

# STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60

## ERNST MINAR

Fitnesspapst aus Österreich  
will mit Trainingscenter 60+  
in die Schweiz expandieren



### Körperstatik

EI DES KOLUMBUS in der  
menschlichen Körperhaltung

### Fotomodel ab 60+

Geht das?

Was hat **DEMOKRATIE** mit  
Gesundheit zu tun?

**Jürgen Woldt** erhält Auszeichnung

**Weltmeisterliches Treffen nach 40 Jahren**

von 15 WAKO Kick-Boxern 60+

Français 57  
Italiano 59

# FUNKTIONELLES MEDIZINISCHES KRAFTTRAINING

compass 540: Bewährte Qualität – Neu gedacht



STARKE MARKENQUALITÄT UNSERER PARTNER



CHES

t

**CROM**  
Sporttechnology

 **TecnoBody**<sup>®</sup>

 **WEYERGANS**  
high care<sup>®</sup> medical

Editorial	5
Interview mit Mag. Ernst Minar	6
Dr. med. Jürg Kuoni - Kolumne	12
Aktuelle Nachrichten	14
<hr/>	
Yvonne Keller Kolumne - Jucken im Intimbereich?	16
Carmen Schiltknecht - Kolumne	20
Fotomodel mit 60+ Jahren?	22
Die Zukunft im Gemüseanbau ist vertikal	26
<hr/>	
Das Dorf für Menschen mit Demenz	28
Elmar R. Hermann Kolumne	30
Gooddays in Basel	32
Matthias Mend Kolumne - Wasser ist Leben	36
<hr/>	
Vegi Nachrichten	38
Media News	40
Himmelbach	44
Die Planeterranean Diät	46
<hr/>	
Nachrichten aus aller Welt	50
ABO-Bestellformular	51
Wechseljahrsbeschwerden	56
<b>En français</b>	<b>57</b>
<hr/>	
<b>In italiano</b>	<b>59</b>
HEALTH TRIBUNE - Das neue Fachmagazin	60
KLAGEMAUER	62
Eröffnung Alpines Museum auf dem Gotthardpass	63
<hr/>	
Leserbriefe und Kleininserate	65
Impressum	66



Die DIVA - Karin Albrecht - Seite 10



Liliane Elsig - Seite 18



Christel Mixanig (82) - Seite 24



WM-Treffen nach 40 Jahren - S. 42



Ehrung für Jürgen Woldt - Seite 48

Anzeige

# Livy Das intelligente, multifunktionale Sicherheits-Gerät

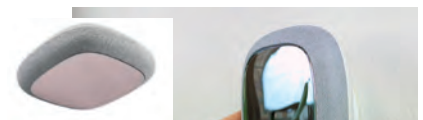
Das kleine Livy scheint gut konzipiert und gut ausgestattet zu sein.

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.

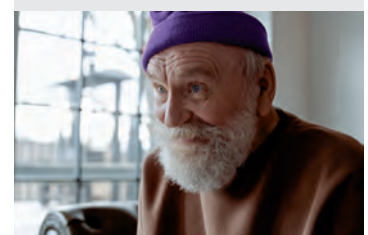
**Smarttan GmbH**  
 Achereggstrasse 6a  
 6362 Stansstad  
 CEO und Inhaber  
 Peter Schurtenberger  
[info@smarttan.ch](mailto:info@smarttan.ch)  
 +41 79 342 07 21

### 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)

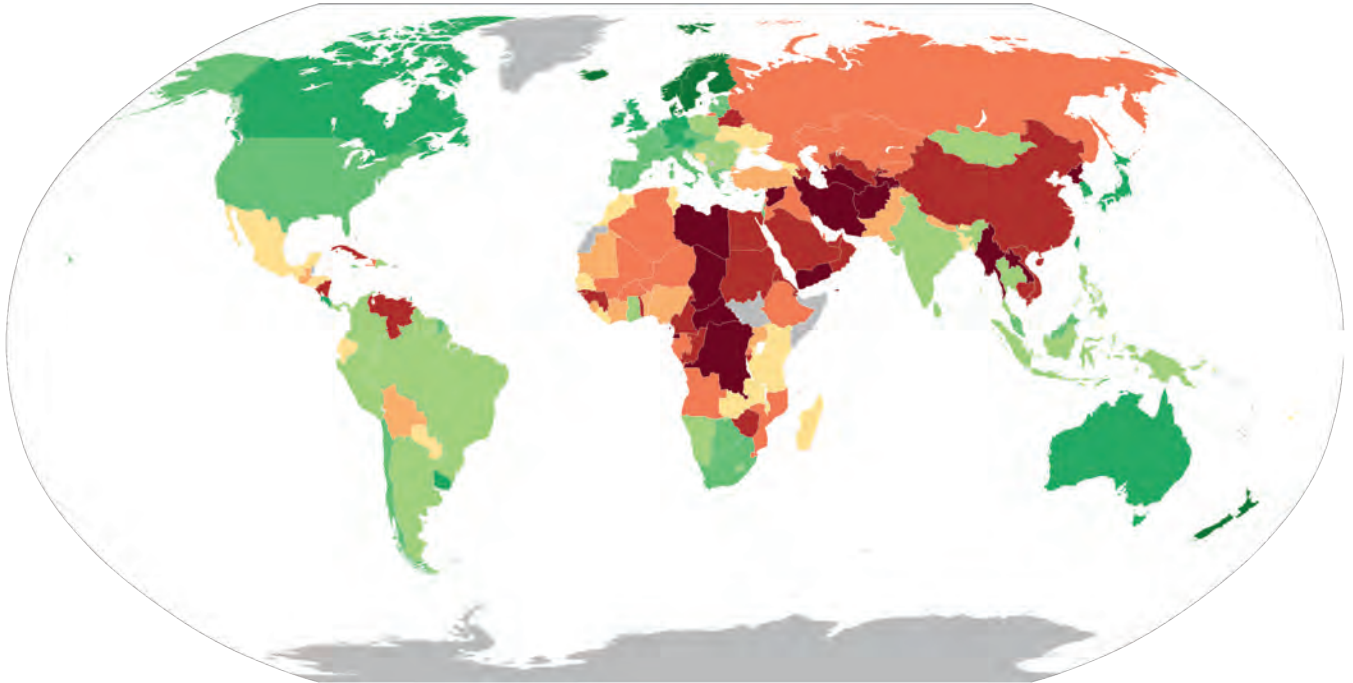


Einfache Montage mit starkem Klebeband für Wand oder Decke



# Was hat Gesundheit mit Demokratie zu tun?

Am 9. Juni wurde auf 3SAT eine interessante Sendung - SCROBEL - zum Thema DEMOKRATISCHE Länder auf der Erde ausgestrahlt. Folgende Grafik zeigt, dass **nur 6,4 Prozent** der Weltbevölkerung in einer vollständigen Demokratie leben (siehe dunkelgrün bezeichnete Länder). Schlimm ist, dass bei dieser TV-Dokumentation das einzige Land auf der Erde, das über eine DIREKTE DEMOKRATIE verfügt, die Schweiz, überhaupt nicht erwähnt wurde.



Unvollständige Demokratien (siehe grün gefärbte Länder, also praktisch die ganze EU) werden in 53 Ländern betrieben. Unvollständige Demokratie bedeutet u.a., dass politische Teilhaber, Gewerkschaften usw. mitbestimmen.

Der Anteil Hybridsysteme (siehe orange Markierung der Länder) nimmt mit 34 zu. Ein signifikantes Beispiel ist Ungarn, wo Demokratie und Diktatur sich schleichend vermischen.

37 Prozent der Weltbevölkerung leben in autoritären Regimen (siehe rot markierte Länder). In diesen autokratischen Staaten verschmelzen Militär, Partei und Führung zu einem diktatorischen System, siehe China und heute auch Russland.

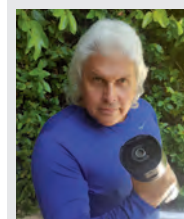
Das Magazin "*Economist Intelligence Unit*" (Democracy Index 2021, hat diese wissenschaftliche Untersuchung und entsprechende Tabellen, vor dem Ukraine-Krieg erarbeitet, darum ist in der obigen Grafik Russland noch orange und nicht tiefrot gekennzeichnet)

In jedem Fall ist es für diejenigen unter uns, die das Glück haben, in einer direkten Demokratie zu leben, von entscheidender Bedeutung, sich daran zu erinnern, wie wichtig die Gesundheit ist, insbesondere im dritten und vierten Lebensabschnitt. In so vielen meiner Publikationen habe ich immer wieder darauf hingewiesen, dass nur der gesunde Mensch im Vollbesitz seiner psychophysischen Fähigkeiten in der Lage ist, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und im Endeffekt mitzubestimmen, was in seinem Land passiert. Ist der menschliche Körper einmal krank, verändert sich das Leben komplett: die Autonomie geht verloren, man wird in der Tat immer mehr abhängig in vielen Bereichen.

Der Gesunde hat 1000 Wünsche, der Kranke nur einen. Der oft gesuchte Jungbrunnen ist in den eigenen Zellen zu finden. Durch intensives Muskeltraining werden über die Myokine Hormone ausgeschüttet, die unseren Körper lange GESUND erhalten.

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp



**Jean-Pierre Schupp**

Biologisches Alter "54"

Lebenslauf und  
Kontaktaufnahme:

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

# ERNST MINAR

## Fitnesspapst aus Österreich und erfolgreicher Buchautor

### will mit Trainingscenter 60+ in die Schweiz expandieren

**JPS:** Mag. Ernst Minar ist in Österreich zu einer Ikone geworden, wie es der verstorbene Werner Kieser in der Schweiz war. Werner Kieser hat von Anfang an die Fitnesscenterbranche mit KIESER-TRAINING aufgebaut. Du, Ernst, bist als Quereinsteiger dieser Präventionsbranche beigetreten, als du im Jahr 2000 einen JOHN HARRIS Club gekauft hast. Was hat dich zu diesem Schritt bewogen?

**EM:** *Ich habe mehr als 20 Jahre in der internationalen Pharmabranche verbracht und habe dort die neuesten Studien verfolgt. Und das Ergebnis war immer deutlicher: Das beste Medikament ist Bewegung und Fitness. Ich wollte meinen Beitrag leisten, die Menschen in Österreich gesünder und glücklicher zu machen. In Österreich gab es zu der Zeit noch keine Fitnessstudios wie wir sie heute kennen, ich hatte schon damals die Vision, einen exklusiven Ort zu schaffen für Gesundheit, Körper, Geist und Seele.*

**JPS:** Einmal hast du mir in einem Interview gesagt, als ich noch Herausgeber der FITNESS TRIBUNE war, dass du dein erstes Know-How über dieses Fachmagazin geholt hast. Über welchen Zeithorizont sprechen wir hier?

**EM:** *Wir sprechen über die letzten 20 Jahre. Als Quereinsteiger war die Fitness Tribune für mich extrem wichtig. Dort habe ich die wichtigen Informationen über die besten Fitnessgeräte und Konzepte bekommen. Ich habe bis heute jede Ausgabe sehr genau gelesen. Das hat sicher zum Erfolg von JOHN HARRIS Fitness beigetragen. Auch der Austausch mit dir war immer extrem wertvoll für mich. Du warst mit der Fitness Tribune Vorreiter für die Entwicklung der Fitnessindustrie und bist mit dem Magazin STARKVITAL ein Visionär für alle Menschen, die im Alter lange gesund bleiben wollen.*

**JPS:** So kennen wir uns nun schon so viele Jahre. Dein Erfolg im Ausbau der JOHN HARRIS Fitnessclubs, ein Segment im höheren Fitnessbereich, zeigt, dass die Basis um Erfolg als Geschäftsmann zu haben, immer die gleiche ist. Gute Ausbildung, seriöse Planung und Weitsicht. Dass deine Weitsicht dich zu einem Buchautor macht und dein Buch:



**LEBENSMOTOR BEWEGUNG** im Frühjahr 2022 gleich an die erste Stelle der Bestseller in Österreich katapultierte, macht wohl nicht nur mich, auch ein Buchautor, doch etwas neidisch. Ernst, was ist dein Rezept zum Erfolg?

**EM:** *Mein Erfolgskonzept ist immer das Beste aus einer Situation zu machen und das Big Picture im Blick zu haben. Ausserdem habe ich eine sehr gute Menschenkenntnis und die nötige Ausdauer – denn Erfolg kommt nicht über Nacht. Natürlich gehört ab und zu auch das nötige Glück dazu, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein, aber der überwiegende Anteil ist konsequente Arbeit.*

**JPS:** Wieso hast du dieses Buch mit eben erwähntem Inhalt geschrieben und nicht ein Buch über «Wie ein Manager die erfolgreichste Fitnesskette in Österreich aufbaute»?

**EM:** *Das Buch soll den Menschen helfen, gesünder zu werden. Es zeigt auf anschauliche Art, wie Muskeln und Organe miteinander kommunizieren und wie Zellen wirklich ticken. Die neuesten Studien zeigen, wie durch richtiges Muskeltraining Krankheiten wie Diabetes Typ II, Herz-Kreislaufkrankungen und Depressionen vermieden oder zumindest reduziert werden können. Das Buch soll die Menschen zum Training motivieren.*

**JPS:** Jeder spricht heute von «Community». Man habe im Trainingscenter 60+ Markt auch nur eine Chance, wenn man hier solch ein Netzwerk anbieten kann. Was meinst du zum Thema Community für Menschen 60+ im Trainingscenter?

**EM:** *Du meinst z.B. ein Club Med für trainierende Frauen und Männer 60+?*

**JPS:** Gute Gegenfrage Ernst. Aber in der Tat habe ich zu diesem Thema noch keine verbindliche Antwort. Am Samstag 30. Juli konnte man in der führenden italienischen Zeitung *Corriere della Sera* folgendes lesen:

**Nerio Alessandri investiert in die «The longevity suite Anti-Aging-Kliniken». Alessandri wird Aktionär an den Anti-Aging- und Kryotherapie-Kliniken von The longevity**

*suite: Das Unternehmen, das bis 2020 einen Gewinn von 1,5 Millionen erzielt hat, verfügt über 26 Zentren in Italien. Der Einstieg erfolgte über die Wellness Holding, die bereits als Gesellschaft von Enervit, Starpool und Cortina-Mare im Beirat vertreten ist.*

Man sieht, ein weiterer Visionär, der voll an dem boomenden Markt der 60+ Menschen glaubt.

**EM:** Nerio Alessandri war und ist ein Visionär im Fitnessbereich. Sicher eine gute Investition in die Zukunft.

**JPS:** Viele Insider auch bald 60+ oder schon weit darüber wollen sich noch nicht mit diesem Thema beschäftigen. Es ist vor allem für männliche Branchenkenner einfach nicht sexy. Eigentlich eine komplett falsche Einstellung, könnten Sie vor allem jetzt als Vorbilder fungieren und zeigen, dass es Menschen 70+, 80+ gibt, die ohne Rollator und Rollstuhl ihr Leben aktiv genießen.

**EM:** Zudem fehlt es an älteren Trainer:innen. Hier in Österreich wollen immer mehr ältere Menschen durch ältere Trainer:innen trainiert werden, das erleben wir jeden Tag in den JOHN HARRIS Fitnessanlagen. Sie wollen sehen, dass hier Lebenserfahrung mitwirkt. Aber es ist unmöglich ältere Trainer:innen auf dem Markt zu finden.

**JPS:** Genau so in der Schweiz, Deutschland usw. Der Schweizerische Personal Trainer Verband verschläft hier einen Mega-Markt, viele bald in Pension gehende Fitnessstudiobetreiber werden dann wohl in diese Marktlücke einsteigen müssen, da ihre Pension und Altersfürsorge nirgendwo hin reichen wird.

**EM:** Dies könnte wahrlich eine gute Lösung sein.

**JPS:** Lieber Ernst, es gibt nur wenige Leute in unserer Branche, mit denen ich ohne Probleme über Visionen der Zukunft im Gesundheitswesen reden kann. Also nicht über das «perverse» Gesundheitswesen hier in Europa, wo man möglichst schnell älteren Menschen einen Rollator andreht, dann kommt durch den noch schnelleren Muskelabbau der Rollstuhl und dann werden unsere Eltern und Grosseltern in der Tat in Pflegeheimen und Spitäler zu Tode gepflegt.



Netzwerkmässig ist Mag. Ernst Minar international gut verbunden. Hier bei einem Treffen mit dem Ex-US-Präsidenten Bill Clinton.

Dieses System verursacht horrenden Kosten. Das hat die Japaner vor über 20 Jahren dazu gebracht, komplett umzudenken. Dort gibt es ca. 8000 Trainingscenter für Menschen 70+, die aktiv ihre Muskeln an Fitnessgeräten wieder aufbauen, denn 90 Prozent sämtlicher Pflegeeinsätze bei uns in Europa basieren nur darauf, dass der alte Mensch praktisch keine Körpermuskeln mehr hat, um vom Bett, vom WC, vom Esstisch aufzustehen. Auch hier Ernst, hast du schon vor Jahren gesagt, dass du einmal planen wirst, Trainingscenter 60+ in Österreich und der Schweiz aufzubauen. Bist du schon so weit?



Es gibt über zehn JOHN HARRIS Fitnessanlagen in Österreich verteilt z.B. in Linz, Graz. Mehrheitlich jedoch in der Stadt Wien.

Hier der Pool vom JOHN HARRIS DC Tower mit einem Panorama Blick über die schöne Stadt Wien.

Fortsetzung Seite 8 ▶

**EM:** Dass eine Kombination aus richtigem Kraft- und Ausdauertraining das Rezept ist, um ein langes und gesundes Leben zu führen, ist hinreichend bekannt und durch Studien untermauert. Leider hat Fitness in Österreich und in der Schweiz noch nicht diesen Stellenwert, den es bräuchte. Ich bin überzeugt davon, dass Fitnesscenter 60+ in einigen Jahren auch in Europa einen regelrechten Boom erfahren werden. Derzeit betreuen wir 70+ in unseren bestehenden Clubs mit. Die Zielgruppe wird immer grösser - demnächst wird es spezielle Clubs brauchen.

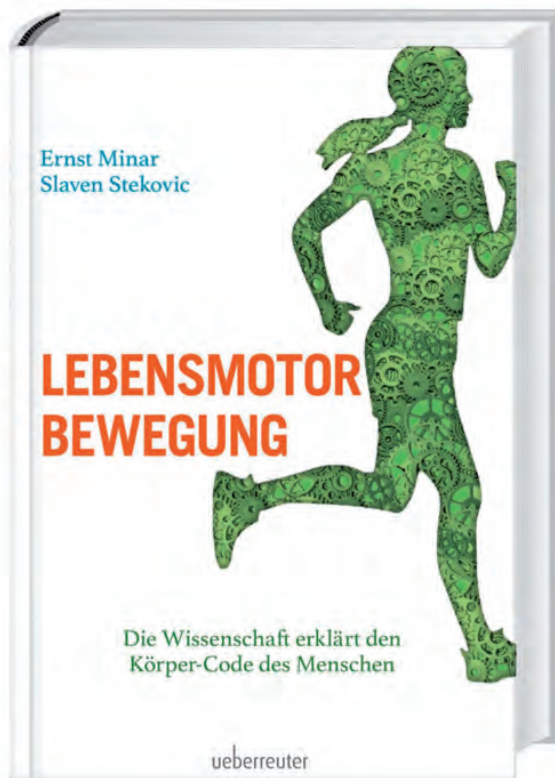
**JPS:** In Japan gibt es heute über 90'000 hundertjährige Menschen, 75 Prozent davon sind Frauen. Die Zahl der 90+, 80+, 70+ sind Millionen und Abermillionen aber weder die Gesundheitspolitik in Österreich, Schweiz, Deutschland, Italien, Frankreich und in anderen Ländern scheint es zu interessieren. Man verdient an den Kranken viel mehr Geld als an den Gesunden. Nur in Dänemark ist man schon vor einigen Jahren aufgewacht dank der Professorin **Bente Klarlund Pedersen**



(siehe Foto von 2021, damals 65 Jahre jung), die durch ihre Arbeit zum Thema «Myokine» beweisen konnte, wie überlebenswichtig das Muskeltraining ist.

Ernst, in deinen exklusiven JOHN HARRIS Fitnessanlagen ist das Muskeltraining salonfähig geworden. Rümpft man sich noch die Nase bei Menschen, die intensiv ihre Muskeln trainieren?

**EM:** Es freut mich, dass seit einigen Jahren verstärkt auch 70+ in unsere Fitnessstudios kommen. Die Menschen erkennen, wie wichtig Muskeltraining für sie ist.



Mittlerweile haben wir auch viele 80+ in unseren Studios.

**Unser ältestes Mitglied ist eine Dame mit 95 Jahren. Sie macht gezieltes Krafttraining zum Erhalt der Muskelmasse.**

**JPS:** Ich erlaube mir hier mal eine Schlaufe zum Schluss zu unserem wohl ersten Teil einer Interviewserie zu machen. Der StarkVital-Leserschaft ist jetzt klar geworden, dass wir beide einen Marketingplan präsentieren, wie man in Zukunft auch in Österreich und der Schweiz je 400 Trainingscenter 60+ aufbauen kann. Am Schluss könnten wir doch dann zusammen ein gemeinsames Buch herausgeben, z.B. mit dem Titel:

## «DER JUNGBRUNNEN STECKT IN DEN MYOKINEN UNSERER MUSKULATUR»

**EM:** Es wäre mir eine Ehre, mit dir ein Buch zu schreiben. Auch in Österreich und der Schweiz wird in den nächsten Jahren ein Umdenken stattfinden. Man wird draufkommen, dass die Ausgaben für Prävention viel besser investiert sind als später kranke Menschen zu pflegen.

Vorreiter in Europa sind die nordischen Länder: Dort sind die Menschen im Durchschnitt 5 Jahre länger gesund als in Österreich und der Schweiz. In den nordischen Ländern gehen viel mehr Menschen in Fitnessstudios als im Rest Europas.

**JPS:** Danke dir Ernst für dieses interessante Interview.

### Anzeige



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

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

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

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







**KÖNIG**

FITNESS & GESUNDHEITZENTRUM GMBH

**THOMAS WESSINGHAGE**

**SOLCHE TRAININGSGERÄTE GAB  
ES NOCH NIE!**



**Alexander König und  
Prof. Dr. med. Thomas Wessinghage  
lancieren  
drei Geräte für ein  
effektives und einmaliges  
Hüfttraining!**

**JETZT INFORMIEREN UNTER  
[WWW.KOENIG-HORB.DE](http://WWW.KOENIG-HORB.DE)**

# Karin Albrecht Die DIVA

Seit über 4 Jahrzehnten schwebt das Wissen der Pionierin Karin Albrecht in der nationalen wie internationalen Welt der Gesundheitsprävention in Ausbildungshallen, Büchern und der star education Schule



**JPS:** Liebe Karin, ich hoffe, dass du über meinen Titelvorschlag mit der Worterwähnung DIVA einverstanden bist, denn der Begriff bedeutet, dass es sich um eine Frau handelt, die wegen ihrer aussergewöhnlichen Begabung berühmt ist. Und das bist du in der Tat.

**KA:** Es ehrt mich, in deiner Einleitung eine Diva genannt zu werden. Dabei ist es mir wichtig zu sagen, dass ich kein Diva-Verhalten an den Tag lege! Ich bin eine extrem freundliche Frau. Auch glaube ich nicht, dass ich berühmt bin. Jedoch werde ich respektiert, das zu Recht. Darauf bin ich stolz.

**JPS:** Man darf ja gar nicht sagen, wie lange wir uns schon kennen, denn da sagt jeder 40 Jahre plus 25, da sind Karin und Jean-Pierre ja schon um die 65. Wer so gut aussieht wie du, liebe Karin, kann nun ohne Probleme hinter dem Geburtsjahr stehen, wirst du eher als Vorbild wahrgenommen und dein biologisches Alter ist sowieso abzüglich 15-20 Jahre. Hast du Hemmungen, als Frau zu deinem Geburtsdatum zu stehen?

**KA:** Nein, habe ich nicht. Für mich ist der Alterungsprozess eine Auseinandersetzung wie für alle Menschen. Es hat mit Verlust und Trauer zu tun, mit Akzeptanz und auch mit Gelassenheit und Souveränität.

*Auf der Körperebene merke ich den Verlust der Leichtigkeit. Ich war immer sehr selbstsicher und empfänglich für die Liebe und das Abenteuer. Diese Leichtigkeit musste ich loslassen. Auf anderen Ebenen, wie gesagt, bin ich stärker als je zuvor.*

**JPS:** Du warst in der ganzen Fitnessszene vor Jahrzehnten schon die erste gewesen, die sich einen Namen als Buchautorin gemacht hat. Viele deiner Bücher haben Tausende von Trainer:innen dazu gebracht, durch dein Wissen, damals vor allem zum noch unterschätzten Thema «Stretching», ihren Mitglieder:innen und Patient:innen einen guten Dienst an deren Körper zu erweisen. Wieso war damals das Thema Beweglichkeit ein Schattenthema und ist heute komplett rehabilitiert? Vor allem aus der Gesundheitsperspektive nicht mehr weg zu denken, besonders bei Menschen 60+?

**KA:** Die Einschränkung der Beweglichkeit plagt einen erst im Alterungsprozess. Wenn jede Streckung unangenehm ist, wenn die Schrittlänge kürzer wird, wenn der Atemraum sich nicht mehr so richtig weiten will. Es sind viele Aspekte, die einem jungen Menschen einfach zur Verfügung stehen, nicht immer, aber meist und die im Alter verloren gehen.

