

STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60



VIKOMOTORIK™

Training, das KOPF und KÖRPER verbindet

BETTER Aging

SSAAMP Kongress Reportage

Ich gebe nur noch mein biologisches Alter an

CARMEN ROCKT DAS ALTER

ALTERSARMUT

„noch“ ein Tabuthema in der Schweiz

Japan - Roboter halten Einzug in Altersheime

BETTY WEIDER

Vom Supermodel zur Fitness-Lady

MÄGE FREI: Krafttraining für Senioren im Fitnesscenter

Français 58
Italiano 59

MEIN TRAINING FÜR MEHR KRAFT UND STABILITÄT IM A

Die compass[®] 600 Krafttrainingsreihe mit Biof



ALLTAG

Feedback



Editorial - Ich werde mein Alter nicht mehr preisgeben	5
VIKOMOTORIK	6
Olivenöl, Nektar der griechischen Götter	12
BETTER Aging - SSAAMP Kongress Reportage	14
<hr/>	
Yvonne Keller - Verspannter Beckenboden	16
Altersarmut, ein Tabuthema in der Schweiz	18
Mäge Frei - Krafttraining für Senioren im Fitnesscenter	20
Dr. med. Jürg Kuoni - Kolumne	22
<hr/>	
Japan - Roboter halten Einzug in Altersheime	24
Elektroboote auf Schweizer Seen	26
Ganzkörper-Kältebehandlung gegen Schmerzen	28
Gooddays in Basel - Interview mit Alex Huser	32
<hr/>	
Vegi Nachrichten	38
Media News	40
Renate Schmandt - Künstlerin aus Leidenschaft	42
Himmelbach	44
<hr/>	
Stressfaktor Lärm	46
Elmar R. Hermann - Beckenschiefstand	47
Nachrichten aus aller Welt	50
2040 - Verdoppelung der Gesundheitskosten	56
<hr/>	
Holen Sie sich Ihren Gesundheitspass	57
En français	58
In italiano	59
ABO-Bestellformular	61
<hr/>	
KLAGEMAUER	62
Fortsetzungen	60,63
Leserbriefe und Kleininserate	65
Impressum	66



Livy - P. Schurtenberger - Seite 8



Liliane Winzenried - Seite 10



Carmen rockt das Alter - Seite 30



Matthias Mend- Seite 36



Betty Weider - Seite 48

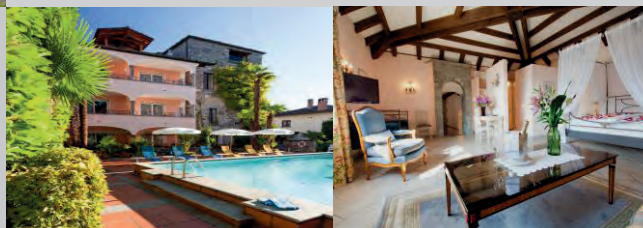
Anzeige



**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



Ich werde mein Alter nicht mehr preisgeben

Drei Jahre nach meiner Pensionierung muss ich erkennen, dass wenige in der Gesellschaft akzeptieren, dass es Menschen über 65 gibt, die in guter körperlicher Verfassung sind. Also Menschen, die keinen Rollator oder Rollstuhl brauchen, um sich fortzubewegen. Ja, es gibt auch in der Schweiz, nicht nur in Japan, eine steigende Zahl von gesunden, rüstigen, zufriedenen zu Hause lebenden, aktiven Frauen und Männer 65+ bis 90+ und bald auch bei uns, bis 100+.

Aufgrund verschiedener Erfahrungen, die ich als altersdiskriminierend bezeichnen würde, habe ich beschlossen, ab heute nur noch mein biologisches Alter von 54 Jahren anzugeben. In den kommenden zehn Jahren werde ich bewusst mein chronologisches Alter nach unten korrigieren, wenn ich nach meinem Alter ausdrücklich gefragt werde. Ich bin 54 Jahre alt – und das bleibe ich nun auch bis ins Jahr 2032.

Folgend ein Beispiel aus meinen Geschäftserfahrungen:

Ich war an einem Gerät interessiert, mit dem man spielerisch beim Muskeltraining einerseits die kognitive- wie auch die physiologische Fitness von Körper und Geist wissenschaftlich aufzeigen kann, vor allem interessant für Menschen ab 70 Jahre. Mit dieser einzigartigen Trainingsmaschine kann man den eigenen Gesundheitszustand beurteilen, d.h. nachweisen, dass man in der Tat gesund und fit ist. Eine Einschätzung, die sich in naher Zukunft für die Krankenversicherung als entscheidend erweisen könnte - siehe mein Editorial der SV Nr. 23, mit dem Titel «Bankrott oder Schafott».

Ich habe mich mit diesem innovativen Unternehmen in Verbindung gesetzt. Im Gespräch mit dem Geschäftsführer verrate ich mein Alter, um ihm zu erklären, dass nicht alles mit 65 aufhört, dass es Senioren gibt, die in guter körperlicher Verfassung sind und weiterhin sich in der Arbeitswelt engagieren. Auch einige junge Mitarbeiter:innen sind anwesend. Sie zeigen sich selbstbewusst und treten mir gegenüber hochmütig auf, als ob sie über ein höheres fundiertes Wissen über das Krafttraining verfügen. Durch ihr Verhalten mir gegenüber merke ich wie schon oft, dass Pensionäre in die Schublade der alten Spinner abgelegt werden. Wie kann ein älterer Mann jungen Mitarbeiter:innen etwas über Fitness im Alter beibringen? So nach dem Motto:

"Bei 65-Jährigen PLUS, ist deren Wissen und Lebenserfahrung sicher per Reset-Knopf schon ausgelöscht".

Nach heutigem Wissensstand ist man mit 65+ scheinbar AUSRANGIERT !?.

Da nützt es auch nichts über seine sportlichen Leistungen im Krafttraining oder auf der Sprintbahn zu erzählen. Der implizite Gedanke ist: Weisses Haar gleich Methusalem, gleich entsorgbar. Es braucht keine hellseherische Begabung, um diese Logik zu erkennen. Wenn jüngere Entscheidungsträger:innen schmunzeln oder gar lachen, wenn pensionierte Menschen über ihre körperliche Fitness reden, wird es schwierig ab 65+ mit ihnen seriöse Geschäfte abzuwickeln. In ihren Augen ist man nicht mehr glaubwürdig. So werde ich in Zukunft nichts mehr zu meiner körperlichen Fitness sagen, mache mich in der Tat ja nur lächerlich beim Wissensstand in der heutigen Gesellschaft. Von einem 54-Jährigen hingegen wird durchaus noch erwartet, da er für die Fitnessindustrie arbeitet, er automatisch FIT sein sollte.

Dieses Beispiel unter vielen erklärt meine Entscheidung, mein wahres Alter nicht mehr preiszugeben. In den nächsten Ausgaben werde ich den Leser:innen berichten, ob meine neu implementierte Formel funktioniert hat, und ob mein geschäftsmännisches Auftreten wie früher Früchte erntet. Mein langjähriges Wissen soll als Bereicherung angesehen und mein Ratschlag beherzigt werden.

Schade, dass in der Schweiz, eigentlich in der ganzen westlichen Welt, dieses verklemmte Vorurteil zu älteren Menschen vorherrscht und negativ belastet ist. Dabei geht die grosse Zahl der geburtenstarken Jahrgänge - die sogenannte Baby-Boomer-Generation - nach und nach in den Ruhestand. Wer kann besser über sie etwas erzählen und anderen etwas beibringen?

Falls auch Sie Visionär:in 65+ sind, schreiben Sie mir auf info@toptenmedia.com.

Ich benötige dringend ein grösseres Netzwerk von gesunden und fitten Frauen und Männer, um zu beweisen:

JA es gibt uns, gesunde, FITTE, AKTIVE 65+ bis 100+ Menschen.

Wir wollen die Gesundheitsreform 2100 unterstützen!

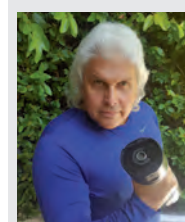
Mit sportlichem Gruss

Jean-Pierre L. Schupp

Hier noch meine Tabelle der Lebensphasen, die wir in Zukunft berücksichtigen sollten:

1. Lebensphase	0-20	
2. Lebensphase	21-59	
3. Lebensphase	60-75	= STARKVITAL60+ Magazin
4. Lebensphase	76-99	= STARKVITAL60+ Magazin
5. Lebensphase	100-120	= HEALTH TRIBUNE Magazin

Lassen Sie sich nicht von den Namen "StarkVital60+" und "Health Tribune" irritieren. Es sind die Jahre, in denen ich dann entsprechende Magazine für diese "FITTE" Altersgruppe herausgeben werde (so GOTT auch will).



Jean-Pierre Schupp

Biologisches Alter "54"

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:

www.starkvital.ch

VIKOMOTORIK™

Viele Interessierte folgten der Einladung von Willi Zihlmann, Entscheidungsträger aus der Fitnessclub-Industrie ins KKLW.



Ich bin sogar aus dem Tessin nur wegen der Einladung von Willi nach Wolhusen gefahren, wusste ich, wenn der **Willi Zihlmann** (links auf dem Foto) zu einem Vortrag persönlich die Leute einlädt, dann muss die ganze Sache

HAND und FUSS haben. In der Tat wurde niemand vom sehr interessanten Vortrag vom CEO **Christian Hasler** (rechts auf dem Foto) von der Firma News Level Running GmbH u.a. SKILLCourt zum Thema ViKoMotorik enttäuscht.

Zuerst dachte ich «ViKoMotorik», wieder ein neues Schlagwort für etwas, das es schon gib. Aber wer nur schon den Auszug der Vortragsfolien von Christian durchliest wird feststellen, dass da doch einiges mehr an Informationen vorhanden sind, die endlich die wichtige Präventionsbranche «Fitnesscenter» in die Top-Position als Gesundheitscenter rückt. Dieses Wort: «ViKoMotorik» muss «Mann» sich merken, umfasst es den Begriff des Körpertrainings der Zukunft. D.h. nicht nur der Körper und die Beweglichkeit müssen trainiert werden, sondern vor allem das Gehirn, bei Menschen 60+ sowieso.

Hier ein Auszug aus dem interessanten Vortrag von Christian Hasler:



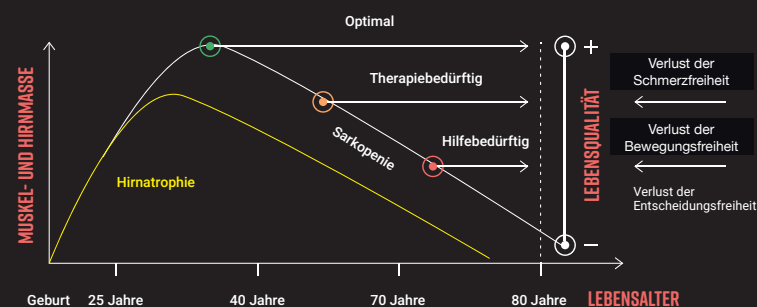
Die Zeit vergeht gefühlt so schnell wie noch nie. Dieses Gefühl bestätigt sich, wenn man sich die Entwicklung in den letzten Jahren anschaut. Technologisch ändert sich gerade Vieles. Alles wird schneller, niemand möchte mehr warten, Dinge müssen sofort geschehen. Informationen nehmen exponentiell zu. Erreichbarkeit wird meist vorausgesetzt. Früher dauerte ein Brief 2 Werktage. Heute prüfen wir nach 30 Minuten in WhatsApp, ob unsere Nachricht schon gelesen wurde... Offen gesagt fällt es da schwer, Schritt zu halten. Manches fühlt sich an wie ein Wettlauf. Wir gegen die Zeit. Dabei sollten wir tunlichst darauf achten, dass uns dieser Wettlauf nicht

zu sehr belastet. Wir müssen unsere Fähigkeiten an die heutige Zeit anpassen. Und diesen Anpassungsprozess nennt man im Sport Training. Sportler trainieren, um sich auf einen Wettkampf vorzubereiten. Jeder Mensch muss heutzutage trainieren, um sich auf die Zukunft vorzubereiten, wenn man Schritt halten will, ohne zu früh aus der Puste zu kommen und sich stets wohl dabei zu fühlen. Ihr kennt bestimmt den Satz: „So schnell laufen, dass man sich noch gut dabei unterhalten kann“. In den nächsten Minuten werdet ihr erfahren, warum Training für uns alle nichts mit Wettkämpfen zu tun hat, sondern unverzichtbar für unser tägliches Leben ist. Welche Fähigkeiten wir auf welche Weise trainieren müssen und welche Rolle Trainingseinrichtungen wie diese dabei spielen.

Thema: SARKOPENIE

SARKOPENIE UND HIRNATROPHIE

SKILLCOURT®



Wir wissen heutzutage, dass der Mensch jedes Jahr an Muskelmasse verliert. Dieses altersbedingten Abbau der Muskulatur nennt man Sarkopenie. Im Laufe unseres Lebens verlieren wir auf Grund der Sarkopenie essentielle Freiheitsgrade. Zuerst unsere Schmerzfähigkeit. Wenn aufstehen weh tut, dann bleibt man sitzen. Daraus resultiert die Einschränkung unserer Bewegungsfreiheit. Wenn wir uns immer weniger bewegen, unselbständiger werden, dann geht zum Schluss sogar unsere Entscheidungsfreiheit verloren. Dieser natürliche Abbauprozess findet allerdings nicht nur im Muskel statt, sondern er betrifft auch unser Gehirn. Auch dort verlieren wir zunehmend Fähigkeiten, die für unseren Alltag unverzichtbar sind. Es leiden u.a. Merkfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Handlungsschnelligkeit. Das Nachlassen von Kopf und Körper erklärt, warum 2 von 3 Männern und 4 von 5 Frauen heutzutage zum Pflegefall werden, warum Herz-Kreislauf- und Demenzerkrankungen immer weiter steigen. Wenn man diese Entwicklung nicht einfach hinnehmen möchte, macht es Sinn, sich nach Alternativen umzusehen. Dazu muss man wissen, dass...

KONDRATIEFF Zyklen

Um die Zukunft abschätzen zu können, lohnt sich ein Blick in die Vergangenheit. Gesundheit und Körperliche Entwicklung hängt immer sehr stark an Gesellschaftlicher Entwicklung

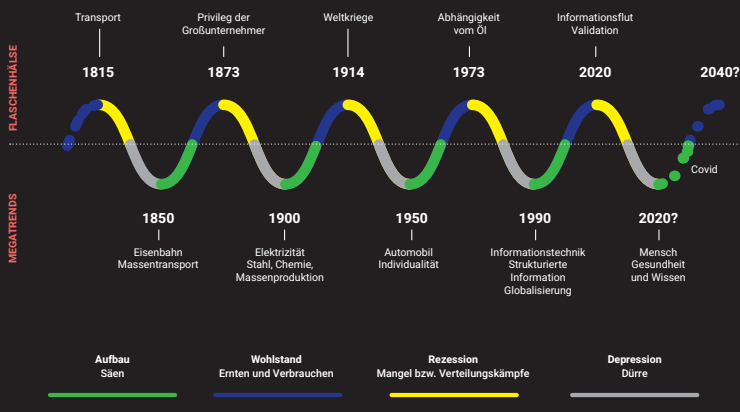
DEMENZ

Demenz ist die am schnellsten Wachsende Erkrankung in den nächsten Jahren. Wenn Sie nichts dagegen unternehmen... Mit dem SKILLCourt Trainingssystem können Kinder, Sportler bis sehr alte Menschen die wichtige ViKoMotorik trainieren.

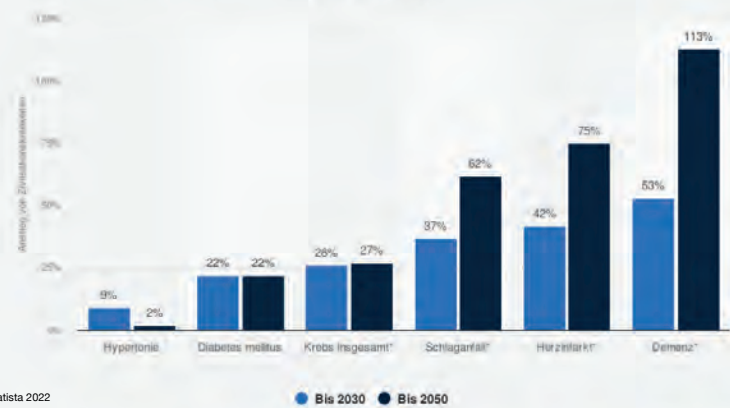
- SCHNELLIGKEIT VERBESSERN
- REAKTIONSZEIT VERKÜRZEN
- VERLETZUNGSPROPHYLAXE
- SCHNELLER WIEDER FIT WERDEN
- 15.000 TOTE DURCH STÜRZE
- DEMENZ VERRINGERN 48%
- 4 VON 5 FRAUEN WERDEN ZUM PFLEGEFALL
- KONZENTRATION ERHÖHEN
- ADS / ADHS REDUZIEREN
- LERNEN LERNEN
- ENTWICKLUNG FÖRDERN
- SICHERHEIT IN STRASSENVERKEHR
- SICHER AM ALLTAG TEILNEHMEN



KONDRATIEFF ZYKLEN

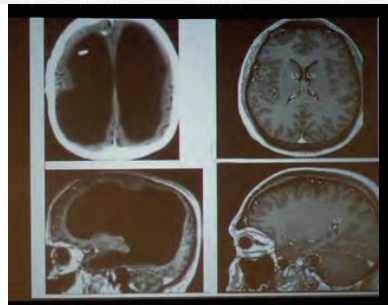


Prognose zum Anstieg von Zivilisationskrankheiten bis 2030 und 2050 gegenüber dem Jahr 2007



Klar ist, dass solch eine Trainingswand im CONNECTION Center von Willi Zihlmann seit einiger Zeit steht und oft benutzt wird. Immer mehr Trainingsanlagen aller Art installieren sich das SKILLCourt Trainingsystem. Weitere Informationen: Info: <https://skillcourt.training>.

Wer direkt mit dem Hersteller und Referenten Christian Hasler in Kontakt treten möchte: Hier seine E-Mail Adresse: christian.hasler@movement-concepts.com



Linke zwei Bilder, Gehirnmasse einer starken Demenzen Person. Rechte beide Bilder einer gesunden Person mit voller Gehirnmasse.

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



Markteinführung Schweiz

Livy

Das intelligente, multifunktionale Sicherheits-Gerät

Die Smarttan GmbH in Stansstad ist Importeur von Livy für die Schweiz und Liechtenstein.

Nun beginnt die Marktentwicklung in der Schweiz

Das kleine Livy scheint gut konzipiert und gut ausgestattet zu sein.

Einzigartig, was dieses elegante Gerät für Ihre Sicherheit alles tun kann. Es fühlt, riecht, sieht, misst, hört, spricht und warnt.

Schnell und einfach ist das Livy installiert. Mit der kostenlosen Livy App verbunden, werden die vielfältigen Funktionen sichtbar und es fängt an, eine Menge Spass zu machen.

Auf der Hauptseite der App sehen sie auf einen Blick, wie warm es in ihrer Wohnung ist, welche Luftfeuchtigkeit, Luftqualität aktuell verfügbar sind. Aber auch wie viel Kohlenmonoxid (Co) und Kohlendioxid (Co2) in der Luft schwebt. Wenn es zu viel Rauch/Gas gibt und bevor es gefährlich wird, werden Sie und Ihre Vertrauenspersonen automatisch gewarnt.



Peter Schurtenberger

Jahrgang 1958

Generalvertreter von Livy in der Schweiz

Seit über 30 Jahren in der Bräunungsindustrie tätig.

Langjährige UV-Kompetenz

Exzellentes Netzwerk im In- und Ausland

Aktiver Förderer von gesundem Bräunen in der Schweiz

AirAngel Vertrieb für keimfreie & saubere Luft.

Livy sendet automatisch eine Push-Nachricht und eine SMS an Sie und die hinterlegten Vertrauenspersonen, welche dann über die Livy-App mit einer 180-Grad-Kamera den Raum live betreten und auf Wunsch auch miteinander kommunizieren.

Natürlich werden auch die Lautstärke (Dezibel) und die Beleuchtungsstärke (Lux) angezeigt, die gerade herrschen. Auch, wenn es zu einer Bewegung kommt.

Eine ausgeklügelte Elektronik misst die durchschnittliche Lautstärke im Raum. Erhöht sich der Lärm erheblich, z.B. durch einen Hilferuf, ein eingeschlagenes Fenster, etc., sendet Livy automatisch einen Push-up und eine SMS an den Nutzer und die hinterlegten Handynummern.

Aber Livy kann noch mehr. Ausserdem gibt es eine «stille» und eine «laute» Alarmfunktion. Mit der Funktion «laut» ist Livy auch eine Sirene mit 95 Dezibel.

Bei beiden Alarmfunktionen erhalten Sie und Ihre Vertrauenspersonen die Alarmmeldung. Gleichzeitig wird ein 30-sekündiges Video aufgenommen und 30 Tage lang auf der App und in einer Cloud in Deutschland gespeichert. Wenn das Video nicht benötigt wird, wird es nach 30 Tagen automatisch gelöscht.

Alle Datenschutzbestimmungen werden eingehalten.

Im Falle eines Alarms erhalten Sie und Ihre Vertrauenspersonen eine Alarmmeldung per Push-up und SMS. An dieser Stelle kommt eine sehr wichtige Zusatzfunktion von Livy ins Spiel: Sie und Ihre registrierten Vertrauenspersonen können über die App auf die Kamera zugreifen



Einfache Montage mit starkem
Klebeband für Wand oder Decke



und den überwachten Raum live betreten und überprüfen, ob alles in Ordnung ist. Die Zwei-Wege-Kommunikation (Lautsprecher und Mikrofon) ermöglicht eine reibungslose Kommunikation. Im Falle eines Notfalls kann sofort Hilfe organisiert werden.

Livi ist auch ein Nachtlicht und hilft proaktiv, Stürze zu verhindern. Sobald Sie den dunklen Raum betreten, beginnt Livi angenehm zu leuchten. Wenn Sie gehen, schaltet Livi automatisch das Licht aus.

Livi erhielt im Jahr 2022 die folgenden Auszeichnungen:

- **PLUS X Award-Verleihung, 5 Awards für Innovation / Hohe Qualität / Design / Benutzerfreundlichkeit / Funktionalität**
- **Smart Home Deutschland; 1 Award für das Produkt des Jahres**

In Deutschland gibt es bereits über 50'000 zufriedene Livi-Kunden, die auf diese clevere Sicherheit nicht mehr verzichten mögen.

Pressekontakt:

Smarttan GmbH

Achereggstrasse 6a

6362 Stansstad

CEO und Inhaber Peter Schurtenberger

info@smarttan.ch

+41 79 342 07 21

Eigenschaften & Technische Daten:

- Rauch- und Kohlenmonoxid-Erkennung
- HD-Kamera und 2-Wege-Audio Sprechfunktion
- Nachtlicht Modus zur Sturzverhinderung
- Tag und Nacht gestochen scharf sehen
- Bewegungserkennung mit Mitteilungsfunktion
- Identifizierung von ungewöhnlichen Geräuschen
- Einbruchsalarm
- Höchster Standard beim Datenschutz
- Hilferuf-Erkennung - Niemand bleibt ungehört
- Im Alarmfall werden Angehörige über die App benachrichtigt
- Batterie Backup (4-5 Std. bei Stromausfall)
- Immer Zugriff per App (extern über das Handy)
- Regelmässige Updates
- Masse: L: 159mm x B 159mm x H 35mm
- Gewicht: 430gr.
- Sensorik: 3280 x 2464 (8.08 MP) Kamera mit Super-Weitwinkel-Objektiv, 180° x 135° x 200° (HxVxD), 24 Infrarot-LED (850nm) mit automatischem IR-Filter, Bewegungssensor 24GHz Radar mit 121° x 111° Sichtfeld. Kombierter Temperatur-, Luftfeuchte und VOC-Sensor. CO-Sensor. LUX-Sensor. 5 Mikrofone
- Netzwerk: Wi-Fi 802.11, a/b/g/n/ac 2,4, GHz und 5 GHz. LTE, Thread, Zigbee. WiFi Sicherheit mit WPA/WPA2
- Preis: 495 Franken inkl. Mwst

Einzelcoaching Mein Traum!

Von Liliane Winzenried

Mein leidenschaftlicher Werdegang

Meine ersten Erfahrungen im Fitnessbereich begannen als Fitnessinstructorin im Krafraum. Vor 35 Jahren waren noch vorwiegend geführte Krafttrainings-Geräte im Einsatz. Im November 96 absolvierte ich (auch in der SAFS) die Ausbildung zur lizenzierten Aerobic-/Group-Instructorin.

Group Trainings

Die unterschiedlichsten Stilrichtungen im Gruppentraining unterrichtete ich in auserwählten Studios, in der Mittagspause während meines Bürojobs, oder dann am Feierabend. Später übernahm ich für die Group Trainings die Bereichsleitung in zwei Fitnesscentern. Diese Arbeit in der Qualitätsüberprüfung der Instruktorinnen und des Angebots nahm von da unbewusst meinen persönlichen Werdegang in die richtige und passende Richtung für mich an: Instruieren der sauberen Technik, angepasste Grösse und Tempo der Bewegungsausführung, und der individuelle Reiz auf den Körper vermisste ich damals schon in den angeleiteten Gruppen. Spass, Fun und gute Musik muss beim Training seinen Platz haben, darf aber nicht auf Kosten der Gelenke und Konzentration gehen.

Personaltrainerin zu werden, lag darum bereits früh auf der Hand: **Einzelcoaching IST und WAR mein Traum!**

Home Personal Training

1991 entschied ich mich, bei Jennifer Wade, einer amerikanischen Personaltrainerin, an der ersten Personaltrainings-Ausbildung in der Schweiz teilzunehmen. Ab 1993 war ich dann nur noch als persönlicher Einzeltraining-Coach buchbar. Im Fokus: Den Kunden im Einzeltraining dort abzuholen, wo er steht; seine Ziele gemeinsam erreichen; Freude an der Bewegung vermitteln; eine optimale Bewegungsausführung erreichen; angewohnte Trainingsfehler eliminieren; das Vertrauen zum Körper wieder erlangen (Gleichgewicht, Sturzprophylaxe) – das und noch viel mehr, ist und blieb meine Leidenschaft. Heute bin ich absolut überzeugt, dass so bald das gesamte Körpergerüst einwandfrei erarbeitet ist, der schmerzfreie, geschmeidige und starke Körper eine Selbstverständlichkeit ist.



v.l.n.r.: Liliane Winzenried, Antoinette ?, Bibiana Bruderer-Stöcklin, der viel zu jung verstorbene Flavio Bertozzi (†1995), Esther Binz und Bea Hunzker-Kaufmann im 1988.



Was für den Körper und das Immunsystem mittels Ernährung und Erholung unerlässlich ist, gehört zur Betreuung und Unterstützung selbstverständlich auch dazu.

Das erste Studio

Power Plate, die Vibrationsplatte versprach bereits die grosse Revolution im Trainingsbereich. Das Marketing damals lautete, sie sei für Menschen, die keine Zeit haben und trotzdem fit werden wollen. Die professionelle dreidimensional schwingende Platte überzeugte auch mich. Ihr Gewicht und Grösse brachte ich nicht in mein Auto zu meinen Kunden und so eröffnete ich 2003 als eine der ersten Power Plate Anbieterinnen mein erstes, "munzig" kleines Studio in Stallikon mit einer Vibrationsplatte mit 1:1 Betreuung.

Für die faszinierende Bewegungsbranche (die begann bei mir vor gut 30 Jahren) brenne ich heute noch genau so wie damals, auch wenn die Themen sich sicher verändert haben.

Traditionelle Thaimassage

In den Ferien in der Türkei lernte ich per Zufall die nachhaltig wirkende Massage, die Trad. Thaimassage, kennen. Das Ausrollen der Faszien mittels Handballen, Daumendrücken, und Unterarmen und anschliessend die Dehnungen des Körpers passt wunderbar in das Angebot von Winzenried Personaltraining & More. Ich bin heute sehr dankbar, dass ich vor über zehn Jahren entschied, genau diese Massagetechnik zu lernen. Es reiht sich wunderbar in mein WT-Angebot ein und es passt einfach.

Schmerztherapie

Die Ausbildung Schmerztherapie nach Liebscher Bracht, die ich im Jahre 2018 absolvierte, brachte mir viele neue und spannende Erkenntnisse. Meist bringe ich Besucher von der Schmerztherapie, mit Kombination von breit gefächertem Wissen und Erfahrungen in die schmerzfreie Bewegung. Der Mehrwert erhält der SchmerzKunde, in dem er seine Übungen für zu Hause gut instruiert und bebildert mit nach Hause bekommt.

Fortsetzung Seite 63

Anmerkung der Redaktion:

Immer mehr aktive Frauen und Männer, sei dies von der Aerobic-, Bodybuilding- oder Fitnessbranche, nähern sich dem Lebensalter 60+ oder gar 70+ oder 80+. Wer kennt die beiden jungen Damen auf dem schwarz/weiss Foto mit ??? bezeichnet? Wer möchte wie Liliane Winzenried einen Artikel in einer der nächsten SV Ausgaben abgedruckt sehen?

So viele von uns sind fitnessmässig immer noch aktiv.

Sendet eure Beiträge an: jpschupp@toptenmedia.com

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**

Olio, il nettare degli dei

Olivenöl, Nektar der Götter

Unbestritten ist ein gesundes, hochwertiges Olivenöl fundamentaler für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden als Wein, obwohl auch dem Wein, in wohldosierter Menge ein gesundheitlicher Nutzen zugeschrieben werden kann. Egal, welche Ernährungsform wir bevorzugen, Olivenöl ist – im wahrsten Sinne des Wortes – in aller Munde und über seine positiven Eigenschaften sind sich Experten diverser Wissenschaftsdisziplinen herrlich einig.

