

STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60

Schmerzen in Händen und Armen

Lucia N. Schmidt

Brief an BR Berset

Ansatz zu einem innovativen Gesundheitswesen

WIR SCHAFFEN UNS SELBER AB

Demografie in China und Europa ähnlich

Modernes Pilates

Minister für Einsamkeit

HILFE

Wo ist das nächste WC?

Yvonne Keller

Dr. med. Egor Egorov

„Zell-Training – Mit Hypoxie entspannt
Mehr Energie gewinnen“

Français 54-57
Italiano 58-61





Eine Marke der
PorteMed AG Schweiz



PELVIPOWER™

DAS BECKENBODEN TRAINING

KRAFT AUS DER MITTE



JETZT **KOSTENLOSES PROBETRAINING** VEREINBAREN!

www.pelvipower.com/pelvipower-standorte

EIN STARKER BECKENBODEN KANN SIE VIELFACH UNTERSTÜTZEN

EINFACH – SCHNELL – WIRKSAM



SPORT

Leistung
Stabilität



RÜCKEN

Entspannung
Kräftigung



FRAUEN

Wechseljahre
Libido



MÄNNER

Vitalität
Potenz



JUNGE MÜTTER

Rückbildung
nach der Geburt



INKONTINENZ

Blasenschwäche
Tröpfeln



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

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



PonteMed AG Switzerland (headquarters)

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

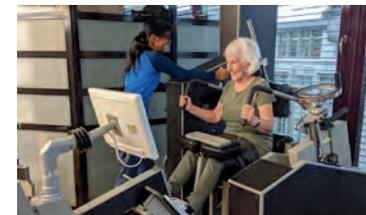
Editorial	5
HYPOXIE, Hoffnungsträger in der Medizin	6
China Demografie, ähnlich wie die der Schweiz	8
Sylvia Gattiker - Kolumne	10
<hr/>	
Brief an Bundesrat Berset von Jean-Pierre Schupp	12
Volksinitiative «Nationalbankgewinne für eine starke AHV»	16
Dr. med. Jürg Kuoni Kolumne	18
Antwort aus Bundesbern zum Thema Zahnarztkosten	19
<hr/>	
Yvonne Keller - Kolumne	20
Die Wichtigkeit vom Tageslicht	22
Jürgen Woldt - Kolumne	24
85 und voll im Krafttraining bei Kieser-Training	26
<hr/>	
GreenCare - Lebensabend auf dem Bauernhof	28
Minister für Einsamkeit	29
Ayurveda	30
Lucia Schmidt - Kolumne	36
<hr/>	
Vegi Nachrichten	38
Media News	40
Gabriela Ghenzi - Kolumne	42
Himmelbach	44
<hr/>	
Pilates Studio Zürich	48
Nachrichten aus aller Welt	50
ABO - Bestellformular	53
En français	54
<hr/>	
In italiano	58
KLAGEMAUER	62
Fortsetzungen	63
Leserbriefe und Kleininserate	65
<hr/>	
Impressum	66



Re Nature You - Seite 7



Weltmeister mit 97 - Seite 11



Kieser Training - Seite 26



Beatrix Kruger - Seite 48



Götterdämmerung - Seite 50

Anzeige

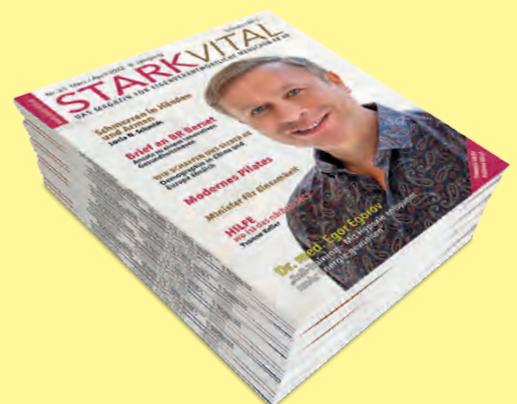
Gesundheit erlangen und Gesundheit erhalten in Eigeninitiative

Das Magazin «StarkVital60+» begleitet vor allem Senioren zur Überlebenswichtigen-Fitness. Helfen auch Sie den Menschen auf den richtigen Weg und verteilen Sie bei jeder neuen Ausgabe 35 Exemplare an Ihre Mitglieder:innen, Patient:innen, Kund:innen, Besucher:innen etc. Für nur 80 Franken * pro Ausgabe senden wir Ihnen gerne ein Paket mit der Druckversion des «StarkVital60+»- Magazins zu.

Als Geschenk und Dankeschön für Sie oder Ihren Club, Ihr Studio, Ihre Praxis, Ihr Therapie- oder Trainingscenter, Residenz oder Hotel, erhalten Sie ein GRATIS-Jahres-Abonnement im Wert von 30 Franken für 6 Ausgaben im Jahr.

Bitte senden Sie uns diesen Coupon an info@toptenmedia.com zurück und so unterstützen Sie direkt uns indirekt die neue Ausrichtung eines echten Gesundheitssystems, das die Menschen GESUND erhalten will und nicht weiter an ihren Krankheiten verdienen will.

* (Selbstkosten, d.h. 35 x 2.- plus 9.70 Posttarif = 79.70)



Kommt bald vor dem **BANKROTT** der **ALTERSPFLEGE**, das **SCHAFOTT** für das unfitte pensionierte Volk?

Die Pandemie hat gezeigt, wie schnell der Mensch in SCHWARZ-WEISS, GEIMPFT-UNGEIMPFT Schemas zu denken beginnt. Ich prophezeie heute genau das, was ein Regisseur schon 1973 im Science Fiction Film **"Soylent Green"** mit dem Schauspieler Charlton Heston für das **Jahr 2022** aufgezeigt hat. Bald wird es wie im Film eine «Jagd» auf ältere Menschen geben. Nur die, die autonom für sich selber sorgen können und mit ihrem Gesundheitsstatus nicht der Gesellschaft zur Last fallen, dürfen weiter leben. Die anderen müssen eliminiert werden (...verrate Ihnen jetzt den Schluss des Films nicht, falls Sie ihn noch nie gesehen haben).

Am 20. Dezember 2021 war im Tages-Anzeiger in der Rubrik «Kultur & Gesellschaft» ein Interview mit dem kontroversen Schriftsteller Lukas Bärfuss zu lesen. Unter seinem grossen Foto stand folgender zynischer Satz:

«Alt und krank bedeutet in dieser Logik auch unproduktiv und verzichtbar».

Ja, es geht schon los, viel schneller, als ich gedacht habe. Auch darum wurde das Magazin STARK-VITAL60+ ins Leben gerufen. Wir **"60+"** müssen hart arbeiten, um uns fit zu halten, damit wir nicht als Belastung für die Gesellschaft angesehen werden, anders ausgedrückt, **"unproduktiv und somit verzichtbar"**. Wenn wir schon dabei sind, sollten wir auch nicht vergessen, dass ältere Menschen gute Konsumenten sind, wenn es um Mieten, Autos, Versicherungen, Reisen, Friseure und Lebensmittel geht - selbst dann, wenn sie nicht mehr berufstätig sind. Die heutige Realität zeigt jedoch, dass immer mehr Menschen über die 65 hinaus weiter arbeiten müssen.

Meine persönliche Berufung und zur Zeit meine Hauptaufgabe ist, möglichst viele Frauen und Männer **"60+ bis 120"** GESUND zu BEKOMMEN und GESUND zu ERHALTEN, damit sie so lange aktiv und zu Hause autonom leben können, um auf keinen Fall der Gesellschaft zur Last zu fallen. Im Gegenteil: Sie können sich mit verschiedenen z.T. kostenlosen Dienstleistungen den jüngeren Generationen zur Verfügung stellen, ihnen mit ihrem Wissen und ihrer langjährigen Erfahrung helfen.

Hier noch ein Text, der zum Nachdenken anregt, ist er bald 500 Jahre alt. Ändert man das Wort PEST z.B. in C....., ist man im **Jahr 2022** angekommen:

"Als die Beulenpest 1530 in Genf wütete, war alles vorbereitet. Man eröffnete sogar ein ganzes Krankenhaus für die Pestopfer. Mit Ärzten, Sanitätern und Krankenschwestern. Die Kaufleute steuerten bei, der Magistrat gab jeden Monat Zuschüsse. Die Patienten gaben immer Geld, und wenn einer von ihnen allein starb, gingen alle Güter an das Krankenhaus. Doch dann geschah eine Katastrophe: Die Pest war am Aussterben, während die Zuschüsse von der Zahl der Patienten abhingen. Für das Genfer Spitalpersonal gab es 1530 keine Frage von Recht und Unrecht. Wenn die Pest Geld einbringt, dann ist die Pest gut. Und dann haben sich die Ärzte organisiert. Zuerst vergifteten sie die Patienten nur, um die Sterblichkeitsstatistik zu erhöhen, aber.... "

(François Bonivard, *Chroniken von Genf*, zweiter Band, Seiten 396-397)

Ihr

Jean-Pierre Leonhard Schupp



Jean-Pierre Schupp

Jahrgang 1954

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:

www.starkvital.ch

HYPOXIE, HOFFNUNGSTRÄGER IN DER MEDIZIN

Hypoxie kann auf den Körper, d.h. einzelne Organe positive Effekte generieren. Man findet auf dem World Wide Web hunderte von Einträgen und wissenschaftliche publizierte Daten dazu.

Anwendung in der ärztlichen Praxis

Mehr als fünf Millionen Hypoxie-Behandlungen **CELLGYM** wurden weltweit bereits durchgeführt. Mit jeder neuen Studie erweitert sich die Liste der Anwendungsmöglichkeiten. In Deutschland behandeln mehr als 1000 Ärzte und Heilpraktiker ihre Patienten erfolgreich mit Hypoxie.

Für Patienten mit chronischen Krankheiten ist das Intervall-Hypoxie-Training eine interessante Behandlungsmethode. Im Gegensatz zu vielen Medikamenten setzt es bei den Ursachen und nicht bei den Symptomen an. Es kann zum Aufbau neuer Strukturen und bestenfalls auch zu einer Wiederherstellung des Ausgangszustands führen.

Dies bedeutet für Patienten eine Verlangsamung oder sogar Auflösung ihrer Krankheitsprozesse. Hieraus ergeben sich viele Indikationen für die Hypoxie-Anwendung, z. B. bei chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD), Bronchialasthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurodegenerative Erkrankungen, Wundheilungsstörungen oder eine Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

Sportler profitieren von Leistungssteigerungen durch Erhöhung des Werts für die Sauerstoffaufnahme (VO₂). Gesunde Menschen sind durch das Intervall-Hypoxie-Training besser vor Krankheiten und Alterungsprozessen geschützt. Egal ob Gesunde, Kranke oder Sportler, durch das Intervall-Hypoxie-Training **CELLGYM** erhöht sich die Regenerationsfähigkeit des Körpers. Gesunde erholen sich schneller von Strapazen.

Sportler können Trainingsbelastungen besser ausgleichen. Patienten sind nach einem akuten Krankheitsgeschehen, einer Verletzung oder nach einer Operation früher wieder gesund.

Die Hypoxie **CELLGYM** setzt im Körper verschiedene Prozesse in Gang, die zu einer schnelleren Heilung beitragen. Die Mitochondrien können mehr Energie für Reparaturarbeiten zur Verfügung stellen, weil sich ihre Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen durch das Training verbessert.

Dr. med. Egor Egorov



Facharzt für Anästhesie und Co-Autor mehrerer Studien zum Thema Hypoxie.

Sein Wissen und seine Erfahrungen gibt er in Seminaren und Fortbildungsveranstaltungen der Internationalen Hypoxie-Hyperoxie Gesellschaft e. V. an Kollegen weiter:

www.interhypox.de.

Es bilden sich vermehrt verschiedene Wachstumsfaktoren und Enzyme, die bei der Beseitigung von Schäden helfen. Sogenannte Stressproteine (HSP) werden wie nach einem intensiven körperlichen Training aktiv, um bei den Aufbauarbeiten mitzuwirken. Auch Stammzellen lockt die sauerstoff-reduzierte Luft aus ihren Nischen.

Sie beteiligen sich bei der Heilung von Organen und Geweben. Mit verschiedenen Botenstoffen zur Wachstumsförderung und Stärkung des Immunsystems kümmern sie sich um kranke Zellen. Aus Studien ist bekannt, dass sich mit Hypoxie-Behandlungen sowohl die Erholungszeit nach sportlichen Aktivitäten als auch die Heilungszeit nach Verletzungen und chirurgischen Eingriffen deutlich verkürzen lässt.



Die Anwendung hypoxischer Luftgemische ist keine neue Methode. Bereits 1866 wurden in Bad Reichenhall die ersten pneumatischen Kammern zur Behandlung von Atemwegserkrankungen eröffnet.

Nach dem Ersten Weltkrieg wurden die Forschungsaktivitäten zur trainierenden Wirkung der Hypoxie im Westen weitgehend vernachlässigt. Lange Zeit wurde nur in Russland zur trainierenden Wirkung der Hypoxie geforscht. Erst in den vergangenen zehn Jahren rückte die Therapieform wieder weltweit in das wissenschaftliche Interesse. Die lange Phase der Grundlagenforschung wurde 2019 mit dem Nobelpreis für Medizin gekrönt. Mit der Entdeckung des Hypoxie-induzierenden-Faktors HIF-1-alpha wurde deutlich, dass die Wirkung viel umfangreicher ist, als lange Zeit angenommen wurde. Mittlerweile laufen an vielen Universitäten und Kliniken Humanstudien

BUCH-TIPP

„Zell-Training – Mit Hypoxie entspannt mehr Energie gewinnen“ von Dr. med. Egor Egorov ist das erste Buch, das sich umfassend mit dieser natürlichen und gut erforschten Heilmethode beschäftigt. Es erklärt alle medizinischen Hintergründe, bietet viel ärztliches Know-how sowie einen sicheren Einstieg in das Training. Egor Egorov, Zell-Training – Mit Hypoxie entspannt mehr Energie gewinnen, egoro Verlag; 29,90 Euro; <https://go.interhypox.de/buch-zelltraining>



Herzlich willkommen im
1. Biohacking Center in der Schweiz. Früher nannte ich es Prävention und war begeistert, als ich endlich eine passende Bezeichnung dafür hatte, lange gesund, leistungs-

fähig und vital zu bleiben, der Begriff **«Biohacking»** stammt ursprünglich aus den USA und Dave Asprey ist wohl einer der bekanntesten Biohacker. Hier bei uns im Re Nature You Center, raten wir nicht, sondern erheben exakte Gesundheitsdaten über unsere top moderne Diagnostik und geben unser langjähriges Wissen gerne an Sie weiter. Wir erkannten, dass **CELLGYM** eine der effizientesten Biohacks überhaupt ist und deshalb widmen wir nun diese Ausgabe, Dr. Egorov, und seinem fundierten Wissen über den Zellstoffwechsel. Wenn Sie ihr biologisches Alter möglichst lange tief halten möchten, dann kommen Sie bei uns vorbei und buchen Sie ein Check-up, damit wir sehen, wo wir ansetzen müssen oder ob alles Okay ist.

Jeder Mensch braucht starke Zellen.



Als Arzt beschäftigt sich Dr. Egorov seit etwa 20 Jahren mit dem Energiestoffwechsel. 90 Prozent der Energiegewinnung findet in den Mitochondrien statt. Ohne diese kleinen Zellbestandteile wäre keinerlei Energiestoffwechsel im Körper möglich. Von ihrer Leistung hängt ab, wie schnell ein Mensch altert, ob er gesund oder krank ist. Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettstoffwechselstörungen sind keine Folge des Alterns oder fehlender Medikamente, vielmehr ist ein geschwächter Energiestoffwechsel in den Zellen der Grund. Für die Stärkung der Mitochondrien bringt es wenig, an einzelnen Symptomen herumzudoktern. Es braucht eine Medizin, die auf alle Zellen im Körper wirkt – ein Zelltraining, welches wir hier in unserem Center, **Re Nature You in Reinach, auf insgesamt 7 CELLGYM Plätzen** anbieten.

Zellen haben nämlich ein sehr hohes Selbstheilungspotenzial. Sie reparieren Schäden im Körper, können ihn aber auch auf zukünftige Schädigungen vorbereiten und stärken. Diese Fähigkeit lässt sich auf unterschiedliche Weise trainieren.

Ganz entspannt die Zellen stärken

Alle Zellen im Körper lassen sich trainieren, um mehr zu leisten. Atmet man Luft „wie in den Bergen“ über ein Gerät ein, geht das sogar ganz entspannt auf unseren sehr bequemen Relax-Liegen. Die Anwendung von sauerstoffreduzierter Luft nennen Mediziner Hypoxie-Training bzw. Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie (IHHT). Es ist eine vollkommen sichere und bewährte Behandlungsmethode. Fast jeder Mensch kann von diesem simulierten Höhentraining profitieren, denn die Wirkung geht über die reine Steigerung der Energiegewinnung in den Zellen hinaus. Mittlerweile ist bekannt, dass die körpereigenen Schutzsysteme, die vor Krankheiten bewahren und den Alterungsprozess verlangsamen, ebenfalls durch eine IHHT gestärkt werden können.

Mehr Zell-Energie über die Atmung

Der grosse Einfluss der Atmung auf den Energiehaushalt war Dr. Egorov lange Zeit auch nicht bewusst. Vor etwa 10 Jahren begann er sich intensiv mit der Wirkung der Atmung auseinanderzusetzen. Jeder Atemzug bestimmt, wie viel Energie



der Körper zur Verfügung hat. Mit der Aufnahme des Sauerstoffs beginnt die Energiegewinnung. Doch wie viel Energie die Zellen am Ende bilden können, hängt nicht von der Sauerstoffmenge ab, die eingeatmet wurde, sondern von der Atemweise. Es ist möglich, anhand der Atemweise Rückschlüsse zu ziehen, wie viel Energie ein Mensch hat, wie fit oder krank er ist. Da unsere Atmung kein starrer Zustand ist, kann sie mit Atemübungen so verändert werden, dass alle

Zellen im Körper aus jedem Atemzug mehr Energie gewinnen können.

1. CELLGYM FACHTAGUNG mit WORKSHOP

12.5 – 13.05.2022

Re Nature You AG, Seewenweg 5, 4153 Reinach BL

Fachvortrag Donnerstag 12. Mai

von 9.00 – 17.00 Uhr inkl. Pausen und Mittagessen, Seminarunterlagen. Für interessierte Ärzte, Therapeuten, Hebammen, Personal-Trainer

Workshop Freitag 13. Mai

von 9.00 – 17.00 Uhr inkl. Pausen und Mittagessen für interessierte und Anwender der IHHT Methode **CELLGYM**

Vortrag Samstag 14. Mai.2022

Von 11.00 – ca. 14.00 Uhr inkl. Beantwortung von Fragen für ALLE, die sich für diese sehr effiziente Trainingsmöglichkeit interessieren.

Wir freuen uns sehr, diesen Anlass bei uns im Center durchführen zu dürfen. Der Wunsch von Dr. Egorov ist es, sein Wissen einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen, so dass wir alle therapeutisch tätige Menschen, sowie Trainer und Sportler herzlich dazu einladen, diese grossartige Möglichkeit zu ergreifen und von seinem Wissen und seinem grossen Erfahrungsschatz von über 20 Jahren Forschung über den Energiestoffwechsel und die Anwendung in der Intervall Hypoxie-Therapie, zur Wiederherstellung des gesunden Zellstoffwechsels, lernen zu dürfen.

Wenn Sie nun Anwender, interessierte Fachperson oder interessiert am Vortrag sind, melden Sie sich bitte unter der Telefonnummer 058 255 55 80 bei Re Nature You, am Empfang an, oder schicken Sie uns eine Email an hello@renatureyou.ch mit dem Betreff: **CELLGYM** - Fachtagung, damit wir Ihnen Ihre Teilnahme bestätigen und Ihre Seminarunterlagen zusenden und eventuelle Fragen von Ihnen, an Dr. Egorov entgegennehmen können.

Damit wir alles perfekt planen können, sind wir für frühzeitige Anmeldung sehr dankbar.

Seine beiden Bücher, **«ZELL-TRAINING mit Hypoxie entspannt mehr Energie gewinnen»** und **«10 Atemzüge und nie wieder müde»** werden wir an den Seminartagen auflegen oder können hier bei uns im Re Nature You Center gekauft oder bestellt werden.

Besuchen Sie uns auf unserer Webseite:

www.renatureyou.ch wir freuen uns auf Sie!

Irené Schwegler

China und die Schweiz: Ähnliche Demografie

Was haben diese beiden Länder, die so weit voneinander entfernt und so unterschiedlich sind, gemeinsam?

Es mag bizarr klingen, aber trotz Chinas derzeitigen Bevölkerungszahl von 1,4 Milliarden Menschen haben Europa und China einen ähnlichen demografischen Trend.

Neben zyklischen Faktoren wie die Corona-Weltwirtschaftskrise, Handelskriegen, sinkenden Wachstumsraten, Überschuldung von Unternehmen und Rückgang rentabler Investitionen ist es **der demografische Faktor, der über die ökonomische Zukunft Chinas entscheiden wird**. Man liest oft in den Medien Artikel, die darauf hinweisen, dass aufgrund des demographischen Wandels China bald am Personalmangel in der eigenen Wirtschaft und Gesellschaft scheitern wird. Ja, auch das heutige China ist ein schnell alterndes Land.

Zu diesem Thema erschien am 4. Februar 2022 auf «blick.ch» ein interessanter Bericht. Titel: **Überschuldet, überaltert, überschätzt - China, die kranke Supermacht.**

Nun gut, man sollte China nicht unterschätzen, denn gegenüber den westlichen, aufgeklärten Ländern, wird das fernöstliche Land mit Sicherheit einen Weg finden, die tiefe Geburtenrate von heute innert wenigen Jahrzehnten massiv zu steigern. Wenn nötig auch mit Zwangsmassnahmen, damit es auch in Zukunft keinen **«Personalmangel»** in den verschiedenen Bereichen der aufstrebenden Wirtschaft geben wird.

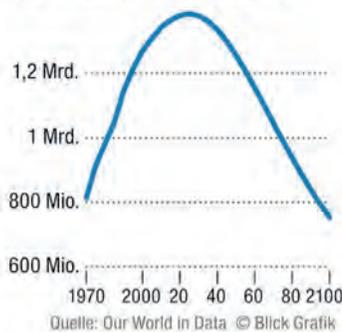
Während wir Leser hier in Europa und in den USA noch schadenfreudig über solche Titel wie im Blick schmunzeln mögen, sollten unsere Politiker endlich aufwachen. Denn die düsteren Prognosen deuten darauf hin, dass genau das Gleiche auch uns in wenigen Jahrzehnten (Jahren?) passieren wird. Heute wird Politik in allen Belangen betrieben, als würde es noch Hunderte von Jahren genau so weiter gehen wie bisher. Ich stelle Unfähigkeit der Parteien fest, von LINKS bis RECHTS, in Visionen zu denken, sich nicht auf die nahe Zukunft zu beschränken, sondern über sie hinauszuschauen. Wenn mit ernsthaften Fragen konfrontiert, sind sie unfähig, sofortige konkrete Massnahmen zu treffen. Wenn die Zahl der Europäer weiter abnimmt, werden sich viele aktuelle Probleme von alleine lösen? Wird es einfach nicht mehr notwendig sein, nach Lösungen zu suchen, da es andere Erwartungen geben wird?

WIR SCHAFFEN UNS SELBER AB !

Die Geburtenraten sinken stetig. Die Zahl der Europäer - Schweizer, Deutschen, Franzosen, Italiener, Spanier usw. - schrumpfen im bedrohlichem Masse. Die folgende Grafik zu China (Blick vom 04.02.22) ist auf eben genannten Länder

China schrumpft

Prognostiziertes Bevölkerungswachstum bis zum Jahr 2100



durch Analogie übertragbar. In unserem Kontinent wird der Bevölkerungsrückgang durch den Zuzug von Ausländern ausgeglichen, die auf der Suche nach höher bezahlten Arbeitsplätzen oder einfach besseren Lebensbedingungen sind. Wird das ausreichen, um den Geburtenrückgang in ganz Europa auszugleichen? Der während Jahren geförderte Narzissmus und der zügellose Individualismus schlagen zurück. Wenn sich der Trend nicht bald umkehrt, werden Menschen europäischer Herkunft vor dem Aussterben bedroht. Ich will nicht übertreiben, aber diese Situation erinnert mich irgendwie an die Gefahr des Aussterbens einiger Tierarten, die immerhin zumindest offiziell geschützt sind.

Wenn sich der Trend nicht bald umkehrt, werden Menschen europäischer Herkunft vor dem Aussterben bedroht. Ich will nicht übertreiben, aber diese Situation erinnert mich irgendwie an die Gefahr des Aussterbens einiger Tierarten, die immerhin zumindest offiziell geschützt sind.

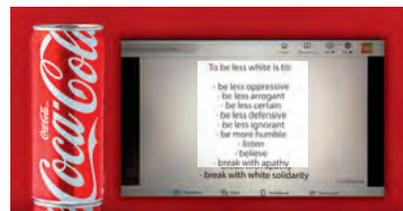
Der Aufruf des Papstes

Selbst der katholische Papst ist besorgt. **"Hunde und Katzen treten an die Stelle von Kindern. Es ist komisch, aber wahr. Besiegen wir den demografischen Winter! Wer soll jetzt die Steuern für meine Rente zahlen, wenn es keine Kinder gibt?"** So hat sich der Pontifex geäußert in seiner Ansprache an die Familien anlässlich der Generalaudienz im vergangenen Januar in der Vatikanstadt.

Be less white

COCA COLA hat intern vor einem Jahr in den USA ungefähr mit folgenden Richtwerten das eigene Personal informiert: **"Weniger WEISS zu sein bedeutet: weniger unterdrückend zu sein, weniger arrogant, weniger überzeugend, weniger defensiv, weniger unhöflich, demütiger, zuhören, glauben, mit der Apathie brechen, mit der weissen Solidarität brechen".**

Die amerikanische Öffentlichkeit nahm jedoch diese Aufforderung nicht an. Das multinationale Unternehmen wurde für seine **"Diversity-Schulungen"** kritisiert, die Mitarbeiter dazu auffordern, **"weniger weiss"** zu sein.



JPS

Anzeige



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

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

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

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



CONNECTION
WOLHUSEN

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**

„LAUT AUFSCHREIEN KÖNNTE ICH!“

Prävention / Gesundheitsförderung bewusst totgeschwiegen, falsch interpretiert und Verwendung als Mittel der Macht

Nun gehen wir in das dritte Coronavirusjahr und es gibt noch immer keine sinnvolle und nachvollziehbare Strategie gegen das Virus. Nein, immer neue Virusvarianten werden uns krenzen: Delta, Omikron BA1, Omikron -subtyp BA2, und wer weiss welche weitere Mutanten noch kommen.

Impfdurchbruch, das Wort 2021. Wissen eigentlich alle was dies bedeutet? Nämlich trotzdem an Corona erkranken, obwohl man geimpft und geboostert ist. All die PRÄVENTIVEN Schutzmassnahmen wie Maske tragen, Abstand halten, übermässiges Händedesinfizieren, Isolation, Quarantäne, Impfung, Booster 1, 2, 3 usw.. Sind das wirklich die Beiträge zur Prävention und Gesundheitsförderung im Sinne der Bedeutung? Warum kann man die Bevölkerung nicht aufrufen zu einem gesunden und aktiven Lebensstil im Sinne der Prävention und Gesundheitsförderung?

Doch was ist Prävention und Gesundheitsförderung nun wirklich, was versteht man bzw. was sollte man darunter verstehen? Sicherlich nicht Maske tragen und ständiges, übermässiges Impfen. Auch nicht Isolation, Unruhe in die Familie bringen, soziale Ausgrenzung, die Wirtschaft schädigen, Kultur und Kunst vernachlässigen, das soziale Leben zum Stillstand bringen. Das alles schädigt nur unsere Psyche und im Weiteren unseren Körper und somit unsere Gesundheit. Prävention geht einher mit Gesundheitsförderung und dabei, das Leben und die Gesundheit der Menschen zu verbessern oder zu erhalten. Doch wo findet man die richtigen Determinanten der Gesundheit und wie funktioniert die gesundheitsfördernde Praxis?

In unserer industrialisierten Gesellschaft ist das Fehlen der Gesundheit eine Form der Störung oder Verletzung des Körpers, dies aus schulmedizinischer Sicht. Aus der Sicht der Verhaltensproblematik ist das Fehlen der Gesundheit ein unbedachter Lebensstil und hier könnte bzw. sollte man den Ansatz finden. Die herkömmliche Alltagsdefinition für Gesundheit ist nicht krank sein, nicht rauchen, sich bewegen und gesund ernähren.

Aber was ist nun Prävention und was versteht man unter Gesundheitsförderung? *Prä* ist ein Präfix und bedeutet soviel wie vorher, zeitlich früher liegend, erfolgreich. Prävention beinhaltet somit Massnahmen, die darauf abzielen, Risiken oder andere unerwünschte Situationen abzuschwächen. Der Begriff „Vorbeugen“ wird dabei als Synonym verwendet und somit impliziert er, dass man präventiv handelt vor Ausbruch einer

Sylvia Gattiker, Jahrgang 1956

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



Aktive Sportlerin, Grossmutter und regelmässige Besucherin des Balls der Ärztekammer in der Hofburg Wien, wo sie sich auch gerne zu den Walzerklängen oder bei der Mitternachts-Quadrille bewegt.

Erkrankung. Der Begriff der Prävention rückt also immer mehr in den Mittelpunkt der Gesundheits- und Sozialpolitik. Jedoch ist die Umsetzung sehr umstritten – ist es wirklich Prävention, was in den letzten beiden Jahren stattfand? Masken, Einschränkungen, Restriktionen, Zwei-Klassen-Gesellschaft, Isolation, Impfen, Impfen, Impfen, usw. – dies ist sicherlich nicht Prävention oder Gesundheitsförderung im Sinne der Sache. Vielmehr ist es im Sinne von Macht und Einfluss auf die Bevölkerung unter dem Vorzeichen von Prävention und Gesundheitsförderung.

Betrachten wir einmal die Gesundheitsdefinition der WHO. Gesundheit in sechs breite Kategorien teilen:

1. sich vital und voller Energie fühlen
2. einen bestimmten Sinn im Leben sehen
3. einer sozialen Gemeinschaft anzugehören
4. Dinge tun zu können, die Spass machen
5. gute soziale Beziehungen zu haben
6. das Gefühl, sein Leben und seine Lebensbedingungen im Griff zu haben.

Quelle: Blaxter 1990, Labonte 1993 und 1998

Die WHO definiert Gesundheit klassisch als einen Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur der Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung. Die sechs oben angeführten Kategorien sind 100% vereinbar mit dieser Definition, wobei das soziale Wohlbefinden die sozialen Beziehungen umfasst. Diese beziehen sich auf die Zufriedenheit in der Ehe, die Arbeitsfähigkeit und die Zugehörigkeit zu sozialen Gemeinschaften. Eigenständigkeit, das subjektive Wohlbefinden, die soziale Kompetenz und die psychologische Belastbarkeit findet man im Bereich des geistigen Wohlbefindens.