*Es sind mehrere Körperkompetenzen, die ein gutes Altern begünstigen. Ich habe 8 Kompetenzen definiert, darüber darf ich im StarkVital60+ demnächst schreiben. Man sollte sich nicht in einen Aspekt verlieben. Natürlich ist Dein Lieblingsthema, der Muskel, relevant, die Basis. Die Muskulatur muss jedoch auch intelligent eingesetzt werden können. Sie muss dem Menschen dienen, für seine Körperhaltung und Ausstrahlung, für die Stabilität und Belastbarkeit, für die Bewegungsfreiheit und eine funktionelle Atmung, für Gleichgewicht und Ausdauer. Es macht Freude, diese Kompetenzen kennenzulernen und den ganzen Menschen umfassend zu trainieren.*

**JPS:** Wir haben ja schon einige Interviews zusammen gemacht und von dir verfasste Artikel in meiner damaligen FITNESS TRIBUNE veröffentlicht. Bei deinen Antworten konnte ich schon sehr früh erkennen, dass du etwas im menschlichen Körper bemerkst hast, das erst viele Jahre später mit dem Namen FASZIEN weltweit einem grossen Publikum bekannt wurde. Wie hast du dich gefühlt, als du realisiert hast, dass ein Begriff zugeordnet wurde, worüber du schon lange in deinen Büchern geschrieben hast?

**KA:** Die Faszienwelle, die über uns hereingebrochen ist, war in den 90er Jahren schon einmal da. Dass das Bindegewebe eine wichtige Funktion hat, ist nicht neu. Schön und spannend sind die neueren wissenschaftlichen Informationen und die Bilder, die heute zur Verfügung stehen. Eine Zumutung sind die meisten Übungen und Trainingsempfehlungen der Faszien-Vertreter:innen. Übungen von einer unglaublichen Sinnfreiheit bis hin zu grobfahrlässiger Schädigung.

Ein einzelnes Gewebe kann man nicht trainieren, das ist Unsinn. Und wenn man nur einen Hauch präziser wäre, dann würde man von myofaszialem Training sprechen, von der Muskel-Bindegewebe-Einheit. Wenn man sich noch ein wenig mehr Tiefe gönnen würde, dann müsste man die neuronale Ansteuerung erwähnen, denn ein Muskel ohne Nervenversorgung ist ein Schnitzel! Und dann, dann sind wir dann ganz schnell beim Menschen. Ich trainiere keine Faszien, ich trainiere Menschen. Das Faszien-Getöse ist ein Hype, der auf wirtschaftlichen Interessen fusst, auf Kosten von Trainer:innen und deren Teilnehmer:innen.

**JPS:** Die «Strechting-Queen» war auch einmal eine Bezeichnung zu deiner Persönlichkeit. Weltweit konnte dir weder Frau noch Mann das Wasser reichen, wenn es um dieses Thema ging. Aber siehe da, die DIVA mit ihrer aussergewöhnlichen Begabung allumfassend alles am menschlichen Körper zu sehen, stand auf einmal auf und sagte klar und deutlich:

**«Ohne Muskeln geht gar nichts»**

Der ganze Fitnesstrainer:innen-Markt war sprachlos. Wie hast du da reagiert? Kann man hier von einem Sinneswandel reden oder hast du dich mit Antara auf ein spezielles Konzept gewagt?

**KA:** Irgendwann war das mit der Beweglichkeit geklärt, die Studien gemacht, die Praxis präzise. Ich brauchte eine neue Herausforderung. Was mich seit meiner Tanzausbildung immer fasziniert hat, ist die Körperhaltung.

*Ich habe gesehen und gewusst, dass die Körperhaltung bei jeder Bewegung, jeder Leistung, jeder Belastung und besonders für das Erscheinungsbild, für die Schönheit, eine zentrale Rolle spielt.*

*Die Körperhaltung, die Rückengesundheit, Kraft und Beweglichkeit .... Ich habe gesucht, die vorhandenen Konzepte waren mir zu oberflächlich. Dann habe ich die «Australier» gefunden und eine neue Welt entdeckt. Das war es!*

**Es geht nicht um Kraft. Es geht um Stabilität und Kraft und Beweglichkeit**

*und dies muss und kann nur in richtiger Statik und optimaler Körperhaltung erwirkt werden.*

*Alles andere ist gut, aber nicht gut genug. Mir macht die Vertiefung, das Lernen Freude. Mir macht das Entdecken und Entwickeln Freude. Ja, es braucht Fleiss und Mut, mein Endprodukt, das Bewegungskonzept Antara, versöhnt mich für all die Stunden und Tage der Disziplin. Innerhalb des Konzeptes haben ich und mein Team Schwerpunkte entwickelt: «Rückenexperte» «Beckenbodenexperte» inkl. einem Lehrgang für Hebammen, alles Zertifizierte Lehrgänge und jetzt, in den letzten 2 – 3 Jahren ist der Bewegungsexperte im Alterungsprozess entstanden. Und gerne, sehr gerne werde ich unterschiedliche Aspekte aus dem Lehrgang hier, im StarkVital60+ Magazin in Zukunft vorstellen.*

**JPS:** Mehr über Antara 80+ werden wir in den nächsten Ausgaben von StarkVital60+ lesen können. Danke dir für dieses kurze aber interessante Interview. Ich schätze sehr, dass du bald dein langjähriges Wissen nun auch den Menschen 60+ bis 100+ zur Verfügung stellst.

## Karin Albrecht

Fachbuchautorin, internationale Referentin und Ausbilderin.

Ihre Themen: Beweglichkeit, Sensomotorik, Rücken-Körperhaltung, Core-Stabilität.

Karin Albrecht entwickelte mit ihrem Team das Bewegungskonzept **Antara®**.

Stellvertretende Leiterin der Ausbildungsorganisation **star-education Schweiz and recreation-Schweiz**, wo sie Anatomie und Bewegungslehre, Stretching und Beweglichkeit, Sensomotorik, Rücken und Körperhaltung, Antara unterrichtet.

Unter anderem ist sie Autorin der Bücher und anerkannten Lehrmitteln:

- *Körperhaltung, modernes Rückentraining*
- *Stretching und Beweglichkeit – das neue Expertenhandbuch*
- *Stretching - Elastisch,, schmerzfrei und gesund*
- *Funktionelles Training mit dem grossen Ball*
- *Walking Stretch*
- *Intelligentes Bauchmuskeltraining*
- *Power Posing von mehreren Entspannungs-CDs und unzähligen Fachartikeln für Bewegungs- und Physiotherapeutische Zeitschriften.*

[www.karin-albrecht.ch](http://www.karin-albrecht.ch)

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Generalsekretariat GS-EDI  
Herr Bundesrat Berset  
Inselgasse 1  
CH-3003 Bern  
18.7.2022

In meinem offenen Brief an sie, Herr Bundesrat Berset, habe ich am 1.11.2021 festgehalten:

- Die "Impfung" wird die Pandemie nicht beenden, weil sie nur beschränkt wirksam ist.
- Die Studie von Pfizer verletzt alle Regeln einer biomedizinischen Studie grob.
- Die wissenschaftliche Task Force nimmt nicht zur Kenntnis, wie man absolute von relativer Risikoreduktion unterscheidet. Sie hat die "mRNA-Impfung" deshalb vorbehaltlos empfohlen.
- Swissmedic empfiehlt die "mRNA-Impfung", obwohl die Technologie unerprobt ist und Langzeit-Studien fehlen. Kein Impfstoff bisher wurde aufgrund einer so kargen Datenbasis zugelassen.

Die "mRNA-Impfung" hat die Pandemie nicht beendet, das muss man heute nicht mehr belegen, das hat unterdessen sogar hartgesottene Impfbefürworter nachdenklich gemacht. Immer mehr zeigt sich ein klares Bild: mehr Impfungen – mehr Covid-Infektionen – mehr Covid-Todesfälle.

Leider nicht nur Covid Todesfälle: Die Daten eines grossen amerikanischen Lebensversicherers (Indiana Life Insurance) belegen eine eklatante Übersterblichkeit von 40% bei 18 bis 65-Jährigen. Höchstens eine verschwindende Minderheit davon sind Covid-Tote, denn diese Altersgruppe hat ein marginales Risiko für eine Covid-Infektion.

Der CEO der deutschen Krankenversicherung BKK ProVita (fast 11 Mio Versicherte), Andreas Schöfbeck, errechnete aufgrund versicherungseigener Daten, dass 2021 in 7 ½ Monaten über 215'000 Versicherte wegen Impfnebenwirkungen ärztlich behandelt oder hospitalisiert werden mussten. Was passiert? Er wird entlassen.

Die "Impfung" hat kein Problem gelöst aber eine Reihe neuer geschaffen, das belegen alle abrufbaren Datenbanken über Impfnebenwirkungen. Bei EudraVigilance der European Medicines Agency ist die Zahl der Nebenwirkungen im sechsstelligen Bereich, dasselbe bei VAERS, dem Vaccine Adverse Effects Reporting System der USA. Es ist wirklich schwierig nachzuvollziehen, dass sich noch jemand von diesen "mRNA-Impfstoffen" überzeugen lässt.

Zur Studie von Pfizer: Zur Zeit der Notfallzulassung waren gerade die Daten bekannt, die Pfizer an Pressekonferenzen verlautbarte. Der FDA, Food and Drug Administration der USA (analog Swissmedic), lagen die vollständigen Daten vor, sie wollte diese jedoch nur häppchenweise in den folgenden 50 Jahren, also bis ins Jahr 2076 (!!) herausgeben. Aufgrund eines Gerichtsbeschlusses musste sie bisher rund 10'000 Dokumente offenlegen, weitere folgen in rascher Sequenz. Die Analyse der Pfizer Daten ist erschreckend: Schlampereien in Impfzentren, «verlorene» Daten, Datenmanipulation und Datenbetrug. Die wohl sorgfältigste Analyse der Pfizer Daten findet sich bei Jessica Rose, PhD Biomathematics, Bioinformatics, and Computational Biology: <https://jessicar.substack.com>.

Die Task Force, die es nicht mehr gibt, hat sich Mitte Februar ungefragt öffentlich zum "Umgang mit Sars Cov-2 in den kommenden 12 Monaten" verlautbart. Ins gleiche Horn bläst das Grundlagenpapier des Bundes zur mittel- und längerfristigen Entwicklung der Covid-19-Epidemie und zum Wechsel in die «normale Lage». Das Sahnehäubchen liefert wieder einmal die ehemalige Task Force Chefin Tanja Stadler in einem Interview mit SRF mit neuen haarsträubenden Computer-Modellen. Alle sind sich einig: Im «Ernstfall» wieder more of the same: Lockdown, Quarantäne, Kontaktverfolgung, Impfpass, Maskenpflicht, Ausschluss der Ungeimpften aus der Gesellschaft.

Anzeige



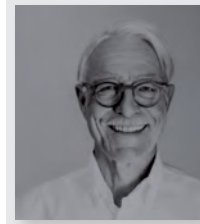
med. Rücken-Center

## Rückenschmerzen? Beckenbodenprobleme?

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

med. Rücken-Center Therapie und Training  
Nüscherstr. 45, 8001 Zürich, Tel. 044 211 60 80  
[info@rueckencenter.com](mailto:info@rueckencenter.com), [www.rueckencenter.com](http://www.rueckencenter.com)

med. Beckenboden-Center



**Jürg Kuoni**  
**Dr. med.**

Jahrgang 1945

Lebenslauf und Kontakt-  
aufnahme: siehe

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

Die Task Force liebäugelt gar mit einem Impfobligatorium. Als hätten im letzten Jahr nicht hunderte von Studien nachgewiesen, dass alle diese Massnahmen keine nachweisbaren Auswirkungen auf die Pandemie aber ein bisher noch wenig erforschtes Schadenpotential haben. Auch dass mehrfach Geimpfte sogar anfälliger für eine Covid-Infektion sind als Ungeimpfte und das Virus länger streuen. Dass die Mehrzahl der wegen Covid Hospitalisierten doppelt geimpft und oft auch geboostert sind. Der doppelt geimpfte und doppelt geboosterte Impfpapst Anthony Fauci ist das personifizierte Paradigma dieses Impfversagens. Inklusiv des Versagens der „standard of care“ Behandlung mit Paxlovid, doch das nur nebenbei.

Während zwei Jahren haben sie, Herr BR Berset, mir und allen Schweizern die Verantwortung für unsere Gesundheit ungefragt aus den Händen genommen. Die sonst immer hochgehaltene Eigenverantwortung war plötzlich nicht nur unerwünscht, sondern strafbar. Als Arzt musste ich mitansehen, wie Praxen von Kollegen wie Terrorzellen von bewaffneten Polizeieinheiten gestürmt wurden.

Eine äusserst beunruhigende Wendung hat ihre Covid Politik allerdings mit dem Pandemic Treaty der WHO genommen, dem sie, Herr BR Berset, offensichtlich sehr positiv gegenüberstehen. Ich kann sie sehr gut verstehen: sie wollen kein weiteres Mal für alle Fehlentscheide geradestehen. Auch wenn die Schweiz damit ihre Souveränität ein wichtiges Stück weit aufgibt. Mit allen Mitteln wehren wir uns gegen eine «EU-Diktatur», aber die Gesundheitspolitik sollen wir einer demokratisch nicht legitimierten mehrheitlich privat finanzierten (BMGF, Gavi, Big Pharma) Organisation überlassen? Das wäre eine gewaltige Zäsur. Diese können sie nicht verantworten.

Sehr geehrter Herr Bundesrat Berset, die im Eilverfahren herbeigezauberten und nach wie vor nur provisorisch zugelassenen "mRNA-Impfstoffe" waren in Studien ein "Erfolg", auf das "Pandemie"-Geschehen hatten sie, wenn überhaupt, einen marginalen oder möglicherweise gar einen negativen Einfluss. So wenig wie die NPIs, Lock-downs, Quarantäne, Distanzwahren, Schulschliessungen, Maskenpflicht, Contact tracing. Als pensionierter Arzt und wissenschaftlich denkender Bürger scheint es mir fast unmöglich, an einem Rezept festzuhalten, das krachend versagt hat.

Möglicherweise ziehen sie, Herr BR Berset, im Herbst angesichts der schon jetzt "steigenden Infektionszahlen" wieder eine Task Force als Beratungsgremium in Betracht. Als engagierter Bürger wünsche ich mir, dass diese nicht wieder eine selbst ernannte und sich selbst konstituierende Truppe von Fachleuten ist, die diese „Task“ unbezahlt (und damit unverbindlich) neben ihrer Berufstätigkeit ausführt. Diese Aufgabe ist viel zu umfassend und zu wichtig, um nebenberuflich verantwortungsvoll erledigt zu werden. In dieser Gruppe müssten mehrheitlich Medizinhistoriker, Epidemiologen, Statistiker und Medizinethiker vertreten sein, die in Fragen von Pandemien einen Leistungsausweis vorzeigen können.

Mit freundlichen Grüssen

Jürg Kuoni, Dr. med.,  
Zollikerstrasse 122, 8008 Zürich

Anzeige



## Trainingsgeräte und Fitnesszubehör für zu Hause.

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

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

[sharkfitness.ch](http://sharkfitness.ch)

**The Shark  
Fitness Company**

Home and Professional Gym Equipment



**NEU** Beruf Eidg. Dipl. Fitnessinstruktor:in beim Bund eingestuft zu **GESUNDHEIT** und **SOZIALWESEN**

Viele Jahre hat der SFGV (Schweiz. Fitness- und Gesundheitscenter Verband) dafür gekämpft, dass das Berufsbild nicht mehr bei «Figur und Schönheit», sondern neu zu «Gesundheit und Sozialwesen» in Bundesbern eingestuft wird. Dies ist wichtig, so kann die einzige echte Präventions-Branche «Fitnesscenter», die wirklich aktiv etwas für die Gesundheit des Immunsystems durch Muskeltraining tut, wohl in Zukunft hoffen, bei der nächsten Pandemie nicht mehr zugeschlossen zu werden.

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

**KK-Kosten steigen und steigen ab 2023 enorm!**

Beiliegende Statistik wurde Mitte August im Blick ON-LINE abgebildet. Gerade der Kanton, der die tiefsten Löhne in der

Kanton	Erwarteter Prämienanstieg
Tessin	+9,2 Prozent
Graubünden	+8,1 Prozent
Neuenburg	+7,8 Prozent
Genf	+6,7 Prozent
Waadt	+6,6 Prozent
Appenzell Ausserrhoden	+6,6 Prozent
Schaffhausen	+6,4 Prozent
Basel-Stadt	+6,3 Prozent
Zürich	+6,2 Prozent
St. Gallen	+5,7 Prozent
Zug	+5,3 Prozent
Schwyz	+5,3 Prozent
Appenzell Innerrhoden	+5,2 Prozent
Obwalden	+5,1 Prozent
Bern	+4,8 Prozent
Wallis	+4,6 Prozent
Thurgau	+4,6 Prozent
Baselland	+4,4 Prozent
Solothurn	+4,3 Prozent

Schweiz aufweist, muss wie immer die höchsten Krankenkassenbeiträge bezahlen. Es erstaunt nicht, dass immer mehr Familien in der Schweiz, auch aus dem Mittelstand bei ihrem Kanton um Krankenkassenbeitrags-Unterstützung anfragen. Im Kanton Tessin sind dies bald 50%. Die Katze beisst sich auch hier weiterhin in den eigenen Schwanz, denn in den Kanton Tessin reisen «zum Sterben» viele Deutschweizer:innen hin und somit sind die Kosten für die Alterspflege in diesem Kanton enorm. Leider will auch im Kanton Tessin niemand auf die Karte MUSKELTRAINING setzen, sondern weiterhin

lieber die alten Bürger:innen **ZU TODE PFLEGEN.**

In wenigen Jahren wird man folgendes zu lesen bekommen:

**«KÜNFTIG KÖNNEN NUR NOCH REICHE ALTE MENSCHEN WEITER LEBEN DÜRFEN»**

Wer sich folgendes Foto von BILD ON-LINE von Mitte August anschaut mit dem Titel: **«Künftig können nur noch Reiche gepflegt werden»**, wird als StarkVital60+ Leserschaft nicht unbedingt erstaunt darüber sein, wird im SV Magazin schon seit Jahren visionär darüber informiert, dass sich die Baby-

Boomer-Generation in Europa und somit auch der Schweiz, in der Tat bald SEHR WARM anziehen muss. Trainieren Sie sich durch aktives und intensives MUSKELTRAINING fit, denn nur wer FIT und GESUND ist, wird auch im hohen Alter «IN RUHE GELASSEN». Denn sonst droht den Menschen 70+, 80+, 90+, 100+ bald die Hölle auf Erden!

Zitat  
Jean-Pierre Schupp:

*Wie oft schon geschrieben, es braucht nicht mehr Pflegepersonal, sondern mehr Personal-Trainer:innen, die Menschen 60+ bis 100+ das überlebenswichtige Muskeltraining beibringen. Wie vorgängig im Interview mit Ernst Minar, Seiten 6-8 erwähnt, fehlt es aber an älteren Personal-Trainer:innen, die ältere Menschen EINS ZU EINS z.B. im Fitnesscenter, im Privaten Fitnessclub oder in*

*Seniorenresidenzen trainieren. Da aber vor allem auch durch die unsäglichen Corona-Schliessungen in den Jahren 2020 und 2021 viele Fitnessclubbetreiber:innen vor dem Konkurs stehen, oder ab 65 viel zu wenig AHV und keine Rente erhalten, wird man so doch zum Glück für die alten Menschen aber auch für die verarmten ehemaligen Fitnessclubbetreiber:innen die wichtige neue und effiziente Berufsgruppe der PERSONAL-TRAINER:INNEN 60+ dem Markt zur Verfügung stellen können.*



Foto: dpa



**Corriere della Sera, Wirtschaft, 30.07.2022**  
**Alessandri investiert in die The longevity suite Anti-Aging-Kliniken**

Nerio Alessandri, Gründer und Präsident von Technogym, wird Aktionär bei den Anti-Aging- und Kryotherapie-Kliniken von The longevity suite: Das Unternehmen, das bis 2020 einen Gewinn von 1,5 Millionen erzielt hat, verfügt über 26 Zentren in Italien. Der Einstieg erfolgte über die Wellness Holding, die bereits als Gesellschaft von Enervit, Starpool und Cortina-Mare im Beirat vertreten ist. Alessandri wird zusammen mit Marco Bizzarri (Präsident und CEO von Gucci), Luca Poggi (Direktor von Ima) und Roberta Benaglia (VR of Style Capital) Mitglied des Beirats für die strategische Entwicklung des Unternehmens.

<https://www.thelongevitysuite.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**

## Jucken und Brennen im Intimbereich?



Wenn es Sie immer wieder im Intimbereich juckt und brennt und Sie eventuell auch häufig Blasenentzündung oder ähnliche Schmerzen haben, können dies Anzeichen einer Pilz- oder einer bakteriellen Infektion sein. Gehen die Beschwerden nach entsprechender (ärztlicher) Behandlung nicht weg oder kehren immer wieder zurück, ist es wichtig, dass Sie Ihren Arzt auf **Lichen Sclerosus**, resp. **Vulvodynie** ansprechen.

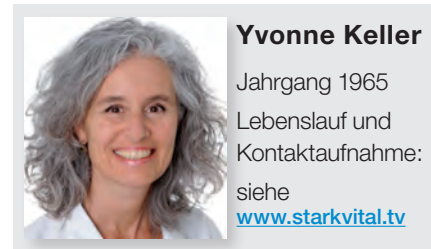
**Lichen Sclerosus** ist eine nicht ansteckende entzündliche Hautkrankheit des äusseren Genitalbereichs. Diese chronisch verlaufende Krankheit ist trotz grosser Verbreitung in der Öffentlichkeit und oftmals auch in der Ärzteschaft, bei Apothekern und Drogisten kaum bekannt.

Betroffen ist etwa jede 50. Frau, seltener auch Männer und Kinder. Die Dunkelziffer ist sehr hoch, nicht zuletzt, weil es sich auch um ein Tabuthema handelt.

Viele Betroffene leiden über Jahre vor sich hin, werden falsch behandelt, schämen sich, wegen den gleichen Beschwerden immer wieder zum Arzt zu gehen, oder wechseln mehrmals den Arzt, bis die Diagnose endlich steht. Dabei verstreicht wertvolle Zeit, die Degeneration des Hautgewebes schreitet, meist in Schüben, voran.

Oft wird die Krankheit aufgrund der Schmerzen im Intimbereich zur Belastungsprobe innerhalb einer Beziehung. Bei betroffenen Mädchen wird aufgrund der Beschwerden manchmal zu Unrecht vorschnell ein Missbrauch vermutet, dies stürzt ganze Familien in ein Drama.

Im Krankheitsverlauf bilden sich bei Frauen und Mädchen die kleinen Venuslippen zurück, die Vorhaut begräbt die Klitoris, der Vaginaleingang wird enger und reisst beim Geschlechtsverkehr oftmals ein. Im weit fortgeschrittenen Stadium sind die typischen Strukturen des weiblichen Genitals nicht mehr zu erken-



**Yvonne Keller**

Jahrgang 1965  
Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe [www.starkvital.tv](http://www.starkvital.tv)

nen (visuelle Verklebung, Verschrumpfung, Verschmelzung). Mitunter haben nicht richtig behandelte Frauen ein erhöhtes Risiko in Bezug auf Vulvakrebs.

Bei Männern und Jungs steht neben der Symptomatik eine fortschreitende Vorhaut- und gegebenenfalls eine Harnröhrenverengung im Vordergrund.

In der Folge könnten bei beiden Geschlechtern Operationen zur Wiederherstellung der Funktionalität der Genitalien nötig werden.

Bei frühzeitiger Diagnose durch einen Lichen Sclerosus kundigen Arzt und bei adäquater Behandlung gemäss den aktuellen Europäischen Behandlungsleitlinien können Betroffene mit einer relativ einfachen Salbentherapie ein fast beschwerdefreies und normales Leben führen, Operationen können wahrscheinlich vermieden werden.

Eine **Vulvodynie** (= Chronic Pelvic Pain Syndrom) kann Lichen Sclerosus begleiten, oder auch alleine auftreten. Symptome sind diffuse Schmerzen im Intimbereich, häufig ohne sichtbare äusserliche Anzeichen.

Obwohl ich mit meiner Beckenboden Recovery Methode und früher mit BeBo Gesundheitstraining in den letzten 30 Jahren mit ein paar tausend Frauen und Männern über diverse Schwierigkeiten unter der Gürtellinie gesprochen habe, wurde auch ich erst vor ein paar Jahren auf Lichen Sclerosus aufmerksam. Mit diesem Artikel ist es mir ein grosses Anliegen, die Früherkennung zu fördern. Der Verein Lichen Sclerosus ist eine äusserst wertvolle Anlaufstelle.

