Reparaturen – schweizweit für Sie im Einsatz



[www.ratio.ch/Training\\_im\\_Alter](http://www.ratio.ch/Training_im_Alter)

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](mailto:freddy.mora@egym.com)  
Daniel Holsträter +41 (0) 79 360 10 13 | [daniel.holstraeter@egym.com](mailto:daniel.holstraeter@egym.com)  
EGYM | Rüssenstrasse 12 | 6340 Baar



Scanne  
den QR Code  
und erfahre mehr.



# SSAAMP Tagung vom 13.11.2021

u.a. mit Vortrag von Dr. med. Enrique Steiger  
von der Utoquai Klinik zum Thema:



## «Schönheitsmedizin der Zukunft»

Immer wieder nehme ich an Tagungen und Seminaren vom SSAAMP teil. Am 13. November war ich in Zürich dabei, wo ich spannende Vorträge hörte.

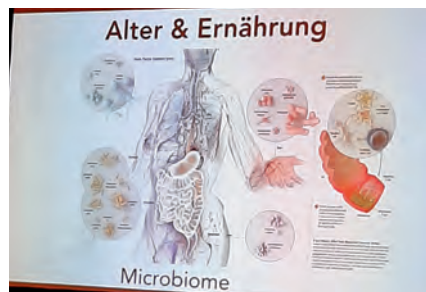
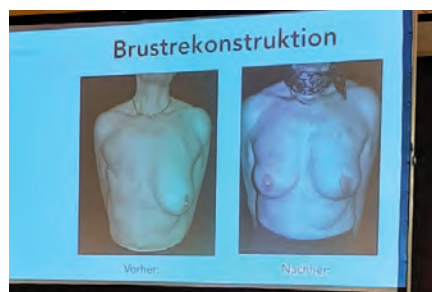
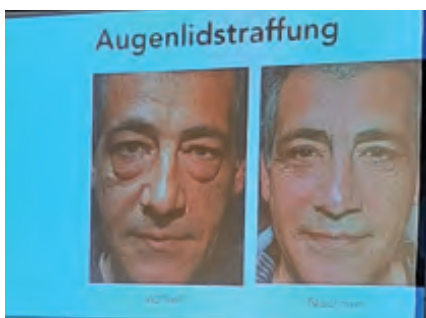
Hier vorerst einmal ein sehr interessantes Thema von

**Dr. med. Enrique Steiger** von der Utoquai Schönheitsklinik.

Was mich an seinem Vortrag begeisterte, war die Aussage, dass er als Mediziner und doch auch jetzt als 60-jähriger Mann verstanden hat, dass ohne Muskeltraining und korrekte Ernährung auch die beste Schönheitsoperation nicht die Lösung aller Problem in ALTERSFRAGEN ist.

In einer der nächsten StarkVital-Ausgaben werden wir ein Interview mit Dr. Steiger veröffentlichen.

Hier nun einige Bilder aus seinem Vortrag:



Anzeige



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

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

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

**Vermietung:** Connection Wolhusen  
Telefon +41 41 490 40 40, [connection-wolhusen.ch](http://connection-wolhusen.ch)







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



**SCHWIMMBAD**  
WOLHUSEN

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



**WEITSICHT**  
BRAMBODEN

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

## Offener Brief an BR Berset von Dr. med. Kuoni

Sehr geehrter Herr BR Berset

Sie versuchen mit allem Mitteln, mich zum Impfen zu bewegen. Impfen gegen eine Krankheit, für die ich ein Erkrankungsrisiko von unter einem Prozent und ein Sterberisiko im Promillebereich habe. Sie wollen, so sieht es aus, die Schweiz aus der Pandemie herausimpfen

Wie lange ich dem Druck noch standhalte weiss ich nicht. Der faktische Ausschluss aus der Gesellschaft ist belastend. Dass ich Arzt bin, erwähne ich nur, damit sie zur Kenntnis nehmen, dass ich meine Informationen nicht aus der Tagespresse beziehe, auch habe ich keine Social Media accounts. Ein Impfgegner bin ich sicher nicht, ausser gegen Corona bin ich vollständig geimpft, meine beiden Söhne auch gegen Corona, da sie sonst nicht mehr weiterstudieren könnten.

Meine Frage an sie: ist ihnen bewusst, dass wir uns bezüglich der Daten zur Impfung ausschliesslich auf Firmenangaben verlassen müssen, weil keine andern zur Verfügung stehen? Also weitgehend auf „**Science by Press Release**“, was in der Medizin normalerweise sehr verpönt ist. Wir erfahren, was die Firmen kommunizieren wollen. Wer wirklich in die Tiefe gehen will, verliert sich in stundenlanger Arbeit. Ich glaube nicht, dass je ein Mitglied der Task Force die Mühsal auf sich genommen hat, die durch die Herstellerfirmen durchgeführten und durch ihre Angestellten redigierten und publizierten Studien kritisch zu durchleuchten. An das BAG und an die Task Force habe ich eine Anleitung geschickt, wie man nach den Kriterien der Evidenzbasierten Medizin die Wirksamkeit der Impfungen aus den Studien nachprüfen und berechnen kann. Von keiner Seite habe ich eine Antwort erhalten.

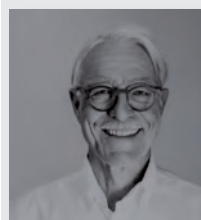
Entre parenthèses erwähne ich, dass die Firmen BioNTech und Moderna noch nie ein marktfähiges Produkt entwickelt haben. Moderna existiert seit 2014, BioNTech seit 2017. Erklärtes Ziel beider Firmen war, Medikamente gegen Krebs zu entwickeln. Keine der beiden Firmen hatte bis 2020 Erfahrungen in der Herstellung von Impfstoffen. Pfizer darf man mit gutem Gewissen eine kriminelle Firma nennen. Der Pharmariese wurde im Zusammenhang mit Vioxx zu einer Busse von \$ 3.2 Milliarden verurteilt, weil er nachweislich bewusst den Tod von Patienten in Kauf genommen hatte. Nach Schätzungen starben in den USA zwischen 60'000 und 120'000 Patienten an Komplikationen infolge Vioxx, Zahlen aus Europa sind mir nicht bekannt.

Mit allen Mitteln wollen sie die Impfquote erhöhen. Das wäre bis vor einem Jahr nachvollziehbar gewesen. Nach allen Daten, die seither zusammengekommen sind, ist das jedoch kein erfolgversprechendes Rezept, um der Pandemie Herr zu werden: Die Länder mit der höchsten Impfquote haben die höchste Zahl an Infektionen und Todesfällen, allen voran England und Israel.

In England zum Beispiel waren zwischen dem 1. Februar 2021 und dem 12. September 2021 63.5% der an Covid Verstorbenen doppelt geimpft <sup>1</sup>. In den Wochen 38 – 41 wurden mehr als doppelt so viele zweifach Geimpfte als Ungeimpfte in die Notfallstationen eingewiesen <sup>2</sup>. In Israel sind die Zahlen ähnlich. In der Fachsprache „**Breakthrough**“ Infektionen, zu Deutsch besser „**Impfversager**“.

Um etwas über die zwei besprochenen Länder hinauszugehen: In weltweit 68 Ländern und 2947 Counties in den USA fanden zwei Harvard Forscher keinen Zusammenhang zwischen Impfquote und Covid-19 Infektionen <sup>3</sup>. Sie schreiben: „**There appears to be no signaling of Covid-19 cases decreasing with higher percentages of population fully vaccinated...**“ und „**...the trend line suggests.....that countries with higher percentage of population fully vaccinated have higher Covid-19 cases per million people**“. Sie stellen „**a substantial decline in immunity from mRNA vaccines six months post immunisations**“ fest und deshalb sind..... „**hospitalisations and deaths from Covid-19....increased from 0.01% to 9% and from 0% to 15.1% respectively, among the fully vaccinated from January 2021 to May 2021**“.

Lieber Herr Berset, mit allen Mitteln eine möglichst hohe Impfrate durchzudrücken erscheint also keine sehr erfolgversprechende Strategie zu sein. Der Grund ist offensichtlich: Die Impfungen sind keineswegs so wirksam wie uns die Hersteller glauben machen. Hier liegt das Problem: Wir alle wissen, dass in der Medizin eine Schwierigkeit darin besteht, das richtige Antibiotikum für eine bestimmte Infektion zu verschreiben, weil viele Keime gegen herkömmliche Antibiotika resistent sind. Die Resistenz entwickelten sie nicht aus einer Laune der Natur sondern weil die Bakterien unter Druck gerieten durch unnötig, inadäquat, zu lang oder zu kurz oder in falscher Dosierung verschriebene Antibiotika. Im Fachjargon: die Keime gerieten unter einen Selektionsdruck und mutierten, um dem nächsten Angriff mit demselben Antibiotikum standzuhalten.



**Jürg Kuoni**  
**Dr. med.**

Jahrgang 1945

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe

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

**Dieser Brief war vom 1.11. bis 5.12.21 ON-LINE auf [www.starkvital.ch](http://www.starkvital.ch) zu lesen!**

**Dann in vielen DIGITALEN Medien mit über 50'096 Aufrufe bis 10.12.21 (Drucktermin) siehe «Screenshot» rechts!**

Zurück von den Bakterien zu den Viren. Die Impfungen sind, wie gesagt, keineswegs so wirksam wie uns die Hersteller versichern. Das Covid-2-Virus wird durch den Impfstoff nur teilweise neutralisiert, daher übt er auf das Virus einen Selektionsdruck aus, das Virus mutiert, das Resultat ist eine Variante. Das ist einfache Biologie. Mit einer höheren Dosis des Antibiotikums oder mit einem Impf-„Booster“ gelingt es vorübergehend, das Problem in den Griff zu bekommen, eine definitive Lösung ist es sicher nicht. Massenimpfungen üben, analog dem massenhaften Verschreiben von Antibiotika, einen massiven Selektionsdruck auf das Virus aus. Übrigens: bei Ungeimpften besteht für das Virus keinerlei Selektionsdruck. Es mag zu Punktmutationen kommen, für eine neue Variante besteht für das Virus kein Grund. **„Nothing in biology makes sense except in the light of evolution“** formulierte ein berühmter Evolutionsbiologe. Es ist also höchst unfair, wenn in der Kommunikation des BAG und des Bundesrats immer wieder Anspielungen auftauchen, dass Ungeimpfte für Varianten verantwortlich sind.

#### Zwei logische Schlüsse folgen aus diesen Ausführungen:

- Da die Kohorte der Ungeimpften durch den indirekten Impfwang immer kleiner wird, wächst der Selektionsdruck auf das Virus. Es ist mit weiteren Varianten zu rechnen.
- Für Ungeimpfte wäre es vorteilhaft, sich von Geimpften fernzuhalten, weil diese Träger resistenter Formen des Virus sind. Es ist durchaus möglich, dass Geimpfte infolge der Impfung asymptomatisch sind, infektiös sind sie trotzdem.

Noch eine kurze Klammer: IgA Antikörper sollen nach einer Impfung auf der Nasenschleimhaut nachgewiesen worden sein, der Titer fällt aber sehr rasch ab. IgA Antikörper im Nasenschleim können theoretisch den Eintritt des Virus in die Schleimhaut verhindern, der Schutz ist partiell und, wenn überhaupt, nur von kurzer Dauer. Mehrere intranasal zu applizierende Impfstoffe sind deshalb in der Pipeline. Die Covid-19 Infektion erfolgt über Viren in ausgeatmeten Aerosolen (was im Übrigen das Maskentragen obsolet erscheinen lässt). Die Viruslast von asymptomatischen Geimpften kann also sehr gross sein. Asymptomatische Geimpfte verbreiten das Virus deshalb völlig unkontrolliert, weil sie sich sicher fühlen, keine „Spreader“ zu sein. Das ist der einfache Grund, wieso in keiner der Impfstudien nachgewiesen werden konnte, dass durch die Impfung die Infektionskette durchbrochen werden kann. Was eigentlich das Minimum wäre, was von einer Impfung zu verlangen wäre. Ein Vergleich zum Schluss: in der Schweiz sterben jährlich etwa 9500 Personen an den Folgen des Rauchens. Durchschnittlich verlieren sie sieben Lebensjahre. „Im Zusammenhang mit Adipositas“ dürften es sicher über 11'000 Personen sein, die vorzeitig sterben. Die Übersterblichkeit betrug 2020 etwa 9000 Personen.

Über „verlorene Lebensjahre“ kann man nur spekulieren, wie es die Task Force versuchte. Wie sähe die Statistik wohl aus, wenn gegen Rauchen und Adipositas statt zahnloser Präventionsbemühungen ähnlich drakonische Massnahmen in Kraft träten? Offengestanden: ich wünschte es nicht. Sowenig wie die gegen Ungeimpfte.

Sehr geehrter Herr BR Berset, ich möchte hier zum Schluss kommen, obwohl noch einiges zu sagen wäre, zB über Impf-Nebenwirkungen oder über den Sinn von Impfbescheinigungen, über natürliche Immunität und über ADE (Antibody Dependent Enhancement oder Infektionsverstärkende Antikörper) und das ethische Problem der Stigmatisierung von Ungeimpften. Alles, was oben zur Sprache kam, ist nicht Meinung, es sind facts and figures. Es ist mir klar, dass sie ihren Kurs nicht ändern werden. Wenn sie etwas nachdenklich geworden wären oder allenfalls den Brief ihrer Task Force übermitteln würden (wie oben erwähnt nimmt diese meine e-mails nicht zur Kenntnis), hätte sich die in den Brief investierte Zeit jedoch mehr als gelohnt.

Mit freundlichen Grüssen

Jürg Kuoni, Dr. med.

(1. November 2021)

<sup>1</sup> Public Health England, SARS-CoV-2 variants of concern and variants under investigation in England, Technical briefing 23 vom 17 September 2021

<sup>2</sup> Covid-19 Surveillance Report der UK Health Security Agency

<sup>3</sup> Increases in COVID-19 are unrelated to levels of vaccination across 68 countries and 2947 counties in the United States, S. V. Subramanian und Akhil Kumar, European Journal of Epidemiology, 9. September 2021



Freitag, 10.12.2021 • 2/2

#MeinungUngeschminkt #Corona-Aerzttestimmen

## Offener Brief an den Schweizer Bundesrat Alain Berset – von einem Mediziner

10. Dezember 2021

50.096 Aufrufe

Dr. Jürg Kuoni, Allgemeinmediziner und seit bald 40 Jahren Verleger und Mitautor im Magazin STARKVITAL60+, verfasste unlängst einen offenen Brief an den Schweizer Bundesrat und den Gesundheitsminister Alain Berset. In diesem Brief listet er Fakten und Zahlen auf, welche er in stundenlanger Arbeit recherchiert hat. Seine Erkenntnisse stehen diametral den Informationen gegenüber, welche er als Arzt von der Pharma zugespielt bekommen hatte.

# Wenn sich Organe senken

Vielen Frauen ist nicht bewusst, dass sie eine Organsenkung haben. Denn oft macht eine leichte Senkung keine Beschwerden. Etwa 30 Prozent der Frauen um die 45 Jahre, die entbunden haben, sind davon betroffen.

Aber auch bei Frauen mit chronischem Husten, Übergewicht und mit körperlich strenger Arbeit oder bei solchen, die wegen Verstopfung pressen müssen, senken sich die Organe. Im Alter häufen sich Senkungs- und Beckenbodenbeschwerden zusätzlich aufgrund der Veränderung des Gewebes und Muskelschwäche.

Meist ist es die Blase, die sich senkt (Zystozele) und sich dadurch oft nicht mehr vollständig entleeren lässt. Die Harnröhre und die vordere Scheidenwand werden meist mit nach unten gezogen, die Gebärmutter richtet sich dadurch auf und der Muttermund sinkt in die Vagina hinab. Frauen können in jungen Jahren ihren Muttermund meist fast nicht ertasten und erschrecken dann nach der Entbindung, dass dieser nun so weit unten spürbar ist. Auch der Enddarm kann sich senken und zu einer Rektozele führen. Es wird auch oft von einer vorderen oder hinteren Scheidenwandsenkung gesprochen. Dabei senkt sich die Blase in die vordere Scheidenwand, der Enddarm in die hintere ab. Auch Teile des Dünndarms können sich senken, wie der gesamte Beckenboden.

Die ersten Symptome einer Senkung sind ein Schweregefühl, Druck nach unten und oft auch ein Fremdkörpergefühl. Frauen berichten auch, dass sie das Gefühl haben, etwas rutsche heraus. Weitere Symptome sind Schmerzen im Unterleib, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und Inkontinenz. Meist nehmen die Beschwerden am Abend oder bei längerer körperlichen Anstrengung zu. Bei der klassischen Untersuchung in Rückenlage ist eine leichte Senkung oft nicht feststellbar, doch die betroffene Frau spürt im Alltag, dass etwas nicht stimmt.

Eine Senkung wird in ein bis vier Schweregrade eingeteilt. Eins bis zwei ist eine leichte bis mittlere Senkung, bei drei sind die Organe schon bis zu den Körperöff-

nungen abgesenkt und bei vier schieben sie sich aus der Körperöffnung hinaus. Da wird von einem Prolaps gesprochen.

## Was hilft bei einer Senkung?

### Was ist die beste Prävention?

Regelmässige Entlastungshaltungen ausführen. Sogenannte **Umkehrpositionen** sind Positionen, bei welchen der Beckenboden erhöht ist und so die



Organe wieder an ihren Ort zurück finden. ZB: Knie-Ellbogen-Lage, Brücke, Kerze, Becken auf Softball etc.

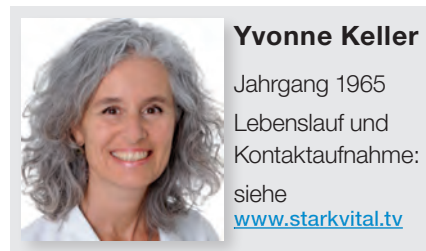
Wichtig: Im Bett vor dem Schlafen noch einen Moment mit dem Becken in die Brücke hochgehen, so dass die Organe



während der Nacht am richtigen Ort liegen und sich hier wieder festigen können.

**Beckenbodentraining** Bestehend aus Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen in verschiedenen Positionen unter Einbezug der Atmung und Körperhaltung. Optimierte wird dieses mit dem Training auf dem PelviPower (Magnetfeld) und visualisiert mit dem Biofeedbacktrainer.

**Kein Pressen!** Bei jedem Pressen werden die Organe mit Kraft nach unten geschoben. Deshalb Verstopfungen vermeiden und für einen geschmeidigen Stuhlgang besorgt sein. Unterstützend ist auch, wenn auf dem WC unter die Füße eine Erhöhung gestellt wird, damit



**Yvonne Keller**

Jahrgang 1965

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

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

die Knie höher als das Hüftgelenk sind, so stimmt der Winkel im Becken für eine einfache Ausscheidung.

Auch bei Kraftanstrengungen im Alltag und beim Krafttraining anstelle zu pressen laut ausatmen.

**Gute Körperhaltung.** Immer wieder in die Längsspannung kommen. Situationen vermeiden, wo über lange Zeit die Wirbelsäule krumm ist - wie oft am Computer, «hängend» im Sofa etc. Die Distanz zwischen Schambein und Brustbein soll immer so lang sein, wie bei einer korrekten, langgezogenen Körperhaltung. Krumme Haltung ist immer belastend für die Organe und den Beckenboden und begünstigt die Senkung. Dies ist auch im Training zu beachten. Crunches schieben die Organe nach unten. Die Bauchmuskeln sollen besser mit Alternativ-Übungen ohne Bauchraumkomprimierung trainiert werden.

**Impacts vermeiden** oder richtig dosieren. Hüpfen und springen, sei dies Joggen oder auf dem Trampolin, sind bei lockeren und gesenkten Organen nicht förderlich für eine Verbesserung der Situation. Sind Körperhaltung (Längsspannung), Rumpfstabilität und Bindegewebe gut, können im richtigen (individuell) Mass Impacts okay sein.

Weiter hilft es Übergewicht zu reduzieren und für eine gute Rumpfstabilisation und allgemeine Fitness bemüht zu sein.

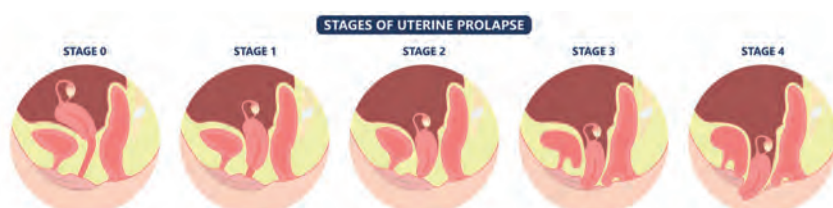
Ein **Pessar**, Ring oder Würfel aus Silikon, oder ähnliches ist ein gutes Hilfsmittel um das Runterrutschen der Organe zu verhindern. Dies wird von der Frau vaginal eingeführt. Solche Hilfsmittel sollten von einer Fachperson angepasst werden.

Helfen alle diese Massnahmen zu wenig und die Senkung ist sehr ausgeprägt, kann eine **Operation** die Beschwerden lindern. Eine Entfernung der Gebärmutter ist meist nicht nötig.

Im Laufe des Lebens gibt unser Gewebe der Schwerkraft nach, doch mit einem aktiven und gesunden Lebensstil kann dies in Grenzen gehalten werden. Mit den beschriebenen Massnahmen hatten schon viele Frauen grossen Erfolg.

An alle Betroffenen: Sie sind nicht alleine! Holen Sie sich Unterstützung! Bei Fragen oder Anmerkungen freue ich mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

[yvonne.keller@rueckcenter.com](mailto:yvonne.keller@rueckcenter.com)



Eine persönliche Bitte an alle, die in der Körper-Therapie oder im Trainingsbereich tätig sind: Fragt die Frauen, egal in welchem Alter sie sind, bei den Gesundheitsfragen auch nach **Verstopfung, Senkung und Inkontinenz**. Wenn diese mit Ja beantwortet werden, dann bitte immer diese Massnahmen mit der Frau zusammen angehen.

# GUAM SeaTherapy bietet einen zuverlässigen Langzeitschutz gegen vorzeitige Hautalterung.

**GUAM**

*Das gönne ich mir!*



Besuchen Sie unseren Onlineshop!  
[www.cosmesan.ch](http://www.cosmesan.ch)  
SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

## SO BLEIBT REIFE HAUT STRAHLEND SCHÖN

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

**BEWAHREN SIE SICH IHR JUGENDLICHES AUSSEHEN!**

**NUR  
BEI UNS  
SPEZIALPREISE**

**COSMESAN**  
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

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

# BodyTalk

## Ein integratives und holistisches Gesundheitssystem

**BodyTalk** ist revolutionär und basiert auf dem Bewusstsein der Gesundheitsfürsorge. Das Fundament bildet die Quantenphysik. Damit einher geht die Sichtweise, dass alles im Universum in einer dynamischen Wechselbeziehung steht. Jedes System, jede Zelle, restlos alles, kommuniziert mit allem, was wir als holistisch bezeichnen. Auch der Körper und unser Geist ist mit allem und jedem in seinem Umfeld und sogar dem Universum verbunden. Dieses neue, rasch wachsende Bewusstsein macht es möglich, die Wirksamkeit von Sitzungen auf Distanz sowie die unmittelbaren Veränderungen im Gesundheitszustand einer Person zu erklären.

**BodyTalk** kann von allen erlernt und angewendet werden. Mentalenergetisch, vom Geist gesteuert, können umfassende und multidimensionale Vernetzungen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele führen.

**BodyTalk** integriert das Wissen aus westlicher und östlicher Medizin und Philosophie. Es resultiert auf der Basis neuester Erkenntnisse aus der Forschung, Zellbiologie, Medizin, Biophysik, Quantenmechanik und Epigenetik. Es ist ein komplettes System, absolut ohne Kontraindikationen, geeignet als Einzeltherapie oder zusammen mit anderen Therapien. Man spricht hier von Balancen.

Ein gesunder Lebensstil bedeutet fit, konzentriert, glücklich zu sein. Ein Zuviel an Arbeit, Stress, Süßem, Alkohol führt zu Schmerzen, Unwohlsein und Krankheiten.

In einer **BodyTalk**-Sitzung kommuniziert der Anwender mit dem Körper/Geist des Klienten, um die Selbstheilung zu aktivieren und das in der Reihenfolge der Priorität, welche durch ein umfassendes, klares Abfragesystem mit Hilfe des Biofeedbacks (ähnlich dem Kinesiologietest) ermittelt wird.

Der Begründer von **BodyTalk** ist Dr. John Veltheim, weitreichend ausgebildet, äusserst erfolgreich und irgendwann selbst durch das Pfeiffersche Drüsenfieber komplett, lebensgefährlich ausgebremst worden. Genau diese Lebensphase, aus der er nach Jahren des Suchens und der Läuterung genesen hervorging, brachte das BodyTalk-System hervor. Mittlerweile wird BodyTalk von Tausenden von Therapeuten rund um dem Globus vertreten.

**BodyTalk** erlaubt uns, wichtige Faktoren, die zu Beschwerden führen, den Ursprung des Übels, zu erkennen. Es geht darum, anstelle von Symptombekämpfung hinzuschauen, die Ursachen zu erkennen, und dadurch selbstverantwortend ungünstige Ess-, Denk- und Bewegungsmuster zu verändern. Jeder Mensch ist einzigartig. Gleiche Beschwerden haben unterschiedliche Ursachen. Der Körper hält eine delicate Balance zwischen physiologisch-biochemischen Funktionen, emotionalen und mentalen Interaktionen. Er reagiert auf Umwelteinflüsse und vererbte Anlagen, immer individuell.

### Unser Körper – ein Orchester

Wer oder was synchronisiert in unserem Körper all diese Faktoren zu einem Ganzen zusammen? Wer ist der CEO? Das ist die innere Weisheit, unser innerer Arzt, der Dirigent in unserem Körperorchester. Kommunikation und Synchronisation sind elementar, damit alles in Balance ist. **BodyTalk** aktiviert den inneren Arzt und stellt das Wohlergehen auf der physischen, emotionalen, seelischen und geistigen Ebene wieder her, Schritt um Schritt, individuell.

**BodyTalk** gehört in den Bereich der Energiemedizin und geht davon aus, dass Störungen im Energiefeld des Körpers zu Krankheit führen. Body-Talk ist vielleicht die einfachste und wirkungsvollste Methode, die Sie zur Gesunderhaltung erlernen können. Wirklich jeder kann es lernen, ganz gleich ob Arzt, Sportler, Mutter, Kind, Therapeut usw. Bekannte Grössen in der Wissenschaft, wie Bruce Lipton, Gregg Braden, James Oschman sprechen sich überzeugend für BodyTalk aus.

Eine **BodyTalk-Balance** wird durch einen zertifizierten BodyTalker, an einer entspannt liegenden Person, durchgeführt. Um diesen Status zu erreichen, bietet die International BodyTalk Association (IBA) intensive Kurse in Modulform weltweit, erfolgreich seit Jahren an.

### BodyTalk Access

Als Einsteigermodul eignet sich das BodyTalk-Access-Modul, ein intensiver Tageskurs. Es geht dabei um fünf Techniken, die täglich an sich selbst ausgeführt, nach kurzer Zeit bereits zu einer wunderbaren Verbesserung aller Körper-/Geistsysteme führen: zur Anregung der Selbstheilungskräfte, zur Gesundheitsvor- und -fürsorge, zur Energie- und Konzentrationsförderung, zu kürzeren Genesungszeiten, zur Persönlichkeitsentwicklung.