Lässt man nun all die Massnahmen der letzten beiden Jahre Revue passieren, dann sollte man erkennen, dass hier geistiges und soziales Wohlbefinden ausser Acht gelassen wurde. Es zeigte sich in dieser Zeit, wie Macht und Einfluss eine ganze Gesellschaft beeinflussen kann und wie letztlich die Zielgruppen (Bevölkerung) von diesen Programmen in ihrem Sinne beeinflusst werden.

Die gängige Definition von Macht bezieht sich auf das, was als „**Macht über Jemanden**“ bezeichnet wird. Dies kann über vier unterschiedliche Formen erfolgen: durch Autorität, Zwang, Manipulation oder Überzeugung. Max Weber (1947, S.152), deutscher Sozialwissenschaftler, schlägt eine ähnliche Definition von Macht vor, nämlich „**die Wahrscheinlichkeit, dass ein Akteur in einer sozialen Beziehung im Stande ist, seinen eigenen Willen durchzusetzen, auch gegen den Willen des Anderen.**“ In dieser sogenannten Corona Pandemie herrsche bzw. herrscht noch immer die „**Macht über Jemanden**“ (power over), als die Fähigkeit und die Möglichkeit die Aktivitäten anderer zu beeinflussen, auch gegen deren Willen.

Fortsetzung Seite 63 ▶



Foto oben: Nicht nur aktive Sportlerin, sondern sie trainiert auch Senior:innen unter www.vivo-training.ch. Unten: Dank Sylvia Gattiker wurde Dr. Charles Eugster, praktisch vom Rollatorbenutzer zum Weltrekordinhaber diverser SENIOR MASTER Meisterschaften. Der Beweis wurde immer wieder erbracht. **Muskeltraining ist der Jungbrunnen, den alle immer suchen!**



DIE FRAU, DIE ALTE MENSCHEN EVENTUELL AUS DEM ROLLSTUHL HOLT

Rund 90 Prozent sämtlicher Pflegeeinsätze bei Frauen und Männer ab 70+ sind darauf zurückzuführen, dass die Senioren zu wenig Körpermuskulatur haben, um vom Bett, vom WC, vom Stuhl etc. aufzustehen. Das heutige Gesundheitswesen ist KRANK, denn es verdient nur an den KRANKEN. So ist dieses System gar nicht daran interessiert, die Menschen GESUND zu erhalten. Der Hippokratische Eid wird seit Jahrzehnten von den meisten Ärzten komplett verraten.

Ein radikales Umdenken muss her, wie es in Japan bereits geschehen ist. Dort leben über 70'000 hundertjährige Menschen. Nur über das aktive Krafttraining kehrt bei 70+, 80+, 90+, 100+-jährigen Menschen die Körpermuskeln wieder zurück und sie brauchen keinen Rollstuhl mehr.

Schaffen wir die moderne Folter der unnötigen Alterspflege ab, in der das kranke Gesundheitssystem den Pflegeheimen, Spitex und anderen Organisationen viel Geld gibt, wenn diese, alte Menschen voreilig an einen Rollator gewöhnen. So verlieren diese noch schneller die überlebenswichtige Muskelmasse und landen bald im Rollstuhl. Für Rollstuhlbenützer:innen fliesst noch viel mehr Geld in die Kassen der Pflegeheime. Mit Medikamenten vollgepumpt, schauen dann unsere Grosse Eltern stundenlang vom Rollstuhl aus durch das Fenster in die Aussenwelt, zu der sie nicht mehr gehören.

Am Schluss werden unsere Lieben dann regelrecht im Bett **zu Tode gepflegt** und diese Pflege kostet ein Vermögen.

Dieses Vermögen hatte der Staat Japan schon lange nicht mehr und konnte sich schlichtweg die horrenden Pflegekosten nicht mehr leisten. Krafttraining in über 8000 Trainingscenter für Menschen 70+, trainiert von Menschen 70+ sind die Lösung. Durch aktives Muskeltraining gehen in wenigen Wochen/Monaten die meisten Alten Frauen und Männer wieder nach Hause und leben autonom und aktiv noch viele Jahre, ohne dem Gesundheitssystem weiter mit hohen Kosten zur Last zu fallen.

Hier in der Schweiz und auch in der EU läuft alles noch komplett in die falsche Richtung, mit einem für manche lukratives Einnahmegeschäft auf dem Buckel der alten Menschen.

MYOKINE ist das Wort, das man in Suchmaschinen eingeben muss. Da erhält man die Antwort darauf, warum das Krafttraining überlebenswichtig für unsere Organe ist und wie die MUSKELN zum eigentlichen Jungbrunnen für unseren Körper werden. Ja, MUSKELTRAINING kann dem Körper und seinen Organe in vielen Aspekten HEILEN.

Machen Sie mit Sylvia Gattiker einen Termin ab oder buchen Sie jetzt ein Informationsseminar, damit auch Sie, Ihre Eltern oder Grosse Eltern bald wieder den ROLLSTUHL verlassen können.

Sylvia Gattiker hat den 89-jährigen Zahnarzt Dr. Charles Eugster davon überzeugt, nicht in ein Altersheim zu ziehen, sondern aktiv mit dem Krafttraining zu beginnen. Er holte sich bis zu seinem Tod im Jahr 2017, als er kurz vor seinem 98. Geburtstag an Herzversagen starb, viele Fitness Weltmeistertitel im «Decathlon» und in den Leichtathletik Masterbewerben 200m und 400m Weltrekorde im Sprint, die noch heute Gültigkeit haben, sowie viele Weltmeistertitel in diesen Bewerben und britische Rekorde in 60m, 100m und Weitsprung.

Sylvia Gattiker weiss, von was sie spricht, denn ihre langjährige Erfahrung mit älteren und sehr alten Menschen hat gezeigt, dass man in jedem Alter seine Muskeln wieder aufbauen kann, um wieder ein menschenwürdiges Leben führen zu können.

Die Entscheidung liegt bei Ihnen:

**Rollstuhl im Heimgefängnis oder
Freiheit durch körperliche Fitness ?**

OFFENER BRIEF AN BUNDESRAT ALAIN BERSET

Die demographische Alterung und die Zukunft der älteren Menschen

Vorschlag für einen innovativen Ansatz des Gesundheitswesens

Sehr geehrter Herr Bundesrat,

als Experte, der seit 47 Jahren im Bereich Prävention tätig ist, möchte ich diese Gelegenheit nutzen, um Sie auf eine Reihe von Überlegungen aufmerksam zu machen, die zu einem Gesundheitsvorteil für die nahe Zukunft der älteren Menschen in unserem Land führen kann.

Angesichts des raschen Anstiegs der Zahl älterer Menschen wird es bald Ihre Aufgabe sein, das Gesundheitssystem zu reformieren und dabei dieser Gruppe besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Insgesamt trifft die Schweiz, wie viele andere westliche Länder, überholte Entscheidungen im Bereich der Gesundheit älterer Menschen. Sie setzt sich für Lösungen ein, die im Widerspruch zu der Idee stehen, die persönliche Autonomie bis ins hohe Alter zu bewahren und älteren Menschen ermöglichen würde, bis über das Alter von 100 Jahren hinaus unabhängig zu Hause zu leben, sofern die Langlebigkeit es zulässt.

Bisher hat es der Bund nicht geschafft, einen epochalen Wandel umzusetzen.

Beträchtliche Geldsummen in den Ausbau des Angebots an Pflegeheimen und in die Ausbildung von Pflegepersonal zu investieren, um der rasch wachsenden Zahl älterer Menschen gerecht zu werden, ist keine Lösung für das Problem der Bevölkerungsalterung. In den Pflegeheimen führen die Bewohner nämlich ein völlig passives Leben und sitzen den ganzen Tag in ihrem Zimmer oder im Gemeinschaftsraum. Sie werden nicht dazu ermutigt, sich körperlich oder geistig zu betätigen, und innerhalb kurzer Zeit führt der allmähliche Verfall dazu, dass sie auf die Hilfe der Pfleger angewiesen sind. Das bedeutet, das System pflegt die alte Bevölkerung zu Tode.

Gehstock, Rollator, Rollstuhl, Bett, Unterstützung bis zum Tod.

Ich möchte diesen Ansatz kritisieren, da er sich als kontraproduktiv erweist. Um seine Fähigkeiten zu erhalten, muss der menschliche Körper trainiert werden - in jedem Alter! Auch mit 60, 70, 80 Jahren und darüber hinaus.

Anzeige

Es ist nie zu spät, mit einem Training anzufangen, das ist das Ermutigende daran. Indem unser «krankes» Gesundheitssystem Altersheimen Beiträge für den Gebrauch von Gehhilfen und Rollstühlen zahlt, fördert es indirekt passive Verhaltensweisen, die aus Gründen der Bequemlichkeit zur Aufgabe der motorischen Autonomie führen. Im Laufe der Zeit werden ältere Bewohner so gebrechlich, dass sie gezwungen sind, bis zu ihrem Tod regungslos in ihren Betten zu verharren. Dies ist keine zynische Beobachtung, sondern ein Einblick in die heutige Realität.

Helfen wir älteren Menschen, aus ihrem Rollstuhl herauszukommen und durch Muskeltraining wieder ein aktives Leben zu führen!

Man darf auch nicht vergessen, dass 90 Prozent der häuslichen Pflege älterer Menschen direkt auf den Verlust von Muskelmasse (Sarkopenie) zurückzuführen sind. Die Menschen sind so geschwächt, dass sie nicht mehr aus dem Bett, von der Toilette, vom Stuhl usw. aufstehen können. Dann greift SPITEX mit ihren Dienstleistungen ein, die zwar in gutem Glauben erbracht werden, aber die Abhängigkeit bei den Handlungen des täglichen Lebens tendenziell noch verstärken. Was kann man also tun?

In Japan hat man das Problem schon lange erkannt, klar bei über 70'000 Hundertjährigen.

Muskeltraining mit Geräten für Menschen 70+, 80+, 90+, 100+ ist in Japan ein MUSS !

Hier ist ein virtuoses Beispiel in scharfem Kontrast zu unserer Erfahrung, das uns inspirieren sollte. Japan, das Land mit der höchsten Lebenserwartung der Welt, in dem derzeit über 70'000 Hundertjährige leben, hat schon vor Jahrzehnten erkannt, dass die Unterbringung älterer Menschen in Altersheimen KEINE Lösung für das Problem ist, da diese Formel enorme Kosten für das Gesundheitssystem, d.h. für die Allgemeinheit, verursacht und daher nicht langfristig tragbar ist.

Zum Vergleich: In Japan muss ein älterer Mensch, der in ein staatliches Altenheim einziehen möchte, ein Papier unterschreiben, in dem er erklärt, dass er bereit ist, regelmässig mit Kraftgeräten zu trainieren. 2008 bis heute gibt es in Japan mehr als 8000 Fitnesscenter für Kunden über 70 Jahre, in denen Trainer arbeiten, die ebenfalls 70+ sind. Die Videos sprechen für sich: Nach sechs Wochen Muskeltraining erlangt ein Mann im Rollstuhl die Fähigkeit, selbstständig zu gehen.

Fortsetzung Seite 65



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, oder unter: 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 oder unter: www.grund-hps.ch

wellsystem

Die Zukunft der Überwasser-Massage



📷 📱 @wellsystem.hydrojet

- Kontaktlose Massage ohne Personalaufwand
- Neuste Hydrojet-Technologie vom Marktführer
- Einzigartige Schultermassage
- Hautpflegendes LED-Beauty Light
- Farblichtanwendungen zur Tiefenentspannung



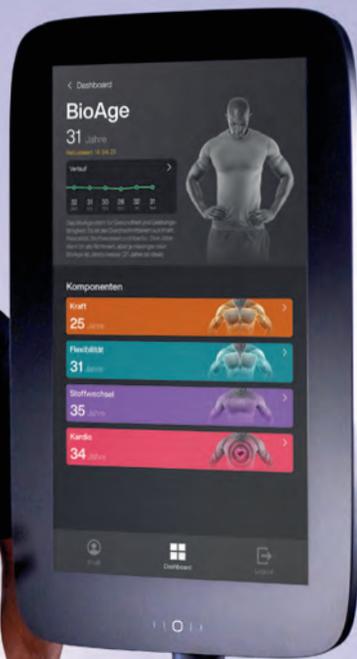
EGYM



Zeit für die EGYM Experience

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

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



Scanne
den QR Code
und erfahre mehr.



Nationalbankgewinne für eine starke AHV

Die Delegiertenversammlung des Schweizerischen Gewerkschaftsbundes SGB lanciert die Volksinitiative «Nationalbankgewinne für eine starke AHV». Durch ausserordentlich hohe Gewinne und Negativzinsen sei das Ausschüttungspotenzial der SNB stark gestiegen. Dieses Geld gehöre der Bevölkerung. Von einer Ausschüttung an die Alters- und Hinterlassenenversicherung AHV würden alle profitieren.



Mit dieser Initiative zeigt der SGB eine Alternative zu den Frontalangriffen des Parlaments auf die Renten. Dieses hat die Erhöhung des Frauenrentenalters beschlossen und will die BVG-Renten senken. Ab Sommer 2022 beginnt die parlamentarische Diskussion um eine generelle Rentenaltererhöhung. Obwohl die AHV-Renten mit den Lebenshaltungskosten nicht Schritt halten und die Pensionskassenrenten dramatisch gesunken sind. Doch in diesem Land hat es genügend Geld für anständige Renten.

Die Altersvorsorge steht an einem Scheideweg. Die Renten sinken, weil die Pensionskassen weniger leistungsfähig sind und die AHV-Renten mit den Löhnen nicht Schritt halten. Es braucht deshalb Rentenerhöhungen wie die vom SGB geforderte 13. AHV-Rente. Statt das Problem der sinkenden Renten zu lösen, wollen Arbeitgeber und bürgerliche Kreise das Rentenalter erhöhen und die Leistungen weiter senken. Geld für Rentenerhöhungen ist in der Schweiz jedoch ausreichend vorhanden. So auch bei der SNB, die mittlerweile über 1 Billion Franken in Form von Aktien, Obligationen und Gold besitzt. In der Ausschüttungsreserve liegen mehr als 100 Milliarden Franken – nach Rückstellungen und sehr grosszügigen Ausschüttungen von 6 Milliarden Franken an Bund und Kantone. Diese ausserordentlich hohen angehäuften Gewinne müssten zurückverteilt werden.

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

The Shark Fitness Company
Home and Professional Gym Equipment



Es ist wichtig, dass ein Teil dieses Vermögens an die AHV fliesst. Bereits in früheren Jahren wurde die AHV berücksichtigt, wenn die SNB besonders hohe Gewinne machte. So erhielt 2007 die AHV zum Beispiel 7 Mrd. Franken aus dem Verkauf der überschüssigen SNB-Goldreserven. Eine Ausschüttung an die AHV ist auch deshalb gerechtfertigt, weil die Negativzinsen der SNB die Altersvorsorge ebenfalls treffen.

Die Unterschriftensammlung beginnt bereits diesen Frühling, damit die Bevölkerung so bald wie möglich über dieses breit abgestützte Anliegen abstimmen kann und die AHV damit gestärkt wird. (SGB)

Immer noch zu viele Antibiotika

Trotz eines im internationalen Vergleich relativ geringen Antibiotikaverbrauchs, nehmen die Resistenzen gegen diese Therapien in der Schweiz weiter zu. Dies geht aus dem jüngsten Bulletin des Bundesamts für Gesundheit hervor.

In den letzten 15 Jahren hat die Antibiotikaresistenz im Land zugenommen, insbesondere bei Krankheitserregern wie Escherichia coli. Der Anstieg ist auf den übermässigen Einsatz von Behandlungen weltweit zurückzuführen und der geringeren Wirksamkeit der Behandlungen, was sich zu einem wachsenden Gesundheitsproblem entwickelt hat.



In der Schweiz gibt es Unterschiede zwischen den Sprachregionen. Antibiotika werden in der lateinischen Schweiz häufiger eingesetzt als in der Deutschschweiz. Generell lässt sich feststellen, dass auch die Auswahl der Antibiotika verbessert werden kann.



Ideal für Menschen
im besten Alter,
denen nicht nur
ihre Gesundheit am
Herzen liegt.

Ein noch nie dagewesenes Konzept
der HelfRecht AG in Kooperation mit der
Connection Wolhusen.



Gesund und mit Elan in die **DRITTE LEBENSPHASE**

- ✓ Standortbestimmung
- ✓ Gesundheits- und Leistungsziele

- ✓ Körper-Check
- ✓ Stimmungsmanagement

- ✓ Lebensziele
- ✓ Trainings- und Massnahmenplan



► 25.04.–27.04.2022 ► 05.10.–07.10.2022

Die Planungstage «Fitness in der dritten Lebensphase» unterstützen Sie dabei, gesund und mit Elan die dritte Lebensphase nach Ihren Vorstellungen zu gestalten und zu geniessen.

In unserem 2,5-Tage-Training in atemberaubender, malerischer Kulisse mit «Weitsicht und Bergblick» in Bramboden in der Schweiz analysieren und erarbeiten Sie Ihre individuellen Ziele (in) der dritten Lebensphase. Parallel beschäftigen Sie sich mit Ihren individuellen gesundheitlichen Fitnesszielen – unter Aufsicht und mit professioneller Begleitung.



SCAN MICH
für weitere
Informationen

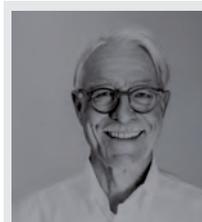
Vom Aderlass zur Gentherapie

Keine Therapie hat sich in der Medizin so lange halten können wie der Aderlass. Bei den alten Ägyptern, bei den Römern, den Griechen, den Osmanen, der Aderlass gehörte zum sicheren Wert in der Therapie aller möglichen Krankheiten.

Nie ging es um das **«ob überhaupt»**, die Frage war immer: wann, wo, wie oft, wieviel. Die eine Schule vertrat die Theorie, der Aderlass habe auf der Seite der zu behandelnden Krankheit zu erfolgen, die andere, der Eingriff müsse an der gegenüberliegenden Körperhälfte durchgeführt werden. Einmal nur bei aufgehendem Mond oder bei einer bestimmten Stellung der Planeten, dann wieder nur im Frühling. Im Notfall sollten diese Regeln aber nicht befolgt werden. Ob eine kleine Schale oder grad ein halber Liter zu entnehmen sei, wurde über Jahrhunderte debattiert. Die letzten Lehrbücher der Medizin, die ein Kapitel über den Aderlass enthielten, erschienen noch im frühen 20. Jahrhundert.

Eine grosse Anzahl verschiedener **„Aderlasswerkzeuge“** finden sich in medizinhistorischen Sammlungen. Damit hat sich der Aderlass als die am längsten gültige Therapieform in der Medizin etabliert. Keine andere medizinische Behandlung hat eine fast drei Jahrtausende umfassende Geschichte aufzuweisen. Doch dürfte auch keine medizinische Therapie so viele Todesopfer zu verantworten haben. Ein paar wenige medizinische Gründe für einen Aderlass gibt es noch heute, diese sind allerdings gut untersucht und dokumentiert.

Im frühen 20. Jahrhundert wurde die Medizin innovativer. Der österreichische Psychiater **Julius Wagner-Jauregg** vertrat die Hypothese, dass hohes Fieber psychische Krankheiten heilen kann. Er infizierte Kranke, die an der Spätfolge einer Syphilis Infektion, an Neurosyphilis litten, mit Malaria-Erregern. Diese Fieber-Therapie galt sehr schnell als Wunderheilmittel, sie verbreitete sich rasend schnell in Europa und den USA. Bis zur Entdeckung von Penicillin dürften Zehntausende von Patienten damit behandelt worden sein. Und sehr viele daran verstorben. Er erhielt für seine Entdeckung 1927 den Nobelpreis für Medizin.



Jürg Kuoni
Dr. med.

Jahrgang 1945

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe

www.starkvital.ch

Unheilbare psychische Erkrankungen zogen auch andere biomedizinische Forscher an. **Antonio Egas Moniz** war portugiesischer Neurologe und muss als Begründer der Psychochirurgie gelten. 1935 führte er die erste Lobotomie aus, dabei trennte er alle Nervenbahnen, die ins Frontalhirn führten, vom Rest des Gehirns ab. Ein brutaler Eingriff von einem Neurologen, der kaum chirurgische Erfahrung hatte. Die kurzzeitigen Erfolge führten zu einem Siegeszug der Lobotomie durch Europa und USA. Viele Patienten dürften den Eingriff nicht überlebt haben, die Überlebenden erlitten invalidisierende Störungen der Persönlichkeit. Eines der wohl letzten prominenten Opfer des Eingriffs war John F. Kennedys Schwester Rosemary. Angeblich litt sie an geistiger Retardierung und **«Gefühlsausbrüchen»**, ihr Vater (!!) überwies sie zur Lobotomie. Den Rest ihres Lebens verbrachte sie in geistiger Umnachtung in einem Pflegeheim.

1949 erhielt **Egas Moniz** zusammen mit dem Schweizer Neurologen **Walter Rudolf Hess** den Nobelpreis für Medizin, Hess für die Erforschung von Hirnstamm und Zwischenhirn, Moniz **«für die Entdeckung des therapeutischen Wertes der präfrontalen Lobotomie bei gewissen Psychosen»**.

Blutarmut (Anämie) ist eines der Probleme von Patienten, die wegen Versagen ihrer Nieren einer Dialyse (**„Blutwäsche“**) bedürfen. Die Symptome der Anämie sind einschneidend: ständige Müdigkeit, Mangel an Energie, Antriebslosigkeit. 1957 konnten **Eugene Goldwasser** und **Leon Orris Jakobsen** nachweisen, dass das blutbildende Hormon Erythropoietin (Epo) in der gesunden Niere produziert wird. Die dialysepflichtige Niere produziert kein Epo mehr. Die Anämie der Dialysepatienten konnte mit dem Hormon leicht behandelt werden. Amgen, ein Biotech Unternehmen, synthetisierte und kommerzialiserte Epo und machte Milliardengewinne, die Entdecker von Epo, Goldwasser und Jakobsen, gingen leer aus. Der Geldregen sprudelte nicht nur aus den Dialysezentren über Amgen, die Sportszene hatte Lunte gerochen. Es wurde nie eruiert, wie viele zu leichtfertig behandelte Dialysepatienten und wieviel gedopte Athleten an Epo starben.

Ein letztes Beispiel, auch aus meiner Assistentenzeit: Herzrhythmusstörungen sind bei älteren Patienten nicht selten. Gewisse dieser Störungen sind harmlos, bei anderen besteht das Risiko von Kammerflimmern und Sekundenherztod.

Die Diagnose wird mit einem Elektrokardiogramm (EKG) gestellt. Für uns Assistenten war es ein wunderbares Erlebnis, Patienten mit einer potentiell gefährlichen Rhythmusstörung mit einer neuen Klasse von **«Antiarrhythmica»**, also Mittel gegen Rhythmusstörungen, zu behandeln. Der Erfolg war augenscheinlich: Das bedrohliche EKG normalisierte sich weitgehend. Für nicht wenige Patienten war es ein weniger wunderbares Erlebnis. Das Mittel wurde bald mit einer erhöhten Mortalität in Zusammenhang gebracht.

Es liessen sich noch einige Baustellen beim Siegeszug der modernen Medizin ausfindig machen, Gabe von reinem Sauerstoff an Neugeborene, prä- und perioperative Gabe von Betablockern (Medikamente, welche die Herzfähigkeit drosseln) in der Chirurgie, Knochenmarktransplantationen bei Brustkrebspatientinnen.....

Alle diese verfehlten medizinischen Interventionen haben einen gemeinsamen Nenner, sie wurden durchgeführt, obwohl weder genügend Erfahrung noch zuverlässige Daten zur Verfügung standen, im Falle des Rhythmusmedikaments nur Daten des Herstellers.

Beim Aderlass lag eine Jahrhunderte alte Tradition vor. Aber noch im 20. Jahrhundert ohne dokumentierte Wirksamkeit gesunde Personen mit Malaria infizieren, ihnen einen Teil des Gehirns abtrennen, potentiell gefährliche Medikamente verabreichen, Brustkrebspatientinnen ohne dokumentierte Erfolgsaussicht einen schweren operativen Eingriff zumuten? Haben wir (Mediziner) aus solchen Katastrophen dazugelernt?

Das grösste und verwegenste Menschenexperiment läuft doch vor unsern Augen ab: neuartige sogenannte Impfstoffe werden milliardenfach verabreicht. Daten über Wirksamkeit und Sicherheit dieser Gen-Injektionen haben wir nur von den Herstellern, es liegen handfeste Beweise vor, dass an gewissen Zentren Daten manipuliert worden sind. Die Daten sind Eigentum des Herstellers, und diese weigern sich, diese offenzulegen, kein unabhängiger Forscher hat also Einsicht. Daten über mögliche Langzeitfolgen gibt es gar keine.

Die Datenlage ist also unvorstellbar dünn. Einmal mehr russisches Roulette.

Nein, wir haben nichts dazugelernt!



Aktenzeichen: 271-2021/172/1
Bern, 31. Januar 2022

Spezialpreis bei Zahnbehandlungen für Menschen ab 65

Sehr geehrter Herr Schupp

Ihr Schreiben vom 23. November 2021 ist bei Herrn Bundesrat Alain Berset eingegangen, und er lässt Ihnen dafür danken. Er hat uns als zuständiges Amt gebeten, Ihnen darauf zu antworten.

Sie schlagen in Ihrem Schreiben vor, dass Personen über 65 Jahren automatisch einen Rabatt von mindestens 20 Prozent auf die Kosten von Zahnbehandlungen erhalten oder dass diese von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung übernommen werden, da AHV-Rentnerinnen und -Rentner oft mit finanziellen Problemen konfrontiert sind.

Es stimmt, dass Zahnbehandlungen grundsätzlich nicht von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung übernommen werden. Diese deckt die Kosten von Zahnbehandlungen nur, wenn sie durch eine schwere, nicht vermeidbare Erkrankung des Kausystems oder eine andere schwere Krankheit verursacht werden oder wenn sie zur Behandlung einer schweren Erkrankung notwendig sind. Artikel 17 bis 19a der Krankenpflege-Leistungsverordnung (KLV) enthalten eine abschliessende Liste der zahnärztlichen Behandlungen, die von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung übernommen werden. Eine Änderung des Krankenversicherungsgesetzes (KVG), die es ermöglicht, Zahnbehandlungen grundsätzlich in den Katalog der von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung vergüteten Leistungen aufzunehmen, wurde im Parlament diskutiert, jedoch ohne Erfolg, dies insbesondere aus Furcht vor einem Anstieg der Gesundheitskosten.

In diesem Zusammenhang ist jedoch darauf hinzuweisen, dass in Fällen, in denen die Renten und anderen Einkünfte nicht ausreichen, um die Grundbedürfnisse von AHV-Rentnerinnen und -Rentnern zu decken, bei den zuständigen kantonalen Stellen Ergänzungsleistungen beantragt

Bundesamt für Gesundheit BAG
Muriel Grasso-Ogi
Schwarzenburgstrasse 157
3003 Bern
Tel. +41 58 462 91 06, Fax +41 58 462 90 20
Muriel.Grasso-Ogi@bag.admin.ch
https://www.bag.admin.ch

G8 EDI-A-D9853401/1

ANTWORT AUS BUNDESBERN:

Man kann über den Bundesrat sagen, was man will, aber in den letzten vier Jahren, in denen ich mich immer wieder schriftlich wegen diverser Anfragen an einige Bundesrät:innen gewandt hatte, haben alle, ob BR Simonetta Sommaruga, BR Guy Parmelin, oder BR Ueli Maurer immer persönlich zurückgeschrieben.

Meine Anfrage betreffend Spezialpreise bei Zahnbehandlungen für Menschen ab 65 ist wohl nicht als so wichtig angesehen worden. So hat mir aber schliesslich doch auf meinen Artikel in einer der letzten Ausgaben, Frau Muriel Grasso-Ogi geantwortet. Mit der Antwort allerdings bin ich nicht zufrieden, denn die Corona-Krise hat gezeigt, wie man **SEINE HOSEN vor dem Staat, dem Kanton, der Gemeinde herunter lassen muss**, will man nur etwas an Unterstützungsgeld bekommen. Das Gleiche gilt für Krankenkassenzusatzleistungen. Wird wohl bei den Ergänzungsleistungen für Zahnbehandlungen nicht anders sein.

KENNT SICH JEMAND IN DER LESERSCHAFT MIT DEM THEMA «Ergänzungsleistungen für Zahnbehandlungen» AUS?

Kontakt: jpschupp@toptenmedia.com

Wir bleiben am Ball, d.h. an den viel zu hohen Zahnarztrechnungen DRAN !

werden können. Viele Krankheitskosten werden übernommen, insbesondere auch die Kosten von Zahnbehandlungen.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Informationen weiterhelfen.

Mit freundlichen Grüßen

M. Grasso-Ogi
Muriel Grasso-Ogi

Anzeige

kybun 
Switzerland

**CHF 15.-
RABATT +
FREE SHIPPING**



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

Ihr Code: SV60S4F



Einfach Gutscheincode auf shop.kybun.ch einlösen und profitieren.

Reizblase

Hilfe! Wo ist das nächste WC?



- Gehst du sicherheitshalber noch auf's WC, bevor Du das Haus verlässt?
- Sucht in jeder Lokalität Dein Blick das WC, schon bevor sich Deine Blase meldet?
- Überfällt Dich während dem Schlüssel suchen vor Deiner Haustür ein starker Harndrang, so dass Du Deine Taschen fallen lässt und noch im Mantel und Schuhen auf die Toilette eilst?

Dies sind Zeichen, dass Du an einer Reizblase leidest. Unangenehm, wenn die Blase Deine Chefin ist und Dich herumkommandiert und es manchmal sogar in die Hose geht.

Bezeichnet wird dieser überfallartige Harndrang als überaktive oder hyperaktive Blase oder als Reizblase. Wenn es sogar zu Urinverlust kommt, nennt sich dies Drang- oder Urge-Inkontinenz.



Wer ist davon betroffen?

Geschätzte 10 bis 20 Prozent der Erwachsenen leiden bereits in jüngeren bis mittleren Jahren an einer Reizblase, mehr Frauen als Männer. Bei älteren Menschen sind es um die 50 Prozent. Je länger eine Reizblase besteht, desto aufwendiger wird es, sie wieder zu beruhigen.

Wie entsteht eine Reizblase?

- Häufige Toilettengänge mit keinen Urinmengen haben zur Folge, dass die Blase schrumpft und so bei immer noch kleineren Harnmengen mit einem Drang reagiert. So wird die Toilette immer noch häufiger aufgesucht – ein Teufelskreis. Dieser stellt sich auch ein, wenn immer weniger getrunken wird, in der Hoffnung seltener aufs WC gehen zu müssen.