Yvonne Keller

### **Lichen Sclerosus & Vulvodynie:**

Weit verbreitet - oft verkannt

Hier erhalten Sie Informationen und Hilfe:

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

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

Geschäftsstelle:

[office@lichensclerosus.ch](mailto:office@lichensclerosus.ch) /

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

Verein Lichen Sclerosus,  
Bleicheweg 6, CH – 5605 Dottikon







# LEBENSKRAFT

FÜR BEWUSSTSEIN, GESUNDHEIT & SPIRITUALITÄT

## 33. Erlebnismesse und Kongress

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

[www.lebenskraft-messe.ch](http://www.lebenskraft-messe.ch)

3 Konzerte  
70 Vorträge  
2 Symposien  
25 Workshops  
Live Channeling  
35 Gastreferenten

Messe-  
Highlight

Engel-  
Symposium



# Körperstatik

## Das «Ei des Kolumbus» in der menschlichen Körperhaltung?

**Jean-Pierre Schupp im Gespräch mit Liliane Elsig, Tochter des Entwicklers der «Physiometrie Static nach Alfred Elsig» - ihrem Vater aus dem Wallis.**

Bevor ich in das Interview einsteige, hier eine Zusammenfassung wie sie wohl so viele Sportler:innen in ihrer Sportkarriere kennen. Körperliche Leiden wie Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Hüft-, Fuss und/oder Knieschmerzen beim Laufen, Sehnenentzündungen usw. Vor zwei Jahren habe ich zum ersten Mal Fast Walking Stöcke ausprobiert und bin in der Tat extrem schnell den Berg hier in Locarno bis zu den Monti di Lego hochgeprescht und leider dann viel zu schnell auch wieder heruntergelaufen. Am Tag danach extreme Schmerzen in der linken Aussensehne beim Knie. Dr. Google konsultiert. Für mich war es klar; «Runners Knee» oder eben Läuferknie. Überbelastung und somit Reizung der Sehnen. Aber auch nach einigen Tagen und Wochen löste sich dieses Problem nicht wirklich. Ich konnte zwar weiterhin Krafttraining machen ohne Probleme, auch mit schweren Gewichten trainieren, aber beim 100m Sprint begannen die Probleme echt zu eskalieren. Manchmal hatte ich das Gefühl, als würde mein linkes Knie auseinanderbersten wie im Film «Forrest Gump», als beim jungen «Tom Hanks» als Kind die orthopädischen metallischen Knieschützer auseinander brachen. Klar ist, dass ich seit bald 2 Jahren nie mehr über 50% meiner Leistung im 100m Lauf gesprintet bin. Ja, manchmal konnte ich nur Schritt für Schritt die Treppe heruntergehen, d.h. linkes Bein vor, dann rechtes Bein zum linken, dann wieder eine Stufe runter. Wahnsinn. Bin von Pontius (Hausarzt, Sportarzt) zu Pilatus (Osteopathie, Physiotherapie) gerannt und nichts hat wirklich das Problem, d.h. die Ursache gelöst. Alles war nur Symptombekämpfung.



**Liliane Elsig**

Jahrgang 1962

Langjährige Tätigkeit  
in eigener Praxis für  
Körperstatik

Info:

[www.praxis-für-körperstatik.ch](http://www.praxis-für-körperstatik.ch)

Ich habe Frau Liliane Elsig am SSAAMP Symposium im Mai in Zürich getroffen und wir kamen ins Gespräch u.a. zum Thema «Körperanalyse». Kurz darauf hat sie mich in ihrer Praxis in Affoltern am Albis durchgecheckt, d.h. verschiedene Fuss- und Körpermessungen durchgeführt und siehe da: Mein linkes Bein ist kürzer als das rechte!



**JPS:** Liliane, als Du mir sagtest, dass mein linkes Bein kürzer sei als mein rechtes dachte ich schon, voilà. Jetzt bin ich auch ein Sportkrüppel, fertig mit den 100m Sprints.

**LE:** *Natürlich bist Du KEIN Sportkrüppel! Über 90% aller Frauen und Männer haben ungleich lange Beine. Bei Dir ist das Problem erst später aufgetaucht, da Du sportlich immer sehr aktiv warst und Dein Körper durch die Muskulatur das körperliche Defizit immer ausgeglichen, austariert hat. Unsportliche Menschen haben oft schon viel früher Gelenk- und Muskelschmerzen.*

**JPS:** In einer Stunde hast Du einen Abdruck meiner Füsse gemacht, mit einem Stift die Abweichungen an meinen Knien aufgezeichnet, festgestellt, dass mein linkes Knie ca. 2cm und mein rechtes Knie ca. 1cm nicht im Lot stehen und somit durch Überlastung meine Aussen-Sehnen am linken Knie «Alarm» geschlagen haben. Wenn ich aber so auf die von mir eben gemachten Fussabdrücke schaue, sehe ich keinen Senkfuss oder so, im Gegenteil. Mein Fussabdruck sieht sehr gesund aus.



**LE:** *Beim Podogramm halte ich den Fuss in der Idealposition um Form, Grösse und Idealstellung für die Produktion der Einlagen festzuhalten. Deshalb siehst Du auf dem Abdruck keine Fehlstellungen. Diese würden sich vor allem unter dynamischen Belastungen zeigen.*

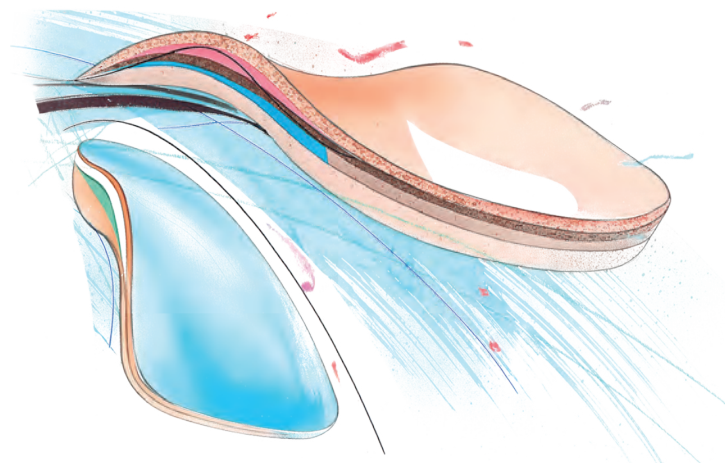
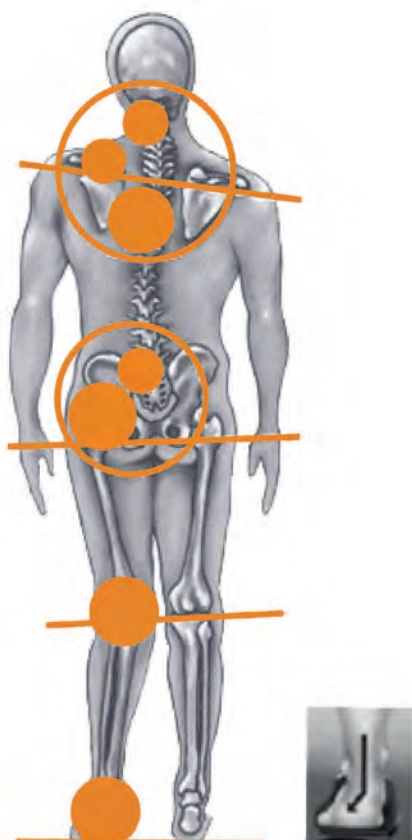


Illustration ©  
www.sana-concept.ch

**JPS:** Nach der Ausmessung hast Du mir in Musterschuhen einen 5mm Keil unter die linke Ferse gelegt und ich merkte sofort beim Stehen wie beim Gehen, dass ich im Lot stand. Ein unglaubliches Erlebnis! Es kann doch nicht sein, dass eine orthopädische Schuheinlage, so ein gewaltiges Problem lösen kann! Da frage ich mich schon, wie viele Menschen wurden unnötig operiert an Füßen, Knien, Hüften, Wirbelsäule usw.?

**LE:** Du bist in einer Spezialsandale mit 2cm hoher Sprengung gelaufen, und ich habe Dir noch einen 5mm Keil zusätzlich links unterlegt. Damit habe ich Dich in 2 Ebenen ins Lot gebracht. Wenn der Körper im Lot ist, haben die meisten Leute sofort ein besseres Körpergefühl. Es ist in der Tat so, dass man mit wenigen, kleinen Massnahmen/Veränderungen einiges im Körper bewirken und nachhaltig Schmerzminderung bis Schmerzfreiheit erzeugen kann. In Unkenntnis der Möglichkeit, dass Schmerzen am Bewegungsapparat konservativ, d.h. mit muskelaktivierenden, gesamtstatisch wirkenden Fusseinlagen positiv beeinflusst werden können, werden chirurgische Eingriffe als Ultima Ratio zu früh oder unnötig durchgeführt.

**JPS:** Ich will dieses Interview nun nicht so stark in die Länge ziehen, dass wir am Schluss ein Buch haben - aber eine kurze Frage zum Schluss habe ich schon noch:



1. Wenn ich Velo fahre, Mountain oder Rennvelo, macht es doch keinen Sinn, in den Schuhen Deine Einlage zu tragen?
2. Ebenso beim Wandern, da geht es meistens nur rauf und runter oder?
3. Beim Tennis, Joggen usw. was empfehlst Du?

**LE:** Bei allen Sportarten, ob Biken, Joggen, Wandern oder Tennis, es ist IMMER von Vorteil, wenn unsere muskelaktivierenden Fusseinlagen getragen werden! Stell Dir ein Auto vor, welches auf der einen Seite nicht gleichviel Reifendruck hat wie auf der anderen; Dieses Auto wird im Gelände, wo die Unterlage uneben ist, sehr unkontrolliert und einseitig fahren, nimmt mit der Zeit Schaden, da nicht alle 4 Räder (beim Menschen nicht beide Beine) gleichmässig belastet werden. Gelenkschmerzen, Muskeldysbalancen und Arthrosen sind die Folge.

**JPS:** Ich trage manchmal auch Gesundheitsschuhe. Macht es dort Sinn?

**LE:** Auf jeden Fall! Obwohl Gesundheitsschuhe meiner Meinung nach nicht genügend Halt und Stabilität bieten. So hat der Körper beim Stehen und Gehen nicht die aus unserer Sicht erforderliche stabile Basis.

**JPS:** Ich kenne z.B. im Gesundheitswesen aber auch in der Fitnessbranche einige gute Lösungen, wie die Menschen ihre Körperbalance trainieren können. Aber wenn die Ursache, eben die KÖRPERSTATIK nicht im Lot ist, nutzen ja diese Massnahmen, Therapien, Trainings nichts, denn früher oder später kommt das Problem wieder hervor - Korrekt?

**LE:** Es ist in der Tat so, dass eine Fehlstatik des Körpers ein massgeblicher Faktor dafür ist, dass therapeutische Massnahmen wie Osteopathie, Physiotherapie usw. nicht immer die gewünschte Nachhaltigkeit haben. Zum Vorteil des Patienten oder Kunden wäre es ideal, wenn in diesem Bereich besser zusammen gearbeitet würde. Ich arbeite seit Jahren sehr erfolgreich mit Ärzten und Therapeuten diesbezüglich zusammen.

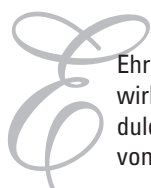
**JPS:** Deine ganze Familie arbeitet mit dieser eigens für die Feststellung einer Fehlstatik des Körpers entwickelte Untersuchungs- und Behandlungsmethode Deines Vaters, richtig?

**LE:** Ja, das ist richtig. Unsere Firma hat ihren Hauptsitz mit eigener Produktionswerkstätte im Wallis. Dort fertigen wir mit einem Team von ausgewählten Fachleuten mit viel Liebe zur Präzision die individuellen Einlagen an. Wir sind schweizweit in verschiedenen Praxen vertreten, um die Untersuchungs- und Behandlungsmethode nach Alfred Elsig durchzuführen.

**JPS:** Danke Dir sehr für das interessante Gespräch. Hier kann man Dich kontaktieren: [www.praxis-für-körperstatik.ch](http://www.praxis-für-körperstatik.ch).

# ES IST SO...

**Endlich ist die Zeit da, um zu leben. Doch unsere Autorin hat ihre Zweifel, dass Leben aufgeschoben werden kann.**



Ehrlich gesagt gefällt mir das Wort «endlich» nicht wirklich. Wahrscheinlich deshalb, weil es die Ungeduld über langes Warten ausdrückt und diesen Hauch von Endlichkeit spürbar ist.

Vor zwei Wochen war ich mit einem Freund beim Nachtessen. Wir waren noch nicht beim Hauptgang, da fragte er mich nach meinen Zukunftsplänen. Weil ich stockte, erzählte er mir von seinen Vorhaben, die er nun als Früh-Pensionär endlich wahr machen wollte: Endlich will er leben. Endlich einen Surfkurs machen, endlich die lang geplante Reise mit dem Caravan die Côte d'Azur entlang, endlich Zeit für Golf, endlich die Wohnung neu einrichten, endlich mal was mit dem Enkel unternehmen und in drei Jahren würde er und seine Frau endlich wegziehen, um nah am Meer zu leben. Das klang wie eine «Bucket List», die dafür steht was man in seinem Leben noch alles erledigen möchte, bevor es zu spät ist.

Ich wurde immer leiser. Fühlte mich zunehmend unwohl und ein Gefühl der Irritation wurde in mir wach. Denn eine «Bucket List» habe ich nicht gemacht.

Ich ging nach Hause und seine Endlich-Auflistung ging mir nicht mehr aus dem Kopf. Beim gedanklichen Kassensturz des vergangenen Jahres stellte ich fest, dass ich die, die mir lieb sind, getroffen hatte. Bin ihnen im Gespräch und bei geteilten Erlebnissen nähergekommen, und wir haben beglückende Erfahrungen gewonnen.

Meine Wohnung, ein Kraftort, habe ich in Farben und mit ausgewählten Objekten gestaltet, die mir gute Laune machen und mir ein Wohlgefühl schenken. Mein Wunsch nach einem Studium zum Coach habe ich mir erfüllt und dabei viel über mich selbst erfahren. Nach der äusseren Freiheit habe ich mich für eine innere Freiheit entschieden. Manchmal gönnte ich mir sogar Lange-Weile, was dazu führte, dass mein Gehirn Ruhepausen genoss und freien Raum hatte, um Neues zu denken.

Wer bin ich heute eigentlich? Welchen Sinn, der auch die nächsten Jahre überdauert, gebe ich meinem Leben? Was gibt mir Kraft? Was nimmt mir Energie? Worum geht es eigentlich?

Ich habe an mir selbst erfahren, wie hilfreich es ist, sich mit seinem Wesen und dem was für einen selbst das Wesentliche ist, auseinanderzusetzen. Wir wollen doch alle das Leben finden, das zu uns passt. Und ehrlich, gibt es eine wertvollere Reise, als die zu sich selbst?

Wenn ich eines gelernt habe, ist es, nichts aufzuschieben. Das Leben sollte sich einfach, leicht und klar anfühlen. Leicht – so

fühl ich mich, wenn ich im Flow bin. Eins, mit dem, was ich gerade tu, mit der Umgebung, in der ich mich befinde oder mit den Menschen, mit denen ich bin.

**«Welchen Sinn, der auch die nächsten Jahre überdauert, gebe ich meinem Leben?»**

Auf einer Tasse habe ich den Spruch gelesen WITH AGE COMES WISDOM – mit dem Alter kommt die Weisheit. Doch im Ernst, müssen wir wirklich bis ins hohe Alter warten, um weise zu werden? Oder ist es nicht so, dass Weisheit – also das Nachdenken über Wesentliches – sogar glücklich machen kann und weit früher als im letzten Lebensjahrzehnt möglich ist? Die Zeit ist kostbar, und so viel Lebenszeit haben wir alle gar nicht.

Klar, man kann entscheiden, das Leben aufzuschieben und erst mal alle Pflichten und Aufgaben erfüllen und den Regeln folgen. Doch hallo, wo bleibt die Freiheit, zu jeder Zeit die Verantwortung für ein selbstgestaltetes Leben zu übernehmen?

Ich denke an meinen Freund, der nun endlich leben will und seine «Bucket List» umsetzen möchte. Ich frage mich, warum Menschen ihr Leben aufschieben? Denn wie bitte will man nicht gelebtes Leben nachholen? Das Leben hat doch immer nur das Jetzt, das gelebt werden will.



**Carmen Schiltknecht, 65**  
**ROCK DAS ALTER**  
**Coach & Mentor**  
**Podcasterin & Speakerin**

[www.carmen-schiltknecht.com](http://www.carmen-schiltknecht.com)  
[carmen@carmen-schiltknecht.com](mailto:carmen@carmen-schiltknecht.com)

**ROCK**  
**DAS ALTER**



## TRAINING UND PRÄVENTION FÜR DEN GESUNDEN BECKENBODEN



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

[www.ratio.ch/pelvipower](http://www.ratio.ch/pelvipower)



**Jetzt testen!**

**bis zu 50% Rabatt**



- Gymnastik-Bälle
- Sitzkissen
- Massagerollen
- Balancetrainer
- Tauchringe
- Handtrainer
- Anti-Stress-Bälle
- Yoga- und Pilateszubehör
- und vieles mehr

Wir räumen unser Lager und Sie profitieren von bis zu 50% Rabatt auf TOGU-Artikel. Jetzt im ratio Onlineshop!

+ NEU + [www.ratio.ch/shop](http://www.ratio.ch/shop) + NEU + [www.ratio.ch/shop](http://www.ratio.ch/shop) + NEU + [www.ratio.ch/](http://www.ratio.ch/) +

## Kann man mit 60+ Model werden?



Die Antwort auf diese Frage liegt in der Entwicklung der Gesellschaft der letzten Jahren, die sehr schnell voranschreitet, während die Zahl der älteren Menschen ständig zunimmt. So wandelt sich im gleichen Tempo die Art und Weise, wie man Schönheit wahrnimmt, ebenso wie sich die Verbrauchergewohnheiten ändern.

Im Zuge dieser erheblichen gesellschaftlichen Veränderungen hat das Marketing in letzter Zeit begonnen, der Kommunikation für Senioren mehr Raum zu geben, natürlich in Anlehnung an die Produkte und Neuigkeiten, die die Unternehmen für sie entwickelt haben. Dieses Detail ist nicht zu unterschätzen, denn wenn die Unternehmen auf diese Altersgruppe abzielen, müssen sie sich auf glaubwürdige Testimonials stützen, um ihre Produkte zu bewerben. Die Welt der Mode und der Werbung bildet da keine Ausnahme: Genau aus diesem Grund sind Modelagenturen entstanden, die sich auf die über 50-Jährigen spezialisiert haben.

Die neue Altersstruktur der Gesellschaft erfordert unterschiedliche und ja, innovative Ansätze. Die Vorstellung, mit 60 Jahren noch Model zu werden, mag manche immer noch zum Schmunzeln bringen. Die Tatsache ist aber, dass überall Agenturen auftauchen, die eine spezielle Abteilung für weisshaarige Models haben oder ausschliesslich auf dieses Segment ausgerichtet sind. Unter den Pionieren, die den Wandel frühzeitig erkannt haben, gehört Grossbritanniens erste Agentur für reife Models, **Grey Model Agency**, 2015 in London gegründet. Sie repräsentiert nach eigenen Angaben schön alternde reife Models und ihre erklärte Mission ist, die öffentliche Meinung darüber zu ändern, was es heisst, grau zu sein. Der internationale Verbrauchermarkt verändere sich schnell, erfolgreiche Unternehmen müssen ihr Marketing und ihren Markenauftritt anpassen und neu ausrichten, um eine mächtige ältere Bevölkerungsgruppe über 50 anzusprechen.

Ausserdem ist zu bedenken, dass die älteren Generationen im Allgemeinen über eine gute Kaufkraft verfügen und sind somit potenzielle Verbraucher:innen. Daher kann das Segment der über 60-Jährigen aus rein kommerziellen Gründen sicherlich nicht ignoriert werden.

Die neuen «grauen Mädchen» (und Männer) erscheinen auf den Titelseiten von Frauenzeitschriften, in Modeshootings und Werbekampagnen. Dank ihrer frühzeitigen Einschätzung hatte die Grey Model Agency keine Schwierigkeiten, die volle Aufmerksamkeit von Redakteuren und Unternehmen zu erlangen. Auch Frauen liessen sich die Gelegenheit nicht entgehen, das Modeln auszuprobieren. Hunderte von ihnen haben sich beworben.

In der Schweiz gibt es schon einige Modelagenturen, die auch Best Ager betreuen. Was von den Agenturen, die als Vermittler zwischen Models und Kunden auftreten, von angehenden Senioren Models generell verlangt wird, ist die Fähigkeit, eine ausgeprägte Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen. Kurz gesagt: das Vertrauen in die eigene Art zu sein ist ein Trumpf. Die Kandidat:innen sollen Diversität repräsentieren, Seriosität und Lebensfreude ausstrahlen, charismatisch, erfahren und facettenreich sein. Ein selbstbewusstes Auftreten, Offenheit, Flexibilität sowie ein gepflegtes Äusseres sind weitere Voraussetzungen. Die Devise lautet: Gesichter, die eine Geschichte erzählen. Es werden Models ausgewählt, die so unübersehbar sind, dass sie die Marke der Produkte in die Köpfe von Millionen von Verbrauchern fest verankern können.

Mit anderen Worten, Frauen und Männer, die im gleichen Alter wie die potenziellen Käufer sind. Sie werden dann für alle möglichen Projekte gebucht, weil ein Grossteil der Zielgruppe sich besser mit einem reiferen Model identifizieren kann. Übrigens, die Möglichkeit, Model zu werden, gilt eben für beide Geschlechter.

Im Zuge dieser inklusiven Entwicklung haben die Designer ihrerseits auf den Laufstegen z.T. Supermodels der Vergangenheit zurückgeholt, wie Cindy Crawford (1966), Benedetta Barzini (1943), Twiggy (1949) und die Mode-Influencerin Iris Apfel (1921). Valentino hat z.B. Joan Collins (1933) vor einiger Zeit als Testimonial eingestellt. Andere Modeschöpfer bevorzugen stattdessen unbekannte, anonyme Models über 50.

Insgesamt nimmt deren Zahl stetig zu so wie die Zahl der Agenturen, die Senior:innen fördern. Der Trend konsolidiert sich und es ist zu erwarten, dass es kein Zurück geben wird.

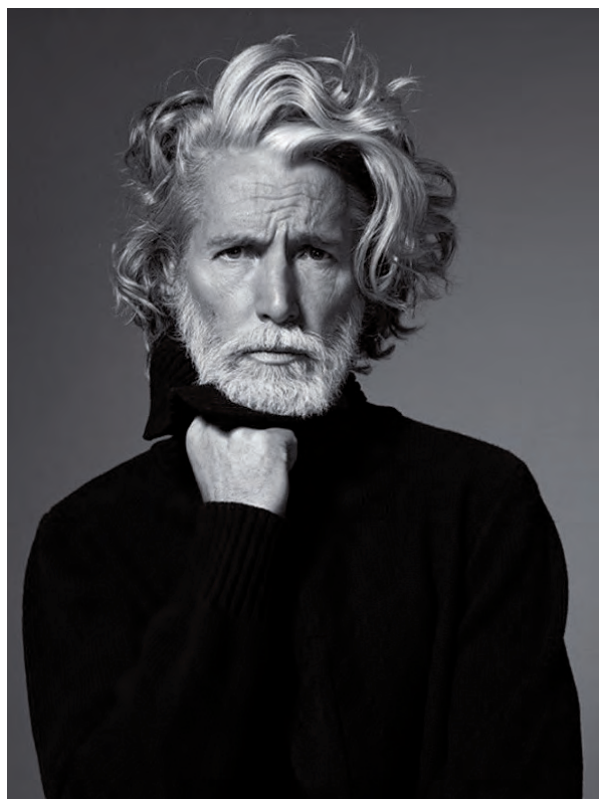
**«Ich finde es wichtig, Frauen in jeder Lebensphase zu ehren. Perfektion ist nicht das wahre Leben. Unsere Kampagnen zeigen Falten, graue Haare.»**

Camilla Freeman-Topper, Creative Director



**«Die Branche, die ihre Leinenpferde mit 25 Jahren in den Ruhestand schickte, hat gerade entdeckt, dass sich Vielfalt gut verkauft. Ich sehe einen deutlichen Mangel an Frauen in meinem Alter, die ihr Alter stolz und schön zur Schau stellen. Und das ist die Lücke, in die ich stosse: nicht um Frauen zu beschämen, die sich weigern zu altern, sondern um eine Alternative anzubieten. Selbstakzeptanz ist schliesslich das Einzige, was das Alter der Jugend voraus hat.»**

Paulina Porizkova, tschechisches Model (57)



Copyright von hier verwendeten Fotos sind von diversen Agenturen auf [www](http://www) zu ersehen.

# Christel Mixanig mit 82 immer noch Aerobic-Fan

Christel Mixanig, geb. 28.10.1940,



ist mit 6 Geschwistern in Basel, Wallis, im Berner Oberland und in Luzern aufgewachsen. Die Mutter von 8 Kindern lebte in Buchs (SG) und später bis heute in Weesen (SG).

Christel Mixanig war auch immer beruflich sehr aktiv. So führte sie über 30 Jahre ein eigenes kleines Geschäft, welches sie mit Herzblut betrieb. Ein Second Hand Shop, welchen dann bei der Pensionierung die älteste Tochter übernommen hat und so das Familienunternehmen weiter betrieben wurde. Die aktive Dame schaffte es immer wieder, Arbeit, Kinder und Haushalt unter einen Hut zu bringen. In der Freizeit strickt Christel leidenschaftlich gerne. Dies ist auch heute noch eine ihrer Lieblingsbeschäftigungen neben Häkeln, Lesen und Sudoku lösen.

Christel Mixanig trainierte seit 1992 bei ihrer Tochter Silvia Montonato in verschiedenen Studios. Seit April 1997 im Studio ihrer Tochter, die JAM 29 Aerobic Factory in Buchs (SG). Das Training im Fitness-Studio interessierte die 8-fache Mutter nicht so sehr, doch das Training mit Musik und verschiedene Lektionen im Group-Fitness begeisterten sie umso mehr.

