

STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60



Urs Heinrich

Künstler & Energiemensch

Die BEINPRESSE der Zukunft

KRAFTTRAINING Alter ist keine Ausrede

Zeitwohlstand

Fast jeder Mensch hat eine Uhr
aber keine Zeit

Richtig ATMEN, aber wie?

Kontrolle über Bürger nimmt zu

Français 58
Italiano 59

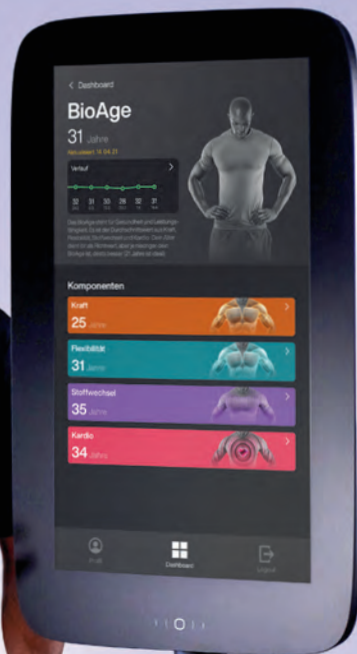
EGYM



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.



Editorial	5
Innovative Beinpresse aus der Schweiz	6
Holen Sie sich Ihren Gesundheitspass	10
Alter ist keine Ausrede für das wichtige Krafttraining	12
<hr/>	
Lichtblick aus Bundesbern vom BAG	16
Dr. med. Jürg Kuoni - Kolumne	18
Mitgliederschwund bei Turnvereine wegen Corona	19
Yvonne Keller - Kolumne	20
<hr/>	
Richtig Atmen, aber wie? - Marianne Grund	22
Jürgen Woldt - Kolumne «Der vergessene Mensch»	24
Organspende	26
Ayurveda	30
<hr/>	
Nachrichten	32
Lucia Schmidt - Kolumne	36
Vegi Nachrichten	38
Media News	40
<hr/>	
Himmelbach	44
Gabriela Ghenzi - Kolumne	46
Barbara Radtke - Best-Ager Model	48
Nachrichten aus aller Welt	50
<hr/>	
25 Jahre JAM 29 - Silvia Montonato-Camara	55
En français	58
In italiano	59
ABO - Bestellformular	61
<hr/>	
KLAGEMAUER	62
Fortsetzungen	63
Leserbriefe und Kleininserate	65
Impressum	66



Urs Heinrich - Seite 8



Libidoverlust - Seite 20



Zeitwohlstand - Seite 28



Peter Felix Buchautor - Seite 42



Walter Herden (71) - Seite 54

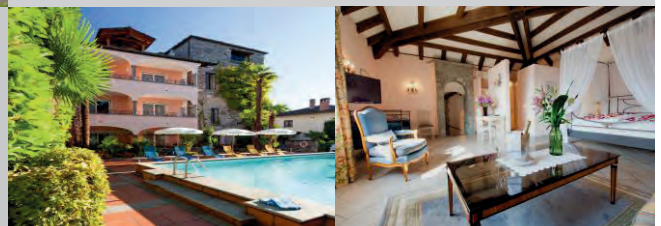
Anzeige



**Romantik Hotel
Castello Seeschloss Ascona**

«Stark Vital» Abonnenten erhalten bei einer telefonischen Buchung 10 % auf den aktuellen Zimmerpreis sowie eine Flasche Tessiner Weisswein zur Begrüssung. Codewort ist : «Stark Vital»

Tel: 091 791 01 61



Die Kontrolle über die Bürger nimmt zu

Nein, ich bin kein Verschwörungstheoretiker, nur ein Mensch mit GESUNDEM Menschenverstand. Am 15. Mai stimmt die Schweiz über das Gesetz zum Thema «*Organspende: Zustimmungslösung oder Widerspruchslösung*» ab. Hier ein Beispiel: Nach einem schweren Unfall, wenn das Leben der verunfallten Person in Gefahr ist, sollte man in der Lage sein, schnell und mit Sicherheit ihre Entscheidung zur Organspende zurückverfolgen können. Was wäre, wenn das Opfer seine Entscheidung nicht ins nationale Register eingetragen hat? Oder wenn die Zeit knapp ist und man sofort entscheiden muss, die Organe der verunfallten Person zu entnehmen? Ich möchte nicht näher auf das Thema eingehen, was der Hirntod bedeutet, ob man da noch Schmerzen verspürt. Für mich ist es ein grausamer Tod! Weitere Informationen dazu finden Sie im Beitrag im Innenteil.

Als Bürger eines Landes wie die Schweiz bin ich über diese Abstimmung schockiert, darüber, dass der Bundesrat es zugelassen hat, dass der Staat eventuell mit einem Gesetz über meinen Körper entscheiden kann. Wann werden Kontrollchips in Babies implantiert? Bald!

Ebenso kann der Bundesrat mit der 5G-Technologie das ganze Volk durch eins zu eins Abhörung von Telefonaten und Einsicht in Emails usw. überwachen. China als totalitärer Überwachungsstaat steht uns dann in nichts nach. Aber auch dieser Irrsinn ist noch nicht genug.

Mein Editorial aus der letzten StarkVital Ausgabe Nr. 23 «*Kommt bald vor dem BANKROTT der Alterspflege, das SCHAFFOTT für das unfitte pensionierte Volk?*» wird wohl je länger je mehr Menschen 70+, 80+ zu denken geben. Wann wird man darüber abstimmen? Wer dem Staat durch teure Alterspflege die Krankenkassenbeiträge weiter ins Uferlose steigen lässt, muss die EXIT-Todespille schlucken, es sei denn, die ältere Person ist in der Lage, einen FITNESS-GESUNDHEITSTEST zu bestehen und somit keine Pflegekosten zu verursachen. Nein, das ist keine Fantasie. Sie und ich werden ein solches Szenario noch in den nächsten zehn bis 15 Jahren erleben. Das Leben wird bald wie in einem «*Lebensdauer-Vertrag*» befristet werden.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) treibt eine neue globale Vereinbarung voran zur Stärkung der Pandemieprävention "**Internationaler Pandemievertrag**".

Heisst dies, dass ein globales Zwangsimpfprogramm in Zukunft über der nationalen Länderverfassung steht? D.h. die WHO, deren wichtige Geldgeber u.a. CHINA und die Bill Gates-Stiftung sind, wird bald einen Impfzwang an allen Menschen auferlegen, indem man einfach eine NEUE PANDEMIE ankündigt? Wieder mit einer mRNA-Spritze?

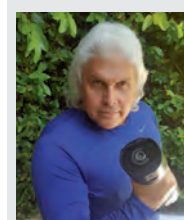
Sind wir überzeugt davon, dass mit der Geschwindigkeit, mit der die mRNA-Impfstoffe entwickelt wurden, die Verträglichkeit und Sicherheit in den präklinischen Phasen genügend berücksichtigt wurden?

Welche langfristigen Nebenwirkungen werden wir am eigenen Leib spüren?

Darum, genießt das Leben, ernährt euch VEGAN (Vegane Ernährung ist Medizin), trainiert intensiv eure Muskeln, habt viel Sex, unternimmt Reisen und genießt noch die letzten Jahre in West-Europa, solange es Freiheit gibt.

Euer, etwas besorgter

Jean-Pierre Leonhard Schupp



Jean-Pierre Schupp

Jahrgang 1954

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:

www.starkvital.ch



Die «wohl» teuerste Beinpresse der Welt?

Eine digitale Beinpresse aus Zürich soll die ganze Welt fitter machen

(so stand es am 21. Februar 2022 auf der Seite 17 im Tages Anzeiger)

Ein Start-Up vom Technopark in Zürich hat in der Tat eine sehr interessante Möglichkeit des effektivsten Beinpress-Trainings entwickelt. Klar war, auch die StarkVital60+ Redaktion musste sich vor Ort dieses Gerät ansehen. Der Preis soll zwischen 48'000 und 68'000 Franken liegen, sagt uns der CEO Max Lungarella. Diese Investition kann sich auf jeden Fall lohnen. Einerseits, weil man diese Beinpresse auch mieten kann und andererseits, weil die digitalen Trainingsresultate sehr umfangreiche Informationen über die trainierende Person geben, was es bis heute in dieser Art und Weise noch nicht gab.

Sportclubs, Fitnesscenter, Reha-Kliniken interessieren sich schon für dieses einmalige Produkt. Aber vor allem die Menschen 60+ bis 100+ können von der Auswertung der Trainingssoftware enorm profitieren. Die Kontakte von ddrobotec by Dynamic Devices AG reichen bis nach Japan. Wer das StarkVital60+ Magazin schon lange liest, weiss, dass das Know-how über Muskeltraining für ältere und sehr alte Menschen vor allem in Japan schon seit über 15 Jahren erfolgreich angewendet wird.

Über 8000 Trainingscenter gibt es in Japan, wo nur Menschen Zugang bekommen, die schon 70+ Jahre alt sind und intensiv an diversen Muskelmaschinen und mit Hanteln trainieren.

Hochgerechnet für die Schweiz bedeutet dies, dass in den nächsten zwei bis fünf Jahren es über 400 solcher Trainingscenter 60+ geben wird (die Schweiz hat noch nicht so viele sehr alte Menschen hochgerechnet wie in Japan). Rein theoretisch müsste in jedem dieser 400 Trainingscenter eine ddrobotec-Beinpresse installiert werden.

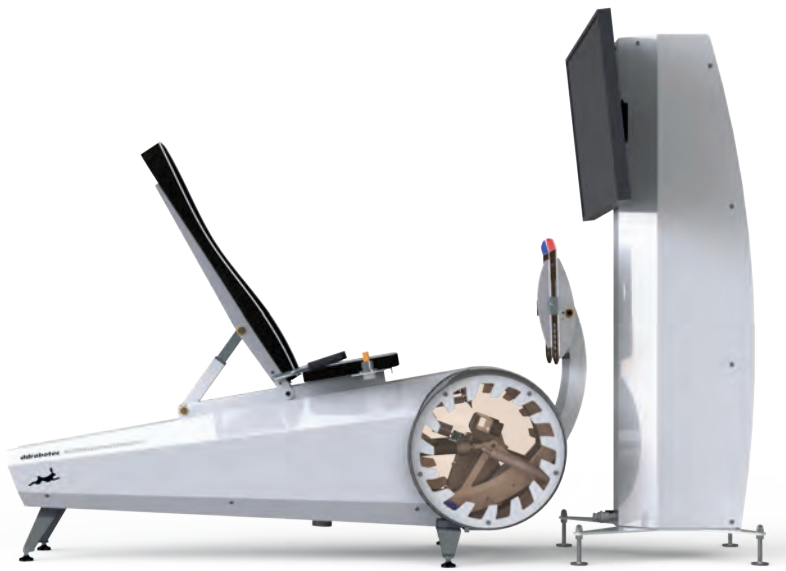
Es lohnt sich, folgenden YouTube-Link einzutippen:

<https://www.youtube.com/watch?v=7MyqAwoetto>

So kann man erleben, wie eine ältere, fitte Dame auf der ddrobotec-Beinpresse trainiert.

Man kann diesem Schweizer Unternehmen, das diese digitale Beinpresse zu über 95 Prozent in der Schweiz bauen lässt, zu dieser Ingenieurleistung nur gratulieren. Interessierte Entscheidungsträger:innen nehmen am besten direkt mit CEO





Max Lungarella, siehe E-Mail LINK, direkt Kontakt auf, um sich diese einmalige Beinpresse vorführen zu lassen.

Info: lunga@ddrobotec.com

Copyright aller Fotos ddrobotec: Download von Instagram.

Fotos: Von Sumo-Kämpfern in Japan beim Reha-Training auf der ddrobotec Beinpresse. Geschäftsführer Max Lungarella zeigt Kindern im Technopark einige Eigenschaften der digitalen Beinpresse. In der Reha Klinik Rheinfelden wird mit neurologischer und geriatrischer Rehabilitation trainiert.



Anmerkung der Redaktion:

400 Trainingscenter 60+ in der Schweiz bedeutet 400 solcher in Österreich und über 4000 in Deutschland. Ein interessantes Projekt, um ältere Menschen wieder FIT zu trainieren und sie so autonom weiter zu Hause leben lassen zu können. Es braucht immer mehr innovative Geräte.

Natürlich ist die Basis für die Muskulatur das Training auch an «normalen» Kraftgeräten und mit Hanteln möglich, aber man muss die Ergebnisse visuell sehen und analysieren können. Die Beinpresse ist sowieso das wichtigste Trainingsgerät, trainiert sie praktisch den ganzen Körper des Menschen und ist einfach zu bedienen. Selbstverständlich brauchen Menschen 60+ länger oder, je älter sie sind, ein 1 zu 1 Training mit ihrem Personal Trainer. Hier entsteht ein ganz neuer Markt. Viele Pfleger:innen, die in Spitäler, Pflegeheime oder anderen Einrichtungen arbeiten, werden durch lange Einsätze und strenge Arbeit regelrecht «verbrannt», nicht nur physisch, sondern auch psychisch. Man kann dieser beruflichen Kategorie eine neue Beschäftigung als Personal Trainer:innen 60+ anbieten, in der sie ihre soziale Ader, Menschen helfen zu wollen, voll ausschöpfen können.

Urs Heinrich, Künstler und Heiler

Jean-Pierre Schupp im Interview mit einem Menschen voller positiver Energie

JPS: Urs, an der Lebenskraftmesse vom letzten Herbst im Kongresshaus Zürich haben wir uns kennengelernt. Du hast dort Deine schönen Energiebilder ausgestellt. Viele interessierte Messebesucher:innen hatten die Qual der Wahl. Nach einiger Zeit habe ich aber gemerkt, dass Du neben deinem künstlerischem Talent noch eine weitere Begabung hast, nämlich die Berufung, Menschen HEILEN zu können.

UH: Als Künstler bin ich schon seit über 30 Jahren tätig. Meine Arbeiten sind von Freude und positiver Energie geprägt. Vor 15 Jahren kam die Komponente des Heilens dazu. Ich merkte, dass durch mich eine wunderbare freudvolle Kraft fliesst. Eine belebende, fließende Energie, die man Heilenergie nennen kann. Aber das sind nur Worte, die nicht so wichtig sind. Heilung ist im Grunde das EINS oder GANZ werden mit dem Universum, die schon da ist. Wir Menschen haben uns einfach von der Einheit getrennt. Durch mein einfaches Dasein, fliesst die Einheit der Schöpfung durch mich und berührt Menschen, die in meiner Nähe sind. Eigentlich mache ich gar nichts, um zu heilen. Die Menschen, Tiere oder Pflanzen, die ich behandle, kommen einfach wieder ein bisschen mehr in die fließende, pulsierende Einheit. Dadurch tritt meist auch eine Verbesserung der Situation ein.

JPS: In der Tat spürt man förmlich Deine positive Energie, wenn man neben Dir steht oder dir gegenüber sitzt. Eine ähnlich positive Energie fliesst auch aus Deinen Bildern, vor allem aus Deinen leuchtenden runden Spiralbildern oder wie man diese auch immer nennen möchte. Man wird regelrecht in das Bild hineingezogen. Wie bist Du auf dieses Format gekommen und auf die Technik, über einem Bild zu liegen um es so überhaupt malen zu können?

UH: Durch die Einheit, die durch mich fliesst und aus mir strahlt, fühlt es sich für das Gegenüber so positiv und wohl an. Diese positive Kraft fliesst auch während des Malprozesses in die leuchtenden Energiebilder, die ich male und strahlt in ihnen weiter. Wenn der Betrachter sich den Energiebildern öffnet, beginnt eine wunderschöne Kraft zu fließen.



Viele Menschen, die die Bilder betrachten, fühlen sich verbunden mit der Quelle, aus der alles Leben kommt. Sie spüren eine starke Verbindung mit der Einheit. Die Idee von runden Bildern kam vor gut zwei Jahren. Ich probierte so einiges aus. Durch einen Zufall bin ich an die richtige Technik herangeführt worden. Die Formate der Bilder wurden auch immer grösser, so dass ich die grösseren Formate von einer erhöhten Bühne aus male.

JPS: Hast Du auch Erfahrung mit Deinen Energiebildern gemacht, wonach welche Farbe in Deinen Bildern zu welcher Person passen?. Könnte man sagen, dass je nach Farbwahl der Mensch seinen Energiestatus verrät, eventuell sogar seinen Krankheitsstatus?

UH: Oftmals werden Kunden von Bildern angezogen, bei denen sie erstaunt sagen «Das sind gar nicht meine Farben, aber es gefällt mir sehr und zieht mich an. Es tut mir einfach gut. Ich möchte das bei mir zu Hause haben». Die Bilder werden dann zu Kraft oder Ruheorten in den Wohnungen der Kunden. Ob die Farben für den Betrachter die zentrale Rolle bei der Wahl der Bilder spielen, da bin ich mir nicht sicher. Eher ist es etwas Verborgenes, Unbeschreibliches, das durch die Bilder strahlt und den Menschen gut tut. Ich habe bemerkt, dass ich ganz wenig von den Zusammenhängen des Lebens weiss und ich lasse mich daher einfach auf meinen Wegen führen.

JPS: Kurz eine kommerzielle Frage: Was kosten Deine runden Energiebilder so im Schnitt?



UH: Die Bilder sind in acht verschiedenen Formaten lieferbar. Das beginnt bei einem Durchmesser von 16 Zentimetern für 350 Franken und endet bei einem Durchmesser von 150 Zentimetern für 6500 Franken. Sehr beliebt sind persönliche Energiebilder. Der Kunde gibt mir ein Foto von sich oder von einer Person, der er das Bild schenken möchte. Ich stimme mich dann während des Malprozesses auf das Foto ein und es entsteht ein personalisiertes leuchtendes Energiebild. Auf diese Art werden auch Energiebilder auf Räume oder ganze Firmen abgestimmt.

JPS: Der Maler und Künstler Urs Heinrich hat aber noch viele Begabungen in die Krippe gelegt bekommen. Wer auf Deine Website www.ursheinrich.ch schaut, kann nur staunen, was Du alles so machst, Maler, Möbelbauer, Designer usw., aber Du holst auch Menschen ab, die einen Rat von Mensch zu Mensch benötigen oder vielleicht etwas mehr, eben Heilungsenergie. Wie behandelst Du diese Menschen? Mit Handauflegen, mit Reden oder wie?

UH: Nach meiner Erfahrung passiert immer genau das Richtige im richtigen Moment. Das kann durch Zuhören sein, durch eine Berührung, durch einen Rat. Durch mein natürliches Dasein passiert es einfach. Bei Workshops mit Schulen und Firmen, die ich seit Jahren mache, geht es ja vordergründig um andere Themen. Was zuletzt aber immer zentral bleibt ist FREUDE, LIEBE, FRIEDEN. Ich lasse mich von den Impulsen leiten, die mich bewegen und durch mich wirken. Ich spüre eine starke Hingabe und Verbundenheit zur Schöpfung. Der Ganzheit allen Lebens.

JPS: Ja, man könnte mit Dir stundenlang reden. Eigentlich solltest Du ein Buch über Dein Leben auf Erden schreiben. Man würde doch einen Eindruck aus einer ganz anderen Welt erhalten, aus einer Welt, die noch vor dem Mittelalter existiert hat, eigentlich immer existiert hat, denn Heilerinnen und Heiler, oder wie man sie im Mittelalter nannte, Hexer und Hexen, hat es schon immer gegeben. Es erstaunt mich nicht, dass Dein Atelier in Sempach gerade neben dem HEXENTURM steht.

Urs, wir werden hoffentlich noch viele Jahrzehnte über Dich im StarkVital60+ Magazin berichten. Es freut mich in der Tat sehr, dass ich einen Engel auf Erden durch Dich kennen lernen konnte.

Kontakt: www.ursheinrich.ch



Jetzt Ihren Gesundheitspass holen.

Wie geht's meinem Körper? Nach zwei Jahren eingeschränkter Bewegung bringen Erwachsene in der Schweiz durchschnittlich 3.5 kg mehr auf die Waage. Auch Herz-/Kreislauf und Atemwegserkrankungen haben deutlich zugeommen. Wie sieht es bei Ihnen aus? Profitieren Sie vom Gratis-Gesundheitspass im Gesundheitcenter Fritz in Illnau und machen Sie eine persönliche Standortbestimmung.

Gesundheitspass?

Der Gesundheitspass im Wert von Fr. 250.- ermöglicht Ihnen 4 Wochen gratis Training in Illnau. Eine umfassende Körperanalyse wird zu Beginn und nach vier Wochen Training durchgeführt. So ist ihr Erfolg sichtbar.



Überflüssige Kilos?

3.5 kg mehr Körpergewicht (Durchschnitt) verursacht durch die Pandemie (feines Essen, ein gutes Glas Wein und weniger Bewegung), belasten den Körper. Mit Hilfe der Körperfett- und Stoffwechselanalyse finden wir das richtige Rezept für ihr Wohlfühlgewicht.

Rückenschmerzen?

Schmerzt der Rücken im Alltag oder in speziellen Situationen? Sind Sie zu viel im Home Office gesessen? Mit Hilfe unserer Rückenanalyse und gezieltem Training unterstützen wir Sie auf dem Weg zu einem gesunden Rücken.

Effizient trainieren

Bereits schon zwei Trainingseinheiten von 45 Minuten innerhalb von 10 Tagen reichen für eine nachhaltige Verbesserung der Gesundheit. Dabei begleiten Sie unsere gut ausgebildeten und erfahrenen Trainerinnen und Trainer.

NEU: Atemlounge

Mit gezielter Stärkung ihrer Atemmuskulatur und Erhöhung ihres Lungenvolumens geht Ihnen der Schnauf nicht so schnell aus. Steile Wege und Treppen sind viel einfacher zu meistern.

Jetzt anrufen für Ihren persönlichen Gesundheitspass:

Info-Termin vereinbaren:
+41 52 544 48 80



Die ersten 50 kostenlosen Gesundheitspässe im Wert von je Fr. 250.- liegen für Sie bereit. Profitieren Sie von einer umfassenden Körperanalyse und vier Wochen kostenlosem Training inklusive Atemlounge.

Jetzt Info-Termin vereinbaren

Ihr Gesundheitscenter
in Illnau

F R I T Z

bewegt mich

T + 41 52 544 48 80

info@fritzbewegtich.ch | www.fritzbewegtich.ch

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**

Sportphysiotherapeutin Romina Ghisoni von Startpunkt Physio & Training äussert sich zum Thema

Krafttraining: Alter ist keine Ausrede

Wandern und Spazieren reichen nicht. Wer seine Muskeln erhalten will, muss zu Hanteln oder Gewichten greifen - auch ältere Menschen. Das Thema Krafttraining im Alter erhält zu wenig Aufmerksamkeit. Dennoch gibt es ein grosses Potenzial und es braucht noch viel Aufklärung, gerade weil viele Senior:innen Angst haben, schon nur ein Fitnessstudio wegen der Gerätschaften und der Technik zu betreten.

Verlust von Muskelmasse im Alter

Das Altern ist ein komplizierter und teilweise erst in Ansätzen erforschter Prozess. Besonders betroffen ist die Muskulatur. Die grösste Muskelmasse haben Menschen im Alter von etwa 24 Jahren. Danach geht es langsam, aber stetig bergab. Alle zehn Jahre verlieren wir im Schnitt etwa 5 Prozent der Muskelmasse. Der grösste Einbruch kommt aber mit der Pensionierung, weil dann die Menschen extrem viel Alltagsaktivität verlieren.

Der wichtigste Grund für den Muskelschwund ist auch körperliche Inaktivität. Doch es spielen viele weitere Faktoren mit: eine verringerte Durchblutung der Muskulatur etwa (weil die Kapillaren degenerieren), hormonelle Veränderung (Abnahme des Testosteronspiegels ab circa 30 Jahren beim Mann, Wechseljahre bei der Frau), entzündliche Prozesse im ganzen Körper, eine schlechte Ernährung oder auch ein Vitamin D-Mangel. All diese Komponenten führen dazu, dass Fett- und Bindegewebszellen in das Muskelgewebe wandern und dieses schwächen.

Die Abnahme von Muskelmasse und Muskelkraft mit zunehmendem Alter bezeichnet man in der Fachsprache als **Sarkopenie** (Griechisch für "Fleischmangel"). Etwa 5 Prozent der 65-Jährigen sind davon betroffen, bei den über 80-Jährigen sind es mehr als die Hälfte.

Den Muskelschwund stoppen

Da hilft vor allem Krafttraining - begleitet von einer gesunden und altersgerechten Ernährung mit weniger Kalorien, aber reichlich Eiweiss gerade im Zusammenhang mit Krafttraining. Denn für den Muskelaufbau braucht es Proteine. Andere Sportarten oder Freizeitaktivitäten wie Wandern, Spazieren, Velofahren oder Schwimmen fördern zwar die

Ausdauerleistung, die Beweglichkeit und den Stoffwechsel, den Muskelabbau können sie aber nicht bremsen. Viele Senior:innen sassen einem Irrtum auf, wenn sie glaubten, sie könnten mit solchen Freizeitaktivitäten ihre Muskeln stärken. Gerade im Alter braucht die Muskulatur wirklich intensive Kraftleistungen. Das Gute daran:

Es ist nie zu spät, mit dem Krafttraining zu beginnen. Das Alter ist keine Ausrede, man kann auch mit 100 noch damit anfangen.

Die Reaktion des Körpers auf Krafttraining

Mit einem gezielten, intensiven Krafttraining kann man nicht nur die Muskeln stärken, sondern auch an Muskelmasse zulegen, wie verschiedene Studien zeigen. Das Krafttraining zwei- bis dreimal die Woche führt zu einer deutlichen Steigerung der Muskelkraft und generell zu einer subjektiv höheren Mobilität. Belegt ist auch eine Zunahme des Muskelquerschnitts um rund 10 Prozent. Die Zunahme scheint bei Älteren sogar eher höher zu sein als bei Jüngeren. Besonders in den ersten Trainingswochen nimmt die Kraft schnell zu.

Krafttraining stärkt aber nicht nur die Muskeln, es aktiviert auch diejenigen Zellen, die Knochen aufbauen, die Osteoblasten, was sich positiv auf die Knochendichte auswirkt und das Osteoporoserisiko mindert. Die Knochendichte korreliert ganz klar mit der Maximalkraft.

Intensität des Trainings

Man soll mit möglichst hohen Belastungen trainieren. Senior:innen können viel mehr machen, als man gemeinhin denkt. Man muss keine Angst haben, sie zu belasten, die fallen schon nicht auseinander. Für den Kraftaufbau ist es entscheidend, die Maximalkraft zu trainieren. Dafür braucht es hohe Gewichte und wenig Wiederholungen. **Man muss an seine Grenzen gehen.**

Auszug aus dem Tages-Anzeiger vom 17.02.22 - Seite 36.

Kurzer Lebenslauf:

Romina Ghisoni
Zentrumsleitung | Sportphysiotherapeutin MSc.,

Info: www.startpunkt-physiotraining.ch

Ebenso leitet Frau Ghisoni den Weiterbildungskurs **"Kraft Ü-65 - Krafttraining mit Senior:innen"** an der Berner Fachhochschule

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



Testwochen: 9.- 21. Mai 2022



TRAINING UND PRÄVENTION FÜR DEN **GESUNDEN BECKENBODEN**

- Inkontinenz, Rückenschmerzen, Libido-/Potenzprobleme all diese Probleme können mit dem Beckenboden in Zusammenhang stehen
- Höchste Qualität und Sicherheit, weltweit einzigartige, intuitive Systembedienung
- Die innovativste Art, die Tiefenmuskulatur in der Körpermitte zu trainieren. 15 - 25 Minuten pro Trainingseinheit.
- In Alltagskleidung, ganz bequem im Sitzen, non-invasiv
- In der Version „Medical“ für therapeutische Zwecke und „Sport“ für Prävention und Training erhältlich.

www.ratio.ch/pelvipower



wellsystem

DIE ZUKUNFT DER **ÜBERWASSER-MASSAGE**

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

www.ratio.ch/wellsystem



CHIVA SUN

Hoch über dem Lago Maggiore liegt ein einzigartiges *Holistic Healing Center & Spa*, das 2019 unter der Leitung von *Gabriela Ghenzi* eröffnet wurde. Es ist die zweite Oase von CHIVA SUN. Die erste blüht seit längerem und wurde 2006 in Gebertingen, am oberen Zürichsee eröffnet.

