

STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60



DENISE BIELLMANN
Mit 60 noch Buchautorin

Ueli Schweizer
Freigeist und Experte für
einen gesunden LEBENSSTIL

- Altern ist ein Glück
- WHO kriminelle Vereinigung?
- Laufschiule auch für Senioren
- Immer diese verdammten Schmerzen



Seit mehr als einem
Vierteljahrhundert

- neutral
- unabhängig
- kompetent

Français 57
Italiano 59



TESLA CARE

FUNCTIONAL MAGNETIC STIMULATION

DER BECKENBODEN DER UNBEKANNTE KÖRPERTEIL Das LEBEN strahlt aus der MITTE

Der Beckenboden ist für verschiedene tägliche Handlungen sehr wichtig, bei denen ein Druck im Bauchraum entsteht: beim, Husten, Heben, Niesen, Urinieren, Sport treiben, bei der Geburt und nicht zuletzt beim Sex. Der Beckenboden stabilisiert die Bauch- und Beckenorgane. Er unterstützt auch den Verschluss des Darmes, der Harnröhre und der Vagina.

Eine vernachlässigte Muskulatur, die Aufmerksamkeit verdient

FMS TESLA ermöglicht ein gezieltes Training dank Magnetstimulation mit drei FMS-Spulen (Functional Magnetic Stimulation) für den Beckenboden wie auch (mit dem Zusatz von Akkumulatoren) für Torso, Arme, Hände, Beine und Füße.



info@healthtribune.tv

Rue de Chippis 49 - 1950 Sion



Einsetzbar bei:

Blasenschwäche, Inkontinenz (Urin, Stuhl), Nykturie (nächtlicher Harndrang), Belastungs-, Dranginkontinenz (schon junge Sportlerinnen können Harn verlieren)

Frauen: Libidoverlust, Wechseljahre, Regelschmerzen, Hysterektomie, Ovarektomie

Mütter: Rückbildung nach vaginaler Geburt, Inkontinenz, Rückenschmerzen

Männer: Potenzsteigerung und Aufbaustraining vor und nach Prostata-OP's

Rückenbeschwerden von chronisch bis akut z.B. Ischiasschmerzen

Sport: Grundstärkung von Rumpf-, Rücken-, Oberschenkel- & Gesässmuskulatur

Wegen hoher Nachfrage (27 Installationen alleine im Tessin und der Romandie in Spitälern und Physiotherapien), bitte Informationen über Demonstration, Anschaffungskosten - Leasing, Schulungen usw., unbedingt vorgängig eine Mail an:

info@drphysiomed.ch senden.

Ihre Koordinaten für Kontaktaufnahme nicht vergessen, im Mail bekannt zu geben.



„2“ Funktionelle Magnet-Stimulatoren FMS, 1 x im Sitz und 1 x Rückenlehne sind im Sessel integriert, 2 x 3.0 Tesla

Computer: Mehrsprachig, für 2 x 3.0 Tesla im Sessel, (plus 2 x 2,5) FQZ: 1-160 Hz

PELVIS KRÄFTIGEN FÜR ALLE, ÄLTERE MENSCHEN MÜTTER, SPORTLER:INNEN

TESLA CARE

FUNCTIONAL MAGNETIC STIMULATION



MEHR LEBENSQUALITÄT DANK NICHT-INVASIVER SITZUNGEN

Mitten im Rumpf, der Beckenboden (Pelvis) hat eine zentrale Funktion. Nach einer Geburt oder im Alter kann aufgrund von Inkontinenz, vor allem beim weiblichen Geschlecht, massiv an Lebensqualität verloren gehen.

Die Behandlung mit FMS TESLA ist bequem, ohne aktives Training und findet mit der Alltagsbekleidung statt: Einfach im Sessel Platz nehmen! Bereits nach wenigen Sitzungen sind Fortschritte spürbar. Dadurch entstehen weitere Vorteile für das

WOHLBEFINDEN.

Die Lebensenergie kehrt wieder zurück, bei der Frau wie beim Mann!

ENDLICH DAS HAUS VERLASSEN, OHNE NACH EINER TOILETTE SUCHEN ZU MÜSSEN



„2“ weitere FMS-Applikatoren können angeschlossen werden (für Körper-Peripherie), je max. 2,5 Tesla pro App.

Für die Deutschschweiz gesucht:
Therapiezenter für FMS TESLA
Kontakt: DRPHYSIOMED
info@healthtribune.tv

Editorial	5
Paul Eigenmann - Regieren heisst voraussehen	6
Seminare und Events	8
Karin Albrecht Kolumne - Altern ist ein Glück	10
<hr/>	
Nachruf für Andy Zwing	14
Yvonne Keller Kolumne - Kreuz und Beckenboden	16
Gastro-Trend	18
Laufschule auch für Senioren	20
<hr/>	
Carmen Schiltknecht - Kolumne	22
Ernährungs-Tipps	26
Gesundheits-Tipps	28
Elmar R. Herrmann Kolumne	30
<hr/>	
Otti Krempel Kolumne - Immer diese Schmerzen	32
Matthias Mend Kolumne - Wasser ist Leben	36
Vegi Nachrichten	38
Media News	40
<hr/>	
Himmelbach	44
Linda Evangelista - Misslungene Schönheits-OP	46
Jürgen Woldt Kolumne - Neurobiologische Kohärenz	48
Nachrichten aus aller Welt	49
<hr/>	
Ernährung	56
En français	57
In italiano	59
Sylvia Gattiker Kolumne - Fitnessclubmarkt 60+	60
<hr/>	
Klagemauer	62
Denise Biellmann 60 Jahre mit neuem Buch	63
Leserbriefe und Kleininserate	65
Impressum	66



WHO? Dr. med. Jürg Kuoni - S. 12



Edwina Brocklesby (79) - S. 24



Otti Krempel (68) - Seite 32



Ueli Schweizer (70) - Seite 42



Denise Biellmann (60) - Seite 63

Anzeige

Livy

Das intelligente, smarte und multifunktionale Gerät für Ihre Sicherheit

Das elegante Livy ist gut konzipiert und sorgt für Ihre Sicherheit und unterstützt ein selbstbestimmtes wohnen im Alter und Sicherheit zu Hause oder im Geschäft.

Einzigartig was Livy für Ihre Sicherheit alles tun kann.

Es fühlt, riecht, sieht, hört, spricht und warnt vor Gefahren.

Schnell und einfach ist das Livy installiert. Mit der kostenlosen App verbunden, sind die vielfältigen Funktionen sofort aktiv und sorgen für Ihre Sicherheit.

Smarttan GmbH
 Achereggstrasse 6a
 6362 Stansstad
 CEO und Inhaber
 Peter Schurtenberger

Eigenschaften von Livy:

- Rauch- und Kohlenmonoxid-Erkennung & Warnung
- HD-Kamera und 2-Wege-Audio Kommunikation
- Tag und Nacht gestochen scharf sehen
- automatisches Nachtlicht zur Sturzverhinderung
- Bewegungserkennung mit Mitteilungsfunktion
- Warnung bei ungewöhnlichen Geräuschen
- Einbruchsalarm
- Hilferuf-Erkennung - Niemand bleibt ungehört
- Im Notfall werden Angehörige benachrichtigt
- Höchster Standard beim Datenschutz

Information: Tel. +41 79 342 07 21 oder Mail: info@smarttan.ch



Einfache Montage mit starkem Klebeband für Wand oder Decke



DIE HEXENJAGT IST SCHON VOLL IN GANG !

"WIE WIR MIT 120KM AUF EINE WAND ZU FAHREN". So wurden im Sommer 2022 junge Menschen in einer bekannten Schweizer Tageszeitung zitiert. Es zeigt mir, dass auch die Jugend merkt, dass es so mit unserer Gesellschaft, mit den extrem hohen Krankenkassenkosten, den tiefen Renten usw. nicht weiter gehen kann.

Die Schlinge, die sich immer enger um den Hals der BabyBoomer-Generationen legt, kommt schneller auf viele 60+ Menschen zu, als man es sich vorstellen kann.

- Im Herbst 2022 konnte man in der Presse nachlesen, dass Menschen 60+ viermal mehr Gesundheitskosten als der Durchschnitt verursachen. Die Baby-Boomer dienen nun als Sündenböcke für verschiedene – nicht nur von ihnen – verursachten Missstände. Droht eine **HEXENJAGD** auf ältere Menschen? Können wir uns bald nicht mehr aus dem Haus trauen, um unsere eigene körperliche Unversehrtheit zu schützen?
- Wird es eine **HEXENJAGD** auf Frauen im gebärfähigen Alter geben, die keine eigenen Kinder haben wollen? Wird dann kinderlosen Frauen die AHV-Rente gekürzt? Ihre Kinder sollten doch die AHV-Renten für die vorangegangene Generation garantieren.
- Werden auch Männer in einer ähnlichen Situation bestraft?
- Hohe Krankenkassenbeiträge: Seit Jahrzehnten das gleiche Theater. Von September bis November schreien alle Politiker:innen von LINKS bis RECHTS **"Hilfe, so geht es nicht weiter"**. Ab Dezember schweigen dann alle wieder. Die Schweizer:innen zahlen ohne mit der Wimper zu zucken und verarmen immer mehr. Bei Gemeinden und Kantonen steigt die Zahl Sozialhilfesuchender und der Krankenkassenbeitrags-Subventionsanträge dramatisch an.
- Die AHV-Finanzierung basiert auf einer unvollständigen Sichtweise. Politiker:innen, die das Phänomen der vielen geburtenstarken Jahrgänge (Baby-Boomer), die nach und nach in den Ruhestand gehen, als vorübergehend betrachten, berücksichtigen nicht, dass die Geburtenrate der Frauen derzeit in der Schweiz bei 1,5 liegt. Also, 1,5 Kinder pro Frau und nicht 2,1, was die demografische Stabilität gewährleisten würde. Das bedeutet, dass es auch künftig die Zahl der Rentenzahler sinken wird - es sei denn, es wird weiterhin auf Zuwanderung gesetzt.
- Lohnunterschied: Wir sollten endlich das geschlechtsspezifische Lohngefälle beseitigen und öffentliche Kinderkrippen für berufstätige Mütter zur Verfügung stellen. Mütter, die sich nur der Familie widmen, sollten vom Staat sowieso finanziell unterstützt werden. Dies wären Massnahmen, die unter anderem die Geburtenrate fördern würden.
- Wir sogenannte «starken» Männer haben nicht wirklich verstanden, dass nur Frauen Leben schenken können und wie wichtig die daraus folgende Aufgabe ist. Frauenbewegungen fordern seit Jahren die Anerkennung ihrer Rolle in der Gemeinschaft. Frauen sind das informelle Rückgrat der Gesellschaft. Jedoch ist der demografische Rückgang im vollen Gange, wollen immer mehr junge Frauen wie die Männer leben und haben kein Interesse, Kinder zu bekommen.
- Wir müssen dafür sorgen, dass Frauen wieder zum Kinderkriegen motiviert und nicht bestraft werden, indem sie bestmöglich unterstützt werden, auch und vor allem auf sozialer Ebene. Denn ohne Kinder besteht die Aussicht auf das Aussterben. Kein Volk, keine Nation.

Offizielle Statistiken sagen voraus, dass in nur 78 Jahren, also ab dem Jahr 2100 der Anteil der Bevölkerung europäischer Herkunft weltweit unter vier Prozent liegen wird. Düstere Prognosen gelten auch für China, Japan, Südkorea. Sind Bildung und wirtschaftlicher Wohlstand Faktoren, die eine positive demografische Entwicklung untergraben? Ungarns übereilte Antwort auf das sich verschärfende Problem: Lebenslang keine Steuern für Familien mit mindestens vier Kindern.

Rentenalter für Frauen bis 75, gar 80?

Hier eine Anekdote: Ein landesweit bekannter Schweizer Politiker hat sich in einer Tageszeitung zum Rentenalter der Frauen geäussert. Seiner Meinung nach ist ein flexibles Rentenalter für Frauen von Vorteil. So hätten sie bei einem Unterbruch der Berufstätigkeit, und damit der Zahlung von Sozialversicherungsbeiträgen aufgrund eines oder mehrerer Mutterschaftsurlauben, die Möglichkeit, die Beitragslücke zu schliessen, indem sie über das Alter von 65 Jahren hinaus weiterarbeiten könnten. Eine schnelle Berechnung: Wenn eine Frau drei Kinder zur Welt bringt, zwischen denen ein Abstand von drei Jahren liegt, und mindestens vier Jahre zu Hause mit dem letzten Kind verbringt, war sie gut zehn Jahre lang nicht auf dem Arbeitsmarkt. Daher würde sie ermutigt werden, mindestens bis zum Alter 75 zu arbeiten, um die Lücke auszugleichen, während ihr privilegierter Ehemann, der keine Arbeitsunterbrechungen angehäuft hat, mit 65 Jahren friedlich in den Ruhestand gehen könnte.