Zahlreiche Studien konnten den gesundheitsfördernden Nutzen dieses flüssigen Goldes beweisen. Dabei geht es einerseits um den hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, der im Olivenöl zu finden ist. Olivenöl besteht zum grössten Teil aus Ölsäure, einer Omega-9-Fettsäure. Aber auch das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren ist mit 9:1 sehr vorteilhaft. Regelmässig konsumiert, beeinflusst es die Elastizität unserer Gefässwände positiv und wirkt dadurch entzündungshemmend. Elastische Gefässwände verhindern zudem mitunter die Entstehung von Bluthochdruck und Verkalkungen. Zu guter Letzt wirkt Olivenöl vorbeugend gegen den Anstieg des gefürchteten LDL-Cholesterins.

Andererseits sind die in einem hochwertigen Olivenöl enthaltenen Polyphenole unabkömmlich bei der Herstellung von Gluthation, unserem wichtigsten intrazellulären Antioxydant, welches mithilft, degenerative Prozesse im Körper zu verlangsamen, respektive zu stoppen. Antioxydantien sind in der Lage, die Entstehung von freien Radikalen einzuschränken. Letztere entstehen unter anderem bei Stoffwechselprozessen, körperlicher Aktivität oder bei einer Immunabwehr, aber auch durch externe Einflüsse wie beispielsweise Sonneneinstrahlung oder Luftverschmutzung. Antioxydantien schützen unsere Zellen, senken das Risiko diverser Erkrankungen und führen schlussendlich zu einem gesteigerten Wohlbefinden.



Das Geschäft mit dem Olivenöl und dessen hohe Beliebtheit hat wohl zur Folge, dass sich viele schwarze Schafe unter den Olivenölproduzenten finden. Zudem ist der Endverbraucher ob der grossen Auswahl und den vielen halbherzigen Labels vielfach schlichtweg überfordert, die qualitativ hochwertigen und damit gesundheitsfördernden Produkte zu eruieren. Es lohnt sich also alleweil, sich Zeit zu nehmen, um für sich das passende Olivenöl zu finden. Berücksichtigt man den grossen zeitlichen und personellen Aufwand, den es braucht, um ein qualitativ hochwertiges Olivenöl herzustellen, ist man auch gerne bereit, etwas mehr dafür auszugeben. Für ein qualitativ hochwertiges Produkt werden die grün bis lilafarbenen Oliven gewonnen. Diese müssen nach dem Pflücken möglichst rasch zentrifugiert und verarbeitet werden. Dabei spielen die optimale Temperatur und Lagerung des Olivenöls eine elementare Rolle. Minderwertigere Öle werden aus später gepflückten Früchten, die zwar ertragreicher, dafür bedeutend ärmer an Polyphenolen sind, hergestellt. Leider werden auch in diesem Teil der Landwirtschaft oftmals Pestizide eingesetzt. Sie wirken in unserem Körper dann als sehr starkes Nervengift, da sie fettlöslich und zusammen mit dem Olivenöl konsumiert, verstoffwechselt werden können. Ein gutes Olivenöl erkennt man an fruchtigen, bitteren und scharfen Geschmacksnuancen. Die bitteren Komponenten sind ein Garant für früh geerntete Oliven mit einem hohen Polyphenolgehalt.

Das hochwertigste Olivenöl kann durch zu starkes Erhitzen gesundheitsschädigend wirken, man sollte also besondere Vorsicht walten lassen. Verschiedene Quellen beteuern, dass ein hochwertiges Olivenöl problemlos bis 200°C erhitzt werden darf. Durch seine Struktur, charakterisiert durch überwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren, ist es grundsätzlich weniger gefährdet zu oxidieren, als ein Öl mit hauptsächlich mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Zudem fangen die Antioxydantien aus einem hochwertigen Produkt allfällige freie Radikale auf. Ein minderwertiges Produkt hat einen geringeren Rauchpunkt, weniger Antioxydantien und damit ist die Entstehung der gefürchteten Transfettsäuren nur eine Frage der Zeit.

Seriöse Olivenölproduzenten können mittels Laborberichten Auskunft über den Polyphenolgehalt ihrer Produkte erteilen. Hochwertige Premium-Olivenöle weisen einen Wert von mindestens 150mg/kg auf. Nicht selten sind aber auch Produkte mit 500mg und mehr/kg. Sehr empfehlenswert sind unter anderem die Produkte der Firma HERGETOS Olivenöl in Weissbad bei Appenzell www.hergetos.ch

Das neue Erbsenprotein

KLEINE FRUCHT – GROSSE WIRKUNG



Starten Sie Ihren Tag mit einer extra Portion Eiweiss!



Geschmack: Kaffee, 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

Better-Aging und Medizinische Ästhetik

19. SSAAMP Jahreskongress vom 11. Juni 2022 in Zürich

Im Zeichen des persönlichen Austauschs

Der Jahreskongress der SSAAMP konnte endlich wieder in einem freundlichen, entspannten Rahmen stattfinden.



Über 200 Teilnehmende folgten der Einladung ins Zürcher Metropol und die SSAAMP konnte erneut ihre kompetente Position zeigen: Renommierte Referenten präsentierten eine Vielfalt hochaktueller und relevanter Themen aus der funktionellen Medizin, Zahnmedizin, Endokrinologie sowie Umweltmedizin. Dazu stellten gegen 30 Aussteller aktuellste Produkte und Dienstleistungen aus den Bereichen Prävention, Therapie oder Labor vor. Die Pausen zwischen den Fachvorträgen wurden jeweils intensiv für den Austausch und die Netzwerkpfege genutzt.

Ein klares Bedürfnis

Nach dem Eintreffen der zahlreichen Gäste machte Präsident Dr. med. Simon Feldhaus gleich in seiner Begrüssungsansprache klar, wie wichtig der aktive persönliche Austausch für den Menschen ist. Auch im Better-Aging bildet der gesellschaftliche Kontakt einen entscheidenden Faktor. Weiter betonte er die Wichtigkeit, ständig wiederkehrende Irrglauben in der Medizin konsequent zu hinterfragen und immer wieder gedanklich über den berühmten Tellerrand hinauszuschauen.



Award-Gewinnerin Dr. med. Sabrina Baumgartner (Mitte) mit SSAAMP Präsident Dr. med. Simon Feldhaus und Prof. Dr. med. Petra Stute

Mit einem spannenden Vortrag zur Diversität und Individualität der Bakterien im Darm wurde das Programm im grossen Vortragssaal eröffnet. Dann erläuterte der deutsche Wissenschaftler Stefan Hockertz das Thema «Arzneimittel im Trinkwasser» und die Tatsache, dass die Problematik zwar bereits zu Beginn des neuen Jahrtausends erkannt wurde, aber noch keine konkrete Lösung zur Verfügung steht. Referate aus dem Themenkomplex Schmerz und Hormone brachten ebenso interessante Erkenntnisse wie diejenigen aus der Zahnmedizin oder aus dem Gebiet Umwelt und Medizin. Die Referate im grossen Saal boten während des ganzen Tages eine wahre Quelle fachspezifischer Informationen sowie erfrischender Denkanstösse.

Spezialbereich: Medizinische Ästhetik

Die Harmonie aus Geist und Körper prägt die moderne Anti-Aging-Medizin. Die medizinische Ästhetik stärkt Zufriedenheit und Selbstbewusstsein. Richtig eingesetzt, werden nicht nur sichtbare Verbesserungen erzielt, sondern auch das allgemeine Lebensgefühl nachhaltig angeregt. Im kleinen Saal wurden die Möglichkeiten und Grenzen der Sexualsteroiden in der ästhetischen Medizin, die Stammzellenaktivierung sowie die Bewahrung der Hautstruktur thematisiert.

Auf die neuen Erkenntnisse aus den Fachvorträgen folgte eine moderierte Diskussion, welche sich mit der Umsetzung befasste, wie die Haut möglichst lange jung gehalten werden kann. Der kleine Saal war zu jeder Zeit bis auf den letzten Platz und sogar darüber hinaus besetzt. Alle Teilnehmenden konnten bedeutungsvolle Einsichten sowie relevante Perspektiven für die tägliche Praxis mit nach Hause nehmen.

Die Auszeichnung des Jahres

Vor der kulinarischen Netzwerkpause über Mittag folgte ein weiterer Höhepunkt: Die Verleihung des Science-Awards. Damit unterstützt die SSAAMP alljährlich herausragende Forschungsarbeit in den Bereichen Anti-Aging und Prävention. Die kompetente Fachjury zeichnete in diesem Jahr eine weitere beispielhafte Wissenschaftlerin aus. Mit ihrer Arbeit «Cognitive health after menopause: Does menopausal hormone therapy affect it?» überzeugte Dr. med. Sabrina Baumgartner aus Zürich die Expert:innen der SSAAMP.



Auf der Bühne des grossen Saals durfte die ambitionierte Spezialistin unter anerkennendem Applaus den Science-Award, der 2022 bereits zum vierten Mal verliehen wurde, in Empfang nehmen.

Jubiläumskongress im Jahr 2023

Seit seiner Gründung setzt sich der Fachverband SSAAMP, die Swiss Society for Anti Aging Medicine and Prevention, für die Erhaltung der Lebensqualität bis ins hohe Alter ein. Immer mehr Fachkräfte beschäftigen sich eingehend mit der gezielten Behandlung der altersabhängigen Erkrankungen und der degenerativen Prozesse. Die SSAAMP fördert gezielt präventiv orientierte Therapien, die auf der Grundlage anerkannter Methoden der Medizin sowie der laufend erweiterten wissenschaftlichen Forschung basieren.

Swiss Society for Anti Aging Medicine and Prevention

Haldenstrasse 1, 6342 Baar

www.ssaamp.ch

Weitere Auskünfte und Informationen durch den Geschäftsstellenleiter

René Bläuer info@ssaamp.ch



Knut Arnold (86) mit seiner Gemahlin (80) sind immer noch auch beruflich aktiv.

BESTSELLER BUCH in Österreich auf Platz 1

Ernst Minar, der Besitzer der John Harris Fitnessclubkette in Österreich, schreibt sein erstes Buch und landet auf der Nr. 1 der Bestsellerliste.



Mag. Ernst Minar ist ein Top-Manager der internationalen Gesundheitsindustrie. Er ist bestens vernetzt und ein wahrer Visionär seiner Branche. Minar setzt die internationalen Fitness-trends und kooperiert eng mit der deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement und der Harvard Medical School. 20 Jahre arbeitete er in leitenden Funktionen und Aufsichtsräten der amerikanischen Gesundheits- und Pharmaindustrie. Sein Ziel war immer, die Menschen gesünder und glücklicher zu machen. Er erkannte früh, dass Fitness und Bewegung das beste Medikament sind.

Als Eigentümer hat er John Harris Fitness zu einer der führenden Premium-Fitnessketten in Europa gemacht.



2021 kürte ihn eine Expertenjury zum Krisenmanager des Jahres.

proxomed-Walk-In Veranstaltung vom 17. Mai in Steckborn FÜR EINE GESUNDE GESELLSCHAFT

Zusammen mit den Kunden die Gesundheit und Lebensqualität in der Gesellschaft durch körperliche Bewegung fördern und erhalten – diese Mission verfolgt proxomed seit über 30 Jahren nachhaltig. Damit hat sich das Medizintechnikunternehmen zu einem weltweit anerkannten und zuverlässigen Partner im gesamten aktiven Gesundheitsmarkt etabliert.

Als Komplettanbieter von Trainingstherapie und Fitnesslösungen decken die proxomed Produkte, Softwarelösungen und effizienten Abrechnungskonzepte nahezu alle Bereiche des Gesundheitsmarktes ab. Die kontinuierliche Weiterentwicklung des Angebots für die Trainingstherapie, kombiniert mit einer modernen Produktion in Deutschland, ist Teil der Erfolgsgeschichte. proxomed bietet als EN ISO 13485 zertifiziertes, führendes Medizintechnikunternehmen TÜV-geprüfte Sicherheits- und Qualitätsstandards: Die Produkte erfüllen die Anforderungen der europäischen Medizinprodukterichtlinie (MDR) und tragen das CE-Zeichen.

Seit Mai ergänzt der exklusive Kooperationspartner SportsArt mit dessen Kraft- und Cardio-Produktepalette das proxomed Angebot in der Schweiz. SportsArt, ein Pionier im Bereich nachhaltiger Fitness, entwickelt seit 1977 innovative, hochwertige Fitnessgeräte. Heute ist SportsArt einer der weltweit grössten Einzelmarkenhersteller weltweit in über 70 Ländern.

Die ECO-POWR™-Linie aus der erstklassigen SportsArt Cardio-Produktepalette mit den einzigen stromerzeugenden Cardiogeräten der Welt, verfügt über eine patentierte Technologie, die 74% der Bewegungsenergie auffängt und in nutzbaren Strom umwandelt.

Die SportsArt Kraft-Gerätelinien kombinieren schlankes und modernes Design mit hochwertigen Komponenten und überlegener Biomechanik, um unübertroffene Qualität und Funktionalität zu bieten.

Info: www.proxomed.ch



Foto v.l.n.r: Jean-Pierre Schupp (Herausgeber StarkVital60+, vormals Fitness Tribune), Antoni Mora (Beiratsmitglied proxomed), Oliver Marangoni (Geschäftsstellenleiter proxomed Schweiz), Marcus Melching (CEO proxomed)

Copyright Foto: Kurt Schaad

Verspannter Beckenboden

Schmerzen im Becken – Hilfe zur Selbsthilfe

Besonders Männer – aber auch Frauen leiden an Schmerzen im Becken. Grund dafür sind meist verspannte Becken(boden)-Muskeln. Die Schmerzen sind ganz unterschiedlich und variieren zwischen akuten Krämpfen, Stechen, Ziehen oder dumpfem Pochen. Diese können ständig da sein, oder nur zu gewissen Zeiten, beim Sitzen, nach dem Orgasmus, oder beim Sport. Unterschiedlich ist auch der Ort des Schmerzes. Bei einigen ist dieser tief im Becken, bei anderen beim Anus, oder seitlichem Beckenboden. Oftmals suchen die Betroffenen sich über lange Zeit immer wieder mehr oder weniger erfolglos Hilfe an verschiedensten Orten. Die Ursache für diese Verspannungen und Schmerzen im Becken sind unterschiedlich und komplex. Eine ärztliche Abklärung ist wichtig, doch oft wird bei diesen Beschwerden nichts gefunden.

Die Erfahrung vieler zeigt, dass nur ein Wechsel des Lebensstils nachhaltig und ohne Medikamente erfolgreich ist. Dank den folgenden Massnahmen – welche für die meisten hilfreich sind – aber sicher individuell angepasst und ergänzt werden sollen – konnten schon viele Betroffene sich selbst von ihren Beschwerden befreien.

Stressabbau: Unter Druck bekommen die einen Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen. Bei anderen reagiert die Muskulatur des Beckens mit Schmerzen. Sich stets im Hamsterrad zu befinden ist nicht der Sinn des Lebens und unser Körper wehrt sich dagegen auf die eine oder andere Weise. Nehmen Sie die Anzeichen ernst. Nur in der Ruhe und Entspannung können wir uns regenerieren und heilen.

Im Hamsterrad sind wir auf der «Flucht» und der Körper unterstützt hauptsächlich die lebensnotwendigen Systeme, alles andere muss warten, bis wieder die Zeit der Sicherheit und Pause eintritt. Geben Sie sich diese Pause jeden Tag.

Pause: Tägliche Pausen (mind. 20 Min.) sind ein Muss bei Beckenschmerzen. Versuchen Sie Autogenes-Training, Meditation, Muskelrelaxation nach Jacobus oder Achtsamkeitsübungen aus. Es gibt viele verschiedene Apps, CDs etc. die Sie anleiten und unterstützen.



Einfach zwischendurch die Augen schliessen, die Gedanken ziehen lassen, bewusst in den Bauch atmen, die Achtsamkeit dem Atem schenken mit den Fragen: «wo geht mein Atem hin, wo bewegt er mich, wohin kann ich ihn locken» ist auch sehr wertvoll. Achten Sie auf genügend Schlaf.

Massage: Eine Massage und das Drücken von verspannten Stellen hilft an verschiedenen Orten des Körpers, so auch beim Beckenboden. Massieren Sie sich selbst den Bauch und den Beckenboden. Besonders die Ansatzstellen an den Beckenknochen. Die Massage des Beckenbodens geht am einfachsten in Seitenlage mit einem Kissen zwischen den Knien. Auch anal und/oder vaginal ist eine Massage des Beckenbodens



Yvonne Keller

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

wichtig. Suchen Sie dabei etwa 2-5 cm innerlich an den Seitenwänden nach verspannten Stellen ihres Beckenbodens. Dies kann manuell oder mit einem Hilfsmittel (www.Therawand.com) ausgeführt werden.

Bauchatmung: Der Atem folgt dem Fokus. Wer die ganze Zeit im Kopf ist, atmet auch nur «oben». Immer wieder bewusst in den Bauch runter atmen. Durch die daraus entstehende Organbewegung kommt auch Bewegung ins Becken und lockert die Beckenmuskulatur. Der Beckenboden schwingt bei jedem Atemzug mit dem Zwerchfell mit – doch nur in der aufrechten Haltung!

Haltung: Wer ständig krumm da sitzt, schiebt sich dabei die Bauch-Organen nach unten. Dies schwächt/verspannt den Beckenboden und blockiert die Atembewegung. Also aufrecht bleiben. Immer wieder in die Längsspannung kommen! Dafür brauchen wir eine stabilisierende Rumpfmuskulatur. Dazu benötigen wir ein regelmässiges Krafttraining.

Squats: Führen Sie mehrmals wöchentlich ein Beinmuskeltraining mit Squats (Kniebeuge) durch, dies fördert die Durchblutung im Becken.

Beckenbodentraining: Die differenzierte Wahrnehmung über das Anspannen und Loslassen der Beckenbodenmuskulatur ist sehr wichtig. Am einfachsten geht die Schulung mit Hilfe des Biofeedbacktrainers.

Fortsetzung Seite 60

Anzeige



Rückenschmerzen? Beckenbodenprobleme?

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

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

med. Rücken-Center

med. Beckenboden-Center



LEBENS KRAFT

FÜR BEWUSSTSEIN, GESUNDHEIT & SPIRITUALITÄT

33. Erlebnismesse und Kongress

06. - 09. Oktober 2022 / Messe Zürich-Oerlikon

lebenskraft-messe.ch



2022
**Wohlfühl
Tage**
Erlebnis-Messe für ein
inspiriertes Leben
wohlfuehl-tage.ch

01.-04. Sept
Luzern Messehallen
17.-20. Nov
Luzern Der MaiHof



VISION ACADEMY ONLINE-MARATHON

*Express-Kurs für alle
die lernen wollen
wie man ohne Brille
oder Linsen klar sieht
Jeden Tag für 30-45 Minuten
Wann immer du möchtest!*

wohlfuehl-tage.ch

kostenlos
15. bis 20. Aug. 2022
mit Fedor Simonov



Altersarmut, ein Tabuthema in der Schweiz



Copyright: Shutterstock

Die durchschnittliche Lebensdauer verlängert sich allmählich: Die Schweiz weist eine der höchsten Lebenserwartungen der Welt auf. In den letzten 50 Jahren ist der Anteil Personen ab 65 Jahren an der Schweizer Bevölkerung kontinuierlich gestiegen. 1970 lag der Anteil bei 11,5 Prozent, 2019 bereits bei 18,7 Prozent. Auch die Jahre im Ruhestand haben entsprechend zugenommen.

Gegenwärtig geniesst der grösste Teil der Rentner:innen in der Schweiz dank sozialpolitischer Errungenschaften eine ausreichende materielle Sicherheit. Aber längst nicht alle Senior:innen leben im Wohlstand. Unerwartete Rechnungen für eine neue Brille, für hohe Heizkosten oder eine Behandlung beim Zahnarzt können für manche Rentner:innen eine unbezahlbare Belastung werden. Neben einem wohlhabenden Teil der pensionierten Bevölkerung in der reichen Schweiz gehört parallel dazu Armut im Alter leider zum Alltag. Reicht das Einkommen nicht aus, um den Lebensbedarf zu decken, haben AHV-Rentenbeziehende Anspruch auf Ergänzungsleistungen. Pensionär:innen, die zusätzlich zur AHV Ergänzungsleistungen beziehen, gelten z.B. nach Angaben vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV), als arm. 2019 waren es fast 216'000 Empfänger:innen, was als Indikator von Armut im Alter zählt.

Die Armutsforschung unterscheidet heute zwischen absoluter und relativer Armut. Von **absoluter Armut** betroffen sind Personen, die nur gerade über die für ihren Lebenserhalt absolut notwendigen Güter verfügen – Nahrung, Kleidung, Unterkunft und gesundheitliche Vorsorge – oder auf diese sogar verzichten müssen. **Relative Armut** betrifft Personen, die im Vergleich zu den Mitmenschen im eigenen Land ein eingeschränktes Leben führen müssen und daher auch von einer Teilnahme am gesellschaft-

lichen Leben ausgeschlossen sind, so François Felber von der Pro Senectute. Die Altersarmut in der Schweiz wird als relativ bezeichnet. Soziale Ungleichheit im Alter führt zur Ausgrenzung, die ältere Menschen erleben, weil sie sich den hierzulande üblichen Lebensstil nicht leisten können. Dieses Phänomen ist kaum sichtbar, da es sich zu einem grossen Teil im Verborgenen abspielt.

Einkommensarmut nimmt im Alter zu

Laut der sozialen Hilfsorganisation Caritas waren im Jahr 2020 insgesamt 1,3 Millionen Menschen in der Schweiz armutsgefährdet, hatten also ein deutlich tieferes Einkommen im Vergleich zum Gesamtbevölkerungsdurchschnitt (weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens). Unter ihnen waren Familien mit drei und mehr Kindern überdurchschnittlich repräsentiert.

Personen ab 65 Jahren stellen jedoch einen besonderen Fall dar: Sie sind der Armutsgefährdung sehr stark ausgesetzt, vor allem, wenn sie alleine leben. Laut Bundesamt für Statistik (BFS) liegt die Armutsquote bei den Personen ab 65 Jahren mit 13,6 Prozent deutlich höher als bei den Personen im Erwerbsalter (5,8 Prozent). Allgemein lässt sich sagen, dass je mehr in Erwerbsjahren in die berufliche Vorsorge einbezahlt wurde, desto besser ist die Einkommenssituation im Alter.

Innerhalb der älteren Bevölkerung gibt es wiederum grosse Unterschiede. Personen, deren Einkommen primär aus Renten der 1. Säule besteht, inkl. Ergänzungsleistungen, sind besonders häufig einkommensarm (23,9 Prozent). Geringe Renteneinkommen werden vielfach durch finanzielle Reserven, wenn vorhanden, ergänzt. Besteht dagegen das Haushaltseinkommen hauptsächlich aus einer Rente der 2. Säule, sinkt die Armutsquote auf 0,7 Prozent.

Die Realität besagt, dass 15,6 Prozent der Personen ab 65 Jahren kaum finanzielle Reserven besitzen, 8,7 Prozent können nur mit Mühe für die nötigsten Ausgaben aufkommen und 11,3 Prozent sind nicht in der Lage, eine unvorhergesehene Ausgabe von 2500 Franken zu bewältigen. 20,7 Prozent der Pensionäre verbrauchen ihr Vermögen, um ihre laufenden Ausgaben zu finanzieren. Ausserdem sind Personen ab 75 Jahren deutlich öfter einkommensarm als jene zwischen 65 und 74 Jahren.

Mit zunehmendem Alter steigt zudem die Wahrscheinlichkeit, dass der Partner oder die Partnerin in ein Pflegeheim eintritt oder verstirbt, so dass Personen ab 75 Jahren häufiger alleine leben (rund 40 Prozent vs. 28 Prozent der 65- bis 74-Jährigen). Alleinlebende Senior:innen sind fast dreimal so häufig einkommensarm wie jene in Paarhaushalten.

Frauen sind schlechter dran

Wie man sich vorstellen kann, ist die Armutquote bei Frauen ab 65 Jahren aus sozioökonomischen Gründen tendenziell höher als jene der Männer. Dabei dürften die Geschlechtsunterschiede beim Zugang zur 2. Säule eine Rolle spielen. Ausserdem leben Frauen im Alter vermehrt allein als Männer (41 Prozent vs. 24 Prozent). Es soll auch betont werden, dass der Anteil Personen, die Ergänzungsleistungen beziehen, mit dem Alter markant ansteigt. Auf diese Form der Unterstützung sind



Frauen öfter gezwungen als Männer, in allen Altersgruppen, zu berufen.

Altersarmut, auch heute ein Problem

Insgesamt bestätigen die Auswertungen, dass die Lage der älteren Bevölkerung deutlich besser aussieht, wenn zusätzlich zur Rente auch finanzielle Ressourcen aus Vermögen herangezogen werden können. Dabei zeigt sich jedoch auch, dass gerade diejenigen Senior:innen mit besonders geringen Einkommen auch seltener über Vermögen verfügen. Somit stellt die Altersarmut für Teile der älteren Bevölkerung auch heute noch ein Problem dar.

(Statistiken: Aktualisierung 2020, BFS)

kybun⁺
Switzerland

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

Anzeige



Endlich schmerzfrei gehen und stehen?

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

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

Onlineshop: shop.kybun.ch

Ihr Code: SV60S4F



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

Krafttraining für Senioren im Fitnesscenter

Sie sind „best ager“ oder Senior und gehen regelmässig ins Fitnesscenter zum Krafttraining? Bravo, Sie tun etwas Gutes vielleicht

Falls Sie diese Frage mit einem eindeutigen „Ja“ beantworten, könnte dieser Artikel für Sie sehr wichtig sein. Ich setze voraus, dass ich Sie an dieser Stelle nicht mehr vom Nutzen und von der Bedeutung der positiven Effekte eines regelmässigen, gerätegestützten Krafttrainings überzeugen muss. Sie kennen auch die zahlreichen Empfehlungen von Fachleuten und können sich unter dem Begriff "Sarkopenie" etwas vorstellen. Ausserdem sind Sie Mitglied einer Fitnessunternehmung, wo Sie sich gut aufgehoben fühlen.

Doch wie sieht das in der Praxis wirklich aus? Findet die überall in den Prospekten hochgelobte und kompetente Betreuung auch wirklich statt? Wie sieht das mit der Ausbildung des Fitnessinstructor:innen*-Personals aus und wie steht es um die Abläufe, wie Sie an die Krafttrainingsübungen herangeführt werden? Wie wird garantiert, dass die Bewegungsqualität der zu Beginn Ihrer Mitgliedschaft eingeführten Übungen auf dem notwendigen Stand bleibt?

Ich kann Sie dort hingehend beruhigen, dass einige dieser Fragen schnell und einfach zu beantworten sind. Falls Sie in einer Fitnessunternehmung Mitglied sind, in welcher die meisten Krankenkassen einen Beitrag an Ihre Mitgliedschaft leisten, dürfen Sie davon ausgehen, dass die Abläufe zertifiziert worden sind und Sie mittels Gesundheitsbefragung (Nutzen – Risiko – Abschätzung mittels Anamnese) ein auf Sie abgestimmtes Krafttrainingsprogramm erhalten. Lassen Sie sich dabei nicht irritieren, dass viele der Einsteigerprogramme sehr ähnlich sind. Sie werden langsam an die Vielfalt der Geräte herangeführt. Wichtig dabei ist, dass auf Ihre Bewegungsqualität geachtet wird und die für Sie adäquate Bewegungsgeschwindigkeit, der Bewegungsumfang, die Belastung sowie das Vorgehen der Steigerung der Belastung erklärt und festgelegt werden.



Mäge Frei

Geboren 02.10.1963, Winterthur
Tochter Xenia, geboren 2001
Alleinerziehend seit 2009

Relevante Abschlüsse:

- Master of human sciences ETH Zürich 1987
- Fitnessinstructor mit eidg. Fachausweis 1997

Relevante Tätigkeiten in der Fitnesscenterbranche 1984-2003:

- Cheftrainer, Studiobesitzer, Mitglied der Geschäftsleitung, Leiter Fitnesspark
- 1997 - 2015 Ausbildungstätigkeiten als Referent und Dozent für BSA, SAFS und ETH Zürich (Sport- und Bewegungswissenschaften)

Tätigkeiten im Verband SFGV:

- 1998 - 2003 Prüfungsexperte,
- 2003 - 2018 Leiter der Berufsprüfung

Aktuelle sportliche Hauptinteressen:

- Krafttraining, Wasserski und Klippenspringen

Zum Ausbildungsstand der Fitnessinstructor:innen in der Schweiz kann man sagen, dass die in den letzten 20 Jahren durch den SFGV (www.sfgv.ch) entstandenen Ausbildungsabschlüsse in der Welt der Fitnessbranche wohl seinesgleichen suchen. Die anerkannten Ausbildungsstätten in der Schweiz zählen zum Besten, was der Fitnessausbildungsmarkt zu bieten hat. Zögern Sie dennoch nicht, in Ihrem Fitnesscenter nach der Ausbildung des für Sie zugewiesenen Instructors nachzufragen. Falls Sie komplexere medizinische Vorbelastungen mitbringen, kann es durchaus sinnvoll sein, sich nicht vom Lernenden, sondern vom erfahreneren Instruktor beraten zu lassen. In aller Regel werden Sie in zwei, gelegentlich sogar in drei Einführungsterminen an Ihr Programm herangeführt. Das kann neben einer Anamnese auch einen Fitnessstest und natürlich die Einweisung an den Geräten beinhalten. Entscheidend danach über den Erfolg Ihres Trainings sind jedoch die fachkompetenten Anleitungen an den Geräten, die für Sie gewählt wurden.