Von diesem kraftvollen Ort in Brione S/M, einer ausgezeichneten *Wellness Destination* von *Schweiz Tourismus*, schweift der himmlische Blick über die Brissago Inseln bis nach Italien. Eingebettet in die Berge & Täler und umgeben von einer mediterranen Flora & Fauna bietet CHIVA SUN einen zeitlosen Raum für das Gleichgewicht von Geist, Seele und Körper.



HOLISTIC HEALING CENTER & SPA BRIONE



MASSAGES & THERAPY

RELAX

Im Zentrum der Wirkungsenergie von CHIVA SUN steht die Konzentration, den Menschen als das, was er ist und sein will wahrzunehmen und dabei seinen Körper nicht von Geist & Seele zu trennen. Durch das Miteinbeziehen der individuellen Verbundenheit mit der persönlichen Geschichte eines jeden Kunden, hilft CHIVA SUN die Energie wieder in Fluss zu bringen, um eine neue, ganzheitliche Balance zu erlangen.

Das wahrnehmbare Angebot reicht dabei von ein paar Stunden bis zu mehrwöchigen Aufenthalten, je nach Bedürfnis des Kunden. Zur Verfügung steht ein eigenes *Guesthouse*, wie auch diverse Hotels, die zu vergünstigten Konditionen gebucht werden können. Gerne stellen wir ein auf Sie zugeschnittenes Programm zusammen.



BEAUTY & DETOX

EVOLVE

Gönnen Sie sich jetzt ein individuelles Programm, was auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Revitalisieren Sie Ihren Körper & Geist und füllen Sie sich mit frischer Kraft & Klarheit auf.

KNOW-HOW

Unser umfassendes Angebot finden Sie stets aktuell auf www.chivasun.ch. Wir freuen uns über Ihren Besuch und heissen Sie herzlich willkommen im CHIVA SUN.



YOGA, TRAINING, WORKSHOPS & RETREATS



MOVE

Die hohe Qualität der von CHIVA SUN angebotenen Dienstleistungen wird unter der Leitung von *Gabriela Ghenzi* durch einfühlsames Engagement und fachliche Kompetenz eines erfahrenen Teams aus Therapeutinnen und Therapeuten gesichert. Mit weiser Führung und viel Liebe begleiten wir Sie zu Ihrem individuellen Ziel.

Signature Treatments

Aus einer Vielzahl von Methoden und Erfahrungen in über 30-jähriger Körper- und Seelenarbeit hat *Gabriela Ghenzi* sogenannte *Signature Treatments* entwickelt. Sie vereinen alles Wissen & Können und bieten Ihnen den optimalen Rahmen für einen ganzheitlichen Heilungsprozess.

Intelligent Training

Training ist nicht gleich Training – in der Tiefe der Erfahrung liegt das Detail zur optimalen Stärkung. Die von CHIVA SUN entwickelten Trainingsformen bieten wir Ihnen als *Gruppenlektionen* oder als *One to One Training* an.

Therapy & Well-Being

In unserem vielfältigen Angebot finden Sie Behandlungen, die Ihrem Körper Linderung verschaffen, ihn ausbalancieren und gleichzeitig Geist & Seele beruhigen. Lassen Sie sich von Massagen und Körperbehandlungen aus aller Welt inspirieren.

Beauty

Alle unsere Behandlungen zielen darauf ab, Ihren Körper zu pflegen und zu nähren. Mit den neuesten Anti-Aging Technologien und qualitativ hochwertigen Schweizer Produkten bringen unsere einfühlsamen und erfahrenen Kosmetikerinnen Ihre innere Schönheit zum Leuchten.

Workshops & Retreats

Brauchen Sie eine Auszeit? Fehlt es Ihnen an Klarheit und Weitblick in der aktuellen Zeit? Wir bieten Ihnen einen geschützten Rahmen und malen das facettenreiche Bild dazu. Tauchen Sie mit uns vertiefter in die Vielfalt verschiedener Heilungsansätze ein und erlernen Sie diese von langjährigen Profis. Tanken Sie neue Energie in unterschiedlichen Retreats und ausgesuchten Workshops.

Auch für Interessentinnen und Interessenten, die andere Menschen auf ihrem Weg begleiten möchten.

Yoga Healing Wochen

Ein Highlight sind stets die *Yoga Healing Wochen* im Tessin, dieses Jahr vom 6.–11. Juni sowie 5.–10. September 2022 unter fachkundiger Leitung von *Gabriela Ghenzi*.

Gemeinsam lassen wir den Blick über den Lago Maggiore schweifen, nehmen die Kraft der Berge wahr, verweilen an einem wunderschönen Ort und kommen bei uns selbst an. Haben Sie Lust, die Welt des Yogas und der Meditation mit Gleichgesinnten zu entdecken und Ihr inneres Potenzial zu entfalten?



COACHING & MENTORING



GUESTHOUSE

Seit vielen Jahrzehnten schreibe ich immer wieder an diverse Bundesrät:innen um meine Anliegen, in diesem Fall mein Vorschlag für einen Neustart des Gesundheitswesens (siehe SV Nr. 23 Ausgabe, Seite 12 und 65:

OFFENER BRIEF AN BR BERSET

In den meisten Stellungnahmen, die ich erhalten habe, haben die Bundesrät:innen immer selber geantwortet. Auch beiliegendes Schreiben vom BAG, datiert vom 10.3.22 gibt grosse Hoffnung, dass sich bald die Einstellung aus Bundesbern in Sachen **SYSTEMRELEVANZ** von Fitnessanlagen bei einer nächsten Pandemie sich ändern könnte.

Lichtblick aus Bundesbern vom BAG

desämter, Kantone und Partnerorganisationen mit deren Umsetzung betraut. Schwerpunkte der Strategie liegen insbesondere auf den von Ihnen beschriebenen Schutzfaktoren Bewegung und Ernährung. Umsetzungspartner ist die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, die in kantonalen Aktionsplänen, gemeinsam mit den Kantonen, Bewegungsangebote evaluiert und deren Implementierung in den Kantonen fördert. Ein explizites Modul dieser Aktionspläne richtet sich an die ältere Bevölkerung. Sie finden unten Web-Links zu den genannten Aktivitäten. Ein aktuelles Beispiel ist das Pilotprojekt «Es bewegt sich etwas in den Pflegeheimen!» des Kantons Freiburg, welches die Mobilisierung und Bewegungsförderung in Institutionen stärken soll. Zahlreiche solcher Projekte werden schweizweit unterstützt und durch einen KV-Beitrag finanziert.

Im Ernährungsbereich hat das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) gemeinsam mit der Eidgenössischen Ernährungskommission Empfehlungen für die Ernährung älterer Menschen erarbeitet und sorgt für deren Verbreitung. Sehr aktiv sind auch das Bundesamt für Sport (BASPO) im Erwachsenen- und Breitensport sowie die Beratungsstelle für Unfallverhütung mit ihrem Programm «Sicher gehen». Mit all diesen Partnern steht das BAG in stetem Austausch, um die Bewegungsförderung bei älteren Menschen in der Schweiz voranzubringen.

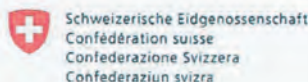
Hinsichtlich der Stossrichtungen, welche Sie in Ihrem Schreiben einfordern, sind wir wohl auf dem richtigen Weg. Aber Angebote und Strukturen müssen bekannt gemacht werden und es braucht auch oft eine Änderung von Lebensgewohnheiten und die Stärkung der Selbstwirksamkeit älterer Menschen, so wie Sie dies am Beispiel von Herrn Dr. Eugster beschrieben haben. Diese Aspekte werden in der Strategie mitgedacht und beispielsweise in Informations- und Sensibilisierungsaktivitäten umgesetzt. Dies ist aber ein längerer Prozess. Umso wichtiger sind das Engagement und auch der Austausch mit Personen wie Ihnen. In diesem Sinne danken wir für Ihr Schreiben, die Kontaktaufnahme und Ihren persönlichen Einsatz.

Wir hoffen, mit dieser kurzen Übersicht auf Ihr Schreiben ausreichend geantwortet zu haben. Gerne können Sie bei weiteren Fragen oder Anregungen auf Herrn Hess-Klein zukommen.

Freundliche Grüsse



Kathrin Favero, Leitung Sektion Gesundheitsförderung und Prävention



CH-3003 Bern BAG, HED

Aktenzeichen: 271-2022/18/2
Bern, 10. März 2022

Antwortschreiben Top Ten Media AG: Le vieillissement démographique et l'avenir des personnes âgées. Propositions pour une gestion innovante des soins de santé.

Sehr geehrter Herr Schupp

Wir danken für Ihr Schreiben vom 17. Januar 2022 an Herrn Bundesrat Berset. Als Fachamt auch für Fragen im Bereich Bewegung im Alter, wurde uns Ihr Schreiben zur Beantwortung weitergeleitet. Aufgrund von Registrationsproblemen konnten wir dieses erst am 9. März zur Kenntnis nehmen. Unser wissenschaftlicher Mitarbeiter David Hess-Klein hat sie diesbezüglich bereits telefonisch kontaktiert. Wir bitten nochmals, diese Verzögerung zu entschuldigen.

Gerne beantworten wir Ihr Anliegen wie folgt.

Grundsätzlich sind wir mit Ihnen völlig einig, dass die Förderung von Bewegung im Alter und insbesondere auch die Stärkung der Muskulatur bei älteren Menschen einen zentralen Beitrag leisten zur Vermeidung nichtübertragbarer Krankheiten, der Vorbeugung von Stürzen sowie generell zum Erhalt von Autonomie. Wie Sie richtig schlussfolgern, leisten bewegungsfördernde Massnahmen einen grossen Beitrag dazu, Heimeintritte zu vermeiden oder wenigstens hinauszuzögern.

Neben den Zielsetzungen der öffentlichen Gesundheit, hat die Bewegungsförderung natürlich auch Auswirkungen auf die Finanzierung unseres Gesundheits- und Versorgungssystems. Bekannt ist, dass die knapp 90'000 Stürze pro Jahr zu jährlichen Folgekosten von rund 1,7 Milliarden Franken führen. Bei den verhinderten oder verzögerten Heimeintritten könnten sich die prognostizierten Ausgaben sogar um 11 Milliarden Franken verringern.

Aus den oben genannten Gründen hat der Bundesrat bereits im 2016 die Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten verabschiedet und das Bundesamt für Gesundheit und weitere Bun-

Nicht nur beiliegend abgedruckter Brief freut, sondern vor allem der Teil auf der Seite 2, der auch den leider verstorbenen Charles Eugster erwähnt. Die Wichtigkeit vom **MUSKELTRAINING**, auch im sehr hohen Alter (siehe Japan als Vorbild), ist in Bern wahrgenommen worden.

Das lange und positive Telefonat mit einem BAG Experten hat dies in der Tat bestätigt.

Das Gesundheitswesen wird bald die Wichtigkeit von **MUSKELTRAINING** für ältere Menschen, vor allem wegen den extrem hohen Pflegekosten umsetzen «müssen» und in wenigen Jahren wird es auch in der Schweiz heissen, wenn ältere Menschen in ein Altersheim ziehen möchten:

«Gerne, aber Sie verpflichten sich zum wöchentlichen, intensiven Krafttraining»



SSAAMP

Swiss Society for
Anti Aging Medicine
and Prevention



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

MEDIZINISCHE ÄSTHETIK

4. JAHRES-KOMBI-KONGRESS

SAMSTAG, 11. JUNI 2022

VON 8.30 BIS 16.00 UHR

METROPOL

FRAUMÜNSTERSTRASSE 12, ZÜRICH

Eine kurze Geschichte der Pockenimpfung

1796 führte der Arzt Edward Jenner die erste Pockenimpfung durch. Impfling war der 8-Jährige James Phipps. Jenner hatte beobachtet, oder besser gehört, dass Melkerinnen, die sich mit Kuhpocken infiziert hatten, gegen Pocken immun zu sein schienen. Aus der Pockenblase von der Hand einer Melkerin entnahm er etwas Wundsekret und ritzte es in die Haut des Kindes. James Phipps wurde anschliessend absichtlich einem Pockenrisiko ausgesetzt und blieb gesund. 1798 publizierte Jenner Inquiry into the Variolae vaccinae known as the Cow Pox, das Wort Vakzine (Impfung) kommt von vacca, die Kuh, variola (Pocken) ist die Krankheit, also eine Abhandlung über Kuhpocken.

Jenner ist der „Vater der Impfung“, er wurde mit Ehrungen überschüttet. 1821 wurde er persönlicher Arzt von Georg IV. Als **«erster Immunologe, dem mehr Menschen ihr Leben verdanken als sonst jemandem»**, ging er in die Geschichte ein. 2002 nahm ihn BBC in die Liste der 100 wichtigsten Briten auf.

Seit 1980 ist die Welt pockenfrei. Der Sieg eines genialen Mediziners und seiner Impfung über eine verheerende Krankheit, die damals in immer wieder auftretenden Epidemien in den überbevölkerten Städten zehn bis 30 Prozent der Bewohner dahinraffte.

Hier könnte meine Kolumne, oder besser, Erfolgsgeschichte eigentlich aufhören.

Es sei denn, die offizielle Geschichtsschreibung habe ein paar blinde Flecken. Hat sie.

In China, Indien und im Nahen Osten waren Impfpraktiken seit dem 10. Jh. bekannt. Dort traten Pocken endemisch auf. Nachdem jemand Pocken mit mildem Krankheitsverlauf überstanden hatte, wurden Kinder in die mit Eiter verschmierten Laken eingewickelt, in der Meinung, sie damit gegen Pocken zu immunisieren. Im Nahen Ostens war es üblich, Sekret aus den Pusteln von leicht Erkrankten zu entnehmen, dieses wurde Kindern in die Haut eingeritzt. Man ging schon damals davon aus, dass einmal Erkrankte lebenslang unempfindlich gegen Pocken waren. Ähnliche Verfahren der Mensch-zu-Mensch-Übertragung (Variolation) zum Schutz vor Ansteckung waren auch in ländlichen Gebieten in England, Wales, Schottland, Nordamerika sowie in deutschen Territorien bekannt ¹.

In Europa begann die Euphorie für die Pockenimpfung genau 1717. Eine nicht

medizinisch vorbelastete Dame namens Lady Montagu brachte die Technik der Variolation von einer Reise in den Nahen Osten zurück nach England und verbreitete sie mit viel Enthusiasmus in der Oberschicht. Die Ärzte entdeckten die Technik bald als lukrative Einnahmequelle.

Die nüchterne Bilanz nach kaum 50 Jahren: **«Die Praxis der Variolation verbreitet die Pocken, denn diese Technik macht einen Gesunden zum ansteckenden Verbreiter der Krankheit ähnlich einem natürlichen Infektionsherd von Pocken, nur hat man mit der Variolation nicht einen, sondern Hunderte von Infektionsherden»**. Weiter rechnet der Autor vor, dass vor Einführung der Variolation 90 Pockentodesfälle auf tausend Geburten zu beklagen waren, seither jedoch 127, also ein Anstieg von 41 Prozent ².

Zurück zum offiziellen Erfinder der Pockenschutzimpfung Edward Jenner. Er ging von einer lebenslangen Schutzwirkung aus. Verschiedene Autoren, oft auch medizinische Laien, die diese Praxis schon vor Jenner ausgeübt und publiziert hatten, korrigierten die Wirkung aufgrund ihrer Erfahrung aber nach unten, zwischen zehn oder auch nur einem Jahr. Einer der kritisierenden Mediziner ging davon aus, dass die Impfung jährlich zu wiederholen war. Doch Jenner war gegen Kritik immun.

Diese riss über die Jahre aber nicht ab, sie bezog sich auf das Verfahren, aber auch auf die Herkunft der Lymphe, also des Impfstoffs. Jenner gab in den letzten Jahren seines Lebens zu, dass der Impfstoff, den er erfolgreich vermarktet hatte, nicht von einer Kuh, sondern von einem Pferd stammte. Im Handel waren aber auch Lymphen von Ziegen, Schafen, Kälbern, Kaninchen und von erkrankten Menschen.

In den folgenden Jahren häuften sich Berichte über Impfdurchbrüche, in Tageszeitungen wie auch in medizinischen Fachzeitschriften. Auch die immer wieder kolportierte Behauptung, dass die Impfung vor einer schweren Pockenerkrankung schütze, erwies sich als aus der Luft gegriffen. Ein Vergleich einer Gruppe Geimpfter mit einer Placebo-Gruppe fand nie statt. Dabei hatte James Lind vor mehr als 25 Jahren gezeigt, dass zur Beurteilung einer medizinischen Intervention, in seinem Fall die Gabe von Vitamin-C-reicher Ernährung, eine Vergleichsgruppe zwingend notwendig war.

Trotz zunehmender Impfquote wurden im Pockenspital London 1844 mehr Kranke aufgenommen als während der Epidemie von 1781. 60 von 181, also ein Drittel der Verstorbenen, waren geimpft.

Über die Jahre wurde immer klarer und immer besser dokumentiert, dass die Impfung wenig wirksam und oft gefährlich war.

Über schwere Impfnebenwirkungen und Todesfälle wurde regelmässig berichtet.

In der Pockenepidemie 1870/71, die ganz Europa heimsuchte, wurde es offensichtlich, dass Geimpfte zuerst und schwerer erkrankten als Ungeimpfte.

Die Impfskepsis wuchs.

Das war die Stunde der **«Impftalibane»**. Zuerst England und dann mehrere Staaten in den USA und nicht zuletzt Japan erliessen strikte Impfbulatorien. Die Nichteinhaltung wurde meist mit gnadenloser Härte, mit hohen Geldstrafen oder gar Gefängnis sanktioniert. Auf den Verlauf von weiteren Pockenepidemien hatte die Impfpflicht nicht den geringsten Einfluss, in den 20 Jahren nach der Einführung starben mehr Menschen an Pocken als in den 20 Jahren vor den Impfbulatorien. 1871 traten in Bayern 30'742 Fälle von Pocken auf, 29'429 der Patienten waren geimpft. In mehreren kleinen Ausbrüchen, auch in England, waren fast alle Opfer geimpft ². Der Mediziner Harmann schreibt zudem 1900 in einem renommierten Medizin-Journal, dass zwischen 1870 und 1885 in Deutschland mehr als eine Million geimpfte Pockentote zu beklagen waren ².

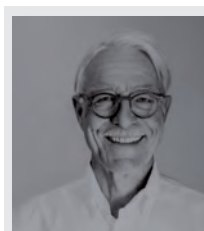
Die Opposition gegen den Impfwang wuchs europaweit. Eine gewaltige Demonstration in der englischen Industriestadt Leicester erreichte, dass die Regierung ausgewechselt wurde und das Impfbulatorium fiel. Leicester setzte stattdessen auf die Verbesserung der sanitären Anlagen, mehr Hygiene, Isolation der Erkrankten und Desinfektion ihrer Wohnungen. Die Impfquote fiel von 95 auf fünf Prozent. Die lokale Ärztesgesellschaft prognostizierte Horroszenarien, bis zu einem Drittel der Bewohner würden der nächsten Epidemie zum Opfer fallen. Doch es passierte... nichts. Leicester hatte die Pocken im Griff. Die friedliche Rebellion und die **„Leicester Methode“** machten Schule. Europaweit wurde die Impfpflicht sukzessive fallen gelassen.

Die Pocken sind heute Geschichte. Wer nach der Lektüre dieser Kolumne immer noch der Meinung ist, dass wir das allein der Impfung verdanken, dem empfehle ich dringend das Buch von Suzanne Humphries ², eine sorgfältig recherchierte Geschichte der Impfungen.

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser, wenn Sie in dem kurzen Abriss der Pockenimpfung irgendeinen Bezug zu aktuellen Ereignissen sehen, so ist das reiner Zufall und vom Autor überhaupt nicht beabsichtigt!

¹ Dr. Axel C. Hüntelmann, Institut für Geschichte der Medizin und Ethik in der Medizin, Charité Berlin: Pockenimpfung in Deutschland vor und nach Jenner) als eine Million geimpfte Menschen an Pocken gestorben sind.

² Dr. Suzanne Humphries und Roman Bystryanyk: Disease, Vaccines, and the Forgotten History



Jürg Kuoni
Dr. med.

Jahrgang 1945

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe

www.starkvital.ch

Mitgliederschwund bei Turnvereine wegen Corona

Die Corona-Krise wirkte sich negativ auf die Mitgliederzahlen in den über 3'000 Turnvereinen (aber auch in den meisten Fitnesscenter) in der Schweiz aus. Tausende Turner:innen kehrten ihrem Verein während dem ersten Corona-Jahr den Rücken. Zahlreiche Vereine mussten ihre Aktivitäten reduzieren oder sogar einstellen. In der Schweiz gibt es mehr Turn- als Fussballvereine. Ende 2020 hatten sie 350'000 Mitglieder, 2019 waren es noch 370'000. Im ersten Jahr der Pandemie verliessen etwa 5 Prozent der Mitglieder die Clubs. Der stärkste Rückgang, etwa 10 Prozent, war bei den Frauen zu verzeichnen, vor allem bei älteren Turnerinnen wie auch bei jungen Frauen mit kleinen Kindern.

Noch gibt es keine Zahlen für 2021, aber die beiden Jahre der Pandemie waren auch aus finanzieller Sicht schwierig, betont Manuela Geiser, Ressortchefin Vereinsmanagement. Viele Veranstaltungen wurden abgesagt und die Vereine verloren nicht nur Sponsoren, sondern auch die Möglichkeit, neue Mitglieder zu werben. Glücklicherweise konnten sie sich auf die Hilfe des Bundes verlassen. Der Schweizerische Turnverband blickt jetzt optimistisch in die Zukunft. Manuela Geiser ist zuversichtlich, dass die Mitglieder – dank der Kombination von Sport und dem Drang nach gesellschaftlichem Leben – nach der Corona-Pandemie wieder in die Turnhalle zurückfinden.

Eine neue Anlaufstelle für Ärzte und Patient:innen

DIPEX Schweiz ist eine Forschungsgruppe des Instituts für Biomedizinische Ethik und Medizingeschichte der Universität Zürich sowie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften – Department Gesundheit (ZHAW). Das neue dreisprachige Portal wurde ins Leben gerufen, um den Austausch zwischen Patienten und Fachleuten des Gesundheitswesens zu fördern. Seine Initiatorin ist Prof. Dr. Nikola Biller-Andorno.

Die Forschenden von **DIPEX** sammeln Geschichten und Erfahrungen, die nicht nur in Fachzeitschriften verfasst, sondern auch einem breiten Publikum zugänglich gemacht werden. Mittels narrativer Interviews werden Studien über die Erfahrungen von Menschen mit Gesundheitsproblemen durchgeführt, wie Demenz, multiple Sklerose, chronische Schmerzen, aber auch Covid-19. Die Veröffentlichung dieser Erzählungen bildet als frei zugängliche Ressource eine wichtige Unterstützung für Betroffene, Familienmitglieder, medizinisches Fachpersonal und Gesundheitsberufe in Ausbildung sowie Lehrende und Forschende. Der Ansatz des Teams ist wissenschaftlich und unabhängig.

Das Ziel ist, den Dialog zwischen Gesundheit, Kunst und Design innerhalb der Medical Humanities zu fördern und die Qualität der Versorgung ständig zu verbessern.

Die vielfach unterrepräsentierte Stimme von Betroffenen einer Krankheit kann eine dynamische Kraft sein, um Veränderungen voranzutreiben. Durch den Erfahrungsaustausch können Menschen, die mit einer bestimmten Krankheit kämpfen, von anderen Patienten lernen. Die systematische Sammlung von Daten ermöglicht es, diese Chance konsequent zu nutzen. Vor allem für angehende Ärzte ist **DIPEX** ein wertvolles Hilfsmittel. Dank der Erfahrungsberichte von Patienten aller Altersgruppen können sie verstehen, was für den Heilungsprozess wirklich wichtig ist. Die Einbindung von Erzählungen aus der Perspektive der Betroffenen in die Lehrmaterialien ermöglichen dann eine niederschwellige Ergänzung zur klinischen Ausbildung am Krankenbett, wie auch eine umfassende Gesundheitsversorgung. Es werden nicht nur Erfahrungsberichte angeboten, sondern auch Analysen und Ergänzungen, um die mit den verschiedenen Krankheiten verbundenen Probleme zu veranschaulichen.

Info: www.dipex.ch

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.

Libidoverlust

Die Sexualität ist für uns Menschen nicht nur für die Fortpflanzung wichtig. Jedes Paar lebt seine Sexualität individuell aus, einzigartig und nicht vergleichbar – auch nicht in Hollywood-Filmen.

Wenn bei einem Partner die Libido (Lust, Begehren) über längere Zeit fehlt, kann dies belastend sein. Die Gründe für einen Libidoverlust sind unterschiedlich und zum Teil sehr komplex.

Die Erregungsabläufe im Körper laufen leichter ab, je öfter ein Paar Sex hat. Je länger das Paar ohne Sex ist, desto höher sind die Hürden, um wieder damit anzufangen.

Präventiv aber auch therapeutisch lässt sich mit **Beckenboden-Training** viel erreichen. Ist die Beckenbodenmuskulatur fit und gut durchblutet, hilft dies Mann und Frau bei der Sexualität (Libido, Erektion, Orgasmus). Zusätzlich zu den Übungen für den Beckenboden ist auch **die Wahrnehmungsschulung** über den Anspannungs- und Entspannungszustand des Beckenbodens wichtig.

Seit einem Jahr arbeite ich ergänzend mit dem PelviPower (Magnetfeldtherapie) und die Resultate in Bezug auf die Libido sind gut, da der PelviPower die gesamte Beckenmuskulatur arbeiten lässt und auch die Durchblutung anregt. Auch Studien¹ belegen die Verbesserung der Sexualfunktionen dank des PelviPowers.

Neben dem **Training der Beckenbodenmuskulatur** ist zum Erhalt der Libido ein gesunder Lebensstil mit viel **Bewegung und Sport** in der Natur wie auch ein regelmässiges **Ganzkörper-Krafttraining**, genügend **Schlaf**, **Stressabbau**, **Gewichtsreduktion** bei Übergewicht und eine **gesunde Ernährung** wichtig.

Zudem können die folgenden drei Punkte die Libido unterstützen:

1. **Bewusst Zeit mit dem Partner** verbringen. In Ruhe Gespräche führen, zuhören und kleine Aufmerksamkeiten gegenüber dem Partner sind Zeichen der Wertschätzung und erhö-



hen die Paarzufriedenheit. Gemäss Studien haben zufriedene Paare auch eine höhere sexuelle Zufriedenheit.

2. **Sensibilisieren Sie Ihre Sinne** - Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken, Riechen. Um die Sinne zu wecken, sollten wir sie auch bewusst nutzen. Wer mehr Lust auf Sex haben will, sollte das Leben lustvoll gestalten. Dies gelingt mit Achtsamkeit und dem **«im Moment leben»**. Was rieche ich auf meinem Waldspaziergang, was schmecke ich beim genussvollen Essen...
3. **Gesunde Lebensmittel**, die reich an Omega-3-Fettsäuren sowie Vitamin B 6 sind, haben eine stimulierende Wirkung. Oft werden Chili, Ingwer, Maca, Mönchspfeffer, dunkle Schokolade oder Schisandra als Aphrodisiaka genannt. Des Weiteren ist eine gute Versorgung mit Zink, Magnesium und Vitamin D für einen gesunden Testosteronspiegel bei Mann und Frau wichtig.

Libidokiller sind ein Übermass an Alkohol und Zucker.

Wenn Sie über Monate keine Lust auf Sex hatten, ist es sinnvoll, **die Ursachen für den Libidoverlust medizinisch**

abklären zu lassen. Testosteronmangel, hormonelles Ungleichgewicht, übermässiger Konsum von Alkohol und Drogen, gewisse Medikamente (Blutdrucksenker, Antibabypille, Antidepressiva...), Übergewicht, Stress, Wechseljahre, Herz- und Nieren-Krankheiten, Diabetes, Depression, psychische Probleme, traumatische Erlebnisse, Angst vor Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, aber auch Umweltgifte (Weichmacher, Pestizide) und Elektrosmog können Ursache für den Libidoverlust sein.