Das sind doch absurde und auf rein mathematischer Logik beruhende Forderungen, oder? Aber wenn ein Mann aus der Politik der MITTE, solche Vorschläge stellen darf, dann erlaube auch ich mir, Folgendes zu fordern:

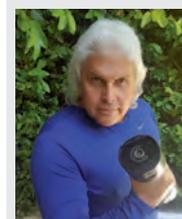
"Es wäre sinnvoller, Bundes-, National- und Ständerät:innen in Bern zu wählen, die auch Eltern sind und eine besondere Einstellung zu Familien haben".

Auch weil nur Eltern in der Tat erkennen, dass es ohne Kinder keine Zukunft für ein Volk und eine Nation geben kann.

Welchen Preis sollen denn Frauen noch zahlen, um Kinder zu haben?

Ihr

Jean-Pierre Schupp



Jean-Pierre Schupp

Biologisches Alter "54"

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

www.starkvital.ch

Regieren heisst voraussehen !

Gouverner, c'est prévoir...



Text von Paul Eigenmann / VR QualiCert AG

Probieren geht nicht über studieren...

Regieren heisst voraussehen, schrieb Émile de Girardin¹ im Rahmen einer grundsätzlichen Feststellung in seinem Buch «*La politique universelle*» im Jahre 1852. Leider ist davon in unserer heutigen schnelllebigen Zeit nicht nur in der Politik bisweilen wenig zu spüren. Eine verhängnisvolle Tatsache; denn der zweite Teil des Zitats lautet «*und nichts vorauszusehen, heisst ins eigene Verderben zu rennen*»!

Die aktuelle Situation mit dem Krieg in der Ukraine ist der beste Beweis für den zweiten Teil der Feststellung von Émile de Girardin¹. Heute scheint nämlich in der Politik die Maxime eher «*gouverner c'est réagir*», also «*regieren heisst reagieren*», zu sein. Neben der Tatsache, dass man die geschichtlichen Ereignisse um die «Nation Ukraine» einfach ignorierte, wurde auf die völkerrechtswidrige militärische Aggression Russlands mit Sanktionen reagiert, die – aber überhastet getroffen – einem gescheiterten Ratschlag des griechischen Geschichtsschreibers Herodot² nicht gerecht wurden.

Was immer du tust,
tu es sorgsam
und
bedenke das Ende!

Herodot / 485-425 v. Chr.

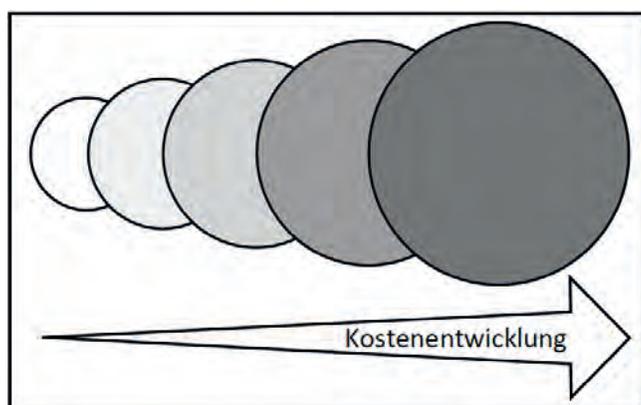
Mit den Sanktionen gegen Russland wurden nämlich zahllose Verträge gebrochen! Da war es ja schon eine recht verwegene Annahme, dass Herr Putin im Gegenzug den Vertrag über die Gaslieferungen Russlands einfach einhalten würde. Das Ende wurde offensichtlich nicht bedacht...

Die Fitnessbranche als Anbieter im Gesundheitswesen

Es ist unbestritten und wissenschaftlich gut belegt, dass nicht nur gewöhnliche körperliche Aktivität (physical activity), sondern insbesondere auch ein geplant

durchgeführtes, regelmässiges Training (exercise) äusserst günstige Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen hat. Weil die Muskulatur in Zusammenhang mit Gesundheit eine ganz besonders grosse Bedeutung hat, besitzt die Fitnessbranche sogar ein Alleinstellungsmerkmal unter den Trainingsanbietern; denn die Fitnessbranche bietet für Personen jeden Alters und fast jedem individuellen Gesundheitsstatus die Möglichkeit für ein effizientes Muskeltraining an. Eigentlich müssten diese positiven Tatsachen doch Grund genug sein, der Fitnessbranche in Zusammenhang mit Gesundheitsförderung auf allen Interventionsstufen mehr Gewicht beizumessen. Und natürlich stellt sich gleichzeitig die Frage, warum dies nicht schon längst geschehen ist, verbreitet die Branche die Message ihrer belegten positiven Gesundheitswirkung doch schon lange. Die Gründe für diese Tatsache sind natürlich vielfältig, es fällt aber auf, dass im Enthusiasmus über die grossen positiven Wirkungen von körperlicher Aktivität und Training oft das sorgsame Vorgehen und insbesondere das Bedenken des Endes vergessen geht.

Laufende Kostensteigerung im CH-Gesundheitswesen



Das Promoten von Training in Fitness- und Trainingcentern erfolgt häufig auch im Sinne einer präventiven Massnahme, die kostengünstiger und oft auch wirksamer ist, als medizinische Massnahmen und deshalb auch als Beitrag zur Kostendämpfung im Gesundheitswesen dargestellt wird. Dabei werden Sachverhalte übersehen, die bei einem sorgsamem und zu Ende gedachten Vorgehen keinesfalls übersehen werden dürfen:

- a) Eine «KVG-Zulassung» für einen weiteren Dienstleistungsanbieter im schweizerischen Gesundheitswesen ist rechtlich äusserst streng, fast möchte man sagen protektiv geregelt. Primordial- und Primärprävention sind im Krankenversicherungsgesetz (KVG) nicht vorgesehen. Das KVG regelt ausschliesslich Interventionen im Krankheitsfall.
- b) KVG-konforme Interventionen im Krankheitsfall sind grösstenteils an die Qualifikation des verabreichenden Personals gebunden. Diese vorgeschriebenen Qualifikationen setzen allesamt eine lange Ausbildung voraus, die zur «Verabreichung» von gerätegestütztem Fitnesscentertraining nicht nur nicht nötig ist, sondern aus Gründen der damit verbundenen Personalkosten eine breite Markttauglichkeit sogar verhindern.
- c) Würde Fitnesscentertraining als KVG-konforme Intervention durch KVG-konformes Personal verabreicht tatsächlich in den Katalog der KVG-berechtigten Leistungen aufgenommen, so würde durch die belegte Wirksamkeit der «Kuchen der Gesundheitskosten» nicht nur schrumpfen, der geschrumpfte «Kostenkuchen» würde auch noch auf zusätzliche Leistungserbringer verteilt.

Der Tatsache, dass ein Absenken der Gesundheitskosten immer auch mit einem Ertrags- bzw. Einkommensverlust der aktuell zugelassenen Leistungserbringer verbunden wäre, muss bei der Einordnung von Fitnessstraining als gesundheitswirksame Massnahme immer Rechnung getragen werden.

Info: www.qualicert.ch

¹ *Émile de Girardin, 1806 - 1881 Gouverner s'est prévoir et ne rien prévoir, c'est courir à sa perte!*
La Politique Universelle : Décrets de l'Avenir, 1855
Émile de Girardin war ein französischer Verleger und Journalist im 19. Jahrhundert

² *Herodot, 485 – 425 vor Chr.*
Quidquid agis, prudenter agas et respice finem !
Herodot war ein griechischer Schriftsteller im 5. Jahrhundert vor Christus, gemäss Cicero ist er der „Vater der Geschichtsschreibung“.

Event- und Seminar-Nachrichten

Am 22.9.22 fand im proxomed Hauptsitz in Steckborn an einem schönen Sommertag ein Seminar zum Thema «Sensomotorik»* statt. Erstaunlich zu sehen, wie viele Firmen sich in letzter Zeit um dieses Thema kümmern, vor allem wichtig für Menschen 70+. Der italienische Hersteller TecnoBody, Vertretung in der Schweiz die Firma proxomed mit dem Produkt D-WALL, zeigt, wohin die Reise geht. Aber auch andere Firmen sind auf das Boot «Sensomotorik» aufgestiegen. In Sachen «Fuss-Vermessung» hat die Firma www.christoph-trautmann.de eine Revolution an diesem Tag in Steckborn vorgeführt. *Als Sensomotorik bezeichnet man das Zusammenspiel von sensorischen und



motorischen Leistungen. Damit ist die Steuerung und Kontrolle der Bewegungen von Lebewesen im Zusammenspiel mit Sinnesrückmeldungen gemeint. Wahrnehmung des Reizes durch Sinnesorgane und motorisches Verhalten stehen in direktem Zusammenhang. Info: www.proxomed.com

Schweizerabend vom 27.8.22 im Lake-Side Zürich

Übrigens, am 27.8.22 am «Schwizerabig» in Zürich kamen nur schon während dem Aperò zehn Junggebliebene, 2 Frauen und 8 Männer, aus der Fitnessclubbranche auf mich zu und sagten: «Jean-Pierre, im 2022 wurde auch ich 60+ Jahre alt.»

Vielen Dank nochmals für die Einladung.



Vor allem René Stoss von der Firma SOLEDOR, ganz links und ganz rechts Heinz Thürig (65) von der SAFS. Ebenfalls war ein Sponsor das Porschezentrum aus Zürich. Copyright Foto FITNESS TRIBUNE.

Ein Tag der Innovationen versprochen die Firmen EGYM und MATRIX

In der Tat wurden am 6.10.22 in der Tonwerk Halle in Lausen sehr interessante Themen angesprochen. Vor allem hatte Jan Scherzer von EGYM gleich von Anfang an die Aufmerksamkeit der vor allem anwesenden Physiotherapeut:innen auf seiner Seite, als er sagte: «Die Demografie, Menschen 60+ werden Softwarefirmen wie EGYM, die auch elektronisch geführte Krafttrainingsgeräte anbietet, wie auch die Firma JOHN-SON-MATRIX, die sowohl Krafttrainings- aber auch Cardiogeräte anbietet, in Zukunft mehr und mehr beschäftigen.»



Die Vorträge waren interessant, auch der Sprecher von MATRIX Manuel Alonso zeigte auf, wie die Zusammenarbeit der EGYM-Software mit anderen Hersteller in Sachen Datenkompatibilität funktionieren kann. Der Höhepunkt war der Vortrag vom ehemaligen Schwingerkönig (2016) Matthias Glarner, der eindrücklich Höhen und Tiefen eines Spitzensportlers erklärte (Schwerer Unfall nach seinem Titel). Während er sprach, war es mucksmäuschenstill im Saal.



In der Pausen kamen doch zwei Physiotherapeuten und ein Fitnesscenterbesitzer auf mich zu und gratulierten mir für das StarkVital60+ Magazin. Es brauche genau so ein Heft für aktive Menschen 60+. Info: www.egym.ch und www.matrixfitness.ch

Das schönste Kompliment war folgender Satz: «Käthi und Theo Hedinger mit Andi Hedinger, Sohn und Geschäftsführer Physio Training Group aus Wilchingen, alles Physiotherapeut:innen, lesen jede StarkVital60+ Ausgabe mit Begeisterung von A-Z».

Info: www.physiotraining.com

Anzeige

tecspERM[®]
INSPIRED BY NATURE

TECSPERM ist der potenteste, natürliche, vegane und rezeptfrei erhältliche Anti-Ageing-Wirkstoff auf dem Markt.

Jetzt kennenlernen unter www.tecspERM.ch

TecspERM GmbH | Postmatte 14 | 8807 Freienbach
info@tecspERM.ch | +41 76 395 52 02

Ihrer Gesundheit zuliebe!





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

Altern ist ein Glück

Jede Alternative ist schlechter,
Antara-Training Schweiz – star education Schweiz

Ja, ich verstehe, wenn Sie beim Lesen des Titels meiner Kolumne zunächst gestutzt haben, denn üblicherweise denkt man im Zusammenhang mit Alter an Unbill und Schwäche. Somit sind wir uns einig, dass es nicht um die Frage geht, ob wir altern, sondern darum, wie wir es tun, um die geschenkten Lebensjahre so angenehm und dankbar geniessen zu können wie möglich.

Zunächst einmal bedeutet älter werden, reifer, sicherer, kompetenter und routinierter zu werden, wodurch sich das Leben für die meisten Menschen einfacher und angenehmer gestaltet. Es kann eine Lebensphase mit vielen Freiheiten und grossem Freiraum, freiwilligen Pflichten und selbst gewähltem Engagement sein – eine privilegierte Zeit. Doch dann häufen sich die Momente, die einen Abbau bewusst und teils schmerzlich spürbar werden lassen.

Einige versuchen, dem entgegenzusteuern, indem sie sich regelrecht an die Jugend klammern, sich ständig mit Jungen messen – ein Verhalten, das schnell peinlich werden kann. Beispiele sind der erfolgreiche Personal Trainer oder Sportlehrer, der sich noch im hohen Alter mit seinem Körperfettanteil brüstet, oder die über 60-jährige Frau, die auf unterschiedlichste Arten optimiert und super trainiert in der Presse als «Fitness-Oma» bezeichnet wird. Ist das nicht furchtbar? So sollte es nicht sein.

Für mich bedeutet älter werden, sich nicht mehr beweisen zu müssen. Der Vorteil der Erfahrung entlastet von Konkurrenz und Wettkampf. Mit Würde zu altern, führt zu Gelassenheit und Souveränität. Allerdings ist das nicht einfach, es ist ein Prozess.