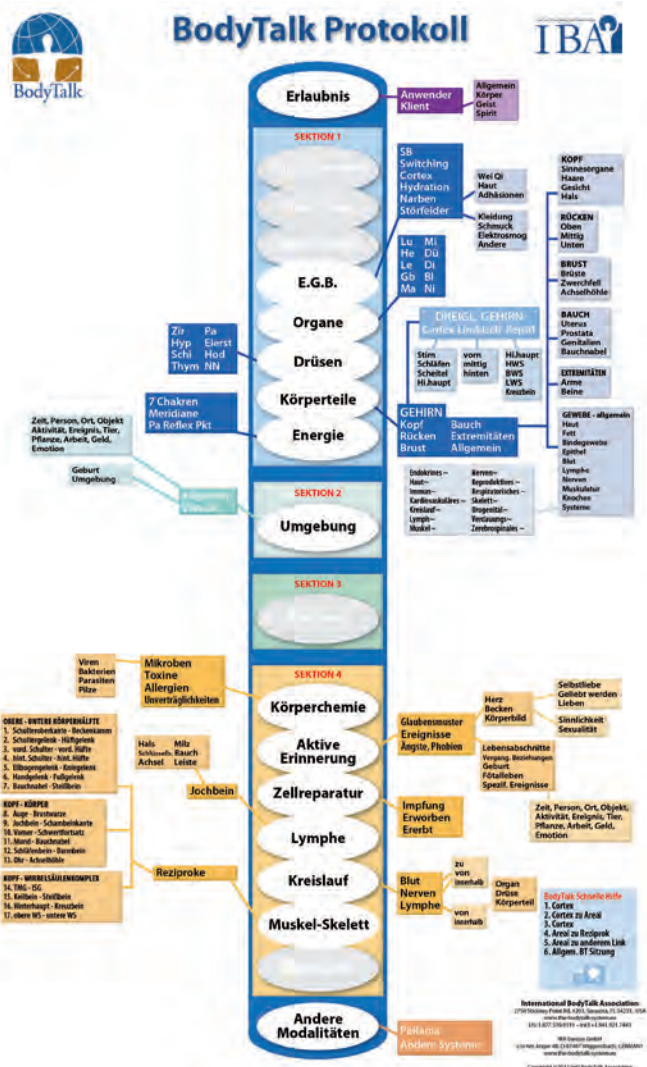
### Fünf Übungen täglich für die Gesundheit

Täglich zehn Minuten braucht es für die fünf Übungen. Diese unterstützen die Vernetzung der beiden Hirnhälften, regulieren den Stresspegel, regeln den Wasserhaushalt und gleichen das Immunsystem aus, indem Viren, Bakterien, Parasiten, Pilze, Toxine angesprochen, ausgeglichen resp. ausgeschieden werden. Des weiteren beinhaltet der BodyTalk-Access-Kurs eine sofort wirkende Ausgleichsübung, die als begleitender Einsatz zur ersten Hilfe in Notsituationen zum Zuge kommt.

Ein einziger Tageskurs und Sie haben ein wundervolles Programm zur Hand, selbstverantwortend einsetzbar, soviel und sooft sie wollen, am besten täglich.

Verena Bayer Desponds

[Info@verena@bayer-desponds.ch](mailto:Info@verena@bayer-desponds.ch)



# Gatepress®

🇨🇭 Made in Switzerland

Created by Robin Städler



## Beckenboden Training

### 6 Minuten Training

- Stärkung des **Beckenbodens**
- Empfehlenswert für **SeniorInnen**
- Verminderte **Inkontinenz**
- Bessere Blasen- & **Darmkontrolle**
- Ideal für die **Rückbildung**
- Erfülltere **Sexualität**
- Kräftige & stabilere **Sprunggelenke & Hüfte**



KNIEND



SITZEND



STEHEND

## 20% Rabatt\*

Rabattcode **GPVITAL20**

info@sypoba.com • sypoba.com

\*Angebot gültig bis 31.12.2022



# Verbesserte Selbstregulation durch Mental Physio Training

## Sportliche Aktivität nimmt zu, psychische Belastungen aber auch

Verbesserte Selbstregulation durch **Mental Physio Training**. Die sportliche Aktivität nimmt zu – psychische Belastungen aber auch. Eine Studie des Robert Koch Instituts belegt: Die Menschen in unserer Gesellschaft werden immer aktiver – 67 % der Männer und 65 % der Frauen sind sportlich aktiv. Doch auch wenn immer mehr Menschen durch verschiedenste Kampagnen bereits zur Aktivität bewegt wurden, steigt der Arbeitsausfall durch psychisch bedingte Krankheiten stark an. Die Argumentation liegt nahe, dass der Faktor Arbeitsausfall noch stärker ansteige, wenn sich nicht so viele Menschen bewegen würden. Dies aber ist eine Hypothese ohne plausible Grundlage, oder wie man früher in der Philosophie sagte, kein gültiger Schluss.

**Psychischer Stress durch Sport?** Gültig wäre die Schlussfolgerung, dass Bewegung und Sportaktivität kein Mittel der Wahl sind, oder kein spezifisches, um der steigenden Tendenz von psychischer Belastung im Alltag entgegenzuwirken. Ganz im Gegenteil ist es so, dass für viele Menschen körperliche Aktivität, vor allem Sport, noch eine zusätzliche Belastung darstellt, die sie in ihrem Alltag organisieren müssen. Ich gehe noch weiter und behaupte: Wenn Menschen sich zur Bewegung immer wieder überwinden müssen und nur aus der vom Kopf gesteuerten Logik des Gesundseins aktiv werden und die Bewegung nicht aus sich heraus aktivieren aus dem inneren Gefühl, Selbstverständnis, ja, der Lust sich zu bewegen, werden wir weiter steigende psychische Belastungen vorfinden.

### Die verlorene Selbstregulation

Also ist Bewegungsaktivität unter den derzeitigen Bedingungen bezogen auf den Empfindungszustand der Menschen zweifellos ein zusätzlicher Fak-

tor der Belastung. Zum derzeitigen Empfindungszustand der Menschen in unserer heutigen Gesellschaft gibt es aufschlussreiche Forschungsergebnisse. So kam eine prospektive Interventionsforschung von Professor Ronald Grossarth-Maticzek, die er mit 30'000 Haushalten durchgeführt und in seinem Buch „Selbstregulation, Autonomie und Gesundheit“ veröffentlicht hat, zu dem Ergebnis, dass sich nur 21 % der Frauen und 14 % der Männer in stressigen und belastenden Situationen selbst wieder regulieren können, das heisst, durch ihre „Eigenaktivität“ Bedingungen herstellen können, die in unterschiedlichen Lebensbereichen zu anhaltendem und immer wiederkehrendem Wohlbefinden führen. Diese Studien von Professor Grossarth-Maticzek decken sich mit meinen prospektiven Interventionsforschungen. Auch ich habe durch Interventionen sehen können: Menschen, deren selbstregulatorische Fähigkeiten intakt sind, haben nicht nur mit dem Kopf verstanden, dass Bewegung ein Lebenselixier ist, sondern in ihrem Körper ist ein selbstverständliches Hinstreben zu Bewegung für sie ganz von selbst fühlbar. Solche Menschen fühlen sich innerlich sicher, erleben ihr Leben als sinnerfüllt, leben gerne, erleben immer wieder Lustgefühle und sind hochmotiviert, sich persönlich weiterzuentwickeln.

### Zur Bewegung über Bewegung

Wenn also das Mittel, den Menschen durch Massnahmen von aussen an ein notwendiges Muskeltraining heranzutragen oder ihm die Notwendigkeit anderer Bewegungsaktivitäten sicht- und fühlbar zu machen, nichts nützt, um Menschen nachhaltig „zur Bewegung zu bewegen“, und dies auch als spezifisches Mittel ungeeignet ist, jedenfalls in der jetzigen Situation der Menschen in unserer heutigen Gesellschaft – was hilft dann? Wir brauchen also ein Mittel, das angemessen der psychosozialen Gesundheit begegnet. Was könnte das sein, unter den gegebenen Umständen? Der erste Gedanke mag vielleicht sein, einen Psychologen einzubeziehen und die Menschen in therapeutischen Gesprächen zu erreichen. Aber nein, es ist tatsächlich viel einfacher: Der Zugang zur Bewegung erfolgt über Bewegung... Moment, werden einige nun sagen, aber



wir haben doch gerade erklärt, dass dies ein unzureichendes Mittel ist. Ja, im oben beschriebenen Zusammenhang ist dies in der Tat kein Mittel. Und doch, der Weg dahin, dass Menschen sich aus eigenem Antrieb wieder mit Freude bewegen, erfolgt über eine Art der Bewegung. Bevor ich dies näher erläutere, zunächst ein paar Gedanken zu jener Bewegung, die vielen Menschen zur Belastung geworden ist, obwohl sie doch so wichtig für unsere Gesundheit und unsere körperlichen Funktionsprozesse ist.

### Mens sana in corpore sano?

Wie gesagt, dass Bewegung und sportliche Aktivität einen positiven Fussabdruck hinterlassen auf unserer Gesundheit, ist ohne Frage. Seien es positive Auswirkungen auf Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme, Übergewicht oder viele andere funktionsrelevante Zivilisationskrankheiten, wo Bewegung effektiver ist als jede Tablette. Hier leisteten der erste und zweite Gesundheitsmarkt schon besonders gute Dienste. Und jede Investition in diesem Markt ist lohnend. Immer mehr Menschen werden sich der Möglichkeit, auf ihre körperliche Funktion Einfluss zu nehmen, immer bewusster. Was aber ist mit dem Markt der psychosozialen Gesundheit, jener Gesundheit, von der Experten sagen, sie fördere auch jede körperliche Genesung? Seit mehr als 20 Jahren bewegt sich dieser Bereich der psychosozialen Gesundheit nun ins Bewusstsein der Menschen. Noch immer ist er dort aber nicht ganz angekommen, glaubt man doch nach wie vor, dass ein gesunder Körper einen gesunden Geist hervorbringt. Nach den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen scheint es aber umgekehrt zu sein: Ein gesunder Geist zieht einen gesunden Körper nach sich. Im Grunde aber denke ich, es ist ein sich gegenseitig bedingendes und unterstützendes System.

### Gesunden Geist fördern, aber wie?

Wenn dies so ist, dann sollten uns doch eher die Methoden oder Fähigkeiten interessieren, die den gesunden Geist ausmachen oder fördern. Eigentlich ist es einfach zu beschreiben. Es geht um die Erhaltung oder Stärkung der Fähig-



**Jürgen Woldt**

Jahrgang 1948

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

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





keit, mit dem, was uns im Alltag widerfährt, oder was wir im Alltag jeden Tag vorfinden, zurechtzukommen. Doch nicht nur zurechtzukommen, sondern auch in verschiedensten Situationen letztendlich Wohlbefinden zu entwickeln. Wenn uns dies gelingt, verfügen wir über eine hohe Selbstregulationsfähigkeit. Im eigenen familiären Feld froh und heiter zu sein, mit Freunden Spass zu haben, Freude zu spüren, zufrieden zu sein, auch auf der Arbeit spielen zu können – alles das, was uns als Kind frei und leicht möglich war, wieder zu erinnern und zu tun, ist Ausdruck dessen und steht gleichermaßen für eine intakte psychosoziale Gesundheit und hohe Selbstregulationsfähigkeit.

### Lust an Bewegung mit Mental Physio Training

Was aber, wenn diese uralte Fähigkeit aus der Kindheit ins Stocken geraten ist und der Zugang dazu irgendwie blockiert? Genau hier knüpfen wir an den Anfang dieses Berichtes an, nämlich dass der Weg zu selbstaktiverer lustvoller Bewegung über Bewegung erfolgt, und zwar über das sogenannte Mental Physio Training. Denn so wie es Trainingsmethoden für die körperliche Funktionalität gibt wie Gymnastik, Fitnesssport, Ballspiele und vieles andere, so gibt es auch für den Bereich der psychosozialen Gesundheit eine Trainingsmethode: das Mental Physio Training. Dieses Training basiert auf ganz natürlichen physiologisch-physikalischen Gesetzmässigkeiten. Betrachten wir dies einmal etwas genauer. Was geschieht beispielsweise bei etwas Unangenehmem wie einer unangenehmen Begegnung, Information oder irgendeinem Problem. Auch wenn es uns gar nicht wirklich klar ist, unser Körper beschäftigt sich mit einer solchen Problematik mehr als unser Verstand. Unser Körper versucht, unserem Verstand Informationen (Myokine) zu senden, damit dieser diese sinnvoll für die Problemlösung verwertet. Wenn wir es genauer betrachten, spüren wir diesen Prozess auch jedes Mal, beispielsweise, wenn unser Körper in einer schwierigen Lage zittert oder wir weiche Knie bekommen.

### Organisation durch Oszillation

Dabei geschieht etwas ganz Natürliches: Bei jeder neuen Information, die der Körper dem Gehirn übergibt, kommt es zu Einwänden des Gehirns aufgrund von festgelegten Strukturen. Unter bestimmten Bedingungen kann der Körper diese Einwände behandeln oder ihnen etwas entgegensetzen. Zum Beispiel sendet er Signale an das Gehirn mit der Absicht, in Zusammenarbeit mit dem Gehirn neue Handlungen zu ermöglichen oder neue Möglichkeiten zu nutzen für die Gesundheit. Während dieses Prozesses kommt es im Körper (im Muskelbindegewebe) stets zu einer messbaren Oszillation, anhand derer sichtbar wird, wie der gesamte Organismus daran arbeitet, sich mit der herausfordernden Situation zu arrangieren und zu organisieren. Oft reicht jedoch der normale natürliche Oszillationsprozess des Körpers im Muskel und Bindegewebe nicht aus. Die Myokine haben eine zu geringe Informationsdichte. Also braucht der Körper noch eine erweiterte Argumentation anhand von weiteren Informationen, die auf den Menschen über seine Muskel-Bindegewebsstruktur wirken. Was kann den Informationsfluss im Muskel-Bindegewebe so arrangieren, dass gute Argumente da sind für eine Verhaltensänderung, die das Gehirn dann ohne neue Einwände einleitet? Der Schlüssel hierzu ist die Natur.

### Kohärenz durch Informationen der Natur

Die Natur, so sagte bereits Platon, sei ein Brief Gottes an die Menschen. Sie beinhalte alle Informationen, die notwendig sind, um sich im Leben bestmöglich zu arrangieren und zu fühlen sowie ein klares Bewusstsein der eigenen Ich-Persönlichkeit mit den eigenen wahren Bedürfnissen zu gewinnen. Wenn also solche Informationen von notwendiger hoher Dichte wie die der Natur im Gehirn angekommen und akzeptiert sind, sprechen wir von einem Zustand neurobiologischer Kohärenz. Dies ist ein Zustand, bei dem Handeln und Denken eins sind und der Mensch glücklich ist mit dem, was geschieht. Um auch dies mit einem weiteren alten Philosophen, nämlich Epikur, anschaulich auszudrücken: Glück ist nicht, dass das geschieht, was du dir wünschst, sondern dass du das wünschst, was geschieht. Das Mental Physio Training ist ein sehr leicht anzuwendendes Regulationstraining der Muskel-Bindegewebe- und Gehirnkommunikation mit dem Ziel des Wohlbefindens und der Fähigkeit, wichtige Alltags-Entscheidungen wieder unbeschwert treffen zu können. Diesem besonderen Training der psychosozialen Gesundheit liegt tief im Kern die Natur mit ihrer hohen Informationsdichte zugrunde, repräsentiert in einem einzigartigen Video-clip-Konzept, in welchem Naturdarstellungen mit Bewegungsbildern auf eine ganz spezifische und hochwirksame Weise verknüpft sind. Wie genau dies funktioniert, werde ich in der nächsten Ausgabe der Stark & Vital im Detail erklären

Jürgen Woldt

E-Mail: [juergen.woldt@doit-akademie.de](mailto:juergen.woldt@doit-akademie.de)

## Das neue sensorische Training

Erhöhe dein Energielevel

### Dauerhaft.Stark.Du

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

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

### Vorteile für dein Training

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

Lerne die Muskel-  
Organtabelle kennen.

Du wirst dein  
Training  
danach  
anderes  
betrachten.



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

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-mpt/>

# Cosmic Recoding® Praxiswochen



*Susanne Joy  
Rothmund*

**Online  
per Webinar**

**So 20.2. - Sa 26.2.**  
Liebevolle Beziehungen  
& glückliche Partnerschaft,  
erfüllte Sexualität  
täglich 20 - 22 Uhr

**So 17.4. - Sa 23.4.**  
Befreiung, Reinheit &  
Liebe im Herzen  
täglich 20 - 22 Uhr

**So 5.6. - Sa 11.6.**  
Liebevolle Partnerschaften,  
erfüllter Kinderwunsch  
& glückliche Familie  
täglich 20 - 22 Uhr

**Persönlich  
in Davos**

**So 2.10. - Sa 8.10.**  
**Im Hotel Shima Davos**  
**Da wo's schön ist!**  
Liebevolle Beziehungen  
& glückliche Partnerschaft,  
erfüllte Sexualität  
täglich 20 - 22 Uhr



Susanne Joy Rothmund  
Praxis für Quantum Engel Heilung®  
Cosmic Recoding® Coach & 3M-Medium™

Tel. +41 (0)78 718 93 77  
info@susannejoyrothmund.ch  
www.susannejoyrothmund.ch

Wenn wir als bewusste Schöpfer Cosmic Recoding<sup>®</sup> anwenden, finden wir wieder was uns gehört: Energie, Kraft, Frieden, Liebe, Glück, Harmonie, Gesundheit, Klarheit, Wohlstand. Möchtest Du das?

# Cosmic Recoding<sup>®</sup>

Energiemedizin  
der neuen Zeit

Wenn man die Alltagswelt genau betrachtet, stellt man fest, dass alles Energie ist. Kleinste Energieteilchen mit einer bestimmten Schwingungsfrequenz lassen Muster entstehen, die sich in so genannten Fraktalen wiederholen. Das kann man in der Natur gut beobachten, z. B. bei einem Romanesko-Blumenkohl. Auch die Zellen eines Organismus duplizieren sich nach einem bestimmten Informations-Code und wiederholen sich selbst immer wieder und wieder, nach dem gleichen Muster. Wenn man die Informations-Codes verändert, verändern sich auch die folgenden Generationen der Zellen sofort und automatisch. Dadurch können sich z. B. Krankheiten spontan zurückbilden, was nach außen hin wie ein Wunder erscheint.

Cosmic Recoding<sup>®</sup> erklärt, wie man sich durch lichtvolle kosmische Codes und neues Bewusstsein von Krankheiten und allen anderen Illusionen befreien kann.

Anwender von CRC begeben sich dabei hinaus aus der Welt der Matrix und ihrer Symptome - hinein in die Welt des Schöpfer-Hologramms. Dort existiert das ursprüngliche, gesunde Originalmuster bzw. die entsprechenden Lichtcodes. Dort findet man die Ursachen für Krankheiten, kann sie transformieren und die ursprüngliche Schöpfung bewusst wiederherstellen.

Cosmic Recoding<sup>®</sup> ist eine neue Dimension der Selbstheilung, zu der man keine anderen Hilfsmittel braucht. Es findet jedoch nicht im Kopf statt, sondern mit der Kraft des Schöpfer-Bewusstseins der eigenen Seele.



## Eva-Maria Mora Gründerin und Autorin

Eva-Maria Mora, Deutschamerikanerin, wurde nach einer lebensbedrohenden Krankheit zu energetischen und spirituellen Heilweisen geführt. Als Coach, Medium, Heilpraktikerin und Autorin von sechs erfolgreichen Büchern und vielen Meditations-CDs ist sie weltweit tätig. Basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft und langjährigen Erfahrungen im Bereich der Energiemedizin bildet sie aus zum Beruf als: Quantum Engel Heiler<sup>®</sup>, Cosmic Recoding<sup>®</sup>-Coach & 3M-Medium<sup>™</sup>.



Bücher und CDs  
von Eva-Maria Mora  
erhältlich im Buchhandel

# Ballast abwerfen Freie Energie gewinnen

**Warum Konflikte krank machen und weshalb Versöhnung so wichtig ist.**

## Letzter Teil 2

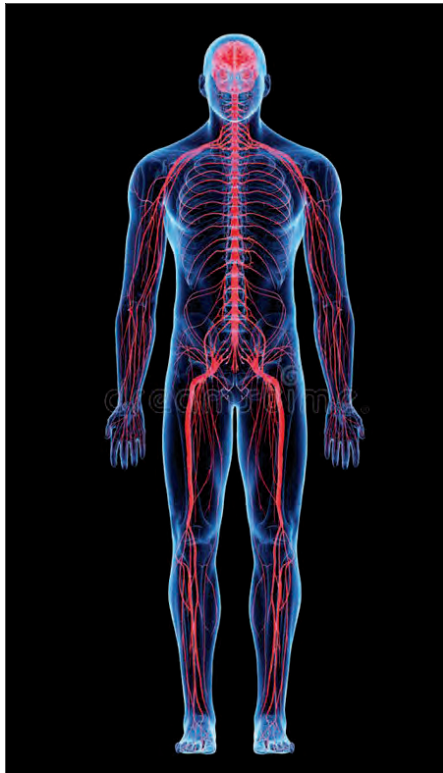
Es folgten jahrelange Gerichtsverhandlungen und die Schuldgefühle der Mutter wurden immer schlimmer. Obwohl das Gericht sehr milde geurteilt hatte und die Fürsorge der Mutter würdigte, verschlimmerte sich ihr Rückenleiden.

Sogar als der Sohn, einige Jahre darauf in der psychiatrischen Klinik verstarb, blieben die körperlichen Symptome der Mutter bestehen. Sie konnte sich einfach nicht verzeihen, dass es ihr nicht möglich war, die schreckliche Tat ihres Sohnes zu verhindern.

Meine Aufgabe als Therapeutin bestand nun darin, mittels der Sensitiven Hypnosetherapie den emotionalen Ursprung ihrer Rückenthematik aufzudecken.

Die Klientin hatte wegen der Dauerschmerzen Koordinationsschwierigkeiten beim Gehen und konnte sich nur mit Mühe auf meinen Behandlungsstuhl setzen.

Ich versetzte die Klientin in Hypnose. Die Altersrückführung brachte meine Klientin blitzschnell zum Ursprung der Rückenleiden und zwar zu einem Ereignis, das sie mit sieben Jahren mit ihrer eigenen Mutter erlebte, welche sie damals zwang, bis zur Erschöpfung zu arbeiten.



Als die Klientin in Hypnose bereit war, ihrer Mutter zu verzeihen, konnten wir anschliessend weitere Ereignisse und danach auch das Trauma um ihren Sohn lösen.

Erst nachdem meine Klientin in der Lage war ihrem Sohn zu verzeihen, war noch der wichtigste Schritt für sie zu tun; nämlich die Selbstvergebung.

Nachdem sie im hypnotischen Zustand, in ein Gefühl von Leichtigkeit und Getragen sein eintauchte und sich genusslich in einem grossen Gummiring auf den sanften Wellen des Sees tragen liess, die Sonne auf der Haut spürte und den blauen weiten Himmel über sich sah, fühlte sie sich gestärkt und vollkommen befreit.

Sie stand nach der Hypnose auf und meinte, endlich sei ihr ein grosser Ballast vom Rücken gefallen und sie spüre gar keine Schmerzen mehr. Sie hätte nun endlich Frieden gefunden mit allem, was hinter ihr war.

Der Wille hinzuschauen, in Versöhnung zu gehen, birgt unglaubliche Kräfte.

Energien werden frei und die Versöhnung mit dem Systemischen Familienfeld stärkt buchstäblich das Rückgrat desjenigen, der den Mut hat hinzuschauen, quasi über seinen Schatten zu springen und alten Ballast abzuwerfen.

Hier noch zum Schluss ein Zitat des Hl. Aurelius Augustinus:

**„Die Menschen aber gehen in die Ferne, um die Berggipfel zu betrachten, doch an sich selbst gehen sie vorbei.“**

## 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 Hypnotherapeut (O.H.T.C. NGH), zertifizierte Systemische Moderatorin. Mitbegründerin des Lehrgangs Sensitive Hypnosetherapie. Zertifiziert in Atemenergetik A-Mitglied SVNH (SVNH-geprüft in Atemtherapie). Zertifizierte Terlusollogin® nach Dr. med. Charlotte und Christian Hagena und zertifizierte Mediale Lebensberaterin und Heilerin. Zertifiziert in Energetischer 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.

**Einsteigerworkshop Selbsthypnose:**

Donnerstag, 5. Mai 2022, Olten, Hotel Olten

Donnerstag, 10. November 2022, Thalwil, Hot. Sedartis

Anmeldung: direkt über das Forum für Komplementärmedizin, Tel. 032 626 31 70, [info@forum-cam.ch](mailto:info@forum-cam.ch), oder unter: [www.forum-cam.ch](http://www.forum-cam.ch)

Oder kontaktieren Sie uns direkt:

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

Tel.: 034 422 68 68, Mail: [info@grund-hps.ch](mailto:info@grund-hps.ch) oder unter: [www.grund-hps.ch](http://www.grund-hps.ch)

# Schweizerischer Krebsbericht 2021

Der dritte Schweizerische Krebsbericht 2021 wurde gemeinsam vom Bundesamt für Statistik (BFS), von der Nationalen Krebsregistrierungsstelle (NKRS) und vom Kinderkrebsregister (KiKR) für die Periode 2013–2017 erarbeitet.

## Zunahme der Krebspatienten, aber Rückgang der Sterblichkeit

Im Zeitraum von 2013 bis 2017 wurden in der Schweiz jährlich rund 42'750 Neuerkrankungen verzeichnet, was eine Zunahme innerhalb von fünf Jahren um etwa 3'350 Fälle bedeutet. Für das Jahr 2021 werden rund 48'000 Meldungen neuer Krebsdiagnosen erwartet. Hauptgrund für diese Zunahme ist die demografische Entwicklung mit einer wachsenden Zahl älterer Menschen. Positiv ist, dass die Sterberaten für Krebs im Zeitraum von 1988 bis 2017 im Durchschnitt bei Frauen (28 Prozent) wie bei Männern (39 Prozent) zurückgegangen sind.

## Beruf und Lebenserwartung

Es besteht eine subtile Beziehung zwischen der Gesundheit eines Menschen und der Arbeit, die er ausübt, was sich letztlich auch in der Lebenserwartung widerspiegeln kann. Anstrengende körperliche Arbeitsbedingungen können tatsächlich ihre Spuren hinterlassen.



Auf der Grundlage dieser Betrachtung, beauftragte der Sozialverband VdK das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung (DIW) Berlin eine Studie durchzuführen, die einige Indikatoren in Bezug auf die heterogene Lebenserwartung betreffend den verschiedenen Berufen analysierte.

## Vier Krebsarten dominieren

Bei Männern machen Prostata-, Lungen- und Dickdarmkrebs 50,3 Prozent der jährlichen Neuerkrankungen aus, bei Frauen entfallen 51,1 Prozent auf Brust-, Lungen- und Dickdarmkrebs. Insgesamt stellt Lungenkrebs die häufigste krebsbedingte Todesursache dar.