Aber wie soll es nach den Einführungsterminen mit Ihnen weitergehen? Reichen die zwei bis drei „geführten“ Trainings aus, um die Bewegungsqualität auf dem Niveau zu halten, welches für den Erfolg zentral wichtig ist? Seien Sie kritisch gegenüber dieser Frage. „Die Hauptsache ist, ich bewege mich regelmässig gegen Widerstände“ ist keine kompetente Aussage. Schauen wir uns näher an, was ich damit meine.

Ich gehe davon aus, dass wir uns einig sind, dass Krafttraining kein Sprint darstellt, sondern ein Marathon bedeutet. Der Nutzen des Krafttrainings offenbart sich, insbesondere als „Altersvorsorge“, erst so richtig, wenn mehrere Jahre gezielt, regelmässig und konstant am Körper "gearbeitet" wird. Aus diesem Grund nimmt die Bewegungsqualität innerhalb des Krafttrainings einen besonderen Stellenwert ein. Lassen Sie mich das an einem Beispiel erläutern: Ein Läufer mit einer schlechten Laufqualität wird seinem Bewegungsapparat keinen grossen Schaden zuführen, auch wenn er die 100m ab und zu zurücklegt (vorausgesetzt natürlich er verletzt sich nicht akut). Eine schlechte Laufqualität kombiniert mit ungenügendem Equipment fügt dem Körper langfristig, insbesondere wenn es sich dabei um einen Marathonläufer handelt, grössere Schäden zu. Nun gilt es also, Krafttraining über Jahre zu betreiben (deshalb machen auch Halbjahres-Abos sehr begrenzt Sinn) und über diese Jahre die Bewegungsqualität auf einem hohen Niveau zu halten.

Wie stellen Sie nun sicher, dass Ihre Bewegungsqualität auf dem nötigen Stand bleibt? Reicht Ihr Bewegungsgefühl? Ist man automatisch ein Spezialist, wenn man es lange genug macht? Genügt es, wenn Sie bei anderen anschauen, wie die (jüngeren) die Übungen ausführen? Gehen Sie davon aus, dass Sie sich auch Wochen oder Monate nach den Einführungsstrainings noch an die wesentlichen Punkte erinnern? Glauben Sie, dass Sie durch das Betrachten von YouTube-Videos ihre Bewegungsqualität verbessern können oder durch die Anweisung Ihres Kollegen oder gar aufgrund der kritischen Blicke Ihrer Frau, die ebenfalls trainiert? Reicht es, wenn auf einem Bildschirm ein Punkt exakt einer Kurve folgt?

Falls Sie nun eine der Fragen mit „Ja“ beantworten, dann muss ich Sie leider enttäuschen.



Sie befinden sich auf dem Holzweg. Wenn jemand das sicherstellen kann, dann das gut ausgebildete und erfahrene Auge Ihres Instructors. Leider muss ich Ihnen nun eine Hiobsbotschaft übermitteln: Falls Sie selten bis nie von einem Instruktor korrigierend angesprochen werden, ist das nicht gleichbedeutend wie „ich muss es wohl richtig machen“.

Meine Beobachtungen in zahlreichen Fitnessunternehmungen sind immer dieselben. Ob jung, middle age, Best Ager oder Senior spielt irgendwie keine Rolle. Nach den Einführungstrainings werden die Trainierenden, insbesondere was die Bewegungsqualität angeht, sich selber überlassen und eine unaufgeforderte Nachbetreuung findet selten bis nie statt. Dabei spielt es keine grosse Rolle, ob Sie in einem Kettenbetrieb oder einem KMU trainieren. Es ist aber speziell aus gesundheitlichen Gründen ausserordentlich wichtig, dass korrekt trainiert wird. Dies stimmt zwar für jedes Alter, aber gerade bei Best Agern und Senioren ist es noch essentieller, da der Körper dieser Zielgruppen in der Regel mit Vorbelastungen/-schädigungen zu kämpfen hat und eine andere Risikosituation besteht.

Ein prominentes Beispiel dazu: Viele Trainierende dieser Altersklasse weisen in der Brustwirbelsäule eine Hyperkyphose auf (unser Alltag und die Schwerkraft lassen grüssen), der nur mit korrekt ausgeführten Bewegungen entgegengewirkt werden kann. Es ist eine Tatsache, dass gerade Menschen mit diesen Haltungsbildern mit (zu)viel Gewicht die Tendenz haben mittels unsachgemässen Schulterpositionen und in Unkenntnis korrekter Bewegungsvorstellungen Ihre Haltung im negativen Sinn beeinflussen und Sie nur bei regelmässiger Beobachtung und korrigierendem Eingreifen der Instructoren einen entsprechenden Nutzen aus Ihrem Krafttraining ziehen.

Dies ist aber nur ein Beispiel von vielen. Korrekte Beinachsen während den Übungen, vor allem bei den letzten, wertvollen, hochermüdenden Wiederholungen, das

Vermeiden von Gelenksanschlägen bei mehrgelenkigen Übungen, sinnvolles Atmen vor allem während intensiven Belastungen und selbstverständlich das physiologisch sinnvolle Positionieren der Wirbelsäule während der Übungsausführung sind die zentralen Pfeiler eines gesundheitswirksamen Krafttrainings.

Zusammengefasst sind meine Tipps daher:

Sollten Sie Mitglied in einer Fitnessunternehmung sein, in welcher Sie selten bis nie korrigierend angesprochen werden, dann vermeiden Sie unbedingt folgendes:

- Davon ausgehen, dass es anderswo besser ist.
- Auf Ihren ebenfalls trainierenden Ehepartner oder auf Ihren Kollegen hören, wenn sie oder er nachweislich **keine fundierte Ausbildung und Erfahrung in gerätegestütztem Krafttraining** vorzuweisen hat.
- Sich instruieren lassen von vermeintlich dafür ausgebildetem Personal. Als ungenügend qualifizierte Ausbildungen gelten ohne Zusatzausbildung im gerätegestützten Krafttraining die folgenden Ausbildungen: ein Medizinstudium, Sportlehrer- oder trainerausbildungen, J+S-Leiter, Berufsmasseur, langjährig Trainierende und selten Wettkampfsportler:innen, auch wenn das selbst häufig anders beurteilt wird (Liste nicht abschliessend).
- Auf YouTube-Beiträge oder vergleichbare Quellen vertrauen.
- Davon ausgehen, dass auf Bildschirmen virtuelle Punkte in virtuellen Kraftkurven alle wesentlichen Faktoren für korrekte Bewegungen liefern.

Hingegen sollten Sie unbedingt **das** tun:

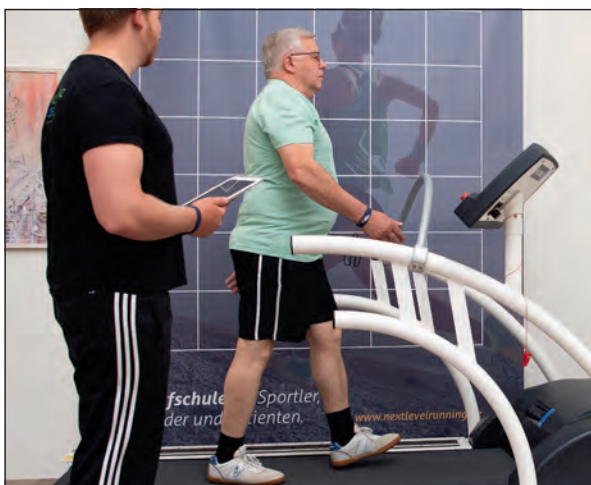
- Nicht zuwarten, sondern aktiv werden! Gehen Sie regelmässig auf Ihren fundiert ausgebildeten und erfahrenen Instructoren zu (in der Regel Fachmann/frau, Spezialist oder Experte für Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit entsprechendem Eidg. Abschluss) und bitten ihn, Sie bei den Bewegungen zu beobachten und die notwendigen Tipps und Korrekturen abzugeben (bezüglich Bewegungsparameter wie Geschwindigkeit, Bewegungsumfang, Schwung, weiterlaufenden und ausweichenden Bewegungen, Bewegungsimpuls, aber insbesondere bezüglich Positionen der Schultern und andere Gelenke im Raum während und speziell gegen Ende einer Übung bei grosser Ermüdung).

Remember: learn to **train hard** = **Ihr Part**
train smart = **Ihres Instructors Part**

Sollten Sie bereits in einer Fitnessunternehmung Ihr Krafttraining absolvieren, in dem Sie ab und zu durch eine kompetente Korrektur Ihrer Ausführung motiviert werden, dann gratuliere ich Ihnen. Bleiben Sie dem Center unbedingt treu und lassen Sie andere davon wissen, dass dort gehalten, was versprochen wird. Das Center ist sein Geld wert.

* Anmerkung des Autors: Der im Text verwendete Begriff (Fitness-)Instruktor ist als gender-neutral zu betrachten und soll daher kein Geschlecht ausschliessen.

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


CONNECTION
 WOLHUSEN

Eine Pille für jeden Kranken oder ein Kranker für jede Pille?

A pill for every ill or an ill for every pill?

Pharmaunternehmen unterstützen aktiv die Definition von Krankheit und verbreiten sie bei Ärzten und in der Öffentlichkeit. Die gesellschaftliche Definition von Krankheit wird ersetzt durch die Definition von Krankheit durch Gesellschaften. ⁽¹⁾

Die Grenze zwischen «gesund» und «krank» verschiebt sich zunehmend. Oder eben besser, wird verschoben. Gestern Befindlichkeitsstörung und Teil normalen menschlichen Lebens, heute Krankheit. Gestern schüchtern, heute mit der ernsthaften Diagnose «soziale Phobie» etikettiert. Nicht alle fühlen sich wohl im Bade der Öffentlichkeit, aber fast alle konnten und können damit leben. Angeblich haben heute, je nach Studie, 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung eine soziale Phobie. Und müssen oder sollen damit nicht mehr leben. Sie können behandelt werden. Ein Milliardenmarkt ist erschlossen.

Wie wird dieser Markt erschlossen?

Beim Testen einer der vielen Tranquilizer stellt sich heraus, dass die Testpersonen sich unter anderem in Gesellschaft etwas sicherer fühlen. Es werden nun gezielt Testpersonen gesucht, die ihre Unsicherheit oder Schüchternheit als störend empfinden. Wenn nun die, mit der Testsubstanz Behandelten etwas besser abschneiden als die mit Placebo, so ist die erwünschte Wirkung scheinbar bereits bewiesen.

Da Tranquilizer verschreibungspflichtig sind, müssen zuerst die Ärzte angesprochen werden. In einem ersten Schritt werden Studien gesponsert, die das Ausmass des Problems untersuchen. Wie gross ist der Anteil Schüchterner und was alles verpassen sie im Leben, weil sie schüchtern sind? Dazu kommen weitere Behandlungsstudien, welche die Testsubstanz wieder mit Placebo oder mit andern Tranquilizern vergleichen. Durch die Publikation dieser Studien haben sich verschiedene Untersucher zu Experten über soziale Phobie profiliert, im Marketing-Jargon zu KOLs, zu *Key Opinion Leaders*. Ein Kongress über soziale Phobie wird folgen, es werden sich Arbeitsgruppen und Expertengruppen



des Problems annehmen. Eine Krankheit ist geschaffen, eine Behandlung gefunden. Oder eben umgekehrt. Über KOLs werden nun die Medien sensibilisiert, Journalisten an Kongresse eingeladen. In der Tagespresse wird auf die Krankheit aufmerksam gemacht und über den Durchbruch in deren Behandlung «informiert». Patienten- und Betroffenengruppen bilden sich usw.

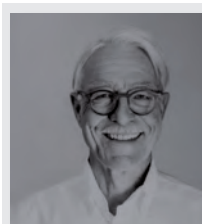
Soziale Phobie ist ein Beispiel. „Female sexual dysfunction“ und „erektiler Dysfunktion“ zwei weitere, bei denen die Grenze zwischen «normal» und «gestört» fast nach Belieben hin und her geschoben werden kann. In fast allen Studien litten angebliche 43 Prozent aller Frauen an sexueller Dysfunktion. Als Referenz wird immer wieder dieselbe Studie zitiert, in welcher 1500 Frauen sieben Fragen mit JA oder NEIN zu beantworten hatten, unter anderem, ob sie im letzten Jahr mehr als zwei Monate keine Lust auf Sex hatten, ängstlich waren beim Sex oder Probleme hatten, weil die Vagina nicht feucht wurde. Wurde auch nur eine der sieben Fragen mit JA beantwortet, erfolgte die Einteilung in die Gruppe mit sexueller Dysfunktion. So ist auch klar, dass fast die Hälfte aller Frauen an sexuellen Störungen leiden soll. ⁽²⁾

Von 1997 bis 2003 wurden dann acht Meetings, Kongresse und Konsensus-Konferenzen mit bis zu 22 Sponsorenfirmen veranstaltet.

Die Definition von «normal» oder «gesund» wird immer enger, gelegentliche Störungen bei Gesunden bekommen umgehend das Etikett «Krankheit» und sind damit behandlungsbedürftig. Auch die Normwerte wandern immer weiter nach unten, bestes Beispiel ist der Cholesterinwert.

Und jede Senkung des Normwerts heisst ein paar Millionen mehr behandlungsbedürftige «Patienten». Unterdessen sind wir schon bei Studien angelangt, welche beweisen wollen, dass auch die präventive Behandlung normaler Cholesterinwerte vor Herz-Kreislaufkrankungen schützen und Leben retten kann. Der Markterweiterung scheinen keine Grenzen gesetzt. Neulich wurde von einem Experten in Grossbritannien eine sogenannte Polypille vorgeschlagen, die in einem Schlag gleich mehrere Risikofaktoren behandeln könne, vorhanden oder nicht, und gleich am besten an alle über 50-Jährigen abgegeben werden solle.

Die Grenzen zwischen «neuen» und echten Krankheiten sind nicht immer so klar. Osteoporose ist eine mit dem Alter und mit zunehmender Inaktivität fortschreitende Entkalkung der Knochen. Die Folge ist eine erhöhte Neigung zu Knochenbrüchen. Nun ist Osteoporose tatsächlich einer von verschiedenen Risikofaktoren für Knochenbrüche. Die Frage ist wieder die Definition. Die heutige von Experten festgelegte Definition vergleicht die Knochen alter Leute mit denen 20-Jähriger. Ist deren Mineral-, also Calciumgehalt nun eine sogenannte Standardereinheit tiefer, so spricht man von Osteopenie (Knochenarmut), bei zwei Einheiten unter dieser Norm gilt die Diagnose Osteoporose. Damit ist natürlich auch die Behandlungsbedürftigkeit (mit teuren Medikamenten) gegeben. Osteoporose ist tatsächlich ein Problem, wenn auch keine Krankheit. Fragwürdig ist nun zuerst der Normwert. Es gibt Volksstämme, bei denen die Mehrheit älterer Frauen eine Osteoporose haben, Knochenbrüche sind jedoch sehr selten. ⁽³⁾



Jürg Kuoni
Dr. med.

Jahrgang 1945

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe

www.starkvital.ch

Für einen Knochenbruch braucht es also mehr als nur eine tiefe Knochendichte. Sie entstehen unter anderem durch gehäufte Stürze. Mit einem gezielten Übungsprogramm lässt sich einerseits die Abnahme der Knochendichte aufhalten oder mindestens verlangsamen und gleichzeitig die Sturzhäufigkeit vermindern. Übungsprogramme sind kein Markt, deshalb berichtet die Presse nie über solche Programme. Häufiger wird die Öffentlichkeit jedoch für das Problem Osteoporose sensibilisiert. Es werden über neue Durchbrüche und deren medikamentöser Behandlung berichtet. Dasselbe lässt sich über das Cholesterinproblem sagen: Mit einer angepassten Ernährung und körperlicher Aktivität lässt sich der Cholesterinspiegel nicht nur nebenwirkungsfrei, sondern mit einer ganzen Reihe weiterer Benefits behandeln.

Geschäftemachen mit Krankheit heisst zum Beispiel, Befindlichkeitsstörungen als medizinische Probleme zu definieren, Risiken als Krankheiten zu behandeln und Schätzungen über die Häufigkeit der Störung auszuarbeiten, um den potenziellen Markt zu maximieren(1).

Ein Durchbruch ist der Pharmaindustrie in Europa noch nicht gelungen. Anders als in den USA darf in Europa für rezeptpflichtige Medikamente in der Tagespresse nicht geworben werden. «Millions suffer from chronic anxiety. Millions could be helped», lasen Millionen Amerikaner im New York Times Magazine vom Oktober 2001 als Legende unter dem Bild einer etwas gestresst wirkenden hübschen Frau in einer Menschenmenge. Nach den Terrorattacken vom 11. September 2001 fühlten sich sicher sehr viele Amerikaner verunsichert.

«Neue Studien beweisen, dass Medikament X besser ist als Medikament Y.



Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber», so lautet ein typisches Beispiel dieser Art Propaganda. Die zitierten Quellen stützen die angebliche Überlegenheit von Medikament Y in fast der Hälfte nicht (4), aber der Druck vom «informierten» Patienten auf den Arzt, Medikament Y statt X zu verschreiben, ist programmiert.

So schreitet die Medikalisierung der Gesellschaft fort. Mit teilweise katastrophalen Folgen. Man erinnere sich nur an die Medikalisierung der Menopause und deren «Behandlung» mit einer sogenannten Hormonersatztherapie, empfohlen von allen Experten, Menopausegesellschaften, verschiedensten ärztlichen Fachgesellschaften. Weitere Beispiele werden ohne Zweifel folgen. Die «Behandlung» des alternden Mannes mit Hormonersatztherapien wird das Desaster der hormonellen Behandlung der Menopause wiederholen. Erste Mahner bringen die dramatische Zunahme des chronischen Herzversagens in Zusammenhang mit der lebenslangen Behandlung des hohen Blutdrucks mit einem oder meist mehreren Medikamenten.

Zusammenfassung

Unter Medikalisierung des menschlichen Lebens versteht man die Tendenz, aus jeder Befindlichkeitsstörung oder gar aus normalen Entwicklungen wie Meno/Andropause oder Alter allgemein ein medizinisches Problem oder eine Krankheit zu machen. Disease mongering ist die logische Folge, diese neuen Krankheiten mit neuen (oder auch alten) Medikamenten

zu behandeln. Da die Grenze zwischen Schwankungen normaler Entwicklung und Krankheit immer mehr zugunsten von Krankheit verschoben wird, nimmt das Potenzial behandlungsbedürftiger Krankheiten ständig zu.

Ein beträchtlicher Teil dieser «Krankheiten» lassen sich durch bewusste Ernährung und mässige aber regelmässige körperliche Aktivität vermeiden. Doch daran verdienen nur Gemüsehändler, Biobauern und ein paar moderne Turnväter wie Jahn.

1. Moynihan et al., Selling sickness: the pharmaceutical industry and disease mongering, BMJ 2002;324:886-890
2. Moynihan R, The making of a disease: female sexual dysfunction, BMJ 2003;326:45-48
3. Aspray T et al., Low bone mineral content is common but osteoporotic fractures are rare in elderly rural Gambian women, Journal of Bone and Mineral Research 1996;11:1019-1025
4. Smith R., Medical Journals and the pharmaceutical companies: uneasy bedfellows

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

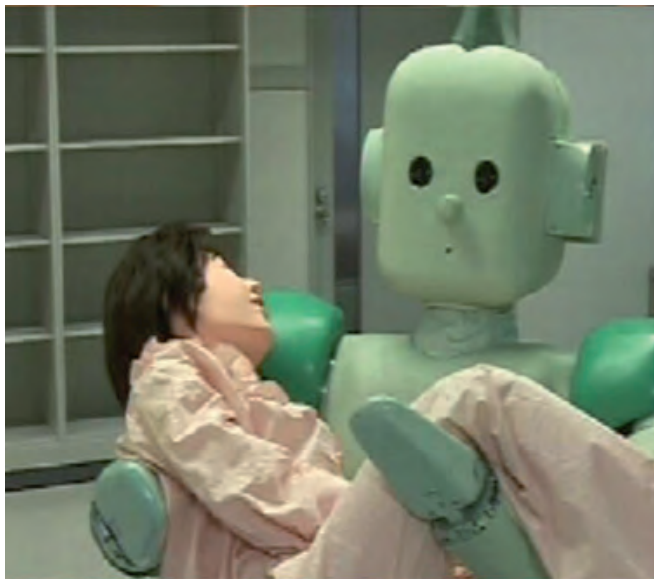
The Shark Fitness Company

Home and Professional Gym Equipment



Japan – Roboter halten Einzug in Altersheime

Die alternde Bevölkerung eröffnet Science-Fiction-Szenarien



Die Bevölkerung altert in Japan schneller als in jedem anderen Land. Mehr als ein Viertel der japanischen Bevölkerung ist heute über 65 Jahre alt, der höchste Prozentsatz aller OECD-Länder und bis 2050 wird dieser Anteil voraussichtlich auf etwa 40 Prozent ansteigen. Die demographische Entwicklung ist von der hohen Lebenserwartung (84 Jahre*) kombiniert mit einer niedrigen Fertilitätsrate (1,36 Kinder pro Frau*) geprägt. Der fehlende Generationswechsel spiegelt sich auf dem Arbeitsmarkt wider, die Folge ist ein Mangel an Pfleger:innen in Altersheimen. Da Japan im Gegensatz zu anderen Ländern jedoch nicht über eine Einwanderungspolitik verfügt, mit der sich Beschäftigungslücken schliessen lassen, wird der Einsatz von sogenannten «Care Robots», Robotern für die Pflege älterer Menschen, zu einer echten gesellschaftlichen Notwendigkeit. (*statista.com)

Prognosen zufolge wird etwa die Hälfte der japanischen Bevölkerung in Zukunft medizinische Versorgung und Unterstützung zu Hause benötigen, wobei es immer weniger junge Menschen im erwerbsfähigen Alter gibt. Da für Japan die Einwanderung keine praktikable Antwort für das demographische Problem darstellt, sehen immer mehr Wissenschaftler in Maschinen und Robotern die einzige Lösung, um älteren Menschen die benötigten Dienstleistungen zu bieten.

Die Idee der Pflegeroboter wurde aus diesem Bedarf heraus geboren. Diese Entwicklung wurde von der japanischen Regierung gefördert, um den prognostizierten Mangel an 380'000 Fachkräften bis 2025 zu beheben.

Der Gedanke, dass Roboter bei der Pflege älterer Menschen helfen können und damit eine Aufgabe, die normalerweise als menschlich angesehen wird, teilweise übernehmen, mag im Westen befremdlich wirken. Viele Japaner sehen diese Lösung jedoch mit einem positiven Blick, vor allem weil Pflegeroboter in den populären Medien als freundlich und hilfreich dargestellt werden.

Umfragen zufolge scheint es, dass die grosse Mehrheit der Bewohner von Altersheimen dem Einsatz von Androiden in der Pflege positiv gegenüberstehen.

Die meisten Geräte, die in Altersheimen eingesetzt werden, sind eigentlich Assistenzroboter, die dem Personal beim Heben, Bewegen und Überwachen älterer Menschen unterstützen. Ausserdem können sie sensorische Informationen wahrnehmen und verarbeiten sowie Handlungen ausführen, die Menschen mit Behinderungen und älteren Erwachsenen im täglichen Leben helfen. Roboter sind hilfreich insbesondere für Patienten, die an Demenz leiden oder sich nicht selbst versorgen können, da sie kleine materielle Hilfen bieten, z. B. das Aufheben von Gegenständen, den Übergang zwischen Bett und Rollstuhl erleichtern oder als Stütze beim Gehen dienen. Androiden können auch kleine Aufgaben wie das Holen von Nahrung und Wasser übernehmen oder an die Einnahme von Medikamenten erinnern.

Soziale Roboter sind hingegen Apparate, die mit Menschen und untereinander auf sozial akzeptable Weise interagieren - und gleichzeitig z.T. gegen Gedächtnisverlust wirken. Einige Modelle sind sogar in der Lage, Gesellschaft zu leisten, indem sie einfache Gespräche mit den Bewohnern der Altersheimen führen. Kurz gesagt, Roboter sind inzwischen zu intelligenten (und unverzichtbaren) Begleiter geworden.



Ein exportfähiges Modell

Das Land der aufgehenden Sonne ist in der fortschrittlichen Robotik weltweit führend, auch weil es klare wirtschaftliche Gründe für deren Entwicklung gibt, da die meisten Unternehmen darin ein grosses geschäftliches Potenzial sehen. Ausserdem subventioniert die japanische Regierung Unternehmen, die Roboter herstellen, und Altersheime, die sie kaufen. Darüber hinaus haben Behörden und Unternehmen ein grösseres Ziel im Auge, eine potenziell lukrative Exportindustrie: Die Lieferung von Robotern an China oder an europäische Länder, die jetzt und in naher Zukunft vor ähnlichen demographischen Herausforderungen wie Japan stehen. In der Tat werden einige Produkte bereits in den Westen exportiert.

Gatepress®

🇨🇭 Made in Switzerland

Created by Robin Städler



Beckenboden Training

6 Minuten Training

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



KNIEND



SITZEND



STEHEND

20% Rabatt*

Rabattcode **GPVITAL20**

info@sypoba.com • sypoba.com

*Angebot gültig bis 31.12.2022



ES WIRD LEISER AUF SCHWEIZER SEEN

Elektroboote erobern langsam aber sicher die Schweizer Gewässer

Jean-Pierre Schupp im Interview mit Bootsbauer Peter Minder von der Firma DESIGNBOATS.

JPS: Als ich vor einigen Tagen im Tessiner Fernsehen sah, dass es in ASCONA eine Bootshow gibt, wo man auch ein mit Batterie angetriebenes Boot zeigt, war für mich klar: Dieses Boot muss ich sehen. Gesagt getan: Ica war am Sonntag im Hafen von Ascona und sah noch, wie Sie, Herr Minder, mit einer Gruppe von Interessenten gerade mit dem CHILL in See stachen. Eine Dame stand noch da. Ich fragte Sie, ob dies das Elektroboot war und beim Gespräch stellte sich heraus, dass es Ihre Gattin war, die mir natürlich schon viele Informationen geben konnte. Herr Minder, war das Interesse für Ihr Elektroboot an dieser Bootsausstellung gross?

PM: Ja! Das kann man mit Fug und Recht behaupten. Die Leute waren zwar ob der aussergewöhnlichen, extravaganten Form etwas überrascht. Zwischen «super-genial» und «gewöhnungsbedürftig» hörten wir fast alle Nuancen. Die Mehrheit des Feedbacks aber befand sich glücklicherweise im Bereich von «genial», «mutig», «endlich mal was Neues», etc.. Zur Fragen bezüglich Elektro-Antrieb aber durften wir feststellen, dass eine überwiegende Mehrheit darauf enorm positiv reagiert hatte. Wir scheinen mit dem Konzept, den Zahn der Zeit getroffen zu haben. Schnell, laut, stinkend scheint nicht mehr so gefragt zu sein wie früher. Vielmehr reagieren die Leute zunehmend positiv auf andere Attribute, wie «gemütlich», «stilvoll», «leise», «umweltfreundlich/nachhaltig» und «ökonomisch».

Hier scheint sich der Greta-Effekt auch bei Bootsbesitzern bemerkbar zu machen, welche nicht mehr mit hohen PS-Zahlen und Spritverbrauchs-Orgien prahlen wollen. Zusammen mit den in der jüngsten Zeit massiv angezogenen Sprit-Preisen ist es zudem nicht mehr angemessen, für einen zweistündigen Bootstrip 150 bis 200 Liter Sprit zu verbrennen. Das mag die Umwelt nicht, die Seeanstösser und Klimasensitiven mögen ebenso wenig und das eigene Portemonnaie leidet dabei schnell mal an Schwindsucht!

JPS: Was mich komplett verblüffte war, als ihre Frau mir sagte, dass Ihre Firma DESIGNBOATS sogar so ein starkes Elektroboot anbietet, das sogar einen Wasserskifahrer aus dem Wasser ziehen und diesen für 20 bis 30 Minuten rein elektrisch angetrieben hinter sich herziehen kann. Können Sie unserer Leserschaft bitte den Unterschied dieser beiden Bootstypen erklären?

PM: Tja, so neu ist dies nun auch nicht. Wir fuhren bereits vor acht Jahren mit unseren Booten voll-elektrisch und zwar richtig schnell. Wir hatten diese Antriebslösung selbst – zusammen mit ein paar spezialisierten Netzwerkpартner – erarbeitet und realisiert. Zu jenem Zeitpunkt gab es aber noch keine professionellen System-Anbieter für leistungsstarke E-Antriebe in Booten. Wir hatten mit unserem voll-fahrtüchtigen und überaus schnellen und effizienten Prototypen das 'proof-of-concept' geliefert. Wir erachteten es aber nicht als unsere Aufgabe als Bootswerft – und tun es auch heute noch nicht – als Elektro-Ingenieure zu agieren. Das Risiko bei derart hohen Strömen auf dem Wasser ist enorm – weshalb die Sicherheitsnormen umfänglich und deren konsequente Einhaltung komplex sind. Wir hatten deshalb gewartet, bis grosse, spezialisierte Gesamt-System-Anbieter mit marine-tauglichen Lösungen am Markt erschienen sind. Seit dies der Fall ist, sind unsere «Ten-



der by designboats» in zwei unterschiedlichen Grössen (sechs Meter und acht Meter) in unterschiedlichen elektrischen Konfigurationen im Markt. Die bislang ausgelieferten Elektroboote gingen fast ausschliesslich in regulierte Gewässer wie Österreich oder Bayern – oder nach Übersee (Lake Tahoe und San Francisco-Bay).

Schnelle Elektroboote brauchen starke E-Motoren. Diese beziehen viel Strom und fordern deshalb grosse Akku-Kapazitäten. Letzteres macht die Boote enorm teuer – und zudem abermals schwerer. Wir befinden uns hier also in einem Teufelskreis- aus welchem auszubrechen mit konventionellen Ansätzen kaum möglich ist.