Karin Albrecht

Fachbuchautorin, internationale Referentin und Ausbilderin.

Karin Albrecht entwickelte das Bewegungskonzept Antara®.

In der star unterrichtet sie die Themen; Anatomie und Bewegungslehre, Stretching und Beweglichkeit, Sensomotorik, Rücken und Körperhaltung, Antara®.

Unter anderem ist sie die Autorin von den Büchern und anerkannten Lehrmitteln, z. B. «Körperhaltung, modernes Rückentraining», «Stretching und Beweglichkeit – das neue Expertenhandbuch», «Funktionelles Training mit dem grossen Ball», «Walking Stretch», «Intelligentes Bauchmuskeltraining», von mehreren Entspannungs-CDs und unzähligen Fachartikeln für Bewegungs- und Physiotherapeutische Zeitschriften

Zu diesem Prozess werde ich Ihnen in den folgenden Kolumnen, die ich für das Magazin StarkVita60+ schreiben darf, verschiedene Informationen und Ideen vorstellen, denn es gibt nicht einen Schlüssel oder das eine Rezept.

Ich habe acht verschiedene Kompetenzen definiert, die in unserer Ausbildung zum «Bewegungsexperten im Alterungsprozess» als Grundlage dienen und die ich in dieser Kolumne heranziehen und erläutern werde.

Veränderungen des Lebens

Sich mit den Veränderungen des Lebens, der Veränderung von Beziehungen, später mit dem Verlust der Berufstätigkeit, dem Verlust von Status und einer vorgegebenen Struktur etc. zu arrangieren, damit muss sich jeder Mensch selbst versöhnen und seinen eigenen Weg finden. Der traurigste Teil, der Verlust von lieben Menschen, des Freundeskreises, das viele Abschiednehmen, ist dabei sicherlich die grösste Herausforderung, die man niemandem abnehmen kann. Wer es schafft, solche Situationen zu bewältigen, und vielleicht in dieser neuen Lebensphase Akzeptanz und Wohlbefinden findet, ist begünstigt oder hat Glück gehabt.

Ein wichtiger Aspekt ist dabei, sich der eigenen Fitness und Gesundheit zu widmen. Und genau diesen Aspekt können wir als Trainer:innen mit gutem und intelligentem Training direkt beeinflussen. Noch vor wenigen Jahren nahm man an, dass der Alterungsprozess zu über 50 Prozent genetisch bedingt sei, was mittlerweile als überholt gilt.

Laut dem aktuellen Stand der Wissenschaft beeinflusst der Lebensstil sogar bis zu 60–70 Prozent den Alterungsprozess.

Alter ist nicht gleich Alter

Jeder Mensch altert auf seine ganz eigene Art und Weise. Nicht alle Menschen erfahren physische, sensorische, kognitive und psychische Einschränkungen zur gleichen Zeit, im gleichen Alter. Die enormen Unterschiede der Alterungsprozesse lassen uns verstehen, warum Trainingsformen, die an ein bestimmtes Alter gebunden sind, nicht funktionieren, zum Beispiel 50+ oder 65+. Der Mensch definiert sich oft nicht anhand dieser Altersangaben und hat nicht das Gefühl, dem Bild dieses Alters zu entsprechen.

Unabhängig davon, wie der individuelle Verlauf der körperlichen, kognitiven und psychischen Alterungsprozesse aussieht, gibt es für alle Kompetenzen, die nachweislich das Befinden positiv beeinflussen, Massnahmen und Übungen zur Verbesserung. Mit diesen Massnahmen können wir die Gesundheit fördern und die Verletzlichkeit und letztlich die Abhängigkeit im Alter verlangsamen und hinauszögern.

Es geht um Selbstständigkeit, Selbstbestimmung und Wohlbefinden während des Alterns.



Sport und Bewegung im Alter

Jeder Mensch verliert im Laufe der Zeit Muskelmasse. Zudem verschlechtern sich die Körperhaltung, die Beweglichkeit und das Gleichgewicht. Diese natürlichen Abbauprozesse stören das persönliche Befinden. Fortschreitende Verschlechterungen werden sich auf das Bewegungsverhalten auswirken, eine Art negative Ursache-Wirkungs-Spirale. Je älter wir werden, desto grösser wird die Schere zwischen dem, was noch geht, und dem, was man will, und zwar sowohl auf körperlicher wie auch auf geistiger Ebene.

Dieser Kreislauf kann aufgehalten und sogar umgekehrt werden. Die Instrumente dafür sind Bewegung, Training, Ernährung, Schlaf, soziales Umfeld, Beziehungen, Freunde, Freude, Liebe.

Alle Leser:innen dieser Zeitschrift sind sich darüber bewusst, dass Training und Bewegung hochgradig gesundheitsfördernd sind.

«In über 120 Studien mit über 7000 (teils hochaltrigen) Personen wurden die gesundheitlichen Effekte von Training oder Krafttrainings eindrücklich nachgewiesen.»
(Prof. Dr. Reto W. Kressig; zitiert nach Liu und Latham, 2009)

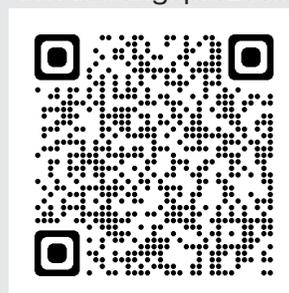
Jedoch sollte es nie ausschliesslich um Krafttraining gehen. Ja, Krafttraining ist eine gute Medizin, jedoch muss die Muskelkraft mit Funktion vernetzt werden. Muskelkraft, die im Alltag nicht eingesetzt werden kann, erfüllt ihren Zweck nicht!

Muskelkraft ist der «Motor», der bestimmt, mit wie vielen Pferdestärken (PS) Sie unterwegs sind. Sie stellt die Grundlage dafür dar, wie Sie alle weiteren Kompetenzen fördern und erhalten können – die Körperhaltung, die Belastbarkeit, das Gleichgewicht, die Atmung, das Gangbild, die persönlichen Freuden, ganz gleich, ob Sie im Chor Singen, Golfen oder Gartenarbeit vorziehen.

Es geht also um sehr viel mehr als den Aufbau von Muskelmasse, der Mensch ist mehr als Muskelmasse.

Antara Age

Zert. Bewegungsexperte
im Alterungsprozess



Möchten Sie ein Ausbildungsmodul als
GasthörerIn bei mir besuchen, melden
Sie sich unter 044 383 55 77.

Anzeige

WERDE JETZT TRAINER!

Die star – dein **starker** Ausbildungspartner - anerkannt, zeitgemäss und praxisorientiert

- > Fitness Trainer mit star Fachausweis
- > Gesundheitstrainer Branchenzertifikat
- > Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. FA

Kontakt: info@star-education.ch / www.star-education.ch



Ist die WHO eine kriminelle Vereinigung?

Die Frage erscheint Ihnen provokativ? Ziel der 1948 als Sonderorganisation der Vereinten Nationen gegründeten Organisation ist doch für alle Bewohner dieser Erde, die bestmögliche Gesundheit anzustreben. Eine wunderschöne Definition von Gesundheit entsprang diesem Konzept: Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern vollständiges physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden. Voilà. Sind Sie wirklich gesund? Vielleicht. Ein Blick in die statistischen Jahrbücher Europäischer Länder dokumentiert eine hohe Anzahl von Suiziden und Tötungen. Depressionen und andere psychischen Krankheiten scheinen, epidemische Ausmasse einzunehmen. Auch der Anteil der Bevölkerung in reichen industrialisierten Ländern, der unter der Armutsgrenze lebt und damit eine deutlich kürzere Lebenserwartung hat, müsste nachdenklich stimmen. Von vollständigem physischem, psychischem und sozialem Wohlbefinden sind wir weit entfernt.

Wo sind denn die Verdienste dieser Organisation? *«Der wohl grösste Erfolg in diesen Jahren ist die Ausrottung der Pocken. Als nächstes Ziel soll die Welt poliofrei werden»* ist in der Laudatio zum 70-jährigen Jubiläum der WHO zu lesen. Wie bitte? Die WHO masst sich an, die Welt von den Pocken befreit zu haben? Im Ernst?

Seit dem 19. Jahrhundert gehen Häufigkeit der Pockeninfektionen und Sterbefälle kontinuierlich zurück, ohne einen statistischen Zusammenhang mit einer Impfung. 1798 publizierte der Säulenheilige der medizinischen Vakzinologie, Edward Jenner, seine «bahnbrechende» Studie über die Pockenimpfung, in der er durch sein Impfverfahren lebenslange Immunität vor einer Pockeninfektion postulierte. Trotz Impfung traten weitere Pockenepidemien auf, die Impfung schuf mehr Probleme als sie löste. Die Ausrottung der Pocken der WHO und ihrem Impfprogramm anzurechnen, ist Geschichtsklitterung.

Stellt sich natürlich die Frage: wer oder was ist denn sonst für den Rückgang vieler Infektionskrankheiten inklusive Pocken verantwortlich? Die Antwort ist «hidden in plain sight», also versteckt aber für jeden sichtbar: bessere Hygiene, bessere Ernährung, bessere Luftqualität, bessere Wohnbedingungen.

Im 21. Jahrhundert folgen sich «WHO Pandemien» in rascher Sequenz: Die Vogelgrippe ist noch Pandemie-Vorstufe 3, die Schweinegrippe folgt als «echte» Pandemie mit prognostizierten Millionen von Toten, dann MERS-Cov (Middle East respiratory Syndrom verursacht durch Corona-Viren) mit hohem Sterberisiko, weiter, sattsam bekannt, SARS Cov-2 (severe acute respiratory syndrome corona virus Typ 2) und schliesslich noch die Affenpocken.

Wir leben im Jahrhundert der «WHO Pandemien», weitere sind bereits angedroht.

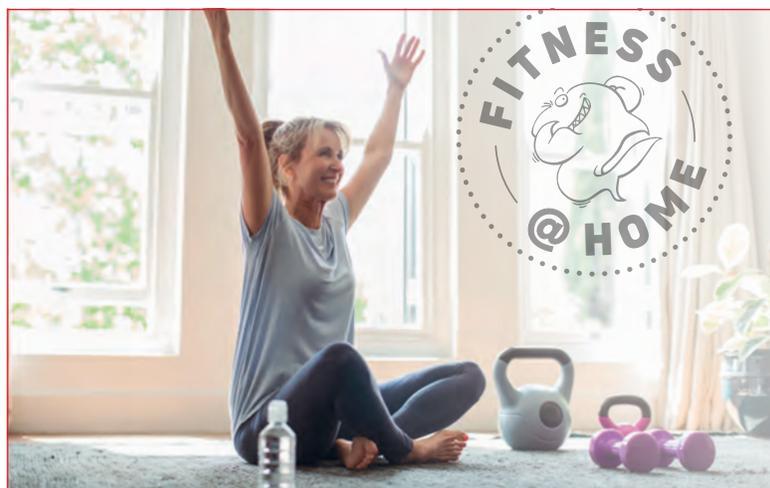
Wie konnten eine eher harmlose Schweinegrippe und eine vielleicht nicht ganz so harmlose Covid-Grippe von der WHO zu einer Pandemie erklärt werden? Ganz einfach, indem die bisher gültige Definition einer Pandemie von der WHO umdefiniert wurde: statt einer sich rasch ausbreitenden Infektionskrankheit mit sehr vielen Toten verlangte die neue Definition nach 2009 nur noch eine sich rasch ausbreitende Infektionskrankheit mit sehr vielen Infizierten. Womit jede Grippe-Epidemie zur Pandemie erklärt werden kann.

Die «Vogelgrippe» schuf ausser Panik wenig Probleme. Ganz anders die von der WHO zur Pandemie hochstilisierten Schweinegrippe. Pandemiepläne wurden aktiviert, eine «Impfung» wurde in Windeseile «entwickelt», viele Länder «sicherten sich» Millionen von Impfdosen und deckten sich für Milliarden mit dem «Grippemittel» Tamiflu ein. Das Resultat: europaweit rund 4000 an der Schweinegrippe Verstorbene (CH: 18), rund tausend Fälle von Narkolepsie (Schlafkrankheit, eine unheilbare invalidisierende neurologische Nebenwirkung der Impfung) und weitere ernste Impfnebenwirkungen. Zum Vergleich: Eine durchschnittliche Grippe-Epidemie kann europaweit 40'000 Menschenleben kosten. Millionen von Impf- und Tamiflu-Dosen mussten vernichtet werden. Pikantes Detail: Roche, Hersteller von Tamiflu, weigerte sich jahrelang, die Studiendaten zu Tamiflu herauszugeben. Nach jahrelangem Rechtsstreit mit dem British Medical Journal musste der Konzern die Unterlagen schliesslich herausrücken. Resultat: ein kaum nachweisbarer Nutzen. Erinnert Sie an die Corona-«Impfung»?