## Die Überlebenschancen

Bei vielen Krebsarten verbessern sich die Überlebenschancen. Im Zeitraum 2013–2017 stieg die allgemeine 5-Jahres-Überlebensrate über alle Krebsarten sowohl für Männer (+64 Prozent) als auch für Frauen (+67 Prozent). Die Überlebenaussichten werden allerdings von der Krebsart sowie vom Zugang zur medizinischen Behandlung und deren Wirksamkeit beeinflusst. (Zahlen BFS)

Insgesamt lässt sich sagen, dass Arbeiter mit einer geringeren Lebenserwartung als Angestellte und Beamte rechnen können. Die Ergebnisse zeigen faktisch, dass die Lebenserwartung von Arbeitern im Vergleich etwa zu Beamten rund vier Jahre geringer ist.

Ausserdem wirkt sich auch eine hohe berufliche Belastung auf die Lebensdauer aus: Rentner, die in Berufen mit hoher Belastung gearbeitet haben, leben drei Jahre kürzer im Vergleich zu jenen, deren Beanspruchung geringer war.

Auch beim Haushaltseinkommen zeigen sich deutliche Unterschiede: Pensionäre aus Haushalten mit prekären Einkommen haben eine geringere Lebenserwartung im Vergleich zu denen in wohlhabenden Verhältnissen. Konkret leben ärmere Rentner fünf Jahre kürzer als reichere.

In diesem Kontext hat sich gezeigt, dass Beamte und generell Angestellte durchschnittlich mehr verdienen, eine höhere Rente kriegen und das erst noch über eine längere Zeit, da sie länger leben.

Das DIW sucht in seiner Publikation nach Lösungen für diese Ungleichheit und kommt zu dieser Überlegung: Wäre es nicht sinnvoller, das Renteneintrittsalter nach Berufen festzulegen? So würde der Staat Menschen in Berufen mit niedrigerer Lebenserwartung schon früher in Rente schicken oder Beamte sollten ihren Ruhestand auf einen späteren Zeitpunkt verschieben.

Anzeige



## Rückenschmerzen? Beckenbodenprobleme?

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

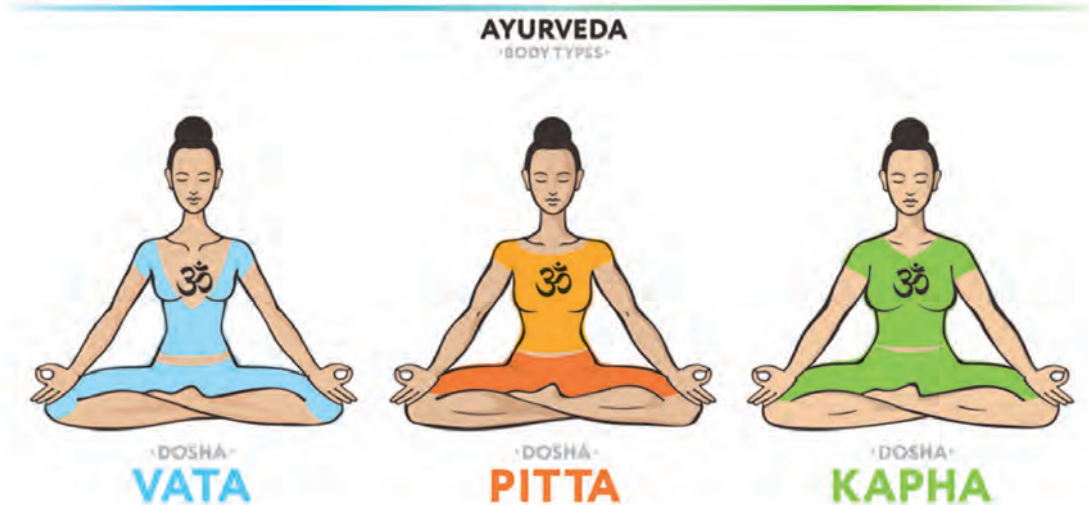
med. Rücken-Center Therapie und Training  
Nüscherstr. 45, 8001 Zürich, Tel. 044 211 60 80  
info@rueckencenter.com, www.rueckencenter.com

med. Rücken-Center

med. Beckenboden-Center

# Ayurveda Shakti

## Die drei ayurvedischen Konstitutionstypen: Vata, Pitta und Kapha



Nach der Lehre des **Ayurveda** ist jeder Mensch durch eine individuelle Gewichtung der drei Energiezustände (Doshas) Vata, Pitta und Kapha geprägt. Diese Gewichtung ist momentan und verändert sich durch Tätigkeit, Nahrung, Wetter, Jahreszeit, Lebensalter und Geschehnisse und ist zugleich lebenslang als Konstitution in der Körper- und Geistespersönlichkeit des Menschen angelegt.

Ayurveda zeigt, wie das Energierüst des Menschen in seiner Ganzheitlichkeit zu verstehen ist und wie jeder seine energetisch wirksamste Schwingung finden kann, die sie und ihn in ihre Lebenskraft führt und das individuelle Potential entfaltet.

Diese drei Energien sind in jedem Menschen von Geburt an in unterschiedlichen Anteilen angelegt. Diese Konstitution macht uns Menschen von Geburt an verschieden. Die drei Doshas färben und prägen unseren Ausdruck und unsere Lebensweise. Oft dominieren ein oder zwei Doshas, selten sind alle drei gleichermassen ausgeprägt (Tridosha). Im Folgenden möchte ich die drei Energiezustände vorstellen:

**Vata** entspricht in seiner Substanz dem Äther und bewegt sich luftig und bringt Energie, Lebendigkeit, Bewegung, Kreativität und Ausdrucksfähigkeit mit sich. Vata ist eine Motivation, die die beiden anderen Doshas erfrischt.



**Heike Klingebiel**

Jahrgang 1971

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

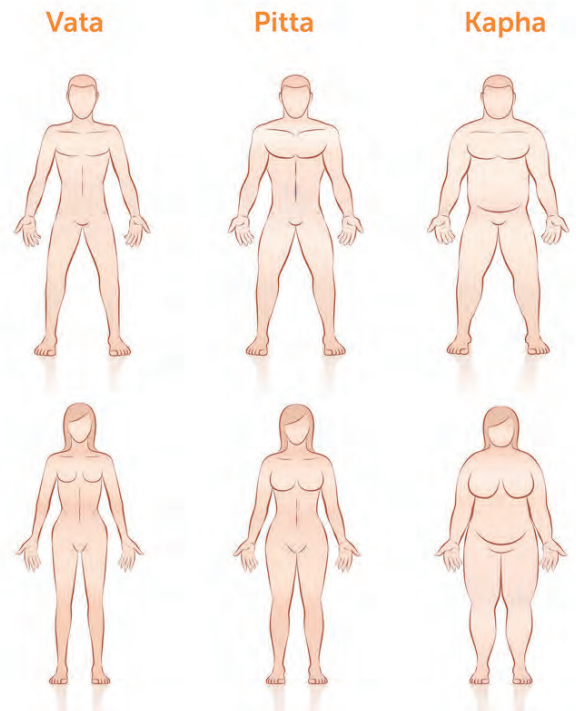
**Pitta** entspricht dem Element Feuer und enthält einen Anteil Wasser. Es erzeugt Wärme und Licht, sodass wir sehen, verdauen und umwandeln können. Es steuert auch die seelische und geistige «Verdauung». Der Anteil des Wassers sorgt für einen energetischen Fluss.

**Kapha** entspricht dem Element der Erde und enthält ebenso das Fließende und Verbindende des Wassers. Kapha ist das, was Dinge und Wesen zusammenhält. Es sorgt für Stabilität und unterstützt und umgibt die beiden anderen wie ein lebendes Gewebe.

In ayurvedischen Kochbüchern, in der ayurvedischen Psychologie und Lebenshilfe sind die Empfehlungen somit jeweils dreigeteilt oder verfeinert siebengeteilt (Vata, Pitta, Kapha, Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Vata-Kapha, Vata-Pitta-Kapha). Ayurvedisches Kochen, ayurvedische Beratung und Lebenshilfe beginnt mit dem Erkennen der eigenen Konstitution und leitet zu einem Verständnis der aktuellen Lebensumstände und Einwirkungen an. Ayurveda-TherapeutInnen und -MedizinerInnen führen Konstitutionsbestimmungen durch und schulen das Erkennen der individuellen Einflüsse.

### Hier einige Beispiele zu den unterschiedlichen Energiezuständen:

Verena, die **Vata** verkörpert, ist zartgliedrig, gross gewachsen und schlank, dabei achtet sie nicht besonders auf ihre Ernährung. Manchmal vergisst sie sogar eine Mahlzeit und übergeht ihren Hunger, weil sie gerade im Fluss eines kreativen Projektes beschäftigt ist. Sie genießt ihr Leben wie ein bunter Schmetterling, besucht Konzerte oder gibt eigene. Sie reist mit Vorliebe in exotische, meist sehr warme und tropische Länder und ist Künstlerin und auch Lebenskünstlerin. Gerät ihr Vata-Dosha aus dem Gleichgewicht, macht sie sich Sorgen über die Zukunft, grübelt zwischen verschiedenen Themen hin und her und ist abwechselnd



hyperaktiv und dann wieder energielos. Warmes und feuchtes Klima tut ihr gut. Eine gute Tagesstruktur mit ausreichend warmen, regelmässigen Mahlzeiten und Ruhephasen gleichen das bewegliche Vata aus.

Petra, eine **Pitta**-Frau, ist mittelgross und athletisch gebaut. Sie hat Disziplin, Zielstrebigkeit und enorm viel Energie. Ist Petra in ihrer Balance, strahlt sie vor Wärme und Liebe – es geht ein Leuchten von ihr aus. Petra hat meistens einen konkreten Plan und setzt diesen zielstrebig um, ohne sich von anderen ablenken zu lassen. Reisen in kühlere Regionen tun ihr gut.

Petra kann an einem Tag mehr vollbringen als andere an drei Tagen, braucht jedoch echte Ruhephasen und sollte keine Mahlzeit auslassen. Wenn sie viel Kaffee trinkt und ihr Essen hektisch während der Arbeit einnimmt, kann es passieren, dass sie Wutanfälle bekommt, rechthaberisch wird und pedantisch.

Karin, der **Kapha**-Typ, ist körperlich rundlicher und weich. Sie hat festes Haar, schöne Haut und ihre Gesichtszüge sind wie gemalt. Karin mag es gerne gemütlich, bei ihr gibt es immer etwas zu essen und sie hat gerne Gäste, die sie leidenschaftlich gerne bewirbt. Karin ist die Ruhe in Person und für unstete Mitmenschen wie ein Fels in der Brandung. Im schlimmsten Chaos spricht Karin freundliche Worte und schenkt ein Lächeln. Sie ist ruhig, belastbar und zuverlässig. Besonders wohl fühlt sie sich in trockenen und warmen Jahreszeiten oder Klimazonen.

Wenn Karin unausgeglichen ist, wird sie träge und lustlos. Sie sucht die Couch und mag am liebsten nicht mehr aufstehen, obwohl es gerade ihr gut tun würde. Sie liebt es lange zu schlafen, obgleich es ihr Kapha noch weiter erhöht. Im Yoga profitiert Karin am meisten von kräftigen, den Körper herausfordernden Übungen.

Neben der eigenen Konstitution gibt es eine Vielzahl von Einflüssen, die das eigene Gleichgewicht verändern. So erhöht ein kalter, feuchter Herbsttag das Kapha in uns, ein heisser, trockener Sommertag das Pitta und wer länger im steten Wind spazieren geht, erhöht dadurch sein Vata.

Ayurveda vermittelt die Kunst, den eigenen derzeitigen Energiezustand besser zu verstehen. Wenn auch Sie sich besser fühlend wahrnehmen möchten, gesünder werden möchten und Ihren Alltag mit mehr Freude meistern möchten, dann hält Ayurveda eine Menge hilfreicher Empfehlungen für Sie bereit. Das Ayurveda-Gesundheitsprinzip ist einfach: Je mehr Sie ihre Doshas ins Gleichgewicht bringen, desto gesünder und energievoller leben und wirken Sie.

Ayurveda ist eine Lehre, die umfassend die Energien und Einflüsse des täglichen Lebens beschreibt und in gesunde Bahnen zu lenken sucht. Lesen Sie in der nächsten Ausgabe von STARKVITAL, was der Ayurveda zur gesunden Ernährung sagt.

Anzeige



**Angebote**

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

Kniestrasse 10, 8640 Rapperswil SG



**Shakti**  
Ayurveda & Yoga Zentrum



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

ay-shakti.ch

# China rüstet sich für eine alternde Bevölkerung

## Wenn Treppen ein Hindernis werden

Eine alternde Gesellschaft ist nicht nur ein Problem der westlichen Welt. China befindet sich in einer ähnlichen Situation mit einer der am schnellsten wachsenden alternden Bevölkerungen der Welt. Da China ein sehr einwohnerstarkes Land ist, sind die Zahlen bemerkenswert. Im Jahr 2019 waren es 254 Millionen Menschen 60+ und 176 Millionen 65+. Bis 2040 werden in China schätzungsweise 402 Millionen Menschen, d.h. 28 Prozent der Gesamtbevölkerung, über 60 Jahre alt sein (WHO Zahlen). Angesichts dieser von der Regierung in Peking als alarmierend eingestuft Entwicklung ist es definitiv an der Zeit, altersfreundliche Städte und Gemeinden zu schaffen, in denen sich ältere Menschen wohl fühlen.

Trotz des demografischen Wandels, wirkt sich die Überalterung des Milliardenvolkes für gewisse Wirtschaftsforscher durchaus nach kommerzielle Chancen, denn bei der Versorgung von Senioren gibt es noch viel zu tun in China, im internationalen Vergleich hinkt das Land hinterher. Gefragt sind u.a. Produkte und Dienstleistungen, welche zum Altern in Würde beitragen und den Menschen ein möglichst autonomes Leben ermöglichen. In diesem Szenario offenbart sich z.B. das Fehlen von Liften in älteren Wohngebäuden, das sogar zu einem sozialen Problem geworden ist.

In den 1970er und 1980er Jahren schossen überall neue Fabriken aus dem Boden, was zur Abwanderung von jungen Migranten vom Land in die Städte auf der Suche nach Arbeit führte. Im Zuge der Modernisierung und des bevorstehenden wirtschaftlichen Aufschwung, wuchsen die chinesischen Städte im Schnelltempo. Um die neuen Stadtbewohner unterzubringen, errichteten Stadtverwaltungen und staatliche Unternehmen im ganzen Land in aller Eile schnörkellose Wohntürme mit sieben bis zehn Stockwerken. Fast kein einziges Gebäude hatte einen Lift, da China immer noch ein armes Land war und nicht für Komfort ausgeben wollte.

Die Wohnungen in solchen Siedlungen sind heute grösstenteils von älteren Menschen bewohnt, der Anteil beträgt etwa 70 Prozent. Wenn sie in höheren Stockwerken wohnen, bedeutet dies oft, dass sie nicht mehr in der Lage sind, die Treppe hinauf oder hinunter zu gehen. Ohne Lift droht den alten Menschen die soziale Isolation. Aus diesem Grund versucht man diese Lücke zu schliessen, indem die Lifte nachträglich ausserhalb des Gebäudes angebaut werden. Die chinesische Regierung will bis 2025 rund 219'000 alte Wohnquartiere mit Liften ausstatten. Thomas Oetterli, Schindlers Konzernchef, hält dies für das am stärksten wachsende Geschäftsfeld überhaupt in China, wie er im SRF-TV Interview berichtete.



## Die vertikale Mobilität ist wichtig

In den Vierteln mit Wohngebäuden, die jetzt mit neuen Liften ausgestattet sind, kennen sich endlich die Nachbarn. Als sie in der Vergangenheit nicht nach draussen konnten, fühlten sie sich wie Gefangene in ihrem eigenen Haus, was zu einer starken psychischen Belastung führte. Dank der neuen Liften können sie jetzt nach unten gehen, das Gebäude verlassen und andere Menschen treffen, sich austauschen, plaudern und entspannen, miteinander lachen, spazieren gehen oder Sport treiben. Heute ist es nicht ungewöhnlich, dass ältere Menschen Thai Chi, eine sanfte Gymnastik, in den öffentlichen Gärten praktizieren, selbst wenn die Behörden auf mobile und wasserfeste Krafttrainingsgeräte in Aussenanlagen setzen.

Eine unerwartete Nebenwirkung der neuen Ausrüstungen ist aber, dass vor dem Einbau von Liften die Wohnungen im ersten und zweiten



Stock teurer als im fünften und sechsten Stock waren, da die Bewohner keine Treppen steigen mussten. Nach dem Bau wird sich die Situation bei den Wohnungspreisen aber komplett umkehren.

Obwohl die Überalterung tatsächlich eine grosse Herausforderung für die chinesische Gesellschaft ist, bietet sie gleichzeitig auch wirtschaftliche Chancen. Vor diesem Hintergrund werden langfristig ebenfalls Investitionen in das Gesundheitswesen und die lebenslange Bildung, die Anhebung des Renteneintrittsalters und der Einsatz von Robotern notwendig sein.

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](http://sharkfitness.ch)

The Shark  
Fitness Company  
Home and Professional Gym Equipment





# 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**

# DISKRIMINIERUNG und SOZIALE UNGERECHTIGKEIT gegen MENSCHEN 65+ IN DER SCHWEIZ

**Liebe Schweizer Bürgerinnen und Bürger, die vor allem ab 50 auf die 60 zugehen oder schon pensioniert sind. Folgend einige Ungerechtigkeiten, ja sogar Diskriminierungen von Kantonen oder direkt vom Staat an sein Volk.**

**Lesen Sie bitte folgenden Text, er wird auch Ihnen helfen, sich vor der Pensionierung auf diverse Unannehmlichkeiten vorzubereiten.**

## Die Heiratsdiskriminierung:

Ehepaare, auch pensionierte Ehegatten, bezahlen mehr Steuer als Konkubinatspaare, da beide Löhne zusammengezählt werden, es gilt die höhere Progression. Bei Unverheirateten werden die Löhne stattdessen getrennt von den Steuerbehörden angesehen, darum bezahlen diese im Verhältnis viel weniger Steuern. Da staunt man, dass immer mehr Schweizer:innen nicht heiraten und keine Kinder mehr bekommen wollen. Der Staat arbeitet dafür, dass sich das Schweizervolk selber abschafft! Dieses Gesetz müsste schon lange abgeändert werden.

## Diskriminierung bei der AHV-Rente:

Nach dem Splitting-Prinzip werden die Einkommen der Ehepartner für die Rentenberechnung der AHV geteilt und die Rente wird plafoniert. Konkubinatspaare stehen besser da: Sie erhalten jeweils die Einzelrente, für sie gilt keine Plafonierung. Die Plafonierung ist eine eindeutige Rentenkürzung bei Ehepaaren. Die Summe der beiden Einzelrenten eines Ehepaars darf höchstens 150 Prozent der AHV-Maximalrente betragen, für unverheiratete Paare 200 Prozent. Darüber hinaus erhalten viele Rentner bis zur Pensionierung ihrer Ehefrau die Maximalrente von 2'390 Franken pro Monat (2021).

d.h. Ehepaare maximal

**CHF 3585.- AHV im Monat, Paare = CHF 4780.- !!!**

Wird die Frau zuerst pensioniert, erhält sie bis zur Pensionierung ihres Ehemannes oft nur die Minimalrente von 1'195 Franken pro Monat (2021), was eine offensichtliche **Geschlechtsdiskriminierung** ist.

Ausserdem werden Altersrenten als Einkommen ähnlich wie Löhne besteuert. Am Ende verliert man etwa eine Monatsrente an Steuern, so dass die AHV-Jahresrente eigentlich elf Monaten entspricht. Die zwölfte Monatsrente ist ein fiktiver Betrag - eine echte **Ungerechtigkeit**.

## **AHV-Strafe im Pensionsjahr:**

Unabhängig vom Zeitpunkt des Eintritts in den Ruhestand im Laufe eines Jahres, wird die AHV-Rente als Einkommen auf das ganze Jahr hochgerechnet, wenn vom Staat Unterstützung gebraucht wird (z.B. für die Krankenkasse) – wieder eine **Ungerechtigkeit** an sich.

## **Hypothek:**

Statistisch gesehen beträgt die Lebenserwartung ab dem Zeitpunkt der ordentlichen Pensionierung ungefähr 16-20 Jahre, je nach Geschlecht. Ab 65 ist es jedoch sehr schwer, eine Hypothek zu erhalten, man ist auf einmal nicht mehr kreditwürdig, was eine **Diskriminierung** aufgrund des Alters offenbart. Obwohl, gerade jetzt bei diesen tiefen Zinsen, viele unter uns noch zehn bis 20 Jahre oder länger im Eigenheim weiter leben könnten, da die monatliche Belastung meistens tiefer ist als bei einer Mietwohnung, ist es äusserst schwierig einen Hypothekarkredit ab Rentenalter zu bekommen. Im Extremfall kann es bei gewissen Kreditgebern sein, dass Rentner ein Vielfaches der Hypothekzinsen auf dem Konto haben, die Hypothek durch den Kreditgeber aber trotzdem nicht akzeptiert wird. So sind viele gezwungen, ihr Eigenheim zu verkaufen. Wieder eine eklatante **Ungerechtigkeit**.

## **Keine Corona-Unterstützung für berufstätige Pensionäre:innen:**

Auf einer Seite wollen Bund und Kantone, dass Menschen 65+ noch möglichst lange weiter arbeiten, auf der anderen Seite werden sie bestraft. Pensionäre:innen, auch wenn sie weiter arbeiten wollen oder müssen, erhalten keine finanzielle Corona-Unterstützung, eben, weil sie offiziell in Pension sind. Eine **Diskriminierung** gegenüber älteren Berufstätigen.

Darüber hinaus besteht beispielsweise im Kanton Tessin nur dann ein Anspruch auf Beihilfe für Selbstständige, wenn das Unternehmen im Handelsregister eingetragen ist, obwohl kleinere Firmen bis zu einem Jahresumsatz von 100'000 Franken dazu nicht verpflichtet sind. Da drohen Konkurse (Pech wer im falschen Kanton wohnt).

## **KRANKENKASSEN- Prämienverbilligung:**

Die extrem teuren und jedes Jahr steigenden Krankenkassenbeiträge zwingen Versicherte dazu, beim Kanton Prämienverbilligungen zu beantragen. Inzwischen ist fast ein Drittel der Einwohner in der Schweiz auf diese Hilfe angewiesen. Der Antrag gleicht einem bürokratischem Krieg. Unzählige Formulare müssen ausgefüllt werden, die manchmal so kompliziert sind, dass ein Treuhänder hinzugezogen werden muss, ohne die Sicherheit, dass der Antrag angenommen wird.



Ausserdem werden die effektiven Kosten wie Hypothekenzinsen im Gegensatz zur Miete

sowie die eventuellen Kosten für studierende Kinder bei der Berechnung des Anspruchs nicht abgezogen. Oft endet das Verfahren nach dem Motto «*ausser Spesen nichts gewesen*».

**Ein ungerechtes Ergebnis.**

**Hier ein Beispiel aus dem Kanton Tessin:**

(senden Sie uns ruhig Ihre Erfahrung aus Ihrem Heimatkanton zu):

*Der Kanton Tessin schreibt, dass bei einem Jahreslohn bis 87'500 Franken man Anrecht auf Unterstützungsbeiträge für die Krankenkasse (RIPAM) hat. ABER, wie man bei folgendem Beispiel sieht (bezogen auf Pensionäre, die noch arbeiten), ist es wie so oft nur eine politische Schönrede, denn:*

1. Rechnet man beim Kanton die volle AHV als Einkommen, z.B. 28'680 Franken, dazu.
2. Rechnet man beim Kanton auch die Unterstützung für eine/n Studentin/Studenten dazu, z.B. 11'300 Franken.
3. Rechnet man auch Nebeneinkünfte der Frau, des Mannes, z.B. 26'000 Franken, im Jahr dazu.
4. Rechnet man leider auch den Eigenmietwert eines Eigenheimes, z.B. 35'000 Franken dazu und so ist man als Hausbesitzer doppelt bestraft.

*Total rechnet also der Kanton Tessin in diesem Beispiel ein Jahreseinkommen von 100'980 Franken zusammen, um die RIPAM wie bei obigem Beispiel zu erhalten.*

*Der Kanton Tessin, zieht nur die obligaten 16'630 Franken (Referenz Nr. UR2) ab und nochmals 3000 für Spesen und so kommt man auf 81'350.*

**Wie viel bekommt dieses Renten-Ehepaar für Krankenkassenprämienverbilligung? Nur je 15.40 im Monat !**

*Unfassbar, aber wahr. Fair wäre es, wenn man nur die Nebeneinkünfte, also die 26'000 Franken im Jahr als Einkommen nehmen würde, denn dass die AHV besteuert wird, ist sowieso falsch und dass man eine Studentenunterstützung als Einkommen ansieht, ist ebenso skandalös, wie einen Eigenmietwert als Einkommen anzusehen, der ja niemals vorhanden ist, denn das Ehepaar lebt ja in diesem Haus. Wenn schon, müssten die Behörden bei der RIPAM auch die Hypothekarkosten und Zinsen abziehen !*

**DISKRIMINIERUNG UND SOZIALE UNGERECHTIGKEIT - EXTREM AB 65+**

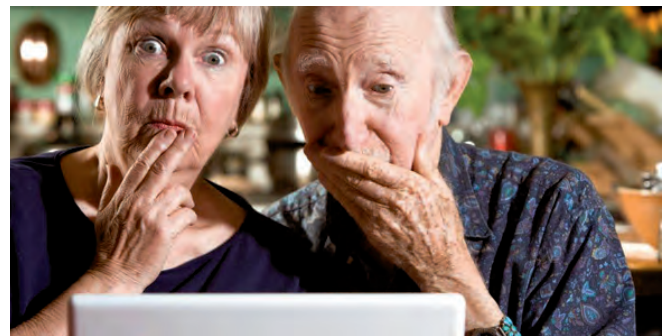
**Arbeitslosigkeit: \***

Auch selbstständige Unternehmer:innen zahlen regelmässig Beiträge zur Arbeitslosenversicherung. Werden sie arbeitslos, z.B. nach einem Konkurs, haben sie selber keinen Anspruch auf Arbeitslosengeld, was natürlich eine **Diskriminierung** bedeutet.

**Die unerklärliche Kluft:**

Während zahlreiche Rentner kaum über die Runden kommen, werden Migranten vom selben Kanton bevorzugt behandelt: All-inclusive-Service - Krankenkasse, Zahnarzt, Wohnungsmiete, Verpflegung, Handy, Auto, Taschengeld usw.. Es wird viel Wert darauf gelegt, dass Minderheiten, Ausländer und Migranten nicht diskriminiert werden. Aber was ist, wenn die **Diskriminierung** die eigene Bevölkerung trifft?

Was gibt es noch zu sagen? Alle Parteien von links bis rechts politisieren am Volk vorbei. Die Altersgruppe der über 65-Jährigen ist aus politischer und sozialer Sicht uninteressant. Andererseits, was das Gesundheitssystem betrifft, sind ältere Menschen attraktive Kunden, da sie enorme Umsätze generieren. Ist das Unsinn oder eher eine zynische Instrumentalisierung?



Ich hoffe, dass dieser Bericht dazu beiträgt, den Lesern die Augen für bestimmte **Diskriminierungen** zu öffnen, die nicht mehr toleriert werden sollten. Darum sollte Druck auf die politischen Vertreter ausgeübt werden, endlich veraltete Gesetze zu ändern, um den Rentnern ein anständiges Leben im Alter (mit weniger finanziellen Sorgen) zu ermöglichen.