Yvonne Keller

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

- Stress kann auch eine Ursache sein, wie auch Sorgen und belastende Lebenssituationen. Die Blase wird auch als Spiegel der Seele bezeichnet. Hat die Seele Druck, leidet auch die Blase an Druck.
- Häufige Blasenentzündungen können die Blase chronisch irritieren, so dass sie sich immer wieder grundlos mit Drang meldet.
- Sind die Organe (Blase, Darm, Gebärmutter) gesenkt, kann die Blase mit häufigerem Drang reagieren.
- Ein schwacher Beckenboden (wegen allgemeiner Muskelschwäche, Geburten, schlechter Körperhaltung, Übergewicht, Verstopfung, Pressen auf dem WC etc.) schwächt oft auch die Blase.
- Ungünstiger Lebensstil (zu viel Kaffee, Tee, Kohlensäure, Alkohol, Fruchtsäfte, Nikotin, Übersäuerung etc.), aber auch diverse körperliche Veränderungen und Krankheiten (Prostatavergrößerung, Östrogenmangel, Diabetes, Parkinson, Schlaganfall, Tumore etc.) können eine Reizblase begünstigen. Die Abklärung in einem urogynäkologischen Zentrum gibt Klarheit.

Was mache ich, wenn der überfallartige starke Harndrang kommt, um die Blase rasch möglichst zu beruhigen?

- Ruhig bleiben
- Aufrechte Haltung – mach dich gross.
- Locke Deinen Atem bis in den Bauch und zum Beckenboden runter. Atme fünfmal tief ein und aus.
- Spanne Deinen Beckenboden dreimal kräftig an (Öffnungen verschliessen und hochziehen).
- Sprich mit Deiner Blase. Sag ihr ruhig und bestimmt: «sei ruhig!», «Du hast noch Platz!», «Du kannst warten!».
- Gib mit der Hand Druck auf die Klitoris / Penis-Eichel oder ziehe Deine Hose vorne hoch. Dies hemmt den Drang.
- Sitz auf einen Stuhl und gib mit der Stuhlkante Druck auf den Intimbereich.
- Ablenken, denke etwas anderes, konzentriere Dich auf eine Aufgabe.

Was kann ich präventiv zur Blasenberuhigung unternehmen?

- Stress und Druck abbauen. Überlege Dir: Was bringt mehr Ruhe in mein Leben?
- Nicht vorsorglich aufs WC gehen.

- Der Blase nicht mehr beim ersten Zeichen gehorchen. Warte bis diese um die drei Deziliter gefüllt ist. Eine normale Blasenfüllung liegt zwischen drei bis sechs Deziliter. Normalerweise meldet sich die Blase bei der Hälfte der Füllung das erste Mal. Sie hat also noch Platz und kann warten, bis Du später entspannt aufs WC gehst.
- Gehe Nachts höchstens einmal auf die Toilette. Beim zweiten, dritten oder vierten Mal kommt meist nur noch eine geringe Urinmenge. Meinen, dass Du nicht mehr einschlafen kannst ohne zuerst aufs WC zu gehen, ist ein Tick.
- Genügend trinken! Am besten Wasser. Konzentrierter Urin reizt die Blase zusätzlich. Der Urin soll immer hell sein. Pro 24 Stunden beträgt die gesunde Urinmenge 1,5 Liter und ist ein Zeichen, dass Du genügend getrunken hast.



- Auf dem WC entspannen – kein Pressen! Lass den Urin einfach rausfließen. Die Füße sind breitbeinig auf dem Boden, aufrechte Haltung, in den Bauch atmen, lockerer Kiefer.
- Ein Blasenprotokoll führen: Während ein paar Tagen notierst Du auf einer Tabelle, wann und wieviel Urin Du löst, wann, was und wieviel Du trinkst, wann es zu überfallartigem Harndrang kommt und wann Du das WC aufsuchst.
- Halte Deinen unteren Rücken und auch deine Füße immer genügend warm.
- Trainiere Deinen Beckenboden: ein fitter Beckenboden wirkt beruhigend auf die Blase.
- Verhaltensänderung: Wann kommt Dein überfallartiger Harndrang? Was kannst Du in diesen Situationen ändern, um dies zu umgehen?
- Optimal zur Blasenberuhigung sind zehn bis 20 Sitzungen auf dem PelviPower (Magnetfeld-Therapie).

Wenn dies alles zu wenig hilft, kann die Blase medikamentös beruhigt werden. Bei Fragen und Anmerkungen freue ich mich auf Deine E-Mail.

yvonne.keller@rueckencenter.com

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



Die unbefriedigte Witwe

Emma Thompson in einer neuen mutigen Komödie-Rolle

Der Film **Good Luck to You, Leo Grande** (UK, 2022) von Sophie Hyde ist denkbar einfach: zwei Personen, ein Hotelzimmer und eine Minibar. Nancy (Emma Thompson, 63) ist eine 55-jährige pensionierte Schullehrerin und seit 2 Jahren Witwe die eine langweilige Ehe mit unbefriedigendem Sexleben in der Missionarsstellung hatte. Sie hatte noch nie einen Orgasmus, nicht einmal mit sich selbst. Jetzt ist sie auf der Suche nach Spass beim Sex und kommt daher auf die Idee, einen Callboy zu engagieren, Leo Grande (Daryl McCormack), um die Situation endlich zu ändern.

Als die beiden sich schliesslich treffen, wird klar, dass der attraktive Sexarbeiter noch einiges an Arbeit vor sich hat, und zwar nicht nur körperliche. Nancy, die mit einer persönlichen Liste an Sexwünsche auftaucht, ist entschlossen, verschiedene Dinge auszuprobieren: **"1. Ich befriedige sie oral, 2. Sie befriedigen mich oral, 3. Wir machen die 69er Stellung, wenn man das heute noch so nennt."**

Es wird eine Katastrophe, denn sie merkt, dass es gar nicht so einfach ist, sich plötzlich von einer ehemaligen Lehrerin in eine befreite Sexgöttin zu verwandeln. Statt zu handeln, fangen die beiden an zu diskutieren, um mit der ungewöhnlichen und



komplizierten Situation fertig zu werden. Der grösste Teil des Films besteht in der Tat aus lustigen Gesprächen.

Die Komödie wirft die Frage nach dem Sex im höheren Alter auf und wagt es, ein konsolidiertes Tabu zu brechen, wonach ältere Menschen (Frauen) auf Sexualität verzichten würden.

Auch wenn die Szene nicht ganz glaubwürdig ist, glänzt die Oscar-Preisträgerin Emma Thompson mit ihrer feinfühligem Interpretation in der Hautrolle.

Die beiden Darsteller liefern sich geschliffene Dialog-Duelle vom Feinsten sowie hübsch ausgespielte Situationskomik.

Das Alter der Babyboomer

Eine Studie liefert wertvolle Informationen über die Gesundheit der Senioren

Die demographische Entwicklung bestätigt, dass sich der Anteil der Bevölkerung über 65 Jahre in der Schweiz seit 1950 verdoppelt hat, und das Verhältnis der über 80-Jährigen noch stärker angestiegen ist. Dieser Wandel stellt eine grosse Herausforderung für die Gesellschaft im Allgemeinen und für das Gesundheitssystem im Besonderen dar.



Die Lausanner Kohorte 65+, die 2004 gegründet wurde, hat Personen verfolgt, die vor, während und am Ende des Zweiten Weltkriegs geboren wurden. Das Ziel: Ein besseres Verständnis der Lebensqualität der Senioren und der altersbedingten Gebrechlichkeit zu erhalten. 4'731 Personen haben an dieser

Studie teilgenommen, die Aspekte wie sozioökonomischen Status, Gesundheitszustand und funktionelle Schwierigkeiten sowie die Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten berücksichtigt, gibt Unisanté an, das Universitätszentrum für Allgemeinmedizin und öffentliche Gesundheit in Lausanne. Es wurden auch regelmässig Umfragen zu Themen durchgeführt, wie COVID-19, Pflege und Medikamente, Lebensqualität, Stürze oder Sexualität. Nach 16 Jahren Follow-up sind die wichtigsten Erkenntnisse enthüllt worden.

Unerwartete Ergebnisse

Die Daten widersprechen die regelmässig aufgestellte Hypothese, dass die Babyboomer, die zwischen 1946 und 1964 geborene Generationen, gesünder altern als ihre älteren Kollegen, die vor, während oder am Ende des Zweiten Weltkriegs geboren wurden. Obwohl sie in der Kindheit weniger Widrigkeiten erlebt haben, sind die Babyboomer im Rentenalter in Wirklichkeit nicht gesünder, was chronische Krankheiten, depressive Symptome, die Wahrnehmung des Alterns oder die Angst vor Krankheiten betrifft.

Die Wichtigkeit von Tageslicht

Das Tageslicht ist für uns so selbstverständlich wie die Luft zum Atmen. Es begleitet uns bei unseren täglichen Aktivitäten. Die moderne Gesellschaft ist jedoch nicht mehr an die natürlichen Lebensrhythmen angepasst.

Die Städte sind gewachsen, die Mehrheit der Menschen arbeitet nicht mehr draussen auf den Feldern. Die neuen stressigen Rhythmen lassen uns heute in einer 24-Stunden-Gesellschaft leben: Wir verbarrikadieren uns in dunklen Büros, arbeiten in fensterlosen Supermärkten oder sogar im Schichtbetrieb. Das Leben spielt sich weitgehend in geschlossenen Räumen ab, vor allem in der kalten Jahreszeit. Tageslicht ist viel mehr als nur eine Beleuchtungsquelle. Tageslicht tut uns besonders im Winter



halten, die biologische Uhr, die u.a. den Schlaf-Wach-Zyklus beeinflusst. Es verbessert die Stimmung und bekämpft die Winterdepression. Wenn wir uns dem Sonnenlicht aussetzen, wird Serotonin, das **"Glückshormon"**, ausgeschüttet. Wir alle haben schon erlebt, wie sich unsere Stimmung an einem sonnigen Tag ändern kann.

Ausserdem ist Sonnenstrahlung für die Bildung von Vitamin-D notwendig. Tatsächlich wird der grösste Teil des Vitamin-D, 90 Prozent, im Körper durch die

gut, wenn die Nächte länger werden: Es hilft, den zirkadianen Rhythmus aufrechtzuerhalten,

Einwirkung von ultraviolettem Licht gebildet. Dadurch wird die Aufnahme von Kalzium und Phosphor - wichtige Mineralien für starke Knochen - gefördert, was sich positiv auf das Skelett auswirkt (Osteoporose). Vitamin-D scheint auch die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers zu stärken und entzündungshemmende Eigenschaften zu haben. Mit dem Alter nimmt jedoch die Fähigkeit der Haut ab, Vitamin D zu bilden. Im Vergleich zu einem jungen Menschen, bildet eine 40-jährige Person während der gleichen Zeit noch etwa drei Viertel der Menge Vitamin D und eine 70-jährige Person nur noch die Hälfte (BAG).

Es ist wichtig, so viel wie möglich im Freien zu sein.



2022 ist ein spezielles Jahr, warum?

Wir haben Geburtstag, und zwar einen runden Geburtstag. Wir werden 70 Jahre alt und führen das Castello in der 3. Generation. Wird eine Feier gelingen? Wir planen es, denn Sie wissen ja:

«wer nicht wagt, der nicht gewinnt»

Zu diesem Anlass haben wir einen besonderen Event mit Freunden geplant. Am 11. März 2022 eröffnen wir das Castello und am 12.03.2022 laden wir zu unserer 1. Kitchen Party ein. Buchen Sie bereits heute Ihr Zimmer unter:

www.castello-seeschloss.ch

Romantik Hotels & Restaurants, die Kooperation, bei der wir seit über 25 Jahren erfolgreich Mitglied sind, wird 50 Jahre alt. Es gibt also allen Grund zu feiern und das Jahr 2022 festlich und - wie immer bei Romantik - genussvoll anzugehen!



Mental Physio Training

und wie es auf einzigartige Weise die

Myokin-Produktion beeinflusst

In der Gesundheits- und Fitness-Industrie, speziell auch im Krafttraining, sind sie mittlerweile vielen bekannt, die Myokine (Botenstoffe), die durch körperliche Aktivität vermehrt produziert werden. Wir wissen heute, dass Myokine dazu beitragen, unser Leben zu sichern, und dass sie wichtig für unsere Gesundheit sind. Was aber die meisten nicht wissen: Myokine sind in der Lage, unter ganz bestimmten Bedingungen positiv auf unseren Lebensstil zu wirken, also die Art und Weise, wie wir leben. Denn sie haben auch einen Einfluss auf unser Bewusstsein. Damit werde ich mich in diesem Bericht näher befassen. Mein Name ist Jürgen Woldt, und in meiner doIt Akademie widme ich mich nun seit 40 Jahren intensiv der Gesundheitsforschung und Gesundheitslehre.



Darstellung eines Rondells des Mental Physio Trainings im Raum einer Sportanlage

Myokine – Botschafter für Leib und Seele

Zunächst sei der Bereich besprochen, der den meisten bekannt ist: Die Myokinproduktion. Die Myokinproduktion geht stets einher mit Bewegung. Insofern ist auch grundsätzlich jedes Bewegungstraining ein Nährboden für unsere Gesundheit, da die durch Bewegung produzierten Myokine unserer Gesundheit und somit unserem Leben dienen.

Myokine nehmen dabei teil an Stoffwechselprozessen und versorgen unsere Organe mit dafür notwendigen Informationen. Doch unter bestimmten Voraussetzungen können sie ebenso unserem Gehirn dienen sowie unser Körperfeld beeinflussen, welches uns dabei unterstützt, ein gutes Leben zu kreieren.

Myokinproduktion im Mental Physio Training

Ein ganz aussergewöhnliches und einzigartiges Bewegungskonzept, bei dessen Einsatz die Myokinproduktion beson-



Jürgen Woldt

Jahrgang 1948

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe

www.starkvital.ch

ders ertragreich verläuft, ist das von mir entwickelte sogenannte Mental Physio Training. Dieses Training ermöglicht im Gegensatz zu anderen klassischen Trainingsansätzen zusätzlich eine besondere Qualität und Quantität der Myokinausschüttung. Neben besseren Erträgen für den Stoffwechsel und die Eiweissynthese sowie einer Verbesserung der Organ-Funktionen optimiert das Mental Physio Training auch die Bewegungsprozesse selbst.

Die grosse selbstbestimmte Kraft

Doch das ist noch nicht alles, denn auch Bewusstseinsprozesse und die Verbindung zum eigenen Selbst werden positiv beeinflusst. Dies bedeutet in Folge mehr Selbstbewusstsein, Selbstbestimmtheit, selbstaktivierte Aktivität, Selbstermächtigung, Selbstwirksamkeit und mehr selbstregulierende Kraft für den das Mental Physio Training nutzenden Menschen. Das Bewegungsbewusstsein und die menschliche Bewegungslust vereinen sich zu einer grossen selbstbestimmten Kraft – in den Ausgaben Nr. 15, 16 und 17 der StarkVital habe ich zahlreiche Eigenschaften und Effekte des Mental Physio Trainings im Detail beschrieben. Ein Blick in diese Ausgaben sei interessierten Menschen wärmstens empfohlen. Einen ersten kleinen Einblick, in welcher Raumumgebung und mit welchem Equipment das Mental Physio Training realisiert werden kann, gibt die nachfolgende Abbildung sowie auch die links dargestellte Abbildung der Trainings-Rondelle.



Darstellung mehrerer Rondelle des Mental Physio Trainings im Raum einer Sportanlage

Die quantenphysikalische Kompetenz der Myokine

Die gemeinhin bekannten Aspekte der Myokine beschreiben sie nur in ihrer Eigenschaft als biochemische Substanz. Doch wie schon oben kurz angedeutet, können Myokine mehr. Sie verfügen auf ganz besondere Weise über eine quantenphysikalische Kompetenz. Dabei werden Informationen der Myokine über unser Muskel-Bindegewebe, das als Halbleiter fungiert, mit mehr als Lichtgeschwindigkeit transportiert, also ohne die Beschränkung durch das Denken und das Nervensystem¹.

Die Natur als kraftvoller Partner

Um diese komplexen Erträge zu erzielen, geht es beim Mental Physio Training nicht alleine nur um technische beziehungsweise physische Bewegung. Die Besonderheit des

Mental Physio Trainings liegt in der Verbindung bestimmter Bewegungen mit spezifischen Wahrnehmungsaspekten, allen voran die Natur – dargestellt über Bildschirme innerhalb eines Trainings-Rondells –, aber auch zum Beispiel Melodien, Düfte, Metaphern, Farben und Frequenzen. Diese sensorischen Unterstützer helfen dabei, die Muskulatur in die Lage zu versetzen, Myokine in genau der Menge und Qualität zu liefern, die diese grossen Erträge ermöglichen.

Mental Physio Training: Türöffner zum Selbst

Wie könnte man nun das Mental Physio Training noch genauer beschreiben oder definieren? Eine Definition dieses Trainings könnte in etwa lauten:

Mental Physio Training ist ein Bewegungskonzept, bei welchem eine grosse Menge an Myokinen von hoher Qualität transportiert wird, die neben verbesserten physischen Trainingserträgen dem Trainierenden auch das Tor öffnet ...

- ... zum eigenen Selbst (Bewusstsein)
- ... zur eigenen Lebensblüte (Erfüllung)
- ... zum besseren Lernen und Erinnern (Klarheit/Fokus)
- ... zu besseren Entscheidungen (Selbstwirksamkeit/Selbstbewusstsein)
- ... zur Bedürfnislandschaft, mit der er/sie ursprünglich geboren wurde, um diese zu pflegen und zu erleben (Authentizität/Homöostase/Zufriedenheit).



Nachweislich zu besserem Leben

Das einzigartige Mental Physio Training ist das Ergebnis aus 40 Jahren intensiver Forschung in meiner doit bewegungsstudios GmbH (Sport- und Präventionsanlage) und meiner angegliederten doit Akademie, in der ich forsche und lehre. In all diesen Jahren konnte ich faszinierende Studienergebnisse zusammen-

tragen und vor allem zahlreiche Menschen zu einem erfüllteren, selbstbestimmteren und glücklicheren Leben begleiten.

Weiterführende Quellen:

Woldt, Jürgen & Suchy Renate (2019). Bewegung „auf Rezept“ im Krankenhaus. In: Jürgen Stierle, Helmut Siller, Manfred Fiedler & Sonja Ortner (Hrsg), Handbuch Strategisches Krankenhausmanagement. pp761–783. Wiesbaden: Springer, Gabler.

Woldt, Jürgen & Suchy, Renate (2001). Bewegung mit den 5 Elementen. Mit einfachen Übungen Leib und Seele in Einklang bringen. Darmstadt: Schirner Verlag.

Regelmässige Veröffentlichungen in vielen Magazinen im Sport- und Gesundheitssektor, hier insbesondere im Magazin StarkVital60+.

Das Magazin für eigenverantwortliche Menschen ab 60. Top Ten Media AG Schweiz (Hrsg), verantwortlicher Chefredakteur und Herausgeber: Jean Pierre Schupp. Hier insbesondere die Ausgaben Nr. 15, 16 und 17.



Interesse, das Mental Physio Training im eigenen Betrieb zu nutzen? Schauen Sie sich meine Präsentation an fünf Impulse zur Kundengewinnung und Kundenerhalt an: <https://doit-akademie-produkte.de/digitalisierung-vertrieb-ifd/Kontakt>:

Gesundheitsforscher Jürgen Woldt, seit über 40 Jahren in Forschung und Lehre im Gesundheitssektor in seiner doit Akademie in Herne.

doit Akademie (Forschungs- und Bildungszentrum), Westring 303, 44629 Herne
info@doit-akademie.de und www.doit-akademie.de

Erhöhe dein Energielevel

Dauerhaft.Stark.Du

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

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

Vorteile für dein Training

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

Lerne die Muskel-
Organtabelle kennen.

Du wirst dein
Training
danach
anderes
betrachten.



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

Jürgen Woldt



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

Heidy Rogenmoser (83) trainiert im Kieser Training

Heidy Rogenmoser, geb. 29. September 1938, trainiert seit 16. Januar 2019 bei Kieser Training in Zug. Sie lebt alleine und macht zu Hause alles noch selber. Ihr persönliches Ziel ist es, mit 90 noch die Fenster putzen zu können.

Nadja Hugi, die Geschäftsführerin vom Kieser Training in Zug, machte folgendes Kurzinterview mit Heidy Rogenmoser.

NH: Warum machst Du Krafttraining und wie bist Du auf Kieser Training aufmerksam geworden?

HR: Ich habe im Alter von 50 mit dem Krafttraining bei Kieser Training in Zug angefangen. Ich war schon immer ein Bewegungsmensch und wollte etwas für meine Gesundheit tun. Nach ca. sieben Jahren musste ich aus privaten und beruflichen Gründen pausieren. Nachher war ich für eine gewisse Zeit in einem anderen Fitnessstudio und bin Anfang 2019 wieder zu Kieser Training in Zug zurückgekehrt. Die Betreuung

der Instruktorinnen und Instrukto-
ren ist da sehr gut. Ich gehe zweimal wöchentlich hin, da das Training für mich ein Jungbrunnen ist und mir hilft, mein Leben und die täglichen Aufgaben selbständig zu meistern.

NH: Hast Du eine Verbesserung durch das Krafttraining gespürt?

HR: Ich trainiere selbständig und regelmässig mit dem 1:1 begleiteten Training an der exklusiven computergestützten Rückenmaschine LE (Training der tiefen Rückenstrecker). Die Rückenmaschine tut sehr gut. Einige Geräte helfen, meine Kniearthrosen in Schach zu halten, die vor zehn Jahren diagnostiziert wurde und sich überhaupt nicht verschlechtert haben. Übungen an der Hand-Maschine befähigen mich, problemlos Handarbeiten wie Stricken oder Nähen auszuführen oder Klavier zu spielen. Sehr wichtig finde ich, dass so ein Training regelmässig gemacht wird. Dank dem Training fühle ich mich mindestens zehn Jahre jünger. Am Ende des Trainings gehe ich jeweils gestärkt und aufgestellt nach Hause.

NH: Welche Vorteile hast Du durch das Krafttraining gewinnen können?

HR: Ich gehe zu Fuss einkaufen, trage die schweren Taschen nach Hause, steige die Treppen, ohne zu pusten, in den 3. Stock hinauf, erledige alle Hausarbeiten, inklusive auf einer Leiter Fensterputzen etc. Bin ich mal spät dran den Bus zu erreichen, kann ich auch noch einen Spurt hinlegen. All das schreibe ich dem Krafttraining zu.



Copyright Fotos und Info:
Nadja Hugi, Geschäftsleiterin,
Kieser Training Schweiz AG
Bahnhofstrasse 22, 6300 Zug
Telefon +41 (0)41 720 05 85
zug1@kieser-training.com
www.kieser-training.com

Möchten Sie ein 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 ON-LINE über YouTube ausgestrahlt wird.



Der Fachjournalist JP Schupp sucht Interviewpartner: Frauen und Männer, die etwas zu folgenden Themen zu SAGEN haben oder ein Gespräch nach ihrer Wahl zu Sachverhalten suchen.

Es geht um Themen die Sie

BEWEGEN !

- Diskriminierung von Senioren, das Phänomen AGEISM.
- Burnout, Depression – arbeiten wir zu viel?
- Muskeln braucht der Mensch zum Überleben „MYOKINE“. Ohne Muskeln stirbt er. Heute weiss die Gesellschaft in der Schweiz noch nicht viel über die Wichtigkeit des Krafttrainings.
- SEX im Alter. Ein Tabuthema. Frauen haben noch mit 100 Jahren einen Orgasmus und Männer?
- Was ist die richtige Ernährung für den Menschen?
- Prävention – effizienter und günstiger als jede Operation.
- Führt uns das heutige „kranke“ Gesundheitssystem in einen Super-Gau?
- Wieso auf die AHV Steuer zahlen? UNSOZIALE Schweiz vor allem ab 65+
- Kollabiert bald unsere Gesellschaft und überleben nur die FITTESTEN?

Investieren Sie in Ihr persönliches Interview mit JP Schupp in der Länge von (zu vereinbarenden Dauer) Minuten. In diesem Beitrag inbegriffen sind:

- Sie erhalten per WeTransfer die Aufzeichnung des Interviews. So können Sie als Privatperson oder über Ihre Firma das Interview auf YouTube selber hochladen.
- Das Interview wird zudem unter www.starkvital.tv u.a. auch über YouTube veröffentlicht.
- Teil des Interviews wird zudem in einer der nächsten StarkVital 60+ Ausgaben in Druckform im Heft veröffentlicht und das PDF steht dann zusätzlich auch unter www.starkvital.ch ON-LINE zur Verfügung.
- In jeder StarkVital 60+ Ausgabe wird in einem speziellen Inserat auf aufgenommene TV-Sendungen mit Namen der Interview-Partner(innen) hingewiesen.

Melden Sie sich jetzt per E-Mail unter: info@starkvital.tv an.

Rückantwort innert 48 Stunden, um die Details zu besprechen.

NUR DIE MACHT DES WORTES KANN VERÄNDERUNGEN BRINGEN !

Lebensabend auf dem Bauernhof statt Altersheim

«Green Care» oder «Care Farming» ist ein Trend in vielen Ländern geworden. In den Niederlanden, Norwegen und Österreich gibt es bereits landwirtschaftliche Betriebe, die älteren Menschen unter diesen Begriffen eine Wohnmöglichkeit als Alternative zum Altersheim anbieten. In der Schweiz wird eher die Tagesbetreuung von Senioren angeboten, z.B. beim Hof Rickenbach (LU), wo auch von Demenz Betroffenen einen sinnstiftenden Alltag ermöglicht wird.



Senioren-Wohngemeinschaften ermöglichen einen Lebensabend in familienähnlichen Strukturen mit dem typischen Alltagsleben auf dem Land. Die Betreiber mit Pioniergeist wollen den Bewohnern im fortgeschrittenen Alter mehr Eigenständigkeit und Lebensqualität bieten, auch wenn sie gebrechlich oder demenz sind. In dieser Hinsicht sind positive Effekte der landwirtschaftlichen Umgebung vor allem auf Demenzkranke bereits nachgewiesen.

Es handelt sich um kleine Strukturen mit in der Regel acht bis zwölf Plätzen, die selbst verwaltet und stark in das soziale Netz des Gebiets integriert sind und deren Hauptzweck darin besteht, die Bewegungsfreiheit und Selbstbestimmung der Bewohner zu bewahren.

Wenn eine ältere Person nicht mehr von selbst zurechtkommt, weil ihre Kräfte nachlassen, oder sich einsam fühlt, kann sie sich für eine solche Lösung entscheiden. Anstatt im Altersheim die ganze Zeit herumsitzen, ist es doch besser auf dem Land zu wohnen und sich tagsüber am Hofleben zu beteiligen. Im Bauernhof, in einer gemütlichen familiären Atmosphäre, bekommt man in der Tat so viel Hilfe wie nötig und wenn ein Gast noch gut in Form ist, kann er im Haushalt mithelfen. Darüber hinaus ist es durchaus möglich, nach Wunsch auch am Dorfleben teilzunehmen. Ein weiterer Vorteil dieser Wahl ist, dass die Kosten wesentlich geringer sind als im Altersheim. Die Pflege übernimmt bei Bedarf ein Pflegedienst.

Leben wie in der Grossfamilie

Das Alltagsleben ist authentisch, jeder Gast kann sich an verschiedenen Aktivitäten beteiligen, z.B. an der Zubereitung von Mahlzeiten. Treffpunkt für die Bewohner auf dem Hof ist oft die grosse Wohnküche, in der täglich für alle gekocht wird, wenn die Gäste das nicht mehr selbst machen können oder möchten. Auch Putzen und Wäsche waschen kann individuell dazugebucht werden. Im Stall sind Esel und Pferde untergebracht, im Haus leisten Hunde und Katzen Gesellschaft.

Die Tiere werden liebevoll gepflegt, die Bewohner können zusammen mit den Eseln oder den Hunden spazieren. Darüber hinaus können die Gäste bei kleinen landwirtschaftlichen Arbeiten helfen oder treffen sich abends zum Grillen. Das tägliche Leben spielt sich wie in einer Grossfamilie ab, jeder ist in irgendeiner Weise beteiligt, niemand wird allein gelassen, es sei denn, jemand ist gezwungen, wegen Krankheit im Bett zu bleiben. Den Bewohnern wird so immer das positive Gefühl vermittelt, Teil eines lebendigen, grossen Ganzen zu sein. Für Einsamkeit gibt es keinen Platz. Statt Ausgrenzung wird Inklusion in die Praxis umgesetzt.



Eine Alternative zum Altersheim

Die Infrastruktur ist nicht wie in Altersheimen mit Fluren und Einzel- oder Doppelzimmern gestaltet, die an Studentenwohnheime erinnern. In diesen Unterkünften gibt es eine Vielfalt an Wohnmöglichkeiten, wie z.B. Selbstversorgerwohnungen, betreutes Wohnen, Wohngemeinschaft, Pflege, je nach Wunsch und Bedarf sind verschiedene Lösungen möglich.

Was passiert, wenn Pflege notwendig wird bei fortgeschrittener Demenz? In den Hofgemeinschaften leben ebenfalls Pflegebedürftige. Pflegekräfte kümmern sich um die Gäste: sie müssen Gelassenheit und Fingerspitzengefühl haben, müssen sofort verstehen, wo und wie sie gebraucht werden, in neuen und unvorhergesehenen Situationen Hilfe und Unterstützung anbieten, die Bedürfnisse der Bewohner entschlüsseln oder vorhersehen, ohne den Überblick zu verlieren. Zusammen mit dem Pflegedienst und dem ortsansässigen Hausarzt wird so vieles in der gewohnten Umgebung möglich, was zuhause oft kaum noch zu bewältigen ist.

Altern in Würde und nicht in Einsamkeit

In Zeiten des demographischen Wandels und Hof-Sterbens ist das Konzept «Senioren-Bauernhof» jedenfalls nicht nur eine attraktive und kostengünstige Alternative für ältere Menschen, sondern auch eine willkommene Hilfe für Bauernhöfe, die einer möglichen Schliessung ausgesetzt sind, und für die Dörfer insgesamt.

Die Grundstimmung ist generell sehr gut. Es kann auch vorkommen, dass jüngere Generationen im Bauernhof anzutreffen sind, weil sie dort wohnen oder arbeiten. Diese Dynamik fördert den menschlichen Austausch zwischen den Generationen und stärkt die Solidarität gegenüber älteren Menschen.

Die Forscher sind überzeugt:

Betreuungsangebote für Senioren auf dem Land werden zunehmen.

Der neue Fachbegriff: Minister for Loneliness *«Minister für Einsamkeit»*

Moderne Gesellschaften haben ein ernstes Problem mit der Einsamkeit, ein Zustand, der nicht nur seelisch, sondern auch körperlich belastend sein kann. Denn die Isolation kann zu grossem Unbehagen führen, das sich auf die Gesundheit auswirkt. Jahrelange Forschung zeigt, dass Einsamkeit schnell zu einem der wichtigsten und heimtückischsten sozialen Probleme wird, sogar eine Frage der öffentlichen Gesundheit.

Die Pandemie und die daraus resultierende soziale Distanzierung der letzten zwei Jahre hat die Lage nur noch verschlimmert. Einsamkeit wird mit Depression, einer geringeren Lebenserwartung und Altersdemenz in Verbindung gebracht.