Die pharmagläubige damalige Direktorin der WHO, die Chinesin Margret Chan, versetzte die Welt in Panik, bescherte Roche Einnahmen aus Tamiflu in der Höhe von 18 Milliarden Franken, indem das Medikament in die «Liste der essentiellen Medikamente» aufgenommen wurde (2017 flog es wieder raus). Weltweit wurden Millionen von Impfdosen vernichtet, die dem Pharmagiganten GSK Glaxo Smith Kline die Portokasse sicher gut gefüllt hatten, Zahlen habe ich keine gefunden.

Die Achse China – WHO – Big Pharma hatte sich eingespielt.

Anzeige



Trainingsgeräte und Fitnesszubehör für zu Hause.

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

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

sharkfitness.ch

The Shark
Fitness Company

Home and Professional Gym Equipment





Jürg Kuoni
Dr. med.

Jahrgang 1945

Lebenslauf und Kontaktaufnahme: siehe

www.starkvital.ch

Der grosse Coup folgte mit der Covid «Pandemie». Unterdessen war Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus aus Äthiopien auf den Direktorensessel der WHO gefolgt. Studiert hat er Mikrobiologie, von Medizin keine Ahnung, pardon, er war lange Jahre Gesundheitsminister von Äthiopien. Doch der Reihe nach: Tedros war (oder ist noch?) im Politbüro der Tigray Liberation Front, einer streng kommunistischen Kaderpartei. Human Rights Watch und die Amhara People's Union (Amhara sind die grösste Bevölkerungsgruppe Äthiopiens, die Tigray repräsentieren gerade mal 6%) bezichtigten den unterdessen zum Gesundheitsminister aufgestiegenen Tigray Tedros einer langen Reihe von Verbrechen gegen die Menschlichkeit: Verweigerung von Nahrungshilfe an hungernde Amhara, Verweigerung medizinischer Nothilfe in Katastrophengebiete, Vertuschung einer Cholera-Epidemie. 2016 waren über 8 Millionen Äthiopier von Nahrungshilfe abhängig, zu denen sie unter dem Gesundheitsminister keinen Zugang haben sollten. Tedros war unterdessen zum Aussenminister aufgestiegen. Seine Aktivitäten konzentrierten sich sofort auf die Unterdrückung jeglicher Opposition. Um Land internationalen Agrarkonzernen zu verpachten, organisierte er Zwangsumsiedlungen. Die darauffolgenden Massenproteste wurden mit gnadenloser Brutalität niedergeschlagen. Mindestens 500 Menschen starben, 70'000 wurden verhaftet. Tedros lobbyierte gegen die Anklage von Kenyatta vor dem Internationalen Gerichtshof in Haag wegen Wahlbetrug und Erschiessung von 1300 Oppositionellen. Eine der ersten Amtshandlungen des neuen WHO Chefs Tedros war, Mugabe «Botschafter des guten Willens bei der WHO» zu ernennen, ein Mann, der in den 80er Jahren in Zimbabwe 20'000 Zivilisten massakrieren liess.

Je autoritärer und brutaler ein Regime, desto näher fühlt sich Tedros ihm. Seine uneingeschränkte Bewunderung gilt dem Autokraten Xi. So hilft er ihm tatkräftig, den Ursprung des Corona-2-Virus in einem Bio-Labor der chinesischen Armee in Wuhan zu vertuschen. Auch mit dem Philanthropokraten Gates posiert er gerne, dieser ist mit seinen diversen «Stiftungen» der grösste private Sponsor der WHO, mit seinen Milliarden hat er seine Tentakel überall, wo Gesundheitspolitik gemacht wird, sie reichen bis in die Swissmedic.

Ende Januar 2021 erklärt Tedros die Covid-2 Grippe zur «*public health emergency of international concern*» und im März zur Pandemie. Deren Auftreten in China war von der KPC bereits monatelang totgeschwiegen worden, Whistle Blower wurden mundtot gemacht. Was nun folgte, war ein von der KPC orchestriertes und von Tedros und der Pharmaindustrie dankbar übernommenes Pandemie-«Management», welches die Welt wirtschaftlich erschütterte, demokratische Rechte sang- und klanglos aufhob, Millionen von Menschen einschloss, jeden Menschen zu jedes Menschen Feind machte, Geselligkeit, Kultur und Bildung zum «Non Valeur» degradierte, die Jugend um ihre Jugend und ihre Karrierechancen prellte, zig Millionen in Armut und in den Hunger trieb. Ein Verbrechen gegen die Menschlichkeit. Das Verbrechen besteht nicht nur in den durch nichts zu legitimierenden «Massnahmen», es besteht ebenso sehr in der Unterdrückung aller dokumentiert hochwirksamen Covid- Behandlungsprotokolle zugunsten «neuer» überteuerter pharmazeutischer Produkte von zweifelhafter Wirkung und einem erschreckenden Nebenwirkungsprofil. Last but not least, in den permanent hochgehaltenen Appellen zur Massenverimpfung eines unerprobten «Impfstoffes» ohne Sicherheitsprüfung.

Doch Dr. Tedros hat vom Gift der Macht noch nicht genug gesoffen. Seine Jahre als Gesundheits- und Aussenminister von Äthiopien haben ihn gelehrt, sich weder von Hungersnöten noch von Massenprotesten am Durchregieren hindern zu lassen. Mit dem «Global Pandemic Treaty» strebt er die Welt-Gesundheitsdiktatur an. Jede von der WHO erklärte Pandemie darf dann international verbindlich nur noch nach dem Protokoll der WHO behandelt werden.

Die WHO ist eine kriminelle Vereinigung. Sie hat Verbrechen gegen die Menschlichkeit in bisher nicht bekanntem Ausmass begangen. Tedros hat die WHO zum Junior Partner des Autokraten Xi Jinping, des weltweit agierenden Philanthropokraten Gates und der Pharmaindustrie gemacht. **Die demokratische Schweiz hat in dieser offen nach der Welt-Gesundheitsdiktatur strebenden Organisation keinen Platz.**

Sie muss austreten. Sofort!

Anzeige



med. Rücken-Center

Rückenschmerzen? Beckenbodenprobleme?

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

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

med. Beckenboden-Center

Nachruf für ANDY ZWING

Der vom Pfarrer Bosshard am 12.10.22 zur Abdankung am Grab vor vielen Anwesenden vorgelesener Nachruf, geschrieben von den Brüdern von Andy, Hubert und Wolfgang hier 1 zu 1 wiedergegeben.

Wer war Andreas «Andy» Raimund Zwing?

Andy war ein Freigeist, der sture Konventionen ablehnte.

«*I did it my way*» Ich machte es auf meine Weise. Das war sein Credo.



Am 17. Mai 1955 wurde Andy hier in Wetzikon, als zweiter von drei Söhnen geboren. Von 1957 bis 1960 lebte er mit seinem älteren Bruder Hubert in der Stadt Wien. Zurück in Wetzikon, besuchte er die Primar- und Sekundarschule und schloss 1974 erfolgreich seine Lehre als Hochbauzeichner ab. Danach studierte er berufsbegleitend Architektur. Andy plante und baute für diverse Architektur-Büros unkonventionelle und sehr funktionelle Ein- wie Mehrfamilienhäuser. Seine Eltern Raimund und Lucia waren nicht wohlhabend, aber sie ermöglichten ihm und seinen zwei Brüdern Hubert und Wolfgang eine sorglose und abwechslungsreiche Kindheit wie Jugendzeit. Nach dem frühen Tod seiner Mutter Lucia 1977, zog es Andy in die Welt hinaus.

Andy tat in seinem ganzen Leben nie eine Sache nur halb. Entweder alles oder gar Nichts. Wenn andere davon nur träumten, er tat es. Schon früh begann er mit Kunstturnen, Krafttraining, Karate und Kung-Fu. So kam er ab 1977 auch nach Thailand und Malaysia. Dort liess er sich in Shaolin-Klöster in der Kung-Fu Kampfkunst trainieren und ausbilden. Das Erlernete gab er hier in der Schweiz in den Folgejahren an andere Kung-Fu Schüler weiter.

Ab 1981 versuchte Andy sein Glück in Kenya, Ost-Afrika. Er baute sein eigenes Haus direkt am Indischen Ozean in der Blue Lagoon von Watamu. Er betrieb zudem das «Mango-in», ein Hotel mit Chinesischem Restaurant in der Küstenstadt Malindi. Politische Unruhen zwangen ihn jedoch zur Rückkehr in die Schweiz.

Andy fasste wieder Fuss. Er eröffnete 1985 mit seinem Geschäftspartner Markus Schafer das erste Fitness Center in Uster. Aus dem «Fitness Connection Uster» wurden in den Folgejahren eine einflussreiche Organisation von über 72 unabhängigen Fitness Center in vier europäischen Ländern, welche von Uster aus als Franchise-Betriebe geplant, gebaut und betreut wurden.

Andy führte gegen alle politischen Widerstände, zusammen mit zwei Krankenkassen, das Fitness-Gesundheits-Abo ein. Aktive Fitness-Centerkunden erhalten damit auch heute noch in der ganzen Schweiz von ihren Krankenkassen einen Teil ihrer Fitness-Abo-Gebühren rückerstattet.

1989 kaufte Andy auf Mallorca eine verfallene Finca. Er baute sie schrittweise mit seinem Bruder Hubert bis 2008 zu einer der schönsten Agro-Tourismus Fincas mit Wind- und Sonnenergieanlagen auf Mallorca aus.

Andy heiratete 2000 seine aus Haiti stammende Lebenspartnerin Marie. Er liebte Kinder über alles. So zog er seine Ziehtochter Regina und ab 2002 seinen dann geborenen Sohn Aaron auf. Er kümmerte sich auch um weitere Familienmitglieder von Marie, wie Vania und Vanessa. Andy unterstützte nicht nur mit Worten, sondern stets mit konkreten Taten. So verhalf er vielen zu einem Job, einer Karriere und damit einer Zukunft in der Fitness-Branche.

Nachdem bereits 1996 bei Andy Multiple Sklerose diagnostiziert wurde, begann sein 26-jähriger Kampf gegen diese unheilbare Krankheit. Als Folge dieser Krankheit verlor er ab 2008 schrittweise alles, was er sich privat, wie geschäftlich mühsam aufgebaut hatte. Andy gab dennoch nie auf. Probierte alles, was Heilung, Schmerzlinderung oder nur schon Krankheitsstabilisierung versprach.

2020 führte ein erneuter Sturz zu schweren, inneren Verletzungen. Nun folgte ein Spitalaufenthalt mit OP's auf den nächsten. Ein Herzstillstand am 05. September 2022 führte dann zum Koma und Tod von Andy am 05. Oktober.

Andy war ein Visionär, ein kreativ Getriebener, ein Mensch mit Idealen, mit einer Botschaft. Seine Monologe sind legendär. Eines war er nie, langweilig und uninteressiert. Er lebte und liebte. Vergesst ihn nicht.

Wir vermissen Dich, Ehefrau: Marie Yolène, Brüder: Wolfgang und Hubert Zwing mit Familien, Kinder: Aaron, Regina, Vania, Vanessa und Enkelkinder: Shiba und Isaak.

Meine persönliche Erfahrung mit Andreas Zwing

Ich habe Andy kennengelernt, als ich vor 48 Jahren einen kleinen Karateclub in Zürich-Altstetten hatte und als frisch dekoriertes 1. Dan den Karate-Stil GOSHIN-RYU nach Europa, d.h. in die Schweiz nach Zürich, dann nach Schlieren brachte. GOSHIN-RYU ist eine Weiterentwicklung vom SHOTOKAN Karate, d.h. legt viel Wert auf gute Beintechnik. Andy war davon begeistert. Als die Kung-Fu Filme aus China überall in den Kinos ab 1974 gezeigt wurden, vor allem mit Bruce Lee, konnte ich mit meiner Karate-Schule in den Pausen auf der Kinobühne vom Kino Forum an der Landstrasse in Zürich (gibt es heute nicht mehr) LIVE Vorführungen machen. So kickte auch

ich Zuschauer, die den Mut hatten auf die Bühne zu kommen mit harten Side-Kicks (Yoko-Geri) 3-6 Meter weg (klar, die wurden von einer dicken Schutzmatte geschützt und hinten von zwei meiner Schüler aufgefangen, siehe auch Bruce Lee in seinem Film THE WAY OF THE DRAGON, als er in Rom war). Nach einem solchen Auftritt kam Andy zu mir und sagte, dass ich doch auch in Wetzikon und Hinwil meinen Karate-Stil den Leuten lehren sollte. Ich sagte zu und war vom Organisationstalent von Andy komplett positiv überrascht. Innert wenigen Wochen füllte er zwei Turnhallen, eine in Wetzikon und eine in Hinwil mit je ca. 50-60 Karate-Anfänger. In der Tat war

aber der Weg von Schlieren nach Hinwil, zwei Mal in der Woche für mich zu weit und so übernahm Andy, der auch ein sehr guter Martial-Art Kämpfer war, meine Aktivitäten als Trainer. Später trennten sich unsere Wege. Andy zog es Richtung Kung-Fu und mich Richtung Kick-Boxen. Beide waren wir auch aktiv in der neuen sich stark expandierenden Fitnesscenterbranche.

Andy war der Zeit weit voraus. Machte er eine Fitnesszeitung mit extrem hoher Auflage, irgendwie in den Hunderttausenden. Er war der erste, der überhaupt mit der Fitnessconnection-Kette ein Netzwerk hatte, ja eigentlich die erste Fitnesscenter-Kette in der Schweiz aufgebaut hat.