Grosse Akkukapazitäten führen aber auch zu einem – mindestens auf absehbare Zeit noch fast unlösbarem – logistischen Problem. Motorboote werden fast nur am Wochenende intensiv genutzt, um dann wieder fünf Tage ungenützt rumzustehen. Wenn ich aber am Samstag den Akku runterfahre, erwarte ich, dass dieser am Sonntagmorgen wieder vollgeladen ist für einen weiteren Wochenendtag auf dem Wasser. Dies ist aber mit herkömmlicher Ladetechnik nicht möglich. Gleitfähige Elektroboote können mit marina-üblichen 230V-Steckdosen unmöglich innert nützlicher Frist wieder geladen werden. So sind unsere Elektroboote bislang fast ausschliesslich dort im Einsatz, wo deren Besitzer über eine See-Liegenschaft mit eigenem Bootshaus verfügen und so dort die entsprechende Schnell-Ladeinfrastruktur auf eigene Kosten realisieren können. Bis solche Angebote auch in öffentlichen Häfen/Marinas vorhanden sein werden, wird es vermutlich noch etliche Jahre dauern.

Dies ist letztlich auch der Hauptgrund dafür, dass wir mit unserem neuesten Elektroboot 'Chill' gänzlich neue Wege gegangen sind. Statt Speed setzen wir auf Gemütlichkeit/Stil, statt viel Power setzen wir auf lange Betriebszeiten und grosse Reichweiten – aber das Ganze so, dass eine 230V-Steckdose über Nacht reicht, das Boot wieder voll mit Strom zu tanken für einen weiteren ganzen Tag auf dem Wasser.

Ein 'Chill' kann man bei ökonomischer Marschfahrt acht bis zehn Stunden nutzen. Das Nachladen mit einer einzigen 230V-Standard-Steckdose geschieht innert einiger Stunden über Nacht, sodass das Boot am nächsten Morgen wieder vollgetankt bereitsteht. Je nach geltendem Stromtarif ist eine solche volle Tankfüllung im Bereich von drei bis sechs Franken angesiedelt. Ein Wert, den die meisten heutigen Motorboote schon verbrannt haben, bevor sie überhaupt die Hafentore verlassen haben!

JPS: Was ist der Preis für diese unterschiedlichen Boote?

PM: *Beginnen wir mal mit «Chill» – also unserem neuesten Kind: Je nach Konfiguration (Lackierung, Bepolsterung, Ausstattung & Akku-Kapazität) kostet ein solches Boot zwischen 75'000 und 85'000 Franken. Betriebskosten sind fast zu vernachlässigen, da nebst den minimalen Energiekosten (s/oben) Elektroboote auch keine Wartungskosten (Einwinterung, Auswinterung, Service, Abgas-Wartung, etc.) verursachen. Dann zu unseren Elektro-Flitzern aus der 6m-Klasse, den T06-Elektro: Hier gibt es Varianten mit Wellenantrieb sowie mit Elektro-Aussenbordern. In beiden Fällen kam bislang Hochvolt-Technik mit entsprechend grossen, leistungsfähigen Akkus zum Einsatz. Diese Boote bewegen sich je nach Konfiguration/Ausstattung im Bereich von 145'000 bis 160'000 Franken. In dieser Bootsklasse prüfen wir zur Zeit Möglichkeiten, mit anderen Motoren-Herstellern auf Niedrigvolt-Technik umzusteigen. Dies würde v.a. zu deutlich tieferen Kosten für die Akkus führen. Aber wie gesagt, dies ist zur Zeit bei uns in Abklärung. Die Elektro-T06 auf neuer Motoren-Akkubasis dürften somit frühestens auf Sommer 2023 verfügbar werden. Ich erlaube mir hier dann auch gleich, meine ganz persönliche Meinung zum Thema «Sinn und Unsinn bei Elektrobooten» wie folgt anzubringen: Schnelle Elektroboote brauchen grosse Akkus. Angesichts der durchschnittlichen Nutzung eines solchen Spass-Motorbootes (in der Regel fallen hier 30 bis 50 Motorstunden/Jahr an) lässt sich die Öko-Bilanz gar nicht positiv darstellen. Diese würde erst dann positiv werden, wenn solche Boote viel häufiger/regelmässiger genutzt würden – also wie beispielsweise bei Taxi-Booten oder Fahrschulbooten. Zudem sind solche Boote wegen der limitierten Reichweite oder Einsatzdauer und der fehlenden Lade-Infrastruktur nicht alltagstauglich. Aus diesem Grunde sehen wir eigentlich den E-Antrieb nur für kommerziell genutzte Boote oder für langsame, energie-effiziente Boote wie den 'Chill' als sinnvoll an. Überall sonst ist dies eher Augenwischerei oder Effektheiserei statt ökologischer Fortschritt*



JPS: Nun könnte ich wie immer dieses Kurz-Interview mit den Worten abschliessen: «Danke Herr Minder für das Gespräch». Aber wenn ich schon einen Designer und Erfinder interviewen kann, erlaube ich mir Ihnen meinen Wunsch für ein Amphibienfahrzeug an Sie zu richten.

Gerne würde ich ein «Chill»-Boot besitzen, das auch gleichzeitig als Elektroauto funktioniert. So kann ich direkt zu Hause das Amphibienfahrzeug an die normale Steckdose anschliessen. Man stelle sich vor, das «Chill»-Boot hätte noch vier Räder (ich würde keine Türen machen, d.h. die Leute könnten von vorne oder von hinten über eine Leiter ein- und aussteigen. Damit könnten vier Personen auch auf dem Lago Maggiore «chillen». Herr Minder, wären Sie so ein «Genie von Aladin», das so ein Konzept zu einem vernünftigen Preis umsetzen kann?



PM: *Tja, die Idee ist gut – und wie gesagt nicht ganz neu. Technisch wäre dies – vor allem in Kombination mit einem E-Antrieb – problemlos machbar. Wir haben in unserer Werft schon so machen Prototypen ausgeheckt und realisiert – ein elektrisch angetriebenes Amphibienfahrzeug wäre da nicht wirklich eine grosse Herausforderung auf der technischen Ebene. Allerdings wird sich dies dennoch nicht so schnell umsetzen lassen, da die Gesetze es nicht zulassen. Die Schweizer Binnenschiffahrtsordnung hat den Begriff «Boot» sehr eng und restriktiv formuliert – und dies mit Absicht. So können beispielsweise Jet-Skis in der Schweiz nicht zugelassen werden, weil sie die Bedingungen für ein Boot nicht erfüllen können. Dies hat der Gesetzgeber bewusst so entschieden, um die jetzt schon enorm belasteten Uferzonen vom lauten Verkehr mit ständig ein- und ausfahrenden Jet-Skis befreit zu halten. Gleich verhält sich es auch mit Amphibienfahrzeugen und Wasserflugzeugen. Diese sind nach meinem Wissen auf der aktuell gültigen Gesetzesgrundlage nicht zulassungsfähig. Ob eine Gesetzesänderung überhaupt mehrheitsfähig wäre, würde ich angesichts der wenigen Leute, die sich sowas überhaupt leisten könnten und der erdrückenden Mehrheit von Neidern und/oder umwelt-sensitiven Mitbürgern stark bezweifeln. Wenn jeder mit seinem Amphibienauto einfach an beliebigen Orten in den See reinfahren kann, geht jegliche Kontrolle über was man wo und wie machen darf, gänzlich verloren – und dann sind auch die letzten bislang noch vorhandenen Inseln der Ruhe in und an den Waldseen auch Schnee von gestern. Ich wünsche mir deshalb eher eine Situation, in welcher der Mensch sich auf das wesentliche Verlangen besinnt. Dazu hoffen wir, mit unserem Konzept des 'Chill' einen Beitrag – oder zumindest einen Anstoss – geleistet zu haben. Was gibt es schöneres, als nach einem stressigen Alltag die Erholung auf dem Wasser zu suchen? Wenn dann das Boot noch ohne Lärm, Wellen, Abgase gediegen und stilvoll durchs Wasser gleitet und die Kühlbox den wohlverdienten, gekühlten Sun-Downer bereit hält, ist es das, was wir unter «schneller Entschleunigung» verstehen und als erstrebens- und lebenswert erachten.*

JPS: Vielen Dank für diese visionären Schlussbemerkungen

Info: www.designboats.ch

Technische Daten:

Die Maximalgeschwindigkeit liegt bei ca. 18 km/h – dann ist allerdings der Akku in etwas mehr als einer Stunde (Standard-Version) resp. ca. 2.5 Std (Long Range Version) leer.

Sinnvollerweise wird das Boot im Bereich 10-11 km/h gefahren, dann hält der Akku 5 resp. 10 Std bis er leer ist.

Das Laden dauert je nach Belastbarkeit der Steckdose etwas mehr oder weniger lang. Bei 16Amp/230V lässt sich die Standard-Batterie in ca. 3.5 Std. wieder komplett vollladen – die Long-Range-Batterie braucht dafür ca. 6 Std.

Die C h i l l -Philosophie ist: 5 Std fahren (resp. 10 in der Long Range Version) und dann über Nacht an jeder handelsüblichen 230V-Dose laden damit am nächsten Tage wieder die volle Einsatz-Range zur Verfügung steht.

Ganzkörper-Kältebehandlung, wo man nur die eigenen Hände benötigt

Schmerzen aller Art peinigen Menschen seit jeher aber in der heutigen Zeit, wo sich der Mensch viel zu wenig BEWEGT, noch viel mehr.

Jean-Pierre Schupp im Gespräch mit **Steffi** und **Thomas Holzer**



JPS: Thomas, das ACP Gerät (ACP steht für Alpha Cooling Professional) gibt es noch nicht so lange auf dem Markt. Der Erfinder und Geschäftsführer Markus Deussl sagt bei seinen Vorträgen auch immer, dass er per Zufall diese Technologie erfunden hat. Thomas, bist Du auch per Zufall zu ACP gestossen?

TH: Ja, ich bin auch zufällig über eine Anzeige auf Social Media darauf gestossen. Man konnte sich für einen kostenlosen Testtermin bewerben und das habe ich dann auch gemacht. Kurz darauf wurde ich dann auch eingeladen und durfte das ACP testen. Ich durfte dann noch dreimal mit Freunden und Verwandten zu Vorstellungen und Tests kommen. Hier haben sich dann teilweise verblüffende Ergebnisse eingestellt.

JPS: Es ist wichtig, dass viele Fitnessclub-Betreiber:innen zu realisieren beginnen, dass sie mit einem ACP Gerät in eine höhere Anerkennungsstufe aufsteigen, denn vor allem während den letzten zwei Corona-Jahre hat sich gezeigt, dass Fitnessstudios NICHT SYSTEMRELEVANT sind. Sehr schade, denn diese Branche ist die einzige, die wirklich PRÄVENTIV etwas für die Gesundheit der Menschen macht. Du bist weder ein klassischer Besitzer einer Fitnessanlage noch ein Physiotherapeut, aber Deine Frau Steffi und Du habt Euch vor über einem Jahr dazu entschlossen, in Maierhöfen ein

eigenes ACP-Kältebehandlungstudio zu eröffnen. Was war der Grund?

TH: Da haben mehrere Konstanten dazu beigetragen. Der Wichtigste Grund war natürlich, dass ich von der Wirkung vom ACP überzeugt war und dass es eine neue Technologie auf dem Markt war. Davon musste ich aber erst mal auch meine Frau überzeugen. Nach einigen Gesprächen und auch durch die Unterstützung von Familienmitgliedern war sie dann auch davon überzeugt. Mit der Entscheidung, ein ACP zu kaufen, ist dann auch die Entscheidung gefallen, dass sie die Weiterbildung zur Massagetherapeutin macht und wir dann ein Gesamtkonzept ausarbeiten. Zur gleichen Zeit zog unsere Mieterin aus unserer Einliegerwohnung. Diese stand uns dann zur Verfügung. Zu guter Letzt hat uns Herr Deussl noch seine Unterstützung zugesagt.

JPS: Es braucht in der Tat auch Mut, einfach so mit Regenerationsanwendungen aller Art ins «kalte Wasser» zu springen. Zu Euch kommen ja nicht nur Spitzensportler:innen, sondern vor allem Menschen, die SCHMERZEN haben. Welche Art von Schmerzen haben diese Leute?

TH: Das ist sehr breit aufgestellt. Da findet sich von A bis Z alles und das ist auch das Spannende an dem Ganzen.

Das sind Arthrose, Arthritis, Blasen-schwäche, Post Corona, Rheuma, muskuläre Entzündungen, chronische Entzündungen von Muskel und Sehnenansätzen, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen, MS, Krebspatienten, Verspannungen, Migräne, Zahnschmerzen, zur schnelleren Regeneration nach Sportverletzungen oder Operationen oder auch zur Regeneration und Leistungssteigerung im Sport, und vieles mehr. Das Verrückteste ist aber, dass immer wieder neue Sachen, von denen wir noch nichts wussten, dazu kommen.

JPS: So gibt es ja auch Ganzkörper-Kältebehandlung und auch dort wird von Schmerz- und Regenerationstherapie gesprochen. Man könnte also davon ausgehen, dass die Kältebehandlung am ganzen Körper doch viel mehr bringt, als nur die Kälteeinwirkung unter den beiden Handflächen?

TH: Ja, im ersten Moment liegt diese Vermutung auch nahe. Es hört sich verrückt an, aber auch unsere Anwendung ist eine Ganzkörperbehandlung. Wir kühlen über die Handflächen (die grössten Wärmetauscher am Körper sind die Handflächen, die Fussflächen und die Kopfhaut) und schaffen hierdurch die Körperkerntemperatur um bis zu 1,5 Grad Celsius zu senken. Einfach gesagt wir kühlen das Blut. Durch einen kleinen definierten Unterdruck schaffen wir es, dass die Kapillaren geöffnet bleiben und das gekühlte Blut sofort im ganzen Körper zirkulieren kann. Das Blut zirkuliert ja ungefähr einmal pro Minute durch den ganzen Körper und genau das ist unser Vorteil. Wir können ganzheitlich arbeiten und der grosse Unterschied zu allen anderen Anwendungen ist, dass wir von innen nach aussen arbeiten.

JPS: Thomas, Du hast in unserem Gespräch auch von «Hühnerhaut-Effekten» gesprochen, wenn Du selber erlebst, wie die ACP-Behandlung bei einigen Menschen sofort positive Resultate zeigt. Was waren und sind diese «Hühnerhaut-Effekte» gewesen?

TH: Zu uns kam einmal ein junger Mann. Er war komplett am Boden. Er wurde behandelt. Heute sagt er: «Ich habe seit mehr als zwei Jahren sehr starke Schmerzen mit dem Karpaltunnelsyndrom an beiden Händen gehabt. Nachdem ich in Behandlung beim Vitalpunkt Holzer war, geschah etwas unglaubliches, ohne Operation, alles

war wieder super gut. Ich kann meine beiden Hände, alle Finger wieder frei bewegen ohne Schmerzen, ohne Einschränkungen.» Der Mann hiess Jacob A. Nach jedem Durchgang strahlten seine Augen mehr. Man konnte direkt sehen, wie es ihm Stück für Stück besser ging. Als wir fertig waren, hatte er vor Freude Tränen in den Augen und bedankte sich -zig mal dafür.

JPS: Seit einigen Monaten begleite ich Franz Baier hier in der Schweiz und sehe selbst, was da und dort so passiert. Manchmal staune ich doch, welche positive Resultate die ACP-Technologie hervorbringt. Thomas, geht dies alles noch mit rechten Dingen zu?

TH: Oh, das ist eine gute Frage...

Bei manchen sofortigen Ergebnissen steht die Vermutung nahe, dass da noch andere Kräfte dahinterstecken. Aber dieses «Wunder» sind wir schlussendlich selbst. Das, was das ACP dazu beiträgt, ist dass es an den richtigen Rädchen dreht und dann beginnt der Körper mit dem, was er teilweise verlernt hat, und wir ihm aber auch zum Teil abgewöhnt haben. Er beginnt mit seiner Selbstheilung und Regeneration.

JPS: Steffi und Du lebt in Maierhöfen von den Einnahmen durch das ACP-Gerät. Die Mund-zu-Mund-Werbung bringt immer mehr Menschen, die unter Schmerzen aller Art leiden zu Euch. Kann man sagen, dass ein jeder Mensch, der anderen helfen will, die-

ses ACP-Gerät bei sich installieren und von den Einnahmen leben kann, oder braucht es doch noch etwas mehr?

TH: Ja, das kann man so sagen. Davon leben kann man auf jeden Fall. Es braucht natürlich etwas Anlaufzeit, um die richtigen Umsätze zu generieren. Wenn man das ACP in ein bestehendes Geschäft mit Bestandskunden integriert, funktioniert das natürlich schneller. Viele Betreiber nehmen es auch als Mehrwert zu ihren bestehenden Anwendungen dazu, um zum einen neue Kunden zu generieren, aber auch um ihr Angebot auszuweiten und abzurunden. Da wir von Null angefangen haben, mussten wir für uns ein schlüssiges Konzept erarbeiten. Wir haben uns dann dazu entschieden, einen kleinen Gesundheits- und Wellnesspunkt, unseren «Vitalpunkt Holzer» zu gründen. Hier wird natürlich das ACP betrieben, aber auch verschiedene Wellnessmassagen, Fussreflexzonenmassagen und Schröpfen angeboten. Mit der Zeit haben die Erfahrungen gezeigt, dass sich die Anwendungen sehr gut ergänzen. Des Weiteren haben wir inzwischen auch eine sehr gute Zusammenarbeit mit einer Gesundheitsberaterin, verschiedenen Physiotherapeuten, Heilpraktikern und sogar Ärzten wie Allgemeinärzten oder Rheumatologen, die unser Konzept inzwischen sehr gut ergänzen. Man sieht also, dass beide Varianten möglich sind.

JPS: Die erste Vorführung eines ACP-Gerätes für mich, war beim Willi Zihlmann in Wolhusen. Das hat mich in der Tat sehr beeindruckt. Persönlich kann ich dieses ACP-Gerät nur weiterempfehlen, denn die Kältebehandlung hilft bei den meisten Menschen sofort. Was mir auch gefällt, ist, dass ACP eine 10er Behandlungskarte anbietet. Die erste Behandlung ist immer KOSTENLOS. Also erst wenn die Kundin oder der Kunde nach der Behandlung eine positive Wirkung verspürt, kann sie oder er sich dann entscheiden, weitere ACP-Anwendungen zu buchen. Die Einzelbehandlung wird zwischen 40 bis 50 Franken angeboten. Eine Behandlung kann von 1 x 2 Minuten, bis 5 x 2 Minuten dauern. Einiges günstiger im 10er Abo. Funktioniert dieses Behandlungssystem auch bei Euch im Vitalpunkt Holzer oder ist es eher für grössere Fitness- und Trainingscenter oder z.B. Altersresidenzen geeignet?

TH: Auch wir arbeiten nach diesem Prinzip. Bei uns ist die erste Anwendung (Test) grundsätzlich kostenlos. Wir wissen ja, was das ACP kann und wollen es so den Anwendern nahe bringen. Im ersten Moment sind wir ja in der Beweispflicht, dass das ACP seine Versprechen hält. So kann sich jeder selbst ohne Kosten davon überzeugen, ob es für ihn interessant ist und ihm hilft.

JPS: Zum Schluss noch diese Frage: Ich habe gehört, dass man Dein Wissen buchen kann, d.h. dass Du persönlich von der Firma ACP zur Instruktion vor Ort gesendet wirst, wo neue ACP-Kunden eine gute Einführung direkt von Dir erhalten. Stimmt das, Thomas? Und was kostet Dein Einsatz?

TH: Ja, das Coaching kann dazu gebucht werden. Es kostet zwischen 1000 und 1500 Euro und beinhaltet je nach dem einen Vor-Ort-Termin und ein vierwöchiges Telefon-Coaching, in dem ich den Betreiber im Alltag und bei Unklarheiten oder Problemen unterstütze.

JPS: Lieber Thomas, ich danke Dir für das offene Gespräch und hoffe, dass nun viele potentielle Kund:innen hier in der Schweiz den Vertreter, Franz Baier unter:

www.acp-cooling.com

kontaktieren werden.

Wer mehr über Dein Konzept erfahren will, findet dich unter:

www.vitalpunkt-holzer.de.





CARMEN ROCKT DAS ALTER

Sie weiss, was es heisst, das eigene Leben in die Hand zu nehmen. Mit 64 lebt sie selbstbestimmter und erfüllter denn je. Sie beweist, dass Neuanfänge auch in späten Jahren Spass machen und es keine Altersbeschränkung gibt.

Jean-Pierre Schupp: *Carmen, du rockst jetzt das Alter, inspirierst und begleitest Menschen ab der dritten Lebenshälfte, damit sie erkennen, dass nicht das Alter das Problem ist, sondern ihre Haltung dazu. Was hat dich auf die Idee zu Carmen rockt das Alter gebracht?*

Carmen Schiltknecht: Die Generation Babyboomer, zu der auch ich gehöre, umfasst die Jahrgänge 1946–1965. Unser Lebensstil war arbeits- und leistungsorientiert. Und wer sich wie ich für die Karriere entschied, gehörte weit bis in die Neunzigerjahre zu einer kleinen Minderheit. Wir definierten uns über Leistung und identifizierten uns mit dem Beruf, das hat viel Zeit und Raum beansprucht. Ganztagsbetreuung für Kinder galt als Verrat, weshalb sich Frauen zwischen Familie und Erfolg entscheiden mussten. Eine Generation, die konditioniert ist von der Erziehung, Schule, Ehe, Arbeit und Gesellschaft und erzogen wurde von Eltern mit den Prägungen ihrer Zeit. Doch diese Denkmuster und Glaubenssätze gehören heute nicht mehr zu uns, sie sind veraltet.

Was möchtest du den besten Jahrgängen vermitteln?

Ich möchte uns und der Welt zeigen, dass wir in den reifen Jahren sichtbar, hörbar und selbstwirksam sind. Es gibt fürs Alter keine Betriebsanleitung und kaum Vorbilder. Dafür haben wir das grosse Glück, in einer Zeit und unter Umständen zu leben, von der ältere Generationen nur geträumt haben. Jetzt sind wir aufgefordert, diese Trümpfe zu erkennen, zu spielen und unsere besten Jahre so zu gestalten, dass Lebensqualität unsere Maxime ist.

Welche Strategie setzt nun ein Mensch in den reifen Jahren ein, um das Alter zu rocken?

Es ist wirklich unglaublich, wie gut es ist, sich von alten Denkmustern zu befreien. Ich habe zwei Thesen, wie Menschen in der dritten Lebenshälfte in ihre Kraft kommen. Die wichtigere These heisst, «Lebensqualität ist eine Entscheidung». Das bedeutet, dass nicht das Alter das Problem ist, sondern unsere Haltung dazu. Wer sich wieder öffnet, Wünsche ausspricht und Denkblockaden

auföst, kommt an sein volles Potenzial. Das Besondere ist, dass wer ja dazu sagt, wird wieder zum Kapitän seines Lebens.

Die zweite These ist also, sich nicht auf das Alter, sondern auf die Haltung zu fokussieren. Die Jahre von 25 bis 45 sind so lange wie von 55 bis 75. Wir können Alter einfach geschehen lassen, oder wir können es nach unserem inneren Kompass gestalten. Und ehrlich, es hat doch nicht der am meisten gelebt, der eine hohe Zahl an Jahren hat, sondern der das Leben gefühlt, empfunden hat.

Welche Themen beschäftigen Menschen ab der dritten Lebenshälfte besonders?

Das sind Themen wie die Planung des Berufsaustritts, der Wunsch nach einer Partnerschaft, aufgeschobene Lebensträume und stille Sehnsüchte, ein später Neuanfang mit einem Start-up etc., der Auszug der Kinder, Veränderung des Körpers, Einsamkeit, Angst vor Veränderung, Gestaltung der neuen Lebensphase Pensionierung und immer wieder die Frage, war das jetzt alles?

Welche Empfehlungen würdest du diesen Menschen geben?

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass wenn man sich von verstaubten Lebenskonzepten verabschiedet und von sabotierenden Glaubenssätzen befreit, sich unsere ganze Kraft entfaltet. Und deswegen konnte ich mit 59 nochmals eine neue Firma gründen, mit 61 ein Studium starten und jetzt mit 64 bin ich Podcasterin, und weiss nicht, wohin mich das führt. Doch eines weiss ich, es gibt keine Altersbeschränkung: nicht für Neuanfänge, Abenteuer, Liebe und Freude. Älterwerden ist keine Abschiedstournee von Aufmerksamkeit, Lebenswünschen und allem anderen, was Spass macht. Jetzt leben wir die Kür, die Pflicht haben wir erfüllt. Wir können die Handbremse lösen, dürfen nochmal Gas geben und endlich die aufgesparten Träume leben. Es geht auch gar nicht darum, es perfekt zu machen, es geht darum in Gang zu kommen. Endlich können wir die sein, die wir sind, und das tun, wozu wir fähig sind.

**«Endlich können wir die sein,
die wir sind, und das tun,
wozu wir fähig sind.»**

Das klingt, als hättest du dich vom Konjunktiv verabschiedet.

Im Erwachsenenalter werden unsere Flügel immer kleiner. Aus ich kann, ich will, ich darf ist ich könnte, ich sollte, ich müsste geworden. Wir dürfen uns von der Möglichkeitsform verabschieden. Neue Wege gehen oder Neuanfänge wagen ist ein wahrer Jungbrunnen. Wir brauchen uns nur auf das zu konzentrieren, was uns inspiriert. Und wann könnte die Zeit besser sein, als dann, wenn man niemandem mehr etwas beweisen muss.

Du bist ausgebildete PR-Beraterin, warst über 35 Jahre erfolgreich als Unternehmerin und Kommunikationsexpertin tätig – das kann ich mir alles sehr gut vorstellen. Wie darf ich mir die jetzige Tätigkeit als Coach und Mentor für ROCK DAS ALTER vorstellen?

Im professionellen Coaching geht man davon aus, dass jeder Mensch am besten weiss, was gut für ihn ist und er seine Zukunft zum Besseren gestalten kann. Unter Druck und mit Zweifeln bleibt man jedoch oft in den Problemen gefangen. Als Coach schaffe ich einen Raum, in dem andere Perspektiven möglich werden, und unterstütze mit Schlüsselfragen und kreativen Techniken Menschen ab der dritten Lebenshälfte ihre Ziele zu erreichen und oft auch ihre Ziele erst mal zu finden. Als Mentor

stelle ich Menschen meine Erfahrung und mein Wissen zur Verfügung. Es geht um den persönlichen Rat als Unternehmerin und Kommunikationsexpertin. Wir müssen nicht alles aus uns heraus schöpfen, sondern wir können auf die Erfahrungen und das Know-how eines Profis zurückgreifen – das ermöglicht Wachstum.

Interessant finde ich auch deine Podcasts.

Als Podcasterin möchte ich meiner Generation eine Stimme geben, die denkt, sie hätte keine. Ich bin überzeugt, dass es heute absolut wichtig ist Haltung zu zeigen und eine Meinung zu vertreten.

Kannst du konkrete Fragen nennen, die im Coaching reflektiert werden?

Da kommen Fragen auf wie: War das schon alles? Wer bin ich heute und was brauche ich? Lebe ich das Leben, das wirklich zu mir passt? Manche Menschen wollen die Handbremse lösen, wissen aber nicht wie. Andere wollen endlich den wahren Schatz in sich entdecken, ihre Potenziale, Talente erkennen und etwas Neues wagen und wieder andere haben sehr persönliche Themen wie Einsamkeit, Sexualität im Alter.

Welchen effektiven Nutzen hat ein Coaching für den Klienten?

Meine Aufgabe ist es, den Klienten zu stärken, damit er ein Optimum an Erfüllung, Freude und Erfolg im Leben findet. Wir wechseln regelmässig das Öl im Auto, misten Keller und Schränke aus – eine solch regelmässige Wartung bzw. Grundreinigung ist für uns Menschen genauso wichtig. Und gerade für die Babyboomer ist das so bereichernd, weil diese Generation so vieles selbst gestemmt hat und jetzt in einer Zeit lebt, in der Veränderung die einzige Konstante ist. Du kannst dir vorstellen, wie erleichternd, ja, befreiend es ist, jemanden an der Seite zu haben, mit dem man seine Themen vertrauensvoll reflektieren kann, endlich aussprechen kann, was einen bedrückt, einengt oder verhindert, um in seine Kraft zu kommen. Es geht für den Klienten darum, Klarheit zu gewinnen und das Richtige tun zu können. Die Menschen wollen, dass etwas in Bewegung kommt. Das erfordert Kontinuität, also meinen Einsatz.

Um eine Veränderung in der Öffentlichkeit zu erzielen, braucht es Ausdauer.

Oh ja! Doch die hab' ich. Alter geht uns alle etwas an, und wir werden täglich mehr. Es ist wirklich an der Zeit, dass sich Generationen verbinden, weil Jung und Alt sich gegenseitig nachhaltig inspirieren kann, voneinander lernen kann. Doch das setzt eine Haltung und ein entsprechendes Verhalten voraus. Deswegen liegt es mir am Herzen, viele Auftritte als Speakerin zu haben. In Unternehmen, bei Veranstaltungen, Verbänden und Vereinen, denn auch wenn wir älter sind oder eben weil wir es sind, haben wir soviel Wertvolles zu sagen.



Carmen Schiltknecht
ROCK DAS ALTER
Coach & Mentor
Podcasterin & Speakerin

www.carmen-schiltknecht.com
carmen@carmen-schiltknecht.com



Mit StarkVital ans Business & Zukunftsforum 2022 nach Basel

Richard David Precht als Keynote-Speaker

Am Freitag, 7. Oktober 2022, pilgern über 1000 KMU-Unternehmer in die St. Jakobshalle nach Basel.

Als Star- Keynote-Speaker wird der deutsche «Mr. Unternehmen» Prof. Dr. Hubert Zitt das Publikum in seinen Bann ziehen.