Demographischer Wandel, Technologie, Verstädterung, geografische und emotionale Entfremdung von Familien und Gemeinschaften tragen alle dazu bei, dass das Problem der sozialen Isolation immer weiter um sich greift. Der Mensch ist ein soziales Tier und daher nicht von Natur aus dazu prädisponiert, allein und isoliert zu leben. Soziale Einbindung und persönliche Beziehungen seien die wichtigsten Faktoren, die zu einem langen Leben und einer guten Lebensqualität beitragen, so die kanadische Psychologin Susan Pinker.

Alterung der Bevölkerung

In Grossbritannien, wie in vielen anderen westlichen Ländern, ist die Lage inzwischen alarmierend. Die meisten Menschen über 75 leben dort allein und etwa 200'000 Ältere haben nach Angaben der von der Jo Cox Kommission 2016 durchgeführten Umfrage seit länger als einem Monat kein Gespräch mehr mit einem Freund oder Verwandten geführt. Mehr als neun Millionen Menschen im Land fühlen sich oft oder immer einsam, während

eine halbe Million Briten angeben, dass sie wochenlang ohne soziale Kontakte auskommen müssen.

Die Hälfte der über 65-Jährigen verrät, dass ihnen nur der Fernseher oder ein Haustier Gesellschaft leistet, und jeder Fünfte macht einen Termin beim Hausarzt, weil er sich einsam fühlt.

Der Abschlussbericht wurde Ende 2017 veröffentlicht und führte dazu, dass die britische Regierung eine dauerhafte Verpflichtung zur Bekämpfung der Einsamkeit eingegangen ist. Das Ministry of Loneliness wurde im Januar 2018 gegründet.



«Wenn sich auf der ganzen Welt niemand für einen interessiert, existiert man dann überhaupt noch?»

Nicht nur westliche Länder sind betroffen, die Situation in Japan ist an sich nicht viel anders. Die japanische Regierung veröffentlicht jedes Jahr einen Bericht über die alternde Gesellschaft, der eine Momentaufnahme der Bevölkerungs- und Wohn-trends liefert. Sie stellt fest, dass der Anteil der über 65-Jährigen, die allein leben, in den letzten Jahrzehnten bemerkenswert gestiegen ist - heute ist es ein Drittel dieser Altersklasse.

Die Bindungen, einschliesslich des verwandtschaftlichen und lokalen Zusammenhalts und der Nachbarschaftsbande, sind in letzter Zeit wahrscheinlich schwächer geworden.

Im fernöstlichen Land wird auch zunehmend über das Problem der «*kodokushi*» diskutiert - ein einsamer Tod zu Hause, der für Tage oder sogar Wochen unbemerkt bleiben kann. Auch hier wurde im Jahr 2021 ein «Minister für Einsamkeit» ernannt, sein Name ist Tetsushi Sakamoto.

Es scheint tatsächlich, dass ein Land mit einer alternden Gesellschaft auch ein Land ist, wo Einsamkeit weit verbreitet ist.

Anzeige



med. Rücken-Center

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. Beckenboden-Center

Ayurveda Shakti

Die ayurvedische Ernährung – Heilkraft unserer Nahrung

Im Ayurveda ist die Kenntnis der eigenen biologischen und energetischen Natur, des eigenen Stoffwechselltyps, ein wesentlicher Schlüssel zur dauerhaften Gesundheit. Ayurveda lehrt uns, uns selbst kennenzulernen und Eigenverantwortung für unser Wohlergehen zu übernehmen. «Bei mir liegt Übergewicht in der Familie» ist für Ayurveda eine Ausrede.

In der letzten Ausgabe von STARKVITAL haben Sie die **drei Konstitutionstypen (Energiezustände) Vata, Pitta und Kapha** und ihre Qualitäten kennengelernt. Ayurveda stimmt die tägliche Ernährung auf diese Konstitutionstypen ab. Jeder Mensch hat eine eigene, dauerhafte Gewichtung dieser Typen und zugleich sind diese drei Energien mal mehr oder weniger, je nach Tages- und Jahreszeit, nach Art der Tätigkeit und der zuletzt aufgenommenen Nahrung in uns vertreten. Wer sich Ayurveda öffnet, bekommt nach und nach ein Gespür für den eigenen momentanen Energiezustand und kann so seine Nahrung wählen.

Für Ayurveda ist Essen nährend, ausgleichend und heilend. Mehr als 80 % unserer Gesundheit wird auf eine der eigenen Konstitution zuträglichen Ernährung zurückgeführt. Nahrung ist ein Grundbaustein unseres Organismus und ein kraftvoller Träger von Energie (**Prana**). Zudem können Sie mit der sinnlich-köstlichen Küche des Ayurveda das Immunsystem unterstützen und angesammelte Schlacken, «Ama¹», ausleiten.

Ein Baustein der Ernährungslehre sind die sechs Geschmacksrichtungen: «Süss», «sauer» und «salzig» sind die aufbauenden Geschmäcker, «scharf», «bitter» und «herb» sind die abbauenden. Jede Geschmacksrichtung besitzt eine eigene Wirkung auf Körper und Geist. Ayurveda lädt dazu ein, tiefer zu schauen und den eigenen Geschmack zu nutzen, um sowohl unser Bewusstsein, als auch unsere Gesundheit zu stärken.

Ein Grundverständnis des Ayurveda ist die Einteilung allen Lebens in die fünf Elemente Wasser, Erde, Luft, Feuer und Raum. Aus diesen Elementen setzt sich jedes Nahrungsmittel, unser Körper und das gesamte Universum zusammen. Ayurveda ist eine 5-Elemente-Küche. Sowohl die Konstitutionstypen als auch die Geschmacksrichtungen haben ihren Bezug zu diesen fünf Elementen:

Die Geschmacksrichtung «**süss**» ist Erde und Wasser zugeordnet und in ihren Eigenschaften schwer, feucht und kühl. Sie harmonisiert Vata und Pitta und ist für Kapha nur in Massen empfohlen, da Kapha in sich bereits schwer ist.

Die Geschmacksrichtung «**sauer**» besteht aus den Elementen Erde und Feuer und ist durch die Eigenschaften

warm, feucht und schwer geprägt. Vata profitiert von der Wärme, Feuchtigkeit und Erdverbundenheit des Sauern, was hilfreich die Verdauung anregen kann. Im Übermass genossen stört zu viel Saures das feurige Pitta und träge Kapha. Auf emotionaler und mentaler Ebene erzeugt ein wenig Saures einen erfrischenden Realismus, da es eine «aufweckende» Wirkung hat. Am Morgen als erstes ein Glas warmes Wasser mit Zitrone sorgt für eine sanfte Anregung der Verdauung.

Der **salzige** Geschmack ist den Elementen Wasser und Feuer zugeordnet und ist ebenso geprägt von den Eigenschaften schwer, feucht und warm. Er harmonisiert Vata und stört im Übermass genossen Pitta und Kapha. Salz wird in unseren Kulturkreisen zu reichlich genommen, um unser Adrenalin zu stimulieren. Kleine Mengen von Salz sind ausgezeichnet, um zu strukturieren und die Verdauung zu stärken. Grosse Mengen können ein unbewegliches und wasserrückhaltendes oder irritiertes und erschöpftes System schaffen.

Der **scharfe** Geschmack ist aus den Elementen Feuer und Luft zusammengesetzt, mit den Eigenschaften heiss, leicht und trocken. Es ist ein wunderbares Mittel zum Ausgleich für Kapha. Es wirkt austrocknend und erwärmend. Im Übermass genossen überreizt es die Energien Vata und Pitta.



Luft und Raum sind die Elemente der Geschmacksrichtung «**bitter**», der kältesten und leichtesten der sechs Geschmacksrichtungen. Diese leichte, kalte und trockene Eigenschaft ist gut für Pitta, denn dieser Geschmack harmonisiert sein Verdauungssystem, wenn es aus dem Gleichgewicht gekommen ist. (Probieren Sie Schwedenbitter, Chicorée, Löwenzahn, Endivien.)

Der **herbe** oder adstringierende Geschmack ist den Elementen Luft und Erde zugordnet und ist in seinen Eigenschaften kühl, leicht und trocken. Seine sanfte Kühle harmonisiert die Hitze von Pitta, seine leicht trockene Qualität hilft Kapha auszugleichen. Vata macht es noch trockener und kühler. Getreide, Bohnen, Hülsenfrüchte und viele Gemüsesorten haben primär eine süsse und sekundär eine adstringierende Wirkung auf den Körper. Um die eigenen Bedürfnisse bezüglich des Essens zu verstehen und zu erkennen, ist es hilfreich, die eigene Konstitution zu kennen. Das individuelle Verhältnis der verschiedenen Energiezustände findet man durch eine



Heike Klingebiel

Jahrgang 1971

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:
siehe
www.starkvital.ch



Konstitutionsbestimmung bei einem erfahrenen Ayurvedatherapeuten oder Mediziner heraus oder auch durch feine Eigenwahrnehmung.

Wichtiger als geschriebene Ratschläge ist die eigene Wahrnehmung und Beobachtung eigener Vorlieben: Wie wirkt dieses Essen auf mich? Welche Geschmacksrichtungen finde ich in seinen Bestandteilen? Schenkt diese Nahrung Energie oder macht sie mich müde? Werde ich unruhig oder gelange ich in ruhige Klarheit? Was verdauere ich leicht und gut und wonach muss ich aufpassen?

Wer derartige Zusammenhänge für sich erkennt und daraufhin das eigene Essverhalten anpasst, findet heraus, welches Essen mehr ein Gelüst ist und welches wirklich gut tut.

In der ayurvedischen Ernährungsberatung und bei einem ayurvedischen Kochworkshop lernt man die Besonderheiten der ayurvedischen Lebens- und Kochweise nach

den fünf Elementen kennen und wie man sie auf leichte und verständliche Weise in den Alltag integriert.

Erfahren Sie in der nächsten Ausgabe von STARKVITAL, wie die Nahrung auf unser Bewusstsein wirkt und worin die ayurvedische Psychologie die Ursachen für unsere Süchte sieht.

1: **Ama** ist der ayurvedische Begriff für Stoffe in unserem Körper und unserem Gehirn, die nicht richtig verdaut werden und/oder sich an Orten ablagern, wo sie nichts zu suchen haben - zum Beispiel unverdaute Eiweisse, die durch die Schleimhäute unseres Verdauungstrakts nach draussen sickern, oder Abfallstoffe, die unser Lymphsystem oder unseren Darm verstopfen. Stoffe, die an anderen Stellen unseres Körpers durchaus hilfreich sind (z.B. Eiweisse im Magen oder Dünndarm), können am falschen Ort zu toxischen Substanzen werden. Ama kann auch in der Psyche des Menschen gefunden werden.

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

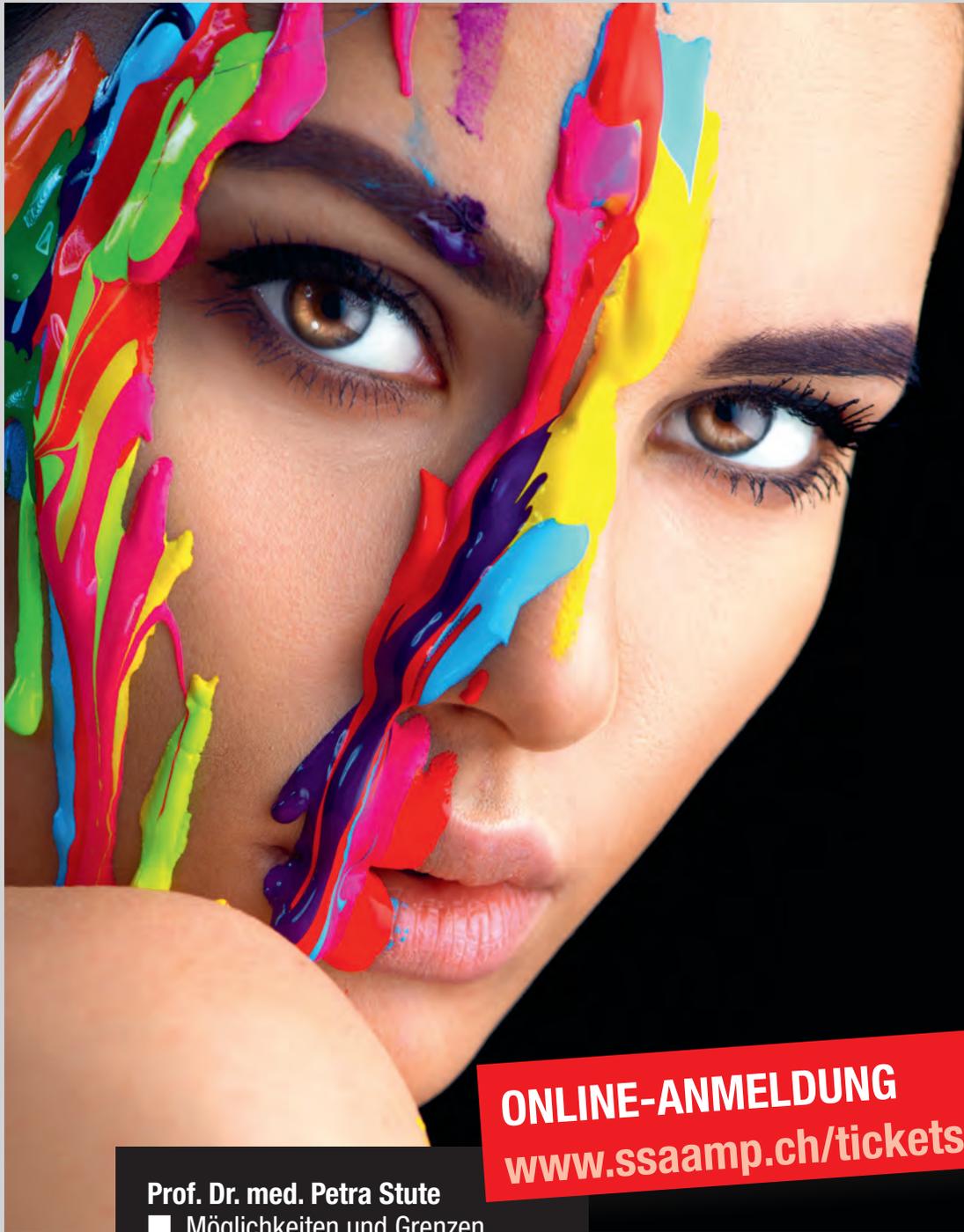
PEACE

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



ONLINE-ANMELDUNG
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

Wen interessiert es nicht, sein

BIOLOGISCHES ALTER zu kennen?

Haben auch SIE sich schon gefragt, wie jung respektive, wie alt bin ich eigentlich?

Kennen Sie Ihr biologisches Alter?

Wenn nicht, können Sie dieses bei uns im 1. Biohacking Center der Schweiz messen lassen.

Wir, bei Re Nature You in Reinach können in nur 3 Minuten erkennen, wie es Ihnen wirklich geht, über den **«Heart-Messenger»** wird aufgezeigt, wie es um Ihr Regulierungsvermögen steht, ob Sie wirklich energiegeladener sind und deshalb nicht viel Schlaf brauchen, oder ob Ihr System nicht mehr richtig regulieren kann und Sie sich auf der Zielgerade in ein Burnout und Erschöpfungssyndrom befinden. Ebenso können Sie darüber erfahren, welche Stoffe Ihnen guttun und welche Sie besser meiden sollten.

Dieses Gerät wurde in 20 Jahren Forschung durch das Internationale Institut für Wirkungs- und Therapieforschung in Österreich entwickelt und wir erkennen anhand der Auswertung, wie es z.B. um die Oxidative- sowie Psychische- Belastung steht, es zeigt uns die aktuelle Stoffwechsellage, den Zellulären Altersindex sowie das aktuelle Gesundheitsrisiko. Ist alles im grünen Bereich, werden wir Ihnen empfehlen, dass Sie so weiter machen, wie bis anhin, da Sie einiges richtig zu machen scheinen. Wenn es jedoch ein ungünstigeres Ergebnis anzeigt, können wir gezielt Verbesserungsvorschläge machen, um die Defizite auszugleichen.

Dazu gehören unter anderem Trainingseinheiten auf der SiWave Schwingungsplatte, die von Sportlern bereits sehr intensiv genutzt wird, um ein effizientes Training zu absolvieren. Diese äußerst intelligente Trainingsform, bietet sich jedoch auch für alle an, die mit extrem wenig Zeitaufwand Ihre Stabilität, die somit verbesserte Haltung und der daraus folgenden Vorbeugung von Haltungsschäden und daraus entstehenden Schmerzen, sowie der perfekten Sturzprophylaxe dient, da gezielt Muskeln aufgebaut werden können und so auch Haltung, Beweglichkeit und Vitalität für eine Top Lebensqualität, auch in der dritten Lebenshälfte gewährleistet werden kann.

Wenn Sie zu den aktiven Menschen gehören, welche das leider viel zu oft gezeichnete, düstere Bild der älteren Generation in der Schweiz, nur noch mit Rollator, Rollstuhl, Pflegebetten, wartend auf den Tod, dementieren, dann gratulieren wir Ihnen herzlich zu dieser Einstellung und vielleicht haben Sie Freude daran, an unserer grossen Studie mitzumachen, in welcher wir erheben und beweisen wollen, dass es möglich ist, mit geringem Zeitaufwand aber auch mit ein wenig Disziplin, sich diese Zeit über drei Monate zu nehmen und Ihr Biologisches Alter damit massiv nach unten zu korrigieren.

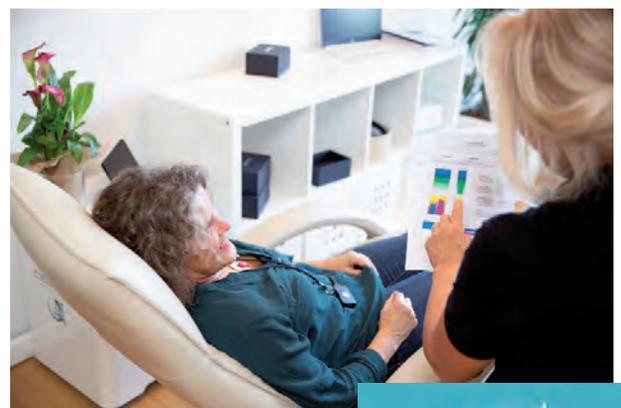
Da wir heute wissen, dass Muskeln wahre Jungbrunnen für unsere Zellen darstellen, bieten wir Ihnen an, Sie dabei zu begleiten, dieses effiziente Training, bei uns im Center zu absolvieren. Wir freuen uns auf Ihren Anruf bei Re Nature You, Seewenweg 5, in 4153 Reinach unter der Telefonnummer 058 255 55 80 oder bei der Studienleitung, sowie bei Marianthi Teuscher, Forschungspartnerin des Internationalen Instituts für Wirkungs- & Therapieforschung (Tel.078 935 77 00)

www.hrv-wirkungsforschung.eu

Lassen Sie es uns beweisen, dass Alter nur eine Zahl ist und vital und fit sein eine Einstellung und ein Lebensstil.



Irené Schwegler (58)
Geschäftsführerin



Copyright Fotos: Seite 34 Institut für Wirkungs- und Therapieforschung (und/oder Adobe Stock) und ReNatureYou, sowie auf der Seite 35: Marianthi Teuscher und/oder SiWAVE



www.diealgenspezialisten.de

SiWave ist ein Schwingungs- und Trainingsgerät welches Muskeln, Lymphe, Knochen, Knorpel, Sehnen und Gelenke auf eine noch nie da gewesene Weise ansteuern kann.

Das Gerät ist nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt und arbeitet mit zwei nebeneinander liegenden, seitenalternierenden Platten (Seitenalternierende Schwingung = Wipp-Bewegung – linke und rechte Seite der Platte bewegen sich gegenläufig auf und ab.), es simuliert so den menschlichen Gang und erschafft eine Sinuswelle.

Durch die Sinuswelle unterscheidet es sich von allen anderen Trainingsplatten auf dem Markt. Preise für den **SiWave** ab 5000 Franken.

Bei Fragen zum Produkt, Finanzierungsmöglichkeiten oder Interesse an einem Probetraining kontaktiere uns gerne unter:

BAiMaP GmbH, St. Johans-Vorstadt 74, 4056 Basel

Tel: 0800 35 77 00, Mail: info@baimap.ch

Re Nature You Center Seewenweg 5, in 4153 Reinach, Tel. 058 255 55 80

www.renatureyou.ch, Mail: irene.schwegler@renatureyou.ch



Kontakt betreffend «SiWave»: BAiMaP GmbH Bild: Marianthi Teuscher (71)

Schmerzen

in den Händen, Handgelenken und Armen

Die Hände bestehen aus 27 Knochen und 36 Gelenken. Auf kleinstem Raum treffen sich Muskeln, Faszien (Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln) Blutgefäße und Nerven. Die enge Nachbarschaft der Strukturen macht eine Diagnose häufig schwierig. Eine Sehnenscheidenentzündung und eine Arthrose im Daumensattelgelenk beispielsweise sind kaum voneinander zu unterscheiden.

Missempfindungen (Parästhesien) wie Kribbeln, Brennen und Taubheitsgefühle in Fingern, Händen und manchmal auch in den Armen sind unangenehm und können belastend sein. Bei Frauen treten sie dreimal häufiger auf als bei Männern. Die Ursachen für diese Sensibilitätsstörungen können harmlose vorübergehende Nervenreizungen, Entzündungen oder ernsthafte neurologische Erkrankungen sein, wie z.B. :

- mechanische Reizung (durch Kompression)
- orthopädische Erkrankungen (z.B. Bandscheibenvorfall)
- Durchblutungsstörungen (z.B. Arteriosklerose)
- Allergien oder Toxine
- Entzündungen (bakterielle oder virale Infektionen wie z.B. durch Borreliose oder Herpes)
- Vitaminmangel (z.B. Vitamin B1, B6 oder B12), Magnesiummangel, Eisenmangel (z.B. Anämie)
- Polyneuropathien (z.B. bei Diabetes Mellitus, Alkoholismus)
- neurologische Erkrankungen (MS, Parkinson)



- Zudem kann die Belastung durch Elektrosmog das Nervensystem schwächen und schädigen, sodass Störungen und Schmerzen in Fingern, Händen und Armen die Folge sind.
- Weitere Faktoren für das Taubheitsgefühl in den Händen und Fingern, gerade bei Frauen in den Wechseljahren, können Hormonschwankungen und ein unregelmässiger Nährstoffhaushalt sein. Zum einen kann es eine hormonell bedingte Funktionsstörung der Transport- und Botenstoffe, zum anderen auch ein Mangel an Vitamin B (v.a. Vitamin B1, B6 und B12), Magnesium und/oder Eisen sowie einer Schilddrüsenfehlfunktion sein.

Was bei unspezifischen Missempfindungen (wenn also keiner der o.g. Gründe feststellbar ist) allerdings immer beteiligt ist, ist ein verklebtes, verspanntes, sprödes Muskelbindegewebe, welches

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.

Bei Knauer-Menssana ist ihr neues Hand-Heilbuch im Februar 2020 erschienen.

Die myofaszialen Bälle können in der Schweiz hier bestellt werden:

www.body-mind-spirit.ch

für eine Beeinträchtigung des Nervensystems sorgt.

Triggerpunkte und Myofasziales Schmerzsyndrom als häufigste Ursachen für Schmerzen an Fingern, Händen und Handgelenken

Zahlreiche und umfangreiche Studien zeigen, dass myofasziale Triggerpunkte und das myofasziale Schmerzsyndrom zu den häufigsten Ursachen für chronische Schmerzen am Bewegungsapparat zählen. Allerdings wird das in der klassischen Schulmedizin und Schmerztherapie leider immer noch selten erkannt. Vielfach werden bei Missempfindungen und Schmerzen in Händen und Unterarmen fälschlicherweise Arthrose, rheumatoide Arthritis, Karpaltunnelsyndrom oder Sehnenscheidenentzündung diagnostiziert, obwohl Triggerpunkte und das myofasziale Schmerzsyndrom die wahre Ursache sind.

Myofasziale Verklebungen an Unterarmen und Händen

Die klassische Schulmedizin hat ausser »Nervenschädigung« oder »systemische Erkrankung« keine Erklärung für die vielfältigen Sensibilitätsstörungen. Dabei ist ein verklebtes, verspanntes Bindegewebe an Unterarmen, Händen und Handgelenken, welches das Gleitverhalten der verschiedenen Gewebe (Haut, Unterhaut, Muskeln, Sehnen, Nerven) gegeneinander verhindert, meiner Erfahrung nach die häufigste Ursache von



Als myofasziale Triggerpunkte (engl. to trigger = auslösen) werden schmerzhafte und verspannte Bereiche im Muskel bezeichnet. Sie betreffen das Muskelbindegewebe (griechisch myo = Muskel und lat. fascia = Band, Bündel, Verbund). Triggerpunkte können in weit entlegene Regionen des Körpers ausstrahlen und dort Schmerzen verursachen. Es ist also möglich, Schmerzen in der Hand oder im Handgelenk wahrzunehmen, obwohl der Auslöser ganz woanders sitzt.

Misempfindungen. Die Verspannungen können sich bis zu den Schultern erstrecken, und die verspannten Stellen fühlen sich wesentlich kühler an als solche, die gut durchblutet und gelöst sind. Der Zellstoffwechsel ist beeinträchtigt, Nährstoffe gelangen nicht ins Gewebe, Stoffwechselabbauprodukte können nicht abtransportiert werden, der Lymphfluss und die Durchblutung sind gestört, das Gewebe übersäuert immer mehr.

Gefühlsstörungen in Fingern, Händen und Unterarmen sind meistens Ursache eines verklebten Bindegewebes. Die Misempfindungen kommen nicht von den Nerven, sondern vielmehr von den vielen Nervenenden, Rezeptoren und Sensoren, die in den Faszien (Bindegewebe) beheimatet sind. Das kollagene Fasziennetz kann sich bei Stress, Über- und Fehlbelastung zusammenziehen, verfilzen und verkleben. Verschiedene Gewebeschichten, die normalerweise gegeneinander verschiebbar sind, um geschmeidige Bewegung zu ermöglichen, beginnen mehr und mehr miteinander zu verkleben. Äusserlich zeigt sich das daran, dass sich das Gewebe an dieser Stelle hart anfühlt und kaum abheben oder verschieben lässt. Hält dieser Kontraktionszustand an, können mit der Zeit die o.g. Beschwerden und Symptome entstehen.

In meinem „HandHeilbuch“ findest du viele Informationen und v.a. eine Menge hilfreicher Tipps und effektiver Übungen.



Anzeige



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 Buch-Empfehlung



Das HandHeilbuch – Endlich Hilfe für schmerzende Hände – das Praxisbuch zur Handgesundheit.



FASZIENYOGA – Für Schultern, Nacken und Handgelenke.

Lucia Nirmala Schmidt

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



Agroscope tüftelt an Käsealternativen

Der Trend zu veganen und vegetarischen Produkten hält an. Nun haben sich auch Forschende von Agroscope, das Kompetenzzentrum des Bundes für landwirtschaftliche Forschung, in einer Studie wissenschaftlich mit der Herstellung von pflanzlichen Alternativen zu Weichkäse befasst - mit Rohstoffen aus der Schweiz und mit so wenig Zusatzstoffen wie möglich.



Links: frisches Produkt, Mitte: vakuumgereiftes Produkt, rechts: Produkt mit Edelschimmel.

Derzeit würden die beliebtesten pflanzlichen Käsealternativen auf der Basis von Soja oder Cashewnüssen hergestellt, die hauptsächlich aus aussereuropäischen Ländern importiert würden. Ausserdem würden die Hersteller häufig Zusatzstoffe verwenden, etwa Verdickungsmittel oder Aromen. Ziel der Studie sei es deshalb gewesen, Rohstoffe aus der Schweiz mit so wenig Zusatzstoffen wie möglich zu verwenden. Ein wichtiges Kriterium war auch, dass solche Produkte in einer Standardkäserei ohne grössere Investitionen hergestellt werden können.

Vielversprechende Qualität

Konkret wurden in der Studie Produkte auf der Basis von Nüssen, Lupinen- und Hafermehl – hauptsächlich aus Schweizer Anbau – mit kommerziellen Kulturen oder Milchsäurebakterien aus der Stammsammlung von Agroscope fermentiert. Das Fazit: Es ist möglich, aus pflanzlichen Rohstoffen aus der Schweiz und mit einer einfachen technologischen Ausstattung ein veganes Produkt von «vielversprechender Qualität» herzustellen. Jedoch halten die Forscher:innen fest, dass die in der Studie hergestellten pflanzlichen Alternativen nicht mit Käse verglichen werden könnten. Es handle sich um zwei unterschiedliche Produkte.

Tierpelz, in der Mode kein Zurück mehr



Elle ist die erste grosse Modezeitschrift, die sich verpflichtet hat, die Werbung für Tierpelze in ihren redaktionellen und werblichen Inhalten zu beenden. Die 45 weltweiten Ausgaben des Magazins haben eine Vereinbarung mit der Tierschutzorganisation Humane Society und der Branchenreformgruppe Creatives4Change unterzeichnet. Dreizehn nationale Ausgaben haben die

Charta bereits umgesetzt, 20 weitere werden Anfang 2022 und die übrigen 2023 folgen.

Mehrere Modehäuser und Einzelhändler haben dank des Drucks von Tier- und Umweltschutzorganisationen - und vor allem der Verbraucher - auf die Verwendung von Pelz und Leder verzichtet. «Die Generation Z will, dass die Mode verantwortungsvoll, ethisch und innovativ ist, und genau das ist der Fall», so Valeria Bessolo Llopiz, internationale Direktorin der Zeitschrift Elle.

Essbare Insekten, ein Flop

Die Hemmschwelle, den Schritt zu wagen, Insekten als Lebensmittel zu essen, konnte nicht richtig überwunden werden. Der Konsum von essbaren Insekten ist, im Gegensatz zu anderen Teilen der Welt, in den westlichen Ländern etwas neues, und dadurch teilweise mit Vorurteilen behaftet. Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) schätzt, dass die Entomophagie, d. h. der Verzehr von Insekten durch den Menschen, für mehr als zwei Milliarden Menschen weltweit seit langem ein fester Bestandteil ihrer täglichen Ernährung sei. In der EU sind essbare Insekten erst seit Mai 2021 als Nahrungsmittel zugelassen. In der Schweiz ist seit dem 1. Mai 2017 die Vermarktung von drei Insektenarten als Lebensmittel bewilligt: Grillen, europäische Wanderheuschrecken und Mehlwürmer als ganze Tiere, zerkleinert oder gemahlen.



Insekten könnten sowohl aus ernährungswissenschaftlicher als auch aus

ökologischer Sicht eine gute Wahl sein, da sie hochwertiges Eiweiss liefern und ihre Zucht Treibhausgasemissionen sowie Wasser- und Bodennutzung spart. Besonders wichtig ist der FAO zufolge die Verwendung von Insekten als Nahrungsmittel für den Menschen im 21. Jahrhundert aufgrund der unsicheren Ernährungslage, des Bevölkerungswachstums und der zunehmenden Nachfrage der Mittelschicht nach Eiweiss. Im Durchschnitt verbrauchen Insekten nur zwei Kilogramm Futter, um ein Kilogramm Fleisch zu erzeugen, Rinder hingegen benötigen acht Kilogramm Futter, um ein Kilogramm Fleisch zu liefern.