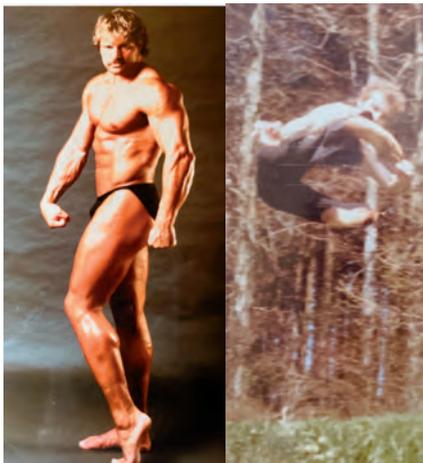
Andy mit seiner Tochter Regina und seiner Nichte Vanessa am 31. Juli 2022

Andy war ein absoluter Werner Kieser-Fan und hat von ihm viel gelernt.

Andy und ich hatten erst wieder Kontakt, als ich von seiner MS-Erkrankung hörte im Jahr 2002. Danach blieb unser Kontakt immer wieder per Mail, per langen Telefonaten, so alle 3 Jahre ein persönlicher Besuch. Bei meiner Abschiedsfeier, d.h. Verkauf der FITNESS TRIBUNE im Jahr 2017 hatte ich Andy auch nach Basel eingeladen und dies gefiel ihm sehr.

So hatte ich Glück, Andy am 27.8.2022 nochmals persönlich nach 5 Jahren (2017) wieder zu treffen (war es während der Coronazeit unmöglich, ihn in den diversen Spitälern zu besuchen) um mit ihm zum letzten Mal einige Zeit mit interessanten Diskussionen verbracht zu haben. Dort lernte ich seine Frau Marie Yolène kennen.

Als ich mit dem Motorrad weiter zum «Schwiizerabend» fuhr, hatte ich doch ein mulmiges Gefühl im Magen. Andy hatte in den letzten 5 Jahren körperlich doch stark abgebaut. Auch kontaktierte er mich in den letzten Monaten fast jede Woche über WhatsApp oder wie telefonierten zusammen und «Mann» spürte, dass Andy wohl bald wieder zurück in den Himmel gerufen werden wird. 5 Tage nach meinem Besuch viel er ins Koma und starb friedlich am 5.10.22.



Andreas war in der Tat ein grosser Visionär der schweizerischen Fitnessclubindustrie.

Es war mir eine Ehre, ihn gekannt zu haben und viele interessante Gespräche auch philosophische, über den Sinn des Lebens mit ihm geführt zu haben.

Er und ich wissen, dass wir uns bald wieder im Himmel treffen werden, um diese oder jene Diskussion dort weiterführen zu können.

Dein Martial-Art und Fitness-Gefährte,

Jean-Pierre Schupp

27. August 2022, mein letztes Treffen mit Andy Zwing und seiner Frau Marie Yolène im IMPULS in Wetzikon



Name: Andreas Zwing
Adresse: In der Schwerzi 50
Ort: 8617 Mönchaltorf
Geburtsdatum: 17.5.1955

Beruf und Funktionen:

Architekt & Inhaber von:
Fitness-Connection Uster & Fitness-Connection-Wellness-System AG
Sowie Geschäftsführer der Medaktiv AG (DBC-Schweiz)

Zusatzausbildungen:

Bauführung / Bio-Solar-Architektur / Fitness-Management / Kieser-Fitnesstrainer / div. spez. Ausbildungen im Bereich Training & Ernährung/ Grossmann-Management-Methode

Aktivitäten

- 1971-1980 Ausbildung und Arbeit in verschiedenen „Architekturbüros“ in der Schweiz.
- 1975-1982 Diverse Studienaufenthalte in „Asien“ (Malaysia, Thailand, Singapur) zwecks Kung Fu & TaiChi Training.
- 1979-1982 Nebenberuflich Inhaber des ersten Fitness-Centers im Zürcher Oberland dem „Move-In“ in Wetzikon.
- 1980-1982 Als selbständiger Architekt mit kreativem „Architektenteam“ in der Forch tätig.
- 1982-1984 Längerer Aufenthalt in Kenya. zur Abklärung eines „Rekultivierungsprogramms“ mit Réne Haller:
- 1981-1984 Diverse Öko-Häuser an der Küste, „Nord-Kenya“ erstellt. Betrieb Hotel „Mango-in“ in Malindi, Kenya
- 1984-1986 Zurück in der Schweiz, Eröffnung von „Architekturbüro“ mit Partner Alfons Wickner..
- 1983-1986 Diverse „Architekturwettbewerbe“ für Bio-Solar-Häuser durchgeführt und gewonnen.
- 1984-1985 Planung und Bau von „Fitness-Connection“ in Uster mit Partner Markus Schaffer.
- 1985** **Eröffnung Fitness „Fitness-Connection“ in Uster**
- 1986-1987 Aufbau der ersten Unternehmens-Beratungsfirma für Fitnesscenter „Euromanagement“ mit 4 Partnern.
- 1987-1988 Entwicklung des Trainingssystems „KAB“ (Kraft/ Ausdauer/ Beweglichkeit).
- 1987-1988 Entwicklung des Trainingssystems „TK“ (Trainings-Konzept).
- 1987-1988 Produktion der ersten Marketing-Zeitschrift für Fitness-Center „Kondition & Gesundheit“ in Europa.
- 1988-1989 Gründung der „Fitness-Center-Union“ der ersten Vereinigung führender Fitnesscenter in Europa.
- 1989-1990 Entwicklung und Einführung sowie Patentierung von „FMS“ (Fitness mit System)
- 1990-1991 Erarbeitung von umfassenden „Handbücher“ zur Franchisierung von Fitnesscenter.
- 1991-1993 Kooperation von Union und „Helvetia“ (erstmalig für die Fitnessbranche!).
- 1991-1993 Ueber „200 Verkaufsförderungsaktionen“ mit Union & Helvetia durchgeführt.
- 1991-1993 Diverse nationale „Gesundheits-Kampagnen“ mit Union & Helvetia realisiert
- 1991-1992 Senioren-Trainings-Konzept „Evergreen“ in über 37 Fitness-Center eingeführt
- 1992-1993 Gesundheitsstudie, „3 Mal gegen die Nummer 1“ erarbeitet und national umgesetzt.
- 1992-1993 Das „Prüfungsreglement“ für eine BIGA anerkannte Berufsausbildung konzipiert
- 1992-1993 In 22 Unions-Center die „David-Rücken-Messgeräte“ installiert und geschult
- 1993-1994 Den „Schweizerischen Fitness-Center-Verband“ (SFCV) ins Leben gerufen
- 1993-1994 Die „DBC-Test-Clinic“ im Fitness-Connection-Uster erstellt
- 1993-1994 Ueber „600 Personen“ in den 22 Unions-Center während 3 Monaten behandelt
- 1993-1994 Im FC-Uster über „550 Personen“ nach der DBC-Methode getestet und behandelt
- 1993-1995 Erarbeitung von „Standard-Organisations-Struktur“ für Fitness-Center mit dem BWI der ETH
- 1994-1995 Umfassende „Franchisierbarkeitsprüfung“ des DBC-Konzeptes in der Schweiz
- 1994-1995 Aufbau eines „Beraterteams“ bestehend aus Ärzten und Sportwissenschaftler
- 1995-1996 Ersten „DBC-Pilot-Betrieb“ in Uster eingerichtet und eröffnet
- 1995-1996 Ueber „10 DBC-Kongresse“ organisiert und durchgeführt
- 1995-1996 Weitere „6 neue DBC's“ geplant, erstellt und eröffnet
- 1995-1996 Einrichtung einer DBC in der Klinik Willhelm Schulthess (KWS) für die „Nationalfondstudie“
- 1995-1996 Aufbau einer „Event-Agentur“ für Kundenbindungs-Aktionen
- 1996-1997 Gründung von „Ausbildung- & Marketingzentrum“ für die Fitnessbranche
- 1-1997 Entwicklung und Lancierung der Präventionskampagne „Fitness statt Drogen“
- 1-1998 Planung einer Internet Plattform für die Fitnessbranche und den SFCV (Schweizer Fitness Center Verband)
- 1-1999 Erste Symptome einer MS jedoch noch keine Diagnose dafür vier unnötige Rückenoperationen
- 1-2000 Definitive MS Diagnose am 6. Juni 2001 und Aufenthalt Spital Balgrist mit Stammzellentherapie

Generelles:

- 1986-1994 Ueber „100 Fitnesscenter“ im In- und Ausland beraten und betreut
- 1986-1994 Ueber „30 neue Fitness-Center“ im In- und Ausland geplant und gebaut
- 1986-1994 Mit allen Unions-Center über „500 einzelne Verkaufsförderungs-Aktionen“ realisiert
- 1987-1994 „12 VaBeNe-Zeitungsauflagen“ produziert mit Einzelaufgaben bis zu 1,6 Mio. Ex.
- 1987-1994 Diverse „Trainings-Systeme“ für Fitness-Center entwickelt & geschult (Super-Circuit, FMS, TEP)
- 1988-1994 Planung & Leitung von weit über „50 Unions-Kongressen“
- 1990-1995 Verkaufsförderungsaktionen mit „Sonntagsblick, Teleclub, Schweizer Familie, R-Gym“
- 1-1997 Zahlreiche „Informationsseminare“ über Primär- und Tertiärprävention durchgeführt.



Kreuz und Beckenboden sind «best friends»

Plagt Sie Ihr Kreuz? Schiesst manchmal die Hexe in Ihren Rücken?

Sie bringen Ihre Rückenbeschwerden einfach nicht weg, obwohl Sie regelmässig Ihre Übungen machen?

Ihr Beckenboden ist der beste Freund Ihres Rückens, wie auch die Bauchmuskeln. Diese drei arbeiten zusammen und brauchen einander. Auch über die Faszien sind Bauch, Beckenboden und Rücken miteinander in direkter Verbindung. So sollen auch alle drei ins Training von Rückenschmerzen mit einbezogen werden.

Seit 35 Jahren therapiere ich Klienten mit Rücken- und Beckenboden-Beschwerden.

Hier meine 10 Tipps für «best friends» von Rücken und Beckenboden:

1. Beckenboden wahrnehmen

Spüren Sie Ihre Körperöffnungen. Können Sie diese verschliessen und auch wieder loslassen? Können Sie diese auch in sich hineinziehen? Haben Sie eine Vorstellung Ihres Beckenbodens? Tasten Sie sich vom Schambein bis zum Steissbein alles entlang Ihrer Beckenknochen. In diesem knöchernen Rahmen befindet sich der Beckenboden und verschliesst das Becken nach unten.

2. Beckenrollen für eine lockere Lendenwirbelsäule

Bewegen Sie ihr Becken auf alle Seiten, wie bei einem lateinamerikanischen Tanz. Betonen Sie die Vor- und Rück-Bewegung des Beckens, Ihr Schambein zieht dabei in Richtung Bauchnabel und danach strecken Sie Ihr Steissbein weit nach hinten hinaus. Dies geht im Sitzen, Liegen und Stehen. Wenn Sie ihr Becken bewegen, bewegt sich die Lendenwirbelsäule immer mit.

3. Aufrechte Körperhaltung

Die Aufrichtung Ihres Körpers mit der Längsspannung der Wirbelsäule befreit den Rücken, wie auch den Beckenboden (und die Bandscheiben, die Wirbelgelenke...) vor andauernden Druckbelastungen. Richten Sie sich auf, kommen Sie aus der Bananen-Haltung raus.



Yvonne Keller

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



4. Richtiges WC-Verhalten Kein Pressen

Pressen ist auch wieder eine Druckbelastung für Rücken und Beckenboden. Ihr Stuhlgang soll geschmeidig sein. Chronische Verstopfung gehört medizinisch abgeklärt und entsprechend behandelt. Auch beim Wasserlösen lassen Sie sich Zeit, nicht mit Druck den Harnstrahl verstärken, lassen Sie es einfach fliessen.

5. Stabilität im Rumpf

Ihr Beckenboden und die tiefliegenden Rücken- (m. multifidus) und Bauchmuskulatur (m. transversus abdominalis) arbeiten synergistisch (= als Freunde miteinander).

Vor jedem Hochheben einer Last, bei jedem kraftvollen Ziehen oder Stossen eines Widerstandes immer zuerst den Beckenboden anspannen. So erhalten Sie von selbst auch eine Spannung in Bauch und Rücken, welche die Wirbelsäule stabilisiert und Sie dadurch stärker macht.

6. Beckenboden kräftigen

Trainieren Sie Ihren Beckenboden. Anspannen (während der Ausatmung) und Loslassen (mit der Einatmung) im Wechsel. Dies über den Tag verteilt, immer wieder 5-10 Mal am Stück in verschiedenen Positionen (stehen, sitzen, liegen, beim Gehen, beim Training).

Am effizientesten ist das Beckenbodentraining jedoch auf dem PelviPower.