Die Themenbereiche umfassen die Business-Digitalisierung, Leadership, Technologie der Zukunft und Business-Innovationen.

Umrahmt wird das Business & Zukunftsforum von 50 Ausstellern, welche Ihre aktuellsten Business-Produkte und Dienstleistungen präsentieren.

StarkVital60+ im Interview mit dem Veranstalter, Alexander Huser



SV: Was erwartet die Teilnehmer am GoodDays -Business & Zukunftsforum in Basel?

AH: Ein Tag voller Inspirationen für Geschäftsleute (auch 60+), die bereit sind, neues zu entdecken und ihren Horizont zu erweitern. Die Teilnehmer werden von sechs absoluten Top-Key-

note Speakern und von 50 Ausstellern, welche ihre Innovationen präsentieren, inspiriert und nehmen neues Wissen und wertvolle Erkenntnisse mit nach Hause.

SV: Warum sollten Geschäftsleute auch 60+, Ihrer Meinung nach, teilnehmen?

AH: An den GoodDays sprechen Zukunfts- und Zeitgeistforscher, Philosophen sowie erfolgreiche Unternehmer über die Business-Digitalisierung, über die neusten Technologien und Innovationen und was die Chancen für Macher sind, die für die Zukunft gerüstet und erfolgreich sein wollen.

Darüber hinaus werden sie unglaubliche Produkte und Dienstleistungen entdecken, die für das Weiterkommen im Business unerlässlich sind.

SV: Was nehme ich als Teilnehmer aber konkret mit nach diesem Event?

AH: Ganz einfach. Es geht darum, über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen. Sie sind danach absolut auf dem neusten Stand und informiert über die Möglichkeiten, welche die Digitalisierung im Geschäftsleben bietet. Welche unglaublichen Chancen das Online-Marketing bietet, welche Innovationen neu auf dem Markt sind, welche Trends in Zukunft auf uns zukommen. Kurzum, Sie haben danach einen klaren Wissensvorsprung und das ist ja das Geheimnis von erfolgreichen Unternehmern.

SV: Wie muss ich mir den Tag an den GoodDays vorstellen?

AH: Sie werden eintauchen in einen Tag voller Wow- und Aha- Erlebnisse, das garantiere ich Ihnen. Die Vorträge sind kurz und knackig, auf den Punkt gebracht, also definitiv keine schnarchlangweiligen, öden Referate. Sie entdecken neue

Produkte und Dienstleistungen, welche Sie im Geschäftsleben sofort weiterbringen, besonderes im Bezug auf die Neukundengewinnung. Sie verbringen einen unvergesslichen Tag mit gleichgesinnten Machern, lernen neue, spannende Menschen kennen, erweitern so Ihr persönliches Netzwerk. Einfach gesagt, es gehen für Sie neue Türen auf.

SV: «Auch ohne Schlips zum Business-Erfolg»

Alexander Huser, Gastgeber des GoodDays Business Club & dem Zukunftsforum 2022 in der St. Jakobshalle in Basel!

Alexander Huser macht vieles anders, als man es von einem herkömmlichen Geschäftsmann erwarten würde. Der 55-jährige Querdenker steht seit über 35 Jahren auf der Kommando-Brücke seiner Unternehmen.

Sein Dienstwagen ist ein alter VW Käfer, zur Arbeit kommt er in Jeans und Turnschuhen, liebt es einfach, direkt und schnörkellos. Alles, was er anpackt, macht er mit seiner gottgegebenen Leidenschaft und grösster Hingebung. Er ist ein Vollblut-Unternehmer, ein Macher ohne typischen «Schlips und Kragen», dafür aber mit frischen Ideen und einer Nase für Innovative Business-Lösungen.

Als Organisator und Veranstalter des GoodDays-Business & Zukunftsforum 2022 in der St. Jakobshalle öffnet er am 7. Oktober persönlich die Türen für über 1000 KMU-Unternehmer.

Weitere Informationen zum GoodDays- Business & Zukunftsforum 2022 finden Sie auf www.gooddays.ch

Mit StarkVital60+ an die GoodDays 2022

Wir konnten für unsere StarkVital60+-Leser ein Spezial-Ticket vereinbaren.

- Tages-Ticket zu allen Vorträgen und Zugang ins Business Convention Village.
- Welcome-Kaffee / Tee und Gebäck
- Parking Ticket

Spezial-Angebot für diesen Tag: CHF 395.- pro Person.

Bitte um rasche Anmeldung, es sind für dieses Arrangement lediglich 20 Tickets verfügbar.

Anmeldung direkt bei StarkVital60+: info@starkvital.tv

Kennwort: GOODDAYS22



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



Vitamin D Hype oder Hope?

Vitamin D, unser Sonnenhormon

«Es wird wohl in den nächsten Jahren in keinem einzigen Phormalabor der Welt eine Substanz produziert werden, welche auch nur annähernd die Qualitäten hat, wie Vitamin D!»

Dieses ist das bekannte Zitat von Prof. Dr. Jörg Spitz, der sich heute selbst als hochinfektiöser Gesundheitserreger bekennt und in seinem «1. Leben» im Bereich der Nuklearmedizin als Professor tätig war, nach der Pensionierung jedoch erneut Naturheilkunde studierte und jetzt dafür sorgt, dass mit dieser Unwahrheit, dass eine Unterversorgung von Vitamin D vernachlässigt werden könne, aufräumt.

Vitamin D ist auf der ganzen Welt bekannt und doch gehört es je nach Region zu den Vitaminen, von denen die meisten Menschen, vor allem in nördlichen Breitengraden, einen viel zu niedrigen Spiegel haben. Irgendwie haben es die öffentlichen Medien geschafft, eine komplette Verwirrung über die Wichtigkeit dieses Stoffes zu veranstalten und raten über ihre manipulativen Beiträgen ab, da eine Einnahme schnell im toxischen Bereich sein könnte. Wenn man allerdings weiss, dass im Sommer vom Körper selber bis zu 20 000 i.E. am Tag produziert werden, kann man davon ausgehen, dass wir kaum Gefahr laufen, dieses wertvolle Hormon zu überdosieren, zumal es auch Studien gibt, die sogar belegen, dass hohe Dosen (300 000 i.E), gerade in der Intensivmedizin zu wahren «Wundern» führen und in guten Kliniken zur Standard-Therapie geworden sind, um so Patienten optimal zu unterstützen. In den Medien wird uns auch immer wieder dargelegt, dass vor allem die Hersteller von den satten Gewinnen profitieren und es leider nicht die Wirkung hätte, die man sich wünschen würde. Somit hätten nur die Produzenten einen Benefit davon. Allerdings belaufen sich die Krankheitskosten in Deutschland nach Aussagen von Prof. Spitz im Jahr 2020 auf ca. einer Milliarde Euro am Tag, bei uns in der Schweiz betragen laut BAG die Kosten im Jahr 2020 ca. 6,9 Mrd. pro Monat! Gerade in unseren Breiten, wo der durchschnittliche Vitamin-D-Spiegel völlig unzureichend ist, müsste man zurecht die Frage stellen, wer daran interessiert sein könnte, die Tatsache zu verschleiern, dass Vitamin D essentiell ist und für eine ausreichende Zufuhr unbedingt gesorgt werden muss, um die immer kränker werdende Gesellschaft endlich wieder sinnvoll zu schützen, da mit unzähligen Studien belegt wurde, dass beinahe alle Krankheiten massiv reduziert, wenn nicht sogar völlig verschwinden würden. Dadurch hätten wir die Möglichkeit, die explodierenden Gesundheitskosten in den Griff zu bekommen.

Denn von den katastrophalen Folgen einer Unterversorgung liest man kaum etwas.



Gerade bei Covid-19 Patienten wurde bei 82,2 % einen zu niedrigen Vit-D-Spiegel gemessen (im Fachmagazin Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism veröffentlicht). Man weiss, dass Vitamin D für weit mehr zuständig ist als für gesunde Knochen. So wurde festgestellt, dass bei jeder Erkrankung der Vitamin-D-Spiegel niedrig ist und dass nach dem Amerikaner Michael F. Holick, Professor für Medizin, Dermatologie, Physiologie und Biophysik, sowie Entwickler der aktiven Form von Vitamin-D, es in jeder Zelle Rezeptoren dafür gibt. Auf Grund dieser Tatsache kann man wohl davon ausgehen, dass der Körper das aus einem gewissen Grund so eingerichtet hat.

Da wir bei **Re Nature You** wenn immer möglich über natürliche Quellen versorgen, haben wir die natürlichen Vorkommen in unserer Nahrung unter die Lupe genommen.

Vitamin D kommt in zwei Formen vor: als sogenanntes Ergocalciferol (Vitamin D2) in pflanzlichen Lebensmitteln und als Cholecalciferol (Vitamin D3) in tierischen Lebensmitteln. Der Gehalt an Vitamin D in Lebensmitteln ist eher gering.



Übersicht über Vitamin-D-reiche Lebensmittel

Vitamin D-Konzentration in Lebensmitteln	IE/100 g,
Fettreiche Fische	400 - 800
Hering	310 - 1000
Makrele	160
Wildlachs	600 - 1000
Zuchtlachs	100-250 2.5-6.25
Thon in Wasser, abgetropft	140
Thon in Öl, abgetropft	124
Hühnerei, roh	50 - 200
Eigelb	150-250 3.75-6.25
Speisepilze Champignon (Zuchtpilz)	10 - 50
Eierschwamm, Pfifferling (Wildpilz)	80 - 340

IE = Internationale Einheiten
(1 IE entspricht 0.025 µg Vitamin D).

Zu beachten ist, dass die Werte je nach Herkunft des Produktes und Literaturquelle stark variieren!

Daraus ergibt sich, dass wir wohl eher den kleineren Teil, ca. 10-20 %, über die Nahrung zu uns nehmen können. Vor allem das in der Haut gebildete Vitamin D, welches ca. 80-90% zur Vitamin D-Versorgung beiträgt, wofür allerdings optimale Bedingungen vorherrschen müssen, Vitamin C, K und Magnesium müssen ebenfalls ausreichend vorhanden sein. Die Bildung von Vitamin D in der Haut erfolgt aus Cholesterinvorstufen (Provitamin D). Dazu muss die Haut jedoch der Sonne (UVB-Strahlung) genügend lange ausgesetzt werden (15 -20 Minuten). Dazu ist erforderlich, dass die Sonneneinstrahlung einen exakten Winkel von 45° bedarf, damit genügend UVB die Rezeptoren erreichen, was nur im Hochsommer der Fall ist und dazu keinerlei Lichtschutzfaktor benutzt werden darf! Die Idee, dass auch im Winter genügend Vit D über das Sonnenlicht produziert wird, funktioniert somit nicht mehr. Wir haben nur ca. 3 Monate im Jahr die Möglichkeit, es über die Sonne selbst zu produzieren und einzulagern, denn Vitamin D ist zum Glück ein Speicherhormon!

Es muss daran gedacht werden, dass auch das Alter eine wichtige Rolle bei der Produktion dieses Hormons spielt. So beginnt bereits ab 40 Jahren eine Einschränkung der Photosynthese. Wobei es noch zu beachten gilt, dass viel ältere Menschen, die in Pflegeeinrichtungen untergebracht sind, oft stark medikamentiert werden, was ganz zwingend nach dem Reparaturhormon Vitamin D verlangt und kaum mehr in den Genuss natürlicher Sonnenbestrahlung kommen können und deshalb dringend substituiert werden müssten!

Und wie so schön von Prof. Spitz erwähnt, hat uns die Natur rund 2 m² «Sonnensegel» zur Verfügung gestellt, welches wir jedoch mit Erfolg verhüllen. Es spielt keine Rolle, ob das aus Jute ist, oder ob da Chanel oder Dior darauf steht: Die Wirkung ist die Gleiche, es wird kein Vit D produziert. Ebenso müssen Menschen mit stark pigmentierter Haut auf sich achten, denn auch hier wird die Bildung

wiederum vermindert. Wir bei **Re Nature You** beraten unsere Kunden immer dahingehend, dass wir den Vit-D-Spiegel über Labordiagnostik bestimmen lassen, so dass wir bei Mangel,

Re Nature You



Irene Schwegler (58)
Geschäftsführerin

bis der erwünschte Spiegel erreicht ist, über ein konzentriertes Produkt substituieren lassen, was der Kunde unter anderem mit geringerer Infektanfälligkeit, mehr Energie und allgemeiner Vitalität bemerkt.

Häufige Anzeichen für ein Vitamin-D-Defizit sind Müdigkeit, depressive Verstimmungen und Infekte der oberen Atemwege. Auch ein merkliches Nachlassen der Muskelkraft kann auf eine mögliche Mangelsituation hinweisen.

Überprüfen Sie anhand der folgenden Fragen, ob ein Hinweis auf Vitamin-D-Unterversorgung vorliegt und die Notwendigkeit einer labordiagnostischen Abklärung des Vitamin-D-Blutspiegels sinnvoll sein könnte. Je mehr Fragen mit „ja“ beantwortet werden, desto wahrscheinlicher ist eine Unterversorgung mit Vitamin D.

Vitamin D - Fragebogentest

Ja / Nein

- Sind Sie über 55 Jahre alt?
- Leiden Sie unter Nahrungsmittelintoleranzen?
- Haben Sie schlecht heilende Wunden?
- Sind Sie während der kalten Jahreszeit oft schlechtgelaunt?
- Arbeiten Sie in geschlossenen Räumen?
- Nehmen sie regelmässig Medikamente ein (z.B. Glucocorticoide, Bisphosphonate, Zytostatika)?
- Leiden Sie unter einer Sonnenallergie?
- Verwenden Sie häufig Sonnenschutzpräparate?
- Sind Sie Hypertoniker? (Bluthochdruck)

Wenn Sie noch mehr fundierte Informationen zu diesem Thema wünschen, lade ich Sie herzlich ein, sich die umfassende Berichterstattung von der Akademie für menschliche Medizin unter <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/vitamine/vitamin-d-uebersicht> anzusehen.

Wenn Sie in der Nähe von **Re Nature You** leben, kommen Sie vorbei und wir bestimmen Ihren Vitamin-D-Spiegel.

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

www.renatureyou.ch - irene.schwegler@renatureyou.ch

Wasser-Botschafter, Dozent und Trinkwasser-Experte

Foto rechts: Rheinfall

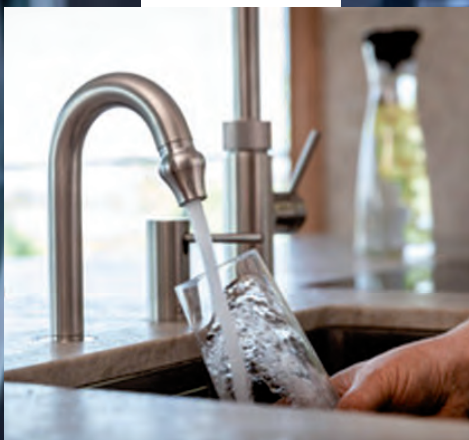
Matthias Mend (1960) befasst sich seit über 30 Jahren mit den faszinierenden Facetten des Themas Wasser

Erster Berührungspunkt für den gelernten Hörgeräteakustiker war die Bedeutung des Wassers für das menschliche Gehör, wo es eine zentrale Rolle bei der Schallübertragung zum Gehirn spielt. Danach beschäftigte er sich mit Wasser als Investitionsgut, mit den Aspekten Nachhaltigkeit und Umweltschutz sowie mit der zentralen Rolle von Wasser für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Nach Weiterbildungen in den Bereichen Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Marketing, konzentriert er sich seit 2008 vollständig auf das Thema Wasser und den nachhaltigen Umgang mit der natürlichen Ressource.

Wasser wird in zahlreichen wissenschaftlichen Disziplinen aus einem jeweils isolierten Blickwinkel betrachtet - selten jedoch in den nötigen Gesamtkontext eingebunden. Matthias Mend informiert interdisziplinär, beleuchtet aus verschiedenen Perspektiven und verdeutlicht die Relevanz von Wasser für jeden von uns. Er stellt Wasser in einen gesellschaftlichen Kontext und macht deutlich, welche Konsequenzen unser



Umgang mit dem Element Wasser auf unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit hat. Dazu gibt er wertvolle Hinweise, wie wir mit nachhaltigem Wasserkonsum die Umwelt und unseren Geldbeutel schonen können. Matthias Mend verdeutlicht diese Vorteile auch eindrücklich für Unternehmen.





Seine Vorträge vermitteln wissenschaftlich fundierte Fakten auf unterhaltsame Art, sind zugleich emotional an das Thema gebunden und lassen das komplexe Thema Wasser lebendig werden. Dabei ist es sein zentrales Anliegen, ein neues Bewusstsein im Umgang mit Wasser zu vermitteln.

Als Dozent, Trainer und Coach ist der 1960 geborene Stuttgarter ein erfahrener Experte, der mit seinem Unternehmen FirmaMend schon diverse Hersteller naturkonformer Wasserregenerationstechnologien

beraten hat, bevor er 2011 mit zwei Partnern die VortexPower AG in der Schweiz gegründet hat.

Matthias Mend hält zahlreiche Vorträge in Unternehmen, Organisationen und bei öffentlichen Veranstaltungen, unter anderem für die Gesundheits- und Sportwochen der AOK in Böblingen, das KMU Forum Obersee, Suisse EMEX, Rotary, Kiwanis, Lions Club, Gewerbeverein Stäfa, Gewerbeverein Wetzikon, Phonak/Sonova AG, CubeServe AG, Werbeclub Zentralschweiz, Viscom Kongress für Bildungsverantwortliche, Berufsverband Hotellerie-Hauswirtschaft oder SVG, Schweizer Verband für Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie und viele mehr.



Kontaktanfragen:

FirmaMend GmbH

Aufdorfstrasse 149, 8708 Männedorf

Info: mail@firmamend.com

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.



reddot design award

VortexPower
Mein Wasser. Wie Quellfrisch.

TELEFON: +41 44 515 23 80

vortexpower.ch

Schweizer Eier, Rekordproduktion

Die Nachfrage nach Schweizer Eiern ist 2021 weiter gewachsen. Sie erreichte gemäss Aviforum mit 1,1 Milliarden Stück einen neuen Höchstwert (+7,7% gegenüber 2020). Innerhalb der Produktion geht der Trend zu Freiland Eiern (+5%) und Bio-Eiern (+11%) weiter, wohingegen die Bodenhaltung laufend an Bedeutung verliert (-11%). Insgesamt haben die Schweizer:innen im letzten Jahr durchschnittlich 194 Eiern pro Kopf verzehrt.

Syngenta-Chef warnt vor Hungerkrise



Der Chef des Agrarkonzerns Syngenta hat angesichts einer drohenden weltweiten Hungerkrise die Abkehr vom Biolandbau gefordert. Denn dessen Erträge seien bis zu 50 Prozent tiefer und es werde mehr Land verbraucht.

Reiche Länder stünden in der Pflicht, die Agrarproduktion zu erhöhen, sagte Erik Fyrwald, der 62-jährige US-Manager des zu ChemChina gehörenden Basler Konzerns in einem Interview der *NZZ am Sonntag*.

Der Präsident der Kleinbauern-Vereinigung, Kilian Baumann, nannte die Argumentation Fyrwalds «grotesk». Nicht der Biolandbau, sondern der Hunger auf Fleisch fördere den Landverbrauch, twitterte der grüne Nationalrat.

Natalie Portman,

vegane Schauspielerin, Oscar-Gewinnerin und Peta-Mitglied:

«Essen ist für mich die Art und Weise, wie man dreimal am Tag seinen Glauben verkündet. Deshalb haben alle Religionen Regeln für das Essen. Dreimal am Tag erinnere ich mich daran, dass ich das Leben wertschätze und anderen Lebewesen keine Schmerzen zufügen oder sie töten möchte.»



Gesunder und ungesunder Zucker

Dr. med. Kurt Mosetter aus Konstanz hat schon mit der Myoflextherapie einen hohen innovativen Standard gesetzt. In einem Video informiert er uns über die umfassende Schädigung als auch heilende Wirkung von Zucker. Wer noch wissensresistent ist gegenüber dem weissen oder braunen Zucker, der erfährt, dass er seinen ungesunden Zucker auch in einen gesunden und hochwirksamen Zucker ersetzen kann. Zucker, welcher nicht nur Ammoniak bindet, sondern sofort Energie zur Verfügung stellt für den Körper - aber insbesondere auch für das Hirn. Ausserdem ist er insulinunabhängig und macht weder dick noch fett noch hat er sonst irgendwelche Nachteile. Die Rede ist von Galactose.

(Gesunder und ungesunder Zucker, NaturMEDIZIN, QS24 Gesundheitsfernsehen, youtube.com)

Veganes Eis bei McDonald's

Die US-Kette von Fast-Food-Restaurants McDonald's hat die Auswahl an veganen Desserts auf der Speisekarte erweitert. Neu dazu gekommen ist das vegane «McFlurry Schoko Vegan», das in Kombi mit verschiedenen Toppings angeboten wird, unter anderem mit veganen KitKat-Waffelstückchen.



Cruelty-free Musik



Bei der Herstellung einiger Musikinstrumente werden noch verschiedene Materialien tierischen Ursprungs verwendet. So wird beispielsweise für

die Tasten der wertvollsten Klaviere z.T. immer noch Elfenbein, während bei Geigen häufig Rosshaar für die Bögen und Klebstoff auf tierischer Basis für den Zusammenhalt der verschiedenen Teile verwendet. In der Vergangenheit wurden ausser Pferdehaar, auch Hufe, Hörner und Knochen zum Bau von Instrumenten benutzt.

In seiner Werkstatt in Malvern Hills, England, hat sich Padraig O'Dubhlaidh, der sich seit jeher für einen nachhaltigen Geigenbau sowie für den Umweltschutz einsetzt, während des Lockdowns an die Arbeit gemacht, um ein Instrument zu bauen, bei dem kein Tier leiden muss. Der Ire hat aus gedünsteten Birnenholz, Beeren und Quellwasser eine vegane Geige gebaut, ganz ohne tierische Produkte. Das massgeschneiderte Instrument ist das erste weltweit, das mit dem Markenzeichen von *The Vegan Society* registriert wurde, so die Organisation.

Getreide-Knappheit und Tierhaltungen

Der Einmarsch Russlands in die Ukraine hat die Getreideproduktion in den beiden Ländern, die als Kornkammern Europas gelten, verringert. Sinkende Getreidelieferungen bedeuten auch indirekt weniger Tierfutter, was zur Tötung von Tieren führen könnte. Ein rücksichtsloser Mechanismus, denn die Intensivtierhaltung «raubt» den Konsument:innen hochwertiges, nährstoffreiches Lebensmittel.

Die Hälfte des weltweit angebauten Getreides geht tatsächlich an Nutztiere. Um ein Kilo Rindfleisch zu erzeugen, werden etwa 15 Kilo Getreide benötigt. Etwa zwei Drittel der landwirtschaftlichen Nutztiere weltweit werden heute in Intensivhaltung gehalten, in Systemen, die für schnelles Wachstum und hohe Erträge auf Getreide und Soja angewiesen sind. Obwohl sich Kühe von Natur aus von Gras ernähren sollten, ist ihre Haltung zunehmend von Getreide und Soja abhängig.

Bei veganer Ernährung würde der fallende Bedarf an Futtermitteln in der Tierhaltung dazu führen, dass mehr Anbauflächen frei werden, die für die Produktion von Lebensmitteln genutzt werden könnten. Statt einem Kilo Rindfleisch könnte man 15 Kilo Getreide und Hülsenfrüchte für den menschlichen Verzehr anbauen.

Italien, zu wenig Getreideanbau

Italien ist das Land der Spaghetti und der Pizza. Die Produktion von Weich- und Hartweizen reicht jedoch nicht aus. In den letzten Jahren ist der Anbau von Weizen, Mais und Ölsaaten auf unter 50 Prozent des Bedarfs gesunken. Ein grosser Teil des Weizens und Mais kommt aus dem Ausland. Aufgrund des andauernden Krieges und der daraus resultierenden Verringerung des verfügbaren Getreides aus der Ukraine und Russland hat Italien die Europäische Union gebeten, die Anbaubeschränkungen aufzuheben, um den Getreideanbau zu fördern. Selbst mit zunehmendem Landbau wird das Land nicht in der Lage sein, sich vollständig selbst zu versorgen.





Nestlé, der scheinbare Kampf gegen Prädiabetes

Heute wird geschätzt, dass etwa 7,5 Prozent der erwachsenen Weltbevölkerung als

Prädiabetiker gelten, ein Zustand, der sich zu einem Typ-2-Diabetes entwickeln kann, zu gesundheitlichen Komplikationen führt und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht.

Das neue Nahrungsergänzungsmittel von Nestlé kann über die Mahlzeiten gestreut werden, um einen normalen Blutzuckerspiegel nach dem Essen aufrechtzuerhalten. Das «Wunderprodukt» heisst Nutren® GlucoSmart™ und enthält Reducose®, einen Extrakt aus Maulbeerblättern, einen natürlichen Inhaltsstoff, der in traditionellen asiatischen Therapien zur Senkung von Blutzuckerspitzen bekannt ist.

Nachdem der multinationale Konzern mit Sitz in Vevey uns mit Zucker in Müsli, Guetzli und anderen Süssigkeiten voll gepumpt hat, bietet er uns nun ein Ergänzungsmittel zur Reduzierung des Blutzuckerspiegels an. Nach dem Motto: Erst das Problem schaffen, dann die Lösung anbieten.

Der weltgrösste Lebensmittelkonzern Nestlé hat allerdings in einem Artikel in der Financial Times vom Juni 2021 eingeräumt, dass mehr als 60 Prozent seiner Mainstream-Nahrungsmittel und Getränke einer «anerkannten Definition von Gesundheit» nicht entsprechen und dass «einige unserer Kategorien und Produkte niemals 'gesund' sein werden, egal wie sehr wir sie renovieren».

Essgewohnheiten und Pandemie

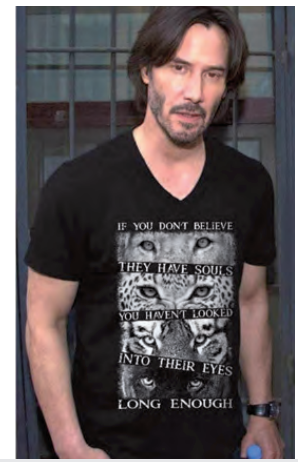
Wie sehr sich unsere Essgewohnheiten durch die Pandemie verändert haben, interessiert auch das Bring!-Team: Die Einkaufslisten-App hat etwa 1000 Nutzer:innen gefragt, wie sich ihr Einkaufs- und Konsumverhalten durch Corona verändert hat. Die Erhebung hat gezeigt, dass viele Schweizer:innen seit Beginn der Pandemie mehr auf Haltbarkeit, Herstellung, Inhaltsstoffe, Nachhaltigkeit, Regionalität, Saisonalität und Bio setzen. Beim Einkaufen wird sehr auf die Produktauswahl geachtet. Laut Umfrage ernähren sich die Teilnehmenden heute gesünder und mit weniger Fleisch.

Obst und Gemüse: Mehrwertsteuer-Aus?

Der deutsche Ernährungsminister Cem Özdemir unterstützt die Forderung, die Mehrwertsteuer für bestimmte Grundnahrungsmittel wie frisches Obst und Gemüse abzuschaffen, um Verbraucher:innen zu entlasten. Im März kosteten Nahrungsmittel nach Angaben des Statistischen Bundesamtes 6,2 Prozent mehr als im Vorjahreszeitraum. Frisches Gemüse erreichte sogar ein +14,8 Prozent. Das Kiel Institut für Wirtschaft spricht sich alternativ für eine Freigabe von landwirtschaftlichen Nutzflächen als Massnahme gegen eine Lebensmittelknappheit aus.



Hugh Jackman



Keanu Reeves

FAO

Anmerkungen zur Ernährung in der Welt

- Mehr als 3 Milliarden Menschen (etwa 40 Prozent der Weltbevölkerung) können sich keine nahrhafte Ernährung leisten.
- Fast 2 Milliarden Menschen sind aufgrund falscher Ernährung und Bewegungsmangel übergewichtig oder fettleibig. Bis 2030 könnten die Gesundheitskosten 1,3 Milliarden USD pro Jahr übersteigen.
- Weltweit sind in der Agrar- und Ernährungswirtschaft 1 Milliarde Menschen beschäftigt, mehr als in jedem anderen Sektor.
- Mehr als 33 Prozent der weltweiten vom Menschen verursachten Treibhausgasemissionen entfallen derzeit auf die Ernährungssysteme der Welt.
- Kleinbauern produzieren über 33 Prozent der weltweiten Nahrungsmittel, trotz Schwierigkeiten wie Armut und mangelndem Zugang zu Ressourcen wie Finanzen, Ausbildung und Technologie.
- 14 Prozent der weltweit produzierten Lebensmittel gehen durch unzureichende Ernte, Lagerung und Transport verloren, und 17 Prozent verderben, weil sie nicht konsumiert werden.
- 10 Prozent der Bevölkerung verzehren unsichere, d. h. mit Bakterien, Viren, Parasiten oder Chemikalien verseuchte Lebensmittel.

Anzeige

AUCH IM ALTER ATTRAKTIV UND GLÜCKLICH SEIN!

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

Ich fühle mich gut!

Die Schmerzfall

Dr. med. Gerhard Opitz

2022, 256 Seiten, Gräfe Unzer Verlag



Wer mit Schmerzen zum Arzt geht, gerät schnell in eine Odyssee aus Untersuchungen und Apparatedechnik. Pillen und Spritzen sollen Beschwerden lindern, OPs retten, was noch zu retten ist. Selten verschwinden Schmerzen dadurch dauerhaft, stattdessen werden sie chronisch. Und schon sitzt man als Patient:in in der Falle.