Angesichts dieser Überlegungen und in Vorwegnahme des neuen Trends hatten einige Lebensmittelhändler in der Schweiz den Schritt in den Verkauf von Nahrungsmitteln auf Insektenbasis gewagt. Die Migros war eine der ersten Anbieter von getrockneten Insekten als Proteinquelle in Bällchen und Burger. Die Änderung der Essgewohnheiten hat sich hierzulande aber nicht durchgesetzt. Nach anfänglicher Neugierde ist der Umsatz eingebrochen. Die «Mi-Bugs» waren ein Flop. Daher hat der Grossverteiler Produkte mit Insektenzusatz aus den Regalen genommen. Bei Coop hingegen bleiben Spezialitäten wie Mehlwurm-Burger und Proteinriegel aus Grillenpulver im Sortiment, da die Nachfrage nach eigenen Angaben stabil sei. Die Vertriebshändler bleiben insgesamt optimistisch, da der kulturelle Wandel hin zu einem grösseren Interesse an diesen Nischenprodukten ein langsamer Prozess sei.

Findus hat auch den veganen Markt erschlossen

Auch der Tiefkühlkosthersteller Findus hat sich auf das Schlachtfeld der fleischähnlichen Gemüse-Burger begeben. Die eigene Linie heisst Green Cuisine und umfasst eine Reihe von Produkten auf Erbsenbasis wie Burger, Fleischbällchen und Würstchen, im Verkauf bei Coop.



Warum hat sich Findus, das hauptsächlich für tiefgekühlte Fisch-Stäbchen steht, kopfüber in die Welt der pflanzlichen Alternativen gestürzt? Denn der Markt für Fleischersatzprodukte hat einen Wert von ungefähr 4,5 Milliarden Dollar weltweit und wächst weiter, da die Verbraucher ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen.

Mercedes in veganer Ausführung

Viele Autohersteller suchen nach nachhaltige Lösungen, z.B. natürliche Ersatzstoffe für Materialien auf Tier- oder Erdölbasis. Die Nachfrage der Verbraucher nach veganen Innenräumen wächst und viele Autohersteller haben sich bereits für nachhaltigere Fahrzeuge entschieden. Sogar der britische Multi-Champion Rennfahrer Lewis Hamilton hatte vor einigen Jahren Mercedes aufgefordert, auf Leder zu verzichten und veganes Kunstleder für seine Fahrzeuge zu verwenden.



Luxusliner ohne Leder

Jetzt ist der Wunsch Wirklichkeit geworden. Das Stuttgarter Unternehmen hat sein neuestes Elektroauto-Konzeptfahrzeug vorgestellt: Der Mercedes-Benz VISION EQXX. Das Top-Modell hat seinen CO₂-Fussabdruck markant reduziert, indem ganz auf Leder verzichtet und einen Mix aus nachhaltigen Materialien gewählt wurde. Die Stuttgarter Ingenieure haben in Sachen Komfort und Ambiente innovativ gedacht mit einem tierfreier Innenraum - Armaturenräger, Türverkleidung, Mittelkonsole und Lenkrad aus Pilz- und Kaktusleder sowie Bambus und biobasierter veganer Seide, zudem werden die Sitze selbstverständlich in Stoff gehüllt. Auch Volvo hat vor kurzem angekündigt, dass das Unternehmen kein Leder mehr verwenden und nur noch erneuerbare Rohstoffe einsetzen will. Andere Hersteller, die mit veganen Materialien arbeiten, sind zur Zeit Ford, Honda, Jaguar, Porsche und sogar Bentley.

Jane Goodall befürwortet Fleisch aus dem Labor

Die weltbekannte britische Naturschützerin Jane Goodall hat mehr als sechzig Jahre als Naturschützerin gearbeitet, vor allem auf dem Gebiet der Primatologie. In den letzten Jahren hat die 88-jährige Aktivistin ihre Unterstützung für Projekte zum Ausdruck gebracht, bei denen die Umwelt an erster Stelle steht. Die Ethologin wirbt für Meat the Future, um zellbasiertes Fleisch als eine Lösung für die traditionelle Tierhaltung zu präsentieren, die weitgehend für alle anthropogenen Treibhausgasemissionen verantwortlich ist. Das Unternehmen verwendet eine kleine Menge tierischer Zellen und züchtet sie in einem Bioreaktor. Das Ergebnis ist echtes, nachhaltiges Fleisch, das von seinem traditionell gezüchteten und geschlachteten Gegenstück nicht zu unterscheiden ist.



Mit Gewürzen das Wohlbefinden steigern

Vier neue Bio-Gewürzzubereitungen von Egle kombinieren ausgewählte Zutaten, die Mahlzeiten nicht nur verfeinern, sondern auch bekömmlicher machen. Ob im Müsli oder Porridge, im Smoothie, Salatdressing oder deftigen Eintopf – die neuen Bio Gewürzzubereitungen von Egle geben ganz unterschiedlichen Gerichten das gewisse Etwas und runden deren Aroma ab.



Alle vier Mischungen enthalten ausgewählte Gewürze und Kräuter, die nicht nur geschmackliche Eigenschaften haben, sondern auch zum Wohlbefinden beitragen können. Alle Zutaten stammen aus ökologischem Landbau. Auf Zusatzstoffe, Aromen und Palmfett wurde komplett verzichtet, genauso wie auf zugesetztes Glutamat oder die Zugabe von Salz. Info: www.egle.de/gewuerze

Anzeige

neu für Käsefans
vegane BioMandel-Alternative zu Käsesauce, Fondue und zum Überbacken

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

Lebensfreude mit MeltMe

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

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

soyana
The Secrets of Perfection Flavors

“Melt Me”

Fotos & Rezepte:
soyana.ch/melt-me

jetzt im Bioladen
fragen Sie danach

Betty Bossi, Das erste vegane Kochbuch



«Vegane Gerichte werden immer beliebter – auch bei Fleischessern», erklärt Betty Bossi Geschäftsführer Lars Feldmann. «Mit dem neuen Buch möchten wir die Vielseitigkeit der veganen Küche aufzeigen und alle zum Ausprobieren ermuntern.»

Das neue Kochbuch «Vegan» in D/Fr/It ist auf www.bettybossi.ch für CHF 14.95 erhältlich.

Schmerzfrier Rücken ohne Sport



«Die gut gemeinten Empfehlungen für mehr körperliche Aktivität treffen bei den meisten Personen auf taube Ohren», so Sportpädagoge Ulrich Kuhnt. Das Übungsbuch «Rückenbuch für Faule. Nie wieder auf die Matte» empfiehlt einen anderen Weg

gegen Rückenschmerzen: „Statt Trainieren und Üben suchen wir im Alltag möglichst viele Chancen für körperliche Aktivitäten. Der Einkauf, der Arbeitsweg, die Hausarbeit oder das Hobby – Alltagsbewegungen liefern uns unendlich viele Chancen für das Bewegungssystem.“ Der Experte erklärt, wie man mit Kreativität und Flexibilität seinen Home Office-Arbeitsplatz zu Hause so ergonomisch wie möglich gestaltet.

Stark gegen OSTEOPOROSE

Barbara Haidenberger, Martina Gewecke
TRIAS Verlag, 2022

Die beste Ernährung für stabile Knochen, mit Bewegungsprogramm für jeden Tag.



Rund 5,2 Millionen Frauen und 1,1 Millionen Männer über 50 Jahren sind in Deutschland von Knochenschwund, auch Osteoporose genannt, betroffen. Doch dem können Sie aktiv entgegenwirken. Selbst dann, wenn die Knochendichte im höheren Alter schon vermindert ist, lässt sich der Knochenstoffwechsel positiv beeinflussen. Davon sind Diätassistentin B. Haidenberger und die Physiotherapeutin M. Gewecke überzeugt. Erfreulicher Effekt: Möglichen Folgen einer Osteoporose wie Oberschenkelhals- oder anderen Knochenbrüchen können so vorgebeugt werden. Wie dies über die Ernährung und mit einer einfachen Osteoporose-Gymnastik für zu Hause gelingt, zeigt dieser Ratgeber.

Die besten Ernährung für stabile Knochen

Schmerzfrier durch Yoga

Dr. med. Hedwig Gupta

Von Kopf bis Fuss: Die besten Übungen für die häufigsten Beschwerden
2021, TRIAS Verlag



Yoga kann viel mehr als nur für Entspannung zu sorgen. Bei einer Vielzahl orthopädischer Beschwerden wie dem Schulter-Nacken-Syndrom, Schmerzen im

Rücken, in der Hüfte oder den Knien sowie bei Kopfweh können Asanas, Atemübungen und Meditationen für Linderung sorgen. Wie die ayurvedische Schmerztherapie konkret hilft, zeigt Dr. med. Hedwig Gupta in ihrem praktischen Ratgeber. In ihrem therapeutischen Yoga verbindet die Orthopädin Ansätze der westlichen mit der traditionell indischen Medizin.

Die Zweite Halbzeit entscheidet Strategien für Männer ab 40

Markus Hofer, Tyrolia Verlag, 2012

Am Anfang merkt man es kaum, die ersten Anzeichen lassen sich noch leicht ignorieren. Eines Tages wird man dann aber wie mit der Nase darauf gestossen, dass «Mann» auch älter wird. Nach den «Aufbaujahren», die von Leistung, Erfolg und Anerkennung, sowie von «jung, stark und immer gut drauf» geprägt waren, kommt das «beste Mannesalter» und das entpuppt sich nicht selten als die schwierigste Lebensphase. Situationen tauchen auf, auf die «Mann» nicht vorbereitet ist, Grenzen werden erspürt, auf die man nicht gefasst ist. Kurz unerwartet kann das Leben Wunden schlagen. Viele Männer versuchen diese Veränderungen unter den Teppich zu kehren, manche werden depressiv und erstarren in ihrer Lebensfreude. Andere spielen weiter den jugendlichen Helden und spüren nicht, dass sie langsam zum alten Narren werden. Die Lebensmittel ist für Männer eine grosse Herausforderung, eine Chance der Verwandlung. Die neuen Qualitäten müssen manchmal erst mühsam entdeckt werden. Erfolg im herkömmlichen Sinn wird zunehmend schal und zählt immer weniger. Stattdessen geht es um die Chance, reifer und weiser zu werden. Damit man imstande ist, die Früchte des Lebens zu ernten, gilt nun: anfangen, loszulassen, statt noch mehr Gas zu geben und langsam heimzukommen statt davonrennen.

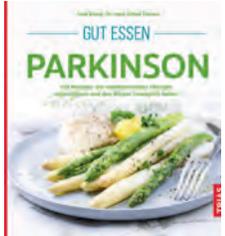


Gut essen Parkinson

Julia König, Dr. med. Urban Fietzek

2022, TRIAS Verlag

120 Rezepte, die die medikamentöse Therapie unterstützen und den Körper beweglich halten.



Die neurodegenerative Krankheit Parkinson ist, nach Alzheimer, die zweithäufigste chronische Alterserkrankung des Gehirns. Bei den Betroffenen wird im Hirn zu wenig des Botenstoffes Dopamin hergestellt. Der Mangel hat zur Folge, dass Nervenreize schlechter übertragen werden, was die motorischen Symptome wie beispielsweise Bewegungsstörungen erklärt. Eine medikamentöse Behandlung kann vor allem im Anfangsstadium der Erkrankung helfen. Seit vielen Jahren ist der Wirkstoff Levodopa (L-Dopa), der im Gehirn zu Dopamin umgewandelt wird, ein Baustein in der Therapie. Allerdings können zwischen L-Dopa und dem Eiweiss, das wir über die Nahrung aufnehmen, Wechselwirkungen entstehen. Diese führen im schlimmsten Fall dazu, dass die Medikamente weniger gut wirken.

Wasser, das Superelement

Über Nahrungs- und Luftqualität spricht jeder, nicht aber über die Qualität von Wasser.

Bis zum Jahr 2025 werden laut Prognosen bis zu zwei Drittel der Weltbevölkerung direkt oder indirekt von der Wasserknappheit betroffen sein. Laut Umweltbundesamt gab es im Frühjahr 2021 deutschlandweit Niederschlagsdefizite. Dies führt nicht nur zu trockenen Böden, sondern es wirkt sich auch auf unser Grund- und Trinkwasser aus.

Matthias Mend erläutert in seinem aktuellen Buch «Wasser das Superelement. Von Wassermangel bis Wasseraktie», welche Zusammenhänge zu der ökologischen Krise führen und gibt praktische Tipps für einen nachhaltigen Umgang mit der Ressource Wasser. Vor allem befasst er sich mit sämtlichen Aspekten rund um das Thema Wasser: Wie Wasser uns hilft, im Büro und zu Hause fit und gesund zu bleiben. Welches Wasser wir trinken sollten und welches nicht. Welche Eigenschaften Wasser zu einem wahren Superelement machen. Ob das teuerste Mineralwasser für 50'000 Euro pro Flasche auch das Beste für unseren Körper ist. Wie Wasser mittlerweile an den Börsen gehandelt wird.





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 Worten auf die Verbesserung deiner Leistungsfähigkeit und deiner emotionalen Gesundheit.

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

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

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

Weitere Informationen erhältst du hier:

<https://bodysense.de/sv-mpt/>

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

doit-akademie.de

H O F F N U N G

Wenn wir auf Wikipedia nachschauen, finden wir zu «**Hoffnung**» folgenden Eintrag:

Hoffnung ist eine zuversichtliche innerliche Ausrichtung, gepaart mit einer positiven Erwartungshaltung, dass etwas Wünschenswertes eintreten wird, ohne dass wirkliche Gewissheit darüber besteht.

Gewissheit? Da taucht bei mir die Frage auf: Was ist **Gewissheit**?

Gewissheit ist wohl eher ein Gefühl als eine «**Tat**»-Sache. Ein Gefühl, welches auf Wissen und Erfahrungen aufbaut und uns somit ein Gefühl der Sicherheit vermittelt. Das könnte die Gewissheit sein, auf dem rechten Weg zu sein oder «**das Richtige zu tun**».

Müsste also sinnvolle Hoffnung nicht auf Gewissheit aufbauen? Würde es mir also helfen, bevor ich einfach nur hoffe, dass etwas gut kommt, meine innere Wahrnehmung zu konsultieren. So wird es vielleicht möglich, die Zeichen zu erkennen, die etwas anderes sagen. Unfundiertes Hoffen kann eine Situation auch verschlechtern, weil wir dann vielleicht wertvolle Zeit verlieren, in der wir noch etwas korrigieren könnten. Hierfür braucht es jedoch die Fähigkeit, innezuhalten und zu reflektieren. Eine Pause einzulegen und die vielen stetig aktiven Stimmen in unserem Kopf zuerst einmal zur Ruhe kommen zu lassen, denn die plappern den lieben langen Tag ganz schön viel Unnötiges.

Manchmal haben wir wirklich, die Möglichkeit etwas zu verändern, in eine Richtung zu weisen und ein Ziel nach unseren Vorstellungen zu erreichen, aber weit weniger oft, als wir denken oder meinen. «**Die Dinge liegen in unseren Händen!**» Ja und nein! Es gibt immer so viele weitere Einflüsse, welche wir nicht erahnen können, die jeden Tag in unser Leben spielen durch unvorhersehbare Vorkommnisse, Ereignisse, Situationen, Gegebenheiten, Menschen, die unseren Weg kreuzen. Denn auch sie haben Ziele, Vorstellungen und Hoffnungen. Was sagt uns das? Es sagt uns,

dass wir abhängig sind vom Gefüge, in welchem wir uns bewegen, weil wir Teil einer Gesellschaft, eines grossen Ganzen sind, welches uns beeinflusst und welches wir beeinflussen. Also eine **Symbiose**. Das Anerkennen dieser Verbindung legt einen wichtigen Grundstein für unser (aller) Wohlbefinden und es macht die Wege direkter, die Wege, welche zu den Zielen führen, auch zu unseren persönlichen. Diese wiederum sollten integer sein. Habe ich das schon erwähnt?



Integer, wieder so ein Wort. Es steht für unbescholten, moralisch einwandfrei; unbestechlich. Ob wir integer zu Welt kommen, weiss ich nicht, aber ich weiss, dass alles, was wir erleben, in jeder Sekunde unseres Seins, uns prägt und beeinflusst. Wir orientieren uns an unseren Erfahrungen. Wir bilden unsere Identität anhand unserer Prägungen, zumindest in den ersten eins bis zwei Lebensdekaden. In einer Zeit, wo wir abhängig sind, nicht selbst lebensfähig und uns also fügen müssen, um zu überleben. Im Laufe der zweiten Lebensdekade kommen wir naturgemäss in die Rebellionsphase. Die Phase, in welcher wir die Dinge, die wir bis anhin erfahren haben und zumindest teils zu unserem Eigenen gemacht haben, hinterfragen und auch mal ausprobieren wollen, was z.B. unsere Eltern oder Lehrer nicht so toll fanden. Wird diese Phase unterbunden, verlieren wir die Chance herauszufinden, wer wir sein wollen. Was für Menschen dies hervorbringt, muss ich wohl nicht explizit erläutern, oder doch?

Menschen, die sich nicht spüren, nicht wahrnehmen, nicht genau wissen, wieso sie tun, was sie tun. Irgendwann spüren sie eine Form von **Leere**, die sie nicht fassen können. Dies geschieht durchaus auch sogenannten erfolgreichen Menschen. Einige fangen sich dann an zu hinterfragen, wieso das so ist und andere machen einfach weiter. Sie lenken sich ab oder betäuben sich mit all den Dingen, die unsere Gesellschaft

zur Verfügung stellt, bis zum Herzinfarkt oder einem anderen einschneidenden Ereignis. Einer Situation, welche nur das eine sagen will: **STOPP** – halte inne, wach auf. Die, welche anfangen zu fragen und zu suchen, kommen irgendwann mit dem Wort «**Bewusstsein**» in Kontakt. Und so stehen wir wieder einmal vor so einem Wort, mit welchem wir uns etwas beschäftigen könnten.

Bewusstsein ist der Zustand, in dem man sich einer Sache bewusst ist; deutliches Wissen von etwas hat, Gewissheit! Aha! «**Gewissheit!**» Kommt uns das bekannt vor? Hier sprechen wir also über die Gewissheit, wer wir sind und sein wollen und die Erkenntnis über den Sinn unseres Daseins. Einmal da angekommen, tun sich Türen und Tore auf, denn Bewusstsein ist pures Potential in uns und somit im Universum. Erinnern wir uns, wir sind Teil eines grossen Ganzen. Alles hat ein Anfang und ein Ende, auch jede Erfahrung beginnt und endet und zwar in dem Moment, in welchem wir ihr den Fokus entziehen, sie nicht mehr nähren. Aber Bewusstsein ist kein solches Ding. Bewusstsein hat keinen Anfang und kein Ende, es findet sich weder in Raum noch in Zeit. Was es jedoch besitzt, ist eine unendliche Ordnungskraft und es bewegt sich stetig in Richtung Balance, Harmonie, Einheit. Es zeigt uns, wie flexibel es ist, wie anpassungsfähig und kreativ, wie es querdanken kann, neue Verbindungen schaffen und alles immer wieder neu ordnet, Fehler korrigiert, um dieses wichtigste aller Ziele zu erreichen: **Heilung!** Heilung auf allen Ebenen also auch für sich selbst.

Sie wollen sie kennen lernen, diese unendliche Kraft, die uns Hoffnungen und Gewissheit, Klarheit, Freude und Leichtigkeit bringt? Hoffnung, also auch Hoffnung in ungewissen Zeiten. Denn das sind die Zeiten doch immer, «**ungewiss**». Dann begeben Sie sich auf den Weg der Selbstentdeckung, der Selbstwahrnehmung. Werden Sie gewahr. Schliessen Sie alles mit ein, Ihre Gedanken, Ihre Gefühle, Ihre Erinnerungen, Ihre Sinneseindrücke, Ihre Umgebung. Und setzen Sie sich auseinander mit Dingen, die Ihnen noch unbekannt sind. Mit Begriffen wie «**Karma**», «**Intention**», «**Seele**», «**Vertrauen**» oder «**Transformation**». Es gibt noch viele. Und somit hätten wir doch bereits etwas, worüber wir uns in meiner nächsten Kolumne unterhalten könnten. Ich werde für Sie eines auswählen und dann schauen wir, wo es uns hinführt. Gewiss ist der Anfang, ungewiss der Ausgang. So freuen wir uns auf eine spannende Reise. Bis demnächst! Ihnen allen eine ganz wunderbar bewusste Zeit.



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

GUAM SeaTherapy bietet einen zuverlässigen Langzeitschutz gegen vorzeitige Hautalterung.

GUAM

Das gönne ich mir!



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

SO BLEIBT REIFE HAUT STRAHLEND SCHÖN

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

BEWAHREN SIE SICH IHR JUGENDLICHES AUSSEHEN!

**NUR
BEI UNS
SPEZIALPREISE**

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

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

Was der Bauer nicht kennt...

Es ist doch immer wieder spannend, wenn man mit Menschen arbeitet und erkennt, wie jeder Einzelne ein Individuum ist. Bei Gesprächen über Mikronährstoffe oder orthomolekulare Medizin gehen die Meinungen meist weit auseinander.

Der eine hat sich schon sehr in die Materie eingelesen, der andere winkt vehement ab, dass er dies in seinem Alltag nicht brauche. Schlussendlich esse er gesund und ausgewogen und im Sommer ausschliesslich aus seinem Garten frisches Obst und Gemüse. Das ist grundsätzlich sehr gut und die Voraussetzungen für einen gesunden Körper. Aber reicht das aus?

In unseren Beratungen fällt immer wieder auf, dass sich vor allem ältere Menschen 60+ schwertun, jeden Tag ein Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen. Was wir oft zu hören kriegen, ist dann: **«Ach in meinem Alter brauche ich dies nicht mehr»**. Eben genau in diesem Alter ist es doch umso wichtiger, denn viele ältere Menschen essen nicht mehr ausgewogen, sondern sehr einseitig und wenig. Im Sinne von:

Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht. Nachfolgend möchte ich vier Personen vorstellen, die zum Teil sehr skeptisch waren gegenüber Nahrungsergänzungsmitteln.

Willi, 71 Jahre alt, sportlich:

Willi war gegenüber den Himmelbachprodukten sehr skeptisch. Er war für uns der Klassiker von **«Was der Bauer nicht kennt.»**... Willi ist sportlich sehr aktiv, sei es auf dem Bike, Rennrad oder beim Nordic Walking. Ihn trifft man immer



draussen an und er mag immer noch mit jüngeren Sportlern mithalten. Willi hatte schon vieles über die Apotheke betreffend seinem Darmproblem ausprobiert. Von Tropfen über Säfte etc.. Mit der Zeit konnte ich ihn überzeugen, die Himmelbachprodukte auszuprobieren und siehe da: Das Darmproblem löste sich langsam auf. Heute schwärmt Willi von den Produkten und ist überzeugt von der natürlichen Wirkung, die langfristig das Lebensgefühl zurück gibt, was man sich wünscht.

Petra, 48 Jahre alt, sportlich, Mutter von zwei Teenagern, selbständige Masseurin

Petra hat mit ihren Söhnen viel um die Ohren und die Teilzeitbeschäftigung als selbständige Masseurin ist ein anspruchsvoller Job. Petra joggt fürs



Leben gern, jedoch machte ihr der Darm immer wieder zu schaffen und sie konnte ihre gewohnte Joggingrunde nie ohne Abstecken hinter einen Baum absolvieren. Es ging schon fast so weit, dass sie das Joggen an den Nagel hängen wollte, da die Freude so verloren ging. Petra lernte die Himmelbachprodukte durch Ihre Tätigkeit kennen. Sie fing vor rund einem halben Jahr an, regelmässig die Produkte zu nehmen. Bei ihr brauchte es mindestens vier Monate, bis die Wirkung eintrat. Der nervöse Darm entspannt sich langsam und die Joggingrunde macht plötzlich wieder Spass, da sie ohne Zwischenstopp nach Hause kommt.

Andreas, 40 Jahre alt, Kraftsportler und Personaltrainer

Andreas lernte die Produkte von Himmelbach kennen durch seine Tätigkeit als Personaltrainer bei uns kennen. Andreas trainiert täglich Kraft und als Alternative zum Kraftsport schwimmt er fürs Leben gern. Leider machte ihm seit längerem die Schulter Probleme und er musste das Schwimmen reduzieren. Auch im Kraftsport gab es Übungen, die momentan einfach nicht mehr machbar waren. Andreas war gegenüber den Produkten sehr skeptisch. Ihn mussten wir richtig überzeugen. Als er sich dann vor einem Jahr, doch dazu entschloss, die Himmelbachprodukte zu nehmen, merkte er schnell, dass die Regeneration um einiges verkürzt wurde. Er kann heute ein Training absolvieren und ist am Folgetag bereits wieder top fit.



Das Gefühl reicht ihm schon zur Überzeugung. Als er dann nach wenigen Monaten merkte, dass seine Schulter ebenfalls viel besser ist, da gab es an der Überzeugung nichts mehr zu rütteln. Heute schwimmt Andreas wieder und trainiert täglich Kraft.

Jo, 80 Jahre jung, Bewegungsmensch

Jo ist ein wahrer Bewegungsmensch. War er schon immer, ob auf dem Rennrad oder beim Wandern in den Bergen. Aber auch Yoga gehören zu seinem wöchentlichen Bewegungsplan. Jo kocht sehr gerne und gut und backt sein Brot selbst. Mit dem zunehmenden Alter merkte Jo, dass seine Konzentration nachlässt. Vor allem beim längeren Autofahren, musste er nun öfters eine Pause einlegen. Jo war ein Gegner von Nahrungsergänzung, bei ihm haben wir uns fast die Zähne ausgebissen. Heute nimmt Jo regelmässig die



Himmelbachprodukte und ja, er macht immer noch eine Pause, wenn er lange mit dem Auto unterwegs ist, aber nicht, weil die Konzentration nachlässt, sondern weil er sich die Füsse vertreten will. Die Himmelbachprodukte sind keine Wundermittel, aber sie unterstützen den Körper dort, wo er es nötig hat. Sei dies nun in der Verdauung, bei der Konzentration oder Leistungsfähigkeit. Ohne einen Einfluss zu nehmen auf den natürlichen Vorgang des Stoffwechsels – nur als Unterstützung. Bilden Sie sich Ihre eigene Meinung und bestellen Sie noch heute Ihr Vital-Paket unter www.vital-paket.ch. Spüren Sie selbst, was es bei Ihnen bewirkt und geniessen Sie das neue Lebensgefühl.

Keine Frage des Alters!



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

Elisabeth G



"Mein Immunsystem hat sich massiv verbessert."

Willy H.

Fit und Vital bleiben

Ein Geschenk der Natur aus dem Muotatal

MIKRONÄHRSTOFFE ALS NAHRUNGSERGÄNZUNG

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

LESERAKTION 3 FÜR 2

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

HABEN SIE FRAGEN? WIR LASSEN SIE NICHT ALLEINE DAMIT

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



HIMMELBACH
Vital-Paket.ch



Scan me

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

Der Weg ist das Ziel! Vital & Fit sein

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

Modernes Pilates

Die kluge Übungsform für alle

von Beatrix Kruger (62)

In den 90er Jahren lebte ich in Melbourne und nahm viermal pro Woche am Unterricht einer fortgeschrittenen Ballettklasse teil, die von einem russischen Ballettlehrer geleitet wurde. Eines Tages zerrte ich mir, durch eine übertriebene Rückbeuge, einen Muskel im Lendenbereich. Es folgten monatelange Therapien, die einfach keine Besserung brachten. Eine Freundin machte mich auf ein Pilates-Studio in der Umgebung aufmerksam und schon nach ein paar wenigen Stunden mit gezieltem Training und Stabilisationsübungen fühlte ich eine markante Verbesserung. Dieses Erlebnis stellte die Weichen für meinen zweiten Berufsweg und kurz darauf liess ich mich zur Pilates-Instruktorin ausbilden. Ich hatte schon ein Diplom in klassischer und Reflexzonenmassage, was sich ideal mit Pilates kombinieren lässt. Seither entwickle ich meinen eigenen Therapieansatz, der aus modernem Pilates, Faszien-Yoga und Massage besteht.

Als ich vor 20 Jahren, in die Schweiz zurückkehrte, war ich eine der ersten Pilates-Trainerinnen in Zürich. Damals basierte der Stil und das Repertoire hauptsächlich auf den traditionellen Übungen, die Joseph Pilates (1883–1967) in den späten 20er Jahren für die Balletttänzer in New York praktizierte, weil seine Methode verletzte Tänzer schneller wieder auf die Bühne brachte. Seither hat sich vieles geändert. Therapien wie Rolfing, Osteopathie, medizinische Massage und Feldenkrais hatten einen Einfluss auf die Entwicklung der Pilates-Methode, wie wir sie heute kennen. Die einst, nach genauer Vorlage ausgeführte und sehr dynamische Übungsform wurde nach dem neusten Wissensstand der Anatomie und Physiologie verfeinert und modifiziert, damit sie nicht nur für Top-Athleten, sondern auch für die breite Bevölkerung zugänglich ist.

Zu den klassischen Pilates-Prinzipien gehören Kontrolle, Präzision, Atmung, Bewegungsfluss, Zentrierung und Konzentration. Im modernen Pilates werden sie erweitert durch Dehnungen, Ausdauer, gute Körperausrichtung, Koordination und Visualisierung.

Vom traditionellen zum modernen Pilates: Die Übungen sind nun langsamer geworden und wohl durchdacht. Sie können den schwierigsten Bedürfnissen angepasst werden und eignen sich auch gut zur Rehabilitation, Prävention von Verletzungen und Rückenbeschwerden. Sie werden teilweise auch in Yoga und Tanz sowie im allgemeinen Fitnesstraining integriert. Auch die anatomische Fehleinschätzung von Joseph Pilates, dass der Rücken gerade wie ein Bleistift sein müsse, wurde korrigiert. Eve Gentry, Tänzerin und frühe Pilates-Instruktorin, erfand den Ausdruck „**neutral spine**“. Dabei wird auf die doppelte S-Kurve der Wirbelsäule während des Trainings geachtet und sie wird nicht in eine senk-



rechte Linie durch eine übertriebene Beckenaufrichtung gezwungen.

Will man den Körper besser kennenlernen und nicht in einem Fitnesszentrum zahlreiche Repetitionen ausführen oder schwere Gewichte stemmen, hat das moderne Pilates viel zu bieten. Ein ausgewogenes Muskelsystem ist das Resultat – mit langen, aber gut definierten Muskeln und einer schlanken Silhouette, was dieses Training speziell auch für Frauen attraktiv macht. Männer tun Pilates oft geringschätzig als Frauenturnen ab, bis sie dann einmal einer Klasse beiwohnen und mit Schrecken feststellen, wie anstrengend auch die einfachsten Übungen sein können.