7. Recken und strecken

Heben Sie regelmässig die Arme nach oben und strecken Sie sich genüsslich in die Länge. Auch im Liegen strecken Sie immer mal wieder alle Viere von sich, am besten noch ein grosses Kissen (oder Rolle, oder Ball) unter den Rücken legen.

8. Tägliche Abfolge von Beckenboden- und Rücken-Übungen

Egal ob am Morgen oder Abend, mit der von mir zusammengestellten Abfolge von verschiedenen Übungen in Rücklage mit einem Softball unter dem Gesäss, wirken diese mobilisierend, durchblutend und kräftigend auf Ihren Rücken- und die Beckenbodenmuskulatur. Zudem dehnen und aktivieren Sie Ihre Bauch-, die Oberschenkelinnenseitige- und die Hüftbeugemuskulatur. Den Softball finden Sie in unserem Online-shop. Die Übungsabfolge zeige ich Ihnen in diesem Film vor: <https://www.youtube.com/watch?v=KMlcVukeej4>



9. Richtig stehen

Stehen Sie möglichst auf beiden Beinen. Oft hängen wir im Stehen einbeinig und belasten immer das gleiche Bein. In dieser Haltung sind Sie im Becken und im ganzen Rücken schräg und verschoben.

10. Gesunder Lebensstil

Täglich 10'000 Schritte gehen. Genügend Wasser trinken, soviel dass Sie pro Tag 1.5 Liter Urin ausscheiden. Auf basische Ernährung achten. Zweimal wöchentlich ins Krafttraining. Genügend Schlaf. Ängste und Sorgen loslassen. Für Ruhe, Gelassenheit und Entspannung sorgen, damit Ihr Parasympathikus (Anteil vom vegetativen Nervensystem, welcher Heilung, Regeneration und Aufbau ermöglicht) wirken kann.

Brauchen Sie Unterstützung auf Ihrem Weg zum schmerzfreien Rücken?

Kompetent und motiviert steht das Team des med. Rücken-Centers und ich Ihnen zur Verfügung.

Ihre Yvonne Keller
Bewegungstherapeutin, Trager Therapeutin, Beckenboden-Recovery





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



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 + NEU + www.ratio.ch/shop + NEU + www.ratio.ch/ +

Terra Madre Salone del Gusto

RegenerAction Slow Food

Die Veranstaltung *Terra Madre Salone del Gusto* ist ein grosses internationales Treffen der Slow Food-Bewegung für nachhaltige Lebensmittel und Ernährungspolitik, deren Ziel es ist, die Verbraucher:innen über Geschmack aufzuklären und die Produktion von Qualitätslebensmitteln zu fördern.



Das Hauptthema der diesjährigen Veranstaltung, die vom 22. bis 26. September in Turin stattfand, lautete «RegenerAction», ein Wortspiel, das auf die Notwendigkeit hinweist, aktiv Massnahmen zur Regeneration unserer Ernährungssysteme zu ergreifen. Lokale Gemeinschaften, die erfolgreich auf die Erzeugung von gutem, sauberem und fairem Essen setzen, bezeugen die Widerstandsfähigkeit gegenüber dem Klimawandel und ihr Wille, die soziale Gerechtigkeit zu fördern. Über 3'000 Repräsentant:innen des Slow-Food-Netzwerks aus 130 Ländern sind zusammengekommen, um ihre Erfahrungen auszutauschen und Lösungen vorzustellen. Im Laufe des fünftägigen Events wurden 350'000 Eintritte erfasst.

In jedem Fall richtet sich der Aufruf von *Terra Madre 2022* zur Erneuerung an uns alle: Wir brauchen eine

neue Perspektive für die Lebensmittelproduktion, die letztlich auch eine Art Brücke für den Frieden werden könnte - das war die Botschaft der Delegierten, die zum Ausdruck kam.



Wir können zum Beispiel die durch Monokulturen und Chemikalien verarmten Böden wiederbeleben, die Berge regenerieren, indem wir die Aufgabe der Hochebenen in Frage stellen, die Integrität von Süss- und Salzwasser schützen, die Distanz verringern zwischen denjenigen, die Lebensmittel konsumieren, und dem Land, das sie produziert. Als Ergebnis dieses Treffens wird die Europäische Kommission ausserdem die im Slow Food-Papier zusammengefassten Grundsätze zum Tierwohl beim Entwurf ihrer Rechtsvorschrift zum Tierwohl bzw. Tierwohl berücksichtigen.

Es wurden ebenfalls Projekte vorgestellt, die den neuen Generationen den Umgang mit der Erde näher bringen und die Agrarökologie und regenerative Landwirtschaft in die Praxis umsetzen. Nur wenn das Bewusstsein der Bürger von morgen geschärft wird, können wir die heutige Landwirtschaft zum Besseren verändern.

Zum Abschluss vom Event wurde noch einmal deutlich: Die Herausforderungen unseres Ernährungssystems werden wir nur dann nachhaltig lösen, wenn die Dienste der lokalen Gemeinschaften - und nicht der Multinationalen - sowie die Innovationsfähigkeit lokaler Netzwerke erkannt und ernst genommen werden. Vielerorts werden heute bereits Lösungen für morgen umgesetzt. Die Botschaft dieser globalen Zusammenkunft: **Die Lösungen für die zahlreichen Krisen unserer Zeit existieren bereits.**

«Für mich als indigene Nahua-Frau ist es von entscheidender Bedeutung, die Stimmen und die unsichtbaren Kämpfe der indigenen Völker in den Vordergrund zu rücken, um Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit im Ernährungssystem zu erreichen.» Dali Nolasco Cruz

Dijon, capitale gastronomique

Die französische Stadt Dijon, ein Ort zum guten Leben und Hauptstadt der Region Burgund, ist im Mai als erste «Internationale Stadt der Gastronomie und des Weins» eingeweiht worden mit dem Ziel, die gastronomische Tradition, die zum Unesco-Welterbe gehört, des transalpinen Landes zu fördern.

Im November 2010 hat die UN-Behörde für Wissenschaft, Bildung und Kultur das gastronomische Essen nach französischer Art in das immaterielle Kulturerbe der Menschheit aufgenommen. Aufgrund dieser Erkenntnis beschloss die Pariser Regierung, ein Netz von *Citadelles de la gastronomie* einzurichten.

Vier Städte wurden ausgewählt, jede mit einem anderen Thema: Lyon-Ernährung und Gesundheit, die nachhaltige Ernährung von Paris-Rungis und ihre verantwortungsvolle Gastronomie, Tours-Human- und Sozialwissenschaften sowie Dijon-Weinbau und Weinkultur.

Dijon, die für ihren Senf weltberühmt ist, ist auch der



Ausgangspunkt der berühmten *Route des Grands Crus*, eine Weinroute der französischen Region Burgund, die einige der besten Weine der Welt hervorbringt.

Dijon wurde vor kurzem zum neuen Sitz der Internationalen Organisation für Rebe und Wein (OIV) ernannt mit 48 Mitgliedstaaten und tausend Experten.

Gatepress®

🇨🇭 Made in Switzerland

Created by Robin Städler



Beckenboden Training

6 Minuten Training

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



KNIEND



SITZEND



STEHEND

20% Rabatt*

Rabattcode **GPVITAL20**

info@sypoba.com • sypoba.com

*Angebot gültig bis 31.12.2022



DIE LAUF- UND GANGSCHULE für Kinder, Sportler, **Senioren** und Patienten

Die Lauf- und Gangschule in der Connection Wolhusen ist für jeden – mit oder ohne Beschwerden

Die Connection Wolhusen, welches eines der grössten Fitnesscenter der Schweiz ist, betreibt seit drei Jahren erfolgreich die «Lauf- und Gangschule». Dominik Hofer, verantwortlich für diesen Bereich, sagt dazu: «Kinder verbessern durch die Laufschule nicht nur ihr Bewegungsmuster, sondern verbessern gleichzeitig auch ihre kognitiven Fähigkeiten. Sie können sich besser konzentrieren, lernen schneller auswendig, werden kreativer, können sich altersgerecht entwickeln und werden dadurch auch im schulischen Bereich automatisch besser. Sportler werden verletzungsresistenter, werden schneller und erholen sich besser und schneller. Senioren verlieren im Alltag die Angst vor Stürzen, können Operationen vermeiden, werden mental leistungsfähiger und erhalten ein neues Lebensgefühl. Patienten fördern die geistige und körperliche Fitness, erhalten im Alltag mehr Sicherheit und können allenfalls geplante Operationen vermeiden. Von einer Lauf- und Gangschule profitieren alle Menschen.»

4 einfache und kurze Erklärungen

Gang- oder Laufanalyse

Je effizienter sich dein Körper bewegt, desto leichter kannst du Leistung erbringen und Verletzungen vermeiden. Zuerst analysieren wir in einem aussagekräftigen Videoscreening deinen Laufstil, machen diverse Eingangstests in Bezug auf die konditionellen Faktoren, analysieren vorhandene Bewegungsmuster und decken Schwachstellen auf.



Neuromuskuläres Training

Gehirn und Muskulatur sind eine Einheit. Deshalb ist es ein wichtiger Bestandteil der Lauf- und Gangschule, Gehirn und Muskulatur gemeinsam zu trainieren, um damit die Ansteuerung der Muskulatur zu verbessern und das Bewegungsmuster neu zu programmieren.



Technik Coaching

Wir optimieren deine Biomechanik und deine Technik und das in nur 6 Trainingseinheiten. Eine Steigerung der Laufleistung und der Laufökonomie sind positive Begleiterscheinungen einer guten Biomechanik und einer korrekten Technik. Du erhältst ein personalisiertes Coaching und durchläufst ein auf dich zugeschnittenes und ganzheitliches Trainingsprogramm.

Ergänzendes Training

Wir helfen dir dabei, mithilfe einer ausgeklügelten Kombination aus Beweglichkeits- und Krafttraining die körperlichen Voraussetzungen zu schaffen, die nötig sind, um eine effiziente und ökonomische Technik umzusetzen. Wir setzen dabei auf modernste Technik und intelligente Konzepte, die dich systematisch ans Ziel bringen.

Rückmeldungen von Kunden:

Sepp Schöpfer, «Patient»: «Nach meiner Hüftoperation hatte ich längere Zeit Schmerzen und mein Gang war dementsprechend holprig. Dank der Gangschule in der Connection Wolhusen wurde ich komplett schmerzfrei und mein Bewegungsmuster ist seither wieder natürlich.»

David Regli, «Sportler»: «Joggen ist und war schon immer meine grosse Leidenschaft. Aufgrund langanhaltender Knieschmerzen und diversen Therapien, welche nicht den gewünschten Erfolg brachten, spielte ich mit dem Gedanken, das Joggen aufzugeben. Durch einen Tipp aus meinem Bekanntenkreis stiess ich auf die Laufschiule in Wolhusen. Ich optimierte durch die Laufschiule nicht nur meinen Laufstil, sondern verbesserte auch meine Kraft, meine Beweglichkeit und meine Koordination. Heute jogge ich 5-6x wöchentlich und absolviere den Halbmarathon in 1h20min. Und dies komplett beschwerdefrei.»

Ursula Wüest, «Seniorin»: «Nach diversen Stürzen im Alltag begleitete mich die ständige Angst vor weiteren Stürzen. Durch ein Gespräch mit Dominik Hofer entschied ich mich, die Gangschule zu absolvieren. Ich optimierte im Verlauf dieser 6 Trainingseinheiten mein Gangbild, verbesserte mein Gleichgewicht und verlor weitgehend die Angst vor weiteren Stürzen. Ich erlangte ein neues Vertrauen in meine physischen und koordinativen Fähigkeiten.»

Info: www.fitness-wolhusen.com und www.csw-gruppe.ch

Mail: laufschiule@csw-gruppe.ch



Endlich schmerzfrei gehen und stehen?

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

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

Onlineshop: shop.kybun.ch

Ihr Code: SV60S4F



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

ES IST SO ...

Wir wünschen uns Aufmerksamkeit und Anerkennung. Doch unsere Autorin ist der Überzeugung, dass die Liebe zu sich selbst in gewisser Masse lebenswichtig ist.

Wie jeden Morgen stehe ich vor dem Spiegel und betrachte mich. Doch heute blickt mir ein müdes Augenpaar aus noch fahler Gesichtshaut entgegen, und ich fühl mich schlecht gelaunt. Der Grund: Gestern habe ich ein Foto von mir entdeckt, im knappen Bikini am karibischen Meer, das liegt über 30 Jahre zurück. Meine Figur war jugendlich und perfekt, die Haut makellos – und doch hatte ich keine Ahnung. Damals war ich unzufrieden mit meinem Körper. An der einen Stelle wollte ich mehr, an der anderen weniger. Heute bedaure ich, dass mich solche Gedanken umgetrieben haben, und gleichwohl zeigt es mir auf, wie wenig ich in jungen Jahren über mein wahres Selbst wusste. Wie gut, dass das heute anders ist. Ich kenne meinen Körper, mag ihn (meistens) und weiss, was ihm guttut: Selbstliebe.

Gleich eines vorweg: Der Schlüssel zur Selbstliebe ist, die sein zu wollen, die man ist. Sich selbst zu lieben fällt zuweilen schwer. Wir sind viel lieber für andere da, wenn sie uns brauchen. Wir finden tröstende Worte, hören zu, fragen nach und tun das, was sie aufbaut, ihnen Kraft gibt und richtig guttut.