Als im Jahr 2016 die Neuigkeit Bellicon Jumping auf dem Minitrampolin dazu



kam, war Christel noch mehr begeistert und konnte auch in dieser Lektion trotz des fortgeschrittenen Alters immer noch mithalten. Auch das Power Plate-Training war über Jahre ein fester

Bestandteil beim Fit halten.

Seit dem Umzug nach Weesen kommt sie einfach ab und zu in die Lektionen von Silvia, sonst führt die ältere Dame ihre täglichen Fitness-Übungen zu Hause aus. Und dann ist da noch der Hund, mit dem sie täglich spazieren geht. Im Jahr 2019 trat Christel zum letzten Mal in einer Gruppen-Show auf, in der sich 4 Generationen derselben Familie präsentierten. Christel kann auf viele solche Auftritte zurückblicken, sei es Modeschauen oder Gruppenauftritte.

**Wer rastet, der rostet  
Christel rostet definitiv nicht!**



Im **Jam29** in Buchs, St. Gallen ist man bis heute dem Aeorbics der 80-iger Jahre verfallen. Hier ein Gruppenfoto aus dem letzten Jahrtausend bei einer Demonstration in Buchs



V.l.n.r.: Enkelin **SARINA**, Grossmutter ist Christel und Tochter von ANGELIKA. Dann **SILVA** Montonato, Tochter von Christel. Dann **ANGELIKA**, Tochter von Christel und Mutter von SARINA. Dann **GINA** und **LINDA**, Ur-Enkelinnen von Christel. Dann **MONIKA** Tochter von Christel und Grossmutter von Gina und Linda. Dann **CHRISTEL Mixanig u.a. Ur-Grossmutter**



# Gatepress®

Switzerland

Created by Robin Städler



## Beckenboden Training

### 6 Minuten Training

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



KNIEND



SITZEND



STEHEND

## 20% Rabatt\*

Rabattcode **GPVITAL20**

[info@sypoba.com](mailto:info@sypoba.com) • [sypoba.com](https://sypoba.com)

\*Angebot gültig bis 31.12.2022



# Die Zukunft ist vertikal

## Vertical Farming bei Agroscope

Der Klimawandel und das weltweite Bevölkerungswachstum setzen die traditionellen extensiven Produktionssysteme unter Druck. Die Suche nach Alternativen hat in jüngster Zeit zu einer starken Entwicklung von nicht bodengebundenen Kulturen geführt. Vertikale Landwirtschaft ist ein Beispiel der Zukunftstechnologie, eine innovative Anbauform der urbanen Landwirtschaft, die sich nach oben entwickelt, statt in der Horizontalebene.

Basierend auf Kreislaufwirtschaft und Hydrokulturen soll Vertical Farming, auch Skyfarming genannt, eine tragfähige Landwirtschaft und Massenproduktion pflanzlicher Erzeugnisse ermöglichen. Das neue Modell sieht wie eine Überlagerung mehrerer Anbauschichten in Hochhäusern aus und erlaubt unter Gewächshausbedingungen den ganzjährigen Anbau von Früchten, Gemüse, essbaren Speisepilzen und Kräutern.

Bei richtiger Anwendung bietet diese landwirtschaftliche Methode zahlreiche ökologische, wirtschaftliche und letztlich auch soziale Vorteile im Vergleich zum Freilandanbau:



- Eine gesteigerte Produktivität mit bis zu 20 Mal höheren Erträgen;
- Ganzjährige Ernte;
- Bis zu 90 Prozent Wassereinsparungen;
- Weniger Platzbedarf;
- Kürzere Transportwege, somit weniger CO<sub>2</sub>-Ausstoss;
- Schonung des natürlichen Lebensraums;
- Intelligente Nutzung der Ressourcen.

Da die landwirtschaftlich nutzbare Fläche in der Schweiz begrenzt ist und im Zuge der Bautätigkeit aufgrund des Bevölkerungswachstums stetig weniger wird, soll mit Vertical Farming nun auf der gleichen Fläche mehr angebaut werden.

In naher Zukunft könnte durch diese Art der Produktion in einer kontrollierten Umgebung die Nachfrage der Konsument:innen nach lokal angebauten Produkten während des ganzen Jahres gedeckt werden. Es bestehen allerdings noch Hürden in Bezug auf den Energieverbrauch (Strom) und die Vielfalt der produzierten Arten. Diesen Herausforderungen widmet sich das Kompetenzzentrum des Bundes für landwirtschaftliche Forschung Agroscope in Zusammenarbeit mit anderen Firmen im Rahmen eines Forschungsprojekts zu Vertical Farming.

Am Standort Conthey (VS) hat Agroscope eine Pilotanlage für Vertical Farming eingerichtet, mit der die Produktion verschiedener Pflanzenarten untersucht werden soll. Bei Kulturen von Basilikum, Rucola, Shiso, Minze und Koriander werden Nährstoffbedarf und Lichtqualität, aber auch verschiedene Anbautechniken untersucht. Von jeder dieser Arten werden bis zu zwölf Sorten unter die Lupe genommen, um die produktivsten, aber auch die geschmacklich überzeugendsten Sorten zu ermitteln.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Wirtschaftlichkeit und Nachhaltigkeit des Vertical Farming, auch im Vergleich mit dem Anbau im Gewächshaus und im Freiland. Schliesslich werden die möglichen Auswirkungen der verschiedenen Produktionssysteme und Sorten auf die Qualität und den Nährwert der Erzeugnisse untersucht und die Erkenntnisse der Branche und den Konsument:innen mitgeteilt.

### 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.

**VortexPower**  
Mein Wasser. Wie Quellfrisch.

red dot design award

TELEFON: +41 44 515 23 80

**vortexpower.ch**



# 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

# Das Dorf für Menschen mit Demenz

Im Kanton Bern hat im letzten Frühling das erste Demenzdorf der Schweiz den Betrieb aufgenommen nach dem Vorbild des niederländischen Pflegedorfs «De Hogeweyk» bei Amsterdam, in dem nur demente Menschen leben. Im Mittelland gelegen, fünf Autominuten von der Autobahn entfernt, gut erschlossen durch öffentliche Verkehrsmittel, mit einer wunderschönen Fernsicht auf die Alpen befindet sich die Siedlung «**Jura-Dorf Wiedlisbach**», das aktuell über 100 Plätzen für Menschen mit einer Demenzerkrankung bietet. Dies ist eine fortschrittliche Initiative, die speziell auf die Bedürfnisse von einer wachsenden Gruppe der Bevölkerung zugeschnitten ist. In der Schweiz leben nämlich laut Schätzungen des Bundes knapp 150'000 Demenzerkrankte, Tendenz steigend aufgrund der alternden Bevölkerung und der höheren Lebenserwartung.

## Selbständig bleiben

In dieser behüteten Gemeinschaft ist die Freiheit von demenzkranken Menschen gewährleistet. Die Bewohnenden leben in einem Umfeld, das überwiegend auf ihre früheren Lebenssituationen abgestimmt ist, in dem sie – ihren Möglichkeiten entsprechend – aktiv sein können, eine hohe Lebensqualität und weitgehende Normalität geniessen. Sie erledigen die einfachen Dinge des Alltags nach Möglichkeit auch weiterhin selber – wenn nötig aber mit Begleitung und Unterstützung – und können sich trotz ihrer Krankheit auf dem ganzen Areal frei bewegen, z.B. spazieren, sich in den Garten setzen oder auch im Dorfladen etwas einkaufen gehen.

In kleinen und zielgruppenorientierten Wohngruppen mit max. sieben Personen wird auf die spezifischen Lebensbedürfnisse der Gäste eingegangen. In den jeweiligen Wohneinheiten leben Menschen, deren Betreuungs- und Pflegebedarf stark durch Wahrnehmungs-, Orientierungs- und Gedächtnisprobleme geprägt und deren Verhalten möglicherweise verändert ist. Betreuung und Pflege sind qualitativ hochwertig und auf dem neuesten Stand. Die Wohnungen sind einfach ausgestattet, damit die Menschen sich sofort zurechtfinden. So öffnen sich auch die Türen der Lifts in den Häusern automatisch und bringen die Demenzkranken direkt zu ihren Räumen – ohne, dass sie einen Knopf drücken müssen.



Die soziale Interaktion bleibt erhalten, da die kleinen Gruppen mehr Begegnungen zulassen, die wiederum die Lebensqualität verbessern.

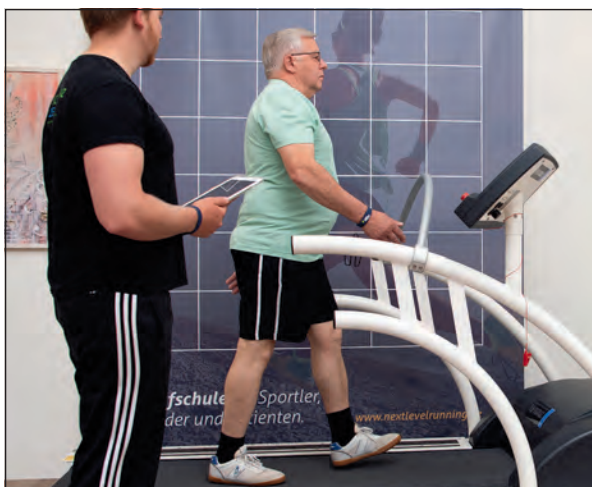
Der Eintritt in ergänzende Wohnangebote auf dem Areal (ausserhalb vom Dorf für Menschen mit Demenz) kann allerdings auch schon in einem früheren Stadium erfolgen, während die Bewohner:innen noch einen höheren Grad an Selbständigkeit aufweisen respektive die Krankheit noch nicht so stark fortgeschritten ist.

**Die Idee hinter dem Projekt ist es, den Demenzerkrankten so weit wie möglich ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen, sie gleichzeitig aber auch an die Hand zu nehmen.**

Dieser neuartige Ansatz basiert auf dem Normalitätsprinzip – einen möglichst normalen Alltag auf ihre Art erleben in einer ordentlichen dörflichen Umgebung zu bieten und geht davon aus, dass Menschen mit Demenz in einer Umgebung gepflegt werden sollen, die derjenigen ihres früheren Lebens möglichst nahe kommt.

Das Konzept ist jedoch nicht unumstritten, wie auch ganz allgemein die Frage der fürsorglichen Täuschung. Andererseits kommen hier zahlreiche Aspekte wie die Lebensqualität von Menschen mit Demenz zum Tragen. Kritiker dieses Modells bestehen darauf, dass den Menschen eine künstliche Scheinwelt vorgegaukelt wird.

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

  
**CONNECTION**  
WOLHUSEN

# 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](http://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](http://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

# Beweglichkeit kennt kein Alter

## Gesund SEIN

Die Fähigkeit, sich bewegen zu können ist essentiell. Doch was bedeutet Beweglichkeit heutzutage eigentlich? Eine Definition lautet: Fähigkeit, sich bewegen zu können, sich bewegen zu lassen. In Relation zu der Beweglichkeit des Körpers wird schnell klar, dass es verschiedene ‚Stufen‘ und Ebenen gibt. Menschen, die viel Yoga oder Gymnastik machen, haben ihre Beweglichkeit in allen Bereichen stärker trainiert. Sie scheinen flexibler als Menschen, die keinerlei Bewegung in ihren Alltag integrieren. Wenn man Neugeborene beobachtet, sieht man, dass sie noch sehr beweglich sind. Konzepte vom Altern sind ihnen nicht bekannt. Sie haben Freude daran, die Zehne in den Mund zu nehmen und erobern mit allen Sinnen begeistert die Welt. Doch wie viele Erwachsene bewahren sich dies? In unserer Tätigkeit im PENeM Verband Holistischer Gesundheitspraktiken stellen wir fest, dass die Mehrheit der Men-

schen stark in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt ist. Ein Thema, hinter dem auch immer eine emotionale Ursache steht. Mit der PENeM® Selbstheilung begleiten wir Menschen, sich ihre körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit zu erhalten und oder zurückzuholen. Entspannte Muskeln, ein ausgerichteter Bewegungsapparat, eine ausgerichtete Wirbelsäule und emotionale Balance wirken auf Körper, Seele und Geist. Einfach Gesund SEIN.

So möchten wir mit Ihnen und euch eine wundervolle Begegnung teilen. Wir treffen Ingrid Bein Anfang März 22 in Kärnten in Velden am Wörthersee. Seit Jahren hat sie dort an der Promenade ihren Biostetik Friseursalon und verwöhnt Menschen mit Haut und Haar. Vor zwölf Jahren hat sie begonnen, Wasserski zu fahren. Heute ist sie 74 Jahre jung. Ingrid hat vor Kurzem eine Selbstheilung Erfahrung gemacht.

**Ingrid erzählt:** „Ich war total in meiner Bewegung eingeschränkt. Konnte mich kaum noch bücken und mein rechter Oberschenkel war ganz verspannt, und hat geschmerzt. Und dabei ging gerade die Wasserskisaison los. Auf die habe ich mich schon so gefreut. Da erfuhr ich von dieser Selbstheilungsmethode PENeM und wusste, dass es keine Zufälle gibt.“

Und nun, drei Monate nach ihrer PENeM Begleitung sprechen wir mit ihr:

**Interviewer:** „Liebe Ingrid, du als Biosthetikerin der ersten Stunde, wo du so viel Erfahrung mit Menschen hast, dich mit natürlichen Dingen auseinandersetzt, mit gesunder Kopfhaut, gesunder Haut, gesundem Haar.“

**Du hast eine Erfahrung gemacht mit der PENeM Selbstheilung. Was ist das Wesentliche an der PENeM für dich?“**

**Ingrid:** „Bei der PENeM Selbstheilung ist für mich das Wesentliche, dass man die Traumaten der Kindheit usw. dabei aufarbeiten kann und was sich so alles im Körper niedersetzt, was man weiss. Wenn die Seele nicht ihr Leben leben kann, dann stupfst irgendwo im Körper und das geht halt soweit hin, bis die Krankheit entsteht.“

**Ich bin dankbar, dass es sowas gibt.**



**Ich habe immer schon viel gemacht für meinen Body, sprich Massagen, Entgiftungskuren usw. aber es ging alles immer nur bis zu einem gewissen Grad. Irgendein Bisschen blieb immer übrig und das wurde halt mehr. Deswegen bin ich froh, dass ich das kennenlernen durfte. Dass die PENeM Sitzung viel tiefgreifender ist, Ursachenlösung.“**

**Interviewer:** „Und wer hat das gelöst in der PENeM Selbstheilung?“

**Ingrid:** „Ich habe das Gefühl ich habe es selber gelöst. Es ist nur die Hilfestellung des ‚Therapeuten‘.“

### Beschreibung der Autoren



#### Elmar R. Herrmann & Christine Vogel

Jahrgang 1958 & 1964  
PENeM Verband Holistischer Gesundheitspraktiken.  
Lebenslauf und Kontaktaufnahme, siehe [www.starkvital.ch](http://www.starkvital.ch)

**Interviewer:** „Gab es ein bestimmtes Symptom, das sich bei dir gelöst hat?“

**Ingrid:** „Ja, ein emotionales. Ich bin freier geworden, liebe mich mehr und bin stolz auf mich, dass ich bin so wie ich bin. Ich habe mich besser annehmen gelernt. Dass ich mein Leben lebe und nicht das für Irgendjemand.“

Die Muskulatur hat sich entspannt, denn zugrundeliegende emotionale Themen hat Ingrid bei der PENeM Sitzung aufgelöst. Das Bücken fällt ihr leicht und die Beweglichkeit ist zurückgekehrt. Ingrid startete gesund, lebensfroh und selbstbestimmt in ihre diesjährige Wasserskisaison am türkisblauen Wörthersee.

Auf die Frage, was Ingrid über das Konzept ‚Alt sein‘ denkt, antwortet die 74 Jahre junge Frau frei heraus.

**„Von dem Konzept ‚Alt sein‘ halte ich gar nichts, denn wir bleiben ewig jung. So alt wie die Seele ist und die ist ewig jung. Ich sage immer: „Wir, die schon ein bisschen länger auf dieser Erde weilen. Wisst ihr, ich war schon ein bisschen früher neugierig, wie ihr, zu schauen, was auf dieser Erde ist, in diesem Kleid. Und wie jung sind Sie?“**

...mehr unter [www.penem.org](http://www.penem.org)

# Echte Hilfe bei Cellulite!

Sofortige Resultate bereits nach den ersten Anwendungen.

**GUAM**

“Ich habe mein Produkt gefunden!”

- Verminderung der Dellen
- Erhöhung der Elastizität
- Verbesserung der Mikrozirkulation
- Schöneres Hautbild

**NUR  
BEI UNS  
SPEZIALPREISE**



## Ich will keine Orangenhaut!

Für Oberschenkel, Hüfte, Bauch und Gesäss. Die Algenfango Classic Kurpackung besteht aus zwei Produkten, die sich bei der Behandlung von Cellulite ideal ergänzen.

Die kosmetische Anti-Cellulite-Wirkung von GUAM-Algen ist seit über 30 Jahren bekannt. Mehrere Applikationen stimulieren die Haut und sorgen für eine pflegende und glättende Wirkung.

Kurpackung · Art.-Nr. 2006

**COSMESAN**  
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

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

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

**www.cosmesan.ch**

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

## «Die neuen Impulse waren Dynamit für mein Unternehmen»!



Jahrelang war ich ein Eigenbrötler, quasi ein Eremit, habe mich nie mit anderen Unternehmern ausgetauscht, kam kaum aus meinem eigenen Betrieb raus, sondern steckte in meinem täglichen Hamsterrad fest.

Erst ein Handelsvertreter, Charly war sein Name, zog mich 1990 am «Schopf» raus und nahm mich mit auf seine Tour. So lernte ich andere Unternehmer kennen, konnte mich mit ihnen austauschen, sogar bis heute während Freundschaften entstanden daraus.

Ich erkannte schnell, dass wir alle die gleichen alltäglichen Sorgen und Nöte teilen, alle nur mit Wasser kochen, dennoch zog ich aus all diesen Gesprächen wichtige Erkenntnisse, Ideen und Inspiration für mein eigenes Business und das bis heute.

Im Nachhinein betrachtet, war der ehrliche und offene Austausch mit meinen Berufskollegen von unschätzbarem Wert. Diese Erfahrung war das Fundament für meine Zukunft.

**«Ein Unternehmen ist niemals erfolgreicher, als die Persönlichkeit des Inhabers es zulässt».**

«Ich erkannte, dass ich über meinen eigenen Tellerrand hinausschauen muss, und zwar branchenübergreifend. So wurde ich zum fleissigen Vortragsgänger, habe mir weit über 100 Seminare von «Machern» angeschaut und konnte jedes Mal dazulernen. Nicht selten war es ein Wort, ein Satz, welche mir mehr Klarheit verschafften und mir so die Richtung wies.

2010 veranstaltete ich dann die ersten GoodDays im Hotel Trois Rois. Lud exzellente Speaker dazu ein. Der Business Event mit über 130 Unternehmern und Entscheidern wurde ein voller Erfolg und ich hatte überdies meine Rolle gefunden: **Ich wurde zum Brückenbauer für «Macher».**

### Die GoodDays 2022

Am Freitag, 18. November 2022, pilgern über 100 KMU-Unternehmer, Entscheider und Macher an das GoodDays-Business & Zukunftsforum, in die Oslo-Studios in Basel.

Hier begegnen sich Entscheider auf Augenhöhe. StartUP-Newcomer profitieren von den wertvollen Erfahrungen der alten «Haudegen» und umgekehrt lassen sich erfahrene Entrepreneurs von der Innovationskraft der Newcomer inspirieren.

Die zukünftig jährlich stattfindenden GoodDays werden so zur Kraftquelle, zum modernen «Lagerfeuer», wo sich Menschen mit Visionen austauschen und so entstehen neue Seilschaften für die Zukunft.

Gekrönt wird das GoodDays-Business & Zukunftsforum von exzellenten Keynote Speakern, die Klartext reden, u.a. spricht Ex-FCB Boss Bernhard Heusler über die Kraft einer glasklaren Vision und der Zukunftsforscher, Prof. Dr. Zitt darüber, wohin die digitale Reise in den nächsten Jahren gehen wird. Abgerundet wird der Tagesevent von erhellenden Interviews erfolgreicher «Macher», der Vorstellung neuer StartUPS und deren Ideen. Die Teilnehmer tauchen ein in eine prickelnde Atmosphäre der Inspiration - «out of the Box».

Euer Alex Huser

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

#### Anreise

per Bus: 36, 37, 47

per Tram: 11

per Auto:

Parkhaus Ruchfeld,  
Dreispietz in Basel.

Oslo-Studios, Oslo-Str. 2  
in Münchenstein





## 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



# Erneuern Sie die Kraftwerke Ihrer Zellen

Unsere Mitochondrien sind die Kraftwerke, die in grosser Zahl in jeder Körperzelle vorhanden sind. Auf sie müssen wir gut aufpassen.

Sind sie fit, haben Sie power und fühlen sich vital.



Die **Mitochondrien** haben eine eigene DNA und sind sehr empfindlich auf verschiedene Schädigungen. Wirkungen von freien Radikalen, Toxinen und Umweltgiften können die Mitochondrien genauso schädigen wie Entzündungen, bakterielle oder virale Infekte, Medikamente oder psychischer sowie physischer Stress. Und da bereits ab 40 die Reproduktion unserer Stammzellen zurückgeht, ist die Regeneration dieser Powerpakete schwächer, je älter wir werden. Aber es gibt eine gute Nachricht.

Einmal geschädigte Mitochondrien vermehren sich zwar weiter, sind aber nicht mehr richtig funktionsfähig und behindern die noch gesunden Mitochondrien. Zudem vermehren sich beschä-

digte Mitochondrien schneller als gesunde! Viele Krankheitsbilder, die wir schulmedizinisch kaum behandeln können, beruhen auf einer gestörten, mitochondrialen Funktion, **Mitochondriopathie**, heisst das Zauberwort. Im Vordergrund stehen alle Erschöpfungssyndrome, sei es aufgrund von psychischem oder physischem Stress oder auch als Folge einer Infektionskrankheit. Nachfolgend habe ich ein paar Krankheiten aufgelistet, die aufgrund geschädigter Mitochondrien entstehen können:

Erschöpfungssyndrom, Burnout, Bluthochdruck, Infektanfälligkeit, Virusinfektionen (Herpes, Epstein-Barr, Hepatitis etc.), Depressionen, Durchblutungsstörungen (Arteriosklerose, Herzinfarkt,

# Re Nature You

Schlaganfall), Immunschwächen, Long Covid, Allergien, Autoimmunerkrankungen, Krebs, Alterserkrankungen (Alzheimer, Parkinson, Demenz), Hormonstörungen, Vorzeitiges Altern

Bei einer **IHHT** (Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training) atmet der Patient abwechselungsweise Luft mit wenig (Hypoxie) und Luft mit viel Sauerstoff (Hyperoxie) ein. Die Sauerstoffkonzentration in unserer Atemluft beträgt 21%. Bei der IHHT werden eine gesteuerte, therapeutische Hypoxie (15 bis 9 Prozent Sauerstoff) und eine Hyperoxie (36 Prozent Sauerstoff) in Intervallen bei normalem Luftdruck eingesetzt.

Wird dem Körper Atemluft mit kontrolliert schwankendem Sauerstoffgehalt zugeführt, entsteht in den Zellen eine erhöhte Menge an Sauerstoffradikalen. Leistungsstarke Mitochondrien schützen sich gegen die vermehrt produzierten Sauerstoffradikale mit Hilfe von Antioxidantien. Beschädigte und veraltete Mitochondrien überleben diesen Stress nicht und gehen zu Grunde und werden dann abgebaut. Das Training bewirkt also eine gezielte, selektive Zerstörung geschädigter Mitochondrien. Dies verursacht einen kurzen, wenige Tage dauernden Energiemangel. Gerade dieser zelluläre Energiemangel gibt den wichtigen Impuls zur beschleunigten Vermehrung neuer, gesunder Mitochondrien, die nun mehr Raum zur Verfügung haben. Dank diesem Prozess nehmen Sie nach ca. 6 – 8 Wochen an mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit wahr.



Irene Schwegler (58)  
Geschäftsführerin

Vor jedem Trainingszyklus, der aus mindestens 10 Trainingseinheiten besteht, erheben wir eine HRV, (Herzraten-Variabilität) um den Zustand des Sympathischen und Parasympathischen Nervensystems, und die Regulationsfähigkeit des ganzen Organismus zu ermitteln. Denn jeder Herzschlag ist eine Botschaft und damit haben wir nach diesem Zyklus einen Referenzwert. Während des Trainings werden Protokolle geführt, die wir dann zur Bestimmung des nächsten Trainings als Grundlage heranziehen, um einen grösstmöglichen Trainingserfolg erzielen zu können.

Für uns ist IHHT die grossartigste Therapieform, um Gesundheit und Lebensfreude zu erhalten oder wieder zu erlangen. Denn sind die Mitochondrien fit, sind Sie es auch.



Wenn Sie in der **Umgebung von Reinach Baselland** wohnen, freuen wir uns auf Ihren Besuch bei uns im Center, wo das Motto heisst:

**„Biohackst du schon  
oder lebst du noch Durchschnitt?“**

Willkommen im 1. biohacking-center der Schweiz,  
Re Nature You, Seewenweg 5, in 4153 Reinach,  
Tel. 058 255 55 80

[www.renatureyou.ch](http://www.renatureyou.ch) - [hello@renatureyou.ch](mailto:hello@renatureyou.ch)

# Sommer, Sonne, Durst

## Wer richtig trinkt, fühlt sich besser

Der gesunde menschliche Körper besteht zu 70 Prozent aus Wasser und zu 30 Prozent aus festen Substanzen. Wasser ist das Lebensmittel schlechthin. Wir benötigen Wasser zum Transport der Nährstoffe, für die Beseitigung der Abfallstoffe und für sämtliche anderen Aktivitäten, die im Körper vor sich gehen.