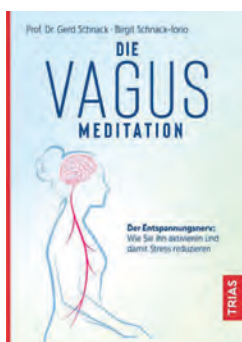
Grund dafür ist ein Missverständnis seitens der Ärzte: Die üblichen Diagnoseverfahren können zwar spezifische Erkrankungen wie Tumore und Entzündungen erkennen. Sobald sich Beschwerden aber nicht per Befund erklären lassen, müssen der berühmte "Verschleiss" oder eben das fortgeschrittene Alter als Ersatzdiagnosen herhalten. Dabei liegt das Problem meist woanders: Meist sind es die Muskeln und Faszien, die Funktionsstörungen aufweisen. Und dagegen helfen ärztliches Zuhören, das Erfühlen der Schmerzpunkte und Bewegung meist besser als moderne Gerätemedizin. Der Orthopäde Gerhard Opitz, einer der führenden Schmerztherapeuten Deutschlands, ruft zu einem Umdenken auf – auch und gerade bei den Patienten. Denn nur wer weiss, woher die Schmerzen kommen und was wirklich gegen sie hilft, findet auch einen Weg aus der Schmerzfall!

Der Vagusnerv ist ein Gegenspieler des für die Aktivierung zuständigen Sympathikus. Sein Einfluss überwiegt in Ruhe- und Regenerationsphasen: Der Vagus ist der grösste Nerv des Parasympathikus und an der Regulation der Tätigkeit fast aller inneren Organe beteiligt. Wird er aktiviert, kann dies unter anderem dazu führen, dass sich Atmung und Puls ver-

Vagus Meditation

G. Schnack, B. Schnack-Iorio

2021, 200 Seiten, TRIAS Verlag



Der Vagusnerv ist ein Gegenspieler des für die Aktivierung zuständigen Sympathikus. Sein Einfluss überwiegt in Ruhe- und Regenerationsphasen: Der Vagus ist der grösste Nerv des Parasympathikus und an der Regulation der Tätigkeit fast aller inneren Organe beteiligt. Wird er aktiviert, kann dies unter anderem dazu führen, dass sich Atmung und Puls ver-

langsam und der Blutdruck sinkt – ein Effekt, der in der Meditation und der Entspannung genutzt wird. Mit den in der Hör-CD enthaltenen praktischen Übungen können Konzentration und Kreativität gesteigert, die Verdauung verbessert und der Schlaf erholsamer werden. Die neurophysiologisch begründete Vagus-Meditation basiert auf Erkenntnissen aus der Hirnforschung. Sie ermöglicht eine rasche Tiefenentspannung, was im Alltag hilft, mit Stress und Anspannung besser umzugehen.

Triggerpunkte & Faszien

Roland Gautschi

2022, 384 Seiten, TRIAS Verlag



Triggerpunkte sind schmerzhafte, dauerhaft verkürzte und schlecht durchblutete Zonen im Muskelgewebe, die oft ausstrahlende Schmerzen verursachen. Gautschi erklärt den Leser:innen, wie Triggerpunkte entstehen, damit sie dann besser verstehen, woher die Schmerzen kommen, wohin sie ausstrahlen und was sie aufrechterhält.

„Sie können diese myofaszialen Schmerzen selbst lindern, indem Sie die Triggerpunkte und Faszien gezielt selbst massieren – und das vom Kopf über den Kiefer, den Nacken, die Schultern, die Arme, den Rücken und die Beine bis hin zu den Füßen“, lädt der Physiotherapeut Roland Gautschi zur Selbstbehandlung ein. Die im Ratgeber vorgestellten funktionellen Übungen tragen dazu bei, den Heilungsprozess positiv zu unterstützen und Rückfällen vorzubeugen.

„Sie können diese myofaszialen Schmerzen selbst lindern, indem Sie die Triggerpunkte und Faszien gezielt selbst massieren – und das vom Kopf über den Kiefer, den Nacken, die Schultern, die Arme, den Rücken und die Beine bis hin zu den Füßen“, lädt der Physiotherapeut Roland Gautschi zur Selbstbehandlung ein. Die im Ratgeber vorgestellten funktionellen Übungen tragen dazu bei, den Heilungsprozess positiv zu unterstützen und Rückfällen vorzubeugen.

Medical Golfing

C. Larsen, P. Zbuzkova, M. Caligari

2022, 208 Seiten, TRIAS Verlag



Anatomisch richtig golfen: Körperhaltung analysieren, Schwungtechnik optimieren, Beschwerden wegtrainieren. Wenn das Handicap beim Golf keine Kennzahl ist, sondern sich in Form von Schul-

terschmerzen, Rückenproblemen und dem sogenannten „Golfer-Ellbogen“ äussert, dann ist Abhilfe möglich. Davon sind der Arzt und Mitbegründer der Spiraldynamik® Dr. med. Christian Larsen, die Leistungs-Golferin Petra Zbuzkova sowie einer der weltweit besten Golf-Lehrer Mario Caligari überzeugt. In ihrem Ratgeber geben sie praktische Tipps, wie Golfer:innen ihren Golfschwung und ihre Golftechnik nachhaltig verbessern, die Muskulatur kräftigen und bestehende Schmerzen lindern.

Die Ursachen vieler Golfer-Beschwerden sind bekannt: Eine einseitige Belastung, fehlerhafte Technik und Überlastung haben unterschiedliche Schmerzen zur Folge. Mit den geeigneten Übungen aus der Spiraldynamik zeigen die Autor:innen, wie es gelingt, anatomisch richtig zu golfen, um etwa Verletzungen des Handgelenks zu vermeiden. In Bild-für-Bild-Anleitungen erklären sie, wie das Zusammenspiel des Bewegungsapparates funktioniert und wie man die eigene Golftechnik analysiert und in der Folge optimiert.

Freispruch für die Kohlenhydrate

Golo Willand

2022, 240 Seiten, Gräfe Unzer Verlag

Die grössten Low-Carb-Lügen endlich entlarvt

Low Carb, No Carb: das Ansehen von Kohlenhydraten hat in den letzten Jahren sehr gelitten. Gelten Sie doch als Krank- und Dickmacher schlechthin. Völlig zu unrecht, wie Journalist und Ernährungsexperte Golo Willand anhand aktueller Studien wissenschaftlich belegt. Mehr noch: Er entlarvt die häufigsten Lügen der Kohlenhydrate-Gegner und zeigt, welche gravierenden Folgen der vermeintlich gesunde Verzicht auf diesen überlebenswichtigen Bestandteil unserer Nahrung tatsächlich hat. «Smart Carb» lautet daher die Devise: Durch die richtige Auswahl, Kombination und Zubereitung werden Kohlenhydrate zu einer Top-Energiequelle für jeden Tag! Happy statt hungrig: Kohlenhydrat-Bashing war gestern.



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

Renate Schmandt Künstlerin aus Leidenschaft

Facebook-Kontakt: Anmerkung der Redaktion. Ich bewege mich auch auf Facebook. Unter über 4000 Freund:innen kann man schon einige interessante Menschen kennenlernen. So die Hobby-Malerin Renate Schmandt, die u.a. bei Facebook ihre Bilder zeigt. Senden Sie uns auch als Mensch 60+ Fotos Ihrer Aktivitäten zu, die man bis ins hohe Alter umsetzen kann.
Mail: info@topstenmedia.com



Neben meinem mit Zahlen gelebten Leben, habe ich in mir zu jedem Zeitpunkt sehr viel spirituelle Naturtalente entdeckt.

Deswegen machte ich neben meiner Banken-Karriere eine Reiki-Ausbildung in Reiki I/II, dann eine Ausbildung zum Kundalini-Reiki-Master, dazu eine Ausbildung in der japanischen Heilkunst JIN SHIN JYUTSU. Man sieht, ich bin sehr vielseitig begabt und interessiert.

Meine Passion für die darstellende Kunst war seit meiner Kindheit und Jugend so ausgeprägt, dass ich sehr gerne ein Studium der Kunst aufgenommen hätte.

Doch meine Eltern brachten mich davon ab, so dass ich dann in die Welt der Zahlen als Bankkauffrau meinen beruflichen Weg gegangen bin. Doch die Kunst hat mich nie losgelassen. Seit einigen Jahren male ich nun als Autodidaktin mit grosser Begeisterung und Leidenschaft.

Ich liebe es, Menschen in ihrem Ausdruck, in ihrer Emotionalität, in ihren Bewegungen im Tanz, in ihrer Gestik und Mimik zu malen. Regelmässig traf ich mich mit einer Gruppe Künstler, um gemeinsam zu malen und uns gegenseitig zu inspirieren.

Unsere Kunst-Lehrerin studierte auf der Sorbonne in Paris. Zusätzlich zu meiner Begabung, bekam ich durch sie den letzten Schliff für genaue Beobachtungen und ein breites Wissen über die unterschiedlichsten Mal-Epochen!

Ein Bekannter, der meine Bilder kennt und schätzt, machte mich auf eine interessante Möglichkeit in Luxemburg aufmerksam.

Ich meldete mich im Februar 2021 für den «Luxembourg ART PRICE» an und fand es grossartig, aufregend und interessant, das erste Mal bei so einer internationalen Riege dabei sein zu können!

In Zeiten von Corona wurde von Luxemburg aus alles ONLINE gestaltet und geregelt.

Ich sandte zehn meiner Kunstgemälde zur Auswahl für die «Luxembourg ART PRICE».



Am 1. Dezember 2021 war es dann soweit: **Ich bekam eine Auszeichnung - eine Verdiensturkunde für die Qualität meiner künstlerischen Leistungen.** Es ist eine Anerkennung von Kunstfachleuten und eines Museums aus Luxemburg. Mein Herz und meine Seele jubeln wegen dieser Auszeichnung auf internationaler Ebene.

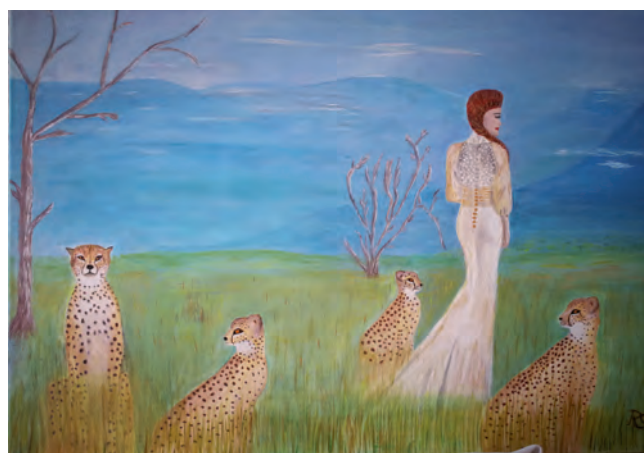
Es inspirieren mich auch andere Künstler, wie Barockmaler Roslin, Dali, Jan Vermeer, Gustav Klimt, Botticelli.....

Folgend ein kleiner Blick in meinen Alltag:

Ich stehe jeden Tag um 7 Uhr auf. Wenn ich im Bad fertig bin, gehe ich in mein Zimmer, zünde mir eine Kerze an und höre ganz leise Musik. Dann nehme ich die Stellung im Yoga-Sitz auf mein Kissen und bete zuerst.



Nach dem Beten meditiere ich zehn Minuten. Es ist eine ganz bestimmte REIKI-Meditation! Ich spüre dabei, meine dicke Aura oder das ~Ka~ um mich herum. Das ist der tägliche Schutz, den ich brauche.



Wenn dieses tägliche Ritual fertig ist, bereite ich das Frühstück vor. Jeden Tag von Montag bis Freitag gibt es ein selbst angerichtetes Müsli. Joghurt, Inka-Korn, Dinkel, Chia-Samen, Mandeln, Walnüsse und Cashew-Kerne. Dann gebe ich frisch geschnittenes Obst dazu. Dazu trinke ich grünen Tee.

Ich mache seit 45 Jahren YOGA, also gehöre zu den ersten Yogi-
nis... Allerdings mische ich sehr oft Yoga und Pilates!
Zwischendurch mache ich manchmal kurzes Training mit Geräten.
Am Nachmittag mache ich, wenn es das Wetter zulässt, dreimal in
der Woche eine Stunde Walking, flott und sportlich.

Ach.. ich tanze für mein Leben gerne.



Selbstporträt von Renate Schmandt, Jahrgang 1954



Ich schwimme, fahre Rad, liebe Langlauf, früher auch
Abfahrtslauf oder genieße einfach schöne Spaziergänge in
der Natur.

Ich esse meistens vegetarisch, allerdings liebe ich Fisch
in jeder Variation! Für meine Familie bereite ich ab und zu
auch Fleisch zu. Selbst esse ich nur ganz ganz wenig davon.
Warum? Mich hat es als Kind davor geekelt. Ich war in Tränen
ausgebrochen, als es hieß, das war das Hühnchen Berta...

**Die Zeit zum Malen, nehme ich mir spontan,
wenn ich Lust und Verlangen danach habe.**



STOFFWECHSELKURschweiz

Die mögliche Lösung für ALLE!

Bist du oft müde? Fehlt dir manchmal der Antrieb? Fühlst du dich ab und zu ausgelaugt? Fehlt dir manchmal die Motivation, dich zu bewegen? Fehlt es dir oft schwer, gesund zu essen? Weisst du manchmal gar nicht, was dir gut tut?

Möchtest du diesen Zustand ändern?

Wir haben eine Lösung, die einfach ist und schon Hunderte erfolgreich angewendet haben.

STOFFWECHSELKURschweiz hat ein Tool entwickelt, welches dich rundum unterstützen kann.

Ein wichtiger Punkt ist: Du bist nicht allein!

Wir unterstützen dich in Fragen der Ernährung, helfen dir die Motivation für deine regelmässige Bewegung zu finden und schauen, dass dein Grundumsatz an Mikronährstoffen gewährleistet ist.

Hört sich doch schon mal gut an.

Was ist denn überhaupt Stoffwechsel?



Stoffwechsel ist Leben!

Alles an und in unserem Körper hat mit Stoffwechsel zu tun.

Wie z.B. unsere Verdauung funktioniert oder die Durchblutung. Der Sauerstofftransport, die Energiebereitstellung bis hin zur Muskulatur und Herzkreislaufsystem. Einer der grössten Faktoren für einen gut funktionierenden Stoffwechsel kommt von aussen.

Das Licht. Ohne Licht kein Leben! Das Licht ist der Taktgeber. 3x 15 Minuten an der frischen Luft pro Tag und du bist einem gut funktionierenden Stoffwechsel schon ein Schritt nähergekommen.

Ebenfalls gehört eine **gesunde Ernährung** dazu. Wir zeigen dir auf, welche Nahrungsmittel dem Stoffwechsel guttun und welche du eher selten geniessen solltest. Hier achten wir darauf, dass der basische Haushalt ausgeglichen ist und unser Darm nicht belastet ist.

Für die **tägliche Bewegung** sorgen wir mit einem **Bewegungsprogramm**. Je nach dem, was du für ein Bewegungstyp bist, wird für dich ein Bewegungsplan für die 8 Wochen zusammengestellt. Und egal, ob du bereits ein aktiver Mensch bist oder nicht. Wir haben für JEDEN/JEDE die passende Lösung.

Die Bewegungspläne sind so zusammengestellt, dass alle gefordert aber nicht überfordert sind.

Als besonderer Booster wird mit optimal zusammengesetzten Mikronährstoffen deine Grundabdeckung mit den wichtigsten Vitaminen und Mineralstoffen abgerundet.

Dieses **8-Wochen-Programm** bringt dich zurück in den richtigen Flow. Danach spürst du Wohlbefinden, Kraft, Energie und bist motiviert, das neue Gefühl weiter zu erleben.

Sei mit dabei und überzeuge dich selbst. Denn nur wer es selbst ausprobiert, wovon wir reden, glaubt es. Denn reden kann jeder.



Unter www.stoffwechselkurschweiz.ch findest du über 50 Kuranbieter in der deutschsprachigen Schweiz. Finde den passenden Motivator für DEINE 8 Wochen. Ebenfalls führt dich eine kostenlose APP durch die Kur und gibt dir Tipps.

Bei weiteren Fragen steht dir das HIMMELBACH Team unter 079 891 89 13 für Fragen zur Verfügung.

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

Stressfaktor Lärm

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als **«einen Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens»**.



Jeder spricht von Lärm und trotzdem versteht jeder Mensch etwas anderes unter diesem Begriff. Für den einen ist die klavierspielende Nachbarin ein Graus, während ein anderer wohlwollend der Melodie lauscht. Feierwütige gehen sogar in Diskotheken und lassen sich freiwillig mit ohrenbetäubender Musik beschallen.

Das moderne Leben ist dem allgegenwärtigen Lärm der menschlichen Aktivitäten ausgesetzt, nicht nur tagsüber. Man denke nur an Baustellen, Lastwagen-Auto- und Motorradverkehr, Eisenbahnen, startende oder landende Flugzeuge in der Nähe, Radios oder Fernseher in voller Lautstärke und dazu vielleicht noch nächtlichen Lärm von Menschen, die sich draussen vergnügen, wobei besonders in der Nacht die Menschen empfindlich auf Lärm reagieren. Dann gibt es noch die subtileren, aber dennoch störenden Geräusche, die wir hören, ohne sie wahrzunehmen. Ein im Jahr 2020 veröffentlichter Bericht der Europäischen Umweltagentur (EEA) macht deutlich, dass insbesondere der Strassenverkehrslärm nach wie vor ein grosses Problem darstellt, das die Gesundheit und das Wohlergehen von Millionen von Menschen in Europa beeinträchtigt. Viele sind möglicherweise gar nicht der Auswirkungen von Lärm auf ihre Gesundheit bewusst. In der Schweiz fühlen sich zwei Drittel der Bevölkerung durch Lärm im menschlichen Alltag gestört und jede siebte Person ist am Tag schädlichem oder lästigem Verkehrslärm ausgesetzt. Achtung: Es wäre eine Fehlannahme zu glauben, dass davon ausschliesslich Grossstädte betroffen seien.

Auch auf dem Land ist die durch den Verkehr verursachte Geräuschkulisse beträchtlich. Nationalstrassen, Motorräder, Schienennetze und Flugzeuge, nur um einige Lärmquellen zu erwähnen.

Auswirkungen auf die Tierwelt

Die durch den Menschen verursachte Geräuschkulisse beeinträchtigt zum Teil die Orientierungsfähigkeit der Vögel, das Kommunikationsverhalten zwischen Tieren, die Ortung von Beutetieren sowie die Paarung und die Aufzucht des Nachwuchses. Forscher beobachteten sogar, dass einige Tierarten auf dem Weg zu den Paarungsgebieten Lärmquellen bewusst aus dem Weg gehen. Es ist zu vermuten, dass hohe Geräuschpegel bestimmten Tierarten die Lebensgrundlage nehmen.

Was ist Lärm überhaupt?

Vereinfacht dargestellt ist Lärm Schall, der dazu geeignet ist, Dritte zu belästigen, erheblich zu benachteiligen oder zu stören. Schall entsteht prinzipiell durch Schwingungen, die vom Ohr wahrgenommen werden. Ein Lärmpegel wird auf standardisierte Weise gemessen oder berechnet.

Schall und somit auch Lärm sind überall. Schall ist unabdingbar für die menschliche Kommunikation und somit für die soziale Interaktion. Während aufgrund der geschilderten Tatsache der Ausdruck Schall positiv besetzt ist, wird Lärm als negativ empfunden. Das hat vor allem damit zu tun, dass zu viel Lärm zu zahlreichen gesundheitlichen Einschränkungen führen kann.

Schäden von dauerhaftem Lärm

Seit der Industrialisierung hat sich die Lärmbelastung vervielfacht. Heutzutage sind Feuerwehirsirenen 40 Dezibel lauter als zu Beginn des letzten Jahrhunderts. Ursächlich hierfür ist die Zunahme des allgemeinen Geräuschpegels.

Lärm ist ein Schadstoff, der Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Die Evolution hat unseren Organismus so programmiert, dass er Geräusche als Hinweis auf mögliche Gefahrenquellen wahrnimmt. Deshalb kann Lärm ganz grundsätzlich als Stressfaktor bezeichnet werden, welcher den Körper in Alarmbereitschaft versetzt. In der Folge wird das autonome Nervensystem aktiviert, das mit dem Ausschütten von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol, Herzraten- und Blutdruckanstieg und anderen physiologischen Prozessen reagiert.

Ruhe ist eine wertvolle natürliche Ressource

Überaus hohe Schallspitzen beeinträchtigen das Hörvermögen teils beträchtlich. Die Folgen können von Schwerhörigkeit bis zu dauerhaften Ohrgeräuschen reichen. Im Fachjargon nennt man diese Krankheit Tinnitus. Massive Schallpegel sind kein Phänomen aus der Diskothek. Auch im Arbeitsleben können diese auftreten. Nicht ausser Acht zu lassen ist, dass beim Musikhören über Kopfhörer Lautstärkepegel von bis zu 110 Dezibel erreicht werden. Bereits dauerhafte Werte von 85 Dezibel können das Gehör irreparabel schädigen, da dadurch die feinen Sinneshaare im Ohr (Zilien) zerstört werden.

Das Ohr ist nicht in der Lage abzuschalten. Selbst im Schlaf reagiert der Körper auf Signale von aussen. Bereits ab einer nächtlichen Lärmbelastung von 40 bis 50 Dezibel wird der Schlaf gestört. Die Traumzeiten verkürzen sich, die Schlafqualität sinkt. Dies wiederum resultiert in Schläfrigkeit, mangelnder Konzentrationsfähigkeit, einer Schwächung des Immunsystems und schlechter psychischer sowie physischer Verfassung. Entgegen der läufigen Meinung kann man sich an den Lärm nicht gewöhnen, allenfalls kann man ihn verdrängen.

Soziale Folgen

Neben gesundheitlichen und wirtschaftlichen haben hohe Lärmbelastungen auch soziale Auswirkungen. Laut Bundesamt für Umwelt (BAFU) leben an lärmigen Verkehrsachsen mit der Zeit zunehmend schlecht integrierte, finanziell benachteiligte Menschen, weil ihnen aus Kostengründen weniger Wohnmöglichkeiten offen stehen. Wer es sich leisten kann, zieht aus besonders lärmigen Wohngebieten weg. Stadt- oder Lärmflucht zu dezentralen Gebieten ist eine wichtige Ursache des Verkehrswachstums. Dieses wiederum führt zu neuen Belastungen mit Lärm in vormals ruhigen Gebieten.

Hohe Kosten

Lärm ist mit hohen Kosten verbunden. Dazu zählen Gesundheitskosten für Spitalaufenthalte, Arztbesuche, Medikamente etc. In Wohngebieten mit übermässigem Lärm verlieren Liegenschaften an Wert und Mieteinnahmen bleiben tiefer als anderswo. Die durch Lärm entstandene Kosten bezahlen nicht deren Verursacher, sondern die Betroffenen sowie die Allgemeinheit.

Massnahmen

Die Europäische Umweltagentur erwähnt Massnahmen zur Bekämpfung von Lärmproblemen: Geräuscharmer Asphalt auf Strassen, geräuscharme Reifen für Fahrzeuge und öffentliche Verkehrsmitteln, bessere Infrastruktur für Elektroautos in Städten, die Förderung von Zufussgehen oder Radfahren, die Umwandlung von Strassen in Fussgängerzonen usw. Eine beträchtliche Zahl von Städten und Regionen hat auch sogenannte Ruhezonen eingerichtet, in denen Menschen dem Stadtlärm entkommen können. Dabei handelt es sich zumeist um Grünflächen wie Parks oder Naturschutzgebiete.

Auflösen von Beckenschiefstand Lebensenergie pur!

3D Balance- Mit der dreidimensionalen Balance richtest du deine Wirbelsäule auf und dein gesamter Bewegungsapparat geht in Balance.

99 Prozent der Menschen haben einen Beckenschiefstand, Beinlängenverkürzung und Probleme mit ihrer Beweglichkeit, mit weitreichenden Folgen für ihre Gesundheit an Körper, Seele und Geist.

Und dabei sind die dahinterliegenden Ursachen noch gar nicht angeschaut. Das ist die Erfahrung von Elmar R. Herrmann aus 32 Jahren Naturheilpraxis und Gesundheitszentrum in Deutschland, bei der Begleitung von mehr als 15'000 Menschen, sich selbst zu heilen. In ihre Lebensfreude, Gesundheit und Lebensenergie.

Einige Beispiele, die mir immer wieder begegnen, sind: das Drehen des Nackens beim Autofahren fällt schwer, bei Bewegung schmerzt die Hüfte, das Knie, Nacken und Rücken sind verspannt und tun weh und auf dem Kreuzbein tragen viele Menschen **„die Last des Lebens“** mit sich herum. Oft ist eine Odyssee an Behandlungen, Arztbesuchen und Therapien im Vorfeld geschehen oder Menschen haben sich einer Operation unterzogen, jedoch keine Besserung oder Linderung ihrer Schmerzen erfahren.

Wie der griechische Arzt und Lehrer Hippokrates bereits um 460 v. Chr. sagte: **„Bei jeder Krankheit, vor allem anderen beachte die Wirbelsäule.“**

Die Wirbelsäule mit ihren 150'000 Meter Spinalnerven ist wie eine Antenne. Vergleichbar mit der Starkstromleitung eines Elektrizitätswerkes, wird die Energie-Strom über die Nervenbahnen in jede Zelle unseres Körpers hineingeleitet.

Die gesunde Zellspannung ist 3- 4 Mikroampere und minus 40 bis 70 Millivolt. Ist die Zellspannung in diesem gesunden Bereich, ist der Mensch gesund. Die chinesische Medizin sagt seit 5000 Jahren, wenn die Energie im Körper fliesst, ist der Mensch gesund. Nur wenn der Energiefluss- Stromfluss blockiert ist, kann ein Symptom entstehen. Wir Menschen sind ein elektrisches Wesen-Lichtwesen.



Norbert Brakenwagen bei der Vermessung, 3D Balance mit Elmar R. Herrmann

Aus dieser Betrachtung geht hervor, welchen Einfluss die Wirbelsäule auf unsere Gesundheit hat. Mit der 3D Balance haben wir eine leichte, zuverlässige, in der Praxis erprobte Lösung, den Bewegungsapparat auszurichten und den Energiefluss zu optimieren. Bei der Vermessung vor (Ist- Stand) und nach der Wirbelsäulenaufriechung mit Ausrichtung des gesamten Bewegungsapparates (Beinlänge, Becken, ISG, LWS, BWS, HWS, Kiefer, Atlas) macht eine Veränderung sofort sichtbar, spürbar, messbar! Dein Körper kommt in Balance, der Energiefluss wird optimiert, deine Muskeln gehen in Resonanz und Blockaden, Verspannungen lösen sich auf.



Elmar R. Herrmann

Jahrgang 1958

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe

www.starkvital.ch

Lebensenergie pur!

Wir durften so viele Wunder volle Veränderungen miterleben und begleiten. Speziell an Events, wie der Messe Lebenskraft Zürich oder bei unseren Workshops mit Vorträgen. Am Beispiel der Messe Lebenskraft ergab sich bei 41 Menschen vor und nach der 3D Balance eine Veränderung von Gesamt 1322 Zentimetern, also 13,22 Metern.

Der Mensch wird vorher vermessen, das heisst beispielsweise, wie gross ist der Beinlängenunterschied, wie viele Zentimeter ist das Becken in Dysbalance, die Beweglichkeit der Halswirbelsäule... Das Gleiche wird nach der Ausrichtung gemacht und die Werte jeweils in einem Körperwahrnehmungsbogen notiert. Anschliessend werden die einzelnen Werte zusammengezählt und es ergibt sich die Differenz.

Wie dieses Beispiel der Messe zeigt: eine durchschnittliche Verbesserung von 32,24 Zentimetern pro Mensch mit dem positiven Effekt von Steigerung der Beweglichkeit, Linderung und Verschwinden von Symptomen, mehr Aktivität und Lebensqualität.

Elmar R. Herrmann verbreitet für den PENeM Verband Holistischer Gesundheitspraktiken die 3D Balance und die PENeM® Selbstheilung zur Förderung und Bildung ganzheitlicher Gesundheit und Steigerung der Lebensqualität. Für eine gesunde, selbstbestimmte und glückliche Zukunft! Zum Wohle aller.

Mehr Informationen erhalten Sie unter www.penem.org

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

Betty Weider

Vom Supermodel zur Fitness-Lady



Die meisten Menschen in den Vereinigten Staaten kennen Betty Weider, 1935 in Pasadena, Kalifornien, geborene Brosmer, als einflussreiche Geschäftsfrau und Vorkämpferin für Fitness-Publikationen. Unter den Älteren ist sie vielen auch durch ihre Karriere als Model in Erinnerung geblieben.

Die zierliche, aber wohlgeformte Lady mit verführerischem Charme ist tatsächlich im Laufe ihrer Karriere zu einer Persönlichkeit in der Welt des Bodybuildings und der Fitness in Übersee geworden, die es dank ihres Fachwissens geschafft hat, sich in einer Sportszene zu etablieren, die damals noch grösstenteils in den Händen von Männern lag. Die Kalifornierin stellte der Öffentlichkeit das Konzept des Muskelaufbautrainings für Frauen vor und vermittelte ihnen auch wichtige Informationen über Ernährung und Diäten. Was die Geschichte vom Bodybuilding anbelangt, ist Betty Weider eine der zentralen Figuren, die dazu beigetragen hat, das Ansehen des Krafttrainings und dessen Praxis bis heute aktiv zu fördern.