Yvonne Keller med. Rücken-Center & med. Beckenboden-Center Zürich
yvonne.keller@rueckencenter.com

¹ Lim et al., (2017) Effect of pulsed magnetic stimulation on sexual function in couples with female stress urinary incontinence partners
 Lim R, Liong ML, Lau YK, Leong WS, Khan, NAKK, Yuen KH. Journal of Sex & Marital Therapy, 2017 July; DOI: 10.1080/0092623X.2017.1348417

² Lim et al., (2018) Effect of pulsed magnetic stimulation on quality of life of female patients with stress urinary incontinence: an IDEAL-D stage 2b study
 Lim R, Liong ML, Leong WS, Karim Khan NA, Yuen KH. Int Urogynecol J. 2018 Apr;29(4):547-554. doi: 10.1007/s00192-017-3439-8. Epub 2017 Aug 8.



Yvonne Keller

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



Gatepress®

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



RICHTIG ATMEN, ABER WIE ?

Mit Atemenergetik Immunsystem stärken
Stress abbauen

Wussten Sie, dass es verschiedene Atemtypen gibt und zwar von Geburt an?

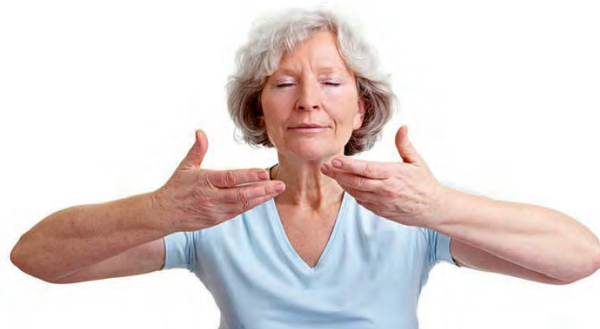
Mit gezielten Atemübungen haben Sie die Möglichkeit, Ihr Stressmanagement Ihr Gesundheitsmanagement und Ihre Erfolgsoptimierung auf allen Ebenen selbst in die Hand zu nehmen. Sei es beim Fitnessstraining, sei es in Ihrem Berufsfeld oder im privaten Bereich.

Die typengerechte Atemenergetik (Terlusologie®) geht davon aus, dass unser natürlicher Atemrhythmus feststeht, sobald wir den ersten Atemzug nehmen, wenn wir auf die Welt kommen. Je nachdem, ob zum Zeitpunkt der Geburt der Einfluss der Sonnen- oder Mondenergie (elektrisch - magnetisch) überwiegt, sind wir schwerpunkt-mässig einatembetont (lunarer Atemtyp) oder ausatembetont (solarer Atemtyp). Grund dafür ist die unterschiedliche Ionisierung (elektromagnetische Aufladung) der Luft, die bei unserer Geburt den ersten entscheidenden Impuls zur Aktivierung des Atemzentrums im Gehirn gibt. Der erste Atemzug ist zugleich auch der erste selbständige Akt eines Menschen, wenn er auf die Welt kommt. Alle anderen Organe sind ja schon vor der Geburt aktiv.

Dieses Wissen bildet schon seit 3500 Jahren die Basis der Yoga-Wissenschaften, und wurde bereits vor über 70 Jahren von führenden Ärzten in Europa erforscht und für die tägliche Anwendung nutzbar gemacht. Sie bewiesen dank ihrer jahrzehntelangen Praxis-Erfahrung mit der Atemenergetik, welche grossen Nutzen es uns modernen westlichen Menschen bringt, diese Naturgesetze zu kennen und anzuwenden.

Meine hochgeschätzte Lehrerin und Dozentin der Terlusologie®, Frau Dr. med. Charlotte Hagena, hat immer wieder gesagt und an Tausenden von Patient:innen folgendes bestätigt:

«Wenn man die Atemübungen, die konstitutionstypengerechte Ernährung und den entsprechenden Biorhythmus pflegt, hat man 35 Jahre lang ein beschwerdefreies Alter.»



Sie selbst - fit wie ein Turnschuh bis ins hohe Alter - war hierfür der lebende Beweis, ist sie doch hochbetagt mit 107 Jahren (2016) verstorben.

An unserem Workshop lernen Sie:

- die Grundlagen der typengerechten Atemenergetik kennen
- wie richtiges Atmen unsere Organfunktionen unterstützt, uns emotional und mental ausgleicht und unsere Selbstheilungskräfte aktiviert
- vitalisierende Atemübungen für Ihren persönlichen Konstitutionstyp
- typengerechte Körperhaltung und Bewegungsabläufe im Liegen, Stehen, Sitzen und Gehen
- welcher Ernährungs- und Stoffwechselform Sie von Natur aus sind
- Schmerzen und Unwohlsein zu lindern oder gar «wegzuatmen»

Der nächste Workshop zur Atemenergetik:

Donnerstag, 19. Mai 2022 von 9.30 – 18.00 Uhr
Ort: HPS-Praxis, Lyssachstrasse 17, 3400 Burgdorf
Telefon: 034 422 68 68, E-mail: info@grund-hps.ch
weitere Infos: www.grund-hps.ch
Kosten: Fr. 270.– (inkl. Kursunterlagen)

Kursleiter: Marianne Grund,

Naturheilerin und ganzheitliche Lebensberaterin mit Schwerpunkt konstitutionstypengerechte Atemenergetik, Hypnosetherapie
Wenzel Grund, Naturheiler und ganzheitlicher Lebensberater, mit Schwerpunkt Musik-Kinesiologie und Hypnosetherapie



Anzeige

Human Powermanagement Systems

Lehrgang Sensitive Hypnosetherapie

Unsere Ausbildung wurde vom Schweizerischen Verband für Natürliches Heilen SYNH 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



Weil Qualität auf
Vertrauen beruht

Ein preisgekröntes Geschenk der Götter

Hergetos ist die Verschmelzung des Familiennamens von Sepp und Marion Herger sowie der griechischen Erde, auf der die Früchte für das frische und native Hergetos-Olivenöl reifen. Zudem ist Hergetos Sinnbild für die vertrauensvolle Zusammenarbeit des preisgekrönten Olivenlandwirts Nicos Psaltiras aus dem Süden Griechenlands und der Familie Herger aus dem Appenzellerland. Hergetos ist Garant für die Akribie, mit der Küchenchef Sepp Herger bei der Lebensmittelwahl kompromisslos auf Qualität, Herkunft und Wirkung achtet. Das Olivenöl von Hergetos begeistert Spitzengastronomen gleichermassen wie Hobbyköche und ist eine wertvolle Bereicherung für die kalte und warme Küche.

Wir sind
jährlich vor Ort
und lassen das
Olivenöl jedes
Jahr in einem
Labor testen.



Ein stimmiges Qualitätspotpourri

Hergetos vereint all die Komponenten, die ein vollmundiges, gesundes und kostbares Olivenöl ausmachen: optimaler Standort, ökologische Bodenpflege, professioneller Baumschnitt, dem Klima entsprechende Olivensorte, Ernte beim perfekten Reifegrad, sofortige und schonende Verarbeitung nach der Ernte, gewissenhafte und saubere Extraktion, strenge Qualitätskontrolle und sorgfältiges Abfüllen und Lagerung.



Vertrauen Sie uns und unseren Produkten

Ob Profi- oder Hobbykoch: Die Wahl des richtigen Olivenöls ist immer Vertrauenssache. Wir freuen uns, wenn Sie uns dieses schenken und auf die frischen, vollmundigen Aromen der Hergetos-Produkte bauen. Tauchen Sie ein in unsere Welt, von der wir Ihnen gerne ein Stück Gaumenfreude zustellen.

Möchten Sie eines der besten Olivenöle der Welt entdecken und bestellen?

Sepp Herger, Mobil +41 79 839 12 99 Telefon +41 71 797 02 26

info@hergetos.ch, www.hergetos.ch

Der vergessene Mensch

Die Bedeutung von Bewegungslust für Gesundheit und sportlichen Erfolg

Es gibt keinen Zweifel: Funktionelles körperliches Training ist wichtig, damit unsere Muskeln aktiv ihre Aufgaben erfüllen können und stark bleiben. Auch Herz-Kreislauf und Organsystem benötigen Bewegung, damit sie für den Alltag belastbar und fit bleiben und Stoffwechselprozesse reibungslos laufen. Wenn es um die reine Funktionserhaltung geht, lassen moderne Sportanlagen mit hervorragendem Equipment und immer mehr Möglichkeiten eigentlich keine Wünsche offen. Etwas ganz Wichtiges bleibt jedoch oft immer noch aussen vor, nämlich die Tatsache, dass der Mensch mehr ist, als seine reine Funktion.

Die verlorene Lust an Bewegung! Aber das ist doch klar, dass der Mensch mehr ist, mögen manche Leserin und mancher Leser nun sagen. Ganzheitlichkeit, die Verbindung von Körper, Geist und Seele seien Dinge, über die wir alle ja wohl inzwischen längst Kenntnis erlangt hätten. Und so machen beispielsweise die einen nicht nur Muskeltraining, sondern auch Meditation, und die anderen nicht nur Workout, sondern auch Wellness. Trotzdem brechen immer noch viel zu viele Menschen nach kurzer Zeit ihr Training ab und verlieren die Motivation. Klar wird: Es reicht offenbar nicht, bloss zu wissen, dass Körper, Geist und Seele Hand in Hand gehen und dann irgendwas wahllos zu kombinieren. Man muss auch wissen, auf welche Weise dies erfolgreich passiert, damit man nach einer Weile nicht das Handtuch wirft. Ich beschäftige mich seit Jahrzehnten mit der Erforschung genau dieser Frage:

Was gibt dem Menschen die verlorene Lust am letztlich angeborenen Bewegungsdrang zurück?

?! «#S%!&(>#)+)%+!,#)%+(!

Gute Vorsätze reichen nicht!

Es ist gemeinhin bekannt und auch immer noch der Fall, dass Menschen um den Wert von Bewegung zwar wissen und auch immer aufs Neue – zum Beispiel mit Neujahrsvorsätzen – mit einer Anmeldung im Fitnessstudio oder Verein wieder in Bewegung kommen wollen. Dann aber hören sie doch wieder auf, auch wenn sie wirklich die gute Absicht hatten, am Ball zu bleiben. Die Lust am Tun verfliegt. Und oft genug sind Trainingsbeginner nicht einmal mit Lust gestartet. Genau hier liegt das Problem. Die Bewegungslust, die so viele Menschen in unserer modernen Welt verloren haben, muss wiedererweckt werden. Nur wie?



Jürgen Woldt

Jahrgang 1948

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe

www.starkvital.ch

Der Weg zurück zur Lust

Jedem Menschen wurde die Lust an Bewegung mit in die Wiege gelegt, denn ohne Bewegung ist kein gesundes und glückliches Leben möglich. Unserer komplexen Lebenswelt fällt diese so wichtige Bewegungslust jedoch allzu häufig zum Opfer. Übrig bleibt zwar das überall verbreitete Wissen, dass Bewegung gesund und wichtig ist. Doch der notwendige Partner dieses Wissens, der dafür sorgt, dass solches Wissen wirklich dauerhaft in der Tat endet, ist die tief verwurzelte Lust am Tun. In meiner jahrelangen Forschung zu diesem Thema ist es mir gelungen, ein ganz besonderes Trainingskonzept zu entwickeln, das diese verlorene Lust wiederbelebt und Menschen in die Lage versetzt, wieder Einfluss auf diesen Aspekt ihrer Lebenswelt zu nehmen. Sie spüren wieder Freude am Tun und gewinnen die positiven Erträge aus lustvollem Bewegung nicht durch anstrengendes Erkämpfen, sondern jeder Ertrag entsteht quasi en passant als „Nebenprodukt“.



Mental Physio Training

Dieses Trainingskonzept, das ich entwickelt habe – das sogenannte Mental Physio Training –, ist nicht, wie man auf den ersten Blick vermuten mag, irgendein neuartiger Bewegungstrend, dessen innovativer Charakter den Menschen begeistern soll, bis die Begeisterung dann naturgemäss wieder abflaut nach dem ersten Boom. Das Mental Physio Training hat mit sportlichem Training nichts zu tun. Es handelt sich um einen speziellen 15-minütigen Natur-Bewegungs-Film, der positiven Einfluss nimmt auf die Selbstregulation des Menschen und in diesem Zusammenhang eben auch auf die Regulierung der letztlich angeborenen, aber verschütteten Bewegungslust.

Hochwirksame Regulationsprozesse

Das Faszinierende am Mental Physio Training ist neben der Hochwirksamkeit auch die Einfachheit der Anwendung. Es genügt, die Natur- und Bewegungsdarstellung des Kurzfilms anzuschauen, um von dessen Wirkung zu profitieren. Die nachweisbare Verbesserung aller Regulationsprozesse des Organismus ist enorm und wird in zahlreichen Lebensbereichen sichtbar. Nicht nur die Freude an der Bewegung kehrt zurück. Auch der Ertrag eines jeden sportlichen Trainings ist wesentlich grösser. Die Resilienzfähigkeit insgesamt wird gestärkt, was dazu führt, dass herausfordernde Lebensereignisse leichter handhabbar werden. All dies führt natürlich zwangsläufig zu erhöhter Lebenszufriedenheit, ja, intensiv gefühlter Freude am Leben.

Lust, Leistung und Lebensfreude

Wer zufrieden, glücklich und mit einer geballten Ladung Bewegungslust ins Training geht, erzielt logischerweise auch eine viel grössere Leistung als derjenige, für den die Trainingseinheit ein Muss ist. Nur was wirklich aus dem Herzen kommt, gibt den notwendigen Kick, der alles Potenzial geschmeidig herauskitzelt, das dem individuellen Menschen zur Verfügung steht. Und was für ein verlockender Gedanke ist es doch, wenn Leistung in einer Welt, in der Leistung einen extrem hohen Stellenwert hat, spielerisch und nebenbei erreicht wird und wenn – weil alles Tun im Fluss ist – auch weniger Verletzungen im Training passieren!

Der Körper als Sprachrohr der Seele.

Es wird deutlich, wie das Eine ins Andere greift. Ein Mensch, dessen Selbstregulationskraft und Resilienz schwach ausgeprägt sind, wird bei einem sportlichen Training häufig in keinem sonderlich guten emotionalen Zustand sein. Er bringt anstrengende Lebensereignisse immer wieder mit ins Training, weil er keine inneren Strategien und Ressourcen besitzt, diese Ereignisse sinnvoll zu verarbeiten. Auch die körperliche Leistungsfähigkeit wird dadurch heruntergefahren, denn der Körper ist immer wieder damit beschäftigt, Regulierungsversuche belastender Ereignisse zu starten. Wie stark sich seelische Schieflagen über den Körper ausdrücken, merkt man beispielsweise daran, dass man in Angstmomenten weiche Knie oder schlotternde Beine bekommt. Dies ist nur ein Beispiel von vielen, wo die Seele durch den Körper spricht. Diese Tatsachen sollten Inhaber von Sport- und Gesundheitsanlagen nicht aus dem Blick verlieren.

Spielend leicht zu Regulation und Resilienz

Es nicht aus dem Blick zu verlieren, ist die eine Sache. Dafür zu sorgen, dass Menschen im Sportstudio für ihr sportliches Training wieder in bessere Balance kommen, ist die andere Sache. Und das geht, wie wir sehen, ganz leicht. Das Mental Physio Training mit seinem einzigartigen patentierten Naturfilm macht dies möglich und kurbelt mit einer ausgesprochen tiefenwirksamen Kraft selbstregulatorische und resilienzfördernde Prozesse an. Dazu muss der Film Trainierenden einfach nur zugänglich gemacht werden in der Trainingsanlage. Betrachten Trainierende diesen Film, passiert alles Weitere tatsächlich wie von selbst. Die regulatorische Kraft wird geweckt, Lebensereignisse verschiedenster Art werden leichter handhabbar und beeinflussen nicht mehr das Training und – das ist besonders wichtig – die Lust sich zu bewegen, kehrt zurück!



Infos, Background, Kontakt Lust auf Lust?

Für mehr Details und Hintergründe des Mental Physio Trainings – und vor allem auch, warum die Natur ein so wichtiger Bestandteil des Konzepts ist und wie genau das Training auf den Körper wirkt – empfehle ich die Ausgaben 14 bis 18 von StarkVital zu lesen, wo ich bereits Beiträge zu diesem kraftvollen Gesundheitskonzept veröffentlicht habe. Oder auch ein Beitrag im «Handbuch für strategisches Krankenhausmanagement», vom Springer Verlag 2019 herausgegeben, informiert ausführlich über meine Arbeit. Eine kurze informative Präsentation gibt es auch unter <https://bodysense.de/sv-mpt/>. Alle weiteren Fragen von Interessierten oder Sportanlageninhabern, die mein Konzept in ihrer Anlage umsetzen möchten, beantworte ich sehr gerne persönlich in einem gemeinsamen Gespräch.

Interesse, das Mental Physio Training im eigenen Betrieb zu nutzen? Schauen Sie sich meine Präsentation an fünf Impulse zur Kundengewinnung und Kundenerhalt an: <https://bodysense.de/sv-mpt/>

Gesundheitsforscher Jürgen Woltd, 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 Denkleistungen und der Stoffwechselorganisation

Lerne die Muskel-
Organtabelle kennen.

Du wirst dein
Training
danach
anderes
betrachten.



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

Jürgen Woltd



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/>

Organspende

Abstimmung vom 15. Mai

In der Schweiz dürfen heute einer verstorbenen Person nur dann Organe, Gewebe oder Zellen entnommen werden, wenn das Einverständnis dazu gegeben wurde (Zustimmungslösung). Wenn das Transplantationsgesetz geändert wird, gilt die Widerspruchslösung, bei der ein Schweigen als Zustimmung gewertet wird. Die Umstellung würde frühestens 2023 erfolgen, da das Register geschaffen werden muss, in dem die Erklärung für oder gegen eine Spende festgehalten wird.

DIE WILLENSÄUSSERUNG

Bei der **Zustimmungslösung** dürfen einer verstorbenen Person nur dann Organe, Gewebe oder Zellen entnommen werden, wenn explizit das Einverständnis dazu gegeben wurde:

- Nach der **engen Zustimmungslösung** ist die Entnahme von Organen, Geweben und Zellen nur dann zulässig, wenn die verstorbene Person dieser zu Lebzeiten zugestimmt hat. Liegt keine Zustimmung zu einer Entnahme vor, so wird dies wie eine Ablehnung gewertet. Ohne Zustimmung der spendenden Person ist somit eine Entnahme unzulässig.
- Nach der **erweiterten Zustimmungslösung** wird eine fehlende Erklärung der verstorbenen Person weder als Ablehnung noch als Zustimmung gewertet, sondern lediglich als Nichterklärung. Deshalb werden in diesem Fall die nächsten Angehörigen angefragt. Diese müssen den mutmasslichen Willen der verstorbenen Person berücksichtigen. Wenn die nächsten Angehörigen einer Entnahme zustimmen, so ist diese zulässig. Der Wille der verstorbenen Person hat aber – falls er vorliegt – in jedem Fall Vorrang gegenüber demjenigen der nächsten Angehörigen.

Bei der **Widerspruchslösung** wird ein Schweigen als Zustimmung gewertet. Nur ein expliziter Widerspruch verhindert eine Entnahme. Man unterscheidet zwischen zwei Varianten:



Hirntod als Kriterium für Organspende

Der Hirntod ist in der Schweiz Voraussetzung für die Organspende eines Verstorbenen. Das Gehirn muss dabei vollständig und irreversibel ausgefallen sein. Dies wird von zwei Ärzt:innen festgestellt, die nichts mit der Transplantation der Organe zu tun haben.

Es wird dennoch über die Zuverlässigkeit des Hirntod-Konzeptes immer noch diskutiert.



- Nach der **engen Widerspruchslösung** dürfen Organe, Gewebe oder Zellen einer verstorbenen Person entnommen werden, wenn sich diese zu Lebzeiten nicht gegen einen solchen Eingriff ausgesprochen hat. Das Wesensmerkmal dieses Modells liegt somit darin, dass das Fehlen eines Widerspruchs wie eine Einwilligung in eine Organentnahme behandelt wird.
- Von der **erweiterten Widerspruchslösung** spricht man, wenn auch den nächsten Angehörigen ein Widerspruchsrecht eingeräumt wird. Die Angehörigen müssen den mutmasslichen Willen der verstorbenen Person berücksichtigen.

Hat die Person ihren Willen nicht festgehalten und sind keine Angehörigen erreichbar, dürfen keine Organe entnommen werden. (BAG)

«Wir müssten die Menschen dazu bringen, einen Organspendausweis bei sich zu tragen, statt mit der Widerspruchslösung das Selbstbestimmungsrecht der Sterbenden zu verletzen.»

Verena Diener, frühere GLP-Ständerätin und Gesundheitskirektorin des Kantons Zürich

Auf Initiative von Ärzten aus den Bereichen Hausarztmedizin und Psychotherapie sowie von Intensivpflegefachpersonen wurde der Verein «Ärzte und Pflegefachpersonen gegen Organspende am Lebensende» (ÄPOL) gegründet. Nach persönlichen Erfahrungen und Überlegungen sind sie überzeugt, dass Organspenden am Lebensende nicht vertretbar seien. Lebendspenden hingegen sollen erlaubt bleiben.

«Bei sogenannten Hirntoten sind mit dem Hirn nur drei Prozent des Körpers tot, 97 Prozent leben noch, ihr Herz schlägt und sie sind beatmet. Wie ist der Körper und das Geistig-Seelische miteinander verbunden? Erlöscht beim Tod das Geistig-Seelische? Wann erlöscht es oder, falls nicht, wann löst es sich vom Körper? Wann ist dieser Prozess beendet?» (ÄPOL)

Der Ablauf von Organspenden

Organspende nach Hirntod: Menschen mit Hirntod liegen auf Intensivstationen, sie werden beatmet, ihr Herz schlägt und ihre Haut ist warm. Sie sehen aus wie Schlafende. Nachdem der Tod des Hirns festgestellt wurde, werden sie für tot erklärt, womit sie zu Organspendern werden können.

Von der Intensivstation werden sie, nachdem sich ihre Familie von ihnen verabschiedet hat, zur Explantation in den Operationssaal gebracht. Dort kam es früher beim Aufschneiden des Körpers manchmal zu Blutdruckanstieg, Herzrasen, Schwitzen, Tränenfluss und zu Bewegungen mit Armen und Beinen. Das sind Reaktionen auf Schmerzen, die durch Rückenmarksreflexe gesteuert werden. Diese Schmerzreaktionen werden nach heutiger Lehrmeinung als bedeutungslos angesehen, weil das Zentrum des Nervensystems, das Hirn, ausgefallen ist und die Schmerzen daher nicht mehr wahrgenommen werden können. **Dass Spender diese Schmerzen nicht spüren, ist aber wissenschaftlich nicht belegbar.** Damit sich Spender während der Explantation nicht bewegen, erhalten sie heute in der Schweiz eine Allgemeinanästhesie. In Deutschland hingegen werden nur muskellähmende Medikamente verabreicht. Anschliessend folgt eine bis achtstündige Operation, während der verschiedene Ärzteteams inmitten aufwendigster Technik

Die Stellungnahme der Institutsleiterin Stiftung Dialog Ethik Ruth Baumann-Hölzle (www.reformiert.info)

Warum ist die Widerspruchslösung problematisch?

Für die Ethikerin und reformierte Theologin Ruth Baumann-Hölzle würden mit der neuen Regelung fundamentale Rechte wie das Recht auf körperliche Integrität und auf Unversehrtheit während des Sterbeprozesses und beim Hirntod mit Füßen getreten, was eine «*massive ethische Grenzüberschreitung*» darstelle. Die Widerspruchsregelung sei verfassungswidrig, da der Nutzen über die Würde gestellt werde, während die Würde eines Menschen laut Verfassung jedoch unantastbar sei. Ethisch umstritten sei auch der Zeitpunkt der Organentnahme.

«Schweigen bedeutet nicht Zustimmung»



Die neue Regelung hätte laut Baumann-Hölzle einen Paradigmenwechsel weit über die Medizin hinaus zu Folge, weil das Verhältnis von Individuum

und Staat auf den Kopf gestellt würde. Der Staat schütze nicht mehr die Integrität des Einzelnen, sondern der Einzelne würde zum Organlieferanten des Staates. «*Nimmt man in Kauf, dass man unter Umständen Organe gegen den Willen entnehmen darf, so begeht der Staat faktisch – wenn auch nicht absichtlich – einen Diebstahl*», so die Ethikerin. Eine Spende sei ein Geschenk und per se freiwillig. Dabei gehe es um zentrale Werte wie die Meinungs- und Religionsfreiheit.

und Apparaturen ein Organ nach dem anderen entnehmen. Das Herz wird durch kalte Perfusionslösung gelähmt, so zum Stillstand gebracht und herausgeschnitten. Am Ende der Operation wird der Körper zugenäht, gewaschen und Verbände werden angelegt. Die Angehörigen können ihn dann, wenn sie möchten, nochmals sehen.

Warum fordert die Schweizerische Ärztezeitung das Verbot von Organspenden am Lebensende?

- Organspender sind zum Zeitpunkt der Organentnahme nicht tot. Sie sind am Sterben und werden durch die Entnahme getötet.
- Es gibt kein Wissen darüber, was beim Tod mit dem Bewusstsein, dem Geistig-Seelischen, geschieht.
- Es gibt keine wissenschaftlichen Belege, dass nur das Sterben des Hirns und nicht auch das des Körpers und der übrigen Organe für das Sterben des Menschen bedeutsam ist.
- Indem lebende Organe verpflanzt werden, wird ins Leben, auch das der Spender, eingegriffen.
- Der Sterbeprozess ist zum Zeitpunkt der Explantation noch nicht beendet und wird gestört. Auch weltweit führende Mediziner und Ethiker sind zur Einsicht gelangt, dass Menschen mit totem Hirn nicht tot sind.

(Auszug aus der Schweizerischen Ärztezeitung, www.saez.ch)

«Organspende und Organentnahme berühren ganz tiefe Fragen über Leben und Sterben.»

Anzeige

Quellfrisches Wasser - direkt aus deinem Wasserhahn.

Die Leser von STARKVITAL erhalten beim Kauf eines VortexPower STARTER Package zusätzlich zum SPRING Wasserwirbler und zum Reiniger SPLENDID einmalig eine Edelstahlflasche SOULMATE2go gratis dazu.*

*Bitte Kennwort: STARKVITAL 2022 angeben.

red dot design award

VortexPower
Mein Wasser. Wie Quellfrisch.

vortexpower.ch

TELEFON: +41 44 515 23 80

ZEIT Wohlstand

Zeit, was ist das eigentlich? Ist die Zeit ein Massstab und wenn ja, welcher? Wir finden den Begriff Zeit in unserem Alltag und in vielen Zusammenhängen wieder. Man kann die Zeit betrachten, man kann sie zählen und mitstoppen, man kann Zeit verschlafen oder totschiessen.

Jedoch kann man die Zeit nicht anhalten und auch nicht zurückdrehen. Physikalisch gesehen ist die Zeit eine grundlegende Grösse. Sie läuft stetig und unaufhaltsam in eine Richtung. Für uns Menschen beginnt die Zeit mit der Geburt zu laufen und dauert bis zum Ableben an. Zeit ist auch definiert durch ein Vorher und ein Nachher. Eine grundlegende Definition der Zeit ist durch die Einteilung in Einheiten gegeben, die man messen kann – Stunden, Minuten, Sekunden, eine Umdrehung der Erde um sich selbst usw..



Erst mit dem Urknall wurde die Zeit relevant für das Verständnis unserer Welt. Doch ganz so einfach ist das mit der Zeit nicht. Einstein mit seiner Relativitätstheorie sagt, dass die Zeit nur relativ ist und quasi nur ein Teil unseres physikalischen Modells zur Beschreibung des Universums. Einstein verknüpft in seiner Relativitätstheorie die Zeit mit räumlichen Dimensionen. Man muss Raum und Zeit als Ganzes betrachten. Ohne es zu merken verknüpfen wir Raum und Zeit im Alltag – wollen sich Menschen treffen, ist es notwendig nicht nur die Zeit abzumachen, sondern auch den Ort. Somit haben wir beides – Raum und Zeit - und setzen automatisch einen Teil der Relativitätstheorie im Alltag um.