Das macht den Stellenwert des Wassers deutlich. Doch in unserer modernen Gesellschaft ist das Wissen um die Bedeutung des Trinkwassers als wichtigstes Lebenselixier kaum noch vorhanden. Der Stoffwechsel braucht ständig Wasser für viele Funktionen und Organe, auch im Schlaf.

Laut einer Vielzahl von Studien und Experten ist die Ursache für fehlende Motivation und Leistungsabfall ein schleichendes Flüssigkeitsdefizit. Viele Menschen trinken über den Tag zu wenig. Selbst das empfohlene Minimum von 1,5 Liter Wasser wird von vielen Menschen nicht erreicht. Fatal, denn jeden Tag verlieren wir rund 2,5 Liter Wasser über den körpereigenen Stoffwechsel, die Atmung und die Haut. Ausreichendes Trinken ist nicht nur beim Sport oder in der Sonne, sondern auch am Arbeitsplatz vor allem deswegen so wichtig, weil das Gehirn eines der wasserreichsten Organe ist und daher ständig Flüssig-



keitsnachschub benötigt, um arbeiten zu können. Schon ein geringes Flüssigkeitsdefizit von nur zwei Prozent des Körpergewichts kann die körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit bis zu einem Drittel vermindern.



### Nicht nur zu wenig – oft auch noch das Falsche!

Wichtig: Die Ernährungswissenschaft geht tatsächlich von reinem Wasser aus. Schwarzer Tee, Kaffee, Espresso oder koffeinhaltige Softdrinks zählen dabei nicht. Aufgrund des hohen Zuckergehalts, der sich in Softdrinks verbirgt, sollten wir ohnehin deren Konsum stark einschränken. Trinken wir diese Menge Wasser tatsächlich, hat dies unmittelbar positive Effekte auf unsere Gesundheit. Nur wenn dein Körper mit ausreichend Wasser versorgt ist, kann er optimal funktionieren. Wasser ist der ideale Durstlöcher und wichtigster Nährstoff überhaupt. Es enthält Mineralstoffe und Spurenelemente, die wir Menschen brauchen, wie z.B. Magnesium, Calcium, Kalium und Natrium.

### Wie viel Wasser braucht der Körper am Tag?

Die Faustregel besagt, dass es 30 ml - 45 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht sein sollten. Bei 80 kg sind dies also immerhin mindestens 2,4 Liter. Wer diesen Verlust nicht ausgleicht, riskiert Müdigkeit, Konzentrationsschwäche oder einen Infekt. Eine Unterversorgung von Wasser über längere Zeit kann auch zu Kopf-, Gelenk-, Nacken-, Kreuz-, Herz und Magenschmerzen, Allergien, Müdigkeit, Depressionen, Bluthochdruck, Asthma, Stress und Übergewicht führen.

### Fünf wichtige Empfehlungen:

1. Achte darauf, dass du immer genügend Wasser bei dir hast. Neigt sich dieses dem Ende zu, besorge dir frisches Wasser.
2. Setze auf Wasser. Cola, Limonaden und Energy-Drinks haben meist extrem hohe Kalorienwerte und rächen sich spätestens im Sommerurlaub.
3. Ein bis zwei Liter Wasser ist nur ein Richtwert. Achte bei körperlicher Arbeit auf eine entsprechend höher angepasste Wasserzufuhr.
4. Achte gerade in Stress-Situationen auf ausreichende Wasseraufnahme. Ansonsten drohen Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, wenn du es am wenigsten brauchen kannst.



### Matthias Mend



#### Jahrgang 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.

Info: [matthias@vortexpower.ch](mailto:matthias@vortexpower.ch)



## PRÄZISION in PERFEKTION

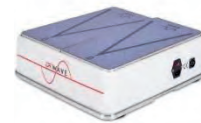
Die SiWave Schwingungsplatte mit der SinusWelle ist das Ergebnis von mehr als 25 Jahren Forschung und kontinuierlicher Weiterentwicklung mechanischer Schwingungsgeräte im medizinischen Präventions- und Sportbereich. Die spezielle Schwingungstechnik der SiWave Trainingsplatte mit zwei abwechselnd und 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. Johannis-Vorstadt 74    Telefon: +41 78 935 77 00    Mail: info@baimap.ch



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



## Endlich schmerzfrei gehen und stehen?

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

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

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

Ihr Code: SV60S4F



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

# SLOW FOOD

## Lokale Esstraditionen bewahren



Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, ist von grundlegender Bedeutung für unser allgemeines Wohlbefinden. Die industrielle Lebensmittelproduktion hat im Laufe der Zeit die traditionelle Ernährung weitgehend ersetzt. Trotz der Entwicklung moderner Essgewohnheiten, können die Menschen das Bedürfnis spüren, nach einem ursprünglichen Ernährungssystem wiederzuerlangen. Auch (sehr) alte Menschen, die womöglich in ihrer Jugend unter Nahrungsmittelknappheit gelitten haben, sehnen sich oft nach guten, unverfälschten und einfachen Lebensmitteln im Gegensatz zu industriellen Produkten. Wer heute nach typischen Lebensmittelprodukten seiner Region sucht, wird in der Regel mit derer Geschichte und Kultur konfrontiert.

Vor diesem Hintergrund ist Slow Food entstanden als Antwort auf die Verbreitung von Fast- und Junk Food und die frenetischen Essgewohnheiten des modernen Lebens. Es handelt sich um eine kulturelle global aktive no-profit Bewegung in Form eines gemeinnützigen Vereins, der 1986 in Italien, in Bra (Piemont), unter dem Namen «Archi Gola» gegründet wurde. Slow Food, mit dem charakteristischen Schnecke-Symbol, beteiligt Millionen von Menschen und zählt Mitgliedern in 160 Ländern.

Die Freude an guten Lebensmitteln und das Engagement für ihre Gemeinschaft und die Umwelt verbindet diese Menschen. Slow Food postuliert ein Recht auf gutes Essen für alle und fordert dazu auf, Verantwortung für das Erbgut der Biodiversität und der gastronomischen Kultur wahrzunehmen. Als gemeinnütziges Netzwerk, welches seit über 30 Jahren weltweit tätig ist, hat Slow Food ein klares Ziel: **Gutes, sauberes und faires Essen für alle!** Dies wird erreicht, indem dem Verschwinden von bedrohten Traditionen und lokalen



Lebensmitteln Einhalt geboten wird, nachhaltige landwirtschaftliche Produkte gefördert und die biologische Vielfalt sowie die Arbeit von Kleinproduzent:innen geschützt und unterstützt wird. Der Verein setzt sich dafür ein, den Lebensmitteln, die im Einklang mit Umwelt und Ökosystemen hergestellt werden, wieder den richtigen Stellenwert zu geben.

Viele Freund:innen von Slow Food sind Teil einer «Food Community». In diesen weltweit über 2'000 Netzwerken werden im kleinen Rahmen nachhaltige und hochwertige Lebensmittel hergestellt.

### Slow Food Schweiz

In der Schweiz gibt es 20 "Convivien", d.h. Regionalgruppen, die der lokale Nährboden der Bewegung sind. Im Austausch mit Gleichgesinnten entstehen Ideen für Initiativen und Veranstaltungen, die beispielsweise den Geschmack fördern oder einen Produzenten bei der Ernte unterstützen.

Auf nationaler und internationaler Ebene unterstützt und lanciert Slow Food verschiedene Kampagnen und nimmt damit aktiv Einfluss auf die Agrar- und Lebensmittelpolitik.

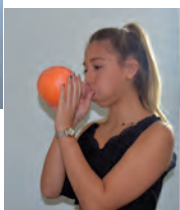
### Bildung und Forschung

Auf Betreiben zweier Visionäre wurde 2004 die Universität der Gastronomischen Wissenschaften in Pollenzo (Piemont) von Slow Food in Zusammenarbeit mit zwei italienischen Regionen gegründet. Hauptziel war die Förderung der gastronomischen Bildung und der Esskultur. Der Studiengang umfasst einen Master-Abschluss in «Esskultur und nachhaltigem Tourismus».

*«Der Geniestreich von Slow Food besteht darin, eine Synthese zwischen dem echten Wunsch, sich gut zu ernähren, und der Sorge, "auf der richtigen Seite zu stehen", gefunden zu haben, d. h. Essen und Engagement in Einklang zu bringen.»*

Luca Simonetti

#### Anzeige



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

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

Beugen Sie Gesundheitsschäden durch Schnarchen vor!

Trainieren Sie Ihre Rachenraum- und Atemmuskulatur!

Einfache Anwendung

Kostengünstig Sfr. 39.—plus 5.—Versand

100% biologisch abbaubar

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

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

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

## Frankreich Neues pflanzliches Innovationszentrum



Das französische Lebensmittelunternehmen Umiami, das eine vegane Variante der Hähnchenbrust auf den Markt gebracht hat, hat eine neue Produktionsstätte für die Entwicklung seiner pflanzlichen

Aufschnittprodukte eröffnet. Das neue Umiami Innovation Center befindet sich auf dem Plateau de Saclay, etwa 20 km südlich von Paris, das auch als Europas Silicon Valley bekannt ist. Umiami behauptet, dass **dank der Produktion von pflanzlichen Alternativen zu Fleisch, die Anlage bereits in diesem Jahr 350'000 Kg CO2 einsparen und 100'000 Tiere retten wird.**

## Burger King, veganer Test in London



### Der Trend wird (irgendwann) zur Norm

Die Burger-King-Filiale am Leicester Square in London hat während eines Monats ausschliesslich vegane Speisen angeboten, um deren Beliebtheit zu testen. Nicht zuletzt sollten auch Fleischfresser zum Verzehr pflanzlicher Gerichte verführt werden, um zu begreifen, dass vegane Burger genauso gut schmecken wie normale Burger. Burger King hat sich zum Ziel gesetzt, bis 2030, 50 Prozent fleischlose Gerichte anzubieten.

## Hugh Jackman eröffnet veganes Café in N.Y.

Die Kaffeemarke *Laughing Man Coffee*, deren Mitigentümer der australische Schauspieler Hugh Jackman ist, hat ein veganes Café in New York City eröffnet. Die neue Bar im Stadtteil Tribeca heisst *Laughing V*. Auf der Speisekarte der Bar stehen Kaffeegetränke, hausgemachte vegane Sandwiches, Kuchen, Gebäck, Süßigkeiten und vieles mehr. *Laughing V* wurde von der Köchin Lauren Evans gegründet, die aus Respekt vor den Tieren vegan wurde. Seit Jahren setzt sie sich für die Veganisierung ihres Viertels Tribeca und für mehr pflanzliche Optionen in den örtlichen Restaurants ein.



## Die Kunst des Pizzabackens



Die Organisation der Vereinten Nationen für Erziehung, Wissenschaft und Kultur UNESCO erklärte 2017 "die Kunst des neapolitanischen Pizzabäckers" zum immateriellen Kulturerbe der Menschheit, wobei die Pizza schon 2010 offiziell als "garantiert traditionelle Spezialität" von der Europäischen Union anerkannt wurde.

Die traditionelle Kunst des neapolitanischen Pizzaiolo wird von Generation zu Generation weitergegeben. Es handelt sich um ein kulinarisches und kreatives Verfahren, das mehrere Schritte umfasst, darunter die Zubereitung des Teigs, eine Drehbewegung des Pizzabäckers und das Backen im Holzofen. Die Kunst hat ihren Ursprung in Neapel, wo etwa 3000 Pizzaioli leben und arbeiten. Die UNESCO-Anerkennung würdigt diese Kunst als Ausdruck eines "unbestreitbaren Kulturerbes".

## Celebrity Priyanka Chopra Vegane Öko-Haarpflege

Priyanka Chopra, indisches Model, Schauspielerin und Sängerin, Gewinnerin des Schönheitswettbewerbs Miss World 2000, hat 2021 in den USA ihre erste vegane Haarpflegemarke "Anomaly" auf den Markt gebracht, deren Ziel es ist, die nachhaltige Schönheit zu fördern. Die Linie umfasst Shampoos, Pflegespülungen und eine Pflegemaske.



"Es ist auch unsere Mission, die Welt besser zu verlassen, als wir sie vorgefunden haben. Unsere Flaschen bestehen zu 100 Prozent aus Plastikmüll, der von Mülldeponien oder aus dem Ozean entfernt wurde, und unsere Dosen sind unendlich oft recycelbar. Wir bieten Ihnen hochwertige Haarpflege ohne Kompromisse, damit Sie schönes Haar haben können, ohne die Erde zu belasten", so Chopra.

Die Marke wird bald ausserhalb der USA expandieren.

# Ungleichheit im Alter

Eine Analyse der finanziellen Spielräume älterer Menschen in der Schweiz

**Nora Meuli, Carlo Knöpfel**

Okt. 2021, 224 Seiten

Seismo Verlag

Dieses Fachbuch stellt ältere Menschen und ihre finanzielle Situation ins Zentrum und zeigt Ungleichheiten im Alter auf: Zwischen reichen und armen Rentnerhaushalten, zwischen älteren Frauen und Männern und zwischen agilen und fragilen Rentner:innen.

## Immer mehr Menschen werden immer älter

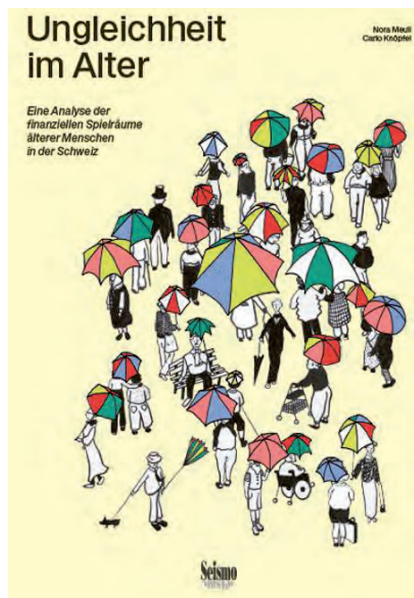
Diese demographische Veränderung löst viele Diskussionen über die Finanzierung der Altersvorsorge und die Gesundheitsversorgung in der Schweiz aus. Also darüber, wie hoch die Kosten sind, welche die Rentner:innen «verursachen», und wie diese von der gesamten Gesellschaft getragen werden müssen.

Dieses Buch wechselt die Perspektive und stellt die älteren Menschen und ihre finanzielle Situation ins Zentrum: Wie hoch sind die Einkommen und Vermögen im Alter? Welche Kosten für die Betreuung und Pflege tragen die älteren Menschen selbst und wie unterstützt sie das System der sozialen Sicherheit dabei, diese Ausgaben zu finanzieren?

Die Untersuchung zeigt Ungleichheiten im Alter auf: Zwischen reichen und armen Rentnerhaushalten, zwischen älteren Frauen und Männern und zwischen agilen und fragilen Rentner:innen. Viele ältere Menschen sind von Altersarmut betroffen, während andere über sehr viel Vermögen verfügen. Weil die Altersvorsorge Ungleichheiten aus dem Erwerbsalter reproduziert, sind die Renten von Frauen immer noch niedriger als jene der Männer. Und fragile Mittelschichtangehörige müssen tiefer als alle anderen in die Tasche greifen, um ihre Gesundheitskosten zu decken – wie tief hängt vor allem von ihrem Wohnort ab.

## Ein Altwerden in Würde für alle ist in der Schweiz mit dem heutigen Sozial- und Gesundheitswesen nicht gewährleistet.

Am Ende stellt sich die Frage, wie viel Ungleichheit im Alter gesellschaftspolitisch akzeptiert wird. Die geschei-



terten Versuche der letzten zwanzig Jahre, die Altersvorsorge und die Krankenversicherung zu Lasten der älteren Menschen zu reformieren, zeigen, dass eine Grenze erreicht ist.

## Die Care-Arbeit der Frauen wird schlicht übersehen

Viele ältere Frauen haben in ihrem Erwerbsleben nicht genug verdient, um in die Pensionskasse einzuzahlen. Ein Teil von ihnen hat sich ausschliesslich der Familienarbeit gewidmet, also der unbezahlten Care-Arbeit, die auch in der beruflichen Vorsorge versichert werden müsste. Die Care-Arbeit erhält in unserer Gesellschaft noch immer nicht die Anerkennung, die sie verdient hätte. Sie wird schlicht übersehen. Das widerspiegelt sich leider auch in unseren Sozialversicherungen und insbesondere in den Pensionskassen. Ähnlich wie in der AHV könnte man Erziehungs- und Betreuungsgutschriften auch in der Pensionskasse einführen, so Nora Meuli im Interview mit SRF.

**Nora Meuli** ist Ökonomin und Sozialwissenschaftlerin. Sie beschäftigt sich hauptsächlich mit gesellschaftspolitischen Fragen zur ökonomischen Ungleichheit und dem System der sozialen Sicherheit in der Schweiz.

**Carlo Knöpfel** ist Wirtschaftswissenschaftler. Nach langjähriger Tätigkeit bei Caritas hat er heute eine Professur für Sozialpolitik.

# Gelenke im Glück

**Dr. Med. Meike Diessner**

2022, 240 Seiten,  
Gräfe und Unzer Verlag

Stellen wir uns unseren Körper wie eine funktionelle Kette vor. Unsere Gelenke sind miteinander verbunden. Fällt ein Glied aus der Reihe, wirkt sich das auf alle Gelenke aus.



Der fein abgestimmte Rohbau kommt ins Wanken und einige Stützpfiler müssen plötzlich die Schräglage ausgleichen. Das macht der Körper auf Dauer nicht mit: Einsturzgefahr. Soweit muss es aber nicht kommen. In diesem Buch wird auf anschauliche und unterhaltsame Weise gezeigt, wie Gelenke, Knochen, Muskulatur, Sehnen und Bänder funktionieren und miteinander agieren. Mit Wissen kann so jeder selbst für Mobilität, Entlastung und Schmerzfreiheit sorgen. Schwankt der Rohbau zu stark, gibt es Hilfe aus dem Arztkoffer und ein stabiles Fundament über gesunde Ernährung.

David Stammel

## ÜBERALL IDIOTEN!

Wer nur in seiner eigenen Blase lebt, kann sich nicht weiterentwickeln. Deshalb sucht der Autor den Austausch.

*«Vielleicht sind es ja gerade eure Gedanken, eure Erfahrungen, die mich und euch auf den nächsten Level hieven? Ich bin mit Leib und Seele Unternehmer. Den Erfolg meines Unternehmens, und ihr wisst es nach der Lektüre meines Buches, hänge ich nicht an Zahlen, Daten, Fakten auf. Offen für eure Anregungen zu sein, heisst für mich auch immer: mein Unternehmen vorwärtszu bringen. Die Lonesome Heroes haben ausgedient. Den nächsten Level bekommen wir nur gemeinsam hin. Ansonsten wird es in nicht allzu langer Zukunft für unsere Gesellschaft heissen: Game over!»*





# Breaking the Age Code

**Becca Levy**

2022, HarperCollins

(Buch auf Englisch)

Die Yale-Professorin und führende Expertin auf den Gebieten der sozialen Gerontologie und der Psychologie des gesunden Alterns, zeigt auf der Grundlage ihrer wegweisenden Forschungen, wie Altersvorstellungen alle Aspekte unseres Lebens prägen. Diese können so verbessert werden, dass sie allen Aspekten des Alterungsprozesses zugute kommen, einschliesslich der Funktionsweise der Gene und der Verlängerung der Lebenserwartung. Die Autorin zeigt, wie sich kulturell bedingte Altersstereotypen auf die Gesundheit älterer Menschen auswirken, während im Gegensatz dazu positive Altersstereotypen ihrer Gesundheit zugute kommen können.

Die Ergebnisse von Levys Studien bieten erstaunliche Enthüllungen über **die Verbindung zwischen Geist und Körper**. Die Wissenschaftlerin erläutert, dass viele Gesundheitsprobleme, von denen man früher annahm, sie seien ausschliesslich auf den Alterungsprozess zurückzuführen, wie Gedächtnisverlust, nachlassendes

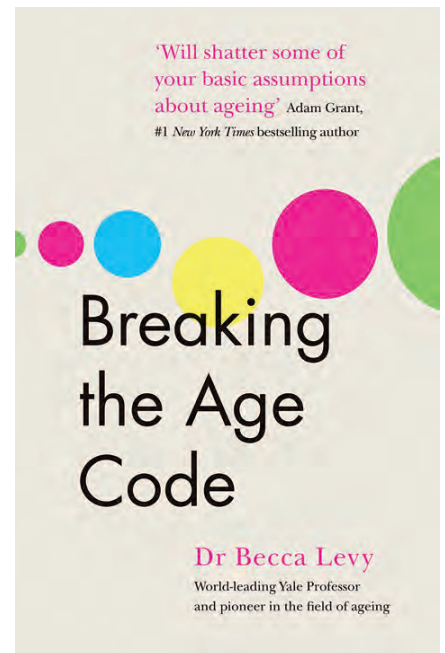
Hörvermögen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, stattdessen von den negativen Altersvorstellungen beeinflusst werden können, die in den USA und anderen altersfeindlichen Ländern vorherrschen.

**Es ist für uns alle an der Zeit, das Altern neu zu überdenken.** Dieses Buch erklärt, wie wir genau das tun können.

Becca Levy stellt auch eine Vielzahl Menschen vor, die von positiven Altersvorstellungen profitiert haben. Wir nehmen nicht nur von klein auf Stereotypen wahr, sondern auch die abwertenden Darstellungen in den Medien und die Märchen über böse alte Hexen. Auch Institutionen - Arbeitgeber, Gesundheitsorganisationen, Wohnungspolitik - vermitteln ein ähnliches Vorurteil, indem sie eine so genannte «strukturelle Altersdiskriminierung» betreiben.

Um den Trend umzukehren, so Levy, sind radikale Veränderungen erforderlich, wie eine «Altersbefreiungsbewegung». Überzeugungen werden nicht geschaffen, können aber aktiviert werden: z.B. Adjektive wie «dynamisch» und «voller Leben» statt «mürrisch» oder «hilflos».

*Breaking the Age Code* beschreibt



eine Strategie zum Abbau dieser strukturellen Altersdiskriminierung für einen dauerhaften Wandel und eine altersgerechte Gesellschaft. Becca Levy erforscht psychosoziale Faktoren, die die kognitiven und körperlichen Funktionen älterer Menschen sowie ihre Langlebigkeit beeinflussen. Ihre Studien wurden mit longitudinalen, experimentellen und kulturübergreifenden Methoden durchgeführt.

Die Professorin hat zahlreiche Auszeichnungen für ihre Forschungen erhalten.

## Im Hexenkessel der Bundeshaus-Medien

Tagebuch von Martin Hasler (Jg. 1959)

Martin Hasler arbeitete ab 1982 als technischer Mitarbeiter beim öffentlich-rechtlichen Rundfunkunternehmen SRG SSR für das Schweizer Fernsehen im Studio Bundeshaus. Während seiner 39 Dienstjahre lernte er Dutzende Bundesräte und Parlamentarier aus nächster Nähe kennen. Nach dem Ausbruch der Pandemie zwang ihn die beispiellose Ignoranz im grössten elektronischen Medienhaus der Schweiz, den Dienst im Oktober 2021 zu quittieren.

Aus einem einfachen Tagebuch wurde ein Bestseller: «Im Hexenkessel der Bundeshaus-Medien - Tagebuch eines Insiders» schiesst gerade durch die Decke. Martin Hasler hat seine Erlebnisse und Beobachtungen, aber auch seine zunehmende Verzweiflung über der grenzenlosen Ignoranz gegenüber abweichenden Meinungen in diesem ergreifenden Erstlingswerk veröffentlicht.



KREAVITA Emmental  
Raum für Neues

Kontaktpersonen: Martin und Verena Affolter  
Homepage: <https://kreavitaemmental.ch>  
E-Mail: [kreavitaemmental@bluewin.ch](mailto:kreavitaemmental@bluewin.ch)  
Natel: 079 109 16 81

Beginn: 19.00 Uhr

Einlass: 18.00 Uhr

Ort:

BEKB, Schlosstrasse 2  
3550 Langnau i.E.

Eintritt: Frei - Kollekte

Anmeldung an

Affolter Verena

079 109 16 81 oder

[kreavitaemmental@bluewin.ch](mailto:kreavitaemmental@bluewin.ch)

Tagebuch eines Insiders



Lesung:  
**Im Hexenkessel  
der Bundhaus-Medien**

Freitag,  
**7. Oktober 2022**

**in Langnau im Emmental**

# WAKO (Kick-Box) Weltmeister

## Treffen vom 2. Juli 2022 in Hof (D)



Die «Frankenpost» - Zeitung, d.h. der Journalist Tino Peipmann hat mir in der Tat die Arbeit für diese Reportage abgenommen. Alles, was zu sagen ist, steht in diesem Zeitungsbericht vom 4. Juli 2022. Gute Arbeit Timo!

Nun gut, der folgende Vers, der Manfred Vogt am 2.7. uns allen vorgelesen hat, trifft auch ins SCHWARZE, waren alle von uns von diesem Treffen «weltmeisterlich» gerührt, denn es tat der «Martial-Art-Seele» gut zu wissen, dass nach so vielen Jahrzehnten die Kameradschaft immer noch da ist.