**Schreiben Sie unserer Redaktion Ihre Eindrücke und Ihre Erfahrungen auch aus Ihren Kantonen, um öffentlich über bestehende Diskriminierungen zu sprechen.**

Jean-Pierre Schupp

zu \* gilt vor der Pensionierung

**Wer GESUND ist, kann versuchen sein Überleben zu garantieren, in dem sie oder er auch nach der Pension noch arbeiten kann, um die FREIHEIT und UNABHÄNGIGKEIT als Bürger:in möglichst lang geniessen zu können. Wer in den Sozialen-Sumpf des Staates rutscht, geht bildlich bald darin unter.**

# Gesundheitssystem - Quo vadis?

Die Ideologisierung einer dualistischen, reduktionistischen Medizin und ihre Folgen



## 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](http://www.chiyoga.ch) und

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

Mich bewegt gerade viel im Inneren. Etwas, das mich fassungslos und masslos traurig macht, ist, dass wir scheinbar viele der wunderbaren und wertvollen Erkenntnisse der vergangenen 30, 40 Jahre aus der integrativen Medizin, der Psycho-neuroimmunologie, der Gehirnforschung, der Traumaforschung, der Soziologie, den Körperpsychotherapien sowie vielen anderen Gebieten komplett vergessen haben bzw. sie jetzt, in Zeiten der Not, nicht zu Rate ziehen und nicht danach handeln.

Mir scheint, als ob wir im Zuge dieser Krise, ausgelöst durch ein Virus, um Jahrzehnte zurück gefallen sind in ein mechanistisches Welt- und

Menschenbild. Was zählt sind nunmehr Zahlen. Dabei wird oft nur in eine Richtung geschaut: Positiv Getestete und Tote. Nicht nur mir fehlt der Blick für's Ganze. Für das Leid, das in der ganzen Gesellschaft kreiert wird. Fast weltweit.

Durch diese Schiefelage haben wir begonnen, ein mechanistisches Medizinparadigma zu ideologisieren, in dem der Mensch wie eine Maschine behandelt und alles Lebendige (und deshalb nicht vorhersehbar) als Gefahr dargestellt wird. Und alles andere wird einfach ausgeblendet. Es ist höchste Zeit für eine ganzheitliche Sicht. Höchste Zeit, sich die Kollateralschäden

anzuschauen, die die Massnahmen und die Informationspolitik eben auch mit sich bringen. Es zeichnet sich jetzt schon ein Elend ab, welches uns noch lange umtreiben wird. Für Jugendliche und Kinder sind soziale Beziehungen essentiell für ihre Entfaltung. Aus der Verhaltenspsychologie und der Entfaltung von Kindern wissen wir, wie wichtig es für die Entwicklung des Gehirns ist, dass sie Mimik im Gesicht von Erwachsenen sehen können. Dadurch können sich Empathie und soziale Kompetenz erst ausbilden. Wenn Kinder nicht mit anderen spielen dürfen und sich nicht vielfältig bewegen können, bleiben sie in ihrer



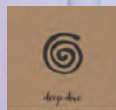
body-mind-spirit.ch

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.



geistigen Entwicklung deutlich zurück. Zudem sind sie häufig mit einer Regelkonformität der Erwachsenen konfrontiert, die ihnen suggeriert, dass sie, wenn sie die Regeln nicht einhalten, gefährlich für andere sind. Eine ungute, explosive Mischung.

Die Psychoneuroimmunologie, beispielsweise, geht einen ganz anderen Weg, als die klassische Schulmedizin. Die PNI erforscht die Zusammenhänge zwischen Psyche, Nervensystem und Immunsystem und wie äussere Faktoren (sozial, kulturell etc.) bis in den Zellkern Veränderungen hervorrufen. Damit schafft sie neuartige Erkenntnisse, die mit einem mechanistischen Zugang zum Menschen nicht möglich sind. All dieses wertvolle Wissen kommt gerade überhaupt nicht zum Zug in diesem Geschehen, in dem wir uns gerade befinden. Und es wäre so wichtig!

Der Dualismus, die Trennung von Beseeltem und Geist, hat uns in die Industrialisierung, den Kapitalismus, der Schaffung einer ersten und dritten Welt und letztlich in die Zerstörung und Ausbeutung von Natur, Tieren und Menschen geführt.

Die klassische Schulmedizin ist von ihrem Aufbau und ihrer Struktur her dualistisch und reduktionistisch. Sie teilt den Menschen in Körper und Seele und kümmert sich grösstenteils ausschliesslich um den Körper. Die Seele wird meist aussen vor gelassen. Der Körper wird wie eine Maschine in einzelne Bestandteile und Bereiche geteilt, wofür dann jeweils Spezialisten verantwortlich sind. Da kennen sie sich dann supergut aus. Sie sind Experten. Was ihnen fehlt, ist jedoch der Blick für's Ganze. Nicht nur den ganzen Körper mit seinen Wechselwirkungen, sondern vor allem für den ganzen Menschen.

Ganz klar: Die Schulmedizin macht einen guten Job in der Akutmedizin! Da sind die technischen Fortschritte immens. Da ist sie erfolgreich. Ich schätze das sehr. Doch bereits im Bereich der chronischen Erkrankungen ist die klassische Schulmedizin komplett hilflos. Auch fehlt die Ausrichtung in Bezug auf Prävention. Gerade hier sind die Integrative Ganzheitsmedizin sowie fernöstliche Heilweisen, wie Ayurveda oder die Medizin der Mitte (TCM), sowie u.a. die Anthroposophie, die Homöopathie stark.

Virologen, von Natur aus Reduktionisten, bekommen gerade eine Macht, die absolut ungesund ist. Was ihnen fehlt, was sie schlicht nicht gelernt haben, ist eine ganzheitliche, vernetzte Sichtweise. In Laboren werden am Computer Hochrechnungen angestellt und Denkmodelle erstellt mit dazu passenden apokalyptischen Voraussagen. Gespickt mit entsprechenden erkenntnistheoretischen Irrtümern, wie wir bereits erfahren konnten.

Noch nie wurde bisher das Brennglas so auf natürliche Vorgänge des Lebens gehalten, wie es jetzt der Fall ist und mit einer medialen Propaganda begleitet. Viren mutieren. Das war schon immer so. Je mehr wir eingreifen (z.B. mit Medikamenten, Impfungen), umso schneller

mutieren sie. Dabei werden sie meist zwar ansteckender und gleichzeitig harmloser. Wenn wir wollen, können wir aus diesem Stoff ein nie endendes Horrorszenario stricken. Wollen wir das?

Die Natur ist immer stärker als wir. Wir können uns noch so bemühen, sie zu kontrollieren. Kurzfristig mag das gehen. Langfristig sind wir die Verlierer. Das können manche jetzt schon sehen. Unser ganzes mechanistisch-patriarchales Gesundheitssystem kommt gerade total an seine Grenzen.

Wenn es nun um mögliche Wege im Umgang mit dem Virus geht und darum, was die Entscheidungen und Massnahmen für Konsequenzen für unsere Gesellschaft haben, und zwar kurz- und langfristig, braucht es meines Erachtens Menschen aus verschiedenen Bereichen des Lebens im Beraterstab - aus der Gesundheitsökologie, der Soziologie, Psychologie, der Ganzheitsmedizin u.s.w. und möglichst solche, die sich in keinem Interessenkonflikt befinden. Jene also, die weder bezahlt werden für ihre Meinung noch Beteiligungen an Firmen haben, die von ihrer Meinung profitieren.

Wir wissen, was es braucht, um die Menschen zu stärken - innerlich wie äusserlich. Das Fachwissen ist da. Es braucht die Zeit, es auch umzusetzen. Im Kleinen wie im Grossen.



Anzeige



### Tagesseminare Bodytalk Access für alle

- Eine Form der Selbsthilfe, einfach zu lernen und anzuwenden
- Alle Körpersysteme effektiv ansprechen, ausgleichen und dynamisch heilen

### 5 einfache Techniken:

- **Cortexe** (Hirnhälften) miteinander verbinden
- **Switching** (Stressabbau)
- **Hydratation** (Wasserhaushaltsregulation)
- **Körperchemie** (Immunsystem)
- **Reziproke Partner** (Verbindung aller Körperteile)

### Nächste Kursdaten Bodytalk Access:

- 22.01.2022 in Pfäffikon (Natascha Hardegger)
- 25.03.2022 in Würenlos (Verena Bayer Desponds)
- 04. / 05.04.2022 in Pfäffikon (Natascha Hardegger)
- 27.05.2022 in Würenlos (Verena Bayer Desponds)

[www.bodytalkschweiz.ch](http://www.bodytalkschweiz.ch)  
[www.bodytalkbehandlung.ch](http://www.bodytalkbehandlung.ch)  
[www.bayer-desponds.ch](http://www.bayer-desponds.ch)

## Welche Bezeichnung für pflanzliche Produkte?

### «Ich bin keine Milch» ist nicht erlaubt

Wie dürfen vegetarische oder vegane Alternativen zu tierischen Produkten in der Schweiz heissen? Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) hat seine Richtlinien aktualisiert. Negative Auslobungen sind nicht mehr zulässig. Damit dürften etliche Produkte ihre Namen ändern müssen.

Das Schweizer Lebensmittelrecht definiert nicht abschliessend, welche Bezeichnungen für vegane und vegetarische Fleisch- und Milchalternativen zulässig sind. In der Praxis ist es nicht immer leicht festzustellen, ob Bezeichnungen dem Lebensmittelrecht entsprechen oder ob sie irreführend beziehungsweise täuschend sind.

Ende September 2021 ist eine aktualisierte Version des Informationsschreibens zum Thema als Beurteilungshilfe für Vollzugsbehörden und Lebensmittelproduzenten erschienen. Darin wird unter anderem festgehalten, dass auch negative Auslobungen wie zum Beispiel «Ich bin keine Milch» nicht zulässig sind. Auch das Anbringen einer im Produkt nicht vorhandenen Zutat tierischer Herkunft, wie zum Beispiel «Rind» oder «Käse», welche auf der Etiketete dann durchgestrichen wird, ist nicht zulässig.

Einerseits verbietet die Europäische Union den Begriff «Hafermilch», indem sie den Begriff «Hafergetränk» durchsetzt, andererseits verbieten die Schweizer Behörden den Ausdruck «Ich bin keine Milch». Wo ist da die Logik?

## Die neuen Labellos vegan



Die neuen veganen Lippenpflegestifte von Labello sind seit kurzem auf dem Markt.

Sie bestehen aus Inhaltsstoffen 100 Prozent natürlichen Ursprungs und sind die ersten Eco-cert® Cosmos Natural zertifizierten Labellos überhaupt. COSMOS steht für COSMeticsOrganic Standard und ist ein einzigartiger internationaler Standard für Natur- und Biokosmetik, der mehr Transparenz schafft.

Die Naturally Vegan Sticks gibt es in den Sorten Açai Beere & Sheabutter und Hanföl & Sheabutter. Beide sind zu 100 Prozent vegan, pflegen die Lippen intensiv und versorgen mit 24 Stunden Feuchtigkeit.

Bei der Umverpackung wird bei den Newcomer ausserdem vollständig auf Plastik verzichtet und der Karton ist sogar FSC-zertifiziert.

Erhältlich in Supermärkten und Kaufhäusern.



## Ein nachhaltiger Kaffee

### Der Klimawandel bedroht den traditionellen Kaffeeanbau

Finnische Wissenschaftler haben Kaffee aus Zellkulturen hergestellt, der in Aroma und Geschmack dem echten Kaffee ähnelt.

Das Technische Forschungszentrum VTT in Finnland hat somit möglicherweise eine nachhaltigere Alternative zum Anbau von Kaffeebohnen gefunden, indem es Zellkulturen in Bioreaktoren schwimmen lässt, die mit einem Nährmedium gefüllt sind, das zur Herstellung verschiedener Produkte auf tierischer und pflanzlicher Basis verwendet wird. Heikki Aisala, der für die Bewertung des Prozesses zuständige VTT-Forscher, räumt ein, dass der Zellkaffee wahrscheinlich noch nicht die üblichen Geschmackstests bestehen würde, dass er aber grosses Potenzial für eine milliardenschwere globale Industrie hätte. «Er schmeckt wie eine Kombination aus verschiedenen Kaffeesorten. Mit der kommerziellen Sorte sind wir noch nicht so weit, aber im Moment ähnelt sie auf jeden Fall dem Kaffee», so Aisala.

Der Leiter des VTT-Forschungsteams, Heiko Rischer, erklärte, dass im Labor gezüchtete Zellkulturen eine nachhaltigere Art der Kaffeeerzeugung darstellen, da die Länder aufgrund der hohen Nachfrage immer grössere Flächen für den Anbau von Kaffeebohnen nutzen, was zur Abholzung der Wälder führt. Zu den ökologischen Vorteilen des im Labor gezüchteten Kaffees gehören laut Rischer der geringere Einsatz von Pestiziden und Düngemitteln sowie kürzere Transportwege für die Lieferung der Kaffeebohnen an die Märkte.

## Emmi - eigene Vegan-Linie



Mit der eigenen pflanzenbasierten Produktlinie «Beleaf» hat der Luzerner Milchverarbeiter Emmi auf die steigende Nachfrage nach veganen Lebensmitteln reagiert. Joghurtalternativen, Drinks und Shakes auf Mandel- oder Haferbasis sind seit 2020 im Schweizer Detailhandel erhältlich. Die neue Linie ist nicht nur ein Schnäppchen für Veganer, sondern auch für Neugierige: Sie soll inspirieren und nicht missionieren.

«Der anhaltende Trend hin zu vegetarischer oder veganer Ernährung macht es zu einer wirtschaftlichen Notwendigkeit, an dieser Entwicklung teilzuhaben», so Urs Riederer, CEO von Emmi. Es sei die Absicht des Unternehmens gewesen, diese Nische früh zu besetzen. Der Markt mit pflanzenbasierten Produkten sei heute stark von Importprodukten geprägt, denen man eine schweizerische Alternative entgegen setze.

## Steigende Zahl von Vegetariern und Veganern



Die Anzahl Vegetarier nimmt von Jahr zu Jahr zu. Über die Hälfte der Schweizer Bevölkerung sieht sich als «Tierfreund» und mehr als jeder zweite Schweizer, der weder Veganer noch Vegetarier ist, konsumiert Fleischalternativen, Tendenz steigend. Darauf weist der Verein Swissveg aufgrund der Mach-Konsumentenstudie anlässlich des Weltvegetariertages am 1. November hin.

Der Anteil der Veganer in der Schweiz und Liechtenstein hat sich innerhalb eines Jahres verdoppelt. Das sind zwar sehr niedrige Prozentsätze, aber sie weisen auf eine deutliche Verdoppelung der Zahl der Menschen hin, die keine tierischen Produkte konsumieren. Sie sind von 0,3 Prozent (2020) auf 0,6 Prozent (2021) gestiegen. Auch bei den Vegetariern ist eine Zunahme zu verzeichnen, von 3,4 Prozent (2020) auf 4,1 Prozent (2021).

Vor allem junge Menschen verzichten auf Fleisch und tierische Produkte. Der Anteil der Veganer verdreifachte sich innerhalb eines Jahres auf 1,2 Prozent, während der der Vegetarier in der Altersgruppe der 14- bis 34-Jährigen bei 6,2 Prozent liegt. Die Studie zeigt auch, dass es Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt, wobei sich vor allem Frauen für eine vegetarische oder pflanzliche Ernährung entscheiden. Was die Bildung anbelangt, so haben etwa 61 Prozent der Vegetarier und fast 54 Prozent der Veganer einen Hochschulabschluss.

## Greenpeace Werbebeschränkungen für Fleisch

Unser massiver Fleischkonsum hat Folgen: Seit Jahren weist die Wissenschaft auf die gesundheitlichen Schäden sowie auf die negativen Auswirkungen für das Klima und die Biodiversität hin. Dennoch kann in der Schweiz und in den meisten europäischen Ländern weiterhin massiv für Fleisch geworben werden, insbesondere bei jungen Zielgruppen. Diese Werbung wird manchmal sogar mit öffentlichen Geldern unterstützt. Greenpeace-Büros aus fünf EU-Ländern und Greenpeace Schweiz haben einen Bericht veröffentlicht, der aufzeigt, wie die Fleischindustrie mit ihrer Werbung versucht, den übermässigen Konsum von Fleischprodukten als «normal» darzustellen.

# GREENPEACE

Der weltweit steigende Fleischkonsum verschärft die Klimakrise, weil die Produktion von tierischen Produkten - und die Fütterung der dafür notwendigen Nutztiere - für fast einen Fünftel der weltweiten Treibhausgasemissionen verantwortlich ist. «Viele Staaten erlassen bereits Gesetze, um die Werbung für bestimmte gesundheitsschädliche Produkte wie Tabak, Alkohol, Junkfood und Zucker einzuschränken», sagt Alexandra Gavilano, Kampagnenleiterin für Landwirtschaft und Klima bei Greenpeace Schweiz.

«Würde die Werbung für tierische Produkte eingeschränkt, könnten Fortschritte beim Schutz des Klimas und der Artenvielfalt sowie im Bereich der öffentlichen Gesundheit erzielt werden. Übermässiger Fleischkonsum kann zu Krebserkrankungen und Herz-Kreislauf-Problemen führen. Insbesondere durch die vom Bund finanzierte Werbung könnte die Bevölkerung besser informiert und aktiv dazu aufgefordert werden, den Fleischkonsum zu reduzieren und gesündere und nachhaltigere Ernährungsgewohnheiten anzunehmen. Darum haben wir bei Bundesrat und Parlament im September eine Petition eingereicht, mit der wir eine Reform des Absatzförderungssystems für Agrarprodukte fordern», fügt Alexandra Gavilano hinzu.

Anzeige

**neu 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](https://online.soyana.ch)  
FOTOS & REZEPTE: [soyana.ch/melt-me](https://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 Spirit of Perfect Food

“Melt Me”

**Fotos & Rezepte:**  
[soyana.ch/melt-me](https://soyana.ch/melt-me)

**jetzt im Bioladen**  
fragen Sie danach

## Über das Sterben

**Gian Domenico Borasio**

Schweizer Ausgabe

2014, 192 Seiten

ISBN 978-3-423-34808-9

Hauptziel dieses Buches ist es, den Menschen die Angst vor dem Sterben, vor allem die Angst vor einem qualvollen Sterben, ein Stück weit zu nehmen. Der Tod gehört zum Leben.

Gian Domenico Borasio, einer der führenden Palliativmediziner Europas, steht seit vielen Jahren für eine Medizin am Lebensende, die das Leiden lebensbedrohlich Erkrankter lindert, ihre Lebensqualität und die ihrer Angehörigen verbessern will statt künstlich den Sterbeprozess zu verlängern. In seinem Buch beschreibt er, was wir heute über das Sterben wissen und welche Mittel und Möglichkeiten wir haben, unsere Angst vor dem Tod zu verringern sowie uns auf das Lebensende vorzubereiten. Eine komplett überarbeitete, auf die Situation in der Schweiz zugeschnittene Ausgabe.

## Männer altern anders

**Eckart Hammer**

2017, 219 Seiten

ISBN 978-3-86321-388-6

Das erste umfassende Informations- und Orientierungsbuch über und für Männer ab 50. Die lebensfrohe, hoffnungsvolle Generation 50+ ist in aller Munde – doch im Gegensatz zu den Frauen sind Männer über 50 noch weitgehend

unerforschte Wesen. Dabei hält gerade diese Lebensphase zahlreiche Fallen für das männliche Selbstverständnis bereit: Bedeutet das Nachlassen der körperlichen Leistungsfähigkeit das Ende der Männlichkeit? Was kommt nach der Berufstätigkeit? Welche Freiräume und Chancen bieten sich – und was lässt man besser sein? Fest steht: Noch nie hatte man(n) so viele Möglichkeiten wie heute, den neuen Lebensabschnitt zu gestalten – dieses Buch bietet Informationen und Orientierung für Männer ab 50 und alle, die mit ihnen leben.

## Es geht nicht ohne Frauen



Frauen in der Medizin bündeln und damit ein sichtbares Zeichen setzen“, erläutert Prof. Dr. Sylvia Thun, Mitherausgeberin des Buches „Frauen in der digitalen Zukunft der Medizin und Gesundheitswirtschaft.

## Wie kann ich mein Immunsystem stärken?

Das ist die zentrale Frage, der Weidinger in seinem Praxisalltag als niedergelassener Arzt oft begegnet. In seinem Buch schöpft er daher aus seinem fundierten Wissen der westlichen Medizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin, um

zahlreiche hilfreiche Tipps zu geben, wie man mithilfe von gesunder Ernährung, Schlafhygiene, Bewegung, der sinnvollen Anwendung von Vitamin-Präparaten und Nahrungsergänzungsmitteln, der richtigen Atmung und vielem mehr ein gesundes und glückliches Leben führt.

## Fuss-Übungen

Im Laufe eines Menschenlebens legen unsere Füße durchschnittlich etwa 200 Millionen Schritte zurück. Sie bilden das Fundament, auf dem wir stehen. Doch viele Menschen leiden unter Fussproblemen und damit einhergehenden Schmerzen. Welche Übungen bei Fersensporn, Hallux, Knick-, Senk-, Spreiz- oder Plattfuss helfen und für mehr Standfestigkeit sorgen, erklären die Fusspezialistin Dr. med. Mellany Galla und der Physiotherapeut Arndt Fengler in ihrem neuen Ratgeber „Die einfachsten Fuss-Übungen aller Zeiten“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2021).



## Erfolgreich abnehmen und schlank bleiben

Das wissenschaftliche Fazit nachhaltiger Gewichtsreduktion.

- Das perfekte Buch, um Corona-Kilos loszuwerden und den Neujahrsvorsatz „Abnehmen“ endlich erfolgreich umzusetzen
- Basierend auf dem aktuellen Stand und Konsens der Forschung
- Das erste Buch zum neuen Lifestyle-Konzept "I DIET MY WAY"
- Die Epoche klassischer Diäten ist vorbei, der Paradigmenwechsel heisst: Individuell passgenau abnehmen
- Der optimale Wegweiser für alle, die nicht nur abnehmen, sondern auch dauerhaft schlank(er) bleiben möchten.



## Das Manuskript der Gebrüder Grimm

Die Martin Bodmer Stiftung und der SP Verlag freuen sich, zum ersten Mal die Reproduktion des Manuskripts der Märchen der Gebrüder Grimm zu präsentieren. Ein einzigartiges Juwel, komponiert im Jahr 1810, anders als andere und die veröffentlichten Versionen; sowie der Ausgangspunkt einer Umschreibung, die noch Jahrzehnte dauern wird. Das Manuskript wird in einem luxuriösen Schuber (1000 nummerierte Exemplare) präsentiert, begleitet von einem Vorwort von Professor Jean-Paul Sermain (dreisprachig Französisch-Englisch-Deutsch) und ikonischen Illustrationen von Arthur Rackham.



## Die Reise deines Lebens

Die Reiseexperten von National Geographic enthüllen in diesem fesselnden Bildband die 245 aufregendsten Abenteuerreisen der Welt: vom Rafting auf den 23 Stromschnellen des Sambesi-Rivers über Trekking auf dem Inka-Trail bis hin zum Sandboarding an den Hängen eines Vulkans in Nicaragua. Aber auch kulturelle Sehenswürdigkeiten finden Eingang und es entsteht eine einzigartige Inspirationsquelle für das ultimative Reiseglück. Top-Ten-Listen, praktische Reisetipps und Abenteuer-Essays runden den Band ab. Ein Must-have für alle Weltenbummler!





# Nutze die Intelligenz deines Körpers



## BodySense® Mental Physio Training



verbessern deinen Energiefluß und stärken  
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 Worte 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-mpt/>

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

**doit-akademie.de**

# Die Heilung des Körpers positiv beeinflussen

Folge 6 einer 6-teiligen Serie

Einführung: Wie wir in Ausgabe Stark Vital Nr. 21 erfahren haben, gibt es körperliche, emotionale und geistige Heilung und letztendlich ist Heilung die Rückkehr oder die Erinnerung an die Ganzheit daran,

**was wir wirklich sind.**

Wir, also die Zellen in unserem Körper, werden stets und ununterbrochen erneuert und so besteht in jeder Sekunde die Möglichkeit zur Heilung.

**Ist es also unser Geist, der an der Krankheit festhält?** Denn unser Körper ist ja Aktivität, er ist stets in Bewegung, im Prozess der Veränderung. So lange wir Teil des lebenden Universums sind, ist alles Aktivität, wie ein Fluss der steten Wandlung. Wie Heraklit schon sagte: *«Niemand kann zweimal in denselben Fluss steigen»*. Alles ist stets im Wandel. Wir werden täglich neu geboren und sterben täglich, nur um wieder geboren zu werden. Unsere Magenzellen beispielsweise regenerieren sich alle fünf Tage, im Laufe eines Monats erneuert sich unsere Haut vollkommen, alle drei Monate haben wir ein neues Skelett.

Der «Recyclingrad» ist in den verschiedenen Körperteilen unterschiedlich. Die Bauchspeicheldrüse z.B. erneuert sich alle 24 Stunden. Selbst DNA, was eine Erinnerung von Millionen von Jahren evolutionärer Zeit ist, erneuert sich. Das eigentliche Rohmaterial der DNA sind Phosphat, Zucker und Base-Stoffe, die von Sternen der Galaxie kamen. Unsere DNA erneuert sich alle sechs Wochen! Innerhalb eines Jahres hat sich 98 Prozent unseres Körpers erneuert. Und so zeigt sich im Rückblick unmissverständlich, wie wir mit ihm umgegangen sind. Die Spuren sind deutlich zu erkennen. Was sich auch erneuert, sind unsere Erinnerungen, das Karma oder die Konditionierung, denn das ist Karma, der

konditionierte Geist, welcher sich ebenfalls stets erneuert. Unsere Magenzellen sind alle fünf Tage neu, dennoch erinnern sie sich daran, wie sie Salzsäure herzustellen haben. Meine DNA-Zellen werden alle sechs Wochen erneuert, aber sie erinnern sich an die ganze Geschichte meines Lebens.

**Was bedeutet also Erinnerung? Wo liegt sie?** Im Bewusstsein und deshalb sollten wir wissen, dass viele der Erinnerungen konditioniert sind. Mit 15 Jahren wird das Mädchen zur Frau, mit 45 kommt sie in die Wechseljahre, mit 65 wird man pensioniert, mit 75 ist man alt. All dies ist konditionierter Geist. Wenn wir unseren Körper verändern wollen, selbst die physische Erscheinung, dann müssen wir über die Ebene der Erinnerung hinaus gehen, denn Erinnerung kann nicht gelöscht werden. Was wir aber tun können, ist eine Ebene zu betreten, die jenseits der Erinnerungen liegt und dann neue Erinnerungen einfügen. Das ist gar nicht mal so schwer. Schöne Musik hören, in Gedichte eintauchen oder ein gutes Buch lesen, sich in die Natur begeben, den Duft des Waldes aufnehmen, tanzen, reisen, lachen, lieben, all das kann traumatische Erinnerungen überdecken. Sie sind dennoch da, irgendwo. Aber sie wirken weniger schlimm, weil andere schöne Erinnerungen sie verblassen lassen. So haben wir die Möglichkeit, uns neu zu erfinden und unsere Seele wiederaufleben lassen.