Die Bauchmuskeln werden im Pilates als Kraftzentrum oder Powerhouse bezeichnet. Im traditionellen Pilates lag es eingeklemmt zwischen der untersten Rippe und dem Beckenrand. Heute erstreckt sich das Kraftzentrum vom Zwerchfell über die gesamte Bauchmuskulatur bis zur tiefsten Schicht des M. transversus abdominis (querer Bauchmuskel) und die Eingeweide und den Beckenboden. Durch die Flankenatmung (mehr seitlich in die Rippen) und das Anspannen der Bauchmuskeln, wird der transversus besonders gut angesprochen. Der Verlauf seiner Muskelfasern formt eine schlanke Taille und einen flachen Bauch. Ist er aktiv, entlastet er die Wirbelsäule besonders effizient. So kann er den Druck auf die Bandscheiben um 50 Prozent reduzie-





ren und Bandscheibenvorfällen vorbeugen oder diese rehabilitieren. Diesen Vorgang nennt man „**Core Stabilisation**“.

Manchmal werde ich gefragt, wie ich es schaffe, mit 62 Jahre noch so fit und beweglich zu sein, ein volles Arbeitspensum zu erledigen und gleichzeitig noch ein Buch zu schreiben.

Die Antwort ist einfach: **Fitsein macht Spass und glücklich!**

„**Physical fitness is the first requisite of happiness**“

(Joseph Pilates)

Beatrix Kruger: www.core-impuls.ch Instagram: beatrix kruger



Copyright Beatrix Kruger Fotos: Yvonne Zünd

Der Deutsche **Joseph Hubertus Pilates** (1883 - 1967) hat das Pilates-Training erfunden, das sowohl auf der Matte wie auch an speziell entwickelten Geräten stattfinden kann. Die Kontrolle von Geist und Körper ist das Wesentliche seiner Trainingsmethode.

Schon als Junge begann er mit Gymnastik, ähnlich dem Bodybuilding, mit der Absicht, seine körperliche Fitness zu verbessern und wurde ein begeisterter Sportler, später u.a. Boxer.

1912 ging Joseph Pilates nach England. Als er dann im ersten Weltkrieg in einen Internierungslager für Zivilisten geriet, half er dort mit seinen Trainingsmethoden anderen Kriegsverletzten bei der Rehabilitation. Erste Trainingsgeräte waren beispielsweise Lazarettbetten, Matratzen oder Bettfedern. Auch Tücher und Seile verwendete er.

Vier Jahre lang trainierte er die anderen Häftlinge in Boden- und Mattenübungen. Er arbeitete auch als Krankenpfleger und experimentierte mit der Verwendung von Federn an den Krankenhausbetten, die es den Patienten ermöglichen sollten, ihre Muskeln im Bett zu trainieren und zu stärken, bevor sie wieder stehen und gehen konnten. Die als Widerstand eingesetzten Federn wurden zum grundlegenden Werkzeug seiner Methode.

Aus dieser Idee entstand der Universal Reformer, das Herzstück seiner Methode, in dem ein Schlitten integriert ist, der auf Schienen gleitet und eine intensive dynamische Arbeit gegen den Federwiderstand ermöglicht, wobei alle Muskelgruppen einbezogen werden.

Aus der Gefangenschaft entlassen, ging der Sportler nach New York, wo er das erste Pilatesstudio eröffnete, in dem überwiegend Tänzer, Schauspieler und Künstler trainierten. Mit 85 war er immer noch als Trainer aktiv.



«Die Leute fragen sich, warum sie alt werden. Wenn ich mich mit 83 Jahren so beugen kann, dass meine Ellbogen den Boden berühren, sollte ein 16-Jähriger mindestens das Gleiche tun können.»

The New York Times

Anzeige

DIE AUSBILDUNG FÜR GESUNDHEITSINTERESSIERTE PERSONEN über 60 !

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

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

Nächste Ausbildung ab Frühjahr 2022

Im 1. Trainingscenter für Ü60, in 4800 Zofingen www.vivo-training.ch

Anfragen/Anmeldung direkt an vivo-gattiker@bluewin.ch mailen.



FAO, Zunahme der Lebensmittelpreise 2021

Der Lebensmittelpreisindex (Food Price Index) der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation (FAO) stieg im vergangenen Jahr um 28 Prozent und

erreichte damit den höchsten Wert seit 10 Jahren. Das Mass ermittelt monatlich die Veränderung der internationalen Preise eines



Warenkorbs von Lebensmitteln, um eine genaue Einschätzung des Marktes zu ermöglichen. Bei den Lebensmittelpreisen zeigten sich die stärksten Anzeichen einer Überhitzung bei Getreide und Öl. Auch für das Jahr 2022 warnt die UN-Agentur, die Trends liessen wenig Raum für Optimismus.

Die Ursachen? Vor allem Ernteprobleme in Verbindung mit hohen Transportkosten, Arbeitskräftemangel und die Energiekrise vor dem Hintergrund der Pandemie haben die Lieferketten hart getroffen. All diese Faktoren verringerten das Angebot, während die weltweite Nachfrage voran wuchs. Am meisten betroffen sind immer noch die ärmsten von Nahrungsmittelimporten abhängigen Ländern.

Harrison Ford - Indiana Jones 5

Der US-Schauspieler Harrison Ford ist bald 80 Jahre alt und spielt wieder die Hauptrolle des alternden Abenteurer im neuen Indiana Jones 5. Der neue Film soll 2023 in den Kinos starten.



Germany's Next Topmodel

Neu: Models im Pensionsalter

Die 17. Staffel von Germany's Next Topmodel, der TV-Wettbewerb von ProSieben für angehende Models



moderiert von Heidi Klum, sorgt für Schlagzeilen. Die Castingregeln wurden geändert. Nach kurviger Nachwuchs und Transgender-Model, neu sind auch ältere Frauen zugelassen. Dieses Mal sind es drei Kandidatinnen, respektiv 50, 66 und 68 Jahre alt.

Jeff Bezos und die Unsterblichkeit

Der CEO von Tesla und SpaceX Jeff Bezos glaubt, dass dank eines Cocktails aus Biotechnologie das



Leben um mindestens fünfzig Jahre verlängert werden kann. Der reichste Mann der Welt nach Elon Musk will sich nicht damit abfinden, dass sein Leben in ein paar Jahrzehnten vorbei sein könnte. Nach der Eroberung des Weltraums ist Jeff Bezos nun auf der Suche nach dem Lebenselixier.

Der Gründer von Amazon hat angeblich 3 Milliarden Dollar in Altos Labs investiert, ein neu gegründetes Unternehmen, das die menschliche Alterung mit einem gezielten Eingriff in die DNA die zelluläre Umprogrammierung umkehren will. Nachdem er zwei Tage lang eine Reihe von Experten zu diesem Thema gehört hatte, beschloss Bezos, dieses neue Gebiet zu erkunden. Klingt wie Science-Fiction.

Anzeige

AUCH IM ALTER ATTRAKTIV UND GLÜCKLICH SEIN!

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

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

Ich fühle mich gut!



Hautiere, die beste Medizin

Schon Hippokrates, der griechische Arzt und Philosoph, der als Vater der Medizin gilt, empfahl das Zusammenleben mit Haustieren zur Behandlung von Stress und Schlaflosigkeit. Die Universität St. Andrews in Schottland hat vor ein paar Jahren gezeigt, wie Hunde und Katzen das Alter verbessern: Schon eine Stunde täglicher Umgang mit einem Vierbeiner erhöht die Produktion des Glückshormons Oxytocin um 20 Prozent.

Die Sarco-Kapsel, mit Diskretion sterben



Im Jahr 2020 starben in der Schweiz rund 1300 Menschen durch Sterbehilfe, die von Exit und Dignitas begleitet wurden. Die derzeit gängige Methode ist die Einnahme von flüssigem Natrium-Pentobarbital. Nach der Einnahme des Medikaments schläft die Person innerhalb von zwei bis

fünf Minuten ein, bevor sie in ein tiefes Koma fällt und bald darauf stirbt.

Die Kapsel namens «Sarco», die von Exit International, ein in Australien registriertes Unternehmen, entwickelt wurde, soll die Suizidbeihilfe revolutionieren. Es genügt, drinnen Platz zu nehmen, die Tür zu schliessen und den Knopf zu drücken. Die Kapsel füllt sich mit Stickstoff. Nach einer Minute sei man bewusstlos, nach fünf Minuten tot.



Deutschland - Pflegekosten-Schock

Das Leben im Alter wird immer teurer, die Pflegekosten schiessen nach oben.

Im Schnitt zahlten Pflegepatienten im Jahr 2021 im Heim 2179 Euro/Monat aus eigener Tasche. Das sind 111 Euro mehr als im Vorjahr - und so viel wie nie, hat der Verband der Ersatzkassen ermittelt. Macht aufs Jahr eine Erhöhung um 1332 Euro.

Peter Fondas Tochter Bridget (58)

Die Zeit vergeht und die Kilos häufen sich. Hat es mit der Genetik zu tun? Nicht unbedingt, sondern eher mit Heisshungerattacken. Im Land der unbegrenzten Möglichkeiten ist das Essen auch unbegrenzt vorhan-



den. Die Tochter von Peter Fonda, Bridget Fonda hat sich in wenigen Jahren von einer hübschen, schlanken jungen Frau zu einer typischen, übergewichtigen Amerikanerin verwandelt. Nicht umsonst führt die USA die Rangliste der **«Fettleibigsten Menschen»** weltweit an. Das Problem könnte man eigentlich bei gutem Willen lösen. Aber sind die Gesundheitssysteme der USA, aber auch der Schweiz überhaupt daran interessiert, eine GESUNDE, normalgewichtige Bevölkerung zu haben? Milliardenengeschäfte würden verloren gehen.

Arnold Schwarzenegger als Zeus, Ralf Möller als Poseidon und....

Über 6 Millionen Dollar kostet ein 30 Sekunden TV-Spot im Finale der Super Bowl Meisterschaft in den USA. Die Automarke BMW hatte eine spezielle Idee: Die **«Elektrifizierung»** ihrer Autoflotte iX bekannt zu machen. Das Unternehmen engagierte einige griechische Götter wie ZEUS (Arnold), POSEIDON (Ralf) und eine Göttin HERA (Salma Hayek), um diese **«Götterenergie»** auch in Amerika bekannt zu machen.



Anzeige

JUNGBRUNNEN-ORGES.com

Die Adresse für **INDIVIDUAL FERIEN** allein, zu zweit, für Familien, Gesundheitsbewusste, Sportler und Athleten.

Mein Name ist Erich Iten. Seit 1987 folge ich meiner Berufung **„Gesundheit am Körper“**.

Meine Passion ist das biologisch-genetische Gleichgewicht im menschlichen Körper -

GESUND sein ist die alleinige Fähigkeit unseres Körpers - wenn der Mensch sich körpergerecht verhält.

Erleben, Wohlbefinden, Fitness, berufliche-, sportliche Leistung.... alles was wir Leben nennen wird durch den Körper erst möglich.

1987 habe ich das ACROPOLIS Fitnesscenter in Wohlen eröffnet. Meine Passion liegt nach wie vor **„im Dienste Deiner Gesundheit“**.

Im **JUNGBRUNNEN-ORGES** empfangen ich seit 2017 Gäste für erholsame Ferientage, Athleten zur Wettkampfvorbereitung, Regeneration, Training so wie kulinarisch Orientierte. Champagner Liebhaber, Motorrad- und Fahrradfahrer und jede Art von Naturverbundenen Menschen.

Besonders begehrt sind Erlebniserien für Familien: Übernachten am Lagerfeuer in unserem 4000m2 grossen Anwesen, Grillen am offenen Feuer, Angeln, dem Milchbauern beim Melken helfen, mitfahren im gigantischen Mährescher, im Traktor beim Feldbestellen, auf Fellberührung mit Pferd, Kuh, Rind, Ziege, Schafe...Natur Erlebnis für Kinder und Entspannung für die Eltern. Deine Passion liegt nach wie vor im Dienste Deiner Gesundheit.

Jedes Leben ist EINZIGARTIG.

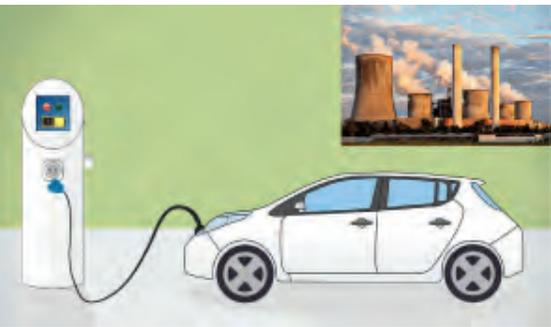
Auch Dein Körper braucht eine auf Dich bezogene, einzigartige Alltagspflege.

Alleine der Körper hat die Fähigkeit ein Leben lang GESUND und leistungsfähig zu sein und zu bleiben. GESUND = unabhängig von Anforderung und Leistung und Alter.



Sind E-Autos tatsächlich sauber?

Verbrenner stossen Abgase aus und schaden daher dem Klima. E-Autos nicht. Trotzdem ist die Klimabilanz



von Benzin- und Diesel-Fahrzeugen besser. Hinter dieser Logik steckt eine grosse Fehlkalkulation, betont Wirtschaftsforscher Ulrich Schmidt vom Institut für

Weltwirtschaft in Kiel. Mehr E-Autos bedeuten mehr Strombedarf - und der wird beim aktuellen Strommix in Deutschland nur durch «schmutzigen», klimaschädlichen Strom gedeckt. Die CO2-Abgase entstehen also nicht erst beim Fahren, sondern schon früher. Ulrich Schmidt warnt: Elektroautos fahren bedeutet heutzutage 100 Prozent Kohlestromverbrauch. Fürs Klima sind neue E-Autos damit schädlicher als Verbrennungsmotoren, egal ob Benzin oder Diesel.

Perfekte Zusammenarbeit mit Lara Gut-Behrami

An den olympischen Winterspielen in China holte sich die Tessinerin die GOLD MEDAILLE beim Super-G. Der Geschäftsführer der Firma FIMEX, Andrea Matteucci,



Vertreter der bekannten Gerätemarke TechnoGym (siehe Rückseite in dieser Ausgabe), holte sich Lara Gut-Behrami schon in weiser Voraussicht als Imageträgerin.

Gesundheitsinstitutionen sind in einer Pandemie immer systemrelevant

Wie man im Tages-Anzeiger vom 8.2.22 auf der Seite 4 nachlesen konnte, haben sich die Kosten in den letzten 10 Jahren bei der Physiotherapie verdoppelt. Diese Branche profitiert in vollem Umfang von der Unterstützung des Gesundheitswesens, auch in der Grundversicherung. Die einzige Branche, die wirklich präventiv etwas für die Gesundheit der Bevölkerung unternimmt z.B. mit aktivem Krafttraining (Myokine), also die Fitnesscenter, wurden während der Pandemie abgestraft und viele mussten den Konkurs anmelden. Kompliment nach Bundesbern, auch dieser Schachzug ist gelungen, denn das Gesundheitswesen und alle Beteiligten verdienen nur Geld an KRANKEN MENSCHEN. Erst, wenn die Kosten im Gesundheitswesen definitiv nicht mehr zu bezahlen sind, werden die eigenverantwortlich lebenden Menschen sagen können: SCHACHMATT dem korrupten System!



mussten den Konkurs anmelden. Kompliment nach Bundesbern, auch dieser Schachzug ist gelungen, denn das Gesundheitswesen und alle Beteiligten verdienen nur Geld an KRANKEN MENSCHEN. Erst, wenn die Kosten im Gesundheitswesen definitiv nicht mehr zu bezahlen sind, werden die eigenverantwortlich lebenden Menschen sagen können: SCHACHMATT dem korrupten System!

Smart Working und das Recht auf Ruhe

Während die Europäische Union debattiert, hat Portugal im November letzten Jahres als erstes Land eines der fortschrittlichsten Gesetze über das «Recht auf Ruhe» verabschiedet. Und zwar auch, um die Ausbreitung vom Homeoffice zu regulieren, die durch die Pandemie ausgelöst wurde. Die wichtigste Vorschrift betrifft den Arbeitgeber, der «verpflichtet ist, den Arbeitnehmer während der Ruhezeit nicht zu kontaktieren». Also, keine Anrufe, E-Mails oder Kurznachrichten per Whatsapp oder Telegram ausserhalb der Arbeitszeiten. Bei Verstössen gegen das Gesetz drohen Geldstrafen. Das Beispiel Portugals könnte zum europaweiten Vorbild werden.

Frauenbrüste als Werbemittel

Adidas wirbt für Sport BH's mit vielen Frauenbrüsten auf grossen Postertafeln und tritt damit in ein Fettnäpfchen, obwohl die Fotografin die bekannte Sophie Ebrard ist.



Es wäre an der Zeit, wenn OBEN OHNE Bilder, ebenfalls ohne Kopf in einem Buch und vorab z.B. im StarkVital60+ Magazin mit Frauenbrüsten von 60+ bis 100+ jährigen abzu drucken.

Was ist Ihre Meinung dazu? Würden Fotograf:innen damit auch in ein Fettnäpfchen treten oder würden viele Frauen und Männer denken, dass der Körper einer Frau (und hoffentlich auch eines Mannes) zeitlos schön ist?

Senden Sie Ihre Meinung an: info@toptenmedia.com.

Neu: die Alters-WG

Wie soll das neue Wohnen im Alter aussehen? Man geht davon aus, dass es mehrheitlich dezentraler organisiert sein wird. Die riesigen Bauten, die einem Spital ähneln, würden wohl nach und nach verschwinden. Das Wohnen im Alter wird



künftig mehr in den Sozialraum eingebettet sein, wie beispielsweise eine Hausgemeinschaft, bei der man sich ein Haus teilt, oder eine Alters- und Pflege-WG in einem Wohnquartier. Mit solchen modernen Wohnformen könnte der Übertritt in eine spitalähnliche Pflegeinstitution wahrscheinlich noch länger hinausgezögert werden.



NARZISSUS HEUTE Bild rechts



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



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

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

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

Vorname: _____ Nachname: _____

Strasse: _____ PLZ: _____ Ort: _____

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

JA, ICH WILL EIN ABONNEMENT BESTELLEN !

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

Die 30 Franken (5 Franken pro Ausgabe für 6 Ausgaben im Jahr) auf folgendes Bankkonto überweisen:
UBS AG - IBAN CH51 0024 6246 3361 7408P.

Zum Preis von 80 Franken pro Ausgabe kann man zusätzlich 35 Exemplare bestellen und diese dann in Studios, Praxen usw. verteilen !

Melden Sie sich bei Fragen unter: **079 400 33 22** DANKE !

Explosion des coûts des soins pour les personnes âgées : La guillotine pour les retraités en mauvaise santé ?

En période de pandémie, on assiste à un changement brusque des paramètres de raisonnement au sein de la population : en noir et blanc, en bonne santé ou malades, vaccinés ou non vaccinés.

Malheureusement, un scénario similaire à celui présenté dans le film de science-fiction de 1973, *Soleil vert* (*Soylent Green*) avec l'acteur Charlton Heston, qui préfigurait l'année 2022, se profile à l'horizon. Dans la vie réelle, comme dans le film, tôt ou tard, une «chasse» aux personnes âgées, jugées superflues, pourrait commencer. Si les choses évoluent ainsi, les personnes qui parviennent à rester en bonne santé et autonomes au fil des ans ne seront pas considérées comme une charge pour la société et seront autorisées à vivre. Les autres seront éliminés (... Je ne révélerai pas la fin au cas où vous ne l'auriez pas encore vu).

Le 20 décembre 2021, le quotidien zurichois *Tages-Anzeiger* a publié une interview de l'écrivain controversé Lukas Bärfuss dans sa rubrique «Culture & Société». La légende sous sa photo indiquait avec cynisme :

«Vieux et malade dans cette logique signifie aussi improductif et superflu.»

Le triste scénario se concrétise beaucoup plus rapidement que je ne le pensais. C'est également la raison pour laquelle le magazine STARKVITAL60+ a été créé. Les plus de 60 ans doivent faire un effort pour rester en bonne santé afin de ne pas être considérés comme un fardeau pour la société, c'est-à-dire comme **«improductifs et donc superflus»**. Pendant que nous y sommes, il convient de rappeler que, bien qu'ils ne soient plus actifs professionnellement, les citoyens de plus de 60 ans sont de très bons consommateurs en termes de loyer, de voitures, d'assurances, de voyages, de coiffure, de nourriture, etc. Néanmoins, la réalité d'aujourd'hui indique que de plus en plus de citoyens veulent ou doivent continuer à travailler au-delà de l'âge de la retraite.

Pour moi, c'est un devoir moral de motiver le plus grand nombre possible de personnes de plus de 60 ans à rester en bonne santé en faisant de l'exercice, afin qu'elles puissent mener une vie active et indépendante chez elles le plus longtemps possible sans être une charge pour la communauté. Au contraire, les retraités pourraient se rendre utiles en aidant ceux qui sont dans le besoin, en faisant du bénévolat ou en aidant les jeunes générations, en partageant les compétences qu'ils ont acquises au cours de leur vie.

Voici un texte d'il y a 500 ans qui nous donne matière à réflexion. Remplacez simplement le mot «peste» par «c...» et vous vous retrouverez en 2022.

«Lorsque la peste bubonique a ravagé Genève en 1530, tout était prêt.

Un hôpital entier a été ouvert pour les victimes de la peste. Avec des médecins, des paramédicaux et des infirmières. Les commerçants cotisaient, le magistrat donnait des subventions tous les mois. Les patients donnaient toujours de l'argent, et si l'un d'eux mourait seul, tous les biens allaient à l'hôpital. Mais le désastre survient : la peste s'éteint et les subventions dépendent du nombre de patients. Pour le personnel de l'hôpital de Genève en 1530, il n'était pas question de bien ou de mal. Si la peste apportait de l'argent, alors la peste était bonne. Et puis les médecins se sont organisés. Au début, ils empoisonnaient les patients juste pour tirer les statistiques de mortalité vers le haut, mais sur la mortalité de la peste, cependant (...)»

François Bonivard, *Chroniques de Genève, Tome 2.*

Jean-Pierre Leonhard Schupp

DISCRIMINATION et INJUSTICE SOCIALE à l'encontre des citoyens de plus de 65 ans

Afin d'éviter les mauvaises surprises, il serait bon d'être au courant de certaines injustices, parfois de véritables discriminations, mises en œuvre par les cantons ou directement par la Confédération à l'encontre de leurs citoyens.

Pénalisation fiscale des conjoints

Les couples mariés à double revenu ainsi que les conjoints retraités paient plus d'impôts que les couples cohabitants, car les deux salaires sont cumulés en utilisant la progression la plus élevée. Dans le cas des couples non mariés, la procédure selon laquelle les salaires sont imposés séparément par les autorités fiscales entraîne une imposition plus faible. Ce n'est pas exactement la meilleure façon de promouvoir la famille. En effet, la question se pose de savoir pourquoi de plus en plus de couples ne veulent pas se marier et avoir des enfants.

Discrimination dans les rentes AVS

Selon le principe du splitting, les revenus perçus par les deux conjoints pendant les années de mariage sont additionnés pour calculer la rente et partagés à parts égales entre les conjoints. Le splitting est en fait une réduction de la rente pour les couples mariés : la somme des deux rentes individuelles ne peut dépasser 150 % de la rente maximale AVS. Les couples en cohabitation, en revanche, sont mieux lotis : chaque partenaire reçoit une rente individuelle, qui peut atteindre 200 % pour les couples non mariés. En outre, de nombreux retraités reçoivent la rente individuelle maximale de 2'390 francs par mois (2021) jusqu'à ce que leur conjoint prenne sa retraite, après quoi le splitting s'applique, jusqu'à un maximum de 3'585 francs par mois, tandis que la rente maximale pour les couples cohabitants est de 4'780 francs. Une sacrée différence.

En outre, si la femme prend sa retraite en premier, elle ne reçoit souvent que la rente minimale de 1'195 francs par mois (2021) jusqu'à ce que son mari soit également à la retraite, ce qui constitue une discrimination sexuelle flagrante.

Les rentes AVS sont imposées comme un revenu, comme les salaires, et il n'y a pas de 13ème mois. En outre, dans de nombreux cas, environ un mois de rente est perdu en impôts, de sorte que la rente annuelle AVS correspond en réalité à 11 mois et non à 12 (ou 13). Le douzième mois est en soi un montant fictif. Une véritable injustice.

Pénalisation dans l'année de la retraite

Indépendamment du moment de la retraite au cours de l'année, la rente AVS est extrapolée en tant que revenu et projetée sur l'ensemble de l'année, si on a besoin d'une aide financière de l'État (par exemple pour l'assurance maladie). Si une personne prend sa retraite en juillet et reçoit sa rente à partir du mois suivant, c'est-à-dire à partir du mois d'août, le calcul du revenu pour avoir droit aux prestations sera appliqué aux 12 mois, et non aux 5 mois réels, août-décembre. Une autre injustice incompréhensible.

Hypothèque

Statistiquement, l'espérance de vie au moment de la retraite ordinaire est d'environ 15 à 20 ans, selon le sexe. Après 65 ans, cependant, il est très difficile d'obtenir un prêt hypothécaire. Du jour au lendemain, on n'est plus considéré comme solvable, ce qui constitue un cas d'âgisme. Actuellement, avec les faibles taux d'intérêt, de nombreux retraités pourraient continuer à vivre dans leur propre logement pendant encore 10 à 20 ans ou plus, car la charge mensuelle est généralement inférieure à celle de la location d'un appartement. Mais il est extrêmement difficile d'obtenir ou de pro-



longer un prêt hypothécaire au-delà de l'âge de la retraite, même pour ceux qui ont une grosse somme d'argent sur leur compte bancaire. En conséquence, de nombreux retraités sont contraints de vendre leur maison et de trouver un nouveau logement. Une autre injustice flagrante.

Pas d'allocation pour perte de gain COVID-19 (APG) pour les retraités actifs

D'une part, les responsables politiques s'attendent à ce que les plus de 65 ans restent productifs en continuant à travailler au-delà de la retraite. D'autre part, les retraités encore actifs professionnellement sont pénalisés en période de pandémie : les retraités indépendants n'ont pas accès aux indemnités COVID. Il s'agit d'une discrimination à l'égard des travailleurs âgés.

Dans le canton du Tessin, par exemple, les indépendants n'ont droit aux APG que si leur entreprise est inscrite au registre du commerce, bien que les petites entreprises dont le chiffre d'affaires annuel est inférieur à 100'000 francs ne soient pas tenues de s'inscrire. Sans l'allocation, de nombreux retraités risquent la faillite (malheureux celui qui habite dans le mauvais canton).

Assurance maladie - Réduction des primes

Alors que les primes d'assurance maladie continuent d'augmenter, de plus en plus d'assurés demandent à leur canton les subsides. Près d'un tiers de la population suisse dépend aujourd'hui de cette forme d'assistance. Les retraités qui exercent une activité indépendante sont confrontés à une bataille bureaucratique pour obtenir le subside, peut-être pas seulement au Tessin, où en outre il faut attendre des mois pour savoir si la demande est acceptée.

Par ailleurs, les frais réels tels que les intérêts hypothécaires, ainsi que les frais éventuels pour les enfants en formation, ne sont pas déduits lors du calcul de la demande. La procédure aboutit souvent à une impasse. Un résultat inéquitable.

Un exemple concret :

Dans le canton du Tessin, le droit au subside s'applique jusqu'à un seuil de revenu de 87'500 francs par an. Mais dans certaines situations, par exemple lorsqu'un retraité travaille encore, le calcul est pénalisé :

- 1 si le canton inclut la totalité de l'AVS dans le revenu, par exemple 28'680 francs ;
- 2 si le canton prévoit une aide pour un enfant en formation, par exemple 11'300 francs ;
- 3 si le revenu supplémentaire de l'épouse ou du mari est inclus, par exemple 26'000 francs par an ;
- 4 si l'on ajoute également la valeur locative de la maison de propriété, par exemple 35'000 francs, on est doublement pénalisé en tant que propriétaire.

Dans cet exemple, le canton du Tessin considère un revenu annuel de 100'980 francs pour le droit au subside comme dans l'exemple précédent.

Le canton du Tessin ne déduit que les 16'630 francs obligatoires (référence UR2) et 3'000 francs supplémentaires pour les frais, ce qui porte le total à 81'350 francs.

Combien ce couple de retraités reçoit-il en subside pour l'assurance maladie ? Seulement 15,40 par mois chacun !

Incroyable, mais vrai. Il serait juste de ne prendre que le revenu complémentaire, soit les 26'000 francs par an, car le fait que l'AVS soit imposée est tout aussi faux que de considérer de toute façon une allocation d'étudiant comme un revenu. Il en va de même pour la valeur locative d'un immeuble occupé par le propriétaire qui y vit, qui compte comme un revenu. Au contraire, les autorités devraient déduire les frais et les intérêts d'hypothèque lors du calcul du subside !

Chômage (avant la retraite)

Les travailleurs et les entrepreneurs indépendants versent également des cotisations régulières à l'assurance chômage. S'ils font faillite et ont en fait perdu le travail, ils n'ont pas droit aux allocations de chômage, alors qu'ils ont souvent créé des emplois. Une autre discrimination.

Traitement inégalitaire

Alors que de nombreux retraités arrivent à peine à joindre les deux bouts, les migrants qui viennent dans notre pays bénéficient d'un traitement préférentiel : assurance maladie, dentiste, loyer d'un appartement, nourriture, téléphone portable, voiture, argent de poche, etc. On prend grand soin d'éviter toute discrimination à l'égard des étrangers, des minorités et des migrants. Mais qu'en est-il si la discrimination touche ses propres citoyens ?

Le groupe des plus de 65 ans n'est pas intéressant d'un point de vue politique ou social. D'autre part, dans le secteur de la santé, les personnes âgées sont des clients très attractifs car elles génèrent d'énormes revenus. Une exploitation cynique ?

Les discriminations décrites ne devraient plus être tolérées. Le moment est venu de faire pression sur les représentants politiques pour qu'ils apportent les changements nécessaires à des lois dépassées.

Souvenons-nous que ceux qui restent en bonne santé sont en mesure de travailler après la retraite et de profiter de leur indépendance le plus longtemps possible.

Jean-Pierre Schupp

Annonce

HEALTH
TRIBUNE

Coin santé

Dans votre centre/studio, mettez à disposition de vos clients des appareils pour les aider à acquérir et à conserver la santé.
info@healthtribune.tv

<p style="text-align: center;">ACP - Traitement froid doux</p> <p>Prix: 35'000.- hors TVA ou leasing mensuel, à.p. de CHF 664.-</p> <p>Thérapie de la douleur par les mains. Traitement par le froid pour tout le corps avec des résultats immédiats, sans se déshabiller.</p> <p style="text-align: right;">Rendez-vous ? 079 400 33 22</p>	<p style="text-align: center;">PelviPower - Plancher pelvien</p> <p>Prix: de 46'500.- hors TVA ou leasing mensuel, à.p. de CHF 964.-</p> <p>De plus en plus de personnes ont des problèmes de puissance, d'incontinence, douleurs dorsales, prolapsus des organes ou après l'accouchement.</p> <p style="text-align: right;">Rendez-vous ? 079 400 33 22</p>
---	---




Le Pilates moderne

L'exercice intelligent pour tout le monde

par Beatrix Kruger (62)

Dans les années 1990, je vivais à Melbourne et, quatre fois par semaine, je suivais des cours de ballet avancé dispensés par un professeur de ballet russe. Un jour, je me suis trop penché et je me suis froissé un muscle dans le bas du dos. Des mois de thérapie ont suivi, qui n'ont apporté aucune amélioration. Une amie m'a orienté vers un studio de Pilates situé à proximité, et après quelques heures d'entraînement ciblé et d'exercices de stabilisation, j'ai ressenti une nette amélioration. Cette expérience a posé les jalons de ma deuxième carrière et, peu de temps après, j'ai obtenu mon diplôme d'institutrice de Pilates. J'avais déjà un diplôme en massage classique et en réflexologie, qui peuvent être idéalement combinés avec le Pilates. Depuis lors, j'ai développé ma propre approche de la thérapie, qui se compose du Pilates moderne, du yoga facial et du massage.