Zeit ist aber auch eine Sache des Gefühls. Finden wir etwas spannend, ein Gespräch, ein Zusammensein, einen Film, dann vergeht die Zeit wie im Fluge. Langweilen wir uns, warten wir sehnsüchtig auf Etwas, kommt uns die Zeit unheimlich lange vor und will nicht vergehen. In der Physik kommt noch ein Phänomen vor, nämlich dass die Zeit nicht an allen Orten gleichmässig schnell läuft.

Sylvia Gattiker, Jahrgang 1956

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



Je schneller sich ein Gegenstand bewegt, umso langsamer läuft dort die Zeit, z.B. ein fliegender Satellit oder auch ein Flugzeug. Daher kann man über die Richtigkeit des oben erwähnten Sprichworts «Die Zeit vergeht wie im Fluge» nochmals nachdenken.

Eine Besonderheit macht die Zeit wirklich einzigartig – man kann sie nicht zurückdrehen.

Man kann die Zeit philosophisch auch als Geschenk betrachten und das bringt uns zum zweiten Teil des Wortes Wohlstand.

Wohlstand oder Wohlergehen wird als ein positiver Zustand wahrgenommen. Dieser Zustand ist jedoch individuell und unterschiedlich. In der allgemeinen und umgangssprachlichen Definition oder auch Wahrnehmung bezieht sich Wohlstand in erster Linie auf Geld und Vermögen. Damit ist gemeint, dass jemand überdurchschnittlich mehr Geld zur Verfügung hat und es ihm in materieller Hinsicht an nichts mangelt. Doch unsere Gesellschaft verändert sich und es werden auch andere Aspekte des Wohlstands wahrgenommen. Wohlstand bedeutet nicht immer nur materielle Werte, immer mehr verbindet man Wohlstand mit immateriellen Werten, wie z.B. geistige Entwicklung und seelisches Gleichgewicht.

Im Laufe der Zeit hat sich die Interpretation von Wohlstand stark verändert. So waren es ethische und religiöse Normen, die den Wohlstand im Altertum und Mittelalter hauptsächlich bestimmten. Das Wohlergehen des Herrschers war das höchste Ziel des Merkantilismus (Wirtschaftspolitik während des Absolutismus). Die Erzeugnisse der Landwirtschaft galten als einzige Quelle des Wohlstands im 18. Jahrhundert für die Physiokraten (theoretisches System der Volkswirtschaftslehre). In der Klassik wiederum gewann der Faktor Arbeit und das Prinzip der Arbeitsteilung an Relevanz. Das heutige Verständnis des Wohlstands wird über die volkswirtschaftliche Gesamtrechnung ermittelt.

Der Ethnologe Marshall Sahlins bezeichnet die in den warmen Ländern zu findende sogenannten Wildbeutekulturen als die ursprünglichen Wohlstandsgesellschaften. In diesen Kulturen werden alle Bedürfnisse erfüllt und es blieb den Menschen viel Zeit für die Musse. Ihre täglichen Aufgaben waren die der Jagd, das Sammeln und die Nahrungszubereitung, welche einen geschätzten Zeitaufwand von zwei bis fünf Stunden täglich hatten.

Wir leben in einer Konsumgesellschaft, die durch die Werbung ständig neue Bedürfnisse erzeugt. Leider können wir uns diese so geschaffenen Bedürfnisse ohne Geld und Job nicht erfüllen. Daher sollten wir uns fragen, ob diese moderne Vorstellung von einem guten Leben als einzig wahrer Massstab anzusehen ist.

Ja, da wäre auch noch die Digitalisierung. Dieses digitale Zeitalter raubt uns Zeit, wir sind 24 Stunden am Tag erreichbar, die Zeit zur Musse erlaubt uns eine digitale Welt nicht.

Bild links oben: Salvador Dali





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.



HelfRecht



SCAN MICH
für weitere
Informationen

Ayurveda Shakti

Die ayurvedische Ernährung und menschliches Bewusstsein

Der **Ayurveda** ist eines der ältesten naturheilkundlichen Systeme der Welt. Er betrachtet das Kranksein, Gesundwerden und Wachstum des Menschen aus ganzheitlicher Sicht und bezieht neben Verhalten, Heilkunde und Ernährung auch das menschliche Bewusstsein in seine Empfehlungen und Erklärungen mit ein.

Wie Sie in den vorangegangenen Artikeln erfahren haben, ist ein Schlüssel des Ayurveda das Erkennen der Zusammenhänge zwischen den Qualitäten der fünf Elemente aus der Natur, den sechs Geschmäckern in unserer Nahrung und der individuellen Konstitution des Menschen. Nicht nur im Körperbau und in der energetischen Konstitution ist der Mensch individuell – auch sein Bewusstsein hat charakterähnliche Ausprägungen.

Das individuelle Bewusstsein zeigt sich im Denken, in den Eindrücken der fünf Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten und über die Erfahrungen im sechsten Sinn des Menschen: im Spüren. Im Zuge unserer westlichen Kultur nehmen bedauerlicherweise nur noch wenige Menschen die Eindrücke des Spürens bewusst wahr. Je feiner wir uns entwickeln, durch Meditation, achtsame Lebensweise, körperliche Bewegung und eine der eigenen Konstitution zuträglichen Ernährung, je mehr lernen wir wieder unser Umfeld zu spüren, zu erkennen, was uns fehlt oder bereichert, und auch, was unseren Nächsten fehlt und was sie erhebt.

Die menschliche Psyche benötigt ebenso Nahrung wie unser Körper. Die sechs Sinnesorgane tragen dem Verstand die Eigenschaften der Nahrung auf feinstofflicher Ebene zu. Die Zellnahrung besitzt Grundqualitäten der Materie (**Guna**), welche einen Bezug haben zu den zwanzig essenziellen Aminosäuren. In dieser Weise wurde bereits vor über 2500 Jahren der Weg im Ayurveda beschrieben, auf dem die Nahrung Sinne und Geist nährt und beeinflusst und somit selbst ein Bewusstsein enthält.

Ayurveda unterteilt die Nahrung in das **TriGuna-Modell Sattva, Tamas** und **Rajas**, je nach der subtilen Wirkung auf unser Bewusstsein. Damit ist der Essende selbst für sein bewusstes Sein, für sein Bewusstsein und damit auch für seine Gedanken und Taten verantwortlich.

Nach den alten Schriften wussten bereits die Priesterärzte der Antike, die Rishis, dass es in der Natur keine Substanz gibt, die nicht medizinische Qualitäten hätte. Jeweils entscheidend ist die Dosis. So gibt es im Ayurveda drei Möglichkeiten, nach dem TriGuna-Modell, wie eine Substanz aus der Natur (Nahrung) auf den menschlichen Organismus und sein Bewusstsein wirkt.



Heike Klingebiel

Jahrgang 1971

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:
siehe
www.starkvital.ch



Sattva entspricht auf der Ebene der Nahrungsmittel dem «Nektar», der Körper, Geist und Bewusstsein nährt und erhebt. Mit gutem Mass genossen ist es das, was wir mit unserer Verdauungsfeuer beherrschen können. Sattvische Nahrung könnte man auch als «Sonnennahrung» bezeichnen. Sie wächst über dem Boden und hat einen belebenden und vitalisierenden Effekt auf unseren Körper und unser Nervensystem. Sie baut die Körpergewebe auf, erhält Gesundheit und Langlebigkeit, fördert Glück und Erfüllung und besänftigt das Gemüt. Seine Wirkung auf den Geist verleiht Frieden, Demut, Harmonie und Liebe. Es unterstützt zudem Mitgefühl, Hingabe, Intelligenz und Güte. Da sattvische Nahrung leicht verdaulich ist, empfiehlt sie sich für alle Konstitutionen und sollte etwa 60 bis 80 Prozent der Nahrungsaufnahme ausmachen. Zu ihr gehören Bio- und Naturwaren, die frisch geerntet, biologisch naturbelassen, heimisch, ölig, nährstoffreich und süss sind. Süss ist dabei nicht gleichzusetzen mit Zucker. Süsse findet sich in den meisten Getreidesorten, in Gemüse, wie Rindern und Karotten, und auch im Honig und anderen natürlichen Süssquellen.

Zur Sattvischen Kost gehören:

- Gerste, Dinkel, Reis, Mais, Hafer, Hirse
- Süsse reife Früchte, Himbeeren, Mangos, Feigen, Birnen, Äpfel, Beerenobst
- Hülsenfrüchte (Mungbohnen, Mungdal, gelbe Linsen, Azukibohnen und weitere)
- Die meisten Gemüsesorten (Süsskartoffeln, Blattgrün, Karotten, Zucchini, Kürbis, Spargel, Brokkoli, essbare Blüten, Sellerie, Kastanien)
- Milchprodukte (frische Vorzugsmilch, Ghee, Frischkäse, Ziegenmilch, Paneer, Sahne)
- Nüsse und Samen
- Gewürze (z. B. Safran, Curcuma, Kardamom, Kreuzkümmel, Fenchel, Koriander, Dill und andere frische Gartenkräuter)
- Süsswaren (Honig, Carob, Ahornsirup, Palmzucker)
- Getränke (Quellwasser, Kräutertee, frische Obstsaft)

Die sattvische Nahrung ist vegetarisch und biologisch. Sie eignet sich für Menschen, die ein ruhiges, friedvolles Leben mit spiritueller Entwicklung und grossem meditativen Anteil leben möchten.

Rajas könnte man nach Ayurveda auch als Medizin bezeichnen, oder Substanzen, die unser Agni (Verdauungsfeuer) fördern und dadurch unseren Stoffwechsel und unser Wohlbefinden in Harmonie bringen. Agni fördert die Ausschüttung von Enzymen, Verdauungssäften, Hormonen und unterstützt die Ausscheidung von Giftstoffen. Der Rajas-Anteil unserer Nahrung regt unser Verdauungsfeuer an und ermöglicht die Umwandlung der Nahrung in lebensnotwendige Körperpressenzen. Der Rajas-Anteil sollte maximal 30 Prozent betragen. Rajas bedeutet auch «König» und «Kampf» und damit viel Energie. Der Ausdruck von Emotionen wie Leidenschaft, Neid, Furcht, Unruhe, Zorn, Ehrgeiz und Eifersucht wird verstärkt. Rajasige Nahrung fördert im Geist Erregbarkeit, Leiden, Arroganz und Ehrgeiz. Diese Nahrungssubstanzen stärken die Sinne, das Durchsetzungsvermögen und die Kreativität.

Diese Nahrungsmittelgruppe umfasst Nahrung aus konventionellem Anbau, die konventionell verarbeitet ist und der eine stimulierende Wirkung innewohnt:

- Roggen, Buchweizen
- Unreifes, konventionell gespritztes Obst, Rhabarber, Guave, Tamarinde, saure Früchte, Dosenobst, Zitrone und Avocado
- Rote Linsen, schwarze und gescheckte Bohnen, Kichererbsen, Kidneybohnen
- Nachtschattengewächse, Spinat, scharfe und bittere Gemüse, Sprossen
- Sauermilchprodukte, Eiscreme, Quark, Joghurt und Hartkäse
- Gesalzene Nüsse, scharfe Gewürze, wie Chili, Pfeffer, Cayenne, Ingwerpulver
- Essig, Knoblauch, Oliven, Brunnenkresse, Fermentiertes, Hefe
- Zu dieser Gruppe gehört auch Fleisch und Fisch

Industrie- und Fruchtzucker und auch alkoholische Getränke wie Wein, Bier, Sekt gehören ebenso dazu und sollten in Massen als Genussmittel konsumiert werden.

Mate-, Schwarztee, Kaffee, Cola, Kakao und kohlenstoffhaltige Getränke sind rajasig und haben eine bekanntlich stimulierende Wirkung.

Rajas Nahrung empfiehlt der Ayurveda für jene Menschen, die mitten in der Gesellschaft – sozusagen auf dem Marktplatz – arbeiten und leben, sich aber dennoch einen meditativen Geist bewahren möchten.

«Wie die Nahrung ist, sind unsere Gedanken. Wie die Gedanken sind, sind unsere Taten. Wie die Taten sind, werden die Gewohnheiten. Die Gewohnheiten begleiten uns mehrere Leben.»

(Aus dem Sanskar zum Thema: Charakter)



Tamas ist das dritte Prinzip der TriGuna. Es wird auch als «Gift» oder schädliches «Genussgift» bezeichnet. Es umfasst alle schwer verdaulichen Substanzen, die die Verdauung behindern oder sehr herausfordern.

Diese Nahrung fördert im Übermass oder regelmässig verzehrt die Bildung von Ama (Stoffwechselschlacken), ist in seiner Eigenschaft klebrig, schwer und schleimig und macht geistig und körperlich träge und müde und fördert Süchte.

Zu dieser Nahrungsmittelgruppe zählen vor allem:

- Fast Food, Convenience Food, Tiefkühl- und Fertigprodukte, chemisch veränderte Nahrung und künstliche Zusatzstoffe
- Alte oder verschimmelte Nahrung
- Unter der Erde wachsende Knollenfrüchte, Kartoffeln, Wurzelgemüse, Pilze und Flechten sind im Übermass genossen vor allem für den Kapha-Typen schwer zu verdauen
- Alkoholika (hochprozentig), Soft- und Powerdrinks, industriell produzierte Fertiggetränke

Unsere Nahrung sollte möglichst unter 10 Prozent aus tamasieriger Nahrung bestehen. Ein hoher Anteil dieser Nahrungsmittelgruppe fördert Abhängigkeiten und Süchte und macht uns auf lange Sicht depressiv und lebensüberdrüssig.

Krankheit ist demzufolge ein Zustand, der oftmals auf eine nicht zuträgliche Ernährung und Lebensweise zurückzuführen ist. Heilung erlangen wir nicht durch bessere Medikamente, bessere Drogen oder bessere Restaurants, sondern vielmehr durch vernünftige Ernährung und einem dem individuellen Typ entsprechenden Lebensstil.

In der nächsten Ausgabe von STARKVITAL erfahren Sie mehr über Körperübungen im Ayurveda, die durch Yoga-Asanas Gesundheit im Körper und Bewusstsein stärken.

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

Zeckenstiche

Die Zecke ist in der Schweiz ein weit verbreiteter Parasit. Zecken sind Milben, enge Verwandte von Spinnen und Skorpionen. Zecken werden aktiv, wenn die Aussentemperatur warm und feucht ist. Die Saison, in der Zecken besonders aktiv sind, beginnt je nach Witterung im März und endet im November. Im Winter schützen sie sich vor der Kälte, indem sie sich unter Steinen einnisten oder sich tief eingraben.

Zecken leben in den Wäldern, im üppigen Unterholz (Gräser, Sträucher, Büsche), an Waldrändern, auf Waldlichtungen und Waldwege, in der Nähe von Flüssen und auch in Parks in der Nähe von Wäldern bis zu einer Höhe von 1500 Metern über Meer und z.T. auch darüber hinaus. Sie sitzen auf niedrig wachsenden Pflanzen (bis max. 1,5m), warten auf einen vorübergehenden Wirt und lassen sich von diesem abstreifen. Zecken fallen nicht von den Bäumen! Wirte sind je nach Stadium der Zecken kleine Nagetiere, Vögel oder grössere Wildtiere, Haustiere (Katzen, Hunde) und teilweise auch der Mensch.

Damit sich Zecken entwickeln können, müssen sie in jedem Stadium – als Larve, Nymphe, erwachsenes Tier – einmal Blut saugen. Dieser Saugvorgang dauert bei Larven zwei bis drei Tage, bei ausgewachsenen Weibchen sieben bis elf Tage. Dabei kann das Gewicht dieser 0,5 bis 6mm grossen Tiere um bis das Hundertfache zunehmen. Die Zecken besitzen einen Rüssel, das so genannte Rostrum, mit dem sie sich in die Haut bohren. Mit Hilfe vieler kleiner Zähne, die als Widerhäkchen

Extreme Temperaturen

Die Kombination von Klimawandel und Bevölkerungsalterung wird künftig zum Problem



Die Auswirkungen der Klimaerwärmung auf die Schweiz zeigen sich immer deutlicher. Eine vor kurzem in der Fachzeitschrift «*Environmental Health Perspectives*» erschiene Studie der Universität Bern legt detailliert dar, wie sich die Zahl der zusätzlichen Todesfälle, die auf Hitze und Kälte zurückzuführen sind, in den vergangenen 50 Jahren verändert hat. Eine grosse Rolle spielt dabei die zunehmend ältere Bevölkerung, die zu den besonders vulnerablen Gruppen gehört. «*Unsere Ergebnisse belegen, dass der Klimawandel und die Bevölkerungsalterung eine doppelte Herausforderung für künftige Generationen darstellen*», erklärt Evan de Schrijver, der Hauptautor der Studie. «*Wir schätzen, dass in den letzten 50 Jahren über 9 Prozent der Todesfälle auf sehr heisse oder kalte Temperaturen zurückzuführen waren*», so der Forscher.

Für ihre gesamtschweizerische Studie konnten die Forschenden auf einen grossen, bisher nicht genutzten Datenschatz zurückgreifen: Die nach Altersklassen geordneten Todesursachen aus allen Schweizer Gemeinden zwischen 1969 und 2017. Diese Informationen wurden in der statistischen Analyse mit den lokalen Durchschnittstemperaturen kombiniert.

dienen, halten sie sich in der Haut fest und lassen sich daher nur schwer wieder herausziehen. Beim Stich sondern sie eine betäubende Substanz ab, so dass dieser generell schmerzlos ist und häufig nicht bemerkt wird.

Zeckenstiche können Viren und Bakterien übertragen und ernsthafte Krankheiten mit teilweise bleibenden Folgen verursachen. Die häufigste durch Zecken übertragene Infektionskrankheit ist Borreliose.

Infektionen aufgrund von Zeckenstichen verhindert man am einfachsten, indem man sich nicht stechen lässt, wenn man sich oft im Freien aufhält. Stiche früh zu erkennen und den Parasiten schnell zu entfernen, kann entscheidend sein.



5 Tipps, wie man Zeckenstiche vermeidet

- Im Wald und in Gärten Gestrüpp und Unterholz meiden, um keine Zecken abzustreifen.
- Geschlossene Kleidung von heller Farbe tragen, damit Zecken entdeckt und entfernt werden können, bevor sie auf die Haut gelangen.
- Zeckenschutzmittel für Haut und Kleider benutzen.
- Nach Aufenthalt im Wald oder im Garten Körper nach Zecken absuchen.
- Falls eine Zecke gefunden wird: so schnell wie möglich mit einer spitzen Pinzette oder einer speziellen Zeckenzange entfernen.

Übrigens: Der Zeckenstich gilt als Unfall.

Folgen von Hitze nehmen zu

Die Todesfälle, die mit Hitze in Verbindung gebracht werden konnten, haben stark zugenommen. In den 1970er Jahren waren es 78 Tote pro Jahr, in der Dekade 2000-2010 über 300 jährlich. Rund zwei Drittel der zusätzlichen Todesfälle betrafen über 80-Jährige. Am stärksten betroffen waren die Kantone Genf, Zürich und Basel sowie das Tessin. Es wird erwartet, dass sich der Trend in den kommenden Jahrzehnten aufgrund des Klimawandels noch verstärken wird. Das wichtigste Resultat: Zwischen 1991 und 2018 waren global mehr als ein Drittel aller Todesfälle, bei denen Hitze eine Rolle spielte, auf die Klimaerwärmung zurückzuführen.

Kälte, Überalterung und Sterblichkeit

Doch den Menschen in der Schweiz macht nicht nur die Hitze zu schaffen, sondern auch die Kälte – gar in weit grösserem Ausmass. In den vergangenen 50 Jahren sind in der Schweiz über 5'200 Menschen pro Jahr an den Folgen von tiefen Temperaturen gestorben. «*Die mit Kälte verbundene Sterblichkeit wird in den kommenden Jahrzehnten trotz steigender Temperaturen weiter vorherrschen – wegen der fortschreitenden Überalterung der Bevölkerung*», so de Schrijver weiter.

Ältere Menschen schützen

Wenn wir zunehmend älter werden, wirken sich auch die steigenden Temperaturen immer stärker auf unsere Gesundheit aus. Die Zahl der Menschen, die ihres Alters wegen potenziell von den Risiken einer Hitzewelle betroffen sind, so die Studie, wird sich bis 2060 verdoppeln. Um der Kombination von Klimaerwärmung und Bevölkerungsalterung entgegenzuwirken, sind nach Ansicht von de Schrijver auf nationaler und lokaler Ebene grössere Anpassungsstrategien erforderlich, beispielsweise mehr Grünflächen in den Städten, die die Hitze reduzieren.

Emmi und Nestlé Klimaschutz-Projekt mit Milchlieferanten



Emmi und Nestlé lancieren im Verbund mit den Milchproduzentenorganisationen aaremilch AG und den Zentralschweizer Milchproduzenten (ZMP) das Ressourcenprojekt «KlimaStaR Milch». Die Initiative verfolgt das Ziel, gemeinsam wissenschaftlich abgestützte Erkenntnisse zu gewinnen, um die Schweizer Milchwirtschaft im Hinblick auf Klimaschutz sowie Ressourceneffizienz nachhaltiger und wettbewerbsfähiger zu machen. Mit einem Massnahmenmix wird eine Reduktion der Treibhausgasemissionen aus der landwirtschaftlichen Milchproduktion um durchschnittlich 20 Prozent angestrebt. Die Initiative wird vom Bundesamt für Landwirtschaft (BLW) unterstützt und wird rund 300 landwirtschaftliche Pilotbetriebe umfassen. Als wissenschaftliche Partner begleiten die Berner Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften (HAFL) sowie die ETH Zürich das Projekt.

Gemäss Schätzungen der Vereinten Nationen liegt der Anteil der Milchwirtschaft am weltweiten CO₂-Gesamtausstoss bei rund 3 Prozent. Damit zählt diese zwar nicht zu den grösseren Verursachern von Treibhausgas-Emissionen, dennoch gilt es, insbesondere hinsichtlich des für das Klima schädlichen Methanausstosses von Kühen Lösungen zu finden.

Gemäss Szenarien des nationalen Zentrums für Klimadienste des Bundes dürfte das Klima künftig auch in der Schweiz trockener und heisser ausfallen sowie häufiger von heftigen Niederschlägen geprägt sein mit entsprechend spürbar bis stark negativen Auswirkungen je Region.

Arzneimittel Versorgungsengpässe



Lieferprobleme bei Arzneimitteln sind ein weltweites Phänomen. Die Gründe dafür sind komplex. Bei der Versorgung mit Arzneimitteln kommt es nicht nur in der Schweiz immer häufiger zu Engpässen. Verschiedene Faktoren können dazu führen, etwa Probleme bei der Verteilung, Wirkstoffknappheit, Produktionsunterbrüche, zeitweilig erhöhter Bedarf bei begrenzten Produktionskapazitäten, Qualitätsmängel des Endprodukts oder Verpackungsprobleme.

Betroffen sind in der Schweiz vor allem Arzneimittel, die auf das Nervensystem wirken - Schmerzmittel, Antidepressiva, Antiepileptika. Gegenwärtig sind zu wenig orale Opioide verfügbar, insbesondere Morphinderivate gegen mittelstarken bis starken, lang anhaltenden Schmerzen oder zur oralen Ersatztherapie bei Heroinabhängigkeit. Der Wechsel auf andere Opioide konnte die Situation nicht entspannen, da es auch bei verwandten Wirkstoffen zu Lieferengpässen kam. Zudem ist ein Wechsel auf andere Opioide nicht für alle Patientengruppen möglich. Insbesondere in der Suchthilfe fehlen bei Ausfall eines Produktes meist geeignete Alternativen.

Die Knappheit hat sich im letzten Jahr nicht verbessert. Derzeit ist nicht absehbar, wann die Versorgung wieder sichergestellt werden kann. Deshalb wurden die Pflichtlager freigegeben, um dem Markt flexibler und mit grösseren Mengen zu beliefern. Gesetzlich ist für diese Pflichtlager eine Reichweite von drei Monaten vorgegeben.

Anzeige



Eintauchen in eine Welt von Thermalwasser, Wellness und Gesundheit.

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

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

Thermalbad Zurzach, T +41 56 265 28 28, thermalbad.ch


**Bad
Zurzach**
Thermalbad und SPA



Interessantes Wissen aus der Welt des Biohackings

Warum unsere **Biochemie** so wichtig ist!

Wir bei Re Nature You, raten nicht, sondern wir messen, weil eine optimale Versorgung von Vitalstoffen wichtig ist, dass wir uns wohl fühlen, aktiv sind und auch psychisch ausgeglichen bleiben, vor allem in dieser hektischen Zeit. Guter Schlaf ist für uns nicht verhandelbar, damit wir am Morgen voller Tatendrang in den Tag starten können.

Mit einer Bioimpedanzanalyse checken wir in nur einer Minute, über 40 Gesundheitsindikatoren. So werden präzise **muskuläre Defizite und Dysbalancen aufgezeigt**, die wiederum auf Haltungs- und Gelenkschäden sowie Fehlbelastungen hinweisen können, welche dann wiederum zu Schmerzen führen können. Eine gesunde Stütz Muskulatur ist die Voraussetzung, im Alter lange mobil und fit zu sein.

Mit Hilfe der **Körperwasseranalyse** erkennen wir einen allfälligen Wassermangel, der die Ursache für Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel, einen schlechten Nährstoffhaushalt, Verschlackung oder für eine lange Regenerationszeit sein kann. Wassereinlagerungen hingegen können auf eine mögliche Herz- Kreislaufschwäche, Medikamentennebenwirkungen, Entzündungen (Silent Inflammation) oder Verletzungen hinweisen.

Die **Körperfettanalyse**, zeigt uns vor allem, dass das risikoträchtige Viszerale Fett (Bauchfett) und kann für Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt, Diabetes Typ 2, Thrombosen und vieles mehr verantwortlich sein.



Mit der prozentualen Körperfettmessung kann frühzeitig gegengesteuert werden. Die Körperanalyse ist also eine komfortable Möglichkeit den Ist-Zustand Ihres Körpers kennenzulernen, um daraus eine Zielsetzung zu erarbeiten, welche hilft, den ganzen Körper in eine optimale Balance zu bekommen. Das richtige Verhältnis von Muskulatur. Körperwasser und Fett wirkt sich positiv auf Ihre Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit und auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Aufgrund dieser Daten erarbeiten wir dann einen massgeschneiderten Massnahmenplan, um das gewünschte Ziel zu erreichen.

Re Nature You



Irene Schwegler (58)
Geschäftsführerin

Und das Schöne ist, es geht ganz einfach! Sie stellen sich barfuss auf unser Körperanalysegerät und innerhalb weniger Sekunden kriegen wir ein genaues Bild über Ihren Gesundheitszustand. Acht Elektroden leiten schwachen Strom durch Ihren Körper, um den Gesamtwiderstand (Impedanz) im Körper zu messen. Auf diese Weise erhalten wir schnell und einfach wichtige Parameter über Ihre Muskulatur, Organe, Körperwasser und den prozentualen Körperfettanteil. Das Besondere an der BIA (Bio Impedanz Analyse) ist, dass sie ganz individuell Ihren Körper liest und sich nicht von empirischen Schätzwerten wie Alter und Geschlecht ablenken lässt.

Dazu empfehlen wir einen SoCheck, das ist eine Zellmessung mit sofortiger Auswertung und alles ohne Blutentnahme. Willkommen im 21. Jahrhundert. Diese Technik nennt sich Photometrie, jedes Mineral oder Spurenelement hat eine bestimmte Frequenz und Resonanz. Es absorbiert Licht.