Grosser Applaus und Komplimente bekam Manfred für folgendes Gedicht:

**«Alles begann mit einem Idol.  
Wer es ist, dass wisst ihr wohl.  
Bruce Lee war der Held unserer Jugend.  
Von ihm kam der Virus, der uns infizierte,  
der uns Antrieb und im Geiste mit uns trainierte.  
So liefen wir im Kampfstudio mit lautem «Kiai» die Matte  
rauf und runter und hatten Freude dabei.  
Irgendwann hatten wir genug trainiert und dachten,  
jetzt wird was neues ausprobiert.  
So zogen wir zu manchen Turnieren, um unsere Kampfkunst,  
das Kickboxen, auszuprobieren.  
Kämpfer wurden zu Freunden über Jahrzehnte hinweg.  
Wenn ich euch hier sehe und zurückblicke,  
sehe ich eine Zeit voller Freude und Glück.  
Darum erhebe ich mein Glas auf uns, den jungen alten.  
Möge unsere Freundschaft ewig halten».**

# 15 Weltmeister auf der Hollywoodschaukel

Es sind die ersten Kickboxer Europas, sie haben die Sportart etabliert. Das Who is Who der 70er und 80er trifft sich beim Weltmeister aus Hof.

Von Tino Peipmann

Handgemachte Musik im Garten der Hofmanns in Uschertsgrün bei Schauenstein. Ferdinand Mack spielt die Gitarre, die Brüder Karl-Heinz und Hans-Peter Weinhold begleiten ihn mit Schifferklavier und Tamburin – alle drei singen in die illustre Gesprächsrunde der zwölf anderen Anwesenden hinein. Alles mutet nach einem gemütlichen Wochenendtreffen von Freunden. Das ist es auch, aber doch eins der besonderen Art. Alle 15 sind Kickbox-Champions. Alle sind Pioniere, die diese Sportart in Europa salonfähig machten – durchdekoriert mit Welt- und Europameistertiteln, Sieger etlicher Championate, dass sogar Gastgeber Alois Hofmann die Übersicht verliert. „Allein Ferdinand an der Gitarre ist fünffacher Weltmeister – viermal bei den Amateuren, einmal als Profi. Karl-Heinz und Hans-Peter kommen beide aus Innsbruck und sind beide auch Weltmeister im Leichtkontakt-Kickboxen. Und wenn ich so in die Runde schaue...“, Hofmann zählt vor sich hin... „Also ich komme hier auf gut 15 Weltmeistertitel und dazu noch etliche Vizeweltmeister und Europameister. Genau kann ich das aus dem Stegreif gar nicht sagen.“

Acht Jahre ist es her, da hatte Hofmann die Idee, ein solches Treffen zu organisieren. Besonders schwer sei es nicht gewesen, sagt er. „Zum Glück gibt es ja Whatsapp – das macht es möglich. Da haben wir die Kontakte wieder aufgebaut und dann beibehalten. Einige Leute habe ich seit 30, 40 Jahren nicht mehr gesehen.“

**„Wir waren die ersten Pioniere und man muss allen Jungs Danke sagen.“**

**Peter Habrecht**

Erster deutscher Kickboxweltmeister

Die Treffen kamen so gut an, dass sie seit 2020 dann jährlich durchgeführt wurden – wegen Corona und den damit verbundenen Auflagen in der Gastronomie die vergangenen beiden Jahre eben bei Hofmanns daheim in Uschertsgrün. Und sie kommen gerne von überall her. Aus Deutschland sowieso, die Weinholds aus Österreich, Jean-Piere Schupp, der Gründer des Schweizerischen Kickboxverbands, ist Eidgenosse und Dieter Herdel, 1979 in Florida Vizeweltmeister, lebt seit 14 Jahren in Brasilien. Er nutzt den Besuch bei seiner in Deutschland lebenden Familie, um ebenfalls beim Treffen der Kickbox-Oldies dabei zu sein.

Es herrscht eine entspannte, familiäre At-



Etwas älter geworden, aber längst nicht eingerostet. Gastgeber Alois Hofmann (Bildmitte) und die Österreicher Karl-Heinz und Hans-Peter Weinhold. Foto: Tino Peipmann

mosphäre, obwohl viele der Anwesenden sich jahre-, teilweise jahrzehntelang nicht mehr gesehen haben. „Wir sind im Geiste verbunden, auch wenn wir nicht zusammen sind“, sagt Manfred Vogt, 1979 Vize-Europameister in Mailand. „Wir haben viel erlebt, wegen Wettkämpfen die halbe Welt bereist. Das vergisst man nicht. Da sind Freundschaften entstanden, die über Jahrzehnte halten.“ Dem kann Peter Habrecht, der erste deutsche Kickboxweltmeister bei den ersten Welttitelkämpfen überhaupt, nur beipflichten. Der gebürtige Hesse lebt jetzt in Salzburg und ist das erste Mal bei einem solchen Treffen dabei. „Ich bin ganz glücklich, dass ich gekommen bin. Es ist halt wirklich eine tolle Kameradschaft. Einige habe ich dreißig Jahre nicht mehr gesehen, es fühlt sich aber so an, als wäre es gerade gestern gewesen. Das ist für mich ein wahnsinniges Erlebnis.“

Es wird viel gesprochen, über die vergangenen Zeiten, doch auch über den Status quo. Der Gastgeber hat noch gute Erinnerungen an die Zeit des Anfangs, als Kickboxen so um 1974 aus den Staaten nach Europa herüberschwappte. Angefangen hatte Hofmann mit Karate. „Da hat es ja kaum etwas gegeben hier in der Region. Und irgendwann habe ich gehört, da gibt es was Neues. Da bin ich nach Wolfsburg gefahren und habe dort einige Leute, von denen einige heute auch hier sind, erst einmal nur kämpfen gesehen und mir gedacht: Das ist der Sport, den will ich machen.“ Hofmann fährt auf Lehrgänge und bringt Kickboxen 1976 zum Post SV nach Hof. Es dauert nicht lang, da feiern sie in der Saalestadt Riesenerfolge. 1985 holen sowohl

Alois Hofmann, als auch Bodo Daniel Weltmeistertitel im Kickboxen nach Hof.

Alle sind rückblickend stolz, welche Entwicklung ihr Sport genommen hat, stolz auf ihren Beitrag. „Alle die hier sind, haben den Sport wirklich gelebt, anders, als das heute der Fall ist. Ohne Geld, nur mit sportlichem Ehrgeiz und Spaß das Kickboxen vorangetrieben und zu dem gemacht, was es heute ist“, meint Habrecht. „Wir waren die ersten Pioniere und man muss allen Jungs Danke sagen, dass sie da mit so viel Herz dabei waren.“ Heute ist Kickboxen im Deutschen Olympischen Sportbund und auch weltweit ist die Sportart bei den World Games, der Vorinstanz zu den olympischen Spielen, seit zwei Jahren fest installiert.

Doch wie steht es um Anekdoten seitens der Veteranen? Da müsste es doch einige geben? „Da könnten wir Bücher schreiben“, lacht Habrecht. „1980 war ich mit Michael Kuhr in London. Am Buckingham Palast stehen doch diese Wachsoldaten, die sich nicht bewegen dürfen. Michael sagt: Mal schauen, ob der zuckt. Dann ist er vor den hingetreten und hat ihm mit seinen Füßen so 10, 15 mal knapp zehn Zentimeter vor der Nase in die Luft gekickt. Der Soldat hat sich natürlich nicht gerührt und Micheal meinte: Okay, das ist langweilig – lass uns was anderes machen.“ Auf Nachfrage an Kuhr, ob er bei seiner Aktion keine Angst vor einer Reaktion hatte, sagt der dreifache Weltmeister und erste Kickbox-Profi-Weltmeister überhaupt nur: „Nein. Ich war doch viel zu schnell.“



Die weltmeisterlichen Gäste (hintere Reihe von links): Joachim Mainka, Ferdinand Mack, Peter Harbrecht, Bodo Daniel, Dieter Herdel, Alois Hofmann, Ralf Kunzler, Gerhard Walther, Michael Kuhr, Manfred Vogt, Jean-Pierre Schupp sowie (kniend von links) Michael Deubner, Karl-Heinz und Hans-Peter Weinhold sowie Erwin Ehermann. Foto: Gisela Hofmann



Alois Hofmanns größter Moment: Weltmeister – nach dem Sieg gegen den US-Amerikaner John Graden. Foto: privat

Michael Deubner schenkte uns allen am 2. Juli diese Eintrittskarte aus dem Jahr 1975.

Der Gründer der WAKO, Georg F. Brückner, hat noch die letzten dieser Karten vor seinem Tod an wichtige Persönlichkeiten verschenkt.

Nun hält jeder der Teilnehmenden so ein Original vom ersten Kick-Box-Turnier in Europa, als Erinnerung, in seinem Händen.



# Unscheinbar aber so was von wichtig Vitamin E

Wir kennen vier fettlösliche Vitamine A, D, E und K. Über das Vitamin D wird sicherlich am meisten geschrieben und berichtet und ist in aller Munde. Aber was macht eigentlich das Vitamin E?

**Vitamin E ist das wichtigste extern zugeführte, fettlösliche Vitamin.**

Vitamin E sorgt in Ölen und Fetten dafür, dass die sehr sauerstoffempfindlichen, ungesättigten Fettsäuren nicht ranzig werden, resp. oxidieren.

Dasselbe macht das Vitamin E in unserem Körper. Es trägt dazu bei, dass Gewebe mit einem Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Omega 3 und 6, von Schäden und Zerstörung durch Sauerstoff geschützt sind. Somit reguliert das Vitamin E den Sauerstoffverbrauch.

Welche Folgen kann ein allfälliger Vitamin E-Mangel haben?

- Erhöhte Brustkrebsgefahr
- Muskelschwäche, Steifheit
- Venenentzündungen, Thrombosen, Krampfadern
- Wechseljahrsbeschwerden
- Hammerzehen
- Schilddrüsenstörungen
- Narbenschmerzen
- Herzinfarkt/Schlaganfall – bei einer Einnahme von 40IE Vitamin E ist das Infarktrisiko um 53% weniger hoch.

Es ist klar zu nennen, dass nicht nur das Vitamin E zu diesen Ursachen führt. Meistens spielen im Leben viele Gewohnheiten zu den vorgenannten Folgen eines Mangels.

Trotzdem macht es Sinn, sich über das Vitamin E mal ein paar Gedanken zu machen. Denn der Einfluss, der dieses Vitamin auf unser Wohlbefinden und auf unsere Leistung hat, ist doch ziemlich beträchtlich und zwar egal in welchem Lebensabschnitt wir uns befinden.

Denn die positiven Auswirkungen dieses Vitamins sind doch enorm:

- Schützt die Haut und Augen vor UV-Strahlen
- Reduziert Faltenbildung - Haut bleibt jung und elastisch
- Verhindert, dass freie Radikale die Zellen zerstört
- Fördert die Durchblutung
- Hilft den Muskeln, mit weniger Sauerstoff auszukommen
- Schnellere Regeneration von Skelettmuskeln nach dem Training
- Fördert Ausdauer, Kraft und Leistung durch Optimierung der Sauerstoffverfügbarkeit.

Im fortgeschrittenen Alter können uns doch das eine oder andere gesundheitliche Problem begegnen. Warum nicht da auch mal den Vitamin E Spiegel in einem Blutbild messen lassen? Spannend.



Denn Vitamin E schützt vor Degeneration der Nerven, bedenke man, dass immer mehr Menschen an Demenz, Parkinson etc. erkranken. Beim Bindegewebe, welches im Alter auch immer mehr erschlafft, wird Vitamin E zu einem Altersschutzvitamin, weil es das Bindegewebe jung und elastisch erhält und hilft zu regenerieren.

Sowohl Vitamin E in Verbindung mit Calcium, Omega 3 als auch Vitamin D gehören zu den ausgeprägt entzündungshemmenden Vitalstoffen. Sie bilden ein kraftvolles Gespann gegen Entzündungen und Thrombosen.

Aspirin (Acetylsalicylsäure) ist im Bezug auf Thrombosen das häufigste verordnete Medikament.

Pro Jahr allein in England verursacht Aspirin 3'000 Todesfälle und rund 20'000 Fälle von Magenblutungen. Aspirin verhindert die Bildung von EINIGEN Entzündungsstoffen, die den Weg zur Gefässverkalkung bahnen, während Omega 3 ALLE diese Entzündungsstoffe hemmt.

Aspirin wirkt chemisch, Omega 3 natürlich und hat dadurch keine Nebenwirkungen.

Wir brauchen das Vitamin E, weil es die fettlöslichen Vitamine A, D und K sowie Omega 3 und 6 Fettsäuren vor freien Radikalen schützt. Somit können die essenziellen Aufgaben im Organismus erfüllt werden und Defiziterscheinungen reduziert oder verhindert werden.

Einmal mehr zeigt sich, wie wichtig die Zusammensetzung der Vitamine und Mineralstoffe ist. Wenn das eine fehlt, hat es auf viele andere Folgen und jedes der Mineralstoffe braucht wieder ein andres, um optimal im Körper wirken zu können.

Mit diesen Erkenntnissen hat sich die Himmelbach GmbH auseinandergesetzt und bei der Zusammenstellung der Produkte mit einbezogen.

Weitere Infos unter [info@himmelbach.ch](mailto:info@himmelbach.ch) oder [www.vital-paket.ch](http://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](http://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.



**HI  ELBACH**

## Die «Planeterranean Diät»

Der UNESCO-Lehrstuhl für Gesundheitsbildung und nachhaltige Entwicklung der Universität Neapel hat sich zum Ziel gesetzt, weltweit ein gesundes und nachhaltiges Ernährungsmodell zu fördern, das auf den Eigenschaften der mediterranen Ernährung basiert, aber auf lokaler Ebene umgesetzt werden kann mit Lebensmitteln, die in den verschiedenen Regionen der Welt erhältlich sind. "Planeterranean Diet" (Planet+Mediterranean) ist der vorgeschlagene Ausdruck für dieses neue Ernährungsmodell, das mit den von den Vereinten Nationen in der Agenda 2030 festgelegten Zielen für eine nachhaltige Entwicklung und mit den Grundsätzen der Kreislaufwirtschaft im Einklang stehen würde.

Viele Menschen, die in städtischen Gebieten leben, ernähren sich qualitativ minderwertig und wenig abwechslungsreich, wobei der grösste Teil der Energiezufuhr aus Nahrung mit hohem glykämischen Index (z. B. weisser Reis und Kartoffeln) und extrem verarbeiteten, zucker- und fettreichen Lebensmitteln (z. B. Fertiggerichte, zuckerhaltige Getränke, Süssigkeiten, Chips, usw.) stammt. Diese Ernährungsgewohnheiten, die selbst in den Mittelmeerländern immer häufiger anzutreffen sind, sind weltweit eine der Hauptursachen für Fettleibigkeit (auch bei Kindern), Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Andererseits lassen sich in allen Teilen der Welt bestimmte Obst- und Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und Quellen für ungesättigte Fette finden, die ähnliche Nährstoffgehalte und -eigenschaften aufweisen wie die für die mediterrane Diät.

In Lateinamerika sind Avocados, Papayas, grüne Bananen und Andaçaí-Beeren gute Quellen für einfach ungesättigte Fettsäuren, Mikronährstoffe und Polyphenole. Von einigen zentralafrikanischen Getreidesorten wie Tapioka/Maniok und Teff wird angenommen, dass sie die Bildung von kurzkettigen Fettsäuren begünstigen. Darüber hinaus ist Quinoa reich an Eiweiss und liefert essenzielle Aminosäuren mit begrenztem Fettgehalt. Kanadisches Rapsöl sowie Pekannüsse enthal-



ten einfach ungesättigte Fettsäuren sowie Phytosterine und senken nachweislich den LDL-Cholesterinspiegel. Beliebte subtropische Produkte wie Pintobohnen und Okra, die reich an Ballaststoffen und Proteinen sind, werden auch mit niedrigeren LDL-Cholesterinwerten und einer geringeren Inzidenz des metabolischen Syndroms oder kardiovaskulärer Ereignisse in Verbindung gebracht.

Sesamsamen und Sojabohnen, die traditionell in Asien verwendet werden, enthalten bioaktive Verbindungen und Antioxidantien, die Bluthochdruck, oxidativen Stress, Insulinresistenz und Entzündungsmarker reduzieren können. Meeresalgen (d. h. Algen und Wakame) und Spirulina werden in den östlichen Ländern in grossem Umfang verzehrt und sind eine wichtige Quelle für komplexe Polysaccharide, Mineralien, Proteine und Vitamine mit krebs- und virenhemmenden, antioxidativen, antidiabetischen und entzündungshemmenden Eigenschaften. Australische Macadamianüsse, Davidson-Pflaumen, Pfefferbeeren, Fingerlinden und Buschtomaten - reich an Flavonoiden, Vitaminen und Mineralien - haben eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung und werden bereits als funktionelle Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel verwendet.

***Eine gesunde Ernährung kann in jeder Ecke der Welt zusammengestellt werden, nicht nur in den Mittelmeerländern. Und das mit der Umweltformel «Null Kilometer».***

## Versteckter Zucker in Erfrischungsgetränken

Der Zuckerkonsum in der Schweiz wird vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) auf durchschnittlich 110 Gramm pro



Kopf und Tag geschätzt. In diesem Zusammenhang stehen Erfrischungsgetränke als «Zuckerbomben» in Verfall. Nach Berechnungen der Schweizerischer Mineralquellen und Soft-Drink-Produzenten (SMS) werden jedoch über Erfrischungsgetränke durchschnittlich elf Gramm Zucker pro Tag aufgenommen, was zehn Prozent des Zuckerkonsums ausmache.

Die Rechnung sieht freilich anders aus, wenn man nicht den tatsächlichen Zuckerkonsum als Referenzwert nimmt, sondern die von der WHO empfohlene Menge von maximal 50 Gramm Zucker täglich. Dann tragen die Süssgetränke 20 Prozent zum Zuckerkonsum bei.

Um die Einnahme von verstecktem

Zucker einzuschränken, möchte das BLV die Getränkebranche dazu bringen, den Zuckergehalt in ihren Erfrischungsgetränken zu reduzieren. Die SMS-Mitglieder und das BLV seien sich einig, dass eine Zuckerreduktion langsam und schrittweise erfolgen müsse.

Der Verband der Soft-Drink-Produzenten betont ferner in seiner Medienmitteilung, die Getränkehersteller würden den Zuckergehalt seit Jahren freiwillig verringern. Von 2005 bis 2020 sei der Zuckergehalt um 15 Prozent über alle Kategorien hinweg gesenkt worden, während etwa 40 Prozent der in der Schweiz produzierten Erfrischungsgetränke bereits zuckerreduziert oder sogar zuckerfrei seien.

# GUAM SeaTherapy bietet einen zuverlässigen Langzeitschutz gegen vorzeitige Hautalterung.

**GUAM**

*Das gönne ich mir!*



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

## SO BLEIBT REIFE HAUT STRAHLEND SCHÖN

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

**BEWAHREN SIE SICH IHR JUGENDLICHES AUSSEHEN!**

**NUR  
BEI UNS  
SPEZIALPREISE**

**COSMESAN**  
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

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

# Inhaber einer Gesundheitsanlage JÜRGEN WOLDT erhält besondere **Auszeichnung** für seinen Vortrag



**„Unsere Muskulatur ist das Bedeutendste, das wir haben,  
nicht nur für funktionelle Bewegung“**

**Jürgen Woltdt**

Liebe Leserinnen und Leser,

seit nunmehr 25 Jahren schreibe ich mit Begeisterung Kolumnen für Jean Pierre Schupp. Natürlich fehlt mir dabei euer Feedback, da ich ja nicht immer erfahre, wie meine Inhalte bei euch ankommen.

Viele von euch wissen jedoch, dass ich ein patentiertes Muskel-Bewegungs-Konzept entwickelt habe, das weniger den Fokus auf die Funktion richtet, sondern vielmehr auf unsere gelungene Lebensgestaltung und unser Lebensglück, also ganz einfach, unsere Art zu leben. In der Schweiz durfte ich von Jean Pierre Schupp 2010 einen Award für besondere Leistungen für die Fitness- und Gesundheitsindustrie entgegennehmen. Einen weiteren Excellence Award erhielt ich nun kürzlich auf einem Speakerslam.

### **Der besondere Job der Muskeln**

Das Muskel-Bewegungs-Konzept, das ich entwickelt habe, hat – und das ist sehr wichtig – mit sportlicher Bewegung gar nichts zu tun, auch wenn es sportliche Leistungen trotzdem positiv beeinflusst. Ein Muskel ist als reiner Antriebsstrang zwar sehr wichtig, doch ist dies

nicht seine alleinige Aufgabe. Er ist auch Kommunikator und Botschafter – quasi ein Transportmittel, das Informationen durch den Körper senden kann, die ihn wieder in einen balancierten Schwingungszustand bringen. Das Ergebnis dieses „Muskel-Jobs“: eine gute Selbstregulationsfähigkeit des gesamten Organismus. Damit dieser Prozess besser und ertragreicher gelingt, steht nun mein weltweit einzigartiges Konzept zur Verfügung: das Mental Physio Training, das unter der Marke BodySense patentiert ist.

### **Angeborene Kräfte wieder erwecken**

Wir alle wurden als Kinder mit einer gesunden starken Selbstregulation geboren. Wir hatten ein Gefühl für uns selbst und das, was wir wollen und brauchen. Im Laufe des Lebens büßen wir viel von dieser natürlichen regulativen Kraft ein. Sie geht verloren, verkümmert und geht unter in der modernen fordernden und schnellen Zeit. Unsere Muskulatur kann uns dabei unterstützen, das wieder zurückzuerlangen, was wir als Kind hatten: unsere natürliche biologische Grundausstattung, mit



der sich unser Organismus spielend leicht immer aufs Neue regulierte. Wir hatten auch Freude an Bewegung als Kind, und ganz von selbst bahnte sich dieses biologische Prinzip, sich bewegen zu wollen, jeden Tag seinen Weg. Es gab keine inneren Schweinehunde, die wir überwinden mussten – denn Bewegung war nicht Last, sondern Lust für uns. Ganz von allein.

## Lebensglück durch Natur & Bewegung

Das Mental Physio Training bringt dich über ein faszinierend einfaches Konzept aus sanften Bewegungsmustern in Verbindung mit ganz spezifischer Naturbetrachtung wieder zurück in diese natürliche Balance. Es ebnet dir so wieder den Weg zu dir selbst, zu gutem Selbstgefühl und Selbstwirksamkeit, was vor allem in herausfordernden Lebenssituationen eine grosse Hilfe ist, da deine Intuition für den besten Weg aus einer schwierigen Lage wach, stark und wirksam ist. Das Erlernen des Mental Physio Trainings bringt dir auf diese Weise nicht nur ein Gefühl von Erfüllung, Lebensglück und eigenen Fähigkeiten zurück, es versorgt dich auch mit spannendem Wissen zu einer Fähigkeit der menschlichen Muskulatur, die bis heute leider an keiner Universität oder Akademie gelehrt wird: **die Fähigkeit eines Muskels, permanent und auch im Ruhezustand, Myokine (Botenstoffe) zu senden, um dein Leben leichter zu machen.**

## Das Gehirn ist Diener, nicht Chef!

Vielleicht beginnst du schon einmal damit, mehr auf deinen Lebensgeist zu achten, der in dir steckt, denn dieser hat letztlich permanent Kontakt zu dir. Nur du entziehst dich ihm immer wieder, indem du zu sehr deinem Gehirn vertraust. Unser Gehirn jedoch ist unser Diener, nicht unser Chef! Unsere Muskulatur bemüht sich unablässig, dem Gehirn andere Möglichkeiten zu geben durch neue neuronale Verschaltungen, um ein anderes Denken zu erzeugen. Dieses andere Denken erfolgt also nicht auf dem direkten Weg eines anderen Denkens, sondern geschieht immer über die Vorstufe einer Bewegung oder Erfahrung mit deinem Körper. Mit dem Mental Physio Training ermöglichst du dir eine andere Erfahrungsbeziehung ein anderes Denken, ohne dass dein Gehirn sofort vorgeschaltet wird.

## Sport & Leistung nur ein Mosaikstein

Vor mehr als 25 Jahren habe ich bereits entdeckt, dass es in unserer Muskulatur noch etwas anderes gibt als seine bloße Funktionalität, die uns aufrecht und fit hält und sportliche Leistungen ermöglicht. Zunächst aber habe ich bei dieser Entdeckung jedoch auch eher die muskuläre Funktionalität und diesbezügliche Optimierung verfolgt, und die enorme Bandbreite des Potenzials meiner später patentierten Marke BodySense war mir noch nicht gänzlich klar. So widmete ich mich dem Fitnessbereich, war Berater der Firma Germania mit ihrem BodySpider, der Firma Kettler mit ihrem Multitrainer, der Firma David, oder auch mit Gym80 habe ich über 6 Jahre zusammengearbeitet. Begeisterung für meine Entdeckung war genügend vorhanden, doch richtiger Erfolg stellte sich nicht ein, denn der zu sehr funktionsorientierte Blickwinkel, den ich aus Sicht eines Fitnessanbieters durchaus verstehen kann, blockierte die Möglichkeiten. Letztlich ist er nur ein kleiner Mosaikstein im grossen Puzzle.

## Excellence Award für Vortrag

Am 24. Mai dieses Jahres habe ich meine Arbeit zu dieser quantenphysikalischen Komponente erfolgreich in einem Kurzvortrag bei einem Speakerslam mit 140 Speakern aus 19 Ländern präsentiert und habe dafür einen Excellence Award erhalten



Natürlich habe ich auch Stimmung machen dürfen und den vollen Saal bewegungsaktiv begeistern können. Das hat mich sehr gefreut.