Doch was machen wir, wenn es um uns selbst geht? Dann spielt in unserem Kopf eine Blaskapelle den Marsch der Vorwürfe. Streng, oft ohne Verständnis, ohne Achtsamkeit werten wir uns ab, machen uns klein, suchen Fehler und überschütten uns mit Tadel wie bei einem Gewitterregen. In diesem Moment zerstören wir unser wichtigstes Kapital: unsere Persönlichkeit. Mangelnde Selbstliebe hat in gewisser Weise auch mit mangelndem Selbstvertrauen zu tun. Denn die entscheidende Fähigkeit der Resilienten besteht darin, dem wichtigsten Menschen zu vertrauen: nämlich sich selbst. Also der eigenen Urteilskraft, der eigenen Energie und den eigenen Erfahrungen.

Ohne Selbstliebe klappt nichts. Doch wenn wir auf Du und Du mit uns sind, wenn wir uns annehmen mit all den Ecken und Kanten die wir haben, wenn wir unsere eigenen Gefühle und Entscheidungen respektieren, ist das Ausdruck von Wertschätzung und Achtsamkeit gegenüber uns selbst. Wenn wir in dieser Disziplin gut sind, sind wir nicht von Irrtümern bewahrt, aber weitaus weniger in Gefahr, dass wir uns von vagen Versprechungen und schön klingenden Gedanken einlullen lassen.

Was ich damit sagen möchte ist, dass auch wenn Erziehung in den 60er-Jahren autoritärer war, unsere Bezugspersonen vielleicht nicht in der Lage waren, uns bedingungslos zu lieben, mit Aufmerksamkeit und Bestätigung zu bestärken, können wir lernen, uns selbst zu lieben.

Anstatt im aussen nach Bestätigung und Aufmerksamkeit zu suchen, können wir uns selbst bestätigen. Mehr noch, wir können

uns fragen: Was brauche ich? Was nährt mich? Was tut mir gut? Und wie denke ich über mich?

Glaub mir, für Selbstliebe gibt es keine Altersbeschränkung. Im Gegenteil. Ganz besonders im fortgeschrittenen Alter sollten wir uns und das Leben umarmen. Wir haben so viele Gründe, stolz auf uns zu sein, und wenn dir das schwerfällt, kann ich dich beruhigen: Mit der Zeit habe auch ich gelernt, mich selbst zu lieben, konnte meine Unvollkommenheiten annehmen und sowohl die herausfordernden als auch guten Zeiten schätzen. Jeder hat das Zeug dazu, sein Leben umzukrempeln und es als selbstbestimmter Erwachsener zu gestalten. Jeder kann ein wenig Mut aufbringen und sich zuflüstern: Ich mag mich so, wie ich bin.

«Selbstliebe ist eine wichtige Grundlage für ein erfülltes Leben.»

Wie fühlt sich das an, dir selbst etwas wert zu sein? Stell dir das in Gedanken mal vor, wie du dir am Morgen vor dem Spiegel ein Lächeln schenkst und dich in deiner Gesamtheit akzeptierst. Vielleicht bist du mal müde, mal voller Energie. Vielleicht bist du gut gestimmt oder schlecht gelaunt. Doch es bist immer du mit all deinen Narben und Farben. Ich weiss aus eigener Erfahrung, dass Selbstliebe eine wichtige Grundlage für ein erfülltes Leben ist. Sie ist der Nährboden dafür, dass wir wenn wir mal so richtig alt sind, nicht jung aussehen wollen, sondern glücklich.

Ich möchte dich inspirieren, dir dein bester Freund zu sein. Dankbar, für das, was du geschaffen hast. Stolz, auf das, was du kannst. Frei, in dem was du tust und fühlst. Leidenschaftlich, bei dem was du machst. Und am besten mit einer Prise Humor.



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

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

ROCK
DAS ALTER

Wie viele Menschen 60+ trainieren eigentlich in einem Fitnesscenter?

In der **FITNESS TRIBUNE**, Ausgabe Nr. 199, Oktober/November 2022, kann man auf den Seiten 48 und 49 die Eckdaten der Schweizer Fitness-Wirtschaft für das Jahr 2021 nachlesen.

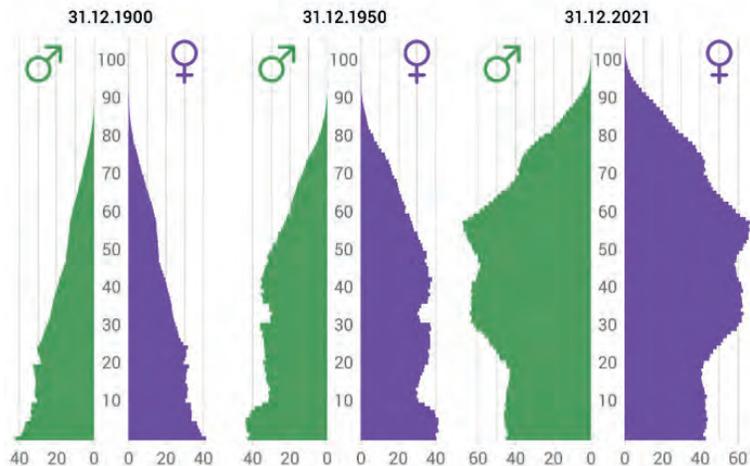
Mein Resumé dazu zum Thema 60+ ist das Folgende: Knapp über eine Million Schweizer:innen trainieren in ca. 1300 Fitnesscenter in der Schweiz. Davon sind die Einzelcenter mit 751 die grösste, die Ketten mit 432 die zweitgrösste und die Mikrocenter mit 114 die kleinste Gruppe. Total gab es per Ende 2021 ca. 8.73 Mio Bürger:innen in der Schweiz. Davon trainieren in Fitnessanlagen doch fast 12%, d.h. über 1 Million aktive Mitglieder:innen.

Der Anteil laut der Eckdatenerhebung sagt aus, dass 11,5% davon, Menschen 60+ sind, also von Total über knapp 1 Mio. Schweizer:innen, die in einem Gym trainieren, doch stolze 120'000 Frauen und Männer 60+. Teilt man diese 120'000 durch alle 1300 Fitnesscenter, gehen pro Center doch 92 Kund:innen 60+ in diese Anlagen. Wahrscheinlich aber wegen der besseren Aufsicht wohl eher in die 751 Einzelcenter, was

dann doch über 160 Personen 60+ ausmacht, die da jeden Monat präsent sind. Natürlich ist die Zahl noch steigerungsfähig, **also ein enormes Potential um neue Kund:innen 60+ zu gewinnen.**

Hier die zusätzliche Statistik vom StarkVital60+ Magazin:

Beiliegende Grafik vom BA für Statistik zeigt zudem dass die 56-jährigen mit über 135'000 die grösste Menschen-gruppe (Jahrgang) in der Schweiz im Jahr 2020 waren. 65+ jährige Frauen und Männer sind 18,8% der Gesamtbevölkerung, also 1,63 Mio. Menschen. Würden man davon die 11,5% nehmen, die in ein Fitnesscenter trainieren, z.B. spezialisiert für 60+ Menschen, würde hier also die Statistik 187'450 Leute ergeben. Schon könnte der Fitnesscentermarkt auf einen Schlag von über 67'450 Frauen und Männer 60+ mehr profitieren. Annahme, dass nur ca. 200 Einzelcenter wirklich das 1 zu 1 Personal-



training für Menschen 60+ heute schon umsetzen, könnten diese rein hypothetisch über je 330 Mitglieder:innen 60+ als Neukund:innen gewinnen. (in Deutschland sind über 40% der Bevölkerung schon 50+).

Wie man bei obiger Grafik sieht (2021), wie dünn der Baumstamm unten der heutigen Jungen ist (Im Vergleich wie vor 100 Jahren, wo die Pyramide gestimmt hat), dann bekommt man schon ANGST daran zu denken, wie die Renten einmal finanziert werden sollen.

Darum das Credo von StarkVital60+, Trainiert hart eure Muskeln, damit ihr (60+ bis 90+) selbstständig (weil gesund) über euer Leben bestimmen könnt.

Anzeige

DIE KOMBI MACHT'S

KRAFT UND BEWEGLICHKEIT IM WECHSEL

- » Unsere Lösung für die anatomischen und physiologischen Anforderungen von heute
- » Vereint die Bedürfnisse Deiner Trainierenden in einem Konzept
- » Standardisiertes Training mit zehn Geräten auf kleinem Raum
- » Muskellängentraining und Kräftigung im Wechsel

**FIT IN
KURZER
ZEIT**

milongroup

milon | five



Erfahre hier alles über unseren Kraft-Beweglichkeits-Parkour!
www.milongroup.com



Edwina Brocklesby

Die Senior-Athletin mit sozialer Berufung

Edwina (Eddie) Brocklesby verkörpert das moderne Modell einer erfolgreichen Senior-Athletin und kann daher vielen älteren Menschen als Inspiration dienen. Wenn man ihre sehnigen, muskulösen Arme und ihren trainierten Körper betrachtet, ist es wirklich schwierig, ihr Alter zu schätzen. Die 79-jährige britische Triathletin mit Wohnsitz in Kingston-upon-Thames in der Nähe von London absolvierte an der Universität einen Bachelor-Abschluss in Wirtschaftswissenschaften, promovierte zum Thema Adoption und erwarb später einen Dokortitel. In ihrem früheren Leben war die dreifache Mutter und vierfache Grossmutter 50 Jahre lang als Sozialarbeiterin tätig.

Folgend ihre Geschichte:

"Bis ich 50 war, habe ich überhaupt keinen Sport getrieben. Ich erinnere mich, dass ich zum Spass für das Weitsprungteam an der Universität trainierte und mich danach zwei Wochen lang nicht bewegen konnte. Das war also das Ende meiner Leichtathletik-Karriere. Dann bekam ich drei Kinder und war mit meiner Arbeit beschäftigt. Ich war Sozialarbeiterin und leitete zwei Adoptionsagenturen.

Eines Tages besuchte ich einen alten Freund, der gerade einen Marathon lief. Ich dachte mir, dass es Spass machen würde, zumindest einen Halbmarathon zu laufen. Als ich zurückkam und meinem Mann davon erzählte, lachte er und sagte, ich würde nicht einmal drei Meilen schaffen. Es ist gut, so eine Herausforderung zu bekommen! Es hat mich dazu inspiriert, meinen ersten Halbmarathon zu laufen.

Dann starb mein Mann, als ich 52 Jahre alt war. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits eine kleine Gruppe von Lauffreunden, die mich hervorragend unterstützten. Ich habe selbst eine Ausbildung als Sozialberaterin gemacht, aber ich fand, dass Laufen der Treibstoff war, um mit der Trauer umzugehen. Zum einen fühlt man sich nach dem Laufen immer besser, weil die Endorphine anschlagen. Aber ich glaube, was noch wichtiger ist, ist das soziale Element. Man ist mit Menschen zusammen, die einen unterstützen und wertschätzen. Man kann reden, wenn man will, oder schweigen, wenn man will.

Der Laufclub war klein, aber er hatte einen Platz beim London-Marathon - und ab da wurde es für mich ernster. Meinen ersten Marathon lief ich als ich 53 war. Fünf Jahre später absolvierte ich meinen ersten Londoner Triathlon im Alter von 58 Jahren. Ich habe in beiden Knien kein vorderes Kreuzband mehr - meine Tochter sagte mir, dass ich operiert werden müsste, wenn ich weiter so wie früher durch die Strassen rennen würde - und so bin ich zum Radfahren und Schwimmen gekommen, weil das für die

Gelenke etwas schonender ist. Als ich mit 56 Jahren mit dem Schwimmen begann, konnte ich überhaupt nicht kraulen und schwamm Brustschwimmen mit dem Kopf über Wasser, wie die meisten Frauen in meinem Alter. Schwimmen ist ein wunderbares Gefühl. Vielleicht hat es etwas damit zu tun, dass wir die ersten neun Monate der Schwangerschaft im Wasser verbringen.

Es gibt so viele Beweise dafür, dass wenn man körperlich aktiv bleibt, einige der mit dem Altern verbundenen Schwierigkeiten nicht erlebt. Aktive Menschen erkranken seltener an Typ-2-Diabetes, aber das grösste Problem ist das Umfallen. Wer seine Knochen- und Muskelkraft aufrechterhalten kann, hat ein geringeres Risiko zu stürzen - und kann im Falle eines Sturzes vielleicht auch verhindern, dass er auf den Boden knallt. Stürze gehören zu den Dingen, die das Gesundheitswesen das meiste Geld kosten.

Natürlich werde ich mit zunehmendem Alter langsamer, das ist klar. Ich schaffe es zwar, fünf Kilometer zu laufen und ich gehe noch ein bisschen weiter. Ich bin froh, dass ich immer noch an der Themse entlang joggen kann."

«Bin ich nicht ein Glückspilz?

Ich habe immer noch Energie und bin gesund.»

«Wenn ich mit 50 Jahren zu laufen beginne und mit 72 die älteste Britin bin, die einen Ironman absolviert hat, sollte jeder erkennen, dass es nie zu spät ist.»