Lorsque je suis revenue en Suisse il y a 20 ans, j'ai été l'une des premières instructrices de Pilates à Zurich. À cette époque, le style et le répertoire étaient principalement basés sur les exercices traditionnels que Joseph Pilates (1880-1967) pratiquait pour les danseurs de ballet à New York à la fin des années 1920, car sa méthode permettait aux danseurs blessés de remonter plus rapidement sur scène. Depuis lors, beaucoup de choses ont changé : des thérapies telles que le Rolfing, l'ostéopathie, le massage médical et la méthode Feldenkrais ont eu une influence sur le développement de la méthode Pilates telle que nous la connaissons aujourd'hui. Ce qui était autrefois une forme d'exercice très dynamique, réalisée selon des schémas précis, a été affiné et modifié en fonction des dernières connaissances en matière d'anatomie et de physiologie, de sorte qu'il est accessible non seulement aux athlètes de haut niveau, mais aussi à la population en général.

Les principes classiques du Pilates comprennent : le contrôle, la précision, la respiration, la fluidité du mouvement, le centrage du corps et la concentration. Dans le Pilates moderne, ils sont complétés par des étirements, de la résistance, un bon alignement du corps, de la coordination et de la visualisation.

Du Pilates traditionnel au Pilates moderne : les exercices sont désormais plus lents et mieux conçus. Les difficultés peuvent être adaptées aux besoins et les exercices sont également utilisés en rééducation et en prévention des blessures, ainsi que pour les problèmes de dos. Ils sont même partiellement intégrés au yoga



et à la danse, ainsi qu'à l'entraînement de fitness général. La conception anatomique erronée de Joseph Pilates selon laquelle le dos doit être aussi droit qu'une planche a été corrigée. Eve Gentry, danseuse et instructrice de Pilates de la première heure, a inventé l'expression «*neutral spine*» (colonne vertébrale neutre). Pendant l'exercice, il faut faire attention à la double courbure en S de la colonne vertébrale et ne pas la forcer dans une ligne verticale en redressant exagérément le bassin.

Si vous souhaitez mieux connaître votre corps et ne pas effectuer de nombreuses répétitions ou soulever des poids lourds dans un centre de fitness, le Pilates moderne a beaucoup à offrir. Le résultat est un système musculaire équilibré - avec des muscles longs mais bien définis et une silhouette fine, ce qui rend cet entraînement particulièrement attrayant pour les femmes. Les hommes considèrent souvent le Pilates comme une «gymnastique pour les femmes» jusqu'à ce qu'ils participent à un cours et soient choqués de découvrir à quel point même les exercices les plus simples peuvent être fatigants.

En Pilates, les muscles abdominaux sont appelés le centre d'énergie ou Powerhouse. Dans le Pilates traditionnel, celui-ci était comprimée entre la côte la plus basse et le bord du bassin. Aujourd'hui, le Powerhouse s'étend du diaphragme à toute la musculature abdominale jusqu'à la couche la plus profonde du muscle transverse de l'abdomen, des viscères et du plancher pelvien. Par la respiration latérale (plus latéralement dans les côtes) et la tension des muscles abdominaux, le muscle transverse est très bien sollicité. La disposition de ses fibres musculaires façonne une taille fine et un ventre plat. Lorsqu'il est actif, le muscle transverse soulage la colonne vertébrale de manière particulièrement efficace. Il peut réduire de 50 % la pression exercée sur les disques intervertébraux et prévenir ou réhabiliter les hernies discales. Ce processus est appelé «*Core Stabilisation*».

Les gens me demandent parfois comment je peux être aussi résistante et en forme à 62 ans, travailler aussi dur et écrire un livre en même temps.

La réponse est simple : **être en forme est amusant et me rend heureuse !**

„Physical fitness is the first requisite of happiness“

Joseph Pilates

www.core-impuls.ch,

Instagram: beatrix kruger

Monsieur le Conseiller fédéral, Alain Berset

Département fédéral de l'intérieur (DFI), Berne
Minusio, 14 janvier 2022

Le vieillissement démographique et l'avenir des personnes âgées Propositions pour une gestion innovante des soins de santé

Monsieur le Conseiller fédéral,

En tant qu'expert qui travaille depuis 47 ans dans le domaine du bien-être et de la forme physique, je voudrais profiter de cette occasion pour porter à votre attention un certain nombre de réflexions qui ont abouti à une proposition concernant l'avenir proche des personnes âgées dans notre pays.

Compte tenu de l'augmentation rapide des personnes âgées, il pourrait vous incomber de réformer le système de santé, en accordant une attention particulière à cette catégorie. Dans l'ensemble, la Suisse, comme beaucoup d'autres pays occidentaux, fait des choix dépassés en matière de santé des personnes âgées, en optant pour des solutions qui entrent en conflit avec l'idée de préserver l'autonomie personnelle jusqu'à un âge avancé, qui permettrait à cette partie de la population de continuer à vivre de manière indépendante à son domicile jusqu'à plus de 100 ans, si la longévité le permet.

Jusqu'à présent, la Confédération n'a pas réussi à mettre en œuvre un changement épocal.

Investir de grosses sommes d'argent dans l'extension de l'offre de maisons de soins et dans la formation du personnel infirmier pour faire face au nombre croissant de personnes âgées n'est pas la solution au problème du vieillissement de la population. En effet, dans les maisons de retraite, les résidents mènent une vie totalement passive, assis dans leur chambre ou dans la salle commune toute la journée. Ils ne sont pas encouragés à pratiquer une activité physique ou intellectuelle et, en peu de temps, le déclin progressif les conduit à devenir dépendants de l'aide des soignants.

Canne, déambulateur, fauteuil roulant, lit, assistance jusqu'au décès.

Je voudrais critiquer cette approche, qui s'avère contre-productive. Pour conserver ses capacités, le corps humain doit être entraîné. À TOUT ÂGE ! Même à 60, 70, 80 ans et au-delà. Il n'est jamais trop tard pour commencer, c'est ce qui est encourageant. En versant des contributions aux maisons de retraite pour l'achat de déambulateurs et de fauteuils roulants, notre système de santé «malade» encourage indirectement les comportements passifs qui, «pour des raisons de commodité», conduisent à l'abandon de l'autonomie motrice. Au fil du temps, les résidents âgés deviennent si fragiles qu'ils sont contraints de rester immobiles dans leur lit jusqu'à leur mort. Il ne s'agit pas d'une observation cynique, mais d'un aperçu de la réalité d'aujourd'hui.

Aidons les personnes âgées à sortir de leur fauteuil roulant et à retrouver une vie active par l'entraînement musculaire.

Il ne faut pas oublier non plus que 90 pour cent des soins à domicile des personnes âgées sont directement imputables à la perte de masse musculaire (sarcopénie).



Les personnes sont tellement affaiblies qu'elles ne peuvent plus se lever du lit, des toilettes, d'une chaise, etc. C'est alors que SPITEX intervient avec ses services qui, bien que de bonne foi, tendent à accroître encore la dépendance dans les actes de la vie quotidienne. Alors, que peut-on faire ?

Entraînement musculaire avec les appareils, avec 70'000 centenaires, le Japon est un pays pionnier.

Voici un exemple vertueux en contraste frappant, qui devrait nous inspirer.

Le Japon, le pays ayant la plus longue espérance de vie au monde, qui compte actuellement plus de 70'000 centenaires

a compris il y a plusieurs décennies que l'hébergement des personnes âgées dans des maisons de retraite n'est PAS la solution au problème, car cette formule génère des coûts énormes pour le système de santé, lisez la communauté, et n'est donc pas viable à long terme.

À titre de comparaison, au Japon, une personne âgée qui souhaite entrer dans une maison de retraite publique doit signer un document dans lequel elle déclare être prête à s'entraîner régulièrement avec des équipements de musculation. Depuis 2008, il existe au Japon plus de 8'000 centres de remise en forme destinés aux clients de plus de 70 ans, où travaillent des entraîneurs qui ont également plus de 70 ans. Les vidéos parlent d'elles-mêmes : après six semaines d'entraînement musculaire, un homme en fauteuil roulant retrouve la capacité de marcher de manière autonome. Cela réduit également les chutes, dues à un manque de muscles et par réflexe de coordination et d'équilibre, ces deux derniers aspects étant également liés à la sarcopénie. C'est un effet typique du vieillissement, mais il peut être contré naturellement - sans chirurgie ni médicaments (!). Grâce à l'entraînement musculaire, de nombreuses personnes âgées peuvent même retourner chez elles, où elles continuent à vivre de manière autonome jusqu'à leur mort, sans peser sur le système de santé.

Les coûts exorbitants des traitements conduiront tôt ou tard à l'effondrement de tout système de santé.

L'activité physique, en particulier l'entraînement intensif avec des machines et des équipements, est bénéfique tant sur le plan physique que mental. À TOUT LES ÂGES ! La prof. dr. méd. danoise Bente Pedersen (66), engagée dans la recherche, a découvert en 2007 l'existence des myokines, des molécules «avec un effet curatif» libérées par les fibres musculaires à la suite d'une contraction musculaire, qui sont transportées par le sang vers les organes et les tissus et ont donc un rôle protecteur sur la santé. Malheureusement, ces connaissances, largement acceptées par la communauté scientifique, n'ont pas encore trouvé leur

place dans le département de recherche gériatrique de l'Université de Zurich, ni chez Pro Senectute, et encore moins en gériatrie ou dans les facultés de médecine.

C'est difficile à croire, mais les salles de sport sont considérées comme des lieux de loisirs et donc, en période de pandémie, pas importantes pour le système de santé. C'est une grave erreur, car l'entraînement actif, grâce aussi aux myokines, renforce le système immunitaire. Les centres de remise en forme sont les seules structures qui font de la prévention active pour la santé, tandis que les autres professionnels s'occupent de la thérapie et des interventions après coup.

Le nombre de personnes de plus de 65 ans est en augmentation.

J'ai moi-même 67 ans (né en 1954) et je continue à m'entraîner comme je le faisais il y a 20 ou 40 ans, en pratiquant de l'exercice cardiovasculaire, de la musculation avec des appareils et des exercices pour les réflexes avec la boxe. Je participe chaque année à la compétition d'athlétisme Swiss Masters, en concourant les 100 m.

Il y a quelques années, avec mon équipe nous nous sommes occupés personnellement d'un homme âgé qui, par choix, était à deux doigts d'entrer en maison de retraite, et qui a depuis changé son destin en retrouvant une pleine forme. Il s'agit du Dr Charles Eugster, un dentiste, qui, à l'âge de 87 ans, a réussi à éviter l'utilisation d'un déambulateur en s'engageant dans un entraînement supervisé personnellement par son coach, Mme Sylvia Gattiker. En quelques années, il est devenu champion du monde de décatlon dans sa catégorie d'âge et, à 94 ans, il a établi des records du monde dans les courses de 100 m et 200 m Masters. Il est décédé en 2017 à l'âge de 97 ans des suites d'une insuffisance cardiaque, sans que le système de soins de santé n'ait été grevé de quelque manière que ce soit au cours des années précédentes. Il a vécu chez lui jusqu'à son dernier jour, sans avoir besoin d'assistance.

Le temps est venu d'inverser l'approche du troisième et du quatrième âge.

Je vous serais reconnaissant de me donner l'occasion de me présenter personnellement et de décrire au mieux les projets que je réalise en collaboration avec mon équipe scientifique. Il ne faudra que 5 minutes pour vous montrer la vidéo de 2008 documentant les progrès réalisés auprès des personnes âgées au Japon.

Je suis sûr que vous me donnerez ensuite une autre demi-heure pour expliquer les changements qui doivent être mis en œuvre pour soulager financièrement le système de santé. Cela pourrait être l'occasion pour la Suisse de faire office de pionnier en Europe.

La santé n'est pas un cadeau, c'est un accomplissement.

Je vous remercie de votre attention et je tiens à vous informer que je suis à votre disposition à tout moment.

Avec mes meilleures salutations.

Jean-Pierre Schupp

Esplosione dei costi di assistenza agli anziani: La ghigliottina per i pensionati fuori forma fisica?

In tempi di pandemia, tra la popolazione si è assistito a un repentino cambiamento dei parametri di ragionamento: bianco e nero, sano o malato, vaccinato o non vaccinato.

Purtroppo, oggi si prospetta uno scenario analogo a quello presentato nel film di fantascienza del 1973, *I sopravvissuti (Soylent Green)* con l'attore Charlton Heston, che prefigurava l'anno 2022. Anche nella vita reale, come nel film, presto o tardi, potrebbe innescarsi una «caccia» agli anziani, ritenuti superflui. Se le cose dovessero mettersi in questo modo, chi negli anni riuscirà a mantenersi in salute e a essere autosufficiente, non verrà considerato un fardello per la società e sarà autorizzato a vivere. Gli altri saranno eliminati (....non svelo il finale caso mai non l'aveste ancora visto).

Il 20 dicembre 2021, il quotidiano zurighese *Tages-Anzeiger* ha pubblicato un'intervista con il controverso scrittore Lukas Bärfuss nella rubrica «Cultura & Società». La didascalia sotto la sua foto recitava cinicamente:

«Vecchio e malato in questa logica significa anche improduttivo e superfluo».

Il triste scenario si sta concretizzando molto più rapidamente di quanto pensassi. È anche per questo motivo che è stata creata la rivista STARKVITAL60+. Noi ultrasessantenni dobbiamo impegnarci per mantenerci in salute, in modo da non essere considerati un peso per la società, ossia, «improduttivi e quindi superflui». Già che ci siamo, occorre ricordare che, anche se non più attivi professionalmente, in termini economici i cittadini 60+ sono ottimi consumatori quando si tratta di affitto, auto, assicurazioni, viaggi, parrucchieri, cibo ecc. Ciò nonostante, la realtà odierna indica che sempre più persone vogliono o devono continuare a lavorare oltre l'età pensionabile.

Per me è un dovere morale motivare il maggior numero possibile di persone 60+ a mantenersi in salute praticando esercizio fisico, in modo da riuscire a vivere il più a lungo possibile una vita attiva e autonoma a casa propria, evitando di pesare sulla collettività. Anzi, chi è in pensione potrebbe rendersi utile, mettendosi a disposizione di chi ha bisogno, prestando il suo aiuto nel volontariato o a favore delle generazioni più giovani, condividendo le proprie competenze acquisite nell'arco di una vita.

Ecco di seguito un testo di 500 anni fa che fa riflettere. Basterebbe sostituire la parola «peste» con «c...» per ritrovarsi nel 2022.

«Quando la peste bubbonica devastò Ginevra nel 1530, era tutto pronto.

Fu persino aperto un intero ospedale per gli appestati. Con medici, paramedici e infermieri. I commercianti contribuivano, il magistrato dava sovvenzioni ogni mese. I pazienti davano sempre soldi, e se uno di loro moriva da solo, tutti i beni andavano all'ospedale. Ma poi è successo un disastro: la peste andava spegnendosi, mentre le sovvenzioni dipendevano dal numero di pazienti. Per il personale dell'ospedale di Ginevra, nel 1530 non esisteva questione di giusto o sbagliato. Se la peste portava soldi, allora la peste era buona. E poi i medici si organizzarono. All'inizio avvelenavano i pazienti solo per ritoccare le statistiche di mortalità verso l'alto, ma sulla mortalità da peste, però (...) «

François Bonivard, Cronache di Ginevra, secondo volume.

Jean-Pierre L. Schupp

DISCRIMINAZIONI e INGIUSTIZIE SOCIALI ai danni dei cittadini 65+

Mi rivolgo ai cittadini che sono in pensione, che si avvicinano ai 60 anni o che hanno superato i 50. Onde evitare spiacevoli sorprese, sarebbe bene essere al corrente di alcune ingiustizie, a volte vere e proprie discriminazioni, messe in atto dai cantoni o direttamente dalla Confederazione ai danni dei propri cittadini.

Penalizzazione fiscale dei coniugi

Le coppie sposate con doppio reddito come pure i coniugi pensionati pagano più imposte rispetto alle coppie di conviventi, poiché entrambi i salari vengono cumulati applicando la progressione più alta. Nel caso delle coppie non sposate, la procedura secondo cui i salari vengono tassati separatamente dalle autorità fiscali si traduce in un'imposizione inferiore. Non è esattamente il miglior modo per promuovere la famiglia. In effetti, ci si interroga perché un numero crescente di coppie non vogliono sposarsi e avere figli.

Discriminazione nelle rendite AVS

Secondo il principio dello splitting, per il calcolo della rendita si sommano i redditi conseguiti da entrambi i coniugi negli anni di matrimonio e li si attribuiscono per metà a ciascuno. Lo splitting è a tutti gli effetti una riduzione delle rendite per le coppie sposate: la somma delle due rendite individuali dei coniugi non può superare il 150 per cento della rendita massima AVS. Le coppie conviventi, invece, sono messe meglio: ciascun partner riceve una rendita individuale, che per le coppie non sposate può arrivare al 200 per cento. Inoltre, molti pensionati ricevono la rendita individuale massima di 2'390 franchi al mese (2021) fino al pensionamento del coniuge, poi vale lo splitting, al massimo

3'585 franchi al mese, mentre la rendita massima per le coppie conviventi è di 4'780 franchi.

Una bella differenza.

Inoltre, se la moglie va in pensione per prima, spesso riceve solo la rendita minima di 1'195 franchi al mese (2021) finché anche il marito non è pensionato, il che costituisce un'evidente **discriminazione di genere**.

Le rendite AVS vengono tassate come reddito, analogamente ai salari, e non esiste la tredicesima. Per di più, in molti casi, si perde circa una mensilità in tasse, di modo che la rendita AVS annuale corrisponde in effetti a 11 mesi, e non a 12 (o a 13). La dodicesima mensilità è di per sé un importo fittizio. Una vera **ingiustizia**.

Penalizzazione dell'AVS nell'anno del pensionamento

Indipendentemente dal momento del pensionamento nel corso dell'anno, la rendita AVS viene estrapolata come reddito e proiettata sull'intero anno, anche nel caso in cui sia necessario un sostegno finanziario da parte dello Stato (ad esempio per l'assicurazione sanitaria). Se un individuo va in pensione nel mese di luglio e percepisce la rendita dal mese seguente, cioè da agosto, il calcolo del reddito per avere diritto ai sussidi verrà applicato sui 12 mesi, e non sui 5 mesi effettivi, agosto-dicembre. Un'altra incomprensibile ingiustizia.

Ipoteca

Statisticamente, l'aspettativa di vita al momento del pensionamento ordinario è di circa 15-20 anni, a seconda del sesso. Dopo i 65 anni, tuttavia, è molto difficile ottenere un'ipoteca. Da un giorno all'altro non si è più considerati solvibili, il che costituisce una **discriminazione** basata sull'età (ageism). Attualmente, con i tassi d'interesse bassi, molti pensionati potrebbero continuare ad abitare nell'alloggio di proprietà per altri 10-20 anni o più, dato che generalmente l'onere mensile è inferiore rispetto all'affitto di un appartamento.



Ma è estremamente difficile ottenere o prolungare un prestito ipotecario oltre l'età pensionabile, anche per chi ha una bella cifra sul conto bancario. Di conseguenza, molti pensionati sono costretti a vendere la casa e a trovare un altro alloggio. Un'altra palese **ingiustizia**.

No all'indennità per perdita di guadagno (IPG) Corona ai pensionati che lavorano

Da un lato, la politica si aspetta che gli over 65 rimangano produttivi, continuando a lavorare oltre l'età pensionabile. Dall'altro, i pensionati ancora attivi professionalmente vengono penalizzati in tempi di pandemia: i pensionati con attività indipendente non hanno accesso alle IPG Corona. Una discriminazione nei confronti dei lavoratori anziani.

Nel Canton Ticino, per esempio, i lavoratori indipendenti hanno diritto alle IPG solo se la loro azienda è iscritta al Registro di commercio, nonostante le piccole aziende con un fatturato annuo inferiore ai 100'000 franchi non siano tenute a iscriversi. Senza tali indennità, per molti pensionati si prospetta il fallimento (sfortunato chi vive nel cantone sbagliato).

Assicurazione malattia Riduzione dei premi (RIPAM)

Il progressivo aumento dei premi dell'assicurazione malattia impone a un numero crescente di assicurati di chiedere al cantone una riduzione dei premi. Quasi un terzo della popolazione svizzera dipende ormai da questa forma di assistenza. I pensionati che lavorano come indipendenti devono affrontare una battaglia burocratica per ottenere la RIPAM. Poi, seguono mesi di attesa per sapere se la domanda viene accettata.

Inoltre, i costi effettivi come gli interessi ipotecari, così come le eventuali spese per i figli agli studi, non vengono dedotti nel calcolo della richiesta. Spesso la procedura si conclude con un nulla di fatto. Una vera **discriminazione**.

Un esempio concreto:

nel Canton Ticino il diritto alla RIPAM vale fino alla soglia di reddito di 87.500 franchi all'anno. Ma in alcune situazioni, quando per esempio un pensionato lavora ancora, il calcolo è penalizzante:

1. se il cantone include l'intera AVS come reddito, ad esempio 28.680 franchi;
2. se il cantone include il sostegno per il figlio agli studi, ad esempio 11.300 franchi;
3. se si include il reddito supplementare del coniuge, per esempio 26.000 franchi all'anno;
4. se si aggiunge anche il valore locativo della casa di proprietà, per esempio 35.000 franchi, si è penalizzati due volte come proprietari di immobile.

In questo esempio, il Canton Ticino colloca il reddito annuo a 100'980 franchi per ricevere la RIPAM come nell'esempio precedente.

Il Canton Ticino detrae solo i 16.630 franchi obbligatori (riferimento n. UR2) e altri 3.000 per le spese, e così si arriva a 81.350.

Quanto riceve questa coppia di pensionati per la riduzione dei premi dell'assicurazione sanitaria? Solo 15,40 al mese ciascuno!

Incredibile, ma vero. Sarebbe giusto prendere come reddito solo quello supplementare, cioè i 26'000 franchi all'anno, perché il fatto che l'AVS sia tassata è sbagliato tanto quanto considerare un assegno per studenti come reddito. Lo stesso vale per il valore locativo di un immobile occupato dal proprietario che ci abita e che vale come reddito. Semmai, per il calcolo della RIPAM, le autorità dovrebbero dedurre dal reddito i costi dell'ipoteca e gli interessi!

Disoccupazione (prima della pensione):

Anche gli imprenditori indipendenti pagano regolarmente i contributi per l'assicurazione contro la disoccupazione. Se vanno incontro al fallimento e sono di fatto disoccupati, non hanno diritto alle indennità di disoccupazione, pur avendo spesso generato posti di lavoro. Un'altra **discriminazione**.

Disparità di trattamento

Mentre molti pensionati riescono a malapena a sbarcare il lunario, i migranti giunti nel nostro Paese ricevono un trattamento preferenziale: assicurazione sanitaria, dentista, affitto dell'appartamento, cibo, telefono cellulare, auto, paghetta, ecc. Si fa molta attenzione a scongiurare le discriminazioni verso stranieri, minoranze e migranti. Ma se la **discriminazione** colpisce i propri cittadini?



Le fasce di età oltre i 65 anni sono poco interessanti sul piano politico e sociale, mentre nell'ambito sanitario, gli anziani sono clienti davvero attraenti poiché generano enormi entrate. Una cinica strumentalizzazione?

Sono discriminazioni che non andrebbero più tollerate. I tempi sono maturi per esercitare pressione sui rappresentanti politici affinché avvino le necessarie modifiche di leggi ormai obsolete.

Chi si mantiene in salute, è in grado di lavorare anche dopo la pensione e godere dell'indipendenza il più a lungo possibile.

Jean-Pierre Schupp

Annuncio

 <h2 style="margin: 0;">L'angolo della salute</h2> <p style="margin: 0;">Nel vostro centro/studio mettete a disposizione dei clienti attrezzi che li aiutino ad acquistare la salute e a mantenerla. info@healthtribune.tv</p>	
<p>ACP-Trattamento freddo delicato</p> <p>Prezzo: 35'000.- IVA escl. oppure leasing mensile da CHF 664.-</p> <p>Terapia del dolore usando le mani. Trattamento freddo per tutto il corpo con risultati immediati, senza svestirsi.</p> <p>Appuntamento? 079 400 33 22</p> 	<p>PelviPower - Pavimento pelvico</p> <p>Prezzo: da 46'500.- IVA escl. oppure leasing mensile da CHF 964.-</p> <p>Sempre più persone hanno problemi di potenza, incontinenza, mal di schiena, prolasso degli organi e difficoltà dopo il parto.</p> <p>Appuntamento? 079 400 33 22</p> 

Pilates moderno

L'esercizio intelligente per tutti

Beatrix Kruger (62)

Negli anni 90, vivevo a Melbourne e quattro volte alla settimana partecipavo alle lezioni di balletto avanzato impartite da un insegnante di balletto russo. Un giorno, a causa di un piegamento esagerato della schiena, mi sono stirata un muscolo nella regione lombare. Sono seguiti mesi di terapia, che non hanno portato alcun miglioramento. Un'amica mi ha indicato uno studio di Pilates nei paraggi e dopo poche ore di allenamento mirato ed esercizi di stabilizzazione, ho sentito un netto miglioramento. Questa esperienza ha delineato il percorso per la mia seconda carriera e poco dopo mi sono diplomata come istruttrice di Pilates. Avevo già un diploma in massaggio classico e riflessologia, che può essere combinato in modo ideale con il Pilates. Da allora ho sviluppato il mio approccio personale alla terapia, che consiste in Pilates moderno, yoga fasciale e massaggio.

Quando sono tornata in Svizzera 20 anni fa, sono stata una delle prime istruttrici di Pilates a Zurigo. A quel tempo, lo stile e il repertorio si basavano principalmente sugli esercizi tradizionali che Joseph Pilates (1880 -1967) praticava con i ballerini di danza classica a New York alla fine degli anni '20, dato che il suo metodo riportava più velocemente in scena i ballerini infortunati. Da allora molto è cambiato: terapie come il Rolfing, l'osteopatia, il massaggio medico e il metodo Feldenkrais hanno avuto un'influenza sullo sviluppo del metodo Pilates come lo conosciamo oggi. Quella che una volta era una forma di esercizio molto dinamica, eseguita secondo modelli precisi, è stata affinata e modificata secondo le più recenti conoscenze di anatomia e fisiologia, in modo che sia accessibile non solo agli atleti di alto livello ma anche alla popolazione generale.

I principi classici del Pilates includono: controllo, precisione, respirazione, fluidità dei movimenti, centratura corporea e concentrazione. Nel Pilates moderno vengono completati da: allungamenti, resistenza, buon allineamento del corpo, coordinazione e visualizzazione.

Dal Pilates tradizionale al Pilates moderno: gli esercizi sono ora più lenti e ben studiati. Le difficoltà possono essere adattate alle esigenze e gli esercizi impiegati anche nella riabilitazione e nella prevenzione delle lesioni, come pure per i problemi alla schiena.



Vengono perfino integrati parzialmente nello yoga e nella danza, così come nell'allenamento generale del fitness. L'equivoco anatomico di Joseph Pilates secondo cui la schiena deve essere dritta come una tavola è stato corretto. Eve Gentry, ballerina e istruttrice di Pilates della prima ora, ha coniato l'espressione «*neutral spine*» (colonna vertebrale neutra). Durante l'esercizio, infatti, occorre prestare attenzione alla doppia curva a S della colonna vertebrale e non forzarla in una linea verticale attraverso un esagerato raddrizzamento del bacino.

Se volete conoscere meglio il vostro corpo e non eseguire numerose ripetizioni o sollevare pesi pesanti in un centro fitness, il Pilates moderno ha molto da offrire. Il risultato è un sistema muscolare equilibrato - con muscoli lunghi ma ben definiti e una silhouette sottile, che rende questo allenamento particolarmente attraente per le donne. Gli uomini spesso definiscono il Pilates in modo sprezzante come "ginnastica per donne" fino a quando non partecipano a una lezione e sono scioccati nel constatare quanto possano essere faticosi anche gli esercizi più semplici.

Nel Pilates, i muscoli addominali sono chiamati il centro di forza o Powerhouse. Nel Pilates tradizionale, questo era compreso tra la costola più bassa e il bordo del bacino. Oggi, il Powerhouse si estende dal diaframma attraverso tutta la muscolatura addominale fino allo strato più profondo del muscolo trasverso dell'addome, le viscere e il pavimento pelvico. Attraverso la respirazione laterale (più lateralmente nelle costole) e la tensione dei muscoli addominali, il trasverso dell'addome viene sollecitato molto bene. L'assetto delle sue fibre muscolari modella una vita snella e un ventre piatto. Quando è attivo, il trasverso alleggerisce la colonna vertebrale in modo particolarmente efficiente. Può ridurre la pressione sui dischi intervertebrali del 50 per cento e prevenire o riabilitare l'ernia del disco. Questo processo è chiamato «*Core Stabilisation*».

La gente a volte mi chiede come faccio a essere così elastica e in forma a 62 anni, lavorare così tanto e, allo stesso tempo, scrivere un libro.

La risposta è semplice: **essere in forma è divertente e mi rende felice!**

„Physical fitness is the first requisite of happiness“

Joseph Pilates

Beatrix Kruger: www.core-impuls.ch,

Instagram: beatrix kruger

Ecco uno stralcio della lettera inviata al Direttore del Dipartimento della sanità del cantone Ticino

4 gennaio 2022

Invecchiamento demografico e futuro degli anziani

Proposte per una gestione sanitaria innovativa

Onorevole Consigliere di Stato, Signor De Rosa,

Quale operatore nel campo del benessere fisico e del fitness da ormai 47 anni, colgo l'opportunità per sottoporre alla sua attenzione alcune riflessioni sfociate in una proposta relativa al futuro prossimo degli anziani nel nostro Cantone.

Il governo del Cantone Ticino ha assunto a più riprese una funzione visionaria negli ultimi decenni, basti pensare al ruolo pionieristico nell'introdurre il divieto di fumo nei locali pubblici o all'azione cantonale condotta a suo tempo da Patrizia Pesenti per affrontare sovrappeso e obesità. Ora potrebbe toccare a lei il compito di riformare il sistema sanitario, con particolare attenzione alla fascia di età degli anziani, che in questi anni sta crescendo rapidamente. Nel complesso, la Svizzera, come d'altronde molti altri paesi occidentali, sta operando scelte ormai superate in materia di salute degli anziani, di fatto optando per soluzioni che contrastano con l'idea di preservare l'autonomia personale fino in tarda età e che permetterebbe a questa categoria della popolazione di continuare a vivere in autonomia nel proprio alloggio fin oltre i 100 anni, longevità permettendo.