Unser Scanner analysiert das gesamte Farbspektrum von Mineralien und Spurenelementen und zeigt uns präzise die Mineralstoffbilanz, Schwermetallbelastung und Vitalstoffversorgung sowie deren Beziehung zueinander, im Gewebe, was sehr viel effektiver ist als aus einer Blutentnahme, da im Blut diese Werte sehr lange unauffällig bleiben, sind sie aber vermindert, heisst das sehr oft, dass bereits eine schwerwiegende Erkrankung vorliegt. Ebenso erkenne wir, wie es um Ihren Zellschutz steht, welcher sich im oxidativen Stress widerspiegelt. Je höher dieser Wert ist, desto schneller altern unsere Zellen, was wir aber wieder durch die erhöhten Gaben von Antioxidantien wie dem wichtigen Glutathion, OPC (Oligomere Proanthocyanidine), Vitamin C und viele anderen verhindern können. Wir vertreten die Meinung, Vital- Mineralstoffe und Spurenelemente müssen immer in einer ausreichenden Menge vorhanden sein, dass wir uns fit und vital fühlen und unsere Zelle somit optimal vor dem Zerfall schützen. Deshalb raten wir nicht, sondern messen.

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

www.renatureyou.ch

Mail: irene.schwegler@renatureyou.ch

Karpaltunnel-Syndrom

Mausarm und Handydaumen

Es sind viele unscheinbare Handgriffe im Alltag - wie eine Türe aufschliessen, ein Glas Wasser eingiessen, die Zähne putzen, das Smartphone bedienen, etwas Schweres heben oder etwas aufschreiben. Unsere Hände können sowohl feine und präzise Arbeiten ausführen, als auch Kraft entwickeln. Mit ihnen können wir uns ausdrücken, kommunizieren, berühren, tasten, Zärtlichkeiten austauschen, schwer tragen oder Kunst erschaffen. All das erfordert ein gutes Zusammenspiel verschiedenster an der Bewegung beteiligter Strukturen. Das wird uns oft erst bewusst, wenn uns etwas wehtut. Die heute so häufige Tätigkeit an Smartphone, PC-Tastatur und Maus führt zu Verspannungen in Händen und Unterarmen, was zu Schmerzen in Händen und Handgelenken führen kann. Die Handgelenke und Hände werden zunehmend fragil und können nicht mehr belastet werden.



Lucia Nirmala Schmidt

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

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

www.chiyoga.ch

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

Die Myofascial Bälle können in der Schweiz hier bestellt werden:

www.body-mind-spirit.ch

Häufige Fehldiagnosen

Fehldiagnosen sind häufig der Fall bei Sehnenscheidenentzündungen, Karpaltunnel-Syndrom, RSI (Repetitive Strain Injury, auch bekannt als Mausarm) oder Arthrose. Deshalb werden konservativ-schulmedizinische Behandlungen wenig erfolgreich sein. Sobald wieder belastet und die übliche Tätigkeit aufgenommen wird, kommen die Beschwerden zurück. Die Erfahrungen von vielen Manual- und Körpertherapeutinnen zeigen, dass die wahre Ursache in den **Myofaszien** zu finden ist.

Muskelbindegewebsverspannungen in den Beugemuskeln der Finger und Hände sind in den meisten Fällen verantwortlich für Symptome wie bei einer Sehnenscheidenentzündung oder dem Mausarm. Werden die verklebten Myofaszien bearbeitet, lassen die Schmerzen nach.

Beim Pseudo-Karpaltunnel-Syndrom sind es oft verspannte Myofaszien und Triggerpunkte in den Armen und am Schulterblatt sowie Verspannungen der seitlichen Halsmuskeln und des kleinen Brustmuskels, die die gleichen Symptome aufweisen wie ein Karpaltunnel-Syndrom.

Bei der Diagnose RSI (z.B. Mausarm, Handydaumen) geht man davon aus, dass die Beschwerden von einer monotonen, stereotypen Bewegung verursacht werden. Diese Dauerbelastung, wie sie z.B. bei Schreibarbeit am Computer entsteht, nennt man „repetitive strain“.

Wichtig hierbei ist zu erwähnen, dass es nicht entscheidend ist, wie oft man eine Bewegung ausführt, sondern wie! Bewegungen, die leicht, locker, mühelos und fließend ausgeführt werden, lösen keinen Schmerz aus. Auch nicht, wenn sie über einen längeren Zeitraum ausgeführt werden. Was allerdings Beschwerden auslöst, ist, wenn man sich dabei verkrampft oder in einer biomechanisch ungünstigen Haltung verharrt. Hier kann Yoga helfen, ein verfeinertes Körper- und Bewegungsgefühl zu bekommen, sodass Du früher wahrnehmen kannst, wenn Du Dich bei etwas verspannst oder eine ungünstige Haltung einnimmst.

Übungen bei Beschwerden beim Greifen

Ich möchte Dir zwei Übungen zeigen. Weitere findest Du in meinem Hand-Heilbuch, das 2020 erschienen ist. Du bekommst es in jeder Buchhandlung.

Auch wenn die verschiedenen Beschwerdebilder an Fingern, Händen und Handgelenken ganz eigene Massnahmen erfordern, haben alle etwas gemeinsam: Es ist wichtig, sich achtsam und ohne Belastung zu bewegen (= lockern und mobilisieren). Kräftigende Impulse kommen an letzter Stelle, und zwar nur, wenn keine Entzündung vorliegt. Vorher geht es darum, mit verschiedenen Dehn-Zupf-Impulsen (ziehend, schwingend, zupfend, klopfend, saugend) das Muskelbindegewebe zu lösen und Raum zu schaffen. Mit verschiedenen Massagetechniken (mit und ohne Hilfsmittel) werden myofasziale Verspannungen und Verklebungen gelöst, sodass sich das Gewebe neu ausrichten kann und weniger Schmerzen verursacht.

Wie myofasziale Verklebungen in den Händen lösen



Wenn du Schmerzen beim Greifen hast, kann es sein, dass der Opponens pollicis verspannt ist und zu starken Zug auf das Handgelenk ausübt. Ihn und seinen Kollegen, den Adductor, zu lösen, kann enorm hilfreich sein.

1. Den Opponens pollicis lokalisiert Du, indem du Daumen und kleinen Finger zusammenführst und wiederholt drückst. Taste mit einem Finger der anderen Hand die Stelle beim Daumenballen ab. Dort, wo sich die Stelle anspannt, findest Du den Muskel, um den es jetzt geht. Massiere die Stelle mit dem Knöchel Deines Zeigefingers.

+ Tipp: Um deinen Finger zu schonen, kannst du das untere Ende eines dicken Filzstifts (Marker) verwenden.

= Lösen von Verspannungen im Handballen und um das Daumengrundgelenk. Lösen von Schmerzen an der Innenseite des Handgelenkes.



2. Den Adductor pollicis lokalisiert Du, indem Du mit dem Pinzettengriff zwischen Zeigefinger und Daumen drückst. Massiere die Region und mach Dich auf die Suche nach schmerzenden Stellen.

= Lösen von Verspannungen um das Daumengrundgelenk.

Das Gewebe um den Daumen herum zupfen



Greife die Haut beim Daumenballen und hebe sie ab. Schüttele diese Hautfalte aus und drehe sie ein. Dann nimm das nächste Stück Haut, bis die ganze Region des Daumens gelockert ist.

= Lösen von myofaszialen Verklebungen. Schaffen von Raum.

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.



Vegane Supermärkte



Albert Heijn ist eine der ältesten und grössten Supermarktkette in den Niederlanden. Als Reaktion auf die sich ändernden Verbraucherbedürfnisse und der bereits erfolgten Erweiterung des Angebots an pflanzlichen Produkten,

hat sie nun angekündigt, dass die eigenen Supermärkte bis 2030 überwiegend vegan werden. Eine gute Nachricht, denn der Verzehr von Fleisch hat eine grössere Auswirkung auf die Umwelt und auf die Gesundheit als man generell denkt.

Der Bio-Umsatz übersteigt 4 Mrd. Franken

Der Schweizer Bio-Markt kennt momentan keine Krise. Trotz des pandemiebedingt ausserordentlich starken Wachstums im Vorjahr kauften die Schweizer:innen auch 2021 nochmals mehr Bio-Lebensmittel (+150 Millionen Franken), was ein Wachstum von knapp vier Prozent entspricht. Insgesamt setzten Detailhandel und Direktvermarktung erstmals mehr als vier Milliarden Franken mit Bio-Produkten um. Damit stieg der Umsatz im Zeitraum 2016-2021 um 1,5 Milliarden Franken.

Der gesamte Marktanteil betrug 2021 fast 11 Prozent. Die beliebtesten Produkte sind wie schon in den Vorjahren Eier, Brot und Gemüse.

In Zeiten geopolitischer Unsicherheiten, so der Präsident von Bio Suisse Urs Brändli, ist eine effiziente Ressourcennutzung gefragt, d.h. die Senkung von Lebensmittelabfällen, der vermehrte Anbau von Getreide und Gemüse sowie die Reduktion des Fleischkonsums.

Bio Suisse rechnet damit, dass künftig die Nachfrage nach Bio-Produkten weiter steigen wird.

Plant-Based Foods & Proteins Europe Summit 2022

Der pflanzliche Markt ist einer der am schnellsten wachsenden Lebensmittelkategorien. Vom 21. bis 23. Juni



2022 findet die internationale Fachmesse Plant-Based Foods & Proteins Summit mit der Teilnahme von über 500 Experten in den Niederlanden statt. Bridge2Food bringt wichtige Führungskräfte aus allen Bereichen der Wertschöpfungskette zusammen, die an der Transformation arbeiten.

Wie kann man die Chancen nutzen, die der Markt für pflanzliche Lebensmittel bietet? Wie bewältigt man die Herausforderungen der Nachhaltigkeit, der Erschwinglichkeit und der Investitionen?

Las Vegas Strip

Erstes veganes Feinschmecker-Restaurant

Im späten Frühjahr 2022 wird das in Los Angeles ansässige Restaurant Crossroads Kitchen einen neuen Standort im Resorts World Las Vegas, eine Einrichtung mit Einkaufszentrum, verschiedenen Restaurants und ein Kasino, eröffnen.



Damit wird es das erste vegane Feinschmeckerrestaurant auf dem Las Vegas Strip sein, wo das Herz der Wüstenmetropole schlägt. Unter der Leitung des Gründers Tal Ronnen, den Oprah Winfrey zum besten veganen Koch Amerikas ernannte, wird das Restaurant seine raffinierten pflanzlichen Gerichte anbieten und reiht sich damit in Konzepte anderer Kategorien ein, die bereits seit mehreren Jahren vegane Optionen anbieten.

Danone setzt auf pflanzliche Getränke

Der französische Milchkonzern und weltgrösste Joghurthersteller Danone kündigt an, 2022 eine seiner grossen französischen Fabriken auf die Produktion von Hafermilch umzustellen. Damit möchte die Grossmolkelei den Markt der schnell wachsenden Milchalternativen bedienen. Fast 200 Milchbauern sind von Plänen betroffen, berichtet die französische Nachrichtenagentur AFP.



Der Markt für pflanzliche Lebensmittel habe sich in den letzten sieben Jahren verdreifacht und dürfte in Frankreich bis 2025 um 50 Prozent wachsen, während der Milchmarkt weiter bröckele, begründet der Konzern sein Vorgehen.

Rund 43 Millionen Euro will der französische Molkereikonzerne in seine Marke Alpro für zwei Produktionslinien der neuesten Generation von pflanzlichen Getränken investieren. Geplant ist hauptsächlich die Produktion von Hafermilch und in geringerem Umfang auch von anderen Ersatzgetränken auf Reis- und Kokosbasis.

Gordon Ramsay, vom Veganismus in Versuchung geführt

Der weltbekannte schottische Koch, Fernsehstar, Unternehmer und Gastronom Gordon Ramsay, der früher Veganismus kritisierte, hat kürzlich ein neues Rezept für veganen «Bang Bang Blumenkohl» auf seinem YouTube-Kanal veröffentlicht. 2018 fügte der Küchenchef seinem Restaurant in London zum ersten Mal ein veganes Menü, Pizza mit gebratenen Auberginen, hinzu.

«Es hat gedauert, bis meine Kinder mich dazu gebracht haben, aber jetzt geniesse ich es wirklich, zu Hause und in meinen Restaurants mehr pflanzliche Gerichte zu kochen», sagte Ramsay, «ich erkenne Grossartigkeit, wenn ich sie schmecke, und ich liebe Hafermilch sowohl für süsse als auch für herzhaftere Rezepte.



Leonardo DiCaprio investiert in die Umwelt



Der weltberühmte US-Schauspieler und Umweltschützer Leonardo DiCaprio hat eine ungenannte Summe (angeblich in Millionenhöhe) in die Zellfleischunternehmen Aleph Farms und Mosa Meat investiert. Der Oscar-prämierte DiCaprio tritt den Unternehmen

als Investor und Berater bei, um die Entwicklung von zellbasiertem Fleisch - auch bekannt als kultiviertes, im Labor gezüchtetes Rindfleisch, das direkt aus einer kleinen Menge tierischer Zellen in einer Laborumgebung gezüchtet wird, voranzutreiben. Der Prozess, der echtes Fleisch erzeugt, läuft ab, ohne dass Tiere geschlachtet werden müssen. Mosa Meat verwendet die gesammelten Finanzmittel für den Ausbau seiner Pilotproduktionsanlage in Maastricht, Niederlande, einschliesslich der Einrichtung einer Produktionslinie im industriellen Massstab und der Erweiterung seines Teams. «Eine der wirkungsvollsten Möglichkeiten, die Klimakrise zu bekämpfen, ist die Umgestaltung unseres Lebensmittelsystems», betonte DiCaprio.



Vegane Kleidung

Die neuesten Nachrichten aus der Modeindustrie heben immer mehr alternative Materialien zu denen tierischen Ursprungs hervor. Es wird nicht nur darüber gesprochen, sondern immer mehr Modeschauen oder Modewochen weltweit verbieten Tierpelz oder sogar Leder. Vegane Kleidung ist frei von jeglichen tierischen Materialien wie

Leder, Wolle, Seide, Daunen oder Pelz. Auch bestehen Knöpfe bei veganer Kleidung nicht aus Horn oder Perlmutter. Ebenso wird Regenbekleidung nicht mit Bienenwachs imprägniert. Es gibt mittlerweile unglaublich viele innovative Materialien – darunter beispielsweise Leder auf Pilz-, Kaktus- oder Ananasbasis und Seide aus Soja. Statt auf tierische Materialien setzen die Hersteller auf pflanzenbasierte oder synthetische Fasern wie Baumwolle, Bambus, Leinen, Polyester, Nylon, Acryl, Viskose, Kork, Hanf, Lyocell (z. B. Tencel), Modal, Polyurethan und Elasthan. Auch Kunstleder, synthetischer Pelz oder Daunenalternativen aus Kapok, PrimaLoft oder Thinsulate werden für vegane Kleidung verwendet.

Sonnenblumenöl, die Alternative

Diese schöne gelbe Blume, die dem Lauf der Sonne folgt, ist in Amerika beheimatet und wurde bereits vor 3000 Jahren von den Inkas wegen ihrer Eigenschaften genutzt. Die Pflanze kann bis zu 3 Meter hoch werden und der Blütenstand kann einen Durchmesser von 85 cm haben.



Bei Zimmertemperatur hat Sonnenblumenöl eine flüssige Konsistenz. Es besteht im Wesentlichen aus ungesättigten Fettsäuren, etwa 32% Ölsäure (einfach ungesättigt) und 52% Linolsäure (mehrfach ungesättigt), den Vorläufern der Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, die für die Gesundheit des Herzens, die Energieproduktion, den Sauerstofftransport, die Bildung von Hämoglobin im Blutkreislauf und sogar für die Aufrechterhaltung des Gleichgewichts im Hormonsystem des Körpers wichtig sind.

Ein Bestandteil von Sonnenblumenöl ist Vitamin E, auch bekannt als Tocopherol. Seine Haupteigenschaft besteht darin, dass es ein hervorragendes Antioxidans ist, in einer bis zu fünfmal höheren Menge als Olivenöl, das die Zellmembranen schützt und freie Radikale bekämpft, die auch für die Zellalterung verantwortlich sind.

Sonnenblumenöl beinhaltet verschiedene Vitamine, darunter B6, das die Fasern des Nervensystems schützt, B5 (Pantothenensäure), B3 (Niacin oder PP) und Folsäure, die für die korrekte Funktion des Nervensystems und den Aufbau der Gewebe des Verdauungssystems nützlich sind.

Auch der Inhalt an Mineralien wie Selen, Eisen, Kupfer, Zink, Phosphor, Magnesium und Mangan ist beachtlich.

In der Lebensmittelindustrie und in der Küche wird Sonnenblumenöl zum Braten oder roh zum Würzen von Salaten oder Gemüsegerichten, zur Zubereitung von Sossen und Bratensossen (Mayonnaise) und natürlich auch zur Zubereitung von Mischgemüse in Öl verwendet.

Anzeige

neu für vegane Käsefans

vegane BioMandel-Alternative zu Käsesauce, Fondue und zum Überbacken



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

Lebensfreude mit MeltMe



Jetzt im Bioladen nach MeltMe fragen.
Direkt: online.soyana.ch
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 Spirit of Perfection Flavors

“Melt Me”

Fotos & Rezepte:
soyana.ch/melt-me

jetzt im Bioladen
fragen Sie danach

Alt werden und jung bleiben

Karl Hecht (1924)



2011, 144 Seiten, Spurbuchverlag
Aktiv Gesund leben. Ratschläge für ein gesundes langes Leben
Wissen über dieses "natürliche Mittel" hat der Autor auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse und

98 Jahren Lebenserfahrung zusammengestellt. Er nennt es "Juvenalisierung", was so viel bedeutet wie: Ein Leben lang die "Tugend der Jugend" zu erhalten, geistig und körperlich; so zu denken, zu fühlen und zu handeln, dass man sich immer in "jugendlicher Frische" befindet. Dazu sind Optimismus, Willenskraft, Liebe, Aktivität und gesunder Schlaf wichtige Voraussetzungen. Im Schlaf kann sich der Mensch täglich verjüngen. Ein Kriterium für die Juvenalisierung ist die Selbstbetriebsfähigkeit bis ins hohe Alter. Juvenalisierung hat nichts mit Anit-Aging zu tun, das ein unphysiologisches Prinzip gegen das Altern darstellt und vom Autor als eines der schlimmsten Unwörter unserer Zeit bezeichnet wird. Der Autor erklärt den Verlauf des gesunden und kranken Alterns. Des Weiteren erläutert er, dass die Alzheimerkrankheit keine typische Alterserscheinung ist. Wenn die Kraft des Körpers nachlässt, erblüht normalerweise der Geist.

Alt werden ist keine Krankheit, sondern kann ein glückliches, genussvolles Leben beschieren, wenn man dies möchte und selbst etwas dazu beiträgt. Frei nach André Maurois ist alt werden nichts anderes als eine schlechte Angewohnheit, für die ein aktiver, optimistischer Mensch keine Zeit hat.

Gesellschaft und Medizin

Ruth Baumann-Hölzle

2021, 304 Seiten, Cameo Verlag



«Wie die bisherige leidvolle geschichtliche Erfahrung zeigt, können humanes Entscheiden und Handeln nur im Horizont der Menschenwürde und der Menschenrechte erreicht werden.»

Die in diesem Buch versammelten Kommentare – durchaus absichtsvoll «Denkanstöße für den Dialog» genannt, denn

das Ergebnis dieser Reflexionen ist kein abschliessendes – befassen sich mit den sich verändernden Paradigmen in Gesellschaft und Medizin, denn wie jedes menschliche Tun erweist sich auch der medizinische Fortschritt in seinen Auswirkungen auf das Individuum und die Gesellschaft als ambivalent. Auf die brennenden Fragen unserer Zeit ergeben sich ethisch vertretbare Antworten nur aus einer gemeinsamen, gleichberechtigten Suche. Und nur auf dieser Suche können wir füreinander zur Quelle neuer Erkenntnisse und Einsichten werden. Sie sollen in erster Linie Denkanstöße bieten, und einzelne Fragen werden im Laufe der Zeit wiederholt gestellt. Dabei zeigt sich nicht zuletzt der Wandel im Umgang mit dem menschlichen Leben von seinen Anfängen bis zum Tod.

Natürlich schlank

Dr. Med. Meike Diessner

2021, 288 Seiten, Lübbe Life Verlag



Haben Sie auch die Nase voll davon dick, schlapp und schlecht gelaunt zu sein? Möchten Sie auch wieder in Ihre alte Jeans passen? Denn machen wir uns nichts vor: Jeder will schlank und attraktiv sein! Die

Grundvoraussetzung dafür ist einzig und allein die körperliche Gesundheit. Wie wir mit der richtigen Ernährungsweise unseren Körper in Top-Form bringen, erklärt die Ärztin Dr. med. Meike Diessner in ihrem Buch mit ihrer Clean Eating-Methode. "Natürlich schlank" zeigt, dass leichter Leben nicht nur mit Gewichtsverlust zu tun hat. Mit einem Augenzwinkern entblösst dieses Buch auch angestaubte Diät-Mythen. Statt verzehrendem Verzicht, bringt Doc Diessners Clean-Eating-Konzept Vielseitigkeit auf die Teller, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit zurück in unseren Alltag. Mit einer angemessenen Portion Leichtigkeit werden gleichzeitig versteckte Fallen, einseitige Dogmen und "Food Propaganda" entlarvt. Wer immer wieder an strikten Kalorienangaben und tausend Verboten gescheitert ist, gewinnt hier neue, lebensnahe und cleane Möglichkeiten, seine Ernährung langfristig umzustellen.

Der Vagus-Schlüssel zur Traumaheilung

Gopal Norbert Klein

2022, 192 Seiten, Gräfe und Unzer Verlag

Fast jeder Mensch ist heute von Bindungs- und Entwicklungs-trauma betroffen. Diese erschreckende Erkenntnis führte den bekannten Traumatherapeuten Gopal Norbert Klein zu einer einfachen, höchst wirksamen Heilmethode, dem "Ehrlichen Mitteilen": Wir teilen anderen in einem sicheren Rahmen ungefiltert mit, was in uns wahrnehmbar ist.



Gopal Norbert Klein (HP Psych.) gehört zu den bekanntesten Traumatherapeuten der spirituellen Szene. Das Besondere an seiner Arbeit ist die Verschmelzung neuester neurowissenschaftlicher Erkenntnisse aus der Traumaforschung mit spirituellen Erfahrungen und Dimensionen.

Vegan-Klischee ade!

Niko Rittenau

Becker Joest Volk Verlag, 512 Seiten,

Das Buch räumt auf mit Vorurteilen zu veganer Ernährung: wissenschaftlich fundiert und gut verständlich. Wie gelingt die Versorgung mit essenziellen Nährstoffen wie Proteinen, Eisen, Calcium, Vitamin B12 oder Omega 3? Wie kann vegane Ernährung gesundheitsförderlich und effektiv in der Prävention chronisch-degenerativer Erkrankungen sein?

Dieser Ratgeber zeigt, worauf es dabei ankommt. Er erklärt praxisnah, wie man sich mit den vielfältigen pflanzlichen Lebensmitteln im Alltag bedarfsdeckend ganz ohne tierische Kost ernährt. Klischees werden wissenschaftlich objektiv auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft und, wo nötig nachvollziehbar widerlegt.

Der Wahlberliner Niko Rittenau ist Ernährungswissenschaftler mit dem Fokus auf pflanzliche Ernährung. In Vorträgen und Seminaren zeigt er seine Version von bedarfsgerechter Ernährung für eine wachsende Weltbevölkerung und fördert die Achtsamkeit gegenüber hochwertigen Lebensmitteln.





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

Neues Buch «Evolutionstheorie - Sackgasse der Wissenschaft»

Der Wissenschaftsbetrieb beruft sich bei der Erklärung unserer Lebenswelt auf eine Theorie, die mehr als 160 Jahre alt ist. Ihr fehlen wesentliche Begründungselemente und sie kann experimentell nicht bewiesen werden. Sie ist weder im Labor, noch in der Natur beobachtbar und endet mit ihren Schlussfolgerungen spätestens in der fundlosen Schicht hinter der Lebenswelt des Kambriums (vor 541 bis 485 Mio. Jahren). Davor gab es keine Tierwelt, und es ist nicht erklärbar, wieso das so ist, wenn doch alles von einem aus dem andern entstanden sein soll.

Diese und andere Fragen werden von der etablierten Schulwissenschaft als nicht relevant betrachtet. Die Evolutionstheorie von Charles Darwin ist längst zu einem wissenschaftlichen Dogma geworden, das uns daran hindert, hinter die materielle Lebenswelt zu blicken. Die alleinige materielle Sichtweise ihrer Entstehung bringt uns in unserem Streben nach Erkenntnis nicht weiter.

Schlussfolgerungen in Bezug auf die Funktionalitäten von äusserst komplexen Systemen bei den Geschöpfen finden keine Beachtung, harren aber einer Erklärung, welche die Evolutionstheorie bei genauer Betrachtung nicht bieten kann. Der Autor zeigt die Theorie in ihren Grundzügen auf und weist auf ihre Schwachstellen und eklatanten Mängel hin durch eine Reihe von Aussagen und Artikeln von Zweiflern und Buchautoren aus der Wissenschaft. Diese stellen detaillierte Fragen, auf welche die Theorie keine Antwort hat. Der Autor will aber auch eine Erklärung bieten, die sich durch den begründeten Ausschluss aller andern Möglichkeiten natürlicherweise ergibt.

Robert B. Laughlin, Träger des Nobelpreises für Physik, beschreibt den ideologischen Charakter dieser Theorie wie folgt: «Das deutliche Symptom für ideologisches Denken ist, dass man es nicht überprüfen kann. Ich bezeichne eine solche logische Sackgasse als Antitheorie ... Die Evolutionstheorie fungiert neuerdings eher als eine Antitheorie, indem sie unangenehme Ergebnisse eines Experiments beschönigt und Befunde für korrekt erklärt, die im besten Fall infrage gestellt werden können und im schlimmsten Fall sogar total falsch sind.»

Bezug: über den Buchhandel.

Listung in allen Schweizer oder deutschen Buchhandlungen



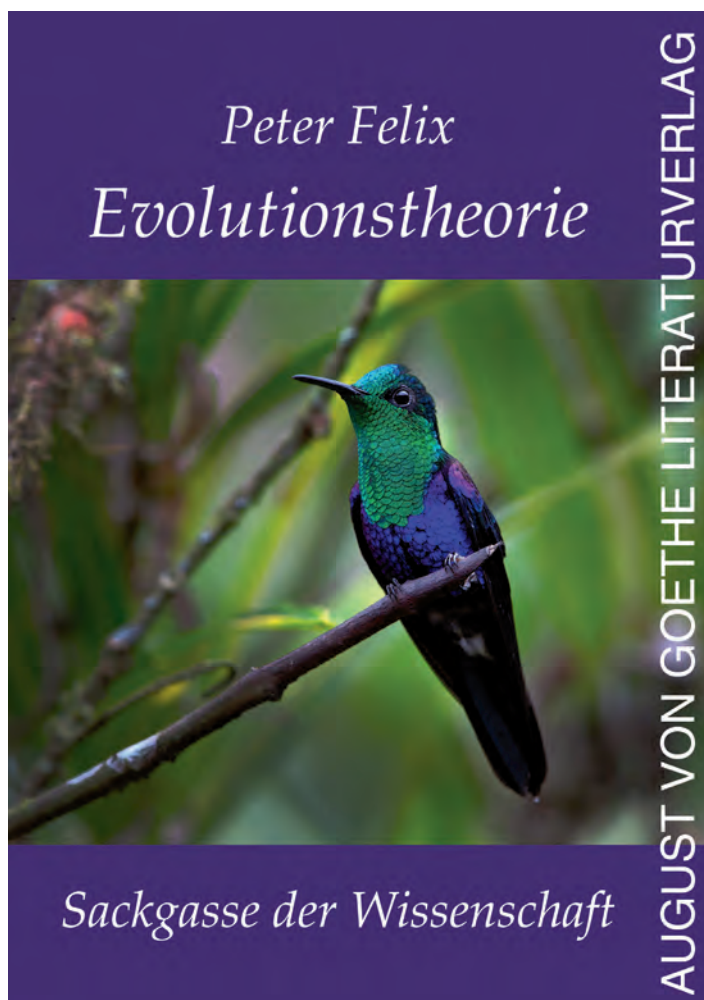
Peter Felix

(geboren 1957) hat eine kaufmännische Ausbildung absolviert und arbeitete in verschiedenen Funktionen im Bereich von Marketing und Verkauf.