Wenn wir eine aussagekräftige Diagnose zu einer Krankheit haben, welche bestätigt ist durch mehrere Meinungen, sollten wir sie glauben. Erst dann können wir etwas dagegen tun. Aber wir sollten nie einer Prognose glauben, denn da liegt unsere Macht. Wir sind wir und nicht der Durchschnitt. Wir bestimmen, an welchem Ende der Möglichkeiten wir unseren Pfahl einschlagen. Durchschnitt ist keine Korrelation zu mir. Warum also nicht die beste Prognose zu meiner machen? Und erinnern wir uns an die Tatsache, dass **nur fünf Prozent der Genmutationen penetrant sind, was bedeutet, dass wir in 95 Prozent der Fälle etwas tun können, das den Ausgang einer Krankheit verändern kann.**



Wir haben also daran teil. Finden Sie so viel wie nur möglich heraus über Ihre Krankheit. Konsultieren Sie verschiedene Ärzte und Fachpersonen, befassen Sie sich mit der Wissenschaft, auch via Google, die Nationale Bibliothek, Pap-Med. Nehmen Sie alles auf und dann nehmen Sie wahr, was tief in Ihnen anklingt. Finden Sie intuitiv heraus, was für Sie Sinn macht. Wir sollten alle Möglichkeiten nutzen, die sich uns bieten und auf die moderne westliche Medizin mit all ihren Errungenschaften zurückgreifen, auch Medikamente, operative Eingriffe, wenn vielversprechend. Aber diese Medizin heilt uns nicht grundsätzlich. Sie macht nur fünf bis zehn Prozent der Heilung bei akuten Krankheiten aus.

**Wichtig ist also, was wir tun, um die Energie zu verändern, dass «es», was auch immer es ist, nicht wiederkommt.**

Da greift der ganzheitliche Ansatz. Bei chronischen Krankheiten, egal ob Krebs, Herzerkrankungen, tödliche Krankheiten, fassen Sie einen ganzheitlichen Ansatz. Alles von Geist, Körper, Emotionen, Beziehungen, sensorische Erfahrungen, hören, fühlen, sehen, alle Sinne sind Fenster zu unserer «inneren Apotheke». Aromatherapie, Klangtherapie, Malthherapie, Energieheilung, Reiki, Hypnose, Gesprächstherapie, alternative Medizin, Naturheilkunde, Phytologie, Yogatherapie, chinesische Medizin, fernöstliche Heilmethoden - also die ganze Bandbreite von allem, was Ihre Erfahrung des Geistes, des Körpers, der Emotionen beeinflusst inkl. Beziehungen. Zudem guter Schlaf ist eine Essenz!

Wir alle haben schon davon gehört oder sie erlebt, die sogenannte «Wunderheilung». Glauben Sie daran und gehen wir über die Angst des Todes hinaus.

Erinnern Sie sich aus der letzten Folge: Jede Erfahrung hat einen Anfang, eine Mitte und ein Ende. 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. Das Leben ist eine Abfolge von Erfahrungen und somit ist das ganze Leben auch nur eine Erfahrung mit Anfang, Mitte und Ende und somit ist der Tod nur das Ende von einem von vielen Zyklen.



**Gabriela Ghenzi**

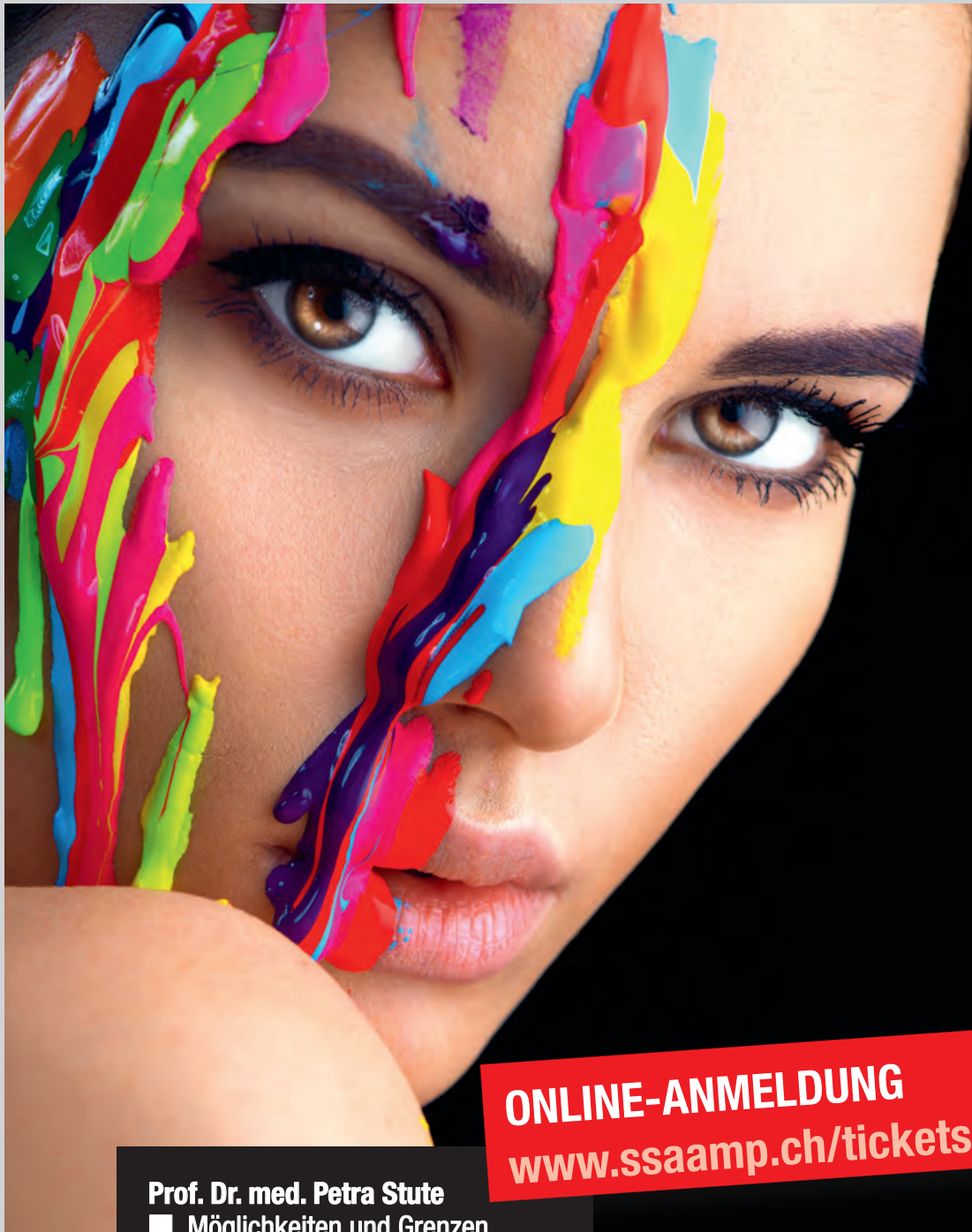
Jahrgang 1965

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe

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

Info:

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



**ONLINE-ANMELDUNG**  
[www.ssaamp.ch/tickets](http://www.ssaamp.ch/tickets)

**Prof. Dr. med. Petra Stute**

- Möglichkeiten und Grenzen der Sexualsteroid

**Dr. med. Michael D. Wagener**

- Stammzellenaktivierung der Haut: Fiktion oder Wirklichkeit

**Dr. med. Zoehre Akdogan**

- Einfluss von nicht-vernetzter Hyaluronsäure Produkten auf die Hautstruktur

- Moderierte Diskussion zur Umsetzung

**SAMSTAG, 5. MÄRZ 2022**  
VON 8.30 BIS 16.00 UHR

**METROPOL**

FRAUMÜNSTERSTRASSE 12, ZÜRICH

**MEDIZINISCHE ÄSTHETIK**

**4. JAHRES-KOMBI-KONGRESS**

Gross, wichtig, fleissig:

# Unser Darm überzeugt in jeglicher Hinsicht

Endlich nach viermaligen Verschieben, konnten wir unsere Reise nach Namibia antreten. Energie tanken mal nicht im Muotathal, sondern in Afrika. Aber ähnlich weit weg von der Zivilisation und von all den Stressfaktoren, die einem alltäglich über den Weg laufen. Einziger Unterschied zum Muotathal, dass Namibia viel grösser ist.

Hier ein paar Zahlen und Fakten zum Darm:

- Grösstes Organ des Menschen mit einer gewaltigen Oberfläche von 300 bis 500 Quadratmetern (Oberfläche der Haut: zwei Quadratmeter)
- Bis zu 7.5 Meter lang
- Ca. 100 Billionen Bakterien befinden sich im Darm
- 70 Prozent der Abwehrzellen unseres Immunsystems sitzen in der Schleimhaut des Dickdarms
- Bei einer Lebensdauer von 75 Jahren transportiert der Darm 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit



Abführmittel sollte man nicht über längere Zeit hinweg einnehmen. Denn nebst dem Ausleiten wird normale Darmfunktion beeinträchtigt und die Aufnahme von Nährstoffen wird gehemmt. Abführmittel führen dann oft zu Kaliummangel. Dieser führt zu Muskelträgheit, was dann die Verstopfung wieder verstärkt. Und so ist dies immer ein Kreislauf, der sich wiederholt und nicht besser wird, sondern dem Körper immer mehr schadet.

Verstopfung ist bei den Menschen in Industrienationen sehr häufig verbreitet, ob jung oder alt. Jedoch etwa ein Drittel aller Menschen über 65 Jahren leidet darunter. Entwicklungsländer sind viel weniger davon betroffen. Dies ist klar darauf zurückzuführen, dass in Entwicklungsländer schon mal das Geld für raffinierte Produkte fehlt. Der Mais wird noch so gekocht und gegessen, wie er geerntet wurde. Und was die Bewegung angeht, laufen die Menschen z.B. in Namibia Kilometer um Kilometer, um an Wasser zu gelangen oder um einzukaufen. Weitere Einflüsse wie Stress und Überflutung von westlichen Produkten ist praktisch kein Thema, da diese Produkte zu teuer sind oder gar nicht vorhanden.

Sehen wir unseren Darm als Partner an und beherzigen folgende Beziehungstipps:

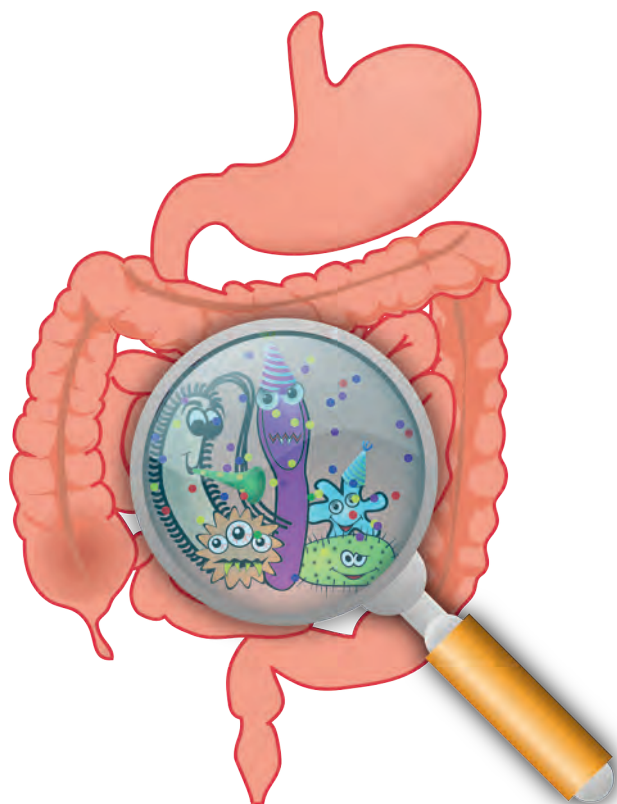
- Bleiben Sie natürlich bei der Nahrungsaufnahme (unraffinierte Produkte verwenden)
- Spaziergänge kommen immer gut an – regelmässige Bewegung
- Lassen Sie sich Zeit zum Geniessen – essen Sie langsam
- Stehen Sie zwischendurch auf und machen Sie ein paar Übungen – langes Sitzen ist auch dem Darm langweilig
- Bleiben Sie im Fluss – 1.5 bis zwei Liter Flüssigkeit wie Wasser oder Tee täglich
- Sportliche Typen liebt der Darm – Wandern, Laufen, Walken und Schwimmen kommen gut an
- Betten Sie ihn auf Kräutern – Bei Darmproblemen oder zur Unterstützung helfen meistens Kräutertees

Die Himmelbach GmbH hat genau aus diesem Grund darauf geachtet, dass bei der Nahrungsergänzung die richtigen Kräuter eingesetzt werden. Pfefferarten, die den Darm beruhigen, anregen und helfen, die entsprechenden Enzyme zu bilden. Natürlich, ohne gekünstelte Stoffe und rein aus der Natur.

Wenn auch Sie in Zukunft lieber Schmetterlinge im Bauch haben möchten, anstelle eines Blähbauches, dann testen Sie die Produkte von Himmelbach GmbH.

[www.himmelbach.info](http://www.himmelbach.info)

[info@himmelbach.ch](mailto:info@himmelbach.ch)



Sehr viele Menschen werden von Verdauungsstörungen geplagt. Ballaststoffarme Ernährung und Bewegungsmangel begünstigen die Verstopfungsneigung. Dies beobachtet man immer wieder auch bei älteren Menschen über 65 Jahren. Die einen versuchen es mit einem Hausmittel zu korrigieren, andere greifen dann schnell mal zu Abführmittel, was nicht unbedingt ungefährlich ist.



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

Elisabeth G



"Mein Immunsystem hat sich massiv verbessert."

Willy H.

# Fit und Vital bleiben

*Ein Geschenk der Natur aus dem Muotatal*

## MIKRONÄHRSTOFFE ALS NAHRUNGSERGÄNZUNG

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

## LESERAKTION 3 FÜR 2

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

## HABEN SIE FRAGEN? WIR LASSEN SIE NICHT ALLEINE DAMIT

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



HIMMELBACH  
Vital-Paket.ch



Scan me

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

Der Weg ist das Ziel! Vital & Fit sein

**GUAM®**

# GUAM-Leggings

verringern die Cellulite, erhöhen den Tonus der Haut und machen sie straffer und elastischer.

**SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN**  
**WWW.COSMESAN.CH**

## GUAM schlankmachende Leggings



Verringert die Cellulite, erhöht den Tonus der Haut und macht sie straffer und elastischer. Die GUAM-Leggings sind angenehm zum Tragen und machen eine gute Figur.

EU-Größen: XS/S 34-36 · S/M 38-40 · L/XL 42-46  
Farbe: schwarz

## GUAM-Leggings Active



Die atmungsaktive Leggings mit Anti-Cellulite-Wirkung verbessert die Mikrozirkulation und strafft das Gewebe. Die Leggings Active ist ideal für dynamische Tätigkeiten.

EU-Größen: XS/S 34-36 · S/M 38-40 · L/XL 42-46  
Farbe: schwarz

## GUAM kurze Hose, für einen flachen Bauch



Die kurze Hose mit hohem Bund strafft und formt den Bauch sowie die Hüfte und verbessert die Hautelastizität. Das EMANA®-Gewebe ist zertifiziert als Oeko-Tex® Klasse I.

EU-Größen: XS/S 34-36 · S/M 38-40 · L/XL 42-46  
Farbe: schwarz

# Joan MacDonald (75)

«Wenn ich es kann, können Sie es auch»

Heute ist Joan MacDonald Fitness-Influencerin mit eineinhalb Millionen Follower auf Instagram und hat ein Lächeln, das das Glück der wiedergewonnenen Gesundheit vermittelt. Aber mit 70 kam die Kanadierin aus Ontario beim Treppesteigen nur noch mühsam voran und wurde als klinisch adipös eingestuft. Sie war damals sehr unglücklich und bangte um ihre Gesundheit. 2017 begann sie mit dem Fitnesssport - tägliches Ausdauer- und etwa vier Tage pro Woche Gewichtstraining. In ihrem ersten Jahr, in dem sie regelmäßig trainierte, verlor sie 22 Kilogramm. Jetzt lernt die Fitness-Begeisterte, wie man Kniebeugen mit der Langhantel ausführt und zieht 80kg in der Kreuzhebe-Position hoch. Trotz intensivem Training gönnt sie sich zwei Tage pro Woche Erholung.

Das Geheimnis des besseren Alterns sei recht einfach:

«Tun Sie die Dinge, die Sie schon immer tun wollten, und tun Sie sie jetzt.»



## Joans persönliche Geschichte

Hallo, ich bin 75 Jahre alt. 2017 wog ich 90 Kilogramm und hatte eine Taille von 99 Zentimetern bei einer Größe von 1,61 Meter. Ich nahm Medikamente gegen Bluthochdruck und Sodbrennen, hatte schreckliche Ödeme in den Knöcheln, meine Arthritis war extrem schmerzhaft und ich hatte Schwierigkeiten, Treppen hinauf und hinunter zu gehen. Ich war müde und emotional, brauchte dringend eine Veränderung. Kommt das Ihnen bekannt vor?

Meine Tochter Michelle kam zu mir und war den Tränen nahe. Sie sagte, dass ich eine Entscheidung treffen müsse. Sie sagte, wenn ich den eingeschlagenen Weg weiterverfolge, würde es mir noch schlechter gehen und ich würde wahrscheinlich noch mehr Medikamente einnehmen müssen. Sie bot mir an, in diesem Winter mit ihr zu trainieren. Ich würde an einer Online-Gruppe mit anderen Frauen teilnehmen, die alle bemüht waren, ihre Gewohnheiten zu ändern und sich so gut wie möglich um sich selbst zu kümmern.

Mit der Unterstützung und Anleitung von Michelle und dem Frauenteam machte ich also eine gewaltige Kehrtwende. Ich lernte zum ersten Mal in meinem Leben, wie man ein iPhone

benutzt. Ich meldete meine Mitgliedschaft im Fitnessstudio, kaufte eine Lebensmittelwaage und ein Massband und machte mich an die Arbeit. Es war unglaublich harte Arbeit, das kann ich Ihnen sagen, und es gab viele Tage, an denen ich aufgrund von Schwierigkeiten bei der Nutzung der Technologie in Tränen ausbrach, aber ich habe nie das Handtuch geworfen. Ich blieb hartnäckig und gab nie auf. Mein Motto war: «*Es macht mir nichts aus, wenn meine Veränderungen langsam sind. Ich werde mit meinem eigenen Tempo vorgehen, und dieses Mal werden die Veränderungen für den Rest meines Lebens Bestand haben.*» Das habe ich wirklich ernst gemeint.

Ein Teil des Programms, an dem ich teilnahm, sah vor, dass jeder von uns eine Collage anfertigte, in der wir unsere Ausgangssituation mit der aktuellen Situation verglichen. Ich glaube, es liegt in der Natur des Menschen, sich vor allem auf einer langen Reise zu fragen, ob wir auf dem richtigen Weg sind oder nicht. Aber als die Monate vergingen, konnte ich sehen, dass wir uns alle veränderten. Das Gewicht und die Zentimeter purzelten. Mein Selbstvertrauen im Fitnessstudio wuchs. Wir feuerten uns alle gegenseitig an.



## Haben Sie eine ähnliche Erfahrung gemacht? Melden Sie sich bitte!

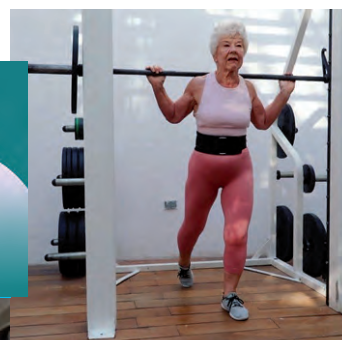
Ich kann ehrlich sagen, dass ich eine andere Frau bin als zu Beginn meiner Reise. Ich weiss, was Makronährstoffe sind, ich kann ausgewogene Mahlzeiten zubereiten, ich weiss, wie ich mich im Fitnessstudio selbstbewusst bewegen kann, und **ich weiss, wie wichtig es ist, schwere Gewichte zu heben**. Ich liebe es einfach, mich mit anderen Frauen und Männern auszutauschen, die sich ebenfalls für einen gesünderen Lebensstil entschieden haben. Ich habe festgestellt, dass diese neue Lebensweise es mir ermöglicht hat, viele andere zu treffen und zu ermutigen, das Gleiche zu tun.

Wenn Sie eine Veränderung anstreben, kann ich Ihnen sagen, dass es kein leichter Weg ist, aber er ist es wert. Ich hoffe, dass meine Geschichte Ihnen den Mut zur Veränderung gibt. Wenn ich es kann, können Sie es auch.

*«Sicher, es gibt Herausforderungen, und ältere Körper müssen mit Sorgfalt behandelt werden, um Verletzungen zu vermeiden. Aber jetzt kann man mich nicht mehr aufhalten.»*



*«Als ich anfing, hätte ich mir nie vorstellen können, dass ich einmal da sein würde, wo ich heute bin. Ich wollte nur meine Gesundheit zurückgewinnen und von meinen Medikamenten loskommen.»*



*«Das Alter hat nichts mit Ihrem Potenzial zu tun. Auch wenn Sie älter werden, können Sie stark, lebendig und ein Vorbild sein. Es ist nie zu spät, das zu tun, was man will, oder sich zu verändern.»*

*«Ich denke, das Alter kann eine grossartige Sache sein und Muskeltraining kann viele Menschen auf der ganzen Welt inspirieren. Man muss keine Angst davor haben.»*

Werden auch Sie ein Testimonial: [info@toptenmedia.com](mailto:info@toptenmedia.com)

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



BILD 1

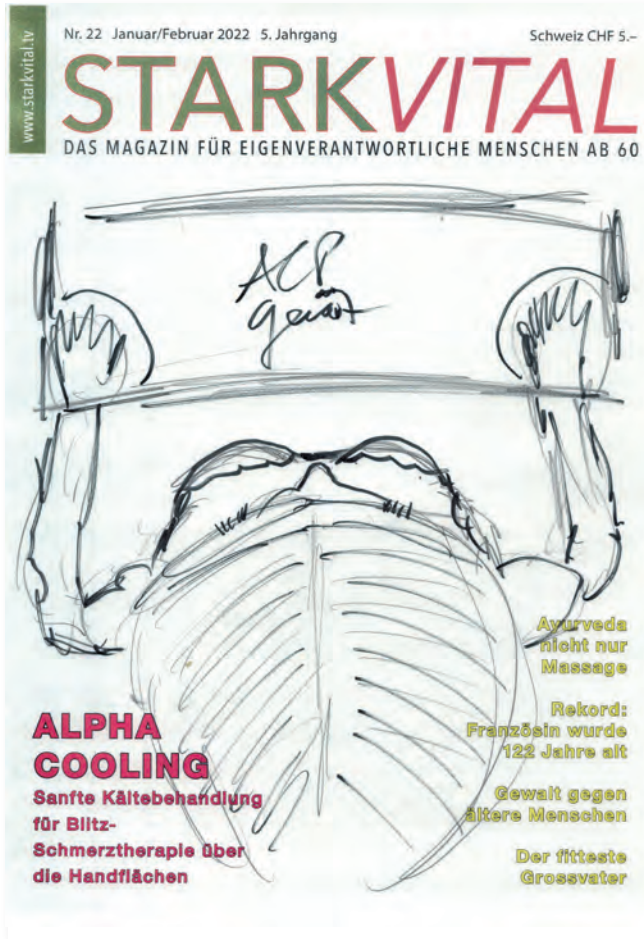


BILD 2



## Wie kommt man zu einer Titelseite?

Meistens hat der Kunde ein gutes Foto in Top-Qualität für eine interessante Titelseite. Manchmal aber, vor allem wenn ein neues Produkt auf den Markt kommt, fehlen gutes Bildmaterial und Ideen, wie man treffend auf einer Titelseite ohne viele Worte eine einmalige Neuheit, vorstellen kann. Das Beispiel ACP zeigt, wie mit gemeinsamem Brainstorming eine gute Lösung gefunden werden kann.

Mir kam die Idee einer Frau, von oben fotografiert, die ihre Hände in das ACP Gerät hält. So habe ich dieses erste Bild 1 den Verantwortlichen bei ACP als Zeichnung zugesendet. Nur einen Tag später kam deren Lösungsvorschlag, siehe Bild 2. Da meinte ich natürlich, dass eine Titelseite nicht als Prospekt herüber kommen sollte. So kam ich mit dem Vorschlag Nr. 3, siehe Bild 3, und da waren alle Beteiligten zu 100 Prozent damit einverstanden.

Hans Hadorn, von der Firma ProMedia, an den ich mich wende, wenn es darum geht, die Grafik zu bearbeiten, rief mich umgehend an und sagte: «Du weisst aber, dass die Dame auf dem Foto ihren Rücken zur Leserschaft hält und dies ist eigentlich ein No-Go».

Am nächsten Tag kam er mit seiner Lösung Bild 4, nachdem ich ihm den LINK zur [www.alpha-cooling.de](http://www.alpha-cooling.de) gesendet hatte, wo er ein tolles Foto fand. Wieder eine «WOW»-Titelseite, Made by Pro Media in Urdorf.

## Anzeige

### Behörden raten davon ab!

Unterstütze uns trotzdem und werde bei uns Mitglied. Ab 50 Franken bist du Teil unserer Idee.



**f**entlichkeitsgesetz.ch

### Wir sorgen für Durchblick und Transparenz im Land.

- Für alle setzen wir Transparenzrechte durch.
- Unsere Dienstleistungen sind kostenlos.
- Wir sind aber auf eure Unterstützung angewiesen.

Jetzt Mitglied werden oder spenden >>



Mitglied werden



Spenden



Postfinance-Konto: 61-573238-8 IBAN: CH05 0900 0000 6157 3238 8 Verein Öffentlichkeitsgesetz.ch, 3001 Bern

www.starkvital.tv Nr. 22 Januar/Februar 2022 5. Jahrgang Schweiz CHF 5.-

# STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60

**ALPHA COOLING**  
2 Minuten  
Sanfte Kältebehandlung für Blitz-Schmerztherapie über die Handflächen

- EINFACHE ANWENDUNG
- EFFEKTIV IM NUTZEN
- SOFORTIGE ERGEBNISSE
- VERKÜRZT DIE REGENERATIONSPHASEN & BESCHLEUNIGT DAS MUSKELWACHSTUM
- BESCHLEUNIGT DEN STOFFWECHSEL

Wenn sich **Organe** senken

**BodyTalk**  
Integratives holistisches Gesundheitssystem

VATA - PITTA - KAPHA  
**Menschentypen**

**Joan MacDonald (75)**  
vom Übergewicht zur Fitness-Ikone

**S.D. Prinz Yourievsky**  
Seine Durchlaucht wurde letzten Dezember 60 Jahr alt und sein Trinkspruch lautet:  
**AUF DIE NÄCHSTEN 60 JAHRE**

**Diskriminierung**  
von Senioren in der Schweiz

www.starkvital.ch Nr. 22 Januar / Februar 2022 5. Jahrgang Schweiz CHF 5.-

# STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60

**ALPHA COOLING**  
Sanfte Kältebehandlung für Blitz-Schmerztherapie über die Handflächen

**S.D. Prinz Yourievsky**  
Seine Durchlaucht wurde letzten Dezember 60 Jahr alt

**DISKRIMINIERUNG**  
von Senioren in der Schweiz

Wenn sich **ORGANE** senken

**BODYTALK**

Nun musste ich intervenieren, so schön ich diese Titelseite fand, aber StarkVital60+ ist ein Magazin für eigenverantwortliche Frauen und Männer 60+. Da kann ich und will ich keine hübsche junge Dame auf dem Titelbild abdrucken.