Die Blondine war von Natur aus klein und schlank. Sie wurde schon als Kind von ihrem Vater zur Sportlerin erzogen und zeichnete sich in der Jugendleichtathletik aus. Schon früh wünschte sich die junge Betty mehr Kraft für ihren zierlichen Körper und begann, ihre Figur mit Muskelaufbautraining zu stärken und zu verschönern. Dank ihres atemberaubenden Aussehens gewann sie schliesslich einen Schönheitswettbewerb nach dem anderen. Ihre Model-Karriere nahm im sehr jungen Alter bald Fahrt auf, als sie für einen Katalog posierte. Dann verbrachte Betty ihre Zeit damit, zwischen New York und Los Angeles zu pendeln, um ihr Model-Portfolio aufzubauen. Die Schönheitskönigin war das erste Supermodel, das mit Hilfe von Gewichten ihre unglaubliche Figur formte. Sie arbeitete an vorderster Front als Pionierin, um diese innovative Methode des Trainings für Frauen zu verbreiten. Ihre Figur galt als DAS definitive Aussehen, das zum neuen Standard für aufstrebende Models werden sollte. Ihre unglaublichen Masse brachten ihr den Ruf ein, die «*unmögliche Taille*» zu haben. So wurde sie das führende Supermodel in den Jahren ihrer Jugend.

Auch der Unternehmer und Bodybuilding-begeisterte Joe Weider wurde auf das Supermodel aufmerksam. Nach ihrem ersten persönlichen Treffen im Jahr 1959 besetzte er das Model Betty immer häufiger in seinen Bodybuilding- und Fitness-Magazinen bis sie 1961 heirateten. Nach ihrer Heirat hörte die Frischvermählte auf,

als Pin-up zu posieren und während ihre frühe Model-Karriere verblasste, war sie aber viele Jahre lang regelmässig in Weider-Publikationen zu sehen, wo sie für eine breite Palette von Fitnessprodukten warb. Zu den bekanntesten Fachzeitschriften, die ihr Mann veröffentlichte, gehören u.a. Muscle&Fitness, FLEX und Shape, letztere wurde zusammen mit seiner 16 Jahre jüngeren Frau Betty gegründet. Gemeinsam arbeitete das Paar Jahrzehnte an der Förderung eines gesunden Lebensstils durch Bodybuilding und Sport. Während dieser Zeit wurde Betty Autorin für Muscle&Fitness und startete sogar ihre eigenen Kolumnen. In den 1980er Jahren verfasste die Fitness-Königin gemeinsam mit ihrem Mann zwei Bücher: *The Weider Book of Bodybuilding For Women* und *The Weider Body Book*.

Betty Weider bewies mit ihrem ernsthaften Engagement in ihren verschiedenen Aktivitäten, dass sie mehr war als ein Pin-up mit einem perfekten Körper. Das ehemalige Model hatte eine ebenso erfolgreiche Karriere als Fitness-Autorin und wurde manchmal auch als «*First Lady of Fitness*» bezeichnet. Tatsächlich war die Dame in den letzten Jahren eher in ihrer Arbeit im Fitnessbereich anerkannt - und nicht für ihre Rollen in der Werbe- und Modewelt.

Im Laufe der Zeit hat Betty Weider nie aufgehört, sich in irgendeiner Art und Weise für Gesundheit und Fitness einzusetzen. Sie ist ausserdem Ehrenmitglied des Olympischen Komitees und hat alles in ihrer Macht Stehende getan, um die Öffentlichkeit, insbesondere Frauen, über richtige Ernährung und körperliche Aktivität aufzuklären. 2014 wurde die Fitness-Lady Betty Weider in die International Sports Hall of Fame aufgenommen.

Seit dem Tod ihres Mannes im Jahr 2013 ist die heute 87-Jährige auf sich allein gestellt. Ihr Engagement für einen gesunden und fitnessorientierten Lebensstil ist jedoch ungebrochen. Als Führungspersönlichkeit im Bereich der Fitness hat Betty Weider seit 1961 einen grossartigen Beitrag geleistet, um die Denkweise über Ernährung und Training definitiv zu ändern. Durch ihr Beispiel und ihre Lehren vermittelte sie ihr Fachwissen Generationen von Frauen und setzte neue Massstäbe.



Jean-Pierre Schupp
mit Betty und
Joe Weider
in Los Angeles
(1983)



“Sag die Wahrheit. Gib den Frauen etwas, woran sie glauben können. Sei ehrlich und helfe den Frauen, einen integrierten Lebensstil von Gesundheit, Fitness und Ernährung zu schaffen, basierend auf verlässlichen Informationen.”



v.l.n.r. Jean-Pierre Schupp mit Joe Weider und seiner Frau Betty Weider. Daniela Schupp (Frau von Jean-Pierre). 1983 wurden sie von Joe Weider ins Beverly Hills Hotel in Los Angeles zum Nachtessen eingeladen mit der Absicht, die exklusive WEIDER Vertretung für die Schweiz an die «SHARK FITNESS WORLD» nach Wettingen zu vergeben. Die Firma von Hans Hadorn und Jean-Pierre Schupp, dem damals grössten Fitness-Shop in Europa führte dann erfolgreich die WEIDER Sportnahrung in der Schweiz ein.

Mit 100 jeden Tag in der Mühle in Sersheim



Der Vater von Wolfgang Fessler, Gerhard Fessler, wurde im Juni 2022 HUNDERT JAHRE alt. In Sersheim betreibt seine Familie seit Generationen (über 635 Jahre) eine Mühle, die Fessler-Mühle. Sein Sohn Wolfgang, auch über 67, hat vor Jahrzehnten zusätzlich zur Mühle ein Fitnesscenter mit dem Namen Sportinstitut-Fessler aufgebaut. Nun führt sein Sohn Tobias Fessler (32), also der Enkel vom hundertjährigen Gerhard Fessler die Mühle und das Fitnesscenter weiter. Wir gratulieren.

Fotomodel 70+ auf Titelseite

Maye Musk, Model 70+ und Mutter von Elen Musk, konnte man kürzlich auf der Titelseite des bekannten US Magazins «Sports Illustrated» bewundern. Sie sei das älteste Bademode-Model, das je auf der Titelseite von SI abgebildet war.



Gefahr für die Spermien

Wer sich ungesund ernährt, schadet noch seinen Enkeln und kann selbst zwei Generationen später noch schwere Organleiden hervorrufen. Kinderwunsch und schlechte Ernährung? Keine gute Idee. Denn Ernährung, das weiss man seit rund drei Jahrzehnten,



wirkt sich direkt auf die Nachkommen aus. Bislang war dieser Effekt jedoch nur für die mütterliche Seite untersucht, jetzt weiss man es auch für die väterliche. „Zum ersten Mal wurde gezeigt, dass eine McDonald's-Diät – viel Fleisch, Fett, Salz und Kohlenhydrate – auch väterlicherseits schwere Nierenerkrankungen bei den Nachkommen nach sich ziehen kann“, sagt Prof. Berthold Hochoer (59) von der Universitätsmedizin Mannheim.

Krankheiten: Bitte nachdenken

1891 gab es nur 7 bekannte Krankheiten. Es gab folglich nur 12 Medikamente und alle Medikamente wurden aus Pflanzen hergestellt. Man könnte es als Unwissenheit abtun oder mit einem geringen Stand der Wissenschaft. Heute, 130 Jahre später, haben wir 10'000 gesetzlich registrierte Krankheiten und der Arzneimittelmarkt «blüht». Und wir haben 561'000 patentierte Arzneimittel!

Das Wort «pharmazeutisch» kommt aus dem griechischen Wort «pharmakon», was «giftig, toxisch» bedeutet. Die Pharmaindustrie baut alle medizinischen Fakultäten auf. Sie bereiten einen Lehrplan vor, in dem die angehenden Ärzte das lernen, was sie lernen sollen. Da passt ein Satz wunderbar dazu: «Wessen Brot ich esse, dessen Lied ich singe.»

Wofür werden Ärzte ausgebildet? Für das Verschreiben der 561'000 patentierten Medikamente. Wissen sie also wirklich, was sie tatsächlich tun? Wenn wir wirklich wissen, was wir tun, wie ist es dann möglich, dass jedes Jahr mehr und mehr Menschen an Krebs erkranken und nicht weniger? (Bitte löst euch von der uns beigebrachten These, alle Krankheiten wären ausschliesslich genetisch bedingt und vererbbar!)

Warum gibt es jedes Jahr mehr Herzpatienten und nicht weniger? Warum nimmt Diabetes jedes Jahr zu und nicht ab? Warum gibt es immer mehr Verdauungsprobleme? Warum gibt es mehr Hüftoperationen? Warum gibt es immer mehr Arthritis? Warum? Wie ist das möglich?

Sie wissen es nicht !!! Sie wissen nur, dass sie möglicherweise eine Antwort finden können, wenn sie weitere 1'000 Milliarden Euro oder Dollar bekommen. Wenn wir wirklich wissen, was wir tun, warum gibt es immer mehr Kranke und nicht weniger? Gedankengänge von Dr. med. Jürg Kuoni

75 Jahre Ergofit in Pirmasens

Jean-Pierre Schupp hat 1983 in seinem Fitnesscenter, dem DAVID GYM Zürich, die ersten Ergofit Ergometer installiert. Aber schon vorher, ab 1981, beim Senior Willi Resch als Vertreter seiner Firma «Top Ten Articles» von Ergofit seine Ergometer aus Deutschland importiert, aus Finnland die DAVID- und aus der



Schweiz die Attila Geräte und die ersten Fitnesscenter in der Schweiz für Dritte eingerichtet. Ebenso Hantelscheiben und Stangen von Johnson (heute Johnson-Matrix) per Container aus Taiwan importiert. Die exklusive WEIDER Food Vertretung kam dazu und bald haben Hans Hadorn und Jean-Pierre Schupp in Wettingen den damals grössten Fitness-Shop SHARK FITNESS WORLD in Europa eröffnet. Aus ganz Europa sind Interessierte angereist, u.a. auch Volker Ebener, um zu sehen, wie das alles so funktioniert.

Die Redaktion gratuliert Ergofit zum 75-jährigen Firmen-Jubiläum und kann noch heute bestätigen, dass die schon damals ausgelieferten Ergometer von hervorragender Qualität waren.

Mit 119 Jahren gestorben

Frau Kane Tanaka war der zweitälteste Mensch aller Zeiten. Sie wurde 119 Jahre alt und ist im April 2022 gestorben. In der Tat werden Menschen immer älter, besonders in Japan. Das aktive Muskeltraining hilft enorm. So scheint das 400-seitige Buch der SANITAS von 2020 mit dem Untertitel: «Wie wir bald alle 120 Jahre lang gesund leben werden» zur Realität zu werden?



1000 Milliarden Reserve bei den Pensionskassen - Teuerung treibt jeden dritten Rentner in die Armut

Man kann es einfach nicht glauben: Die AHV ist in der Schweiz viel zu tief, vor allem jetzt mit der hohen Inflation. Der Mittelstand ist ebenso am verarmen, ausser man hat sein Geschäft in und um Zürich. Die meisten Rentner:innen haben zu wenig Geld, um bis Ende Monat Lebensmittel kaufen zu können. Wohlverstanden, wir sprechen hier von der reichen Schweiz. Dies hat BR Ueli Mauerer Mitte Mai persönlich gesagt, als er darauf angesprochen wurde, wann der BR in der Schweiz etwas für die extrem hohen Benzin, Diesel und Heizölpreise machen will. «Die Schweizer sind reich, da braucht es keine Massnahmen». Unglaublich beleidigend und unprofessionell für einen Bundesrat, so eine Aussage zu machen, während die Pensionskassen ein Rekord-Vermögen von 1000 Milliarden angehäuft haben. Wir Älteren bekommen davon NICHTS ! Die 55- bis 70-jährigen gehören definitiv zur Verlierer-Generation.





Es gibt kein richtiges Alter im Job

Jungen Mitarbeitenden wird manchmal unterstellt, sie seien zu unerfahren, um wichtige Entscheidungen zu treffen - und älteren, sie seien unflexibel und gedanklich schon in Rente. Solche Klischees schaden mehr als sie nutzen. Schliesslich ist jede Person individuell - ein «richtiges» Alter für Erfolg im Job gibt es nicht. Ein junges Lebensalter ist kein Garant für Flexibilität, Lernbereitschaft oder Innovationsfähigkeit. Übrigens genauso wenig wie ein hohes Lebensalter automatisch in hoher Fachkompetenz resultiert. Man soll endlich aufhören, Menschen aufgrund ihres Alters in Schubladen zu stecken.

Endlich ist der BMI bald weg



Der Body-Mass-Index (BMI) müsste schon lange abgeschafft werden. Ist jemand fit und verfügt über die Überlebenswichtige MUSKULATUR, ist er natürlich schwerer. So gibt es junge Sportler:innen, wie Menschen 60+, 70+, die aktiv trainieren, die in Sachen

BMI sogar einen Adipositas-Wert bekommen. Geben Sie mal unter www.adipositas-gesellschaft.de/bmi/ als 25-jähriger Mann, 190cm gross, 100kg ein. Resultat: BMI 27.7 - ÜBERGEWICHT. Oder als 68-jähriger Mann, 185cm, 105kg. Resultat: Sie haben ein HOHES ÜBERGEWICHT = ADIPOSITAS. Dabei sind beide genannte Beispiele trainierte, muskelgepackte Sportler, die aktiv Sport betreiben, 25-jähriger JUDOKA, 68-jähriger 100m Sprinter. Man kann sich aber vorstellen, wie eine Krankenkasse beide, vor allem den älteren Mann, NEGATIV bewerten würde.

HELVETIA trainiert mit Hantel

Die Sendung ECO im TV SRF vom 23.5. wurde so ausgestrahlt. SUPER!



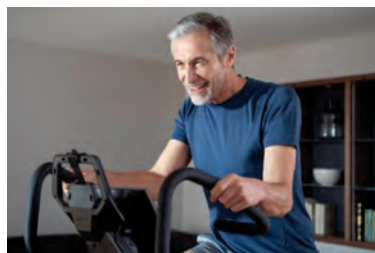
Faltige Haut im Alter



Bei den Frauen redet man schnell von Östrogenmangel. Wieso spricht niemand von den Männern? Auch sie bekommen eine faltige Haut. Interessant ist zu bemerken, dass diejenigen, die wenig der Sonne ausgesetzt waren und nicht geraucht haben, weniger Falten aufweisen. Wer zudem auch im Alter aktiv Sport treibt und somit unter der Haut durch seine Muskulatur eine gewisse Spannung aufbaut, hat auch weniger Falten.

Lucia Nirmala Schmidt möchte die Welt verändern

Als Kolumnistin für das StarkVital60+ Magazin und bekannte Buchautorin, Yoga-Lehrerin und Gründerin der Body-Mind-Spirit Bewegung (www.body-mind-spirit.ch) hat Lucia ein tiefgründiges Foto von sich gepostet. Der Frust, was heute auf der Erde passiert, zeigt dieses Bild.



Physio-Training auch zu Hause

Die Firma www.RNTL.ch vertreibt Produkte, mit denen «Mann» oder «Frau» auch zu Hause trainieren kann. Verbindung zum 1 zu

1 Muskel-Training in der Physiotherapie oder im Fitnesscenter, wo gut ausgebildetes Personal vor Ort ist, macht aber am meisten Sinn.

Die Magie der Kunst

Ein fantastisches Foto: Wie man aus einer grauen Stadt ein farbiges zu Hause malen kann.

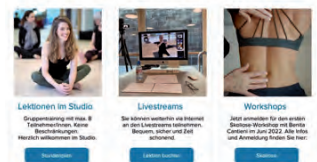
Wer arm ist, fliegt raus!

Gilt momentan noch für ausländische Sozialhilfe Empfänger:innen. Die FDP Bundesrätin Karin Keller-Sutter will da vorwärts machen. Schon seit Jahren fordert die FDP, dass man die AHV Rentner:innen, die auswandern, die AHV kürzen soll. Unverschämter Vorschlag, verlassen die meisten Rentner:innen die Schweiz, nicht weil sie wollen, sondern weil die Rente nicht reicht. In Bundesbern haben die Entscheidungsträger:innen in der Tat überhaupt keine Ahnung, was in der Volksseele abgeht. Nur noch eine Frage der Zeit, dann wird es in Bundesbern heissen: «Wer mit über 70+ krank ist, fliegt aus der Krankenkasse raus»!

Selbstheilung mit der Cantienica-Methode

Mutig wirbt ein Cantienica-Studio mit der Aussage: «Die Cantienica-Methode ist eine Anleitung zur Selbstheilung». Kann man nichts dagegen sagen, gilt auch für Muskeltraining, Waldspaziergänge, Yoga usw. Ob die Ärzte-Gilde so eine Aussage akzeptieren wird? Die Götter in Weiss bestimmen im Selbstbedienungsladen GESUNDHEITSSYSTEM, was in Sachen HEILUNG gedruckt, gesagt und gemacht werden darf!

CANTIENICA®-Studio Zürich



Sozialempfängerin muss im Zelt leben

Im Blick vom 20.5.22 konnte man lesen, dass wohl vorübergehend eine Sozialempfängerin mit ihrer Tochter aus Mangel an Wohnungen im Wallis, in einem Zelt wohnen muss. Gewöhnen Sie sich an dieses Szenario, vor allem in Schweizer Grosstädten (siehe USA). Bald könnten Tausende von Schweizer:innen in jeder Altersgruppe, besonders Rentner:innen auf der Strasse leben müssen, weil sie sich eine Wohnung nicht mehr leisten können. Nicht zuletzt wegen den hohen Krankenkassenbeiträge!

Europäische Küsten unter Wasser

Gibt es einen Klimawandel oder nicht? Darüber streiten sich die Wissenschaftler. Szenarien wie das Bild rechts zeigen auf, wie einige Küsten in Europa bald durch steigende Meeresspiegel überschwemmt werden könnten. Man könnte sich auch vegan ernähren oder einfach weniger Fleisch essen und schon würde man bis zu 25 Prozent Treibhausgase einsparen. Das wäre gut für das Weltklima.



Deloitte Studie sagt:

Trotz der Coronakrise und deutlicher Umsatz- und Mitgliederückgang blicke die Fitnesscenterbranche positiv in die Zukunft. Dies gilt vor allem für Ketten-Studios, die im Besitze von MIGROS, COOP oder finanzstarken Firmen gehören. Viele Einzelstudios kämpfen um ihr geschäftliches Überleben, andere mussten schon den Konkurs anmelden. Unglaublich, obwohl die Fitnesscenterbranche die einzige «Industrie» ist, die durch Training aktiv und präventiv etwas für das IMMUNSYSTEM macht. Paradox: Diese Gesundheitscenter wurden in allen europäischen Ländern (ausser Schweden) während der Pandemie GESCHLOSSEN!

Künstliche Intelligenz gegen Herzstillstand



Einen Herzstillstand mit Hilfe eines Algorithmus der künstlichen Intelligenz besser vorherzusagen als Ärzte. Dieses Ziel hat ein Forscherteam unter Leitung der John Hopkins University in Baltimore (USA) erreicht, das in der Zeitschrift *Nature Cardiovascular Research* veröffentlicht wurde. Die Anwendung könnte die Therapien für Risikopatienten verändern und ihre Chancen erhöhen, lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen zu vermeiden.

Um die Vorhersage des plötzlichen Herztods zu verbessern, entwickelten die Forscher einen Algorithmus, der klinische Daten von Tausenden von Patienten aus den letzten zehn Jahren analysierte und insbesondere diejenigen untersuchte, die bereits Herzprobleme mit Vernarbung des Herzmuskels hatten. Die künstliche Intelligenz kann jetzt Zusammenhänge erkennen, die für das menschliche Auge unsichtbar sind, und ist in der Lage, das Risiko eines Herzstillstands mit sehr hoher Genauigkeit vorherzusagen.

Fahrer Ü65, neue Testmethode



Südkorea hat beschlossen, in die virtuelle Realität zu investieren, um den Führerschein der über 65-Jährigen zu erneuern. Das neue Simulationsprogramm wird derzeit geprüft und soll 2025 bereit sein. Das System wurde bereits in einer von der Verkehrsabteilung der Universität Seoul veröffentlichten Studie mit dem

Titel *Driving performance evaluation correlated to age* vorgestellt. Es besteht aus einem Fahr Simulator, in dem die Teilnehmer ihre Fahrfähigkeiten unter verschiedenen Bedingungen testen können: bei Tag, bei Nacht, bei schlechtem Wetter, auf Landstrassen und Autobahnen, zu Stosszeiten mit hohem Verkehrsaufkommen und wenn Kinder die Strasse überqueren, oder generell bei unvorhergesehenen Situationen. Die Reaktionszeiten werden so leicht und ohne Gefahr überprüft.

Aus den Daten der Verkehrspolizei geht nämlich hervor, dass an den meisten Autounfällen Fahrer über 65 Jahre beteiligt sind. Die Regierung hat daher dazu aufgerufen, der Erneuerung des Führerscheins in dieser Altersgruppe besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Südkorea wird wahrscheinlich diese Test-Methode in viele andere Länder exportieren, wo die Zahl der über 65-Jährigen ebenfalls zunimmt.

Barcelonas Strände - Rauchverbot

Ein ganzjähriges Rauchverbot an allen Stränden Barcelonas ist die Entscheidung der Gemeinde der katalanischen Stadt im Vorfeld der Strandsaison. Die Massnahme wird voraussichtlich im Juli 2022 in Kraft treten. Dieser Schritt im Kampf gegen die schädlichen Auswirkungen des Tabaks in Barcelona folgt auf ein Pilotprojekt, das im vergangenen Jahr an vier Stränden der Stadt durchgeführt wurde und nach Angaben der Stadtverwaltung positive Ergebnisse erbracht hat. Das Ziel der Gemeinde ist es unter anderem, eine gesündere Umwelt zu schaffen und den Abfall zu reduzieren.

Rekordzahl von Hundertjährigen in Japan



Die vom Ministerium für Gesundheit veröffentlichten Zahlen zeigen, dass die Zahl der Hundertjährigen in Japan (Stand: 01.09.2021) im Vergleich zum Vorjahr um 6'060 auf 86'510 gestiegen ist. Die überwältigende Mehrheit der Hundertjährigen, nämlich 88,4 Prozent, sind Frauen. Als die Erhebung 1963 begann, lag die Zahl der Hundertjährigen im Lande bei 153.

Sharon Stone in Venedig für Dolce&Gabbana



Die US-Schauspielerinnen Sharon Stone lächelt mit ihren kurzen blonden Haaren, während sie auf dem Markusplatz in Venedig posiert. Von Kopf bis Fuss in Dolce&Gabbana gekleidet, ist die Golden-Globe-Gewinnerin das Gesicht der Werbekampagne, die das italienische Modehaus vor der Kulisse der Serenissima entworfen hat. Die sexy 64-Jährige, die immer in bester Form ist, hebt sich von zwei gut aussehenden jungen Männern in Smokings ab und lässt sich von Venedig bezaubern. (Foto: Michael Muller)

Tanzen ist schön. Trotz Alter

Es ist eine Mischung aus athletischer Akrobatik und komplizierter Fussarbeit, ein energiegeladener Tanz, der viel Enthusiasmus, Energie und Genauigkeit erfordert. Nella und Dietmar Ehrentraut, beide über 90, seit über 50 verheiratet und ein Paar auch auf der Tanzfläche, haben sich auf den wilden Tanz Boogie Woogie spezialisiert. Ja, eine gemeinsame Leidenschaft ist wichtig für eine glückliche Ehe.



Kybon und Joya haben fusioniert

Kybon AG und Joya Schuhe haben am 11.5. eine Medienkonferenz im kybunpark in St.Gallen abgehalten. Es wurde bekanntgegeben, dass die beiden Weltmarktführer im Bereich von Gesundheitsschuhen fusionieren.



Die neue Führungscrew der kybun Joya AG Urs Koller (v.l.), Markus Bartholet, Claudio Minder und Karl Müller IV zusammen mit Karl Müller III (vorne Mitte).

wellsystem

Die Zukunft der Überwasser-Massage



📷 📱 @wellsystem.hydrojet

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

Jetzt testen!



info@ratio.ch | 041 241 04 04 | www.ratio.ch/Wellsystem

 ratio

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

2040, Verdoppelung der Gesundheitskosten

In einer vom Beratungsunternehmen Boston Consulting Group durchgeführten Studie wurden die Qualität und die Kosten des Schweizer Gesundheitswesens detailliert analysiert. Dazu wurde das Schweizer System demjenigen anderer europäischer Länder gegenübergestellt.

Unser Gesundheitssystem ist im internationalen Vergleich qualitativ hochwertig, es gehört aber auch zu den teuersten der Welt. Die Gesundheitsausgaben sind in den vergangenen 20 Jahren um fast 80 Prozent und damit nahezu doppelt so stark gestiegen wie das Bruttoinlandsprodukt mit einem Wachstum von 40 Prozent. Allein die Prämien der obligatorischen Krankenversicherung wurden in diesem Zeitraum um 90 Prozent angehoben. Rund 83 Milliarden Franken werden jährlich für die Gesundheit ausgegeben, Tendenz steigend, 70 Prozent mehr als im EU-Durchschnitt. Die Gründe für die erheblichen Kosten liegen in der hohen Betreuungsdichte, sowohl ambulant als auch stationär, teilweise medizinisch unbegründeten Überbehandlungen und nicht notwendige Eingriffe, langen und zum Teil unnötigen Spitalaufenthalte und dem Verzicht auf Effizienzpotenziale der Digitalisierung. Zur Versorgung eines jeden Bürgers werden im Schnitt rund 10'000 Franken pro Jahr ausgegeben. Eine Kurskorrektur tut Not, denn die Prämien der obligatorischen Krankenversicherung durften im kommenden Jahr wieder deutlich steigen, was die finanzielle Belastung für viele Prämienzahler:innen noch erdrückender macht.

Wenn sich die aktuelle Entwicklung so fortsetzt, könnten sich die Gesundheitsausgaben bis 2040 verdoppeln - auf 155 Milliarden Franken pro Jahr, 90 Prozent mehr als heute. In Anbetracht dieser Aussichten ist es an der Zeit, die langfristigen Ursachen für die steigenden Gesundheitsausgaben genau zu verstehen und auf Basis einer fundierten Faktenlage nachhaltige Reformen anzustossen, die zukunftsgerichtete, mutige Entscheidungen und Investitionen erfordern.

«Wenn wir über die Kosten sprechen, hören wir oft Überalterung der Gesellschaft. Das ist ein sehr kleiner Teil. Es liegt wirklich an den teuren Behandlungen. Heutzutage ist es in der Schweiz so, dass ein Drittel aller Geburten per Kaiserschnitt erfolgt. Das treibt natürlich u.a. die Kosten», so Pia Tischhauser, Versicherungsspezialistin der Boston Consulting Group, gegenüber dem Fernsehen SRF.

Die Autoren der Studie halten im weiteren fest: «Eine mögliche Begründung der Überbehandlung liegt zum einen am Vergütungsmodell für Ärzte und Spitäler und zum anderen an der Mindestanzahl an Operationen, die jährlich erreicht werden muss.»

Pia Tischhauser sieht zwei Wege, die Kostenexplosion in den Griff zu bekommen. Man könne bei der Qualität einsparen, was wahrscheinlich niemand möchte. Oder man versuche das System transparenter zu machen, um damit unnötige Mehrkosten zu finden und zu verhindern.

Ausserdem müssten die Versicherten in die Lage versetzt werden, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und Entscheidungen bezüglich der Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen bedarfsgerecht zu treffen, so die Studie. Weiter:

Gute Vorbeugung sei ebenfalls ein entscheidender Pfeiler in der Strategie, die Kostenexplosion in den Griff zu bekommen.

www.bcg.com



Mehr illegale Medikamente beschlagnahmt

Im Jahr 2021 haben Swissmedic und das Bundesamt für Zoll und Grenzsicherheit (BAZG) 9'421 illegale Arzneimittelimporte sichergestellt, deutlich mehr als im Vorjahr (6'733). Nach wie vor werden am meisten Potenzmittel, doch auch angebliche Wundermittel gegen Corona beschlagnahmt. Daneben stehen rezeptpflichtige Medikamente wie Hormone oder Entzündungshemmer (17 Prozent), wie auch Schlaf- und Beruhigungsmittel (5 Prozent).

Online-Käufe sind riskant

Neu bieten vor allem kriminelle polnische Zwischenhändler Waren aus Asien an. In jedem zweiten illegal angebotenen Präparat ist nicht drin, was draufsteht! Die Einnahme von Arzneimitteln, die ohne Rezept oder mit einem Online-Scheinrezept bestellt werden, gefährdet die Gesundheit.

Wer Arzneimittel über unkontrollierte Onlineangebote bestellt und einnimmt, geht ein grosses Gesundheitsrisiko ein, warnt Swissmedic. Medikamente aus dubiosen Quellen, hinter denen kriminelle Netzwerke stecken, werden oft ohne Schachtel und Packungsbeilage geliefert und sind die vermeintliche Kostenersparnis nicht wert. Im Gegenteil, Medikamente mit falschem Wirkstoffgehalt oder mit gesundheitsgefährdenden Bestandteilen sind schädlich. Nur Präparate aus kontrollierten Vertriebskanälen sind sicher, wirksam und von guter Qualität, so Swissmedic in seiner Medienmitteilung.

Warnung vor angeblichen Schweizer Online-Apotheken mit kriminellem Hintergrund

Immer wieder erwecken Online-Shops für Heilmittel bewusst den Eindruck, es handle sich um Angebote aus der Schweiz. Es wird häufig festgestellt, dass die Betroffenen meinten, ihre Bestellung bei der Webseite einer Schweizer Apotheke getätigt zu haben. In Wirklichkeit werden die Schweizer Kunden gezielt angesprochen und getäuscht. Diese Webshops gaukeln mit Schweizer Flagge sowie der Anzeige bekannter Schweizer Firmenlogos, durch Preisangeben in Schweizer Franken.

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 zugegenommen. 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

Je ne révélerai plus mon âge

Trois ans après ma retraite, je me rends compte que la société ne croit pas qu'il existe des personnes de plus de 65 ans en bonne condition physique. En d'autres termes, les personnes âgées dont la mobilité ne dépend pas d'un déambulateur ou d'un fauteuil roulant. C'est maintenant une réalité : même dans notre pays, et pas seulement au Japon, il y a un nombre croissant de femmes et d'hommes âgés de 65 à 90 ans, bientôt peut-être même plus de 100 ans, en bonne santé, dynamiques, pleins de ressources et vivant encore de manière autonome dans leur propre maison.