Seit früher Jugend faszinierten ihn geschichtliche, religiöse, philosophische sowie auch parapsychologische Fragen. Während langer Zeit war er in einem Menschenrechtsverein sowie auch kurze Zeit in einem „Think Tank“ aktiv.

Kontakt:

pe_felix@bluewin.ch



Die Wissenschaft pflegt ein verengtes, dogmatisches Denken und vermeidet es, offensichtliche Schlussfolgerungen zu treffen für die Infragestellung der Evolutionstheorie. Der Grund hierfür sieht der Autor in der Rücksichtnahme gegenüber Lehre und Konvention in der Wissenschaft sowie auch im Bemühen einer Abgrenzung zur christlichen Religion. Diese hat durch die Scholastik und andere historische Bürden an Glaubwürdigkeit stark eingebüsst.

Der Autor zeigt Wege aus dieser Sackgasse, die auf jene Welt hinweisen, durch die der «Mensch» als metaphysische Dualität seinen Weg ins Dasein fand und findet. Diese Welt ist der Ursprung unseres Seins und unseres Schicksals als Erdenbürger. Unsere Erde, mit einer komplexen Tier- und Pflanzenwelt, wird durch die Evolutionstheorie nicht einmal im Ansatz als Erklärungsmodell gerecht; auch wenn die etablierte Wissenschaft dies immer noch behauptet.



Das neue Erbsenprotein

KLEINE FRUCHT – GROSSE WIRKUNG



Starten Sie Ihren Tag mit einer extra Portion Eiweiss!



Geschmack: Kaffee und Kirsche
350 g Dose

Gerade für ältere Menschen ist eine proteinreiche Ernährung wichtig!

Die Erbse ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit, und dafür gibt es gute Gründe. Ihre Proteine tragen zu unserem Wohlergehen bei und sind ein wichtiger Baustein für einen gesunden Muskelaufbau. Und das Beste: Beim Abnehmen helfen sie auch. Jetzt bestellen und profitieren!

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

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

- Hervorragender Geschmack
- Natürliches Aroma
- 100 % pflanzlich
- Reines Erbsenprotein
- Nachhaltig und klimafreundlich
- Hoher Eiweissgehalt
- Frei von Allergenen
- Vegan und glutenfrei
- Zuckerfrei und laktosefrei
- Einfache Zubereitung

Verlass dich nicht auf den Staat, sei für Dich selbst verantwortlich

Die letzten beiden Jahre waren keine einfache Zeit. Sie war geprägt von Vorgaben, Massnahmen und Flexibilität, sich immer wieder auf Neues einzustellen. Was leider oft auf der Strecke blieb, war die Eigenverantwortung. Wir alle sind selbst für unsere Gesundheit verantwortlich und aus diesem Grund sollten wir die Gesundheit nicht von Vorgaben steuern lassen, sondern selbst in die Hand nehmen.

Wie die folgenden Zahlen in Bezug auf die Blutzuckerwerte zeigen, haben wir nämlich einen nicht unwesentlichen Einfluss.

Bei 11'321 Corona-Patienten wurde der nüchterne Blutzuckerspiegel untersucht.

Nüchternblutzucker	Sterberate
Unter 140mg/dl	15,7%
140mg – 180mg/dl	33,7%
Über 180mg/dl	41,1%

Quelle : Carrasco-Sanchez FJ et al. Admission hyperglycaemia as a predictor of mortality in patients hospitalized with COVID-19 regardless of diabetes status : data from the Spanish SEMI-COVID-19 Registry. Ann Med. 2021 ;53(1) :103 :116

Der Normalwert von 70 – 100mg/dl tauchte als Kategorie in der Untersuchung nicht auf. Stellt sich doch die Frage: Ist vielleicht kein Patient mit normalen Blutzuckerwerten ins Krankenhaus gekommen?!

Egal, um was für einen Virus es sich handelt, wichtig ist doch, dass wir Eigenverantwortung übernehmen und zu unserem Körper schauen, damit man nicht zum Risikopatienten wird.

Wer von Ihnen besitzt ein Auto? Pflegen Sie Ihr Auto? Geben Sie Ihrem Auto regelmässig Benzin und Öl? Schauen Sie regelmässig, ob genügend Luft in den Pneus ist? Machen Sie regelmässig den Service? Bewegen Sie Ihr Auto regelmässig? Und aus welchem Grund machen wir oft nur halbherzig dies mit unserem Körper? Von dem haben wir nur einen. Ein Auto können wir ersetzen aber unseren Körper leider nicht.

Wie können wir uns nun aber nach einer Grippe wieder aufbauen und was hilft gegen allfällige Langzeitwirkungen nach einer Grippe-Erkrankung? Oder was können wir als Prophylaxe tun?



Diese Mikronährstoffe können helfen, uns besser zu schützen:

Vitamine D, C, A und Selen:

Steigerung des Immunsystems, Antikörperproduktion, verhindern das Entstehen und Ausbreiten von Viren, Schutzschicht in den Lungen wird unterstützt.

Zink, Kupfer

Direkte, antivirale Wirkung hemmt das Eindringen von Viren in Mund und Nase

Omega 3

Vermindert die Virusvermehrung

Alle diese Mikronährstoffe sind in den Himmelbach Produkten enthalten. Diese geben dem Körper eine Grundabdeckung für den Alltag und wirken somit bereits präventiv, dass man evtl. nicht an einer Grippe erkrankt. Wenn dies trotzdem der Fall ist, macht es Sinn für eine gewisse Zeit einige Mikronährstoffe wie Vitamin C, A, D, Selen, Zink, Kupfer und Omega 3 höher zu supplementieren.

Zum Beispiel **Vitamin D**. Gerade in den Wintermonaten wird dieses Vitamin Mangelware. Viel weniger Sonnentage machen es fast unmöglich, dass wir in unseren Breitengraden einen guten Vitamin-D-Spiegel aufweisen. Vitamin-D-Mängel zeigen sich bei Autoimmunerkrankungen, Osteoporose, Diabetes, Atemwegserkrankungen, Depressionen, niedriger Schlafqualität, Entzündungen, nur um ein paar Folgen eines Vitamin-D-Mangels zu nennen.

Omega 3 ist ebenfalls ein sehr wichtiger Bestandteil, dass es uns gut geht. Omega 3 ist lebensnotwendig für unseren Körper, es schützt unsere Zellwände, womit wir die Entzündungsneigung vermindern. Ebenfalls vermindert es die Klebrigkeit der Blutplättchen und erweitert die Blutgefässe. Somit erzielen wir eine günstige Wirkung auf hohen Blutdruck, Allergien, bessere Durchblutung, Hirntätigkeit – und noch vieles mehr.

Ebenfalls wichtig ist **regelmässige Bewegung**. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt mindestens 150 Minuten aktive regelmässige Bewegung, damit wir gesund bleiben. Zusätzlich sollten mindestens zweimal 30 Minuten Krafttraining durchgeführt werden.

Für Aufsehen hat eine US-Studie gesorgt, welche die Wirkung von Training gegen COVID-19 beweist. Prof. Dr. Ingo Froböse (Experten Allianz Gesundheit) meinte zu dieser Studie:

«Die Studie belegt erneut eindrucksvoll, dass körperliches Training und Sport in seinen Effekten und Auswirkungen nahezu unschlagbar sind, weil es viele Menschen vor gravierenden Erkrankungen und nachhaltigen gesundheitlichen Beeinträchtigung schützt. Körperliches Training stimuliert und aktiviert das Immunsystem und Gesundheit geht nun mal nicht ohne regelmässiges körperliches Training und Aktivsein.»

Wann startest DU mit dem regelmässigen Training und unterstützt DEINEN Körper mit den Mikronährstoffen, die dich stark machen?

Weitere Infos unter info@himmelbach.ch oder www.vital-paket.ch Hier stehen dir Profis für eine gezielte Mikronährstoffberatung zur Seite, die wissen von was sie reden.

Seit ich die UR
Kur mache, bin
ich viel fitter"

Hanspeter. F

"Meine
Darmgesundheit
hat sich massiv
verbessert."

Nelly. M

Fit in den Frühling

mit der UR Kur aus der Zentralschweiz

EIN GESUNDER DARM, IST DER SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT

Wenn wir eine schwierige Nachricht erhalten, müssen wir diese erst einmal verdauen. Sorgen schlagen uns auf den Magen. Eine fiese Bemerkung stösst uns sauer auf. Sind wir ausgesprochen nervös und gestresst, kriegen wir Durchfall: Die Art und Weise, wie der Magen-Darm-Trakt Eingang in die Sprache gefunden hat, aber auch, wie er auf unseren Gemütszustand reagiert, ist vielsagend. Beweis genug, dass der Darm nicht auf seine Verdauungsfunktion reduziert werden sollte.

LESERAKTION 3 FÜR 2

Geben Sie bei der Bestellung den Rabattcode: STARKVITAL60+ ein und profitieren Sie von bis zu SFr 142.- Rabatt. Bestellen Sie jetzt unter www.urkur.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

Respect yourself

Es heisst:

«**Geben ist seliger denn Nehmen**».

Es ist ein Plädoyer an die Grosszügigkeit! Eine Ermahnung, sich nicht zu egoistisch zu verhalten.

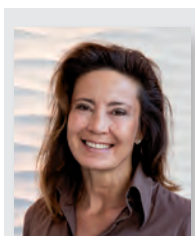
Viele von uns kennen diesen Spruch aus ihrer Kindheit und haben ihn sich zu eigen gemacht. Und was ist daraus entstanden? Wir meinen unsere Bedürfnisse zurückhalten zu müssen und die der anderen über unsere eigenen zu stellen. Was uns jedoch nicht wirklich gut tut, denn es hindert uns an unserer Entfaltung und der Fähigkeit, uns auszudrücken. Die Folge könnte eine nicht erklärbare Unzufriedenheit sein. Das wäre die mildere Form. Die Extremform könnte auch eine Psychose sein. Was es mit Beziehungen macht, liegt auf der Hand - sie sind nicht ehrlich, nicht aufrichtig, denn wir geben, weil wir meinen, geben zu müssen, also nicht aus freiem, reinem Herzen. Es entsteht eine Dysbalance. All das können wir nur tun, weil es in diesem Spiel auch Mitspieler gibt, die manchmal dankend, jedoch öfters nicht dankend, unsere Geschenke annehmen. Es sind die, welche die andere Seite der Medaille verkörpern, die Profiteure. Die, welche dieses Muster sofort erspüren und es mitunter gerne ausnutzen.

Und genau so ist es mit allem, das nicht in Balance ist. Jedes auch nur leichte Extrem zieht seinen Gegensatz an. Wir nennen es **das Gesetz der Resonanz**. Und so sollten wir lernen, uns nicht über die sogenannten Ungerechtigkeiten, welche uns begegnen aufzuregen, sondern versuchen zu erkennen, was sie uns zeigen. Was wollen diese Winke mit dem Zaunpfahl uns sagen?

Im oben genannten Beispiel könnte die «Message» heissen:

«**respektiere dich selbst**»

Der erste Schritt sich selbst zu respektieren beginnt damit, die Wahrnehmung nach innen zu richten. Achtsam sich selbst gegenüber zu werden. Sich und nicht die anderen an die erste Stelle zu setzen. Natürlich gibt es Momente, wo es nötig ist, sich zurückzustellen, nämlich immer dann, wenn mein Gegenüber selbst (noch) nicht lebensfähig ist. Aber diese Zeiten gehen, bzw. müssen vorbei gehen. Wenn das nicht geschieht, kommt irgendwann der Moment, wo Sie selbst nicht mehr lebensfähig sind und abhängig werden.



Gabriela Ghenzi

Jahrgang 1965

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe www.starkvital.ch

Info: www.chivasun.ch

Es ist somit legitim, sich selbst zu fragen, was brauche ich wirklich? Aber wie kann man das herausfinden, wenn man bereits ein Produkt seiner Prägungen und Muster geworden ist, die das wahre Selbst überdecken? Wenn wir täglich von einer Verpflichtung zur nächsten rennen und uns sogar noch beim Gang zur Toilette beeilen, dann bleibt keine Zeit, um innezuhalten, geschweige denn etwas wahrzunehmen.

Wie also können wir ausbrechen? Indem wir als allererstes einfach mal stehen bleiben, den Motor abstellen. Dies jedoch ist gar nicht so einfach, wenn wir uns in unserem gewohnten Trott bewegen und somit in den Fäden des Alltags gefangen bleiben. Deshalb empfehle ich Ihnen eine Auszeit, eine Zeit die ganz Ihnen gehört. Eine Reise, die nicht in einen anderen Kontinent oder an ein beliebtes Feriengziel führt. Ich empfehle Ihnen die Reise nach innen. Es gibt Orte und Menschen, die sich dieser Reiseplanung und -begleitung verschrieben haben.



Ich bin ein Frühlingskind, in der sogenannten kosmischen Spalte geboren, bzw. ein paar wenige Stunden danach, im sogenannten Neubeginn. Genau an dem Punkt, wo sich zwei Energien treffen: Die Winterenergie, welche sich verabschiedet und die Sommerenergie die sich ankündigt. Diesen erweiterten Übergang nennt man den Frühling. Durch diese spezielle Konstellation strebe ich stets Balance an, in allem, was ich tue. Bei allem, was ich initiiere, geht es darum die Energien auszugleichen, Leben zu erschaffen und zu erhalten. Wenn auch Sie sich für das Leben entscheiden möchten, bedeutet dies Wunden zu heilen, damit Schmerzen gehen

können und es gilt undienliche Muster abzulösen. Es heisst, sich zu befreien. Dann können Sie Ihre Flügel ausbreiten und fliegen. Dann sind Sie frei, glücklich und unabhängig.

Deshalb habe ich 2006 das erste CHIVA SUN am Zürichsee und 2019 das zweite im schönen Tessin, oberhalb von Locarno, am Lago Maggiore gegründet. Diese beiden «Holistic Healing Center» sind eingebettet in die Natur. Es sind kraftvolle, energetische Orte, wo man sich erholen und regenerieren kann. Hier wirken Teams fähiger und erfahrener Therapeuten auf den Ebenen Körper, Seele und Geist. Es sind Orte, wo man auf seiner Reise zu sich sanft geführt und mitfühlend begleitet wird. Es ist ein ganz individueller Prozess, Ihr Prozess. So gerne ich auch schreibe und damit mein Wissen und meine Erfahrungen weitergebe, reichen Worte für einen solchen Prozess nicht aus. Es braucht mehr.

Manchmal ist da etwas, etwas, das einem immer wieder plagt. Dies könnte eine schlechte Verdauung sein oder ständige oder wiederkehrende Rückenschmerzen, eine Migräne, die uns die Lebensfreude nimmt, eine Partnerschaft, die nicht harmonisch ist, Spannungen im Arbeitsfeld oder der Erfolg, der einfach nicht einkehren will. All das sind Zeichen. Ganz egal mit welchem Zeichen Sie zu uns kommen, wir werden es nicht nur zu deuten wissen, sondern kennen auch Mittel und Wege den Energiefluss in eine andere Richtung zu lenken.

So freue ich mich auf eine gemeinsame Reise.

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

Barbara Radtke

Best-Ager Kandidatin bei Germany's Next Top Model



© Foto ProSieben/Richard Hübner

Das ist die überraschende Neuheit der deutschen ProSieben Castingshow im Reality-TV-Format Germany's Next Top Model 2022, die von Heidi Klum moderiert wird: In diesem Jahr wurde das Motto "Diversity" nochmals verstärkt. Neben Mädchen mit klassischen Model-Anforderungen, hat die Fernsehsendung aufstrebende kurvige, kleine, transsexuelle und neulich, eben, Ü50-jährige Models aufgenommen - insgesamt drei, eine davon ist Barbara Radtke aus Flensburg (Schleswig-Holstein) mit stolzen 68 Jahren.

Selbst wenn die Senior-Kandidatin nicht gewonnen hat - sie ist am 10. März 2022 aus dem Wettbewerb ausgeschieden, das Finale läuft am 26. Mai 2022, war dies eine hervorragende Gelegenheit, sich dank dieser Plattform der breiten Öffentlichkeit und den Brancheninsidern vorzustellen. Offensichtlich hat sie bereits ein grosses Medieninteresse auf sich gezogen. Ihre durch das Fernsehen erlangte Bekanntheit wird sich sicherlich positiv auf ihre neue Karriere auswirken.

Barbara Radtke ist eine Frau mit einem natürlichen Charme und eine angeborene Eleganz, ist von Natur aus nett und hat beste Umgangsformen. Ihr Lächeln ist umwerfend, ihre Art total ansteckend und entspannt. Ihre Haare sind natürlich weiss, lang und glatt, und ihr Körper eindeutig trainiert. In der Tat besucht die vierfache Mutter und fünffache Grossmutter fleissig das Fitnessstudio, wo sie Krafttraining macht und es schafft, eine super Figur zu behalten. In ihrer Freizeit ist sie gerne körperlich aktiv. Skifahren, Wandern, Fitness, Yoga, spiritueller Tanz sind nur einige ihrer liebsten Hobbys.

Die junggebliebene Lady hatte schon als Kind einen Traum: Sie war vom Modeln fasziniert. Nach der Schule hat sie Friseurin gelernt und ihren Ehemann kennengelernt. Der war leider gar nicht begeistert von ihrer Idee, Model zu werden. Er stelle sie vor die Wahl: «Entweder Fotos oder ich». Das Senior-Model hat sich für die Liebe entschieden. Es folgten vier Kin-



© Yoga Fotos Klaus von Kassel

der und eine Fortbildung zur Kosmetikerin. *«Da blieb keine Zeit für irgendwas anderes, auch wenn ich es gewollt hätte»*, meint Barbara Radtke. Als sie dann endlich mehr Zeit hatte, wurde ihre Mutter schwer krank und sie hat sie bis zu ihrem Tod gepflegt. Danach wurde ihr bewusst, dass sie das, was sie immer wollte, nie gemacht hatte. Nach einer langen Ehe hat ihr Mann endlich auch nichts mehr gegen ihr Projekt. Als es hiess, dass sich bei GNTM auch Ältere bewerben dürfen, hat die 1,68m grosse Rentnerin den mutigen Schritt gewagt und sofort Fotos geschickt. Das angehende Model hatte sich riesig gefreut, als sie tatsächlich zum Casting eingeladen wurde, in der Hoffnung, so entdeckt zu werden. Jetzt möchte sie nun richtig in der Modewelt durchstarten. Ja, wenn man will, ist es nie zu spät, seine Träume zu verwirklichen.

Die Flensburgerin kann derzeit bereits Erfahrungen im Modelbusiness sammeln. Sie war u.a. bei Elbmodels in Hamburg unter Vertrag und hat schon bei verschiedenen Shootings und Werbedrehs mitgewirkt. Mittlerweile ist sie als Best-Ager-Gesicht deutschlandweit erfolgreich, hat Werbung für „Aldi“ und „Hornbach“ gemacht, shootet Titelseiten und Modestrecken. Für Fotograf Klaus von Kassel stand sie im bekanntesten Fotoband *„Photogenic Babyboomer“*. Und sogar auf der „Fashion Week“ in Berlin ist Barbara Radtke schon gelaufen.

Die Mitwirkung der über 60-Jährigen an der Gesellschaft wird heute auf eine neue Art und Weise wahrgenommen. Durch ihre Teilnahme am Heidi Klum Wettbewerb hat die elegante Oma ein Zeichen gesetzt. Tatsache ist, dass sie allein dadurch bereits persönlich gewonnen hat.

«Ich möchte unbedingt als erste Frau mit 68 Jahren Germany's Next Topmodel werden, um allen älteren Frauen Mut zu machen und um zu zeigen, dass das Alter nur eine Zahl ist. Es ist nie zu spät für seine Träume!»

StarkVital im Gespräch mit Barbara Radtke

SV: Andere Frauen - auch solche, die viel jünger sind als Sie - bewundern Sie sicherlich für ihre körperliche Fitness. Wie halten Sie sich in Form? Ist Krafttraining auf dem Plan? Haben Sie ein fixes Wochenprogramm? Haben Sie ihr ganzes Leben lang Sport getrieben?

BR: *Sport ist für mich schon wichtig, gerade in meinem Alter. Ja, auch Frauen, die jünger sind, fragen mich, wie ich mich so fit halte. Ich mache jeden Morgen zehn Minuten bis zu einer halben Stunde Yoga. Einmal die Woche gehe ich ins Fitnessstudio zum Yoga und einmal zum Fitness. Ich habe schon immer in meinem Leben Sport gemacht mit einer Unterbrechung aufgrund eines schweren Autounfalls. Ich hatte Handball gespielt, Ballett gemacht und danach Jazz Dance.*

SV: Wie sieht Ihre Ernährung aus? Halten Sie eine spezielle Diät ein?

BR: *Meine Ernährung ist eigentlich ganz simpel. (lacht) Keine Diät! Ich trinke jeden Morgen nach dem Aufstehen einen Becher lauwarmes Wasser, das ist gut für den Stoffwechsel. Vor dem Frühstück gibt es ein Glas Smoothie mit ordentlich viel Ingwer. Hin und wieder gibt es Müsli mit Joghurt und Obst. Zwischendurch Tee oder Wasser mit Zitrone. Ansonsten esse ich fast alles, wenig Fleisch mehr Fisch, Gemüse und Salat - von allem etwas.*

SV: Wie kleiden Sie sich privat? Was sind Ihre modischen Vorlieben?

BR: *Ich kleide mich sehr gerne bequem, gerne Jogginghose und lockere Shirts. Gerne auch modisch und figurbetont. Natürlich auch elegant, wenn man ausgeht. Manchmal auch ganz flippig, wenn ich Lust dazu habe. Wichtig ist für mich, dass man sich in seinem Outfit wohl fühlt. Das strahlt man auch aus. Auch in unserem Alter können wir fast alles tragen, Hauptsache man fühlt sich wohl. Ansonsten versuche ich immer positiv zu denken. Das gibt Kraft und Energie. Das habe ich von meiner lieben Mutti vererbt bekommen!*



© Foto Klaus von Kassel

Seven.One Entertainment Group GmbH
Website von Barbara Radtke: <https://babs-radtke.de/>
sowie: booking@babs-radtke.de



© Foto ProSieben/Richard Hübner

Desperately seeking Madonna



Die Suche nach dem perfekten Material Girl hat begonnen. Schauspielerinnen, die sich um die Hauptrolle in der Madonna-Biografie bewerben, müssen elf Stunden lang Choreografie einstudieren und durchführen. Dann ist Gesang mit Madonna (63) angesagt. Madonna wird den Film über ihr Leben selber produzieren, das Drehbuch schreiben und Regie führen.

Warum eine verfilmte Autobiografie? «Denn viele Leute haben versucht, Filme über mich zu schreiben, aber es waren immer Männer», verriet Madonna in der Tonight Show. Es sei besser, wenn sie alles allein mache.

Fit-Programm für Vielsitzer



Viele Menschen sitzen zu viel am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Dies kann zu Fehlhaltungen und Rückenschmerzen führen. Die Lösung: Abwechselnd stehen – bewegen – mobilisieren und entspannen. Und: Ein fitter Körper ist die beste Prävention gegen Schmerzen und Verletzungen.

Übungen und mehr dazu: www.suva.ch

Wer sich viel bewegt, bleibt länger fit

Die Coop-Zeitung (Nr. 9) hat auch festgestellt, dass Sport kein



Alter kennt und daher auch die ältere Bevölkerung davon profitieren kann. Sport sei nicht nur etwas für junge Menschen. Im Gegenteil,

Bewegung würde mit zunehmendem Alter sogar noch wichtiger, heisst es in der Coop-Zeitung, «ungenutzte Muskeln verkümmern. Gut Trainierte bleiben auch länger selbstständig und mobil. Körperliche Einschränkungen sind übrigens kein Grund, sich nicht zu bewegen. Viele Beschwerden können sogar gelindert werden. Auch abgenutzte Gelenke profitieren von Bewegung. Regelmässig Sport treibende ältere Menschen bleiben länger aktiv, sie haben tendenziell weniger Schmerzen».

Es ist Zeit für einen Coach

Langsam wachen einige Fitnesscenter-Besitzer:innen weltweit auf und beginnen zu realisieren, dass der Markt der Zukunft das direkte **eins zu eins** Coaching

für Menschen 70+ beim Krafttraining ist. Man kann unerfahrene ältere Menschen nicht einfach nach einer kurzen Einführung ALLEINE im Fitnesscenter, nur auf sich gestellt, trainieren lassen. In Japan z.B., wo es über 8000 Muskeltrainingscenter für Menschen 70+ gibt, ist man bereits in der Zukunft

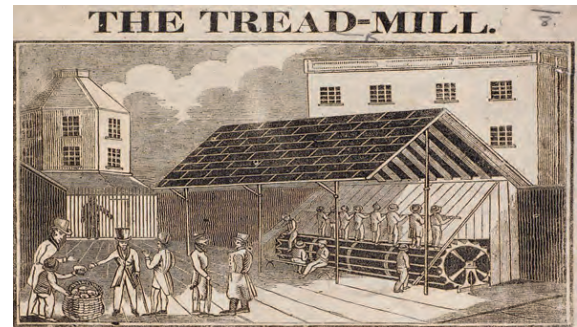


angekommen, anders als bei uns im Westen. Voraussetzung für die Trainer:innen ist das Alter, sie müssen auch 70+ sein. Die Zukunft beginnt mit dem Thema MYOKONE und endet mit einem Personal Health Coaching für Menschen 70+ im Fitnessclub und modernen Altersresidenzen.

Die Geschichte des Laufbands

Das Laufband wird heute zur Gesundheitsförderung eingesetzt. Die Engländer bestrafte ihre Häftlinge bis ins 20. Jahrhundert damit als Foltergerät. Insassen z.B. im Coldbath-Fields-Gefängnis in London

um 1868 mussten an Tretwerkgeräten stundenlang sich physisch abrackern. Daher kommt auch der Name «Treadmill». Leider wurde dieses sinnlose Training nicht



z.B. für Energiegewinnung umgesetzt, sondern einfach, um die Gefangenen zu ermüden. Das erste Laufband wurde 1818 ebenfalls in England erfunden.

Der Weg zum Gesundheitsstudio

In Deutschland wurde erkannt, dass sich das Fitnessstudio wandeln muss, will es nicht wieder als NICHT SYSTEMRELEVANT bei der nächsten Pandemie geschlossen werden. Der Trend geht eindeutig Richtung GESUNDHEITSSTUDIO.

Info: www.rehavitalisplus.de

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



Werbung sollte möglichst der Realität entsprechen

Natürlich sieht ein Bild von einer Frau, die einen Kick vor der Kamera ausführt, immer spannend aus. Die Zeiten sind aber vorbei, in denen man unprofessionelle Martial Art Kicks oder einen Fuss vor die Linse brachte. Der Hauptdarsteller aus der bekannten amerikanischen TV Sendung (1972-1975) «Kung Fu», David Carradine konnte überhaupt nicht kicken. Er war also ein Anfänger, der seine Unfähigkeit so versuchte zu verstecken. Hier mein Kommentar zu folgendem Bild: *Aber welcher Kick soll das sein? Frontkick? NEIN, Sidekick? NEIN. Roundhousekick? NEIN. Bitte in Zukunft einen perfekten Kick zeigen. Immer mehr Menschen verstehen etwas von Kicks. Danke. JP Schupp 5. Dan. Kickboxen.*



Triage

Ein Wort, an das man sich leider in Zukunft gewöhnen muss. Nicht nur bei einer Pandemie. Triage könnte demnächst auch Menschen mit einer Behinderung betreffen. Oder alte Menschen, 80 Jahre und älter, die nicht auf ihre Gesundheit geachtet haben und Pflege benötigen. Kein Gesundheitssystem der Welt kann die Ausgaben der kommenden Jahre tragen. Dann werden wahrscheinlich unheilbare Patienten einfach gezwungen, eine tödliche Pille zu schlucken. Darum wer FIT und GESUND ist, wird die grösste Überlebenschance haben. Das ist kein düsteres Science Fiction-Szenario. Laut einem Bericht der «Ärztzeitung» sollen behinderte Menschen besonders geschützt werden. Das Bundesverfassungsgericht in Deutschland hat dem Bundestag anfangs Januar 2022 aufgefordert, unverzüglich Vorkehrungen zum Schutz Behinderter im Falle einer pandemiebedingten Triage zu treffen.