Der Ball ging also wieder an die Verantwortlichen von ACP, aber ein neues Foto konnten sie vor Druckbeginn nicht mehr zusenden, hatten die diversen stark verschärften Corona-Restriktionen den Flug einer attraktiven 70+ Dame aus den USA die Einreise nach Deutschland verunmöglicht. So hat Hans Hadorn aus der dritten Version es wieder geschafft, mit einer neuen Betrachtungsweise doch wieder ein interessantes Titelbild, StarkVital60+ Nr. 22, zu erarbeiten.

**Apropos NEUES JAHR:**

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern vom StarkVital60+ Magazin nur das Beste. Der Menschheit aber wünsche ich die WEISHEIT, nicht noch die letzten sogenannten demokratisch geführten Länder ihren FRIEDEN und die FREIHEIT zu berauben, denn die vergangenen zwei Jahre haben gezeigt, wie man trotz DIGITALEN MEDIEN und einem noch nie da gewesenem Wissensstand der Bevölkerung, immer wieder einen Weg findet, die Menschheit in die KNECHTSCHAFT zu zwingen !

JPS

Anzeige

# GEHT NICHT, GIBT'S NICHT!

**PRO MEDIA**

Wir sind Ihr Partner für:

- Webdesign
- Fotografie
- Videoproduktion
- Mediendesign und Marketing

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

Der **DAVID** von Michelangelo ist zurück in Florenz, nachdem die Statue in den USA für zwei Jahre ausgestellt war.



**Jane Fonda auf Vogue Polska**

62 Jahre nach ihrem ersten Auftritt auf der Titelseite des berühmten Modemagazins erschien Jane Fonda auf dem Cover der Oktoberausgabe 2021 der polnischen Vogue. Die Schauspielerin und Aerobic-Pionierin, die letzten Dezember, 84 wurde, zierte das Cover in einem eleganten schwarzen Ensemble.



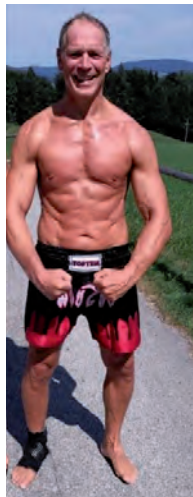
**Winnetous Schwester Marie Versini**

«Nscho-tschi» ist mit 81 Jahren in die ewigen Jagdgründe zurückgekehrt.



**Peter Harbrecht**

Auf diesem Foto ist er 61 Jahre alt. War u.a. WAKO, Kick-Box-Weltmeister und gibt noch heute Unterricht in KRAV MAGA. Martial Art-Training hält jung.

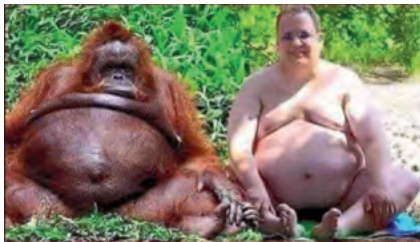


**Karin Albrecht**

Erfinderin des Antara-Trainings, mit Familienzuwachs, Hund «Muggerli»



**Der MISSING LINK**



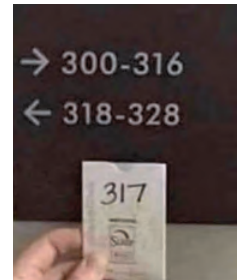
wurde gefunden!

**Motorradfan**



Wer nicht mehr Motorradfahren darf, fährt halt so herum.

**Wie finde ich meinen Weg in dieser Welt?**



**Rafel Nadal spielt mit 97-jährigem**

Bei Blick ON-LINE konnte man ein Video bestaunen, wie auch ein Tennisspieler noch im sehr hohen Alter aktiv ist.



Anzeige






EXPERTEN FÜR HOCHWERTIGE VITALSTOFFE  
NATURPRODUKTE

WWW.SUNHAND.SHOP

CH-BIO-086





Lila Points



TREUEBONUS  
by SUNHAND

### Steilwand mit 80 Jahren

Mit 66 Jahren fängt das Leben an, z.B. mit 80+ eine sehr steile Wand hochklettern.



Seit die SANITAS Krankenkasse ihr über Buch mit dem Untertitel: **«Wie wir bald 120 Jahre lang gesund leben werden»** herausgebracht hat gibt es keine Grenze mehr.

### Verband klagt Bund ein

Der SFGV, Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenterverband, ist vor dem Schweizerischen Bundesgericht getreten und hat eine Klage gegen den Bund eingereicht.

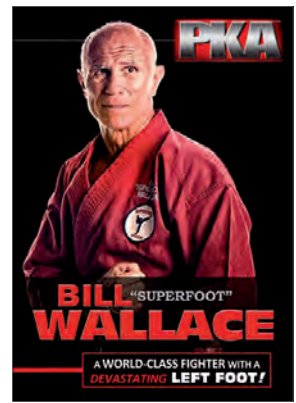


In dieser Corona-Krise wurden vor allem die Fitnessclubbetreiber:innen finanziell vom Bund komplett im Stich gelassen. Eigentlich unglaublich, ist diese wichtige Branche die einzige, die präventiv effektiv etwas macht, um u.a. das wichtige Immunsystem aufzubauen und die Menschen damit gesund zu erhalten.

Info: [www.sfgv.ch](http://www.sfgv.ch)

### Bill «Superfoot» Wallace ist 76 Jahre jung

Bill Wallace ist ein US-amerikanischer Kampfsportler. Wegen seiner kreisförmigen Kicks bekam er den Beinamen **„Superfoot“**. Er trägt den 10. Dan Shorin-Ryu, war von 1974 bis 1980 siebenfacher Weltmeister der Professional Karate Association und ist heute Ehrenpräsident der FFBA.



### Sexualität im Alter wird zur normalen Sache erklärt

Immer mehr Frauen und Männer 70+, 80+ 90+ outen sich mit ihrer noch aktiven Sexualität. Wo soll es ein Problem geben, wenn Frau und Mann immer noch Lust auf SEX haben?



Der bekannte Schauspieler und Komiker **Dieter Hallervorden** wird 87, während seine Freundin Christiane 30 Jahre jünger ist. (Foto BILD)

Ebenso zeigt uns **«Madonna»**, wo sie kann, dass sie mit weit über 60 immer noch SEXY aussieht und weit jüngere Männer, noch aktiv **sexuell** vernascht.

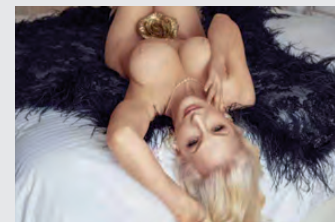


**Ilona Staller** (70), war vor wenigen Jahrzehnten im Pornogeschäft als **«Cicciolina»**



tätig. Sie wurde sogar ins italienische Parlament gewählt.

Auch Entertainerin und bekannte Komikerin **Désirée Nick** zeigt sich gerne entblößt



und dies mit jungen 65 Jahren. (Foto: BILD)



## Eintauchen in eine Welt von Thermalwasser, Wellness und Gesundheit.

Wir heissen Sie herzlich willkommen in der neuen Bohrturm-Saunawelt mit 11 Saunen und Dampfbäder, neuem Lounge-Bereich und der exklusiven Bohrturm-Bar. Stärken Sie Ihr Immunsystem und nehmen Sie sich eine Auszeit im gesunden Thermalwasser.

Das Thermalbad hat an 365 Tagen von 08.00 – 22.00 Uhr für Sie geöffnet.

Thermalbad Zurzach, T +41 56 265 28 28, [thermalbad.ch](http://thermalbad.ch)



Anzeige

## Nous sommes prédestinés à faire deux pas en avant et un pas en arrière

Les personnes âgées ont une grande expérience de la vie, c'est pourquoi elles doivent être respectées. Cependant, elles sont souvent incomprises, voire discriminées.

Un de mes amis vivant à l'étranger a reçu une distinction prestigieuse de la fédération nationale des arts martiaux, un Dan senior, pour ses résultats au cours de sa longue carrière sportive. Dans son environnement, ceux qui le connaissent savent que par le passé, il avait remporté de nombreux titres dans les compétitions de son pays et qu'au fil des ans, il avait toujours fait de son mieux pour la fédération.

Un nouveau président a été nommé à la tête de la fédération mondiale, et bien qu'il ne connaisse cet homme âgé que par ouï-dire, il a pris la liberté, dans l'une de

ses premières déclarations officielles, de critiquer le fait qu'un inconnu ait reçu un ordre aussi élevé, à savoir la ceinture noire du 7ème Dan.

Autre anecdote : il y a une trentaine d'années, une de mes connaissances a participé à un cours de stretching d'une journée donné par Karin Albrecht et a reçu une attestation de participation de la part de la caisse maladie SWICA, qui avait organisé l'événement. Difficile à croire, mais le certificat n'a pas été signé par Karin Albrecht, une spécialiste en la matière, mais par un directeur et un directeur adjoint de SWICA. Où sont aujourd'hui ces deux messieurs dévoués à la prévention ? Ils ont disparu de la scène.

Dans les entreprises de tous les secteurs, les compétences se perdent au fil des générations. Il y a 30 ans, SWICA était le leader absolu en Suisse en matière de collaboration avec les centres de fitness,

c'est-à-dire qu'elle prônait la logique de la «**prévention par la musculation**». Si les directeurs successifs avaient promu cette approche au fil du temps, les centres de fitness n'auraient pas été contraints de fermer pendant le confinement en raison de la pandémie parce qu'ils étaient considérés comme «**NON RELEVANTS**». Au contraire, sur la base des arguments de SWICA, le Conseil fédéral aurait reconnu l'importance de la musculation dans le renforcement du système immunitaire.

Mais il arrive que des projets considérés comme innovants se révèlent contre-productifs. Les décisions non réfléchies, que ce soit dans la vie privée ou professionnelle, peuvent conduire à faire deux pas en avant et un pas en arrière.

D'un point de vue purement philosophique, cependant, tout le monde mérite une seconde chance dans cette vie terrestre.

Jean-Pierre Schupp

## La violence envers les personnes âgées

La maltraitance des personnes âgées dans un état de vulnérabilité et de dépendance est une réalité latente dans notre société. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que seul un cas sur 24 est signalé, car les victimes sont souvent effrayées ou simplement trop fragiles pour dénoncer les abus. Il s'agit probablement d'une sous-estimation, car les statistiques sur l'ampleur réelle du problème sont rares.

### Qu'est-ce que la maltraitance des personnes âgées ?

L'OMS a formulé la définition suivante : «**La maltraitance des personnes âgées consiste en un acte unique ou répété, ou en l'absence d'intervention appropriée, dans le cadre d'une relation censée reposer sur la confiance, ce qui entraîne des effets délétères ou une détresse morale pour la personne âgée qui en est victime. Ce type de violence constitue une violation des droits humains et recouvre les violences physiques, sexuelles, psychologiques ou morales ; les abus matériels et financiers ; l'abandon ; le défaut de soins ; et l'atteinte grave à la dignité ainsi que le manque de respect.**»

La violence sous ses différentes formes peut être perpétrée aussi bien dans un cadre privé (famille) qu'au sein d'institutions publiques telles que les hôpitaux, les maisons de retraite et autres établissements de soins de longue durée. Les actes abusifs comprennent, sans s'y limiter, les coups, la contention physique des patients, la privation de leur dignité (par exemple, les laisser avec des vêtements souillés ou imbibés d'urine) et de leur liberté de prendre des décisions concernant les affaires quotidiennes, la négligence et l'absence de soins (par exemple, provoquer des escarres), le refus d'administrer des médicaments, la sur- ou sous-médication et la violence psychologique.

La maltraitance peut entraîner des blessures physiques, voire une invalidité, qu'il s'agisse d'éraflures ou de contusions mineures ou de fractures, ainsi que des conséquences psychologiques importantes et parfois persistantes telles que la dépression et l'anxiété. Les conséquences sont parfois particulièrement graves et le rétablissement peut prendre beaucoup de temps. Même des blessures relativement mineures peuvent entraîner des dommages graves et permanents ou même conduire à la mort.



Alter ohne Gewalt  
Vieillesse sans Violence  
Vecchiaia senza Violenza



En ce qui concerne la pandémie de COVID-19, Claudia Mahler, experte autrichienne indépendante en matière de droits de l'homme des personnes âgées, indique que les derniers résultats suggèrent même une augmentation de la prévalence de la violence sur les personnes âgées pendant cette période difficile.

### Prévisions pour l'avenir

À l'échelle mondiale, le nombre de cas de maltraitance des personnes âgées est appelé à augmenter, car de nombreux pays connaissent un vieillissement rapide de leur population. La population mondiale âgée de 60 ans et plus devrait plus que doubler d'ici 2050, passant de 900 millions en 2015 à environ 2 milliards, la grande majorité vivant dans des pays à revenu faible ou intermédiaire. Si la proportion de personnes âgées victimes d'abus reste constante, le nombre de personnes concernées augmentera rapidement en raison du vieillissement de la population, pour atteindre 320 millions en 2050 (OMS).

### La plateforme nationale «Vieillesse sans violence»

Toutefois, ce phénomène inquiétant fait l'objet d'une prise de conscience croissante. Le Conseil fédéral a abordé cette question dans un rapport, considérant qu'il s'agit d'un problème de santé publique. La plateforme nationale «Vieillesse sans violence» ([www.vieillesse sans violence.ch](http://www.vieillesse sans violence.ch)) réclame une meilleure prévention de cette tendance alarmante, qui est restée cachée pendant des années. Créée pour assurer la prévention, le conseil et le soutien rapide en cas de crise, la plateforme est le fruit de la coopération entre trois grands organismes :

- alter ego en Suisse romande
- Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA en Suisse Alémanique
- Pro Senectute Ticino et Moesano ein Suisse italienne

### Programme d'impulsion à la prévention

Afin de renforcer encore l'efficacité du centre de compétences, Vieillesse sans violence invite le Conseil fédéral et les cantons à mettre en œuvre le programme d'impulsion pour prévenir la violence dans la vieillesse. Parallèlement à la création de structures professionnelles, les autorités sont invitées à s'engager avec d'autres acteurs dans la réalisation de projets concrets.

# Carcinome de la prostate

## Entretien avec une personne affectée

Il y a quelques années, Félix\* (né en 1966) a remarqué que son flux urinaire était de plus en plus faible et que, par conséquent, le temps nécessaire pour uriner s'allongeait. Comme certaines de ses connaissances avaient rapporté des expériences similaires, il n'était pas inquiet. Il y a trois ans, un test sanguin a révélé un taux élevé de PSA (antigène prostatique spécifique), et on lui a conseillé de le faire tester périodiquement.

Un an plus tard, il a subi des échographies de la vessie et de la prostate, qui n'ont révélé aucune anomalie, tout comme les examens manuels.

En février 2021, son taux d'APS était toujours très élevé. Sur les conseils de son médecin, Felix a donc subi une biopsie de la prostate. Six ponctions ont été effectuées de chaque côté de la prostate. L'examen a révélé un gros carcinome de la prostate, surtout du côté gauche.

Felix s'est renseigné, également en ligne, sur ses options. Il voulait utiliser la technologie Nanoknife, peu invasive. Cependant, son cancer était déjà localisé sur le bord extérieur de sa prostate et s'était étendu sur une grande surface. Sur les conseils de son médecin, il a opté pour la méthode DaVinci (laparoscopie sans incision abdominale).

L'opération s'est bien passée. Après six jours, il est sorti de l'hôpital avec un cathéter vésical. Cependant, sa vessie s'est enflammée, provoquant des douleurs et l'occlusion du cathéter. Il avait besoin d'antibiotiques, était malade et se sentait seul. Lorsque le cathéter a été retiré deux semaines plus tard, il s'est plaint d'une douleur intense et brûlante dans l'urètre après chaque miction. Selon le médecin, c'était une douleur liée aux nerfs. Le plus désagréable est qu'il ne pouvait plus contrôler l'urine, il avait des pertes jour et nuit.

### Yvonne Keller en conversation avec Felix A.\*:

Merci Felix d'avoir accepté de raconter aux lecteurs ton expérience et les thérapies que tu as suivies. Tes paroles devraient aider d'autres hommes dans la même situation à avoir confiance en eux et à améliorer activement leur santé.

**YK:** Felix, pour maîtriser ton incontinence urinaire, tu as dû entraîner les muscles de ton plancher pelvien. Avant ton opération, avais-tu une idée de ton plancher pelvien et l'as-tu déjà entraîné ?

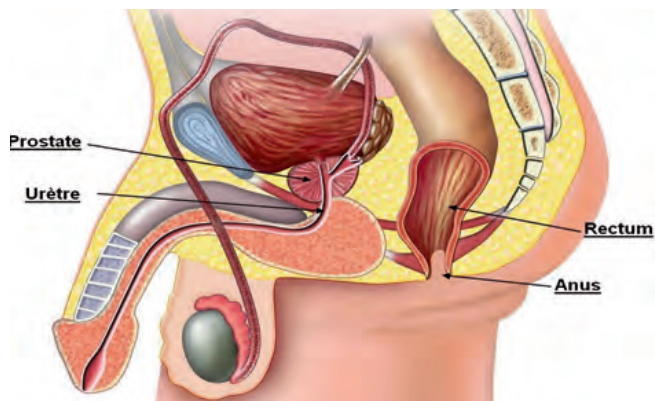
**FA:** Non, le diagnostic a été un choc, avant l'opération je n'aurais jamais pensé à faire quoi que ce soit pour le plancher pelvien. Ma compagne, qui te connaît depuis longtemps, Yvonne, m'a pris rendez-vous dans ton cabinet. Grâce à tes instructions, j'ai appris à sentir le plancher pelvien et à l'entraîner. Tu m'as également montré quelques exercices que j'ai pratiqués jusqu'à l'opération. Rétrospectivement, je peux dire que ces leçons préliminaires se sont avérées très précieuses. Après l'opération, il aurait été beaucoup plus difficile de développer la conscience du plancher pelvien.

**YK:** Qu'est-ce qui t'a le plus aidé dans la période postopératoire immédiate ?

**FA :** Je suis reconnaissant pour les bons conseils donnés sur la protection de mes sous-vêtements. L'hôpital m'a donné différents produits à essayer, comme des échantillons de Publicare, une société qui m'a donné de très bons conseils.

**YK :** Comment s'est déroulée la thérapie active ?

**FA :** Dans un centre de physiothérapie, j'ai appris d'autres exercices du plancher pelvien, que j'ai pratiqués, en plus des tiens, plus ou moins régulièrement à la maison. Tu m'as alors



présenté l'exercice sur le PelviPower. Lorsque l'urologue m'a donné le feu vert huit semaines après l'opération, j'ai commencé ce type de thérapie par champ magnétique.

**YK :** Quelle a été ta première impression ?

**FA :** Dès la première séance sur le PelviPower, j'ai ressenti une qualité d'entraînement complètement différente, beaucoup plus profonde et intense qu'avec les exercices classiques. Je pouvais sentir la contraction de tout le plancher pelvien. J'ai ressenti l'effet avec une intensité croissante sur le côté gauche, où la chirurgie était plus importante en raison de l'étendue du carcinome. En m'asseyant un peu plus sur le côté gauche, cependant, j'ai ressenti les contractions de manière uniforme. Après les deux ou trois premières fois, j'ai encore eu cette sensation de brûlure dans l'urètre, mais après cela, j'ai fait des progrès rapides. Aujourd'hui, je m'entraîne au niveau 5 et je sens que mon plancher pelvien se renforce à chaque fois.

**YK :** Presque cinq mois après l'opération, comment vas-tu ?

**FA :** Beaucoup mieux ! Je me sens en forme et j'ai très peu de fuites urinaires. Je suis convaincu que dans les prochains mois, je serai en mesure de résoudre ce problème également. Après l'opération, je devais contracter mon plancher pelvien en permanence pour retenir mes urines. Mais maintenant, je peux gérer la continence sans même y penser. Soulever des poids, par contre, est plus compliqué. Quant à la sexualité, qui n'a pas été au centre de l'attention ces derniers mois, j'espère que nous pourrons bientôt revenir à la normale.

**YK :** Comment va s'articuler ton entraînement au cours des prochaines semaines ?

**FA :** Au cours du prochain mois, je veux passer de deux à trois séances d'entraînement sur le PelviPower par semaine et maximiser le tonus musculaire.

Yvonne Keller est la propriétaire du Med. Rücken-Center à Zurich, où elle travaille comme thérapeute.

\* Le vrai nom est connu de la rédaction

Annonce

<b>HEALTH TRIBUNE</b>		<b>Coin santé</b>	
Dans votre centre/studio, mettez à disposition de vos clients des appareils pour les aider à acquérir et à conserver la santé.		<a href="mailto:info@healthtribune.tv">info@healthtribune.tv</a>	
<b>ACP - Traitement froid doux</b>	<b>PelviPower - Plancher pelvien</b>		
Prix: 35'000.- hors TVA ou leasing mensuel, à.p. de <b>CHF 664.-</b>	Prix: de 46'500.- hors TVA ou leasing mensuel, à.p. de <b>CHF 964.-</b>		
Thérapie de la douleur par les mains. Traitement par le froid pour tout le corps avec des résultats immédiats, sans se déshabiller.	De plus en plus de personnes ont des problèmes de puissance, d'incontinence, douleurs dorsales, prolapsus des organes ou après l'accouchement.		
<b>Rendez-vous ?</b> 079 400 33 22	<b>Rendez-vous ?</b> 079 400 33 22		

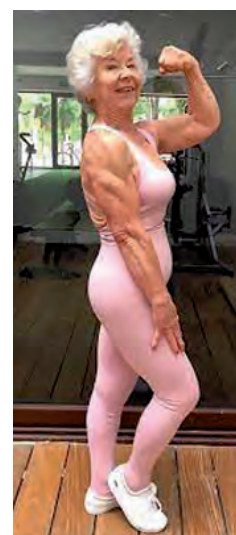
# Joan MacDonald (75)

«Si je peux le faire, vous pouvez le faire»

Joan MacDonald est une influenceuse fitness avec un million et demi de followers sur Instagram et un sourire qui transmet le bonheur de la santé retrouvée. Mais à l'âge de 70 ans, Joan, une habitante de l'Ontario, au Canada, avait du mal à monter les escaliers et était considérée comme cliniquement obèse. Elle n'était pas heureuse et craignait pour sa santé. En 2017, elle a commencé par le fitness, en mettant en place un entraînement de résistance tous les jours et un entraînement de force quatre jours par semaine. Au cours de sa première année d'exercice régulier, elle a perdu 22 kg. Aujourd'hui, cette passionnée de fitness s'essaie aux squats avec plus de 90 kg. Pour se régénérer elle s'accorde deux jours par semaine de repos.

**Son secret pour bien vieillir :**

**«Faites les choses que vous avez toujours voulu faire et faites-les maintenant.»**



**«L'âge n'a rien à voir avec votre potentiel.»**

## L'histoire de Joan MacDonald

Bonjour, j'ai 75 ans, je mesure 1,61m, en 2017 je pesais 90kg et j'avais une taille de 99cm. J'étais traitée pour une hypertension artérielle et des brûlures d'estomac, j'avais de terribles œdèmes aux chevilles, mon arthrite me causait de fortes douleurs et j'avais du mal à monter et descendre les escaliers. J'étais fatiguée et émotive, j'avais désespérément besoin de changement. Cela vous semble-t-il familier ?

Une fois, ma fille Michelle est venue me voir presque en larmes. Elle m'a dit que je devais prendre une décision. Si je continuais sur cette voie, mon état allait empirer et je devais prendre plus de médicaments. Elle m'a offert la chance de m'entraîner avec elle cet hiver. Je participais à un groupe en ligne avec d'autres femmes qui essayaient également de changer leurs habitudes et de prendre soin d'elles.

Ainsi, avec le soutien et les conseils de Michelle et de l'équipe féminine, j'ai fait une énorme percée. J'ai appris à utiliser un iPhone pour la première fois de ma vie. Je me suis inscrite dans une salle de sport, j'ai acheté une balance et un mètre ruban, et je me suis mise au travail. C'était difficile, il y avait des jours où je fondais en larmes parce qu'il était difficile d'utiliser la technologie, mais je n'ai jamais abandonné. J'ai simplement résisté. Ma devise était : «Je me fiche que les changements soient lents. Je vais aller à mon propre rythme

et, cette fois, les changements seront pour le reste de ma vie». J'étais sérieuse.

Au fil des mois, j'ai pu constater que nous étions toutes en train de changer. Mon poids et mes centimètres diminuaient, ma confiance dans la salle de sport augmentait, nous nous encourageons mutuellement.

Honnêtement, je suis une femme différente aujourd'hui. Je sais ce que sont les macronutriments, je sais comment préparer des repas équilibrés, je sais comment m'entraîner en salle de sport et je connais l'importance de la musculation. J'aime échanger des idées avec d'autres personnes qui ont également choisi un mode de vie plus sain. J'ai constaté que ce choix de vie m'a permis de rencontrer de nombreuses personnes et de les encourager à faire de même.

Si vous essayez de changer, je peux vous assurer que ce n'est pas facile, mais que cela en vaut la peine. J'espère que mon histoire vous encouragera. Si j'ai réussi, vous le pouvez aussi.

**«Lorsque j'ai commencé, je n'ai jamais imaginé que j'arriverais là où je suis aujourd'hui. Je voulais juste retrouver ma santé et arrêter de prendre des médicaments.»**

**«Bien sûr, c'est un défi, et les corps âgés doivent être traités avec soin pour éviter les traumatismes. Mais il n'y a pas moyen de m'arrêter maintenant.»**



## Montrer sa force même après 60 ans

Il y a quelque temps, j'avais un rendez-vous chez RATIO à Kriens. Sur la terrasse de RATIO, il y avait des appareils de fitness qui pouvaient être laissés à l'extérieur quel que soit le temps, où on peut s'entraîner. En discutant avec les responsables de RATIO, j'ai essayé la presse à épaules. J'ai ajouté de plus en plus de poids jusqu'à atteindre le poids maximal, que j'ai soulevé au moins une fois. Le public était stupéfait : que peut-on dire d'un homme capable de soulever un tel poids à 67 ans ? Seul quelqu'un qui a entraîné la force toute sa vie peut y réussir. Ce n'est pas la première fois que j'étonne d'autres personnes lorsque je visite des centres de fitness ou d'autres installations. Je prends place sur le banc et je soulève une fois 100 kg ou je fais un soulevé de terre avec 120 kg, prouvant ainsi ma force.

Ces actions parlent d'elles-mêmes. Ceux qui conservent leur FORCE dans la vieillesse ont également les connaissances nécessaires pour conseiller et inspirer les gens à vivre de manière saine, à entraîner leur force et à être dynamiques jusqu'à un âge avancé (même jusqu'à 120 ans). Pour ma part, je suis un régime végétalien, et auparavant mon régime était végétarien pendant 20 ans.