Quelques expériences négatives liées à l'âgisme, c'est-à-dire une forme de préjugé et de dévalorisation fondée sur l'âge, m'ont amené à décider que, dorénavant, je ne déclarerai que mon âge biologique de 54 ans. Oui, au cours des dix prochaines années, je vais intentionnellement abaisser mon âge chronologique, et ce jusqu'en 2032 au moins.

Voici un exemple tiré de mon expérience professionnelle :

Je me suis intéressé à un appareil qui évalue scientifiquement l'état cognitif et physiologique d'une personne pendant un entraînement musculaire, un produit particulièrement intéressant pour les personnes de plus de 70 ans. Grâce à cet appareil d'entraînement unique, il est possible d'établir son état de santé, ce qui prouve que l'on est effectivement en bonne santé et en forme. Une évaluation qui, dans un avenir proche, pourrait s'avérer utile pour l'assurance maladie - voir mon éditorial dans SV n° 23, «*Explosion des coûts des soins pour les personnes âgées : La guillotine pour les retraités en mauvaise santé ?*».

Je me suis donc présenté à l'entreprise qui commercialise cet équipement innovant. En discutant avec le directeur, je révèle mon âge pour lui expliquer qu'à 65 ans on n'est pas «fini», il y a des seniors en bonne forme physique qui continuent à être actifs dans le monde du travail. Il y a aussi quelques jeunes membres du personnel présents, qui sont sûrs d'eux et agissent de manière hautaine envers moi, comme s'ils en savaient plus sur la musculation. Comme par le passé, leur comportement révèle qu'ils considèrent les retraités comme des «vieux cons». Comment est-il possible qu'un vieil homme ait quelque chose à apprendre aux plus jeunes sur l'entraînement au fil des ans ? Selon la devise :

Après 65 ans, les connaissances et l'expérience de la vie se perdent.

La mise au rebut des plus de 65 ans

Il ne sert à rien de parler de ses exploits en musculation ou sur la piste d'athlétisme. L'idée de base est la suivante : cheveux blancs égale Mathusalem, c'est-à-dire individu à mettre au rebut. Il n'est pas nécessaire d'être clairvoyant pour comprendre cette logique. Si les jeunes employés sourient ou même rient ouvertement lorsqu'un retraité parle de sa forme physique, il devient difficile de faire des affaires après 65 ans. A leurs yeux, on n'est plus crédible. Pour éviter de me ridiculiser, je ne parlerai plus à l'avenir de ma condition physique. Si, en revanche, je prétends avoir 54 ans, les attentes changeront : une personne de 54 ans travaillant dans le secteur du fitness peut (doit) encore être en bonne forme.

Cet exemple, parmi beaucoup d'autres, explique ma décision de ne plus révéler mon âge réel. Dans les prochains numéros, je ferai part aux lecteurs de l'impact de cette nouvelle approche et de ses résultats. Mes connaissances acquises sur le terrain pendant de nombreuses années sont un atout et mes conseils pourraient être précieux.

Il est regrettable que, dans l'ensemble du monde occidental, les préjugés à l'égard des personnes âgées prévalent et que la vieillesse soit perçue de manière négative. En ces années, la génération des baby-boomers prend progressivement sa retraite : qui mieux qu'eux a quelque chose à enseigner ?

Si vous aussi, vous êtes des visionnaires de plus de 65 ans, vous pouvez soumettre vos impressions en écrivant à info@topenmedia.com.

J'espère que nous disposons d'un large réseau de personnes en bonne santé et en bonne forme physique pour montrer :

Oui, nous existons ! Nous sommes âgés de 65 à 100 ans et plus, actifs et en forme.

Nous voulons également soutenir la réforme de la santé 2100.

Jean-Pierre L. Schupp

À mon avis, les différentes étapes de la vie se subdivisent comme suit :

- | | | |
|----------|-------------|---------------------------|
| 1er âge | 0-20 ans | |
| 2ème âge | 21-59 ans | |
| 3ème âge | 60-75 ans | = magazine STARKVITAL60+ |
| 4ème âge | 76-99 ans | = magazine STARKVITAL60+ |
| 5ème âge | 100-120 ans | = magazine HEALTH TRIBUNE |

Annonce

Le nouveau produit à base de protéines végétales



Un régime riche en protéines est particulièrement important pour les personnes âgées. Les pois sont l'une des plus anciennes plantes cultivées par l'homme, et ce pour une bonne raison. Les protéines contenues dans les pois contribuent à notre bien-être et constituent un élément fondamental pour un développement musculaire sain. De plus, ils nous aident également à perdre du poids. Commandez maintenant et profitez-en !

- Bon goût de café
- Arôme naturel
- 100% végétal
- Des protéines de pois pures
- Soutenable et respectueux du climat
- Teneur élevée en protéines, 80% pour 100g
- Sans allergènes
- Végan et sans gluten
- Sans sucre et sans lactose
- Facile à préparer

Cosmesan

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

Non rivelerò più la mia età

A tre anni dal mio pensionamento, mi rendo conto che la società non crede che ci siano persone oltre i 65 anni in buone condizioni fisiche. In altre parole, anziani la cui mobilità non dipende dal deambulatore o dalla sedia a rotelle. Ormai è una realtà: anche nel nostro Paese, non solo in Giappone, si conta un crescente numero di donne e uomini tra i 65 e i 90 anni, presto forse anche oltre i 100, in buona salute, dinamici, intraprendenti e che vivono ancora in modo autonomo nella propria abitazione.

Qualche esperienza negativa legata all'ageismo, ossia una forma di pregiudizio e svalorizzazione in base all'età, mi ha indotto a decidere che da oggi in poi dichiarerò solo la mia età biologica di 54 anni. Sì, nei prossimi dieci anni, abbasserò intenzionalmente la mia età cronologica, e così sarà almeno fino al 2032.

Ecco un esempio tratto dalla mia esperienza professionale:

Ero interessato a un apparecchio che, durante l'allenamento muscolare, valuta scientificamente lo stato cognitivo e quello fisiologico di una persona, un prodotto particolarmente interessante per gli ultrasessantenni. Grazie a questo attrezzo per l'allenamento, unico nel suo genere, è possibile stabilire il proprio stato di salute, dimostrando di essere effettivamente sani e in forma. Una valutazione che in un futuro prossimo potrebbe rivelarsi utile per l'assicurazione malattia - si veda il mio editoriale su SV n. 23, intitolato «Esplosione dei costi di assistenza agli anziani: la ghigliottina per i pensionati fuori forma fisica?»

Mi sono quindi presentato all'azienda che commercializza l'attrezzo innovativo. Conversando con il direttore, rivelo la mia età per spiegargli che a 65 anni non si è "finiti", ci sono cittadini anziani in buona forma fisica che continuano a essere attivi nel mondo del lavoro. Sono presenti anche alcuni giovani collaboratori, che si mostrano sicuri di sé e si comportano in modo altitoso nei miei confronti, come se la sapessero più lunga in fatto di allenamento della forza. Come già capitato altre volte in precedenza, la loro condotta rivela che considerano i pensionati "vecchi rimbambiti". Com'è possibile che un uomo anziano abbia qualcosa da insegnare a persone più giovani in materia di allenamento in età avanzata? Secondo il motto:

Dopo i 65 anni le conoscenze e l'esperienza di vita sono andate perse.

Rottamare gli ultrasessantacinquenni

Non ha senso parlare dei propri risultati ottenuti nell'allenamento con i pesi o sulla pista di atletica. L'idea di fondo è: capelli bianchi uguale Matusalemme, ossia individuo da rottamare. Non occorre essere chiaroveggenti per intuire questa logica. Se i giovani collaboratori sorridono o addirittura ridono apertamente quando un pensionato parla della sua forma fisica, diventa difficile fare affari dopo i 65 anni. Ai loro occhi non si è più credibili. Per evitare di rendermi ridicolo, in futuro non racconterò più nulla sulla mia condizione fisica. Se invece dichiarerò di avere 54 anni, le aspettative cambieranno: un 54enne che opera nell'industria del fitness può (deve) essere ancora in forma.

Questo esempio, tra i tanti, spiega la mia decisione di non rivelare più la mia vera età. Nei prossimi numeri riferirò ai lettori quale impatto avrà avuto questo nuovo approccio e se avrà dato i frutti sperati. Le mie conoscenze acquisite sul campo nei lunghi anni di attività sono una ricchezza e si potrebbe quindi fare tesoro dei miei consigli.

Peccato che in tutto il mondo occidentale prevalgano i pregiudizi nei confronti degli anziani e che l'età avanzata venga percepita in modo negativo. In questi anni la generazione dei baby boomer sta progressivamente andando in pensione: Chi meglio di loro ha qualcosa da insegnare?

Se anche voi siete visionari 65+, potete sottoporre le vostre impressioni scrivendo a info@toptenmedia.com.

Mi auguro di poter contare su un'ampia rete di persone in buona salute e in buona forma fisica per provare: Sì, esistiamo! Abbiamo tra i 65 e i 100+ anni di età, siamo attivi e in forma.

Vogliamo inoltre sostenere la riforma sanitaria 2100.

Jean-Pierre L. Schupp

A mio parere, le varie fasi della vita si suddividono come segue:

- 1a età 0-20 anni
- 2a età 21-59 anni
- 3a età 60-75 anni = rivista STARKVITAL60+
- 4a età 76-99 anni = rivista STARKVITAL60+
- 5a età 100-120 anni = rivista HEALTH TRIBUNE

Annuncio

Il nuovo prodotto a base di proteine vegetali



Una dieta ricca di proteine è di particolare importanza per gli anziani. I piselli sono una delle più antiche piante coltivate dall'uomo, per buoni motivi. Le proteine dei piselli contribuiscono al nostro benessere e rappresentano un fondamentale elemento costitutivo per un sano sviluppo muscolare. E per di più, ci aiutano anche a perdere peso. Ordinate ora e approfittate!

- Ottimo gusto al caffè
- Aroma naturale
- 100% vegetale
- Proteine dei piselli pure
- Sostenibile e rispettoso del clima
- Elevato tenore proteico, 80% per 100gr
- Senza allergeni
- Vegano e senza glutine
- Senza zucchero e senza lattosio
- Facile da preparare

Cosmesan

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

► Fortsetzung von Seite 16

Dieses einfache Hilfsmittel zeigt an, wie gut der Beckenboden angespannt und losgelassen werden kann.

Dehnen: Lange geschmeidige Muskeln erreichen Sie mit täglichem Dehnen der Gesäss- und Beckenmuskulatur (besonders Piriformis, Iliopsoas, Ab- und Adduktoren). Um den Beckenboden zu dehnen setzen Sie sich für ein paar Minuten auf einen Ball (Tennisball oder weicheren Ball in derselben Grösse).

Mobilisieren: «Wo Bewegung ist, da ist Leben» - also bewegen Sie ihr Becken. Rollen Sie ihr Becken im Sitzen, Stehen und im Liegen vor uns zurück und lassen es kreisen. Oder setzen sie sich auf einen Gymnastikball und kreisen ihr Becken oder auf der Matte in Rückenlage das Gesäss auf einen Softball legen und lassen Sie ihr Becken tanzen.

Laufen: Täglich möglichst viel zu Fuss unterwegs sein. Am besten 20 Min. und mehr am Stück. Vielleicht als Achtsamkeitstraining im Wald?

Lockerer Kiefer: Wer die ganze Zeit oder nachts, «verbissen» ist, hat nicht nur verspannte Kiefermuskeln und manchmal auch ein Pfeifen in den Ohren, sondern oft auch Nacken- und Schul-

terspannungen. Dieser Hypertonus in den Kiefermuskeln bewirkt bei vielen auch einen erhöhten Tonus im Beckenboden. Dies kann als Verstopfung und/oder als Schmerzen im Becken wahrgenommen werden. Massieren Sie Ihre Kiefermuskeln, Mund aufsperrn und dehnen. Auch hier gilt: Stress abbauen und Lebensstil verbessern.

Gute Verdauung: Wer an Verstopfung leidet, neigt auf dem WC zum Pressen. Dies ist ungesund, führt zu Verspannungen und soll vermieden werden. Ernährungsumstellung, genügend trinken, Füsse während des Stuhlgangs hochstellen (siehe Squatty Potty.com), Zeit einplanen, um in Ruhe aufs WC gehen zu können und täglich Magnesium einnehmen helfen für eine gute Ausscheidung. Mein persönlicher Tipp: Probieren Sie es mit den fermentierten «Share Pflaumen» (shareoriginalshop.com) Das Ziel ist ein regelmässiger, gut geformter und geschmeidiger Stuhlgang.

Gesunde Ernährung: Essen Sie möglichst natürliche, saisonale, unveränderte, basische und vegane Lebensmittel. Achten Sie dabei auf genügend Proteine (Nüsse, Kerne, Hülsenfrüchte) und integrieren Sie zwischendurch fer-

mentiertes Gemüse (Sauerkraut, Kimchi) in Ihre Mahlzeiten. Mit dieser Ernährungsweise kommt nicht nur Ihr Darm in Schwung.

Wärme: Auch bei verspannten Beckenmuskeln hilft die Wärme um loszulassen. Ein warmes Bad, ein warmer Bauchwickel oder einfach sich auf eine warme Bettflasche setzen ist wohltuend.

Genügend trinken: unser Körper ist einfach glücklicher und kann viel besser arbeiten, wenn täglich genügend Wasser getrunken wird. Optimal «durchspült» ist er, wenn wir innerhalb von 24 Std. 1.5 Liter Urin lösen können.

Und «last but not least»: benutzen Sie den PelviPower! Diese Magnetfeldtherapie ist die effizienteste Art, um den verspannten Beckenboden zu lockern und zu durchbluten und verbessert so die Situation einfach und nachhaltig.

Weiterführende Literatur:
Kopfschmerzen im Becken ISBN-13 978-0-9833082-2-5 / 9780983308225
Unter der Gürtellinie ISBN: 978-3-426-65866-6

Gerne beantworte ich Ihre Fragen und freue mich auf Ihr Feedback.
yvonne.keller@rueckencenter.com

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
- Gefässtraining
- 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.



BaiMaP GmbH - 4056 Basel, St. Johans-Vorstadt 74 Telefon: +41 78 935 77 00 Mail: info@baimap.ch



**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, alle 6 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, Via S. Gottardo 96, 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 CHF 80.- pro Ausgabe kann man zusätzlich ca. 30 Exemplare bestellen und diese dann in Studios, Praxen usw. verteilen !

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



I. Haben Sie Angst vor dem Tod?

II. Wollen sie 100 Millionen umsetzen?

III. Haben Sie Angst der Gesellschaft mitzuteilen, dass Sie 60+ alt sind?

Offener Brief (Klagemauer SV 25) an die Präventions-Industrie:

Als ich am 4. Mai 2022 mein Editorial des StarkVital60+ Nr. 25 Ausgabe on-line stellte, also zwei Monate bevor das Magazin effektiv als Druckausgabe erscheint, hätte ich nicht gedacht, dass innert nur 2 Tagen so viele Persönlichkeiten aus der Fitnessbranche mir direkt angerufen hätten, um zu bestätigen, dass diese Art von Diskriminierung auch sie betrifft.

Dies hat mich sehr getroffen, denn es gibt für einen Visionär nichts schlimmeres, wenn seine negativen Visionen eintreffen und noch schlimmer, wenn er sie dann auch noch selber miterleben muss.

Zu I: Angst vor dem Tod haben wohl nur ein Drittel der Schweizer Bevölkerung, das sind die, die am 15.5. NEIN zum Transplantationsgesetz gestimmt haben. Die anderen zwei Drittel haben keine Angst, kann man Ihnen die Organe nach ihrem Hirntod entnehmen, also mittendrin, wenn ihr Körper im Sterbeprozess ist.

Zu II. 100 Millionen kann die Firma verdienen, die in den nächsten 4 Jahren, 400 bis 500 Trainingscenter in der Schweiz für Menschen 60+ bis 100+ eröffnen will, um der grossen Nachfrage (siehe Japan) nach Krafttrainingsgeräten nachzukommen, d.h. 200'000.- Investition (Minimum) x 500 Center = 100 Millionen, ca. 25 Mio. pro Jahr. Der Markt ist am Entstehen aber die meisten Hersteller aus dem traditionellen Fitnessmarkt schauen dem Treiben nur zu. Sie erinnern sich, seit ungefähr zwei Jahren zitiere ich immer den japanischen Gesundheitsmarkt, der voll auf MUSKELTRAINING für alte Menschen setzt, statt auf Rollatoren, Rollstühle und Pflege. Ich gebe immer die Zahl von über 70'000 Hundertjährigen Japaner:innen an. Am 6. Mai 2022 habe ich die offiziellen Zahlen wieder angeschaut, es sind heute schon über 86'000.

In Japan gibt es über 8000+ Trainingscenter nur für Menschen ab 70 Jahren (Stand 2018)!

Zu III. Ja, Sie haben Recht. Auf keinen Fall, so lange Sie FIT und attraktiv sind, niemals das offizielle Alter angeben. Sie werden sonst DISKRIMINIERT. Ich gebe auch nur noch mein biologisches Alter von 54 Jahren an (siehe mein Editorial in dieser Ausgabe). Dies aber für die nächsten 10 Jahre.

Anti-Aging-Therapien und -Kosmetika vermitteln uns den Eindruck, dass das Altern ein negativer Prozess ist. Die Werbung verwendet oft sogar das Adjektiv «ageless». Aber Altwerden ist keine KRANKHEIT. Man kann noch sehr lange Spass in allen Bereichen haben bis 90+ (kenne persönlich Männer und Frauen, für die das Thema SEX IM ALTER kein Tabu ist).

Der Schweizer Staat will in den nächsten Jahren 500 Altersheime eröffnen und sucht über 20'000 Pfleger:innen. Wieso eröffnet der Schweizer Staat nicht 500 Trainingscenter 70+ plus und stellt 20'000 Personal Trainer:innen an?

Enttäuscht bin ich, dass viele, die mich wegen meinem Editorial für die SV 25 nach der on-line Erscheinung angerufen haben, nicht bereit sind, Artikel für ein Magazin 60+ zu schreiben, für andere Publikationen ist es OK. Man will einfach nicht zum ALTEN EISEN gehören, obwohl wir 60+-jährigen genau diese EISEN stemmen sollten, um gesund und autonom zu Hause bis zum Alter von 120 Jahren (siehe Buch SANITAS vom Jahr 2020: «*Wie wir bald 120 Jahre lang gesund leben werden*»).

«WACHT AUF, zeigt der Gesellschaft, dass man aktiv noch lange leben kann, ohne die Krankenkassen und somit die Gesellschaft finanziell stark zu belasten. Es muss für junge Menschen ein Antrieb sein, sich auf das Alter zu freuen, noch einige Jahrzehnte unbeschwert zu LEBEN wie sie dies im Alter von 14 bis 24, und jetzt wieder von 65 bis 100+ tun können.

Die Einstellung macht es aus, nicht das Geburtsdatum.



Schriftliche Stellungnahme der Bundesrätin Simonetta Sommaruga auf meinen OFFENEN BRIEF (siehe Klagemauer SV Nr. 24, Seite 62) an Direktor Schächli von der SWISSCOM zu den überhöhten TV und Internet Preise für pensionierte Frauen und Männer. Leider sagt wie oft in der Schweizer Politik auch der Brief der BR Sommaruga nicht viel aus. Immerhin leben wir Schweizer:innen in einem Staat, wo doch die höchste Regierung auf Anfragen vom eignen Volk antwortet! Dank und Lob dafür.

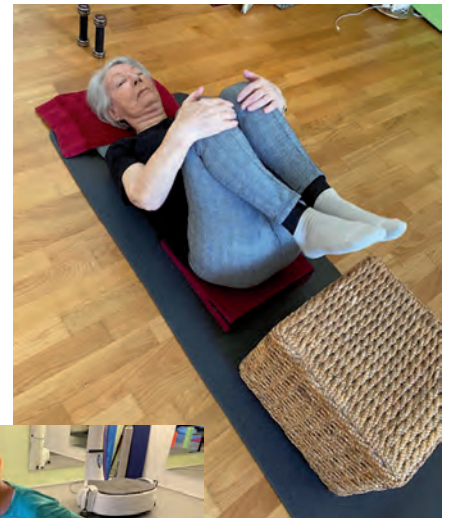
Mein heutiges Tun

Die Erfahrung mit meinen Kunden bestätigt mir absolut, dass ein schmerzfreier, geschmeidiger und mobiler Körper nichts mit dem Alter zu tun hat. Kontinuität, dem Willen und dem schlussendlichen TUN: Je mehr die persönlich richtige Gebrauchsanweisung der eigenen Anatomie im Alltag angewendet wird (antrainiert und unbewusst), desto flockiger läuft der Bewegungsapparat. Den Kunden positiv zu überraschen, über diese Sache, die er sich zuvor gar nicht bewusst war: das ist meine Leidenschaft und Herzberufung. Im Einzelcoaching steht die Freude AN und die Erfahrung IN der Bewegung, sowie der schmerzfreie, mobile „parate“ Körper im Vordergrund.



Meine Zielgruppen sind in der zweiten Lebenshälfte stehende Menschen, die Unterstützung suchen, um ins Tun zu kommen. Auch bereits aktive Menschen, an deren Bewegungsapparat trotz Training etwas nicht ganz rund läuft - das sind genauso Lieblingskunden. Punktgenau herausfinden, wo die Ursache liegt: Da bin ich immer gerne die richtige Ansprechpartnerin, da auch nach 30 Jahren Erfahrung in der Bewegung meine Freude und Leidenschaft so gross ist wie damals.

Info: info@winzenried-training.ch



Ernährung & Co

«Ausserdem bin ich glücklich in meinem Studio, heute mittlerweile auch eine Anlaufstelle bei Ernährungsfragen bieten zu können: Denn genauso wie ich in der Bewegung, hat sich meine grössere Tochter, Lynn Winzenried, der punktgenauen, individuellen Beratung und Unterstützung einer persönlich passenden Ernährungsweise verschrieben. So geht's bei uns wortwörtlich ganzheitlich rund zu und her; der Mensch von Kopf bis Fuss, vom Muskel zum Herz.»

Anzeige

Gesundheit erlangen und Gesundheit erhalten in Eigeninitiative

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

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

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

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



GEHT NICHT, GIBT'S NICHT!

PRO MEDIA

Wir sind Ihr Partner für:

- Webdesign
- Fotografie
- Videoproduktion
- Mediendesign und Marketing

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



Anzeige

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 Herbst 2022

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

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



Anzeige

Behörden raten davon ab!

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



Öffentlichkeitsgesetz^{CH}

Wir sorgen für Durchblick und Transparenz im Land.

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

Jetzt Mitglied werden oder spenden >>



Mitglied werden



Spenden



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

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 wir 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.



Hallo lieber Jean Pierre,

War letzthin im Kantonsspital zu einer Besprechung betreffend meiner MRI -Untersuchung der Prostata. Die genaue Abklärung wird nach der Bisopsie besprochen und ist NEGATIV ausgefallen.

Der Chefarzt hat zur Beurteilung zu meiner Person wie folgt kommentiert: Für einen 75-jährigen Mann lobte er meinen allgemeinen körperlichen Zustand als aussergewöhnlich und machte mir ein grosses Kompliment. Er hat Kenntnis von meiner beruflichen und sportlichen Tätigkeit. Das ist das Resultat lebenslanger aktiver Tätigkeit u.a. in meinem Fitness-Center mit Krafttraining.

Ich bin natürlich stolz von so einem hochkarätigen Mediziner ein solches Kompliment zu erhalten. Darum ist es sehr wichtig, dass die alternde Menschheit endlich begreift, dass ein lebenslanges Fitness-Training der Grundstein für ein gesundes Alter bürgt.

Sportliche Grüsse

Roland Lüscher, Info: rolidor@me.com

ZUM NACHDENKEN

Folgenden Text auf LinkedIn entdeckt:

Eine alte Dame reichte der Kassiererin ihre Bankkarte und sagte:

«Ich möchte gerne einen 10 Franken-Schein abheben».

Die Bankangestellte sagte ihr:

«Für Abhebungen unter 100 Franken müssen Sie bitte den Bankomaten benutzen».

Die alte Dame wollte wissen warum... Die Kassiererin gab ihr die Bankkarte zurück und sagte etwas geizt:

«Das sind unsere Bankregeln, bitte gehen Sie, wenn Sie nichts weiter wünschen, hinter Ihnen steht eine Reihe von Kunden».



Die alte Dame schwier ein paar Sekunden lang, gab der Kassiererin ihre Karte zurück und sagte:

«Bitte helfen Sie mir, mein ganzes Geld abzuheben».

Die Bankangestellte war erstaunt, als sie den Kontostand der Dame überprüfte. Sie nickte mit dem Kopf, beugte sich vor und sagte respektvoll:

«Sie haben über 300'000 Franken auf Ihrem Konto, aber so viel Bargeld hat unsere Bank zurzeit nicht. Könnten Sie einen Termin vereinbaren und morgen wiederkommen?»

Die alte Dame fragte dann, wie viel sie sofort abheben könne.

Die Kassiererin sagte ihr, jeden Betrag bis zu 3000 Franken.

«Dann geben Sie mir bitte 3000 Franken».

Die Kassiererin übergab ihr freundlich und mit einem Lächeln die 3000 Franken. Die alte Dame steckte 10 Franken in ihr Portemonnaie und bat die Kassiererin, die 2990 Franken wieder auf ihr Konto zurückzuzahlen.

War JESUS auf dem GOTTHARD?

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

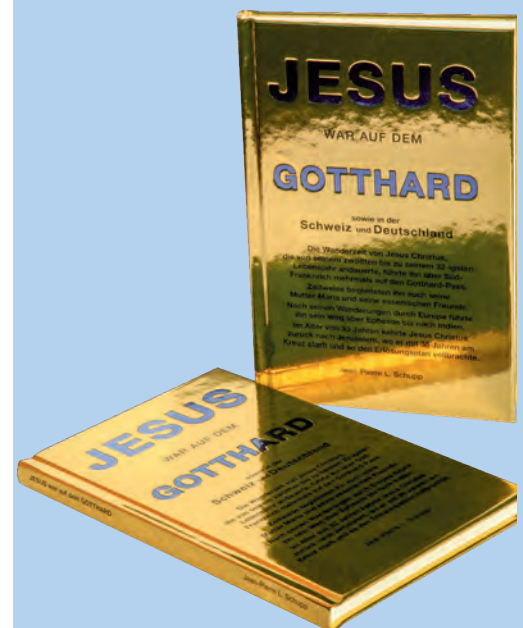
Im Alter von 33 Jahren kehrte er

nach Jerusalem zurück,

wo er mit 35 Jahren

am Kreuz starb!

Das 96-seitige Buch



ist in fast jeder Buchhandlung

oder unter

www.gotthard.tv erhältlich

Preis: 28.00

Verkauf auf dem GOTTHARD-PASS
Juli bis Oktober im Kiosk

ISBN 978-3-033-06571-0



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: <https://skillcourt.training>

Inserentenverzeichnis - SV 25 Seite

Proxomed	2-3
Romantik Hotel Castello Ascona	4
CONNECTION - KKLW Wolhusen	7
ALPHA Cooling Professional	11
Erbsen-Kaffee Protein Good Morning	13
med. Rücken-Center Zürich	16
Lebenskraft Messe	17
Kybun	19
Laufschule CONNECTION Wolhusen	21
Shark Fitness World Shop	23
GatePress - Sypoba	25
QualiCert CERTIFIED QUALITY	33
Re Nature You	34-35
VortexPower	37
GUAM Cosmesan	39,41,54-55
Himmelbach - Vital-Paket.ch	45
Thermalbad Bad Zurzach	47
Ratio AG	53
Protéines végétales au café	58
Proteine vegetali al caffè	59
SIWAVE	60
ABO-Bestellformular	61
www.Jungbrunnen-Orges.com	64
PROMEDIA	64
Öffentlichkeitsgesetz	64
GSG-Academy - Buchhandel	65
InBody - best4health	67
Fimex TechnoGym	68

Messe & Event-Termine:

01.-04 September 2022

Wohlfühl Tage Messehallen, Luzern

07. Oktober 2022

Goodydays Saalsporthalle Basel

06. bis 09. Oktober 2022

LEBENSKRAFT Messehalle, Zürich

25. bis 27. Oktober 2022

IFAS Messehallen, Zürich

04. bis 6. November 2022

PRECURA im HB Zürich

Internationale Messen:

24.-25. September 2022

Messe für Vegane Ernährung, Frankfurt

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. 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
Nr. 31, Juli/ August 2023	20.05.23	11.06.2023	1. Woche Juli 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 2000 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 (Doppelseite 2 x A4, d.h. 4000 Zeichen, 4-6 Fotos) für nur 650 Franken diese buchen.

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: jpschupp@toptenmedia.com,

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

Jean-Pierre Schupp

Gesünder älter werden
Regelmässiges Testen
reduziert Gesundheits-Risiken!

InBody

„Ich bin begeistert!

Heidi (70 jährig)



In weniger als 1 Minute
erfahren Sie:

- Wie sich Ihr Körper zusammensetzt
- Wie hoch Ihr Muskelanteil ist
- Wie es um Ihr Viszeraalfett (Bauchfett) steht
- Ob die Bein- und Rumpfmuskulatur das Sturzrisiko reduziert
- Wie vital Ihre Zellen sind
- Ob Wassereinlagerungen in den Beinen vorhanden sind
- ... und vieles mehr!

best4health

Exklusiver Vertriebspartner für die ganze Schweiz:

best4 health gmbh
Grindelstrasse 12 | 8303 Bassersdorf
Tel. +41 44 500 31 80 | mail@best4health.ch
www.best4health.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.