Il cantone Ticino, come del resto gli altri cantoni svizzeri, a oggi non è riuscito a mettere in atto un cambiamento epocale.

Recentemente ho appreso dai media che nei prossimi anni il Cantone intende investire ingenti somme di denaro nell'ampliamento dell'offerta di case di riposo e nella formazione del personale infermieristico, chiamato a occuparsi del crescente numero di anziani. Di fatto, nelle strutture per anziani gli ospiti conducono una vita del tutto passiva, siedono in camera o nella sala comune tutto il giorno, non sono spronati a svolgere attività fisica né a dedicarsi a quella intellettuale. In poco tempo vanno incontro a un progressivo declino, che li rende dipendenti dall'assistenza del personale di cura.

Bastone, deambulatore, sedia a rotelle, letto, assistenza fino alla morte.

Mi permetto di criticare tale approccio, che si sta rivelando controproducente. Per conservare le sue competenze, il corpo umano va allenato, a qualsiasi età! Anche a 60, 70, 80 anni e oltre. Non è mai troppo tardi per iniziare, questo è l'aspetto incoraggiante.

Versando contributi alle case di riposo per gli ospiti che si servono del deambulatore o della sedia a rotelle, il nostro



sistema sanitario «malato» incoraggia indirettamente l'assunzione di una condotta passiva, che «per comodità» induce ad abbandonare l'autonomia motoria. Col tempo gli ospiti anziani sono così fragili da essere costretti all'immobilità a letto fino alla morte. Non è un'osservazione cinica, bensì uno spaccato della realtà odierna.

Aiutiamo gli anziani ad alzarsi dalla sedia a rotelle e riportiamoli a una vita attiva grazie all'allenamento muscolare.

Occorre ricordare che il 90 per cento degli interventi di assistenza casalinga all'anziano è direttamente riconducibile alla perdita di massa muscolatura (sarcopenia). Le persone sono così indebolite da non riuscire più ad alzarsi dal letto, dal gabinetto, dalla sedia, ecc. In quel momento interviene SPITEX con i suoi servizi, che pur in buona fede tendono ad accrescere ulteriormente la dipendenza nei gesti quotidiani. E allora, come fare?

Con 70'000 centenari, il Giappone paese all'avanguardia.

Di seguito un esempio virtuoso, in netta controtendenza, a cui dovremmo ispirarci. Il Giappone, paese più longevo al mondo e che attualmente conta più di 70'000 centenari, decenni fa si è reso conto che alloggiare gli anziani nelle case di riposo NON è la soluzione al problema, dato che questa formula genera enormi costi al sistema sanitario, leggi alla collettività, e non è quindi sostenibile a lungo andare.

A titolo di paragone, in Giappone un individuo anziano che intende entrare in una casa di riposo pubblica è tenuto a firmare un documento nel quale dichiara che è disposto ad allenarsi regolarmente con gli attrezzi per la forza. Dal 2008 a oggi, nel Paese del Sol Levante si contano ormai oltre 8'000 centri fitness riservati agli over 70, nei quali sono a disposizione allenatori pure loro di età superiore ai 70 anni. I video parlano da sé: un individuo sulla sedia a rotelle, dopo 6 settimane di allenamento della forza, riacquista la capacità di camminare da solo, in completa autonomia. In tal modo si riducono pure le cadute, dovute anche queste alla mancanza di muscolatura (sarcopenia) e quindi di coordinazione ed equilibrio. Tipici effetti dell'invecchiamento, che tuttavia è possibile contrastare in modo del tutto naturale - senza ricorso alla chirurgia o all'assunzione di farmaci (!). Grazie agli allenamenti, molti anziani sono perfino in grado di tornare a casa propria, dove continuano a vivere in modo autonomo fino alla morte, senza gravare sul sistema sanitario.

I costi esorbitanti delle cure presto o tardi porteranno qualsiasi sistema sanitario alla bancarotta.

L'attività fisica, soprattutto se intensa, come l'allenamento con macchine e attrezzi, procura effetti benefici sia dal punto di vista fisico che psichico. A TUTTE LE ETÀ! La ricercatrice danese prof. dr. med. Bente Pedersen, oggi 66enne, nel 2007 ha scoperto l'esistenza delle miochine, molecole «con potere curativo» rilasciate dalle singole fibre muscolari in seguito alla contrazione muscolare, che il sangue trasporta verso organi e tessuti, esercitando un effetto protettivo sulla salute. Purtroppo queste conoscenze, ampiamente accettate dalla comunità scientifica, non hanno ancora fatto il loro ingresso nel dipartimento di ricerca geriatrica dell'Università di Zurigo, né a Pro Senectute, e tanto meno nella geriatria e nelle facoltà di medicina.

Difficile da credere, ma le palestre sono considerate strutture di svago per il tempo libero e quindi, in tempi di pandemia, non rilevanti per il sistema sanitario. Un grave errore, dato che l'allenamento attivo, grazie anche alle miochine, rafforza il sistema immunitario. I centri fitness sono le uniche strutture che fanno prevenzione attiva per la salute, mentre gli altri operatori sanitari si occupano di terapie e di interventi a posteriori.

Il numero degli over 65 è in crescita.

Io stesso ho 67 anni (classe 1954) e continuo ad allenarmi come 20 o 40 anni fa, svolgendo esercizio cardiocircolatorio, della forza con gli attrezzi e dei riflessi con la boxe. Partecipo ogni anno alle gare di atletica Swiss Masters misurandomi nella corsa dei 100m piani.

Qualche tempo fa, con il mio team ci siamo occupati personalmente di un signore anziano, che per scelta si trovava a un passo dall'ingresso in casa anziani e che ha poi cambiato il suo destino recuperando una piena forma fisica. Si tratta del dott. Charles Eugster, dentista, che a 87 anni è riuscito a evitare l'uso del deambulatore impegnandosi nell'allenamento, seguito personalmente dalla sua istruttrice, signora Sylvia Gattiker. In pochi anni è diventato campione del mondo di decathlon nella sua categoria di età e a 94 anni ha ottenuto il record mondiale nei 100m e nei 200m piani Masters. È deceduto nel 2017 a 97 anni per un'insufficienza cardiaca, senza gravare in alcun modo sul sistema sanitario negli anni precedenti. Ha vissuto a casa sua fino all'ultimo giorno, senza aver bisogno di assistenza.

È giunto il momento di capovolgere l'approccio alla terza e alla quarta età.

La salute non è un dono, è una conquista.



Nach den Geschehnisse während der, meiner Meinung nach, grössten und historischen Demonstration in der Schweizer Nachkriegsgeschichte vom 23. Oktober 2021 in Bern habe ich folgenden Brief an Herr Reto Nause geschickt. Bis dato immer noch unbeantwortet. Frage: Wer ist Polizist Nr. 133? Wann kann ich mit ihm in einem Boxring einen SPARRING-Kampf machen?

Direktor Herr Reto Nause c/o, Sicherheit, Umwelt und Energie, B e r n, Minusio, 27. Oktober 2021

Guete Tag geehrter Herr Nause,

am Sonntag, 24. Oktober, einen Tag nach dem Angriff eines Polizisten auf mich, habe ich folgendes Mail an reto.nause@bern.ch gesendet, aber nur am Montag, 25. Oktober, um 14:15 von der Stadt Bern (Direktion Sicherheit, Umwelt und Energie) eine Mail erhalten, dass unzählige Emails dort eingehen, aber keine Stellungnahme zu meiner Mail. Darum hier nochmals meine Anliegen in Briefform:

Guete Morge Herr Nause, ich war am 23. Oktober 2021 an der friedlichen Demonstration in Bern, wo meiner Meinung nach weit über 50'000 Menschen teilgenommen haben. Als Herausgeber eines Magazins für Menschen 60+, habe ich mir die Demo nicht nur als DEMONSTRANT, sondern auch als JOURNALIST angesehen und mich mit meiner Kamera, heute ein Smartphone, an diversen Plätzen aufgehalten. Siehe meine diversen Facebook-Veröffentlichungen.

Ehrenkodex für Polizisten?

Als ich mich über eine Seitengasse vom Münsterplatz Richtung Bundeshaus bewegte, um dort als einer der ersten auf dem noch leeren Bundeshausplatz zu bewegen, sah ich, dass der Platz von dieser Seite her abgesperrt war (siehe beiliegendes Foto 1a).

So wollte ich durch eine kleine Quergasse zur Amtshausgasse gehen, aber da wurde ich vom Polizist Nr. 133 (siehe Foto 1b) unfreundlich mit einem Schlag (offene Handfläche) auf meinem Solarplexus unsaft gestoppt, wohlverstanden, ohne vorherige Vorwarnung oder nur ein Wort zu sagen. Ich wurde also nicht gestoppt, sondern geschlagen. Als Martial-Art Experte weiss ich genau, was eine Stoppbewegung oder ein Schlag bedeutet, aber dazu später mehr.

Die ebenfalls anwesenden Passanden waren über diese Grobheit des Polizisten auch erstaunt und alle schauten wir uns doch etwas betroffen an: Was ist da gerade passiert?

Als eine ältere Dame, siehe beiliegendes Foto 2, auch durch diese Gasse gehen wollte, zeigte der Polizist nach rechts, d.h. die Dame solle dorthin gehen, aber da war ja die Strasse zum Bundeshaus gesperrt. Viele verdutzte Menschen verstanden nicht, wieso sie nicht so zur Amtshausgasse gehen konnten, kamen doch auch Passanten genau von der Amtshausgasse umgekehrt auf uns zu?

So bin ich um den Block gegangen und habe dann gesehen, dass man in der Tat von der Amtshausgasse ohne Probleme durch dieses Gässchen gehen kann. Wo ist da die Logik? (siehe Foto 3)

Habe übrigens von allem auch Videos gemacht!

Auf Foto 4 können Sie meine Wenigkeit erkennen, wie Sie Herr Nause sehen, bin ich kein Drogensüchtiger, Krawall-Geladener, aggressiver Mann, sondern einfach ein Schweizer, der für die Einhaltung der Bundesverfassung an eine Demonstration nach Bern gegangen ist.

Nun zum Ehrenkodex. Herr Nause, es kann nicht sein, dass ein Polizist einen Bürger schlägt. Wäre ich nicht mit meinen 67 Jahren so trainiert, wäre ich wie jeder andere zusammengesackt, weil ein Schlag auf den Solarplexus grösste Atemnot hervorrufen kann.

Gerne möchte ich nun mit diesem Polizisten ein faires und freundliches Box- oder Kick-Box-Sparring mit Ihrer Bewilligung in Bern veranstalten. Mit ihm alleine in einem Boxring (5x5 oder 6x6 Meter), nicht auf einer Matte, sondern im Ring und mit einem Schiedsrichter oder, wenn Sie es wünschen, auch vor vielen anwesenden Polizist:innen. Ich unterstützte die Polizei sehr, habe ich seit Mitbegründer der WAKO im 1977 (World All Style Kick Boxing Organisation und seit diesem Jahr 2021 auch Mitglied der IOC) u.a. über 47 Polizist:innen im In- und Ausland den Schwarz-Gurt 1. Dan abgenommen.

Für mich als Martial-Art-Experte sollte doch auch der Ehrenkodex bei der Polizei sein, darf es nicht passieren, dass man einen weisshaarigen Mann, der Vater oder sogar Grossvater eines Polizisten sein könnte, voll (auch mit offener Handfläche) auf den Solarplexus schlägt, um ihn an ein Weitergehen durch eine Gasse zu hindern, die von einer Seite her begehbar ist und von der anderen Seite nicht! Da stimmt irgend etwas nicht mehr?

Es täte diesem jungen Polizisten sicher gut, wenn er sieht, dass sich auch ein Mann mit 67 Jahren im Boxring bei einem freundlichen Sparring wacker halten kann.

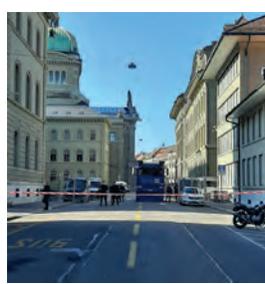


Foto 1a



Foto 1b Polizist Nr. 133



Foto 2



Foto 3



Foto 4

Ich würde ein Kick-Box-Sparring mit drei Runden à 30 Sekunden und mit je zwei Minuten Pause oder ein Box-Sparring mit drei Runden à 30 Sekunden mit je einer Minute Pause vorschlagen. Obwohl ich da und dort Sparring mache und auch jede Woche meinen Sandsack bearbeite, habe ich keine Lust, nun tagelang und wochenlang meine Kondition auf Wettkampfniveau zu bringen. Aber mein jetziger Gesundheits- und Fitnessstatus reicht voll aus, um obige Runden ohne Probleme zu absolvieren.

Ich meine es mit meinem Vorschlag ERNST. Es würde mich sehr freuen, wenn Sie dieses Sparring in Bern in nächster Zeit organisieren könnten und zum Schluss bitte ich Sie, ALLEN Polizisten auszurichten, dass der Respekt vor dem Menschen und vor allem von Bürger:innen aus dem eigenen Land sehr wichtig ist!

Gefreut hat es mich, dass vor allem zwei POLIZISTINNEN in Bern mir freundlich zugehört haben, als ich diese begrüsst. Hoffen wir, dass dieser «Corona-Spuck» bald vorbei ist und dass wir uns ALLE wieder zu einer starken und selbstbewussten Nation verbinden können.

Mit bestem Gruss vom Lago Maggiore
ENDE DER MAIL VOM 24.10.21

Jean-Pierre Schupp

Verleger: Journalist, Buchautor:

Mail: jpschupp@topenmedia.com

Beilage:

Ein Blatt mit oben erwähnten Fotos als PDF



Es gibt unterschiedliche Formen der „**Macht über Jemanden**“, die davon abhängen, wie sie zur Kontrolle oder Beeinflussung der anderen eingesetzt werden. Die meisten Autoren einigen sich diesbezüglich auf drei unterschiedliche Formen der Machtausübung:

- Die **DOMINANZ** bzw. die direkte Macht zur Kontrolle oder Beeinflussung der Wahlmöglichkeiten der Menschen, die in der Regel durch Zwang oder die Androhung von Zwang durchgesetzt wird;
- Die **AUSBEUTUNG** bzw. die indirekt ausgeübte ökonomische Macht, bei der diejenigen, die die Kontrolle über das Kapital haben (in erster Linie das Geld) damit auch diejenigen kontrollieren, die es nicht haben;
- Die **HEGEMONIE** bzw. die Fähigkeit und Möglichkeit eine dominante Gruppe durch eindringliche Überredung zu überzeugen.

Quelle: Glenn Lavereck (2010), Gesundheitsförderung & Empowerment, S. 49

In der gesamten „Pandemie-Zeit“ hörte man nichts von Vorbeugung, von Programmen zur Verbesserung des Lebensstils, von Programmen, damit die Bevölkerung auf die Faktoren, die ihre Gesundheit bestimmen, auch Einfluss nehmen kann.

Gerade die Bewegung, das sinnvolle und gesundheitsorientierte Training wurde unterbunden. Die Begriffe Myokine oder Sarkopenie hörte man nie und auch nie etwas von Mangelernährung Typ-B. Die beiden ersten Begriffe haben mit gezieltem Muskeltraining zu tun und sind äusserst wichtig. Wir brauchen unsere Muskulatur nicht nur zur Fortbewegung und Bewegung an sich. Unsere Muskeln sind weit mehr – sie sind physiologische Hormondrüsen und werden durch gezieltes Training positiv aktiviert. Das Training muss aber gewisse Voraussetzungen erfüllen, denn KEIN Training schadet, FALSCHES Training aber auch.

Zurück zu unserer Muskulatur und den Hormondrüsen

Was machen Hormondrüsen? Sie produzieren Signal- und Botenstoffe, die der Kommunikation zwischen den Organen dienen. Denn alle inneren Organe sind nur dazu da, Muskeln zu versorgen und zu steuern.

Myokine sind solche Botenstoffe. Sie sind hormonähnliche Botenstoffe, die von der Muskulatur bei Bewegung und Kontraktion ausgeschüttet werden. Der Name Myokin ist eine Ableitung und Zusammensetzung aus den griechischen „Mys“= Muskel und „kinema“ = Bewegung. Diesen Begriff prägte 2007 die dänische Professorin Bente Klarlund Petersen vom Rigshospitalet an der Universität Kopenhagen.

Also sind Myokine hormonähnliche, körpereigene Stoffe, die der Muskel bei erhöhter Muskelaktivität direkt ausschüttet. Sie gelten als Botenstoffe mit unterschiedlichsten positiven Einflüssen auf den gesamten Organismus und somit auch auf unser Immunsystem. Dass es eine Verbindung zwischen Effekten im Körper und der Muskelaktivität gibt, ist schon lange bekannt. Allerdings kannte man den Weg der Kommunikation nicht. Doch werden Myokine nur vermehrt bei intensiver Beanspruchung der Muskulatur ausgeschüttet – also mit trockenem Brot im Papiersack Enten füttern gehen ist zu wenig.

Nun **der Begriff der Sarkopenie**. Dieser Begriff bezeichnet die allmähliche Abnahme der Muskelmasse – *sarx* (Griechisch)= Fleisch und *penia* (Griechisch)=Mangel. Durch die Abnahme der Muskelmasse verliert der Mensch im Laufe des natürlichen Alterungsprozesses willkürliche Muskelkraft und somit Muskel-

leistung. Man wird gebrechlich und die Funktionalität wird eingeschränkt. Das muss aber nicht sein, man muss keine Gleichgewichtsprobleme im Alter haben oder Mühe beim Aufstehen vom Stuhl. Es ist bekannt, dass die Muskulatur kein Alter kennt – man muss sie nur nutzen und trainieren. **Das gerätegestützte Krafttraining ist somit ein weiteres Schlüsselement und dient als Prävention und zur Gesundheitsförderung.**

Mit einem ganz einfachen Test, dem **HEALTH-TRIBUNE-Test**, kann man die individuelle Leistungsfähigkeit basierend auf den drei Säulen: Kraft – Ausdauer – Beweglichkeit eruieren. Mit dem Test kann man den Ist-Zustand, altersunabhängig, feststellen, danach erfolgt die Umsetzung im Training und in weiteren Schritten die Erfolgskontrollen. Der **HEALTH-TRIBUNE-Gesundheits-Test** basiert zwar auf wissenschaftlichen Grundlagen, erhebt jedoch nicht den Anspruch auf Erfüllung eines wissenschaftlichen, medizinischen Tests. Ziel des Tests ist es, dem Anwender einfache Möglichkeiten in die Hand zu geben, um die individuelle Leistungsfähigkeit im Bereich der drei Säulen festzustellen und zu kontrollieren. Das Testergebnis hilft dann bei der Auswahl der Übungen hinsichtlich der Trainingsplanerstellung. Es unterstützt somit die Belastungssteuerung und den Motivationsfaktor. Wichtig ist dabei, dass der Testvorgang einfach und ohne grossen und teuren organisatorischen Materialaufwand durchführbar ist. Nur durch so eine Konzeption kann das Testen eine breite Akzeptanz finden.

Mit dem **HEALTH-TRIBUNE-Test** und dem dazugehörigen Fitness-Test-Sportabzeichen hätte die gesundheitsorientierte Fitness-Branche ein einfaches, aber effektvolles Werkzeug zur Betreuung und Motivation von bereits Trainierenden oder zur Gewinnung von Neukunden, denen man klar ihre Defizite aufzeigen kann. Der **HEALTH-TRIBUNE-Gesundheits-Test** bietet Basisinformationen, die als ergänzende Grundlage zur Anamnese durch das Gespräch für wirkungsvolle Trainingsprogramme verwendet werden können. Mit Folgetests kann eine Fortschrittskontrolle und ein neuer Anreiz für das Training geschaffen werden. Aber auch die Qualität und Quantität des Trainings kann kontrolliert werden. Der **HEALTH-TRIBUNE-Gesundheits-Test** unterstützt die drei

«B»'s: Beraten – Betreuen – Begleiten

auf einfache Art und Weise.

Ja, und da wäre noch ein Punkt und das ist die **Mangelernährung Typ-B**. Dies ist nicht die Form von Unterernährung, die mit hungernden Menschen in den armen Regionen und Entwicklungsländern einhergeht. Man findet diese Art von Mangel bei Menschen in den Industrienationen, die über ausreichend Kalorien verfügen, zumeist sogar über mehr als ausreichend, aber eine unzureichende Aufnahme von Vitaminen, Mineralien und Phytonährstoffen haben.

Dies führt zu Stoffwechselstörungen und chronischen Entzündungen. Das sind vielschichtige Probleme, die ineinandergreifen und zu fortschreitenden Gewebeschäden führen und auf diese Weise das Risiko erhöhen, die Symptome einer chronisch degenerativen Erkrankung zu entwickeln. Die Mangelernährung Typ-B beeinträchtigt auch unser Immunsystem. Auch im Bereich der Ernährung liegt somit einiges im Argen und auch dafür gibt es verschiedene Tests, die die Grundlage für sinnvolles Handeln sein könnten.

All dies wären sinnvolle Programme, um die Gesundheit zu fördern und Prävention im eigentlichen Sinne zu betreiben. Es lohnt sich, darüber nachzudenken und die nächsten Schritte in diesem Sinne zu machen.

Bei Fragen: [sylvia.gattiker@bluewin.ch](mailto:sylviagattiker@bluewin.ch)

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



Anzeige

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

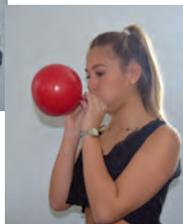
Kostengünstig Sfr. 39.—plus 5.—Versand

100% biologisch abbaubar

www.fasb-gesundheit.com

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



Anzeige

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



Anzeige

Behörden raten davon ab!

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



föffentlichkeitsgesetz.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



Fortsetzung von Seite 12

....Brief an Bundesrat Berset

Dadurch kommt es auch zu weniger Stürzen, die auf einen Mangel an Muskeln zurückzuführen sind und die Koordination und das Gleichgewicht beeinträchtigen, wobei die beiden letzteren Aspekte auch mit Sarkopenie in Verbindung stehen. Dies ist ein typischer Alterseffekt, dem man aber auf natürliche Weise - ohne Chirurgie oder Medikamente - entgegenwirken kann. Dank Muskeltraining können viele ältere Menschen sogar nach Hause zurückkehren, wo sie bis zu ihrem Tod selbstständig weiterleben, ohne das Gesundheitssystem zu belasten.

Die exorbitanten Behandlungskosten werden früher oder später zum Zusammenbruch jedes Gesundheitssystems führen, auch das der Schweiz !

Körperliche Aktivität, insbesondere intensives Training mit Maschinen und Geräten, wirkt sich sowohl auf die körperliche als auch auf die geistige Gesundheit positiv aus. IN JEDEM ALTER! Die in der Forschung engagierte dänische Prof. Dr. med. Bente Pedersen (66) entdeckte 2007 die Myokinen, Moleküle mit heilender Wirkung, die von den Muskelfasern nach einer Muskelkontraktion freigesetzt werden und über das Blut zu den Organen und Geweben gelangen. Leider haben diese von der wissenschaftlichen Gemeinschaft weitgehend akzeptierten Erkenntnisse noch nicht den Weg in die geriatrische Forschungsabteilung der Universität Zürich oder zu Pro Senectute gefunden, geschweige denn in die allgemeine Geriatrie oder in die medizinischen Fakultäten in der Schweiz.

Es ist kaum zu glauben, aber Fitnessstudios gelten als Orte der Freizeitgestaltung und sind daher in Zeiten einer Pandemie für das Gesundheitssystem nicht relevant. Das ist ein grosser Fehler, denn aktives Training, auch dank der Myokine, stärkt das Immunsystem. Fitnessstudios sind die einzigen Einrichtungen, die aktive Gesundheitsvorsorge betreiben, während sich andere Fachleute auf diesem Gebiet mit Therapie und nachträglichen Eingriffen wie viele unnötigen Operationen an Rücken, Knien, Hüften usw. befassen.

Die Zahl der über 65-Jährigen steigt.

Ich selbst bin 67 Jahre alt (Jahrgang 1954) und trainiere immer noch so, wie ich es vor 20 oder 40 Jahren getan habe: Herz-Kreislauf-Training, Krafttraining mit Geräten und Übungen für die Reflexe mit dem Boxen. Ich nehme jedes Jahr am Leichtathletikwettbewerb Swiss Masters teil und trete u.a. im 100-Meter-Lauf an.

Vor einigen Jahren haben mein wissenschaftliches Team und ich uns persönlich um einen älteren Mann gekümmert, der aus freien Stücken kurz davor stand, in ein Altersheim einzuziehen, und der seitdem sein Schicksal geändert hat, indem er wieder voll fit geworden ist. Es handelt sich um den Zahnarzt Dr. Charles Eugster, dem es im Alter von 87 Jahren gelang, die Benutzung eines Rollators zu vermeiden, indem er sich auf ein Trainingsprogramm einliess, das von seiner Trainerin, Frau Sylvia Gattiker, persönlich zusammengestellt wurde. Innerhalb weniger Jahre wurde er Weltmeister im Fitness-Zehnkampf in seiner Altersklasse und stellte im Alter von 94 Jahren Weltrekorde in den 100-m- und 200-m-Masters-Rennen auf. Er starb 2017 im Alter von 97 Jahren an Herzversagen, ohne dass das Gesundheitssystem in den Jahren zuvor in irgendeiner Weise belastet worden wäre. Er lebte bis zu seinem letzten Tag bei sich zu Hause und benötigte keine Pflege.

Es ist an der Zeit, die Vorgehensweise an das dritte und vierte Lebensalter anzupassen.

Ich wäre Ihnen dankbar, wenn Sie mir die Gelegenheit geben würden, mich persönlich bei Ihnen vorzustellen, um Ihnen und Ihrem Expertenteam, die Projekte, die ich in Zusammenarbeit mit meinem wissenschaftlichen Team durchführe, zu beschreiben. Es wird nur fünf Minuten dauern, Ihnen das Video aus dem Jahr 2008 zu zeigen, das die Fortschritte bei der Arbeit mit älteren Menschen in Japan dokumentiert.

Ich bin sicher, dass Sie mir anschliessend eine weitere halbe Stunde geben werden, um die Veränderungen zu erläutern, die durchgeführt werden müssen, um das Gesundheitssystem finanziell zu entlasten. Dies könnte eine Gelegenheit für die Schweiz sein, in Europa eine Vorreiterrolle zu übernehmen.

Gesundheit ist kein Geschenk, sondern eine Belohnung.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und stehe Ihnen gern jederzeit zur Verfügung. Mit besten Grüssen.

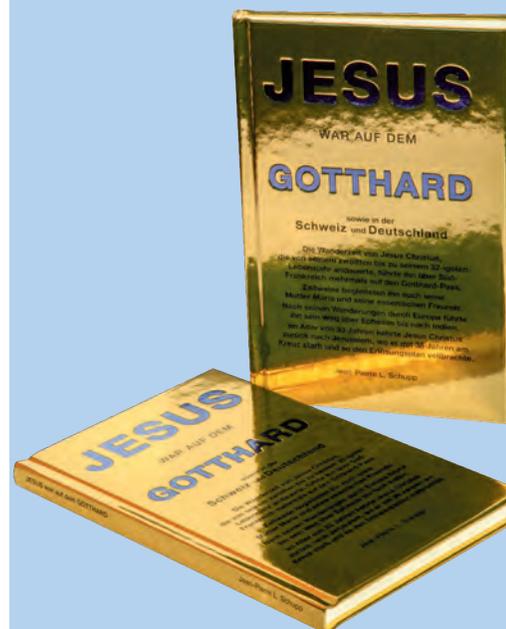
Jean-Pierre Schupp

War JESUS auf dem GOTTHARD?

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

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

Das 96-seitige Buch



ist in fast jeder Buchhandlung oder unter

www.gotthard.tv erhältlich

Preis: 28.00

Verkauf auf dem GOTTHARD-PASS Juli bis Oktober im Kiosk

ISBN 978-3-033-06571-0



9 783033 065710 >

In italiano

Gesù è stato sul Gottardo

www.gottardo.tv

En français

Jésus a été au mont Gothard

www.gotthard.tv

Info: info@gotthard.tv



Titel: www.interhypox.de

Inserentenverzeichnis - SV 23 Seite

PelviPower - PonteMed AG	2-3
CONNECTION - KKLW Wolhusen	8
ALPHA Cooling Professional	9
HPS Hypnoseherapie	12
Ratio AG	13
EGYM	14-15
Shark Fitness Shop	16
HelfRecht - CONNECTION	17
Kybun	19
GatePress - Sypoba	21
Romantik Hotel Castello Ascona	23
Mental Physio Training	25,41
StarkVital TV	27
med. Rücken-Center Zürich	29
Shakti Ayurveda & Yoga Zentrum	31
GREENPEACE	32
SSAAMP	33
Body-mind-spirit	37
Soyana Vegan Food	39
GUAM Cosmesan	43,46-47,50
Himmelbach - Vital-Paket.ch	45
Vivo Coach Ausbildung ab 60+	49
www.Jungbrunnen-Orges.com	51
PROMEDIA	51
Thermalbad Bad Zurzach	53
Health Tribune	55,59
GSG-Academy - Buchhandel	61,65
Laufschule CONNECTION	64
QualiCert CERTIFIED QUALITY	67
Fimex TechnoGym	68

Messe & Event-Termine:

07. bis 10. April 2022
Gesundheitsmesse Landhaus Solothurn

11. Juni 2022
SSAAMP Better Aging, Zürich

24. September 2022
Age-Bewegung-Gesundheit, Zürich

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

Senden Sie Ihre Messetermine an:
info@toptenmedia.com

Gesundheitsförderung seit 1979 mit Top Ten Media AG

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

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

Verlags- und Anzeigenadresse sowie ABOs:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Redaktionsschlussdaten 2022-2023		www.toptenmedia.com / Mediadaten	
Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
Nr. 24, Mai/Juni 2022	19.03.22	09.04.2022	1. Woche Mai 2022
Nr. 25, Juli/ August 2022	20.05.22	11.06.2022	1. Woche Juli 2022
Nr. 26, September/Oktober 2022	23.07.22	13.08.2022	1. Woche September 2022
Nr. 27, November/Dezember 2022	24.09.22	15.10.2022	1. Woche November 2022
Nr. 28, Januar/Februar 2023	15.11.22	09.12.2022	2. Woche Januar 2023
Nr. 29, März/April 2023	22.01.23	12.02.2023	1. Woche März 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



START
ab
Sommer 2022

STARKVITAL.TV
ONLINE-TV FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60



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



BIOCIRCUIT *IT FITS YOU*

Technogym setzt sich seit jeher für einen gesunden Lebensstil ein und setzt dabei auf die Bedeutung von Bewegung als effektive Form der Krankheitsprävention und -behandlung. Dank der Biodrive™ Technologie bietet der Biocircuit eine effektive und wissenschaftlich geprüfte Trainingslösung für ältere Menschen.



BIODRIVE™ TECHNOLOGY

Der patentierte Biodrive™ von Technogym ist ein intelligenter Antrieb, der revolutionäre Luft- und Raumfahrttechnologie für das beste Gefühl und die beste Biomechanik aller Zeiten nutzt.