Jean-Pierre Schupp

## La force n'est pas nécessairement liée à l'âge

Viellir est un processus qui dure toute la vie et qu'aucun d'entre nous ne peut éviter. Bien que vieillir puisse être beau, le passage du temps est perçu négativement par la société, car il est associé à la maladie, à la souffrance, aux visites chez le médecin, aux coûts élevés des soins de santé, aux restrictions et souvent à la solitude et à l'exclusion de la vie sociale. Cependant, la réalité n'est pas nécessairement aussi grise. Le vieillissement doit être reconsidéré comme un fait positif en soi, mais aussi comme un rendez-vous auquel il faut se préparer toute sa vie.

L'image stéréotypée et unilatérale de la vieillesse ne reflète pas fidèlement les différentes situations dans lesquelles se trouvent les personnes âgées. La réalité est variée et nécessite un changement de mentalité, notamment chez les professionnels, mais aussi chez les personnes âgées elles-mêmes, en reconnaissant le potentiel de changement de ce groupe de population.

Nous voulons tous vivre longtemps et en bonne santé, une aspiration qui, dans de nombreux cas, peut être réalisée. La vie dans la vieillesse, il est vrai, offre des perspectives contradictoires: d'un côté, la liberté retrouvée, la vitalité, l'expérience,

## Adieu à Werner Kieser



Par une belle journée d'été, le 3 septembre 2021, Gabriela Kieser a accueilli plus de deux cents invités dans un magnifique cadre sur le Zürichberg, où elle a fait ses adieux à son mari Werner Kieser. Le philosophe Ludwig Hasler a également pris la parole et a prononcé un discours touchant, un concentré de sagesse, de perspicacité et de matière à réflexion.

Entre les conversations, le temps a filé et les nombreux invités, également engagés dans le domaine du fitness et de la santé, sont rentrés chez eux quelque peu réconfortés. Werner Kieser aurait été heureux de voir tant de personnes qui l'aimaient et l'appréciaient réunies en sa mémoire.

Athée convaincu, Werner Kieser ne croyait évidemment pas à une quelconque forme de réincarnation. Cependant, Ludwig Hasler s'est exprimé plus ou moins ainsi : «*Cher Werner, même si tu ne croyais pas à une vie après la mort ou à la réincarnation, ta vie se perpétuera d'une manière ou d'une autre à travers ses nombreuses activités que tu as menées en tant qu'être humain et dont les générations futures bénéficieront également.*»

la compétence, et de l'autre, la dépendance, la fragilité, la solitude.

Le vieillissement se manifeste de manière très différente d'une personne à l'autre; il n'existe pas de «vieillesse» en tant que telle. Bien que les maladies chroniques et la multimorbidité soient fréquentes dans la dernière période de la vie, l'âge chronologique ne révèle pas en soi l'état de santé d'une personne. Il ne faut pas désespérer, car il est possible de combattre diverses pathologies même à un âge avancé.

Bien que vieillir soit un mécanisme automatique, nous pouvons et devons nous-mêmes faire quelque chose pour préserver notre santé et notre qualité de vie au fil des ans. Un mode de vie actif, une alimentation saine, un entraînement musculaire et l'inclusion sociale sont les ingrédients qui ont une influence positive sur le bien-être psychophysique.

Aux lecteurs, je dis: croyez-moi, la vieillesse peut être belle et colorée! Nous ne voulons pas être des cobayes pour l'industrie pharmaceutique, nous voulons profiter de notre âge. Moi-même, quand j'en ai envie, je porte une mini-jupe, un haut moulant et des talons hauts, au mépris de mon âge chronologique.

Sylvia Gattiker



Announce

\* Valable pour les nouveaux clients souscrivant un abonnement d'ici au 31.01.2022. Dans tous les studios suisses.

# 24'30"

La durée d'entraînement diminue.  
 Vos douleurs dorsales aussi.

2 x 30 minutes d'entraînement par semaine.  
 Toujours un peu plus fort.

Kieser Training est le spécialiste de votre dos. Réservez maintenant votre séance d'initiation gratuite sur: [kieser-training.ch/dos](https://kieser-training.ch/dos)

EN CE  
MOMENT:  
CHF 200.-  
DE RABAIS\*

**KIESER**  
TRAINING

## Siamo predestinati a fare due passi avanti e uno indietro

Gli anziani vantano una grande esperienza di vita, motivo per cui andrebbero rispettati. Nella realtà, però, sono spesso incompresi se non oggetto di discriminazione.

Un mio amico residente all'estero ha ricevuto dalla federazione nazionale di arti marziali un prestigioso riconoscimento, un Dan di grado superiore, per i risultati conseguiti nella sua lunga carriera sportiva. Nel suo ambiente, chi lo conosceva sapeva che in passato nel suo paese aveva vinto molti titoli in gara e che negli anni si era sempre prodigato a favore della federazione.

Alla testa della federazione mondiale è stato nominato un nuovo presidente, che pur conoscendo questo signore ormai anziano solo per sentito dire, in una delle

sue prime prese di posizione ufficiali, si è permesso di criticare il fatto che a uno sconosciuto fosse stato assegnato un ordine così alto, ovvero la cintura nera di 7° Dan.

Un altro aneddoto: una mia conoscente ha partecipato una trentina di anni fa a un corso di formazione di stretching di una giornata tenuto da Karin Albrecht, con relativo conseguimento del certificato di frequenza rilasciato dall'assicurazione malattia SWICA, organizzatrice dell'evento. Difficile da credere, ma il certificato non portava la firma di Karin Albrecht, specialista in materia, bensì quelle di un direttore e di un vicedirettore di SWICA. Dove sono finiti oggi questi due signori dediti alla prevenzione? Scomparsi dalla scena.

Nelle aziende di ogni settore, le competenze vanno perse nel momento in cui le generazioni si avvicendano. 30 anni fa, SWICA era leader assoluta in Svizzera per quanto riguarda la collaborazione con i

centri fitness, promuoveva cioè la logica della "prevenzione grazie all'allenamento muscolare". Se chi ha occupato in seguito il posto dei direttori avesse promosso nel tempo tale orientamento, durante il lockdown per la pandemia i centri fitness non sarebbero stati costretti a chiudere perché considerati "NON RILEVANTI". Al contrario, sulla base delle argomentazioni di SWICA, il Consiglio federale avrebbe riconosciuto l'importanza dell'allenamento muscolare per rafforzare il sistema immunitario.

Ma appunto, talvolta vengono messi in campo progetti ritenuti innovativi, che a posteriori si rivelano controproducenti. Le decisioni prese senza ponderazione, sia sul piano privato che in ambito professionale, possono indurre a compiere due passi avanti e uno indietro.

In un'ottica prettamente filosofica, tuttavia, tutti meritano una seconda possibilità in questa vita terrena.

Jean-Pierre Schupp

## La violenza sugli anziani

L'abuso sugli anziani che si trovano in uno stato di vulnerabilità e di dipendenza, rappresenta una realtà latente nella nostra società. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che solo un caso su 24 venga denunciato, poiché le vittime sono spesso spaventate oppure semplicemente troppo fragili per denunciare i casi di abuso. Si tratta probabilmente di una cifra sottostimata, dato che le statistiche relative alla reale gravità del problema scarseggiano.

### Cos'è l'abuso sugli anziani?

L'OMS ha formulato la seguente definizione: **"L'abuso sugli anziani è un atto singolo o ripetuto o la mancanza di un intervento appropriato, in una relazione che dovrebbe essere basata sulla fiducia, che causa danno o angoscia alla persona anziana che ne è vittima. Questo tipo di violenza costituisce una violazione dei diritti umani e comprende l'abuso fisico, sessuale, psicologico ed emotivo; l'abuso finanziario e materiale; l'abbandono, la negligenza, la grave lesione della dignità e la mancanza di rispetto"**.

La violenza nelle sue varie forme può essere perpetrata sia in ambienti privati (famiglia) che all'interno di istituzioni pubbliche come ospedali, case di cura e altre strutture di assistenza a lungo termine. Gli atti abusivi includono, ma non sono limitati a tali pratiche, percosse, immobilizzazione fisica dei pazienti, privazione della loro dignità (per esempio lasciandoli con indumenti sporchi o intrisi di urina) e della libertà di prendere decisioni riguardo a questioni quotidiane, trascuratezza e mancata assistenza (causando per esempio ulcere da decubito), il rifiuto di somministrare farmaci, sovramedicalizzazione o sottomedicalizzazione e abuso emotivo.

I maltrattamenti possono provocare lesioni fisiche o perfino disabilità, da piccoli graffi o lividi alla frattura di ossa, con rilevanti conseguenze psicologiche, a volte persistenti, come depressione e ansia. Le conseguenze sono talvolta particolarmente gravi e il recupero può richiedere parecchio tempo. Anche lesioni relativamente lievi possono tradursi in danni gravi e permanenti o addirittura condurre alla morte.



Alter ohne Gewalt  
Vieillesse sans Violence  
Vecchiaia senza Violenza

Per quanto riguarda la pandemia di COVID-19, Claudia Mahler, esperta austriaca indipendente in materia di rispetto dei diritti umani degli anziani, indica che gli ultimi riscontri suggeriscono perfino un aumento della prevalenza degli abusi sugli anziani durante questo difficile periodo.

### Previsioni per il futuro

A livello globale, il numero di casi di abuso sugli anziani è destinato a crescere, poiché molti paesi hanno popolazioni che invecchiano rapidamente. Le proiezioni indicano che la popolazione mondiale di 60 anni e oltre sarà più che raddoppiata entro il 2050, da 900 milioni nel 2015 a circa 2 miliardi, con la grande maggioranza che vivrà in paesi a basso e medio reddito. Se la percentuale di anziani vittime di abusi rimane costante, il numero di persone colpite aumenterà rapidamente a causa dell'invecchiamento della popolazione, raggiungendo 320 milioni entro il 2050 (OMS).

### La piattaforma "Vecchiaia senza violenza"

Tuttavia, la sensibilità nei confronti di questo inquietante fenomeno sta crescendo. Il Consiglio federale ha affrontato in un rapporto la questione, considerata un problema di salute pubblica. La piattaforma nazionale "Vecchiaia senza violenza" chiede che si migliori la prevenzione di questa allarmante tendenza, rimasta nascosta per anni. Creata per fornire prevenzione, consulenza e sostegno rapido in caso di crisi, la piattaforma di riferimento è il risultato della cooperazione tra tre grandi enti:

- Pro Senectute Ticino e Moesano nella Svizzera italiana
- Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA nella Svizzera tedesca
- alter ego nella Svizzera romanda

### Programma d'impulso per la prevenzione

Per rafforzare ulteriormente l'efficacia delle attività del centro di competenza, Vecchiaia senza violenza esorta il Consiglio federale e i cantoni ad attuare il previsto programma d'impulso per la prevenzione della violenza nella terza età. Parallelamente alla creazione di strutture professionali, alle autorità viene chiesto di impegnarsi congiuntamente con altri attori nella realizzazione di progetti concreti.

# Il carcinoma prostatico

## Intervista a una persona colpita da tale affezione

Qualche anno fa, Felix\* (nato nel 1966) ha notato che il flusso urinario diventava sempre più debole e che, di conseguenza, il tempo necessario per urinare si allungava. Poiché alcuni suoi conoscenti avevano riferito di esperienze analoghe, non si era preoccupato. Tre anni fa, un esame del sangue ha rivelato un PSA elevato (antigene prostatico specifico), e gli è quindi stato consigliato di eseguire il dosaggio periodicamente.

Un anno dopo, si è sottoposto a ecografie della vescica e della prostata, che non hanno evidenziato anomalie, come neppure le visite manuali.

Nel febbraio 2021, il PSA era ancora molto alto, così su consiglio del suo medico Felix si è sottoposto a una biopsia prostatica. Su ogni lato della prostata sono state eseguite sei punzioni. L'indagine ha evidenziato un carcinoma prostatico di notevoli dimensioni, soprattutto sul lato sinistro.

Felix si è informato, anche online, su quali fossero le sue opzioni. Avrebbe voluto ricorrere alla tecnologia minimamente invasiva Nanoknife. Tuttavia, il suo carcinoma era già localizzato sul bordo esterno della prostata e diffuso su un'area estesa. Su consiglio del suo medico ha quindi optato per il metodo DaVinci (laparoscopia senza incisione addominale).

L'intervento è andato bene. Dopo sei giorni, è stato dimesso con un catetere vescicale. Tuttavia, la vescica si è infiammata causando dolore e occlusione del catetere. Aveva bisogno di antibiotici, stava male e si sentiva solo. Quando due settimane dopo fu rimosso il catetere, in seguito a ogni minzione lamentava un intenso bruciore doloroso all'uretra. Secondo il medico, si trattava di un dolore legato ai nervi. La cosa più sgradevole era che non riusciva più a controllare il rilascio dell'urina, aveva perdite giorno e notte.

### Yvonne Keller a colloquio con Felix A.\*:

Grazie Felix, le tue parole dovrebbero aiutare altri uomini nella stessa situazione a nutrire fiducia e a migliorare attivamente il loro stato di salute.

**YK:** Felix, per tenere sotto controllo l'incontinenza urinaria, hai dovuto allenare il pavimento pelvico. Prima dell'intervento avevi la percezione del pavimento pelvico e l'hai mai allenato?

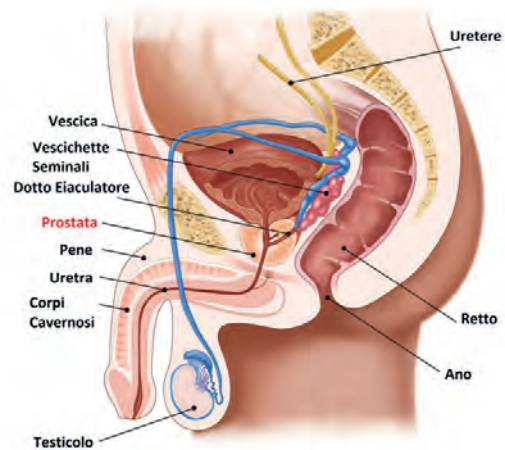
**FA:** No, la diagnosi è stata uno shock, prima dell'intervento non mi sarebbe mai venuto in mente di fare qualcosa per il pavimento pelvico. La mia compagna, che ti conosce da molto tempo, Yvonne, mi ha fissato un appuntamento nel tuo studio. Grazie alle tue istruzioni, ho imparato a percepire il pavimento pelvico e ad allenarlo. Mi hai anche mostrato alcuni esercizi che ho eseguito fino all'intervento. A posteriori, posso affermare che queste lezioni preliminari si sono rivelate molto preziose. Infatti, dopo l'intervento sarebbe stato molto più difficile sviluppare la consapevolezza del pavimento pelvico.

**YK:** Cosa ti ha aiutato di più nell'immediato periodo successivo all'intervento?

**FA:** Sono grato per i buoni consigli dispensati sulla protezione della biancheria intima. L'ospedale mi ha dimesso consegnandomi vari prodotti da provare, tra cui una confezione campione di Publicare, un'azienda che mi ha consigliato molto bene.

**YK:** Come si è svolta la terapia attiva?

**FA:** In uno studio di fisioterapia ho imparato altri esercizi per il pavimento pelvico, che ho eseguito, oltre ai tuoi, più o meno regolarmente a casa. Tu mi hai poi fatto conoscere l'allenamento sul PelviPower. Quando l'urologo mi ha dato il via



libera otto settimane dopo l'intervento, ho iniziato questo tipo di terapia con campo magnetico.

**YK:** Qual è stata la tua prima impressione?

**FA:** Già durante la prima seduta sul PelviPower ho avvertito una qualità di allenamento completamente diversa, molto più profonda e intensa che con i classici esercizi. La contrazione era ben percettibile in tutto il pavimento pelvico. Ho sentito con intensità crescente l'effetto sul lato sinistro, dove l'intervento è stato più ampio a causa dell'estensione del carcinoma. Sedendomi un po' più a sinistra, ho però avvertito le contrazioni in modo uniforme.

Dopo le prime due o tre volte ho avuto di nuovo quella sensazione di bruciore all'uretra, ma in seguito ho fatto rapidi progressi. Oggi mi alleno al livello 5 e sento che il pavimento pelvico si rafforza di volta in volta.

**YK:** A quasi cinque mesi dall'intervento come stai?

**FA:** Molto meglio! Mi sento in forma e ho pochissime perdite di urina. Sono fiducioso che nei prossimi mesi riuscirò a risolvere anche questo inconveniente. Dopo l'intervento, ero costretto a contrarre tutto il tempo il pavimento pelvico per trattenere l'urina. Ma ora gestisco la continenza senza neanche più pensarci. Più complicato è sollevare pesi. Anche per quanto riguarda la sessualità, che negli ultimi mesi non è stata al centro dell'attenzione, spero si possa tornare presto alla normalità.

**YK:** Come sarà strutturato il tuo allenamento nelle prossime settimane?

**FA:** Nel prossimo mese voglio passare da due a tre sessioni di allenamento sul PelviPower alla settimana e massimizzare in tal modo la tonificazione muscolare.

A cura di Yvonne Keller, titolare del Med. Rücken-Center di Zurigo, dove lavora come terapeuta.

\* Il vero nome è noto alla redazione.

Annuncio

<b>HEALTH TRIBUNE</b>		<b>L'angolo della salute</b>	
		Nel vostro centro/studio mettete a disposizione dei clienti attrezzi che li aiutino ad acquistare la salute e a mantenerla.	
		<a href="mailto:info@healthtribune.tv">info@healthtribune.tv</a>	
<b>ACP-Trattamento freddo delicato</b>		<b>PelviPower - Pavimento pelvico</b>	
Prezzo: 35'000.- IVA escl. oppure leasing mensile da <b>CHF 664.-</b>		Prezzo: da 46'500.- IVA escl. oppure leasing mensile da <b>CHF 964.-</b>	
Terapia del dolore usando le mani. Trattamento freddo per tutto il corpo con risultati immediati, senza svestirsi.		Sempre più persone hanno problemi di potenza, incontinenza, mal di schiena, prolasso degli organi e difficoltà dopo il parto.	
<b>Appuntamento? 079 400 33 22</b>		<b>Appuntamento? 079 400 33 22</b>	

# Joan Mac Donald (75)

«Se io ci sono riuscita, puoi riuscirci anche tu»

Joan MacDonald è una fitness influencer con un milione e mezzo di follower su Instagram e un sorriso che trasmette la felicità della salute ritrovata. Ma a 70 anni, Joan, residente nell'Ontario, in Canada, faceva fatica a salire le scale ed era considerata clinicamente obesa. Non era felice e temeva per la sua salute. Nel 2017, ha iniziato col fitness, impostando un allenamento di resistenza ogni giorno e uno con i pesi 4 giorni a settimana. Nel suo primo anno di esercizio regolare ha perso 22 kg. Ora, l'appassionata di fitness esegue gli squat con il bilanciere con un carico di oltre 90kg. Per il recupero si concede due giorni alla settimana di riposo.

Il suo segreto per invecchiare bene?

«Fai le cose che hai sempre voluto fare e falle adesso».



«Letà non ha niente a che vedere con il tuo potenziale».

## La storia di Joan Mac Donald

Salve, ho 75 anni, sono alta 1,61m, nel 2017 pesavo 90 kg e avevo un girovita di 99 cm. Ero in cura per la pressione alta e il bruciore di stomaco, avevo un terribile edema alle caviglie, l'artrite mi provocava forti dolori e avevo difficoltà a salire e scendere le scale. Ero stanca e preda delle emozioni, con un disperato bisogno di cambiamento. Vi suona familiare?

Una volta, mia figlia Michelle venne a trovarmi quasi in lacrime. Mi disse che dovevo prendere una decisione. Se avessi continuato su quella strada, sarei peggiorata e avrei dovuto assumere più farmaci. Mi offrì la possibilità di allenarmi con lei quell'inverno. Partecipavo a un gruppo online con altre donne, che a loro volta stavano cercando di cambiare le loro abitudini e di prendersi cura di sé stesse.

Così, con il sostegno e la guida di Michelle e della squadra femminile, impressi un'enorme svolta. Imparai a usare un iPhone per la prima volta nella mia vita. Mi iscrissi in palestra, comprai una bilancia alimentare e un metro a nastro, e mi misi al lavoro. È stata dura, ci sono stati giorni in cui scop-

piavo in lacrime perché era difficile usare la tecnologia, ma non ho mai gettato la spugna. Ho resistito e non mi sono mai arresa. Il mio motto era: «Non mi importa se i cambiamenti sono lenti. Seguirò il mio ritmo e questa volta i cambiamenti saranno per il resto della mia vita». Dicevo sul serio.

Con il passare dei mesi, constatavo che stavamo tutte cambiando. Il peso e i centimetri si riducevano, la mia fiducia nella palestra cresceva, ci incitavamo a vicenda.

Onestamente, oggi sono una donna diversa. So cosa sono i macronutrienti, so preparare pasti equilibrati, so come allenarmi in palestra e conosco l'importanza degli esercizi con i pesi. Mi piace scambiare idee con altre persone che hanno anche loro scelto uno stile di vita più sano. Ho scoperto che questa scelta di vita mi ha permesso di incontrare molte persone e di incoraggiarle a fare altrettanto.

Se state cercando di cambiare, posso assicurarvi che non è facile, ma ne vale la pena. Spero che la mia storia vi incoraggerà. Se io ci sono riuscita, potete riuscirci anche voi.

«Quando ho iniziato, non avrei mai immaginato di arrivare dove sono oggi. Volevo solo riacquistare la salute e smettere di prendere le medicine.»



«Certo, è una sfida, e i corpi anziani vanno trattati con cura per evitare traumi. Ma non c'è più modo di fermarmi».

## Dare prova di forza dopo i 60 anni

Qualche tempo fa mi trovavo fuori sede, avevo un appuntamento da RATIO a Kriens. Sulla terrazza di RATIO erano installate alcune attrezzature per il fitness che possono essere lasciate all'aperto, ciò che permette di allenarsi con qualsiasi tempo. Mentre parlavo con i responsabili di RATIO, ho provato la pressa per spalle raffigurata nell'immagine. Ho aggiunto sempre più peso fino a raggiungere il carico massimo, che ho sollevato almeno una volta. I presenti sono rimasti a bocca aperta: cosa dire di chi è in grado di sollevare un simile peso a 67 anni di età? Può riuscirci solo chi ha allenato la forza tutta la vita. Non è la prima volta che mi capita di stupire altre persone quando visito centri fitness o altre strutture. Prendo posto sulla panca e sollevo una volta 100kg o svolgo uno stacco con 120kg, dando prova della mia forza.

Sono azioni che parlano da sé. Chi mantiene la FORZA nella vecchiaia, ha anche le conoscenze per consigliare e ispirare le persone a vivere in modo sano, ad allenare la forza e a essere vitali fino a tarda età (anche fino a 120 anni). Dal canto mio, seguo una dieta vegana, e in precedenza la mia alimentazione è stata vegetariana per ben 20 anni.

Jean-Pierre Schupp

## La forza non è sempre legata all'età

Invecchiare è un processo che dura tutta la vita e che nessuno di noi può evitare. Anche se invecchiare può essere bello, il passar del tempo viene percepito in modo negativo dalla società, dato che viene associato a malattia, sofferenza, visite dal medico, alti costi sanitari, restrizioni e spesso isolamento ed esclusione dalla vita sociale. Tuttavia, la realtà non è necessariamente così grigia. L'invecchiamento va riconsiderato come un fatto di per sé positivo, un appuntamento, però, al quale occorre prepararsi tutta la vita.

L'immagine stereotipata e unilaterale della vecchiaia non rispecchia fedelmente le diverse situazioni in cui si trovano gli anziani. La realtà è variegata e richiede un cambiamento di mentalità, soprattutto tra i professionisti, ma anche tra gli anziani stessi, riconoscendo il potenziale di cambiamento di questa fascia di popolazione.

Noi tutti desideriamo vivere a lungo e in buona salute, un'aspirazione che in molti casi può essere realizzata. La vita in età avanzata, è pur sempre vero, riserva prospettive contrastanti: da un lato, la libertà riconquistata, la vitalità, l'esperienza, la competenza a cui si contrappongono aspetti come dipendenza, fragilità, solitudine.

## Commiato da Werner Kieser



Lo scorso 3 settembre 2021, in una magnifica giornata estiva, Gabriela Kieser ha accolto più di duecento ospiti in una bellissima cornice sullo Zürichberg, dove ha preso commiato dal marito Werner Kieser, suscitando profonda emozione tra i presenti. Anche il filosofo Ludwig Hasler ha preso la parola, pronunciando un toccante discorso, un concentrato di saggezza, perspicacia e spunti di riflessione.

Tra una conversazione e l'altra il tempo è volato e i numerosi ospiti, impegnati a loro volta nel campo del fitness e della salute, sono rientrati a casa un poco confortati. Werner Kieser sarebbe stato felice di vedere riunite in sua memoria così tante persone che gli volevano bene e lo apprezzavano.

In quanto ateo convinto, ovviamente Werner Kieser non credeva in una qualsiasi forma di reincarnazione. Purtroppo, Ludwig Hasler si è espresso pressappoco così: "*Caro Werner, anche se non credevi in una vita dopo la morte né nella reincarnazione, in qualche modo la tua vita si perpetuerà attraverso le numerose attività che hai realizzato come essere umano e delle quali beneficeranno anche le generazioni future.*"

L'invecchiamento si manifesta in modo molto diverso da persona a persona, non esiste la "vecchiaia" in quanto tale. Nonostante il fatto che nel periodo conclusivo della vita le malattie croniche e la multimorbilità siano assai diffuse, l'età cronologica non rivela di per sé lo stato di salute di una persona. Non serve disperare, perché è possibile contrastare le diverse patologie anche in età avanzata. Sebbene invecchiare sia un meccanismo automatico, noi stessi possiamo e, anzi, dobbiamo fare qualcosa per preservare la nostra salute e la qualità di vita negli anni. Uno stile di vita attivo, una sana alimentazione, l'allenamento muscolare e l'inclusione sociale sono gli ingredienti che influiscono positivamente sul benessere psicofisico.



Ai lettori dico: credetemi, la vecchiaia può essere bella e colorata! Non intendiamo fare le cavie dell'industria farmaceutica, vogliamo goderci la nostra età. Io stessa, quando ne ho voglia, indosso la minigonna, un top attillato e i tacchi alti, in barba alla mia età cronologica.

Sylvia Gattiker

Annuncio

## GESÙ e stato sul Gottardo e sul Lago Maggiore

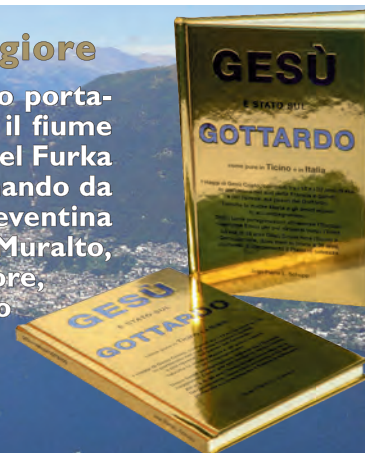
I pellegrinaggi di Gesù Cristo, compiuti tra i 12 e i 32 anni di età, lo portarono a più riprese nel sud della Francia. Gesù costeggiava talvolta il fiume Rodano fino a Ginevra e in seguito St. Maurice, percorreva il passo del Furka scendendo verso la Valle di Orsera per poi risalire il Gottardo. Tornando da Andermatt percorreva il passo del Gottardo, scendeva lungo la Leventina per raggiungere il Lago Maggiore, facendo quindi sosta a Minusio, Muralto, Locarno e sul Monte Verità. In seguito navigava sul Lago Maggiore, dirigendosi verso Milano e da qui riprendeva il cammino verso

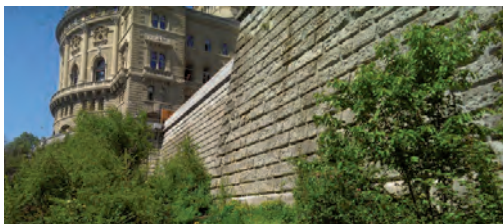
Genova per fare ritorno in Provenza.