Das neue US-soziale Netzwerk

Donald Trump ärgert sich, dass seine Social App «Truth Social» noch keinen reissenden Absatz findet. Der ehemalige amerikanische Präsident dachte wohl, dass wenn er mit seiner App den grossen Tech-Konzernen die Stirn bietet, sofort Millionen von Menschen zu seiner Plattform wechseln würden. Dem ist aber nicht so. Mal sehen, was die Zukunft bringt.

VARTA-Hörgerätebatterien

Das deutsche Technologieunternehmen präsentierte am 18. und 19. März in Paris erstmals Hörgerätebatterien unter der Marke VARTA sowie das weitere Produktportfolio, das auch individuelle Energielösungen für die Industrie beinhaltet. Für Träger von Hörgeräten ist für ein zuverlässiges und optimales Hörerlebnis die Batterie entscheidend. Unter der Marke VARTA werden nun erstmals eigene Hörgerätebatterien präsentiert.

Mit der Foliendichtung weisen die Zellen eine bis zu 15 Prozent längere Laufzeit als die Standardzelle auf. Laut Verbrauchertests entspricht das bis zu 48 Stunden. Geliefert werden die Batterien in der bekannten Komfort-Verpackung.

Schweizer:innen kaufen Waffen im grossen Stil

Während der Pandemie, schon vor dem Einmarsch in die Ukraine, sind die Umsätze der Waffenkäufe in der Schweiz explodiert.



Wieso? Wollen sich vielleicht die Menschen mit einer Schusswaffe verteidigen? Mal sehen, ob sich die Politiker:innen in Bern doch noch den viel schärferen Bestimmungen der EU unterjochten lassen? (Zeichnung TAGI vom 15.10.21 Seite 4)

Ohne Worte:



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



Impfpflicht verfassungswidrig

In diesen Zeiten gehen nicht nur Anwälte, sondern auch Ärzte und Bürger jeder Art auf die Barrikaden, die Regierungen auffordern, endlich das leidige Thema IMPFLICHT aus ihrer politischen Agenda zu streichen. Eine allgemeine Impfpflicht verletzt wichtige Grundrechte wie das Grundrecht auf Leben und körperliche Unversehrtheit, das Grundrecht auf Glaubens- und Gewissensfreiheit, das Erziehungsrecht der Eltern und das Grundrecht der Berufsfreiheit, z.B. der Ärzt:innen. Wie stark wird der Einfluss der WHO (Weltgesundheitsorganisation) bei der nächsten Pandemie sein? Wichtig ist einfach, hinter die Kulissen der WHO zu schauen: Wie und durch wen wird diese Organisation finanziert?

P4P-Kurs Krafttraining mit Senior:innen

Die Berner Fachhochschule bietet einen zweitägigen Kurs für Krafttraining mit Senior:innen 65+ an. Dieser Kurs beleuchtet Mythen und Fakten zum Thema Krafttraining bei Menschen im «Alter Ü65». Sie lernen, ein differenziertes Krafttraining bei Senior:innen sicher und effektiv durchzuführen. Im Kurs erlernt man aktuelle und evidenzbasierte Kenntnisse bezüglich der Planung und erfolgreichen Durchführung eines Krafttrainings bei Senior:innen.

Info: <https://www.bfh.ch/de/weiterbildung/kurse/kraft-ue65-krafttraining-mit-seniorinnen-und-senioren/>

Maja Brunner wurde 70

Von der Schlagersängerin zur Volksmusik. Die gebürtige Küssnachterin, die nun schon seit über 30 Jahren in Schindellegi wohnt, feierte letztes Jahr ihren 70. Geburtstag. Hoffen wir, dass sie noch lange gesund bleibt und uns mit ihrer Fröhlichkeit weiter aufheitern kann.



ON-LINE Personal Training

Nur wer wirklich den Menschen 100 Prozent spürt, kann ihn perfekt trainieren. Natürlich will unsere heutige digitale Technologie auch ältere Menschen zu Hause trainieren. Folgendes Foto sieht zwar interessant aus und kann bestimmt Frauen und Männer 60+ dazu motivieren, sich vermehrt zu BEWEGEN. Aber nur die-



jenigen, die vor Ort, also in einem professionellen Gesundheitscenter auf die Anleitung eines Personal Trainers zählen können, der sich mit Muskeltraining mit Hanteln und Geräten auskennt, haben die besten Vorausset-

zungen auch im sehr hohen Alter 100+, noch fit, gesund, agil und aktiv zu sein.

Was wäre, wenn Sie jetzt 50+ Jahre alt sind und nochmals 50 Jahre leben könnten, GESUND, FIT, AUTONOM aber eine Anleitung benötigen, wie man das erreichen kann? Darum gibt es u.a. das StarkVital60+ Magazin. Ein Jahres-Abo, das Sie verschicken können, kostet nur 40 Franken für sechs Ausgaben.

Physiotherapie: in 10 Jahren Kosten verdoppelt

Der Selbstbedienungsladen GESUNDHEITSSYSTEM macht natürlich nicht nur bei den Ärzten KEINEN Halt, sondern auch bei anderen von den Krankenkassen anerkannte Fachleute. Bei nur 8,5 Millionen Einwohner:innen hat die Schweiz weltweit mit 90

Milliarden Umsatz das teuerste Gesundheitswesen der Welt. Mit 86 Millionen Einwohner:innen hat Deutschland nur 350 Milliarden - warum nicht auch 900 Milliarden? Die Benachteiligten sind die, die präventiv seit Jahrzehnten etwas für die Gesundheit tun: Fitnesscenter-Betreiber:innen. Verrückte Welt in der Tat!

STONEHENGE: Mit Swisness verbunden?

Das berühmte Monument in Südengland begeistert seit über 5000 Jahren Besucher:innen. Neuste Erkenntnisse zeigen auf, dass vermutlich auch ein Mann aus der Alpenregion der heutigen Schweiz als Fachkraft eine Rolle spielte. Er war im Herstellen metallener Objekte wohl in Europa führend und half so in Stonehenge einiges besser umzusetzen.



Bei den Kelten herrschten Frauen

Die Kelten lebten auch in der Schweiz. Die Frauen waren wilde Kriegerinnen. Bisher glaubte man, dass nur viel später die Wikingerfrauen auch aktiv kämpften und herrschten. Dank der weiblichen Weisheit würden wohl heute weniger Kriege auf der Erde geführt werden.

Coronavirus: Novavax ist KEIN Totimpfstoff

Florian Kramer, Professor für Impfstoffkunde auf Twitter: «Kann man bitte aufhören den neuen Impfstoff von Novavax als Totimpfstoff zu bezeichnen? Es ist ein rekombinanter Proteiniimpfstoff. Dafür wird das Spike Protein mithilfe von Baculoviren in Mottenzellen hergestellt und dann mit Matrix-M Adjuvant (ein Saponin) formuliert».

Jane Campion, Oscar 2022

Die aus Neuseeland stammende Regisseurin Jane Campion hat mit ihrem Film «The Power of Dog» den Oscar für die beste Regie gewonnen. Die 68-Jährige ist die dritte Frau in der Oscar-Geschichte, die die Regie-Statuette erhält.



Bund soll für Wohneigentum bürgen

Die Mittelschicht, die teilweise in die Armut abrutscht, kann sich in der Schweiz kein Wohneigentum mehr leisten. So kommt man auf die verrücktesten Ideen. Der Bund soll für Wohneigentum bürgen. Da könnte man auch die Forderung stellen, dass der Bund für die Eigenheime von pensionierten Menschen bis zu deren Tod bürgen soll, damit diese nicht ständig in der Angst leben müssen, dass ihre Hypothek nicht mehr verlängert wird und sie ihr Heim im hohen Alter noch verlieren.



Ohne Worte:

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

Walter Herden **DAS VORBILD** Mit 71 Jahren - TOP-FIT

Walter Herden ist vielen in der Fitness-industrie als Gerätebauer und genialer Entwickler der GYM80 Geräte bekannt.

Doch er trainiert schon wesentlich länger, als es der Firmenname 1980 suggeriert. Sein erstes Training absolvierte er 1973, also arbeitet er seit etwa 49 Jahren mit dem Eisen. In dieser langen Zeit ist es noch nie vorgekommen, dass er über einen längeren Zeitpunkt nicht trainiert hat. Auf meine Frage hin, wie häufig er in der Woche trainiert, antwortete er **«immer fünf Tage»**.

Er verkaufte seine GYM80-Firmenanteile und wurde Privatier.



WALTER HERDEN mit der Ausgabe der FITNESS TRIBUNE Nr. 138 und dem Preis, der ihm damals in der Schweiz verliehen wurde.

Damals begann der Boom der aufstrebenden Branche der Fitnesscenter überall in Europa und somit auch in der Schweiz. So reiste ich nach Essen und schloss mit Walter Herden und Peter Förster, seinem Partner, einen Vertrag, mit dem ich auch seine von ihm entwickelten Geräte in der Schweiz importierte.



So kenne ich diesen Mann, der viel für die Fitnessbranche gemacht hat, nun auch schon bald 40 Jahre. An jeder FIBO Messe haben wir über Neuentwicklungen diskutiert und Walter Herden hat immer interessiert zugehört. Eigentlich ist er der Einstein der Geräteentwickler und ist trotzdem immer bescheiden geblieben. Er hat verstanden, dass Du selber körperlich FIT sein musst, wenn Du Geräte für Menschen entwickelst.

Selbst heute mit 71 Jahren trainiert er immer noch so wie vor vielen Jahren und geht keinem Battle mit jüngeren Sportlern aus dem Weg.

Er sagte mir mal: **«Du kannst mit 71 Jahren nicht mit der Energie eines jungen Athleten mithalten, das ist schon klar, doch um mich zu schlagen, muss sich mein Gegner schon stark ins Zeug legen. Wenn ich verliere, kann ich immer noch die Alterskarte ziehen»**.



Übungen wie die human flag, dragon flag und muscle up sollten schon Standard bei ihm sein.

Seiner Meinung nach, sind Gym80 Sportgeräte immer noch das beste Produkt auf dem Markt. Immer dann, wenn er über Gym80 spricht, erkennt man seine enge Verbundenheit mit dieser Firma und seinem jetzigen Besitzer Herrn Yilmaz.

Heute lebt und arbeitet Walter die meiste Zeit des Jahres im Aldiana Club auf Fuerteventura als Fitnesstrainer.

«Der Kraftsport hat mein Leben bereichert, es mit Farbe gefüllt. Heute möchte ich durch meine Arbeit einen Teil davon zurück geben».

JPS



Ich kenne Walter nun seit 1983. 1981 habe ich für die Schweiz damals noch unter der Firma Top Ten Articles die Vertretung des finnischen Geräteherstellers DAVID übernommen. DAVID hatte damals aber nur sechs Trainingsmaschinen. Latzüge, Ruderzüge, Beinpressen, Bänke aller Art fehlten komplett. Der Schweizer Werner Rüdüsühli baute ATTILA Geräte, sein Angebot reichte bei weitem nicht aus, die immense Nachfrage nach Kraftsportgeräte und Bänken usw. zu stillen.



25 Jahre JAM 29

Am 5. April 1997 wurde die JAM 29 Aerobic Factory eröffnet, das sind jetzt 25 Jahre. Die JAM 29 ist ein kleines Groupfitness-Studio mit einem vielseitigen Angebot für Kids ab vier Jahre bis zu der 60+ Altersklasse.



25 Jahre, das ist ein Vierteljahrhundert. Das tönt extrem, doch die Zeit vergeht so schnell – ich kann mich noch genau an den Eröffnungstag erinnern und nun haben wir 2022. Vieles hat sich verändert, früher gab es einfach Aerobic – heute gibt es zahlreiche Unterrichtsvarianten und Stilrichtungen und man nennt es jetzt Groupfitness. Als ich vor über 30 Jahren angefangen hatte zu unterrichten, da gab es

noch fast keine Studios. In den letzten Jahrzehnten sind die Studios nur so aus dem Boden gewachsen und der Konkurrenzkampf ist gross geworden. Wir haben Glück, dass wir klein und eher familiär unterwegs sind und trotzdem ein Riesangebot an verschiedenen Lektionen haben. Unsere Mitglieder schätzen dies sehr. So ist es nicht verwunderlich, dass wir sogar Mitglieder haben, welche von der ersten Stunde an dabei waren und heute noch bei uns trainieren. In meinem Logo steht Aerobic – so weiss man, um was es geht, denn Aerobic

versteht doch einfach jeder und es wird oft mit Jane Fonda in Verbindung gebracht - wenn nicht, dann erinnert es die Leute daran, dass mein Studio schon seit einigen Jahren auf dem Markt ist.

Wir werden diesmal leider keinen Tag der offenen Tür machen. Corona hat uns sehr zurückgeworfen – wir mussten zweimal das Studio schliessen und hatten viele Einschränkungen. In den letzten zwei Jahren hatten wir wegen Corona ca. die Hälfte unserer Mitglieder verloren, sei es wegen Angst, sei es wegen Motivation. Nach der ersten Schliessung haben wir Mitglieder verloren so wie nach der zweiten.

Silvia Montonato
Camara



Neue Mitglieder konnten wir fast keine zählen, die Leute sind unsicher, doch wir hoffen es kommt jetzt dann wieder besser – irgendwann merken die Menschen schon, dass sie sich fit halten müssen. Die Kosten mussten natürlich weiterbezahlt werden. Ja, wir bekamen Unterstützung vom Staat, dies ist aber bei weitem nicht das, was wir eingenommen hätten, wenn wir keine Schliessung gehabt hätten. Auch haben wir viele Mitglieder durch die Schliessung verloren, z.T. auch wegen Angst etc.. Corona war für die ganze Fitnessbranche schrecklich – **wir sind doch die, die etwas für die Prävention für die Menschen machen und wir schauen, dass die Menschen das Immunsystem stärken.** In den letzten zwei Jahren mussten wir unsere Tore für sieben Monate schliessen. Der Verlust wird noch lange dauern, bis wir dies wieder aufgearbeitet haben.



Statt einen Tag der offenen Tür zu veranstalten, werden wir unsere treue Kunden ehren und sie beschenken, denn ohne sie - wo wären wir jetzt? **Für alle führen wir am Dienstag, 5. April 2022 eine Abo-Aktion mit 10 Prozent Rabatt durch und bieten Gutscheine an.** Ich finde es wichtig, unsere Kunden wertzuschätzen und uns bei jenen zu bedanken, die immer noch bei uns trainieren. Wir hoffen, es kommt alles wieder besser und, dass wir an unserem 30jährigen Jubiläum wieder etwas GROSSES machen können.

Danke an alle, die uns in dieser Zeit in irgendeiner Art unterstützt haben. Wir sind dankbar, dass wir überlebt haben. Danke für eure Treue. Herzlichst Silvia.

Info:

JAM 29 AEROBIC FACTORY
Moosweg 11, CH-9470 Buchs
www.jam29.ch

25 JAHRE

seit 1997

JAM 29
AEROBIC FACTORY

SPÜRBAR ANDERS ...

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

Le contrôle sur les citoyens se renforce

Non, je ne suis pas un théoricien de la conspiration, c'est du bon sens. Le 15 mai, une votation populaire aura lieu en Suisse sur l'introduction du consentement présumé pour le don d'organes, selon lequel seule une opposition explicite (et préalable) peut empêcher le prélèvement d'organes. La question se pose : en cas d'accident grave, lorsque la vie d'une personne est en danger, on devrait pouvoir retracer sa décision sur le don d'organes rapidement et avec certitude. Que se passe-t-il si la victime n'a pas inscrit ses souhaits dans le registre national ? Ou si le temps presse et qu'une décision immédiate doit être prise quant au prélèvement des organes ? Je ne veux pas m'étendre sur ce que signifie la mort cérébrale, si la douleur est encore perceptible. Je considère que c'est une mort cruelle. Vous pouvez en savoir plus à ce sujet dans les pages de ce numéro.

En tant que citoyen suisse, je suis choqué par le principe sur lequel repose la votation, par le fait que le Conseil fédéral pourrait, par le biais d'une loi, permettre à l'Etat de décider finalement de mon corps. Quand viendra le temps d'implanter des puces sous la peau des bébés ? Bientôt.

De même, avec la technologie 5G, le Conseil fédéral peut surveiller l'ensemble du pays en interceptant les appels téléphoniques et en consultant les courriels, entre autres. Nous aborderons le modèle chinois et son état de surveillance totalitaire par excellence. Mais même cette folie n'est pas suffisante.

Mon éditorial dans le dernier numéro 23 de StarkVital «Explosion des coûts des soins pour les personnes âgées : La guillotine pour les retraités en mauvaise santé ?» fera réfléchir un grand nombre de per-

sonnes de plus de 70 et 80 ans. Quand un vote aura-t-il lieu sur cette question ? A l'avenir, les personnes âgées qui grèvent les dépenses de santé en provoquant des augmentations répétées des primes d'assurance maladie pourraient tôt ou tard être contraintes de se suicider en avalant la pilule fournie par EXIT. Sauf si l'assuré âgé est en mesure de passer un TEST certifiant son état de santé satisfaisant, raison pour laquelle il n'y aura pas de charge sur les dépenses de santé. Non, ce n'est pas un fantasme. Dans dix ou quinze ans, nous verrons ce scénario. L'espérance de vie sera prédéterminée comme un «contrat à durée déterminée».

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) fait avancer un nouvel accord mondial visant à renforcer la prévention des pandémies (Traité international sur les pandémies). Cela signifie-t-il qu'à l'avenir, un programme de vaccination mondial pourrait être imposé en contournant les constitutions nationales des différents pays ? L'OMS, dont les principaux bailleurs de fonds sont la Chine et la Fondation Bill Gates, pourrait-elle bientôt rendre la vaccination obligatoire pour tous les citoyens simplement en annonçant une nouvelle pandémie ? En adoptant à nouveau la technologie de l'ARNm ? Sommes-nous sûrs que, compte tenu de la vitesse à laquelle les vaccins à ARNm ont été développés, leur tolérance et leur sécurité ont été suffisamment prises en compte aux stades précliniques ? Quels effets secondaires à long terme peuvent survenir ?

Il ne nous reste plus qu'à continuer à profiter de la vie autant que possible, en suivant un régime végétalien (la nourriture végétalienne est un médicament), en faisant de la musculation intense, en nous consacrant aux affections familiales, en voyageant et en vivant nos dernières années en Europe occidentale en toute liberté.

Jean-Pierre L. Schupp

Département fédéral de l'intérieur DFI Office fédéral de la santé publique Division de la prévention des maladies non transmissibles

Berne, 10 mars 2022

Réponse à Top Ten Media AG : Le vieillissement démographique et l'avenir des personnes âgées. Propositions pour une gestion innovante des soins de santé

Cher Monsieur Schupp

Je vous remercie de votre lettre du 17 janvier 2022 adressée au Conseiller fédéral, Monsieur Berset. En tant que bureau spécialisé, entre autres, dans les questions relatives à l'activité physique des personnes âgées, nous avons reçu votre lettre et avons été invités à y répondre.

Nous avons le plaisir de prendre la position suivante sur la question portée à notre attention.

En principe, nous sommes tout à fait d'accord avec vous pour dire que la promotion de l'exercice physique dans la vieillesse et en particulier le renforcement des muscles chez les personnes âgées sont d'une importance primordiale pour la prévention des maladies non transmissibles, des chutes et en général pour le maintien de l'indépendance. Comme vous le concluez à juste titre, les mesures de promotion de l'activité physique contribuent de manière essentielle à éviter ou du moins à retarder l'admission dans les maisons de retraite.

Outre les objectifs de santé publique, la promotion de l'activité physique a naturellement des implications sur le financement de notre système de santé et de soins. Il est bien connu que les quelque 90 000 chutes qui se produisent chaque année entraînent des coûts de soins annuels d'environ 1,7 milliard de francs. Les dépenses prévues pourraient même être réduites de 11 milliards de francs si les admissions dans les

maisons de retraite pouvaient être évitées ou du moins retardées.

Pour ces raisons, le Conseil fédéral a adopté en 2016 déjà la **Stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles** et a confié son implémentation à l'Office fédéral de la santé publique et à d'autres offices fédéraux, aux cantons et aux organisations partenaires. La stratégie se concentre en particulier sur les facteurs de protection que sont l'exercice et la nutrition que vous avez décrits. Le partenaire de mise en œuvre est la Fondation Promotion Santé Suisse qui, en collaboration avec les cantons, évalue les offres d'activité physique dans les plans d'action cantonaux et encourage leur application dans les cantons. Un module de ces plans d'action s'adresse explicitement à la population âgée. Un exemple est le projet pilote lancé dans le canton de Fribourg «Ca bouge dans les EMS ! (Etablissements médico-sociaux)», qui vise à promouvoir le mouvement et l'activité physique dans les établissements. De nombreux projets de ce type sont soutenus dans toute la Suisse et financés par une contribution des assureurs maladie.

Dans le domaine de la nutrition, l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), en collaboration avec la Commission fédérale de la nutrition, a élaboré des recommandations sur l'alimentation des personnes âgées et veille à leur diffusion. L'Office fédéral du sport (OFSP) est également très actif dans le domaine du sport adulte et populaire, tout comme le Bureau de prévention des accidents

(BPA): Actif et autonome jusqu'à un âge avancé (equilibre-en-marche.ch). L'OFSP est en contact permanent avec tous ces partenaires afin de promouvoir l'activité physique chez les personnes âgées en Suisse.

En ce qui concerne les indications que vous demandez dans votre lettre, nous sommes probablement sur la bonne voie. Mais il faut faire connaître les offres et les facilités, et il est souvent nécessaire de changer les habitudes de vie et de renforcer l'autodétermination des personnes âgées, comme vous l'avez souligné avec l'exemple du Dr Eugster. Ce sont des aspects qui sont pris en compte dans la stratégie et mis en avant, par exemple, dans les activités d'information et de sensibilisation. Toutefois, ce processus est plus long.

L'engagement et l'échange avec des personnes comme vous sont donc importants. Dans ce sens, nous vous remercions pour votre lettre, pour nous avoir contactés et pour votre engagement personnel. Avec ce bref aperçu, nous espérons avoir répondu de manière adéquate à votre lettre.

Cordialement, **Kathrin Favero**, direction
Division Promotion santé et prévention

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

ACP - Traitement froid doux	PelviPower - Plancher pelvien
Prix: 35'000.- hors TVA ou leasing mensuel, à.p. de CHF 664.-	Prix: de 46'500.- hors TVA ou leasing mensuel, à.p. de CHF 964.-
 <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>Rendez-vous ? 079 400 33 22</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>Rendez-vous ? 079 400 33 22</p>

Si rafforza il controllo sui cittadini

No, non sono un teorico della cospirazione, è sano buon senso. Il 15 maggio si voterà in Svizzera sull'introduzione del consenso presunto in materia di donazione di organi, secondo il quale solo un'opposizione esplicita (e preventiva) può impedirne il prelievo. C'è da chiedersi: in caso di grave incidente, quando la vita di una persona è in pericolo, si dovrebbe essere in grado di risalire rapidamente e con certezza alla sua decisione in merito alla donazione di organi. E se la vittima non ha iscritto la sua volontà nel registro nazionale? O se il tempo stringe e si deve decidere immediatamente se prelevare gli organi? Non voglio entrare nel merito di cosa significhi la morte cerebrale, se il dolore sia ancora percettibile. La ritengo una morte crudele. Potete trovare maggiori informazioni su questo tema nelle pagine di questo numero.

Come cittadino svizzero, sono scioccato dal principio in votazione, dal fatto che il Consiglio federale attraverso una legge potrebbe permettere allo Stato di decidere eventualmente del mio corpo. Quando verrà il momento in cui verranno impiantati i chip nei neonati? Presto.

Allo stesso modo, con la tecnologia 5G, il Consiglio federale può monitorare l'intero Paese effettuando intercettazioni telefoniche e visualizzazioni di email, e altro ancora. Ci avvicineremo al modello cinese e al suo stato totalitario di sorveglianza per eccellenza. Ma anche questa follia non basta.

Il mio editoriale apparso sull'ultimo numero 23 di StarkVital «Esplosione dei costi di assistenza agli anziani: La ghigliottina per i pensionati fuori forma fisica?» indurrà un gran numero di persone over 70 e 80 a riflettere seriamente. Quando si voterà in materia? In futuro gli anziani

che graveranno sulla spesa sanitaria, provocando aumenti spropositati dei premi di cassa malati, potrebbero essere costretti prima o poi a suicidarsi ingerendo la pastiglia messa a disposizione da EXIT. A meno che l'assicurato anziano non sarà in grado di superare un TEST che ne certifichi lo stato di salute soddisfacente, motivo per cui non graverà sulla spesa sanitaria. No, non è una fantasia. Tra dieci o quindici anni assisteremo a questo scenario. La durata della vita sarà prestabilita come un «contratto a termine».

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) sta promuovendo un nuovo accordo globale per rafforzare la prevenzione delle pandemie (Trattato internazionale sulle pandemie). Ciò significa che in futuro si potrebbe imporre un programma globale di vaccinazione aggirando le costituzioni nazionali dei singoli paesi? L'OMS, i cui principali finanziatori includono la Cina e la Fondazione Bill Gates, potrebbe presto rendere obbligatoria la vaccinazione per tutti i cittadini semplicemente annunciando una nuova pandemia? Adottando ancora una volta la tecnologia mRNA? Siamo certi che, considerata la velocità con la quale sono stati sviluppati i vaccini mRNA, nelle fasi pre-cliniche sia stata considerata a sufficienza la loro tollerabilità e la loro sicurezza? Quali effetti collaterali a lungo termine potrebbero manifestarsi?

Non ci resta che continuare a goderci la vita per quanto possibile, seguendo un'alimentazione vegana (il cibo vegano è una medicina), facendo intensi allenamenti muscolari, dedicandoci agli affetti, viaggiando e vivendo gli ultimi anni nell'Europa occidentale all'insegna della libertà.

Jean-Pierre L. Schupp

Dipartimento federale dell'interno DFI Ufficio federale della sanità pubblica Divisione Prevenzione di malattie non trasmissibili

Berna, 10 marzo 2022

Risposta a Top Ten Media SA: Invecchiamento demografico e futuro degli anziani. Proposte per una gestione sanitaria innovativa

Egregio signor Schupp

La ringraziamo per la sua lettera del 17 gennaio 2022 indirizzata al Consigliere federale, signor Berset. Quale ufficio specializzato tra l'altro per le questioni relative all'attività fisica in età avanzata, ci è stata inoltrata la sua lettera chiedendoci di darle risposta.

In linea di principio, siamo pienamente d'accordo con lei, la promozione dell'esercizio fisico in età avanzata e in particolare il rafforzamento della muscolatura nelle persone anziane sono di primaria importanza per la prevenzione delle malattie non trasmissibili, delle cadute e in generale per il mantenimento dell'autonomia. Come lei conclude giustamente, le misure di promozione dell'attività fisica contribuiscono in

modo essenziale al fine di evitare o perlomeno di ritardare l'ingresso negli istituti per anziani.

Oltre agli obiettivi di salute pubblica, la promozione dell'attività fisica ha naturalmente delle implicazioni sul finanziamento del nostro sistema sanitario e assistenziale. È noto che le quasi 90'000 cadute che si registrano ogni anno comportano costi annuali di assistenza per circa 1,7 miliardi di franchi. La spesa potrebbe addirittura essere ridotta di 11 miliardi di franchi, se si riuscisse a impedire o perlomeno a ritardare gli ingressi nelle case anziani.