Bist du interessiert, für dein Training oder die Mitglieder deiner Anlage dieses starke Trainingskonzept des Mental Physio Trainings kennenzulernen und zu nutzen?

Ich biete dir ein einfach zu nutzendes und auf deine Wünsche und Bedürfnisse zugeschnittenes Konzept an und berate dich gerne dazu. Über die Umsetzung habe ich schon in der Ausgabe 19 der StarkVital60+ Ausgabe geschrieben. Auf der Titelseite mit der Headline

**„Mental Physio Training, ein Muss in jeder Gesundheitsanlage“**

findest du weitere Informationen.

Ich freue mich auf jede Zuschrift von euch über meine E-Mail-Adresse:

[info@doit-Akademie.de](mailto:info@doit-Akademie.de)

Herzlichst

Jürgen Woldt



### 83-jähriger überquert alleine den Pazifik

Der Japaner Kenichi Horie gilt als ältester Solosegler, der nun mit 83 Jahren die über 8'500 Kilometer lange Fahrt durch den Pazifik gesegelt ist. Er brauchte 69 Tage dazu. Bravo.

### 100 Jahre alt und immer noch im Einsatz

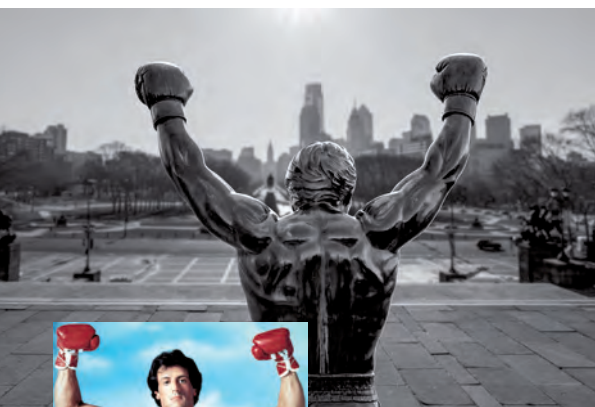
Sobald wir die 60 bis 65 Jahre erreicht haben, freuen wir uns auf den Ruhestand und ein stressfreies Leben. Nicht so David Flucker aus Edinburgh. Der 100-jährige Schotte arbeitet immer noch ehren-



amtlich in einem Wohltätigkeitsladen des St. Columba's Hospice, indem er Puzzleteile zählt, Kleidung dämpft, Spielzeug flickt und manchmal mit seinen Kunden plaudert. Er hält sich ständig auf Trab: Er pendelt diszipliniert an drei Tagen in der Woche zum Arbeitsplatz und in seiner Freizeit baut er sogar Modelleisenbahnen und -schiffe.

Der auf Facebook geteilte Beitrag zum 100. Geburtstag beweist, dass Flucker zu einer Inspiration für viele Menschen auf der ganzen Welt geworden ist. Ursprünglich war der 100-Jährige mit 72 Jahren in den Ruhestand gegangen, aber es dauerte nicht lange, bis er eine neue Beschäftigung fand. *«Ich konnte es einfach nicht ertragen, nichts zu tun zu haben, ich musste etwas tun»*, sagt er.

### Sylvester Stallone fordert Film-Rechte



Sylvester Stallone, 76, war Drehbuchautor und Hauptdarsteller des Erfolgsfilms Rocky aus dem Jahr 1976, in dem Boxer Rocky Balboa aus Philadelphia zum Schwergewichts-



Champion wird, und dessen fünf Fortsetzungen. Tatsache ist, dass der Actionstar keine Rechte an seinem Werk besitzt.

Jetzt fordert der Schauspieler den Hollywood-Produzenten Irwin Winkler, 93, auf, ihm *«das, was von [seinen] Rechten übrig ist»*, zurückzugeben, ein *«schmerzhaftes*

*Thema»*, von dem Stallone sagt, dass es an seiner Seele nage. *«Ich hätte wirklich gerne wenigstens ein bisschen von dem, was von meinen RECHTEN übrig ist, zurück»*, schrieb der Star in den sozialen Medien. Er sei von Irwin Winkler, um die Rechte an den Rocky-Filmen betrogen worden und beschuldigte ihn, Rocky 47 Jahre lang *«kontrolliert»* zu haben. Winkler produzierte alle sechs Rocky-Filme sowie die drei Creed-Ableger. Die Filme haben weltweit fast zwei Milliarden Dollar eingespielt. Rocky erhielt neun Oscar-Nominierungen und wurde als bester Film ausgezeichnet.

### Jane Goodall inspiriert die neue Barbie-Ethologin

Die *«Barbie Inspiring Women»™*-Serie würdigt unglaubliche Heldinnen ihrer Zeit: Mutige Frauen, die Risiken eingingen, Regeln änderten und den Weg für Generationen von Mädchen ebneten, um grosse Träume zu verwirklichen. Die neueste Barbie-Puppe ist von Dr. Jane Goodall inspiriert, der 88-jährigen britischen Ethologin und UN-Friedensbotschafterin, die weltweit für ihre Studien über Schimpansen und ihr Umweltengagement bekannt ist. Die Modepuppe von Mattel, die in der Kollektion *«Inspiring Women»™* in Zusammenarbeit mit dem Jane-Goodall-Institut vorgestellt wurde, ist aus recycelten Materialien hergestellt. Zusammen mit dem Schimpansen David Greybeard trägt die Barbie-Puppe Feldkleidung und ist mit einem Fernglas und einem Notizbuch ausgestattet.



*«Durch diese Partnerschaft hoffe ich, die nächste Generation von Umweltführungskräften zu inspirieren, sich mir beim Schutz unseres Planeten anzuschliessen, und sie daran zu erinnern, dass sie alles sein können, was sie sein wollen, überall; im Feld, im Labor und in der Forschung»*, sagte Jane Goodall.

### Die „Plastifizierung“ des Ozeans

Wissenschaftler:innen des Alfred-Wegener-Instituts (AWI) haben im arktischen Meereis beträchtliche Konzentrationen von Mikroplastik gefunden. Im Fachmagazin *Nature Communications* berichten sie über die Untersuchung von Eisproben,



die in fünf verschiedenen Regionen des Arktischen Ozeans entnommen wurden. Demnach enthielten die Proben zum Teil mehr als 12'000 Mikroplastikteilchen pro Liter Meereis. Als Mikroplastik werden verschiedenste Arten von kleinen Kunststoffteilchen bezeichnet, wie Plastikpartikel, -fasern und -pellets. Die Länge, die Breite oder der Durchmesser dieser Plastikfragmente beträgt unter fünf Millimeter bis hin zu wenigen Mikrometern. Ein Mikrometer ist der tausendste Teil eines Millimeters, sodass Mikroplastikteilchen in der Regel mit dem blossen Auge nicht erkennbar sind.

### 2 Dinos der schweizerischen Fitnessclubindustrie

Mäge Frei (rechts) und Jean-Pierre Schupp trafen sich am 26. Juli in Locarno am schönen Lago Maggiore. Neben seinem Beruf hat Mäge Frei – im 2023 wird er 60 – viele inte-





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](http://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](mailto: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 !



ressante Hobbies, u.a. ist er Klippenspringer im «Cliff Diving». Wie jedes Jahr ist er am Sonntag 31. Juli 2022 in Ponte Brolla aktiv mit gesprungen.

**Lungenfoto**



Es gibt in der Tat Künstler:innen, die mit der Fotolinse und Photoshop einfach sensationelle Bilder machen können wie diese wunderbaren Fotos zum Thema «Saubere Luft» oder «Rauchfreie Zone».

**Wir schufteten und schufteten und werden aber immer ärmer!**

In der BILD-Zeitung konnte man dieses Foto sehen. Leider geht es nicht nur der jungen Generation so. Immer mehr pensionierte Frauen und Männer in ganz Europa, auch in der reichen Schweiz, müssen ab 65 schufteten und schufteten, da die Renten, eben auch die AHV, einfach nicht zum ÜBERLEBEN reichen. Skandalös, wie bzw. Der Schweizer Staat bald über 500'000 Menschen so im Stich lässt. ARMUT IST KEIN VERBRECHEN, doch wenn sie vom Staat so verordnet ist, schon! Jede achte AHV und jede zweite IV-Rente braucht Zuschuss – THINK.



**Brad Pitt und die Prosopagnosie**

Der preisgekrönte Schauspieler, 58, verriet in einem Interview mit dem US-Männermagazin GQ, dass er an Gesichtsblindheit leidet, auch als Prosopagnosie bekannt, die es ihm schwer macht, sich die Gesichter von



Menschen zu merken. «Niemand glaubt mir», sagte der Hollywood-Star, der mit der Enthüllung seiner Erkrankung einen Appell an die Öffentlichkeit richtete, sich für die Krankheit nicht zu schämen.

Prosopagnosie ist eine neurologische Störung, die dazu führen kann, dass Menschen verschiedene Gesichter nicht auseinander halten oder gar erkennen können. Es ist ihnen nicht möglich, das Gesicht einer Person zuzuordnen. Eine Gesichtsblindheit ist nicht heilbar und bleibt ein Leben lang unverändert bestehen. Erkrankte können jedoch lernen, Personen anhand von der Stimme, der Körperhaltung und der Gestikulation zu erkennen.

**Motorrad Frau**

Ein wirklich guter Fund auf FB. Diese beiden Fotos zeigen eine Frau in jungen Jahren sitzend auf einem Motorrad und dann viele Jahrzehnte später am gleichen Ort auf gleichem Motorrad. Was haben diese beiden «Chassis» alles zusammen erlebt?



**Paul McCartney**

Paul McCartney wurde im ver-



gangenen Juni 80 Jahre alt und feierte dies auf die Art und Weise, die er am besten kann: mit Musik.

**Klares JA zur Initiative für eine 13. AHV-Rente**

Es geht gar nicht darum, eine 13. AHV, sondern eigentlich endlich die Zwölfte zu erhalten. Wieso? Weil man auch auf die AHV Steuern bezahlt, d.h. von den jetzigen zwölf Auszahlungen bekommt man effektiv nur deren elf!



## EGYM Bus

Hat der Gerätehersteller EGYM das Konzept für den Muskelaufbau für Menschen 60+ mit diesem EGYM VAN erkannt?



## Frauenrechtlerin Ayaan Hirsi Ali gegen Gender-Aktivismus



**«Der Feminismus, der sich für alle Frauen einsetzt, ist tot».**

Die international bekannte Politologin und Frauenrechtlerin Ayaan Hirsi Ali (52) kritisiert Gender-Aktivistinnen und Feministinnen im Westen. Sie schaden der Sache. Mehr noch: Sie

förderten die Unterdrückung von Frauen.

## Mit 65+ so aussehen? OK, in Schweden ticken die Uhren wohl ganz anders

Ove Lennart Rytter, im Sommer 2022. Bekannter Fitness-Guru und Herausgeber einiger Gesundheitsmagazine.

Info: [www.body.se](http://www.body.se)



## Das Schweizer Volk rüstet auf

Mehr Waffenerwerbsscheine und niemand weiss, warum. Seit Ausbruch des Ukraine-Kriegs bewaffnen

sich immer mehr Schweizer:innen. Einen direkten Zusammenhang kann der Bundesrat allerdings nicht bestätigen, aber auch nicht ausschliessen. Es fehlen schlicht die Daten.

## Was wird uns der Herbst/Winter 2022/2023 in Sachen Impfwang bringen?

Einige Organisator:innen aus der Präventionsbranche Fitnesscenter haben ihre für den Herbst 2022 vorgesehene Events auf den Herbst 2023 verlegt. Was geht momentan in den Köpfen der Menschen ab? Krieg in Europa bald in der Schweiz? Kommt der Impfwang doch? Das Foto der mutigen 99-jährigen Dame aus New York gibt Hoffnung für alle die Menschen, die weiterhin NEIN sagen können.



## Jungbrunnen MUSKELZELLE

In den Mitochondrien versteckt sich seit jeher der so gesuchte Jungbrunnen. Schon das Thema MYOKONE hat in den letzten Jahren für Furore gesorgt, jetzt entdecken Wissenschaftler den Ursprung für ein gesundes Immunsystem, was die Fachleute aus der Fitnessclubbranche schon lange wissen: In den Mitochondrien stecken die Kraftwerke der Zellen. Wie alle Zellorganellen haben auch sie eine bestimmte Funktion - nämlich den Körper mit Energie zu versorgen. Ohne Mitochondrien wäre Leben also nicht möglich.



## Die Senevita Bernerrose in Zollikofen setzt für Bewohnende mit Schluckstörungen auf «Smooth Food».

Seit über einem halben Jahr ist «Smooth Food» fester Bestandteil des Essensangebots der Senevita Bernerrose. Das Konzept hat zum Ziel, Menschen mit dauerhaften Kau- und Schluckstörungen (Dysphagie) mit Techniken der Molekularküche schmackhafte und ansprechend gestaltete Essensangebote machen zu können.

Rund 40 Prozent der über 70-jährigen Menschen bereitet Schlucken Mühe. Mit



«Smooth Food» kann die Freude und der Genuss am Essen auch bei Kau- und Schluckstörungen aufrechterhalten werden. Christian Marti, Küchenchef der Senevita Bernerrose zieht eine positive Bilanz: «Unsere Bewohnenden mit Schluckstörungen freuen sich enorm, endlich auch wieder geliebte Gerichte wie Brot, Spaghetti oder Salate geniessen zu können.» Mit modernen Techniken und verschiedensten Silikonformen kommt das Essen als das auf den Tisch, was es tatsächlich ist. Info: [senevita@farner.ch](mailto:senevita@farner.ch)

## REGULATE GUNS NOT WOMEN



Für das StarkVital Redaktionsteam DAS FOTO DES JAHRES

**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

## Wechseljahrsbeschwerden optimal überstehen



Die Wechseljahrsbeschwerden komplett loswerden, geht nicht. Jedoch lassen sie sich mit der richtigen Ernährung abschwächen. Eine möglichst vielseitige und pflanzliche Ernährung empfiehlt Isabelle Bietenholz, Ernährungsberaterin, Komplementärtherapeutin und Gründerin von JIVITA, dem Zentrum für Komplementärmedizin Bethanien in Zürich. Generell kann man laut der Ernährungsberaterin sogar sagen: **Je pflanzlicher die Ernährung, desto wahrscheinlicher die Aussicht auf ein langes Leben.**

## E-Zigaretten in Mexiko verboten

Der Verkauf von E-Zigaretten und ähnlichen Produkten ist in Mexiko künftig verboten. Die Regierung begründete ihre Entscheidung mit Gesundheitsbedenken. Es sei eine Lüge zu behaupten, E-Zigaretten seien eine sichere Alternative zum traditionellen Tabakrauchen, sagte Präsident Andrés Manuel López Obrador. E-Zigaretten erhitzen eine Kartusche oder Flüssigkeit, in der sich üblicherweise Nikotin und andere Chemikalien befinden. Der Nutzer atmet den Dampf ein und ahmt damit den Umgang mit herkömmlichen Zigaretten nach. Anhänger des Verfahrens sagen, es sei sicherer als die Nutzung von üblichem Tabak.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betrachtet E-Zigaretten als eine Gefahr für die

Gesundheit und hat zu einer strengen Regulierung aufgerufen, um vor allem junge Leute von der Nutzung abzuhalten. Bis Juli 2021 wurden E-Zigaretten laut WHO bereits in mehr als 30 Ländern verboten.

## Medikamente Preisdifferenz zum Ausland



Das Preisniveau der patentgeschützten Medikamente ist im europäischen Ausland im Durchschnitt 8,8 Prozent tiefer als in der Schweiz. Patentabgelaufene Originalpräparate kosten im Ausland 15,4 Prozent weniger. Am grössten sind die Preisdifferenzen bei Generika, welche in den Vergleichsländern durchschnittlich 48,4 Prozent günstiger sind als in der Schweiz – Schweizer bezahlen also doppelt so viel. Neu wurden auch die Preisunterschiede von Biosimilars, Generika von biologisch hergestellten Arzneimitteln, verglichen. Biosimilars sind im Ausland durchschnittlich 33,5 Prozent günstiger als in der Schweiz.

Dies ergibt der dreizehnte gemeinsame Auslandspreisvergleich von san-tésuisse und Interpharma, der aktuelle Fabrikabgabepreise von Medikamenten denjenigen des europäischen Auslands gegenüberstellt. Die Preisunterschiede sind im Vergleich zum Vorjahr grösser geworden, dies insbesondere aufgrund der Wechselkursentwicklung.

## Ihre Ratschläge:

- Aus experimentellen Studien weiss man, dass tierische Eiweisse den Alterungsprozess beschleunigen können. Daher: Milchprodukte, Eier, Fleisch und auch Fisch generell stark reduzieren!
- Der Eiweissbedarf erhöht sich in den Wechseljahren, daher gilt eine ausreichende Versorgung mit hochwertigen pflanzlichen Proteinen, mit Hülsenfrüchten wie Linsen, Erbsen, Kichererbsen oder auch mit Nüssen, Kernen und Samen. Sie sind auch ausgesprochen reich an ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.
- Säurehaushalt in der Ernährung im Gleichgewicht behalten: Hitzewallungen oder Schweissausbrüche treten auch verstärkt auf, wenn der Körper übersäuert ist.
- Salzkonsum unter Kontrolle halten, denn es besteht ein Risiko für Blutdruckerhöhung.
- Raffinierter Zucker, künstliche Süsstoffe sowie industriell hergestellte Lebensmittel, die oft viel versteckten Zucker enthalten, sollen ebenso vermieden werden. Zucker stimuliert nämlich das Nervensystem, was genauso Hitzewallungen auslösen kann.
- Kaffee und Alkohol meiden! Laut Bietenholz wirkt sich Alkohol genauso wie Kaffee auf das Nervensystem aus und raubt dem Körper lebenswichtige Mineralien, wie beispielsweise Magnesium, das für gute Stimmung, Entspannung und erholsamen Schlaf benötigt wird.

## Psychopharmaka in Pflegeheime

Eine Studie, die von Max Giger und zwei weitere Fachpersonen durchgeführt wurde, zeigt, dass mehr als ein Drittel der Bewohner:innen in Schweizer Pflegeheimen mit starken Medikamenten, z. B. gegen psychotische Erkrankungen, ruhig gestellt werden. Die Pillen werden an Betagte verabreicht, die sie eigentlich gar nicht benötigen, weil sie verwirrt oder aggressiv sind, beispielsweise wegen einer Demenz. Die Folgen sind Antriebslosigkeit und Lethargie. Solche Arzneimittel könnten ferner gefährliche Nebenwirkungen haben, die stark unterschätzt werden. Dazu gehören Hirnschläge, Inkontinenz, Schwindel und Stürze und damit eine erhöhte Sterblichkeit.

Die Pflegeheime hätten nicht genügend Personal, um die Bedürfnisse der Bewohner:innen mit den herkömmlichen Methoden, d.h. mit sozialer und pflegerischer Betreuung, zu erfüllen. Die Verabreichung von Medikamenten ist weniger kostspielig und zeitaufwendig als ältere Menschen zu unterhalten oder sie beim Spaziergang zu begleiten.

**«Man arbeitet nicht mehr menschenorientiert»**

Max Giger, Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA)



## Quel est le rapport entre la santé et la démocratie ?

Le 9 juin, un documentaire intéressant, «SCROBEL», sur le thème de la DEMOCRATIE dans les différents pays du monde a été diffusé sur la chaîne allemande 3SAT.

Le graphique de la page 5 montre que seulement 6,4 pour cent de la population mondiale vit dans une démocratie «complète» (pays marqués en vert foncé). Il est surprenant que le seul pays au monde qui peut compter sur une DEMOCRATIE DIRECTE, la Suisse, n'a même pas été mentionné.

53 pays ont des démocraties incomplètes ou imparfaites (les pays colorés en vert, c'est-à-dire pratiquement toute l'Union européenne). La démocratie incomplète signifie, entre autres, qu'il existe de faibles niveaux de participation à la vie politique et des problèmes dans le fonctionnement du gouvernement.

La part des systèmes hybrides (les pays marqués en orange) est en augmentation et compte désormais 34 pays. Un exemple significatif est la Hongrie, où démocratie et dictature sont entremêlées.

37 pour cent de la population mondiale vit dans des régimes autoritaires (les pays marqués en rouge). Dans ces États autocratiques, l'armée, le parti et les dirigeants fusionnent en un système dictatorial. La Chine, mais aussi désormais la Russie, en sont les parfaits exemples.

Le magazine de *l'Economist Intelligence Unit* (Democracy Index 2021) a mené cette recherche en établissant les tableaux respectifs en 2021, bien avant l'invasion russe de l'Ukraine, ce qui explique que la Russie soit toujours marquée en orange et non en rouge foncé.

Quoi qu'il en soit, pour ceux qui, comme nous, ont la chance de vivre dans une démocratie directe, il est essentiel de toujours se souvenir de la valeur de la santé, surtout au troisième et au quatrième âge. Dans mes prises de parole, j'ai souligné à plusieurs reprises que seule la personne en bonne santé et en pleine possession de ses facultés psychophysiques est capable de participer à la vie sociale et, en fin de compte, d'avoir son mot à dire sur ce qui se passe dans son pays. La maladie change complètement la vie : elle crée une dépendance à l'égard de tiers dans de nombreux domaines et entraîne malheureusement la perte de l'autonomie tant convoitée.

Celui qui est en bonne santé a mille désirs, celui qui est malade un seul. L'élixir de jeunesse se trouve dans les cellules de la musculature. Un entraînement musculaire intense provoque la libération de ce que l'on appelle les myokines, des molécules qui maintiennent notre corps en bonne santé pendant longtemps.

Jean-Pierre L. Schupp



*Corriere della Sera, pages Économie, 30.07.2022*

### Alessandri rejoint les cliniques anti-âge The longevity suite

Nerio Alessandri, fondateur et président de Technogym, devient actionnaire des cliniques anti-âge et de cryothérapie The longevity suite : l'entreprise, dont les revenus étaient de 1,5 million d'euros en 2020, compte 26 centres en Italie. L'entrée s'est faite par l'intermédiaire de Wellness Holding, déjà partenaire d'Enervit, Starpool et Cortina-Mare au sein de l'advisory board.

Alessandri rejoint le conseil consultatif pour le développement stratégique de l'entreprise avec Marco Bizzarri (président et Ceo de Gucci), Luca Poggi (conseiller Ima) et Roberta Benaglia (DG de Style Capital).

<https://www.thelongevitysuite.com>

#### 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](http://www.cosmesan.ch)

# PEACE

ZWISCHEN ERNÄHRUNG UND KLIMA



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

**GREENPEACE**

## Cosa c'entra la salute con la democrazia?

Il 9 giugno è andato in onda sul canale tedesco 3SAT un interessante documentario, «SCROBEL», sul tema della DEMOCRAZIA nei vari Paesi del mondo.

Il grafico a pag. 5 mostra che solo il 6,4 per cento della popolazione mondiale vive in una democrazia compiuta (i Paesi segnati in verde scuro). È sconcertante constatare che l'unico Paese al mondo che può contare su una DEMOCRAZIA DIRETTA, la Svizzera, non sia nemmeno stato menzionato.

53 Paesi hanno democrazie incompiute o imperfette (i Paesi colorati in verde, cioè praticamente tutta l'Unione Europea). Democrazia incompleta significa, tra l'altro, che vi sono bassi livelli di partecipazione nella vita politica e problemi nel funzionamento del governo.

La quota di sistemi ibridi (i Paesi segnati in arancione) è in aumento, ora sono 34. Un esempio significativo è l'Ungheria, dove democrazia e dittatura si stanno intrecciando.

Il 37 per cento della popolazione mondiale vive in regimi autoritari (i Paesi segnati in rosso). In questi Stati autocratici, i militari, il partito e la leadership si fondono in un sistema dittatoriale. Un esempio lampante è la Cina, ma ora anche la Russia.

La rivista *Economist Intelligence Unit* (Democracy Index 2021) ha condotto questa ricerca configurando le rispettive tabelle nel 2021, ben prima dell'invasione russa in Ucraina, motivo per cui la Russia è ancora segnata in arancione e non in rosso scuro.

In ogni caso, per chi, come noi, ha la fortuna di vivere in una democrazia diretta, è fondamentale ricordare sempre il valore della salute, soprattutto nella terza e nella quarta età. Nei miei interventi ho più volte sottolineato che solo la persona sana e in pieno possesso delle sue facoltà psicofisiche è in grado di partecipare alla vita sociale e, in ultima analisi, di avere voce in capitolo su ciò che accade nel suo Paese. La malattia cambia la vita completamente: crea dipendenza da terzi in molti ambiti e, purtroppo, conduce alla perdita dell'agognata autonomia.

Chi è sano ha mille desideri, chi è malato solo uno. L'elisir della giovinezza si trova nelle cellule della muscolatura. L'allenamento muscolare intenso provoca il rilascio delle cosiddette miochine, molecole che mantengono il nostro corpo in salute per lungo tempo.

Jean-Pierre L. Schupp



*Corriere della Sera, pagine Economia, 30.07.2022*

### Alessandri entra nelle cliniche anti-age The longevity suite

Nerio Alessandri, fondatore e presidente di Technogym, diventa azionista delle cliniche anti-age e crioterapiche The longevity suite. La società, 1,5 milioni di ricavi al 2020, vanta 26 centri in Italia. L'ingresso si è attuato tramite la Wellness Holding, già socia di Enervit, Starpool e Cortina-Mare nell'advisory board.