Una volta fu accompagnato da Maria, sua madre.

Libro: 96 pagine, ordini al sito:

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





Sind wir ehrlich, in dieser heutigen Zeit, könnte man ein ganzes Magazin mit 64 Seiten mit «Klagetexten» füllen. Das Thema heute:

**ZIEHT DIE AMAG IHRE KUNDEN MIT DEM ÖLSERVICE ÜBER DEN TISCH ?**

Hier eine von vielen Geschichten, die ich in den vergangenen Wochen und Monaten recherchiert habe. Leider wollen BLICK, KASSENSTURZ & Co (noch nicht) darüber berichten, denn die AMAG ist auch ein grosser Anzeigekunde von BLICK & Co. und SRF TV oder?

Hier die Geschichte vom VW Tiguan einer mir bekannten Frau und die diversen Ausschnitte von Briefen an diverse Direktionsmitglieder der AMAG Schweiz:

**1. Brief:**

«Ich beziehe mich auf die Rechnung Nr. 409xxxx die ich heute erhalten habe. Ich bin absolut schockiert darüber, dass

ein Ölwechsel bei einem VW Tiguan, Jg 2016, mit 49'557km faktisch 1000 Franken kostet. Neuerdings muss man auch beim Abholen des Autos etwas unterschreiben. Klar ist mir nun auch wieso: Ich habe diesen «Gelben Zettel»

überflogen, auf dem die verschiedenen Arbeiten stehen: Öl gewechselt, Filter gewechselt usw. Den Betrag von 900.- habe ich nicht gesehen.

Wenn man national wie international die Preise für einen Service bei 40'000km bis 50'000km für einen VW Tiguan anfragt, ergeben die diversen Antworten um die 300 Franken (mit dem habe ich auch gerrechnet) und bei einem 60'000km Grosse-Service liegen die Servicekosten bei 500 Franken. Aber nirgendwo steht 1000 Franken. Wird neuerdings bei der AMAG der Kunde über den Tisch gezogen? Ich erlaube mir sogar jetzt das Wort ABZOCKE zu gebrauchen (siehe eventueller Trick mit gelbem Zettel)?»

**Recherchen:**

In der Zwischenzeit habe ich viel recherchiert und folgendes herausgefunden:

- a) Ein Öl-Service bei 50'000km kostet zwischen 300.- bis 350. Franken (davon habe ich nun über 42 Angebote von diversen Garagen aus der ganzen Schweiz vorliegen).
- b) Ein grosser Service ab 60'000km kann in der Tat 650.- bis 1000 Franken kosten.

Der Tiguan wurde zu einem Öl-Service mit KM-Stand 49557 angemeldet und man ging von 300 Franken aus. Dies auch so der AMAG kommuniziert.

Der Tiguan war nur für 3 Stunden an einem Vormittag in Bellinzona. Ein grosser Service geht aber immer einen ganzen Tag. So war klar, ein kleiner Ölservice würde gemacht und als um 11:30 der gelbe Abholzettel unterschrieben wurde, stand oben, was gemacht wurde. Man kann es nun drehen, wie man will, als Kunde fühlt man sich von der AMAG «über den Tisch gezogen». Auch meine externen Abklärungen zeigen, dass man den grossen Service erst mit 60'000km macht und so hätte die AMAG die Kundin vor den Wartungsarbeiten anrufen müssen, um ihr zu sagen. «Kein kleiner Service für 300.-, sondern wir machen gleich den grossen für 991 Franken.»

**Resumé:**

Es gab noch einen dritten Brief und diverse Schreiben an Medien usw. aber schon der BLICK hatte am 6.10. einen Artikel über einen Mann geschrieben, der absolut erbost darüber war, dass er für seinen Service 387 Franken bezahlen musste, während bei meiner Bekannten über 991

Franken in Rechnung gestellt wurden. Ich fand heraus, dass sogar bei einem Familienmitglied über 800 Franken für den Ölservice verlangt wurden, aber der Verwandte will nicht öffentlich gehen, arbeitet er beim Kanton und will nicht, dass er eventuell bei einer TV Sendung, z.B. «Patti chiari» die Tessiner Version von KASSENSTURZ erscheinen müsste.

**Ich wiederum wäre dankbar, wenn mir viele Leser:innen vom StarkVital60+ hoffentlich ähnliche Machenschaften der AMAG in der Schweiz bestätigen können, denn für mich hat das alles System aber ich benötige noch viel mehr Beweismaterial um eventuell die AMAG einzuklagen, eben KLAGEMAUER.**

Hoffen wir generell auf bessere Zeiten obwohl man als einzelne Bürgerin und Bürger immer weniger etwas gegen die übergrossen MULTIS anrichten kann und **leider ist in der Schweiz immer noch die SAMMELKLAGE nicht erlaubt, was schon für sich ein Skandal ist oder?**

**Wieso erhalten Pensionäre:innen nicht mindestens 20-25% Rabatt bei Zahnbehandlungen?**

Zahnärzte:innen berufen sich immer bei ihren hohen Rechnungen auf die offiziellen Tarife. Wieso erhalten Pensionäre:innen auf die Zahnarztrechnungen nicht automatisch 25% Rentenrabatt? Es ist einfach ein Armutszeugnis für die Reiche Schweiz. Viele investieren doch in die Prävention und die jährliche Zahnreinigung kann den Beweis erbringen, dass die Zähne und Zahnfleisch gut gereinigt und gepflegt sind. Trotzdem zahlen viele jedes «Jahr» Hunderte und Tausende von Franken für Zahnarztrechnungen. Dass der Bürger, vor allem die Pensionäre:innen die Zahnarztrechnungen selber bezahlen müssen ist falsch, vor allem für die, die PRÄVENTIV aktiv sind.

Nicht alle Rentner:innen können sich schlicht und einfach die Zahnarztkosten von ca. 1000 Franken (plus) im Jahr leisten, entsprechen diese praktisch einem monatlichen Betrag einer durchschnittlichen AHV Rente. Da die AHV zudem noch versteuert werden muss, bekommen so faktisch Rentner:innen nur 10 AHV Renten im Jahr.

**Habe Brief an BR Berset und dem Präsidenten vom SSO (Zahnärzteverband) Herr Dr. med.dent. Jean-Philippe Haesler geschrieben. Mehr in der SV 23.**



Cod.col. 8E60	Motor CUVVC	Cambio QYQ	Ger. Tipo 1VF2 33
Cell. +41 079		Data Riconsigna 07.09.2021	1290

Stima costi previsti a carico cliente: 900.-

N. posizione	Definizione	Q.tà	U.Q.
1 Manutenzione			
04010000	ASSICURAZIONE DI MOBILITÀ FINO AL PROSS SERVIZIO (MASS. 24 MESI)		GRATIS
99043599	LAVAGGIO VEICOLO (VALORE19 CHF)		GRATIS
01090015	ISP. CON CAMB OLIO(VARIAB.)		90 ZE
85181950	FILTRO ANTIPOLVERE/POLLINE SMON+RIM		10 ZE
01400050	SERVICE LIQUIDO FRENI		30 ZE
26883550	AGENTE RIDUCENTE CONT+COMP		20 ZE
01575550	OLIO PER FRIZIONE HALDEX SOSTITUITO		40 ZE
01390050	ISPEZIONI AMPLIATE		40 ZE
23245650	INSERTO FILTRO ARIA SOSTITUITO		20 ZE
000000000001180552	TASSA AMBIENTALE.SMALTIMENTO DEI RI		1 PZ

Consenso al controllo dei livelli: SI  NO

CONFIRMA D'ORDINE

**Behauptet wird, dass der Abdruck mit den 900.- erst nachträglich, nach der Empfangsunterschrift, abgestempelt wurde - Wahr?**

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



### Prüfungsdaten für Therapeuten:

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

**Fachprüfungen**  
27. Juni | 14. Nov. 2022

### Das patentierte FASB Original Anti-Schnarchballon System dient zur Stärkung der gesamten Rachenraummuskulatur und der Atemwege.

Schnarchen ist nicht nur lästig für den Partner, sondern auch ungesund.

Beugen Sie Gesundheitsschäden durch Schnarchen vor!

Trainieren Sie Ihre Rachenraum- und Atemmuskulatur!

Einfache Anwendung

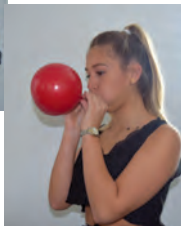
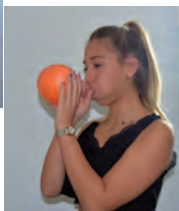
Kostengünstig Sfr. 39.—plus 5.—Versand

100% biologisch abbaubar

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

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

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



FASB ORIGINAL  
ANTI-SCHNARCHBALLON SYSTEM

**pro mente sana**

Psychische Gesundheit stärken

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

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

Nadia Pernollet, Fachmitarbeiterin psychosoziale Angebote Pro Mente Sana

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

[www.promentesana.ch/spenden](http://www.promentesana.ch/spenden)  
IBAN CH16 0070 0110 0000 6618 6

Herzlichen Dank!



# LAKESIDE

## SPORTSCLUB

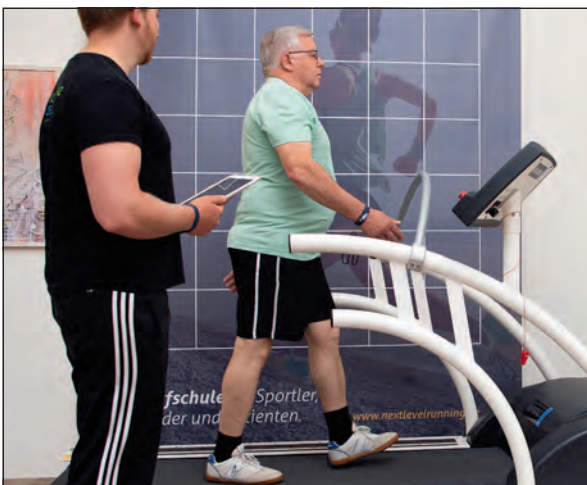
### GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER

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



## „Follow the Science“ von Dr. med. Jürg Kuoni, 22.12.21

Alle beziehen sich immer auf „die Wissenschaft“. Die WHO, die „wissenschaftliche Task force“ des Bundesrats, das BAG, die Wissenschaftsredaktionen von Presse, Radio und Fernsehen, die CEOs der Pharmaindustrie, die Philanthropokraten und alle andern Zeugen Coronas.

Fragen wir doch mal einfach, was die Redaktoren der renommiertesten biomedizinischen Journals zur Qualität der wissenschaftlichen Forschung meinen: (alles Zitate!)

- **Richard Horton**, Chefredaktor des *Lancet* 2015: Ein beträchtlicher Teil der wissenschaftlichen Literatur, vielleicht die Hälfte, ist schlicht falsch...Wissenschaft scheint, in Richtung Finsternis umzuschwenken.
- **Marcia Angell**, langjährige Chefredaktorin des *New England Journal of Medicine* 2009: Es ist schlicht unmöglich, der klinischen Forschung noch Glauben zu schenken... es fällt mir nicht leicht, mich nach 20 Jahren als Redaktorin des NEJM langsam und widerstrebend zu dieser Schussfolgerung durchzuringen.
- **Arnold Relmann**. Ihr Vorgänger beim NEJM 2002: Die akademische Medizin wird durch die Pharmaindustrie übernommen, nicht nur was die Praxis der Medizin betrifft sondern auch Lehre und Forschung. Die akademischen Institutionen lassen es zu, zum bezahlten Arm der Pharmaindustrie zu werden. Das ist eine Schande.
- **Richard Smith**, Chefredaktor des *British Medical Journal* 2015: Die medizinischen Fachzeitschriften sind der verlängerte Marketingarm der Pharmaindustrie.
- **Douglas Altman**, Chefstatistiker des *British Medical Journal* 1994 (!!): Was sollen wir über Forscher denken, die mit den falschen Techniken arbeiten, entweder bewusst oder aus Ignoranz, oder die richtigen Techniken falsch anwenden, ihre Resultate falsch oder selektiv interpretieren, nur die Literatur zitieren, die zu ihren Resultaten passt und unzulässige Schlussfolgerungen aus ihren Resultaten ziehen? Wir müssten entsetzt sein. Doch das ist die Realität. Es ist ein Skandal.
- **Drummond Rennie**, Redaktor des *Journal of the American Medical Association JAMA* 2016: Keine Studie scheint zu bruchstückhaft, keine Hypothese zu trivial, kein Zitat zu einseitig, kein Studiendesign zu absonderlich, keine Methodologie zu pfuscherhaft, keine Präsentation der Resultate zu fehlerbehaftet, zu verworren oder zu widersprüchlich, keine Analyse zu selbstdienlich, keine Argumentation zu verworren, keine Schlussfolgerung zu nichtssagend oder aus der Luft gegriffen und keine Grammatik oder Syntax falsch genug zu sein, um letztendlich doch publiziert zu werden.

**Bumm! Alles Zitate! Alle von Redaktoren der obersten Liga der biomedizinischen Journale. Redaktoren vom Lancet, vom NEJM, vom BMJ, vom JAMA. Würde nur eines dieser Zitate von mir stammen, ein gewaltiger Shitstorm wäre mir gewiss.**

**Die Beleidigung des Ärztestandes wäre noch der anständigste Vorwurf. Den habe ich für meinen „Offenen Brief an BR Berset“ kassiert. (siehe Seiten 18-19)**

Das war vor 2020. Seither ist die biomedizinische Forschung vollends zurück in die mittelalterliche Finsternis abgetaucht. Es darf wieder zensiert werden, ohne päpstliche Bulla aber im Namen des heiligen Corona-Narrativs. Es darf wieder an den Pranger gestellt und bespuckt werden. Im Namen des heiligen Corona-Narrativs. Es darf wieder aus dem Universität-Campus verbannt werden. Im Namen des heiligen Corona-Narrativs. Es darf wieder exkommuniziert werden. Im Namen des heiligen Corona-Narrativs. Es darf wieder laut darüber nachgedacht werden, die Ungläubigen unter Zwang in die Gemeinschaft hineinzupfropfen. Nulla salus extra ecclesiam. Amen.

Eine Pandemie war definitionsgemäss eine weltweit sich ausbreitende Infektionskrankheit mit sehr vielen Toten. Tempi passati. Durch die WHO umdefiniert ist eine Pandemie heute eine weltweit sich ausbreitende ansteckende Krankheit mit sehr vielen Infizierten. Jede saisonale Grippe kann zur Pandemie erklärt werden. Und damit mit den drakonischen Massnahmen „bekämpft“ werden, die wir seit bald 2 Jahren erdulden.

1796 bewies **Jenner**, dass „seine“ Kuhpockenimpfung Immunität gegen Pocken verleiht. Ein Highlight der Medizingeschichte. Impfungen machen immun. Darum gibt es weder bei Polio- noch bei Tetanus- oder Pockenimpfungen „Impfdurchbrüche“, es gibt auch nicht immer wieder neue Varianten. Was heute „verimpft“ wird, hat mit einer klassischen Impfung nicht das Geringste gemeinsam: es soll nur noch vor „schweren Verläufen schützen“. Von Immunität keine Spur mehr. Weder vor der Infektion noch vor der Übertragung schützt der Stoff. Ein Hohn. Eine in Fett verpackte Ribonukleinsäure, die im Körper zuerst umgebaut werden muss, damit sie Spikeproteine bildet, gegen welche der Körper dann Antikörper produziert. Wir produzieren Antikörper nach zwei Zwischenschritten, die wir gar nicht kontrollieren können. Darum die unglaubliche Anzahl von Nebenwirkungen und Todesfällen. Das ist keine Impfung, das ist im besten Fall ein Medikament, das nie die Marktzulassung hätte erhalten dürfen.

Wir haben also eine Pandemie, die nach klassischer Definition keine Pandemie ist. Und wir haben eine „Impfung“, die keine Impfung ist. Trotzdem werden wir mit drakonischen Massnahmen drangsaliert, ausser wir kuschen und lassen uns diesen „Impfung“ genannten Stoff in den Oberarm spritzen.

### Es gibt eine einfache und wirksame Prophylaxe.

Davon hören wir von unserer „wissenschaftlichen Task force“ nie etwas. Die Vitamine C und D. Jaja, ich weiss, völlig unwirksam, sagen die „Experten“. Besser informiert man sich selbst. Zum Beispiel im Buch von **Dr. David Grimes** „*Vitamin D Deficiency and Covid 19*“ oder auf seiner Homepage [www.drdaavidgrimes.com](http://www.drdaavidgrimes.com). Die antivirale Wirksamkeit von hochdosiertem Vitamin C ist seit 70 Jahren dokumentiert. Bei Google Scholar finden sich tausende von Studien. Oder man liest das Buch des Naturwissenschaftlers **Andrew Saul** „*Vitamin C. The Real Story*“ mit hunderten von Referenzen.

### Anzeige

 <h2 style="text-align: center;">Gesundheits-Bühne</h2> <p style="text-align: center;">Bieten Sie in Ihrem Studio/Praxis Geräte an, die Frauen und Männer helfen, gesund zu werden und gesund zu bleiben! <a href="mailto:info@healthtribune.tv">info@healthtribune.tv</a></p>	
<p><b>ACP - Sanfte Kältebehandlung</b></p> <p>VP: 35'000.- exkl. MwSt oder Leasing pro Monat, ab <b>CHF 664.-</b></p> <p>Schmerztherapie über die Handflächen. Ganzkörper-Kältebehandlung mit sofortigen Ergebnissen. Kein Frieren, kein Entkleiden.</p> <p><b>Vorführtermin?</b> <b>079 400 33 22</b></p> 	<p><b>PelviPower - Beckenboden</b></p> <p>VP: ab 46'500.- exkl. MwSt oder Leasing pro Monat, ab <b>CHF 964.-</b></p> <p>Immer mehr Menschen haben Probleme mit Potenz, Inkontinenz, Rückenschmerzen, Kraftlosigkeit, Organenkantung, Mütter nach der Geburt usw.</p> <p><b>Vorführtermin?</b> <b>079 400 33 22</b></p> 



**Es gibt eine wirksame Frühbehandlung.**

Doch auch davon hören wir von unserer „wissenschaftlichen Task force“ nie etwas. Die Front Line Critical Care Alliance (<https://covid19criticalcare.com>) ist eine Gruppe von Intensivmedizinern, die tausende von Covid-Patienten erfolgreich behandelt hat. Auf ihrer Website finden sich Protokolle für die Behandlung von Covid-Erkrankungen in jedem Stadium. Das ist nur ein prominentes Beispiel. Ähnliche Protokolle sind von **Dr. Zelenko** oder **Dr. McCullough** oder vom „Covid-19 Early Treatment Fund“. Alle hochwirksam, sie verhindern Hospitalisationen um bis zu 80%. Man möchte meinen, dass sich solche Protokolle wie ein Lauffeuer in der akademischen Medizin verbreiten müssten. Möchte! Hätten wir nicht eine Schicht vom medizinischen Bürokraten, die in ihrem Leben noch nie einen Patienten behandelt haben. Die mit ihren Seilschaften aber alles verhindern, was nicht ihren Vorstellungen entspricht. Oder besser: was nicht in ihr Geschäftsmodell passt. Vom 80-jährigen Corona Papst von Bidens Gnaden **Fauci**, seit fast 40 Jahren sesselklebender Direktor des NIAID (National Institute of Allergy and Infectious Diseases), über CDC (Centers for Disease Control and Prevention), NIH (National Institutes of Health) bis hinunter zu Swissmedic und BAG. Eine Schicht von Medizinbeamten, die zensiert, diffamiert, an den Pranger stellt, kritische Studenten und Dozenten aus Universitäten aussperrt, Ärzten die Praxisbewilligung entzieht und gleichzeitig schamlos den grössten Schrott verbreitet. Beispiel: Ivermectin sei ein Wurmmittel für Pferde und für Menschen gefährlich, dabei ist es FDA zugelassen, es ist sicherer als Aspirin und hat Hunderttausende von der Flussblindheit geheilt. Die antivirale Wirkung bei Covid Infektionen ist bestens dokumentiert.

**Dieselben Medizinbeamten überziehen ihre Länder mit einer gnadenlosen Panikmache, konzipiert von PR Agenturen, bezahlt natürlich mit Steuergeldern. In Städten ist es kaum noch möglich, zehn Schritte zu gehen, ohne die dämlichen Corona-Plakate anschauen zu müssen. Jede Minute haben wir uns in Supermärkten die Durchsage anzuhören, es gelte Masken- und Distanzpflicht. Der choreografierte Wahnsinn hat nur eine Botschaft: Wir brechen die Übung erst ab, wenn alle geimpft sind. Wenn alle mit Knebelverträgen teuer gekauften Impfdosen in euren Körpern sind!**

Impfen, impfen, impfen. Die sicherste Methode, die „Pandemie“ noch lange am Leben zu erhalten. Und die lukrativste.

**Follow the science? Follow the money!**

Mittels korrupter, mit mittelalterlichen Methoden verteidigter Pseudowissenschaft wird ein Narrativ durchgeboxt, das mit Gesundheit gar nichts zu tun hat aber sehr viel mit einer politischen Agenda. Und, last but not least, mit einer gewaltigen Umverteilung von unten nach oben.

**„Stoppt diesen Schrott endlich!“**

**Ist Covid nur ein Test?** von Hans Hadorn

Die Wenigsten von uns sind sich bewusst, was in den kommenden Jahren auf uns zukommt. Bis jetzt haben die meisten Menschen Medikamente genommen, wenn sie krank waren oder Schmerzen hatten. Ich bin kein genereller Impfgegner, es gibt bestimmt sinnvolle Impfungen. Aber wenn mich jemand mit Drohung und Zwang zum Impfen nötigt, dann hat das nichts mehr mit Gesundheit zu tun. Wie bringe ich gesunde Menschen dazu, sich impfen zu lassen? Dieser Test läuft gerade und das Zauberwort heisst **«Angst»!**

Wir werden uns in den kommenden Jahren für fast alles impfen lassen können (oder müssen?), so wie es für fast alles eine Versicherung gibt. Ich bin kein Virologe, kein Mediziner und auch kein Covid-Leugner, aber ich bin ein besorgter Mitmensch, der sich täglich fragt:

**WIE KONNTE ES SO WEIT KOMMEN,**

dass wir einander zur Begrüssung nicht mehr die Hand geben, sich viele aus Angst kaum noch aus der Wohnung trauen, die Menschen in Geimpfte und Nicht-Geimpfte eingeteilt werden und die Nicht-Geimpften von den Medien und Politikern als minderwertig und nicht sozial bezeichnet werden?

Ich weiss, es gibt noch unzählige Beispiele, die hier angesprochen werden könnten. Mein Wunsch für die Zukunft ist, dass wir wieder ein bisschen menschlicher werden, aufeinander zugehen, uns gegenseitig respektieren und dass wir nicht eingeschüchtert, bedroht oder gar eingesperrt werden von denjenigen Politikern/Innen, die wir gewählt haben.

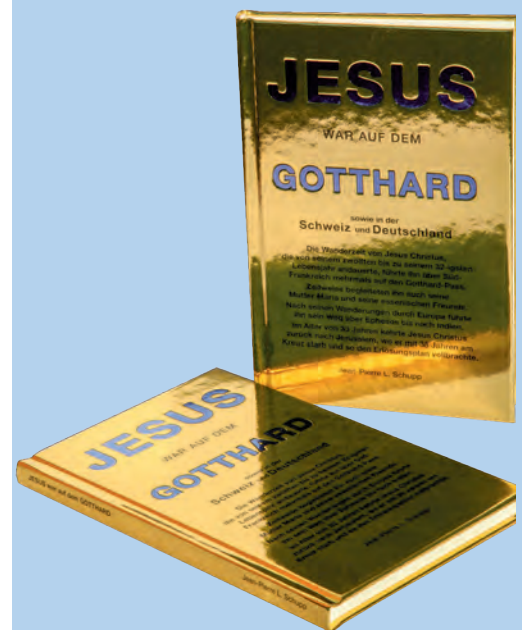
**War JESUS auf dem GOTTHARD?**

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

**Im Alter von 33 Jahren kehrte er nach Jerusalem zurück,**

**wo er mit 35 Jahren am Kreuz starb!**

Das 96-seitige Buch



ist in fast jeder Buchhandlung

oder unter

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

**Preis: 28.00**

**Verkauf auf dem GOTTHARD-PASS  
Juli bis Oktober im Kiosk**

ISBN 978-3-033-06571-0



In italiano

**Gesù è stato sul Gottardo**

[www.gottardo.it](http://www.gottardo.it)

En français

**Jésus a été au mont Gothard**

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

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



Titel: [www.acp-cooling.com](http://www.acp-cooling.com)

**Insertenverzeichnis - SV 22** Seite

PelviPower - PonteMed AG	2-3
Fimex Distribution AG	4
ALPHA Cooling Professional	7
Kybun	11
KIESER TRAINING	12,57
Ratio AG	13
EGYM	14-15
CONNECTION - KKLW Wolhusen	16,17,63
GUAM Cosmesan	21,46-47
GatePress - Sypoba	23
Mental Physio Training	25,41
Cosmic Recording	26-27
HPS Hypnosetherapie	28
med. Rücken-Center Zürich	29
Shakti Ayurveda & Yoga Zentrum	31
Shark Fitness Shop	32
GREENPEACE	33
Body-mind-spirit	36
BodyTalk	37
Soyana Vegan Food	39
SSAAMP	43
Himmelbach - Vital-Paket.ch	45
Vivo Coach Ausbildung ab 60+	49
Öffentlichkeitsgesetz	50
PROMEDIA	51
Thermalbad Bad Zurzach	53
Health Tribune	55,59,64
SVNH, Laufschule, pro mente sana	63
GSG-Academy - Buchhandel	61,65
QualiCert CERTIFIED QUALITY	68

**Messe & Event-Termine:**

- 5. März 2022**  
SSAAMP Better Aging, Zürich
- 02. April 2022**  
EXPOSenio, Baden
- 06. bis 09. Oktober 2022**  
LEBENSKRAFT Messehalle, Zürich
- 04. bis 6. November 2022**  
EXPO-50plus, Zürich
- 04. bis 6. November 2022**  
PRECURA im HB Zürich
- Internationale Messen:**
- 26. bis 28 Mai 2022**  
Undoing Aging, Berlin
- 24. bis 26. November 2022**  
Fitness Connected, Messe München

Senden Sie Ihre Messetermine an:  
[info@toptenmedia.com](mailto: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](mailto:info@toptenmedia.com)

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

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

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

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

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

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

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

35 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**

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

Redaktionsschlussdaten 2022-2023		<a href="http://www.toptenmedia.com">www.toptenmedia.com</a> / Mediadaten	
Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
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/Okttober 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
Nr. 28, Januar/Februar 2023	15.11.22	09.12.2022	2. Woche Januar 2023

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

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

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



**START**  
ab  
Sommer 2023

**STARKVITAL.TV**  
ONLINE-TV FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60



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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

UBS AG - IBAN CH51 0024 6246 3361 7408P.

Zum Preis von 80 Franken pro Ausgabe kann man zusätzlich 35 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