Per i motivi summenzionati, il Consiglio federale ha adottato già nel 2016 la **Strategia nazionale sulla prevenzione delle malattie non trasmissibili** e ne ha affidato l'attuazione all'Ufficio federale della sanità pubblica e ad altri uffici federali, a cantoni e organizzazioni partner. La strategia si focalizza in particolare sui fattori protettivi dell'esercizio fisico e dell'alimentazione che lei ha descritto. Il partner per l'implementazione è la Fondazione svizzera per la promozione della salute che, insieme ai cantoni, valuta le offerte di attività fisica nei piani d'azione cantonali e promuove la loro attuazione nei cantoni. Un modulo di questi piani d'azione si rivolge esplicitamente alla popolazione anziana.

Numerosi progetti di questo tipo sono sostenuti in tutta la Svizzera e finanziati con un contributo degli assicuratori malattia. Nel campo dell'alimentazione, l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV), di concerto con la Commissione federale per la nutrizione, ha elaborato raccomandazioni per l'alimentazione delle persone anziane e ne assicura la diffusione. Anche l'Ufficio federale dello sport (UFSP) è molto attivo nel campo dello sport per gli adulti e di quello popolare, così come l'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni con il programma «Camminare sicuri». L'UFSP è in costante contatto con tutti questi partner al fine di promuovere l'attività fisica tra le persone anziane in Svizzera.

Per quanto riguarda le indicazioni che lei chiede nella sua lettera, siamo probabilmente sulla strada giusta. Ma le offerte e le strutture vanno rese note e spesso occorre un cambiamento delle abitudini di vita e il rafforzamento dell'autodeterminazione degli anziani, come lei ha sottolineato con l'esempio del dottor Eugster. Sono aspetti di cui tiene conto la strategia e evidenziati, per esempio, nelle attività di informazione e di sensibilizzazione. Tuttavia, questo processo è più lungo. Sono quindi importanti l'impegno e lo scambio con persone come lei. In questo senso, la ringraziamo per la sua lettera, per averci contattato e per il suo impegno personale.

Con questa breve panoramica speriamo di aver risposto in modo adeguato alla sua lettera.

Cordiali saluti.

Kathrin Favero, direzione Divisione
Promozione della salute e prevenzione

Annuncio

HEALTH
TRIBUNE

L'angolo della salute

Nel vostro centro/studio mettete a disposizione dei clienti attrezzi che li aiutino ad acquistare la salute e a mantenerla.

info@healthtribune.tv

<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, prollasso degli organi e difficoltà dopo il parto.</p> <p>Appuntamento? 079 400 33 22</p>
--	--




Un esempio è il progetto pilota lanciato nel Canton Friburgo «Ca bouge dans les EMS! (Etablissements médico-sociaux)» (Qualcosa si muove negli istituti medico-sociali), che mira a promuovere il movimento e l'attività fisica negli istituti.

Die Schweiz, eine Wandernation

Die Schweizer Bevölkerung ist sportlicher geworden. Das zeigt die Studie «**Sport Schweiz 2020 – Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung**», die im Frühsommer 2020 publiziert wurde. Als Ergänzung dazu wurden die von 13'621 Personen beantworteten Fragen für die meistgenannten Sportarten und Sportartengruppen vertieft und detailliert ausgewertet. Die Ergebnisse wurden zusammengefasst.

Der «**helvetische Mehrkampf**» mit den Lifetime-Sportarten Wandern, Radfahren, Schwimmen, Skifahren und Jogging steht zuoberst auf der Liste. Unverändert an der Spitze der beliebtesten Sportarten liegt wie bei der letzten Erhebung das Wandern, das gegenüber 2014 mit einer Steigerung von 44,3 Prozent auf 56,9 Prozent (Anteil der Schweizer Bevölkerung, die wandert) noch einmal deutlich zugelegt hat: die Anzahl Stunden, die in der Schweiz gewandert wird, stieg um 37 Millionen Stunden auf 199.

Die detaillierte Auswertung zeigt, dass ein Zehntel des «**Wandervolks**» zwischen sechs und zehn Tagen pro Jahr Wanderungen macht und dabei zwischen drei und fünf Stunden unterwegs ist. Anders die Radfahrer: 8 Prozent fahren an 21 bis 50 Tagen pro Jahr zwischen ein und zwei Stunden pro Mal, ebenfalls häufiger und kürzer frönen die Mountainbiker ihrem Hobby: Ein Fünftel fährt an 21 bis 50 Tagen jeweils zwischen ein und zwei Stunden.

Für das Fitnesstraining und die Gruppenfitness, die von den über 60-Jährigen absolviert werden, ergibt sich, dass 13 Prozent dieser Art von Training nachgehen, davon sind eher Männer (14,7 Prozent) und weniger Frauen (11,5 Prozent).

3. Wanderschaft.

Munter. Nach Karl Höfner.

1. Das Wan-tern ist des Müil-lers Luft, das Wan-tern ist des Müil-lers Luft, das Wan-tern. Das muß ein schlech-ter Müll-ler sein, dem niemals fiel das Wandern ein, dem niemals fiel das Wan-tern ein, das Wan-tern, Wan-tern, Wan-tern, Wan-tern.

2. Vom Wasser haben wirs gelernt, ;: vom Wasser! das hat nicht Raft bei Tag und Nacht, ;: ist stets auf Wanderschaft bedacht, ;: ;: das Wasser. ;: ;: Das sehn wir auch den Rädern ab, den Rädern! die gar nicht gerne stille stehn, und sich mein Tag nicht müde drehn, die Räder.

4. Die Steine selbst, so schwer sie sind, die Steine! sie tanzen mit den muntern Reihn und wollen gar noch schneller sein, die Steine.

5. O Wandern, Wandern, meine Luft, o Wandern! Herr Meister und Frau Meisterin, laßt mich in Frieden weiter ziehn und wandern.

Wilhelm Müller 1818.

Krafttraining und Muskelaufbau werden von den über 60-jährigen Sportlern zu 6,6 Prozent betrieben, davon sind überwiegend Männer (7,8 Prozent) und lediglich 5,4 Prozent Frauen.

Da gibt es noch viel Spielraum für die Zukunft. Das Krafttraining in dieser Altersgruppe sollte wegen seiner positiven Wirkung stärker gefördert werden.

Anzeige



PRÄZISION in PERFEKTION

Die SiWave Schwingungsplatte mit der SinusWelle ist das Ergebnis von mehr als 25 Jahren Forschung und kontinuierlicher Weiterentwicklung mechanischer Schwingungsgeräte im medizinischen Präventions- und Sportbereich. Die spezielle Schwingungstechnik der SiWave Trainingsplatte mit zwei abwechselnd und variabel seitenalternierenden Plattformen, ermöglicht die

harmonische Schwingung im natürlichen SINUSWELLEN-Prinzip. Dies entspricht der biologischen menschlichen Fortbewegungsform.

Als HARMONISCH wird eine Schwingung bezeichnet, deren Verlauf durch eine Sinusfunktion beschrieben werden kann. (Zitat Wikipedia)

MÖGLICHE POSITIVE AUSWIRKUNGEN:

- Verbesserung der Durchblutung
- Verbesserung der Stoffwechselfunktionen
- Positiver Einfluss auf Knochen, Knorpel, Gelenke
- Training bei Immobilisierung
- Gefäßstraining
- Sturzprävention
- Gangsicherheit
- Erhöhte Leistungsfähigkeit im Alltag und Sport (Sprungkraft)

Nur einige von vielen Bereichen in denen SiWave wirkungsvoll eingesetzt werden kann

Informieren Sie sich unverbindlich und nutzen Sie die Möglichkeit, die wirkungsreiche SiWave Schwingungsplatte kennenzulernen.





NUR
ABONNENTEN
ERHALTEN DIE
DRUCK-
AUSGABE
EINEN
MONAT IM
VORAUSS



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 40 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 40 Franken (6.65 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 !



Ein Déjà-vu? Reklamation an die SWISSCOM

Wer nicht hören will, muss immer wieder auf Fehler aufmerksam gemacht werden. Letztes Jahr, am 16. Juli 2021, schickte ich einen Brief an den CEO Urs Schächli und erneut einen am 10. März 2022. Hier ein Auszug aus dem OFFENEN BRIEF:

Sehr geehrter Herr Schächli, es vergeht praktisch kein Jahr, in dem ich mich nicht bei der SWISSCOM darüber beschweren muss, dass offenbar vor allem Senioren irgendwie über den Tisch gezogen werden.

Eine Marketing-Aktion jagt die nächste. Dabei sind die Dummen die Rentner, die davon nicht profitieren können und bei der SWISSCOM den regulären hohen Preis für Internet und TV Anschluss bezahlen. Bei M-Budget oder anderen Anbietern gibt es viel günstigere Angebote. WIE ist das möglich? Letzte Woche gab es die Aktion, für nur 54 Franken statt weit über 90 im Monat TV und Internet zu buchen. So bin ich in den SWISSCOM-Laden in Locarno gegangen und habe mich für diesen günstigeren Abschluss entschieden. Ein Bekannter hat mich aber darauf aufmerksam gemacht: «Pass auf, bei mir hat die SWISSCOM sämtliche TV-Archive gelöscht und die E-Mail-Adressen, die über Bluewin oder Bluemail laufen, musste man dann auch MÜHSAM neu installieren». So habe ich umgehend alles wieder annulliert.

Bei der SWISSCOM hat man oft das Gefühl, dass nicht nur die SWISSCOM, sondern auch der Staat selber - der Bund ist bei der SWISSCOM beteiligt – uns Bürger:innen über den Tisch ziehen will. Ein ewiger Kampf; Volk gegen den Staat und umgekehrt!

Warum kommt nicht endlich ein niedriger Universaltarif für pensionierte Menschen (und Studenten), die täglich ihren FRANKEN mehrmals umdrehen müssen, bevor sie diesen ausgeben?

Als Herausgeber eines Magazins für Menschen 60+ BITTE ich Sie, diese Marketingspielchen endlich aufzugeben und z.B. für 54 Franken pro Monat allen pensionierten Menschen TV und Internet-Anschluss zur Verfügung zu stellen. Mit bestem Gruss

Schlussfrage:

Wieso werden eigentlich NUR Neukunden immer belohnt und nicht die ALTEN treuen Kunden, die seit Jahrzehnten bei der SWISSCOM dabei sind?

Die Schweiz ist überhaupt kein Sozialstaat

Immer mehr Menschen HUNGERN in unserem Land. Wer weiss schon, dass alleine im Jahr 2021, vor allem in der Romandie, wegen dem ganzen Corona-Desaster über 9 Millionen «Essenspakete» an Bedürftige abgegeben wurden? Das schlechte Krisen-Management beim Bund und viele Fehlentscheidungen vom Bundesrat, wie z.B. nur den grossen Firmen finanziell zu helfen, hat viele Kleinbetriebe in den Konkurs getrieben.

Sie sind wortwörtlich vor die Hunde gegangen und deren Familien müssen sich nun mit Essenspaketen ernähren.

BUNDESBERN, SCHÄM DICH!

Laut BFS, Sozialhilfe-Statistik 2020 seien fast 10 Prozent der Schweizerbevölkerung vor allem noch wegen CORONA zu Sozialempfänger:innen geworden. Wie viele haben sich aber noch nicht beim Sozialamt aus SCHAM gemeldet? Die Schweiz wird je länger je mehr wie unsere Nachbarn Deutschland, Österreich, Frankreich, Italien zu einem sozialen Entwicklungsland. Die Politiker merken es nicht, da die Regierenden im Geld schwimmen.

Auch wir Schweizer schaffen uns ab!

Während Premier Draghi in Italien wie auch der Papst dringend die eigenen Bürger:innen dazu aufrufen, «**BITTE MACHT VIELE BAMBINI** oder es gibt uns Italiener:innen bald nicht mehr», schlafen unsere Politiker:innen von LINKS bis RECHTS, vor allem in Bundesbern.

Die Gesundheit der älteren Menschen.

Wissen Sie, dass es immer mehr FITTE und GESUNDE Menschen, die ohne Rollatoren, ohne Rollstühle, ohne Pflege, alleine und autonom mit 80+, 90+, 100+ zu Hause leben und das Gesundheitssystem nicht belasten? Sie könnten als Babysitter auf Enkel und Urenkel aufpassen und noch eine wichtige Gesellschaftsstütze bilden, da in der Schweiz das Kindergarten- sowie das Schulsystem noch nicht auf berufstätige Mütter eingespielt sind.

WER MEINT, DASS MAN MIT 65 IN RENTE GEHEN KANN, IRRT SICH GEWALTIG.

Darum das StarkVital60+ Magazin. Denn ab 65+ geht das Leben erst richtig los.

Wie lange wollen Sie GESUND LEBEN?

(so GOTT auch will)

Sehen Sie sich folgende Lebensphasen:

1. Lebensphase 0-20
2. Lebensphase 21-60
3. Lebensphase 61-75
4. Lebensphase 76-90
5. Lebensphase 91-100
6. Lebensphase 101-110
7. Lebensphase 111-120

Voraussetzung für ein langes und gesundes Leben ist die pflanzliche Ernährung kombiniert mit intensivem Muskeltraining, das die Freisetzung von Myokinen auslöst.

Wer also gesund 120 Jahre alt werden will, informiert sich als Abonnent:in oder Inserent:in beim Magazin für aktive Menschen 60+ www.starkvital.ch.

ANZEIGEN SCHALTEN UND JETZT KUNDEN:INNEN GEWINNEN, DIE AUCH NOCH LANGE LEBEN WOLLEN.

Nicht umsonst hat im 2020 die SANITAS-Krankenkasse ein visionäres, 400-seitiges Buch herausgegeben:

Die Gesundheit der Zukunft

mit dem Untertitel:

«Wie wir bald 120 Jahre lang gesund leben werden».

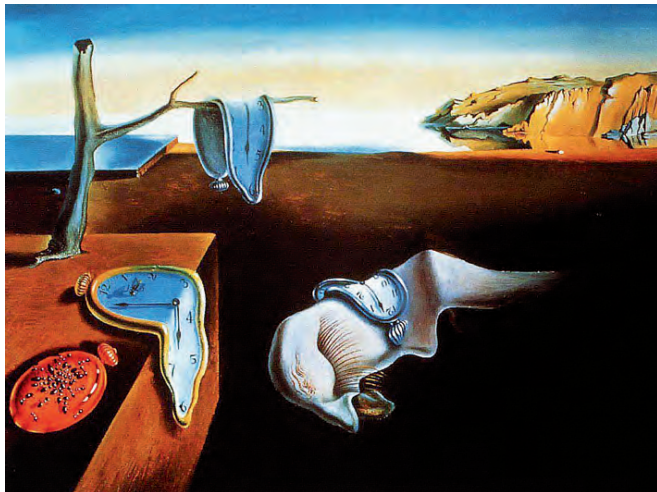


Bild: Salvador Dali

Man glaubt, dass man durch Internet mehr Zeit hat. Doch das stimmt so nicht, denn durch die Ungebundenheit an Raum und Zeit haben wir für uns selbst oder für die Familie effektiv weniger Zeit. Ausserdem gibt es immer mehr Kontrolle.

Mit den sozialen Medien (Facebook, TikTok, Instagram, Tinder usw.) vergeuden wir, aber besonders unsere Jungen, extrem viel Zeit. Das Erschreckende daran ist, dass es eine virtuelle Welt ist, in die die Jugendlichen eintauchen und so eigentlich vereinsamen, da die persönlichen und sozialen Kontakte fehlen. Die digitalen Spiele, die oft eine Perversität von Gewalt aufweisen, führen zu Vereinsamung und Verrohung und zu einer pathologischen Entwicklung unserer Gesellschaft. Die Jugend von heute leidet unter massiven psychischen Störungen, Mangel an Sozialkompetenz. Sie werden krank, wenn das I-Phone fehlt oder eingezogen wird. Im Italienischen gibt es einen Ausdruck für diese Krankheit: LUDOPATHIE.

Die Geisel unserer Zeit ist die Schnelllebigkeit einerseits und andererseits die Kurzlebigkeit der Zeit, was gestern aktuell war ist heute schon wieder unmodern oder ungültig. Ja, die Spirale dreht sich immer schneller und es geht immer um das

Business, um Geld und materiellen Wohlstand. Die meisten nehmen diese bedrohende Entwicklung nicht wahr oder sind sich dessen nicht bewusst.

Unser Leben wird immer rascher und die Zeit ist die Mangelware! Die sogenannte «**Entschleunigung**» ist mehr ein modernes Schlagwort als wirklich eine Handlung, die umgesetzt wird. Entschleunigung kann man nur sehr rudimentär verzeichnen und wird hauptsächlich in Ferien- und Freizeitanlagen propagiert. Zumeist laufen wir dem Geld nach und dem materiellen Wohlstand. Doch dies ist eigentlich ein Stillstand, wir entwickeln uns nicht weiter und wir leben nicht. Der absolute Luxus wäre doch die Zeit für sich selbst zu haben oder sie mit der Familie, mit dem Partner oder Partnerin, mit Freunden, Enkelkindern usw. zu verbringen – das ist **ZEITWOHLSTAND**.

Zeitwohlstand ist auch für unsere Gesundheit erforderlich. Für die Gesundheit ist unter anderem aktiv sein notwendig. Aktiv sein bedeutet dabei, den Körper – also in erster Linie – unsere Muskulatur zu trainieren. Das muss nicht exzessiv sein, aber gesundheitsorientiert mit gezielten Inhalten, die auch Koordination, Ausdauer und Entspannung miteinschliessen. Es gibt auch immer mehr Programme, die auf den Fokus Gesundheit ausgerichtet sind und nicht überlang unsere Zeit in Anspruch nehmen. Zur Entspannung empfiehlt sich, ein gutes Buch zu lesen und damit würden wir auch wieder etwas für unser Gehirn und unsere Seele tun. Zurückziehen mit einem Buch, eintauchen in eine andere Welt und das geschriebene Wort auf einen wirken lassen – sich die Zeit dazu nehmen, auch das ist **ZEITWOHLSTAND**.

Aber letztendlich möchte ich Euch aufrufen, die Zeit zu genießen und mit Worten von Anthony Hopkins mein Thema abschliessen:

**«Also hört auf, Euch wie Andenken zu behandeln!
Esst leckeres Essen. Spaziert in der Sonne.
Springt ins Meer. Sagt die Wahrheit und tragt Euer
Herz auf der Zunge. Seid albern. Seid freundlich.
Seid komisch.
Für nichts anders ist Zeit!»**

Bei Fragen: sylviagattiker@bluewin.ch

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)



GEHT NICHT, GIBT'S NICHT!



Wir sind Ihr Partner für:

- Webdesign
- Fotografie
- Videoproduktion
- Mediendesign und Marketing

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



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.



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

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 Sie 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 Erlebnisferien für Familien: Übernachten am Lagerfeuer in unserem 4000m2 grossen Anwesen, Grillen am offenen Feuer, Angeln, dem Milchbauern beim Melken helfen, mitfahren im gigantischen Mähdrescher, 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.



Guten Tag Claude Ammann, Präsident SFGV und
Jean Pierre Schupp, Herausgeber StarkVital60+ Magazin

Unzeitgemässes Betreuungskonzept

Die Zeit ist reif für ein neues Betreuungs- und Schutzkonzept. Immer mehr Billig-Center mit günstigem und unzweckmässig ausgebildetem Personal drängen in die Schweiz.

Unsere Probleme sind:

- Mangel an Fachleuten mit Erfahrung. Wir können keine anständigen Löhne zahlen, die es einem ermöglichen, bis ins Pensionsalter in unserer Branche zu arbeiten. Dazu kommen die Sieben-Tage-Woche mit Arbeitszeiten von morgens ab ca. 8 bis abends 22 Uhr inkl. Feiertage. Dies ohne Nacht- und Wochenendzuschlag und kein 13. Monatslohn.
- Sehr hohe Mieten für die Fläche, welche nur unter komischen Auflagen frei genutzt werden kann. Bei Verstoss gegen sie werden einem «Fitness-Guide» Sterne vom SFGV abgezogen.
- Sehr hohe Personalkosten durch Präsenzzeiten: Wir müssen aktuell einen Grossteil unserer Öffnungszeiten betreut anbieten. Unter der Woche, von 8 bis 22 Uhr, gleich fünfmal 14 Stunden, dann Samstag und Sonntag von 8 bis 16 Uhr, das wäre zusätzlich zweimal acht Stunden. Da kommen wir auf 86 Betreuung Stunden in der Woche. Von diesen Zeiten sind die Hauptzeiten doppelt bis dreifach besetzt – z.B. Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr und 17 bis 21 Uhr, also acht Stunden. In den geringer frequentierten Zeiten ist nur eine Person anwesend, die putzt, telefoniert etc. – Hauptsache jemand ist da.

Meine Lösung:

Gegen die hohen Mieten können wir nichts tun, ausser wir kaufen die Liegenschaft oder bauen.

Gegen den Fachleutemangel können wir sehr wohl etwas tun. Wir können wie Therapeuten, Ärzte, Sportlehrer etc. von Montag bis Freitag arbeiten. Aber unseren Kunden 7/24 anbieten. So brauchen wir auf einen Schlag viel weniger Personal und können so Spezialisten einstellen (die wir uns sonst nie leisten können) und ihnen einen anständigen Lohn zahlen. Seien wir ehrlich, keiner der älter ist als 30 Jahre und einigermassen bei Verstand will für 25 Franken die Stunde arbeiten bis spät in die Nacht und am Wochenende. Auch unsere Mitglieder profitieren davon. Sie haben besser ausgebildetes, erfahreneres und motiviertes Personal. Es ist wie überall sonst auch: Man ist nicht immer beaufsichtigt. Wenn Du Skifahren lernst, bist Du am Anfang betreut und so bald Du ein bisschen fahren kannst, musst Du üben besser zu werden. Wenn Du besser bist und in den Tiefschnee fahren willst, buchst Du wieder einen Skilehrer.

Fünf «Fitness-Guide» Sterne für Studios mit einem Spezialisten für Bewegung und Gesundheit, 4-Sterne-Studios mit einem EFZ Bewegung und Gesundheit. Die Öffnungszeiten/betreuten Zeiten sollten bei den «Fitness-Guide» Sternen keine Rolle spielen.

So reichen im schlimmsten Fall ein Trainer und eine Reinigungskraft aus, um ein Studio zu betreiben und die Kunden würden sich trotzdem sicher aufgehoben fühlen. Das Angebot in anderen Studios, welche weiterhin lange betreute Zeiten anbieten, haben trotzdem vier bis fünf «Fitness-Guide» Sterne, nur andere betreute Zeiten. Der Kunde entscheidet selbst, was er will.

Wer verliert? Wenn wir wie bisher weitermachen, verlieren wir. Wenn wir gemeinsam geschlossen zusammenstehen, verlieren wir nur die hohen Personalkosten.

Freundliche Grüsse

Patrick Iten

Geschäftsführer www.acropolis.ch Fitnesscenter Wohlen

War JESUS auf dem GOTTHARD?

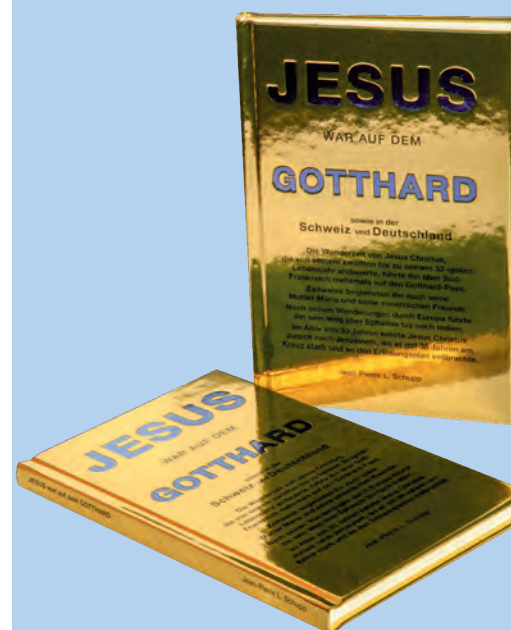
Packende Geschichten über die
Reisen von Jesus Christus von seinem
zwölften bis 32-igsten Lebensjahr in
Europa. Vor allem war er in Frank-
reich, Schweiz, Deutschland und Eng-
land aber auch in Indien unterwegs.

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.ursheinrich.ch**Inserentenverzeichnis - SV 24** Seite

EGYM	2-3
Romantik Hotel Castello Ascona	4
ALPHA Cooling Professional	11
med. Rücken-Center Zürich	12
Ratio AG	13
CHIVASUN	14-15
SSAAMP	17
Kybun	19
GatePress - Sypoba	21
HPS Hypnosetherapie	22
HERGETOS Olivenöl	23
Mental Physio Training	25,41
VortexPower	27
HelfRecht - CONNECTION	29
Shakti Ayurveda & Yoga Zentrum	31
Thermalbad Bad Zurzach	33
Re Nature You	34-35
Body-mind-spirit	37
Soyana Vegan Food	39
Erbsen-Kaffee Protein Good Morning	43
GUAM Cosmesan	47,56-57
Himmelbach - Vital-Paket.ch	45
Shark Fitness World	50
CONNECTION - KKLW Wolhusen	51
GREENPEACE	53
www.Jungbrunnen-Orges.com	64
PROMEDIA	64
Laufschule CONNECTION	64
GSG-Academy - Buchhandel	65
QualiCert CERTIFIED QUALITY	67
Fimex TechnoGym	68

Messe & Event-Termine:**19. bis 21. Mai 2022**

Treffpunkt Gesundheit, Luzern

11. Juni 2022

SSAAMP Better Aging, 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

14. bis 17. November 2022

MEDICA, Düsseldorf

Senden Sie Ihre Messetermine an:

info@toptenmedia.com**Gesundheitsförderung seit 1979 mit Top Ten Media AG**

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

Verlags- und Anzeigenadresse sowie ABOs:

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

Tel. +41 79 400 33 22, E-Mail: info@toptenmedia.com

(Freischaffender Medizin-Journalist) Chefredaktor und Herausgeber:

Jean-Pierre L. Schupp, Jahrgang 1954, Kurzzeichen JPS(Freelance Redakteurin: **Daniela Schupp** mit Kurzzeichen DS, Jahrgang 1960,

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

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

CHF 40.- inkl. Versand oder EURO 40.- (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

Preise der Kleininserate:

bis 84 Buchstaben	Euro 25.-	CHF 25.-
bis 168 Buchstaben	Euro 38.-	CHF 38.-
bis 252 Buchstaben	Euro 50.-	CHF 50.-
Chiffre: plus	Euro 20.-	CHF 20.-

Leserbriefe:

Einsenden an: Top Ten Media AG, Postfach 102, CH-6648 Minusio

Nachbestellung von STARKVITAL 60+ Ausgaben:

Tel. +41 79 400 33 22 (Mo-Do 9-12 / 14-16 Uhr)

Info: www.toptenmedia.com**Redaktionsschlussdaten 2022-2023**www.toptenmedia.com / Mediadaten

Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
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
Nr. 30, Mai/Juni 2023	19.03.23	09.04.2023	1. Woche Mai 2023

Wir suchen Modelle und Vorbilder 60+ bis 100+

In der Tat gibt es immer mehr Frauen und Männer, die ohne Rollator und Rollstuhl ihr Leben bis ins sehr hohe Alter autonom geniessen. Unter der Rubrik „Memorien“ bieten wir Ihnen auf einer A4 Seite kostenlos einen von Ihnen eingesendeten Text (maximal 3000 Zeichen, ca. 500 Wörter) plus 1-3 Fotos aus Ihrer jetzigen Aktivität an. Zeigen Sie auch ausserhalb unserer StarkVital60+ Leserschaft, dass man durch Sport oder ? viel zu seiner Gesundheit leisten kann.

Möchten Sie mehr über Ihr interessantes Leben berichten und eventuell gute Vorsätze aufzeigen, können Sie auch eine A3 für nur wenig Geld kaufen, also zwei ganze A4 Seiten bei uns buchen. Bitte beachten Sie unter www.starkvital.ch - Rubrik „Mediadaten“, dann „Erscheinungsdaten“, bis wann die Texte, d.h. zu „Reaktionsschluss“ bei uns eintreffen müssen.

Gerne können Sie mich vorab auf meiner Mail:

verlag@toptenmedia.com,

kontaktieren, sollten Sie noch Fragen haben. Wir freuen uns auf Sie!

Daniela & Jean-Pierre Schupp



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.



Entdecken Sie mehr unter technogym.com/stark



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.