Alessandri si unisce al comitato di indirizzo per lo sviluppo strategico della società assieme a Marco Bizzarri (presidente e Ceo Gucci), Luca Poggi (consigliere Ima) e Roberta Benaglia (Ad di Style Capital).

<https://www.thelongevitysuite.com>

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



**AB HERBST 2023**

WIRD EIN NEUES FACHMAGAZIN FÜR  
**„SYSTEMRELEVANTE  
 GESUNDHEITS-TRAININGSCENTER“**

**6 X PRO JAHR AUF DEM SCHWEIZER  
 MARKT ERSCHEINEN,  
 ALTERNIEREND ZUM HEFT:**



**GANZ NEU IST DAS KONZEPT NICHT. BEREITS IM JAHR 2013 GAB ES DIE «HEALTH TRIBUNE»  
 SCHON MAL MIT SECHS AUSGABEN. DAMALS WAR SIE DEM ANSCHEIN NACH 10 JAHRE ZU  
 FRÜH AUF DEM MARKT? DIE NEUE «HEALTH TRIBUNE» WIRD AKTIVE MENSCHEN BIS 120  
 JAHRE \* IN IHREM EIGENVERANTWORTLICHEN LEBENSSTIL UNTERSTÜTZEN, DIE AUCH WÄHREND  
 KÜNFTIGEN PANDEMIEN IN EINEM SYSTEMRELEVANTEN CENTER WEITER  
 TRAINIEREN WOLLEN, DAS AUF DEM WICHTIGEN**

**1 ZU 1 TRAINING** SETZT,

**D.H. PERSONAL-TRAINER:INNEN 60+ TRAINIEREN MENSCHEN 60 BIS 100+ !**

**ZU \* SIEHE 400-SEITIGES BUCH DER SANITAS „WIE WIR BALD 120 JAHRE LANG GESUND LEBEN WERDEN“**

**Health Tribune - Das Fachmagazin für systemrelevante Gesundheits-Trainingscenter**

Die COVID-19-Pandemie hat gezeigt, wie der Staat das öffentliche System komplett zum Erliegen bringen, viele Firmen in den Konkurs und Familien in den Ruin treiben kann. Jedem ist klar, dass wie beim Grippe-Virus, wohl jährlich ein neuer Coronavirus auftauchen wird, somit kann die Pharma-Industrie weiterhin Milliarden an der Menschheit verdienen. Klar ist auch, dass die Politiker in den USA, in vielen europäischen Ländern und auch in der Schweiz, Fitnesscenter als **NICHT SYSTEMRELEVANT** in einer Pandemie eingestuft haben, diese dann als Sport- und Freizeitanlagen schliessen mussten.



Wer aber de facto etwas zur Prävention und für die Gesunderhaltung des Körpers tun kann, sind genau die Trainingscenter, die Muskeltraining anbieten. Viele wissenschaftliche Studien (u.a. von Professorin Dr. Bente Pedersen aus Dänemark, Thema Myokine) beweisen schon lange, dass durch Muskeltraining Botenstoffe dem Körper des Menschen zugeführt werden und diese das

## IMMUNSYSTEM

stärken. Es ist nicht nur die überlebenswichtige Muskulatur, sondern es sind auch die durch das Muskeltraining ausgeschütteten Hormone, die inneren Organen wie Herz, Leber, Lunge, Niere, Hirn bei deren Gesunderhaltung helfen und aktiv unterstützen.

90 Prozent aller Pflegeeinsätze in Altersheimen oder bei der Spitex sind nur deshalb nötig, weil der alte Mensch zu wenig eigene Körpermuskulatur hat, um vom Bett, vom Esstuhl oder vom WC aufstehen zu können.

Das heutige Gesundheitswesen ist in Sachen Pflege komplett falsch aufgebaut. So bekommen Pflegeheime mehr Geld für höhere Pflegestufen, beispielsweise Prämien für den Rollator-Einsatz. Noch mehr Pflegegeld gibt es für den Rollstuhl-Einsatz.

Das japanische Gesundheitswesen hat in der Geriatrie (Altersforschung) dies vor Jahrzehnten schon erkannt und komplett sein Pflegesystem umgebaut. Wer in ein staatliches Altersheim aufgenommen werden will, verpflichtet sich schriftlich zu täglichem Krafttraining in entsprechenden Gesundheits-Trainingsräumen. In Japan gibt es über 8000 Gesundheits-Trainingscenter, die ausschliesslich Mitglieder über 70 Jahre zulassen.

**Das neue Fachmagazin «Health Tribune» soll nun wirklichen Präventionscentern eine Bühne der Information sein. Es soll aufzeigen, wie in Zukunft ein Gesundheits-Trainingscenter aussehen sollte und das bei einer künftigen Pandemie auch geöffnet bleiben kann. Bis dahin wird auch der Schweizerstaat, wie schon Japan zuvor, begriffen haben, wie Muskeltraining u.a. auch das Immunsystem stärkt.**

## NUR DAS **1 zu 1 TRAINING** FUNKTIONIERT UND BRINGT ERFOLG \*

In den Gesundheits-Trainingscentern sollten zahlreiche Gesundheits-Trainer:innen (Personal Trainer:innen) zur Verfügung stehen, die das Mitglied beim individuellen Bedarf mieten könnte, ähnlich wie beim Skifahren der Skilehrer, beim Autofahren der Fahrlehrer, beim Bergsteigen der Bergführer usw. Was den Erfolg im Training betrifft, Frauen und Männer und vor allem ältere Menschen haben generell andere Anforderungen, daher muss sich das Angebot anpassen. Das heisst, für entsprechende Leistungen muss mehr bezahlt werden.

### Das Recht als Mensch, GESUND sterben zu dürfen

Das Health Tribune Magazin soll den neuen Präventions-Trainingscentern eine Bühne bieten, wo sie die neue ältere Kundschaft anspricht, die sich so zusammensetzt:

- 3. Lebensphase - 60 bis 75
- 4. Lebensphase - 76 bis 99
- 5. Lebensphase - 100 bis 120

Es ist notwendig, diese neuen potentiellen Kunden äusserst professionell zu betreuen, da ihnen u.a. oft die körperliche FITNESS fehlt, um gleich mit intensivem Muskeltraining zu beginnen. Ebenso müssen einzelne Ernährungspläne angepasst und ausgearbeitet werden. Wichtig ist, der persönliche Kontakt zu jedem Trainierenden einzuhalten. Im besten Fall sollte parallel dazu ein neuer Verband gegründet werden, der sich mit der spezifischen Ausbildung von Personal Trainern:innen 60+ beschäftigen würde. Das Ziel ist, älteren Menschen zu ermöglichen, auch in der letzten Lebensphase (80+, 90+, 100+ usw.) autonom leben und gesund sterben zu können.

Als ich am 28.12.2020 folgenden Text auf Facebook gepostet habe: *«Leider begreifen noch viele «falsch informierte» Entscheidungsträger nicht, dass OHNE MUSKELN das LEBEN STILL STEHT! Darum ÖFFNET D R I N G E N D die Fitnesscenter»* kamen sehr viele positive Rückmeldungen. Ein Kommentar erstaunte mich jedoch sehr, es war der folgende: *«Es ist doch gar nicht gewollt, dass Menschen bis ins hohe Alter fit und autark sind. Da würde die ganze Alterspflegeheim-Industrie zusammenbrechen»*. Meine Antwort war: *«Die Alterspflegeheim-Industrie und das «kranke» Gesundheitswesen sollen zusammenbrechen. Es ist demütigend und menschenverachtend, wie WIR MENSCHEN wie VIEH behandeln. Jede Kuh erhält mehr Unterstützung aus Bundesbern als ein Pensionär in der Schweiz.»*

**«Wir brauchen nicht mehr Pflegepersonal, sondern mehr Personal Trainer:innen».**

### ICH HABE ALS MENSCH DAS RECHT, GESUND ZU STERBEN !

Natürlich gab es auch auf meinen Post andere Kommentare. Ähnliche kenne ich seit Jahren z.B. *«Ich trainiere mit dem eigenen Körpergewicht, dies sollte genügen»* oder *«Im Wald zu joggen genügt»* oder *«ich schwimme fast täglich im Hallenbad»* usw.

Meine Antwort darauf war immer: *«Mit Eigengewicht trainieren (z.B. LIEGESTÜTZE) oder Schwimmen oder Jogging oder Yoga oder Stretching oder Wandern ist bis zu einem Alter um ca. 60, OK. Wenn der Mensch aber mit 100 Jahre fit und stark und weiterhin ALLEINE sein Leben gestalten will, MUSS ab 61 bis 100+ INTENSIV SEINE MUSKELN MIT GROSSEM WIDERSTAND (z.B. mit 45 Grad Beinpresse usw.) TRAINIEREN (2 bis 3 x in der Woche), sonst landet Frau oder Mann schnell wegen Muskelmangel im Rollstuhl. 95% aller SPITEX Einsätze, auch in Alterspflegeheimen basieren darauf, dass der alte Mensch viel zu wenig eigene Körpermuskulatur hat. MAN IST ABER NIE ZU ALT, UM MUSKELN WIEDER AUFZUBAUEN !»*

### Darum muss die HEALTH TRIBUNE als neues Magazin auf den Markt!

\* Eine neue US-Studie in tausenden von Fitnesscentern hat ergeben, dass nur 5% der Menschen, die dort Krafttraining ausüben, dies auch seriös und effektiv machen. Darum MÜSSEN Menschen 60+, 80+, 100+ nur mit einer persönlichen, gut ausgebildeten Trainer:inn, das «Überlebenswichtige Muskeltraining» absolvieren.

Jean-Pierre L. Schupp

Das Fachmagazin für diesen neuen Markt heisst HEALTH TRIBUNE. Kontaktinformationen: [info@healthtribune.tv](mailto:info@healthtribune.tv)  
Info [www.healthtribune.tv](http://www.healthtribune.tv) ! (Ausgaben von 2013: UNSERE MAGAZINE - ARCHIV anklicken)



## Ich habe es satt,

- dass die WHO bereits wieder ein neues Affentheater inszeniert, indem sie eine harmlose Pockenkrankheit zu einer globalen Bedrohung hochstilisiert;
- dass die WHO schon SARS Cov-2 zur «Pandemie» erklärte, obwohl schon im März 20 klar war, dass das Virus für den grössten Teil der Bevölkerung keine ernsthafte Bedrohung war;
- dass die WHO die «Pandemie» nur ausrufen konnte, nachdem sie «Pandemie» 2009 umdefiniert hatte: statt wie bisher sehr viele Erkrankte und Tote genügten plötzlich nur noch viele Infizierte, womit jede Grippewelle zur Pandemie wird;
- dass in der Sars Cov-2 «Pandemie» «Infizierte» nicht Kranke waren, sondern mit einem fragwürdigen Testverfahren positiv Getestete;
- dass eine grosse Zahl, vielleicht die Mehrheit der Covid-Toten, nicht an, sondern mit Covid gestorben sind;
- dass der WHO gewissermassen Expertenstatus zuerkannt wird, obwohl sie bereits bei der Vogel- und der Schweinegrippe krachend versagt hat;
- dass die WHO keinerlei demokratische Legitimation hat, da sie zum grösseren Teil privat finanziert ist (von einem gewissen Software-Milliardär und seinen diversen «Stiftungen» sowie Big Pharma) und dass die meisten internen und externen Experten der WHO Interessenkonflikte haben;
- dass die WHO ihre NPI's (nicht pharmazeutische Massnahmen) von China importierte und deren Notwendigkeit mit den Computermodellen eines Herrn Ferguson vom Imperial College of London begründete. Herr Ferguson wie alle Computer Modellierer incl. Tanja Stadler blicken auf eine stolze Reihe grotesk falscher Prognosen zurück;
- dass die WHO, nachdem sie drei Mal krachend versagt hat, kühn nach mehr Macht greift, indem sie mit dem Pandemic Treaty eine Weltgesundheitsdiktatur errichten will, welche die Autonomie demokratischer Staaten aushebelt;
- dass die WHO in Oslo bereits am Lobbyieren für einen Nobelpreis für ihre fragwürdige Organisation ist;
- dass die Länder, die sich am striktesten an die Pandemie-Vorgaben der WHO gehalten hatten, am schlechtesten abschnitten und die Länder, die auf selbständig denkende Wissenschaftler hörten, am besten: Schweden und Florida;
- dass die Pandemie-Rezepte der WHO zur

schlimmsten Katastrophe je in Friedenszeiten (ausser der Grossen Depression in der 30er Jahren) geführt hat: wirtschaftlicher Ruin der Ärmsten, Konkurse kleiner und mittlerer Unternehmen, unzählige Todesfälle durch Suizide infolge Vereinsamung, Alkoholismus, Drogenprobleme, Medikamentenabusus, Übergewicht, Todesfälle durch aufgeschobene oder nicht erhaltene medizinische Behandlungen auch infolge Impfpapartheid, Lerndefizite und psychische Probleme bei einer ganzen Generation von Schülern, Niedergang der Wirtschaftsleistung, Abbau demokratischer Rechte, Zunahme von Gewaltdelikten auch innerhalb von Familie und viele mehr. Auch die Langzeitfolgen zeigen sich immer klarer: Unterbrechung von Lieferketten, Kurzarbeit oder Arbeitslosigkeit, Mangel an Pflegefachkräften, Gesundheitsfolgen infolge von Lockdowns und politische Versuche, den Status quo bezgl. Abbau demokratischer Rechte aufrechtzuerhalten;

- dass der Mangel an Pflegefachkräften schon vor der «Pandemie» bewusst geplant worden war und
- dass «flatten the curve» aufgrund der Fehlplanung scheinbar notwendig wurde und nicht aufgrund der «Fallzahlen»;
- dass unser Gesundheitsminister das Pandemic Treaty der WHO gut findet und die Autonomie der Schweizerischen Gesundheitspolitik an die demokratisch nicht legitimierte WHO abgeben will;
- dass unser Gesundheitsminister Unsummen von Geld an PR-Agenturen vergeben hat, um uns die «Massnahmen» resp. Einschränkungen «in Zeiten der Pandemie» schmackhaft zu machen;
- dass auch sehr viel PR-Geld in die Impfpropaganda geflossen ist und sich Herr Berset dazu hergegeben hat, die Covid Impfung als «die beste und sicherste Impfung je» zu bezeichnen (als Jurist und Pilot muss er das ja wissen);
- dass Herr Berset und seine Gesundheitsbürokraten nicht zur Kenntnis nehmen wollten, dass die Studien der Impfsthersteller schlampig geführt, die Daten manipuliert und teilweise sogar gefälscht waren und dass über Langzeitfolgen gar keine Daten vorlagen, da die Impfstoffe per Notfallzulassung sofort auf den Markt kamen;
- dass Herr Berset und seine Gesundheitsbürokraten nicht zur Kenntnis nehmen wollten, dass die Wirksamkeit der Impfung mit statistischen Tricks massiv aufgebläht worden war;
- dass Herr Berset und seine Gesundheitsbürokraten nochmals mehrere Millionen dieser Impfung gekauft haben, nachdem es für jedermann mehr als offensichtlich geworden ist, dass diese Impfung die schlechteste und unsicherste aller bisher zugelassenen Impfungen ist;
- dass Herr Berset und seine Gesundheitsbürokraten und PR-Agenturen uns immer

die Impfung als einzige «Erlösung» aus der Pandemie verkauft haben und sich damit als blinde und willige Helfershelfer der Pharmagiganten geoutet haben;

- dass Herr Berset und seine Gesundheitsbürokraten krampfhaft über Impfnebenwirkungen schweigen, obwohl in Deutschland gemäss Krankenkassen-Angaben über 2.5 Millionen Patienten wegen Impfnebenwirkungen ärztliche Hilfe aufsuchten und zum Teil hospitalisiert werden mussten;
- dass Herr Berset und seine Gesundheitsbürokraten nie auch nur ein Wort verloren haben über gut dokumentierte und wirksame Präventionsmethoden und Frühbehandlungsmöglichkeiten von Covid 19;
- dass Herr Berset und seine Gesundheitsbürokraten immun zu sein scheinen für jeglichen Protest aus verschiedensten Gruppierungen aus der Bevölkerung, von Gruppen von Ärzten und Wissenschaftlern, von Juristen und Epidemiologen und diese seit über mehr als 2 Jahre ignorieren oder gar aktiv unterdrücken;
- dass Herr Berset und seine Gesundheitsbürokraten offenbar nicht über die Grenze schauen, wo weltweit massive Proteste gegen das WHO-China-Imperial College-Narrativ zunehmen und dass das früheste und immer noch beste Gegen-Narrativ, die Great Barrington Declaration, bereits eine Million Unterschriften von Ärzten, Juristen, Epidemiologen und Public Health Spezialisten sowie informierten Mitbürgern auf sich vereinigt;
- dass Herr Berset und seine Gesundheitsbürokraten mit neu wieder regelmässig gemeldeten Infektionszahlen bereits sachte auf Panikmodus einstimmen und mit dem Grundlagenpapier des Bundes zur mittel- und längerfristigen Entwicklung der Covid-19-Epidemie und zum Wechsel in die «normale Lage» beweisen, dass sie nichts dazugelernt haben und die „nächste Welle“ mit den gleichen unwirksamen Mitteln „bekämpfen“ wollen;
- dass Herr Berset und seine Gesundheitsbürokraten „Wissenschaft“ als das verstehen, was sie davon selektiv zur Kenntnis nehmen und völlig ausblenden, was im Reich der Wissenschaft tatsächlich diskutiert und publiziert wird.

**Ja, ich habe es satt und es stinkt zum Himmel, dass die «Wissenschaft» von Gesundheitsbürokraten und Politikern in Geiselaft genommen wird und dass das, was Wissenschaft zur Wissenschaft macht, nämlich der Diskurs, an den Pranger gestellt, unterdrückt, zensiert und oft sogar mit einschneidenden Sanktionen belegt wird. Weltweit. Unter Führung einer demokratisch nicht legitimierten gewaltigen Bürokratie, die, wie viele andere Bürokratien, abgeschafft werden müsste.**

**Ja, ich habe es wirklich satt!**

Dr. med. Jürg Kuoni

# Alpenmuseum auf dem Gotthard eine Reise wert

Am 10. Juni eröffnete das neugestaltete "Museo Nazionale" seine Pforten nach zweijähriger Umbauzeit (nicht vergessen, von Oktober bis Juni ist der Gotthardpass wegen Schneemassen immer geschlossen).



Aus Politik und Wirtschaft und einem Tross von Journalisten wurde bei einem Rundgang doch einiges gezeigt.



Der ca. 30-minütige Film auf einer megagrossen Leinwand ist unbedingt sich anzusehen, denn wirklich interessante Sachen werden dort gezeigt.



Auch wenn viele Schweizer:innen schon mehrmals auf dem Gotthardpass waren, wohl aber nur Ausländer:innen sich das alte Museum angeschaut haben, lohnt es sich nun wirklich das neu-umgebaute Nationale Alpine Museum auf dem Pass zu besuchen.



Info:

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

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 30 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 40 Franken für 6 Ausgaben im Jahr.

Bitte senden Sie uns diesen Coupon an [info@toptenmedia.com](mailto: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. 30 x 2.50 plus 9.70 Posttarif = 84.70)



# 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](http://www.pro-media.ch)



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

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

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

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



**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

**ROMANTIK**  
HOTELS & RESTAURANTS





Lieber Jean-Pierre

Gemäss der **Obsan-Studie 2022** werden wir bis ins Jahr 2035 rd. 82% mehr Ü 80-Jährige als heute haben. Der Megamarkt der Zukunft ist die Kohorte 50 Plus. Das grosse Problem, das sich heute schon abzeichnet, ist der Mangel an Pflegefachkräften. Dieser wird sich in den kommenden 15 Jahren noch deutlich verstärken. Bis dann werden wir einen Mehrbedarf an Pflegefachkräften um 50 – 60'000 haben. Die Digitalisierung und die intelligente Technologie werden möglicherweise eine dämpfende Wirkung haben, die man aber nicht überbewerten sollte. Daher sind deine Botschaften, lieber Jean-Pierre, absolut richtig und wichtig, sie sollten jedoch an Herrn und Frau Schweizer gerichtet werden. Fitnesscenter wissen um diese Wichtigkeit und Bedeutung. Für viele Menschen in den Seniorresidenzen kommt die Botschaft spät, oft zu spät. Traurig ist, dass unser Anreiz-System im Sozial- und Gesundheitswesen Deine Botschaft nicht honoriert, sondern bestraft.

Leitungen von Altersinstitutionen, die Deine Philosophie aus Überzeugung umsetzen und ihre Bewohnenden zum Training motivieren wollen, gibt es viele. Sie wissen, dass Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining der Grad der Selbständigkeit, die Geh- und Standfestigkeit und damit die Lebensqualität der Heimbewohnenden wesentlich erhöht. Warum wird es nicht umgesetzt? Weil die Anreizsysteme genau das bestrafen. Wenn Heimbewohnende durch solche gezielten und sinnvollen Aktivitäten höhere Selbständigkeit erlangen, muss die Pflegestufung herabgesetzt werden. Das hat zur Folge, dass die verrechenbaren Leistungen sinken. Auf der anderen Seite steigen die Kosten für die Raummiete, die Investition für die Geräte und die Personalkosten für die Fachkraft, die das Training leitet. Braucht es noch eine Erklärung, warum das die Heime nicht fördern, obwohl sie überzeugt sind, dass es sehr sinnvoll wäre?



René Künzli, Präsident TerzStiftung, Berlingen

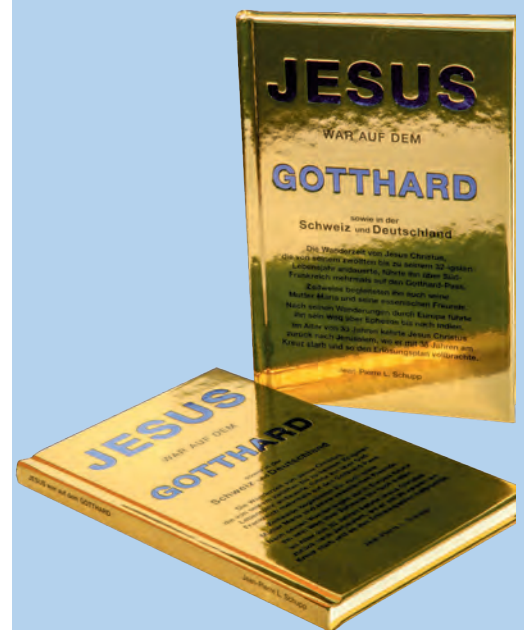
[www.terzstiftung.ch](http://www.terzstiftung.ch)

# War JESUS auf dem GOTTHARD?

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

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

Das 96-seitige Buch



**ist in fast jeder Buchhandlung oder unter**

**www.gotthard.tv erhältlich**

**Preis: 28.00**

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

ISBN 978-3-033-06571-0



9 783033 065710 >

In italiano

**Gesù è stato sul Gottardo**

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

En français

**Jésus a été au mont Gothard**

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

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



## Inserentenverzeichnis - SV 26 Seite

Proxomed	2-3
Livy - Sicherheitsgerät	4
CONNECTION - KKLW Wolhusen	8
KÖNIG - Geräte für Hüfttraining	9
med. Rücken-Center Zürich	12
Shark Fitness World Shop	13
ALPHA Cooling Professional	15
Lebenskraft Messe	17
Ratio AG	21
GatePress - Sypoba	25
VortexPower	26
QualiCert CERTIFIED QUALITY	27
Laufschule CONNECTION Wolhusen	28
Erbsen-Kaffee Protein	29,57,59
Cosmesan GUAM	31, 47, 54-55
FRITZ bewegt mich	33
Re Nature You	34-35
Kyburn und SiWAVE	37
Himmelbach - Vital-Paket.ch	45
ABO-Bestellformular	51
GREENPEACE	58
Thermalbad Bad Zurzach	64
www.Jungbrunnen-Orges.com	64
PROMEDIA	64
Romantik Hotel Castello Ascona	64
GSG-Academy - Buchhandel	65
InBody - best4health	67
Fimex TechnoGym	68

## Messe & Event-Termine:

**06. bis 09. Oktober 2022**

LEBENSKRAFT Messehalle, Zürich -Oerlikon

**25. bis 27. Oktober 2022**

IFAS Messehallen, Zürich-Oerlikon

**04-06.. November 2022**

Expo-50plus, Zürich

**04. bis 6. November 2022**

PRECURA im HB Zürich

**18 November 2022**

Gooddays Oslo-Studios, Basel

## 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](mailto: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](mailto: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.**

30 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 40.- 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](http://www.toptenmedia.com)

## Redaktionsschlussdaten 2022-2023

[www.toptenmedia.com](http://www.toptenmedia.com) / Mediadaten

Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
Nr. 27, November/Dezember 2022	<b>24.09.22</b>	15.10.2022	1. Woche November 2022
Nr. 28, Januar/Februar 2023	<b>15.11.22</b>	09.12.2022	2. Woche Januar 2023
Nr. 29, März/April 2023	<b>22.01.23</b>	12.02.2023	1. Woche März 2023
Nr. 30, Mai/Juni 2023	<b>19.03.23</b>	09.04.2023	1. Woche Mai 2023
Nr. 31, Juli/ August 2023	<b>20.05.23</b>	11.06.2023	1. Woche Juli 2023
Nr. 32, September/Oktober 2023	<b>23.07.23</b>	13.08.2023	1. Woche September 2023

## Wir suchen Fotomodels 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 450 Franken diese buchen.

Unter [www.starkvital.ch](http://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](mailto: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 Viszerafett (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](http://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.