SILVERFIT

In jüngerer Zeit hat Eddie Brocklesby ihre soziale Berufung in den Dienst der älteren Menschen gestellt.

Im Jahr 2013 gründete die Britin Silverfit, eine schnell

wachsende Wohltätigkeitsorganisation, die von älteren Menschen für ältere Menschen geführt wird, um lebenslange Fitness zu fördern. Nach ihrer unsportlichen Jugend wurde sie im Alter von 72 Jahren die älteste Britin, die einen Ironman-Triathlon absolvierte - eigentlich sollte der Titel geändert werden in *Ironwoman*. Da sie die Vorteile von Bewegung selbst erfahren hat, war es ihr ein Anliegen, das Bewusstsein für die positive Wirkung von körperlicher Betätigung für Menschen über 45 zu schärfen. Mit Silverfit hofft sie, der älteren Bevölkerung dabei zu helfen, einen Weg zu finden, sich regelmässig und mit Freude zu bewegen, um so die Kosten für die alternde Bevölkerung Grossbritanniens zu senken und den Mitgliedern zu helfen, das Leben in vollen Zügen zu geniessen - unabhängig und glücklich. Der Zweck von Silverfit ist, alle Menschen zu inspirieren und in die Lage zu versetzen, die Vorteile eines gesunden Lebensstils zu nutzen - unabhängig von Alter, sozialem Hintergrund, Fähigkeiten, finanzieller Situation oder bisherigen Erfahrungen mit Bewegung.





Eine herausfordernde Aufgabe

Durch die Förderung eines glücklicheren und gesünderen Alterns durch erschwingliche körperliche Betätigung und die gleichzeitige Bekämpfung der sozialen Isolation will Silverfit die Lebensqualität älterer Menschen verbessern und gleichzeitig die staatlichen Ausgaben für das Gesundheitswesen reduzieren. Die Mitglieder berichten, dass sie aufgrund ihrer verbesserten Fitness seltener in die Arztpraxis gehen oder weniger Medikamente einnehmen müssen. Die bemerkenswert hohe Teilnehmerzahl zeigt, dass das soziale Element ebenso hoch geschätzt wird wie die körperliche Betätigung, wenn nicht sogar noch höher. Niemand soll aus Kostengründen ausgeschlossen werden. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 12 Pfund pro Jahr (ca. CHF 13), die Preise für die Sitzungen reichen von kostenlos bis 3 Pfund (ca. CHF 3.40), je nach Finanzierung des Veranstaltungsorts.



Die Geschichte

Seit der Gründung von Silverfit im Jahr 2013 ist die Zahl der Mitglieder auf über 2'000 an 17 Standorten in 9 Bezirken Londons angewachsen. Es wird so eine grosse Anzahl von Menschen erreicht, die zuvor nicht aktiv waren. Jeder Standort bietet eine Auswahl an Aktivitäten wie Nordic Walking, Yoga, Walking, Football, Tai Chi, Qi Gong, Badminton, Indoor-Cycling, Fitnesskurse, Indoor-Rudern und Bollywood-Tanz, so dass jeder eine sportliche Tätigkeit finden sollte, die ihm Spass macht, unabhängig von seinen Fähigkeiten und Erfahrungen.

Was Mitglieder sagen...

"Ich habe kürzlich entdeckt, dass Silverfit mir sehr gut tut. Normalerweise muss ich ein Badekissen benutzen, um mir beim Baden zu helfen, da ich nicht in der Lage bin, allein aus der Badewanne zu steigen. Eines Tages bat ich meine Betreuerin, das Kissen herauszunehmen, um zu sehen, ob ich mich selbst umdrehen und meine Knie zum Aufstehen benutzen könnte - ich konnte es! Dank der Spinning-Kurse bei Silverfit und meiner anderen körperlichen Betätigung kann ich jetzt selbstständig aus der Badewanne steigen. Wir haben so eine enge Trainings-Gruppe und unsere Spinning-Lehrerin ist fantastisch."

Die Trainer:innen bieten zusätzlich eine Reihe von Online-Workouts, die bequem von zu Hause aus mit wenig oder gar keiner Ausrüstung absolviert werden können.

Silverfit finanziert sich durch öffentliche Spenden, damit sich das System über Wasser halten kann. Alle Gelder kommen direkt den Mitgliedern zugute, da die Kurse weiterhin zu einem stark reduzierten/kostenlosen Preis durchgeführt werden, im Gegensatz zu anderen angebotenen Sportkursen.

2018 wurde Eddie Brocklesby mit der Veröffentlichung ihrer Autobiografie **"Irongran"** zur Autorin, was in einer Vielzahl von Fernseh- und Radiosendern, nationalen und lokalen Zeitungen und mehreren Zeitschriften berichtet wurde.

Vor kurzem erhielt die Triathletin die British Empire Medal für ihre Verdienste um die Gesundheit und das Wohlergehen älterer Menschen.



Das Label für nachhaltiges Palmöl

Ertragreich, vielseitig und preiswert – Palmöl ist aus der heutigen Industrie nicht mehr wegzudenken. Doch die Natur bezahlt einen hohen Preis: für Palmöl wird Regenwald gerodet.



Es wird in unzähligen Lebensmitteln wie Margarine, Süssigkeiten oder Fertigspeisen verwendet und eignet sich zur Herstellung von Agrotreibstoffen. Chemisch verändert taucht es aber auch in Waschmitteln, Seifen oder Kosmetika auf. Das vielseitig anwendbare Palmöl ist laut Schätzungen in jedem fünften Produkt auf dem Schweizer Markt enthalten.

Wettlauf um den Anbau in Tropenländern

Der boomende Anbau hat einen Grund: Die Ölpalme ist eine sehr ertragreiche Pflanze. Sie ist mehrjährig und die Ernte das ganze Jahr möglich. Auf derselben Fläche kann mit Ölpalmen viel mehr Öl produziert werden als mit anderen Ölpflanzen. Für Öl aus Raps benötigt man beispielsweise im Schnitt eine zwei- bis dreimal grössere Fläche. Diese Eigenschaften machen Palmöl-Plantagen lukrativ. Neue Plantagen entstehen in Tropenländern ständig, da viele vom florierenden Geschäft profitieren wollen. Neuen Palmöl-Plantagen fallen jedoch meist wertvolle Tropenwälder zum Opfer, zahlreiche Arten verlieren so ihre Lebensgrundlage. Durch die Brandrodung und die

Trockenlegung von Torfwäldern werden grosse Mengen an Treibhausgasen wie Kohlendioxid und Methan freigesetzt. Wo neue Plantagen entstehen, entzünden sich oft auch Konflikte um die Landnutzung.

Indonesien ist inzwischen zum grössten Palmölproduzenten der Welt aufgestiegen. Zusammen mit Malaysia erzeugt das Land über 80 Prozent der Weltproduktion. Und ein Ende des Wachstums ist nicht abzusehen. Laut WWF ist die Lösung für das Problem:

Das aktualisierte Label

Seit 2004 bemüht sich der internationale Round Table on Sustainable Palm Oil, kurz RSPO (Runder Tisch zur nachhaltigen Palmölproduktion), um eine nachhaltige Produktion. Die Vereinigung umfasst mittlerweile über 3000 Mitglieder. Ziel ist, die Zerstörung von artenreichen Tropenwäldern zu begrenzen. Die neuen RSPO-Richtlinien für nachhaltigen Palmölanbau kommen der Umwelt, indigenen Gemeinschaften sowie Arbeiter:innen zugute. Trotzdem sind weitere Verbesserungen notwendig, wie:

Nachhaltig produziertes Palmöl und eine ambitionierte, verantwortungsvolle Politik.

"Umweltschädlich und ungesund": Das umstrittene Palmöl habe bei Schweizer:innen ein schlechtes Image, sie sehen es dabei äusserst kritisch, wie eine kürzlich publizierte Studie von ETH-Forschenden zeigt. So würden einige Konsument:innen auch nachhaltiges Palmöl boykottieren, obwohl das im Vergleich mit anderen Ölen nachhaltiger sein könne. Das RSPO-Label für nachhaltiges Palmöl kennt nicht mal jeder Zehnte. In diesem Sinne braucht es laut den Studienautoren weitere Aufklärung, um das Wissen und Bewusstsein der Konsument:innen über Palmöl und das RSPO-Label zu steigern.

Nicht das Öl selbst ist das Problem, sondern die Art und Weise, wie es produziert wird.

Herbst, Kürbiszeit

Es wäre zu kurz gegriffen, den Kürbis ausschliesslich mit Halloween zu verbinden. Der Kürbis ist hingegen längst zum Symbol für den Herbst geworden.

Dieses Fruchtgemüse kommt ursprünglich aus Amerika und wurde vor ungefähr 500 Jahren durch die Seefahrer nach Europa gebracht. In der neuen Welt gehörten Kürbisse zu den Grundnahrungsmitteln der indigenen Bevölkerung. Der Anbau diente nicht nur der Ernährung, denn in der Vergangenheit wurde der Kürbis nach dem Auslöffeln des Fruchtfleisches und dem Trocknen als Behälter für Salz, Milch oder Getreide verwendet oder sogar zu Tellern, Schalen und Löffeln verarbeitet.

Vom Kürbis gibt es eine enorme Vielfalt mit verschiedenen Farben und Formen. Die runden, orangefarbenen Kürbisse stellen mittlerweile das gängige Stereotyp dieses Fruchtgemüses dar. Beim Einkaufen erkennt man die Reife der Kürbisse mit Hilfe der sogenannten «Klopfprobe». Klingt der Kürbis hohl und dumpf, schmeckt er am besten! Je älter der Kürbis, desto faseriger ist sein Fruchtfleisch.

Die grössten Kürbisproduzenten sind heute China, Indien und die Ukraine (2018).

Nahrhaft und vielseitig

Das schmackhafte Fruchtgemüse landet auf dem Teller in phantasievollen Varianten und ist mittlerweile in der Küche verschiedener Kulturen weit verbreitet, denn es eignet sich für viele verschiedene Rezepte. Gebacken, gedünstet, in Risotto aber auch in Scheiben geschnitten und getrocknet konserviert. Die italienische Küche bietet ausserdem Tortelli mit Kürbisfüllung. Die Kürbiscremesuppe ist besonders beliebt, wenn die Tage kälter und kürzer werden. Doch nicht nur das Fruchtfleisch kann den Speiseplan aufmischen. Die Kürbiskerne, die geröstet und leicht gesalzen pur geknabbert werden können, sind in Supermärkten in kleinen Beuteln zum Verzehr bereit erhältlich und können warmen Gerichten oder Salaten beigefügt werden. Das Kürbiskernöl ist ebenfalls ein wertvolles Nahrungsmittel und auch die Blüten können verwendet werden, indem man sie paniert und frittiert.



Das Vitalstoffwunder

Kürbis gehört zu den kalorienarmen Lebensmitteln mit etwa 18 kcal pro 100 Gramm und etwa 94 Prozent Wassergehalt, während die orange Farbe des Fruchtfleisches auf Karotin und Provitamin A verweist. Der Kürbis ist reich an Vitaminen C, E, verschiedenen B-Vitaminen, die das Immunsystem stärken. Ausserdem enthält dieses Fruchtgemüse eine Menge Mineralien, darunter Phosphor, Magnesium, Kalzium und Kalium, die Kürbiskerne essentielle Fettsäuren Omega 6 und Omega 3. Ferner hat der Kürbis gute erfrischende, harntreibende, abführende und verdauungsfördernde Eigenschaften. Seine Wirkstoffe helfen besonders bei Blasenleiden und Prostatabeschwerden.

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-HOPP.DE**

Opioide Vergiftungen nehmen stark zu

Eine Studie unter der Leitung von Andrea Burden, Professorin für Pharmakoepidemiologie an der ETH Zürich, zeigt auf, dass die Vergiftungsfälle sowie die Verschreibungen von Schmerzmittel mit Suchtpotenzial (Opioiden) in der Schweiz in den vergangenen 20 Jahren stark zugenommen haben. Die Situation ist (noch) nicht so dramatisch wie in Nordamerika, darf aber auch nicht unterschätzt werden.

Die Opioidkrise hält nämlich seit Anfang der 2000er-Jahre in den USA an und die Corona-Pandemie hat die Lage noch verschärft. 2021 starben dort mehr als 100'000 Menschen an einer Überdosis. Jüngsten Schätzungen des National Center for Health Statistics zufolge ist gerade der Opioidkonsum für den Rückgang der Lebenserwartung verantwortlich. Allmählich mehren sich die Anzeichen dafür, dass sich ein ähnlich dramatisches Szenario künftig auch in Europa abspielen könnte.

Verkaufszahlen steigen an

Die ETH-Forschenden haben erstmals Daten ausgewertet, um den Trend in der Schweiz einschätzen zu können. Das Problem wird immer drängender. Die Zahl der Anrufe bei Tox Info Suisse aufgrund von Vergiftungsfällen mit Opioiden haben in diesem Zeitraum um 177 Prozent zugenommen, mehr als zweieinhalb Mal so viel wie vor 20 Jahren. Auch die Verkaufszahlen von Apotheken und Ärztinnen, die die Mittel abge-



ben dürfen, haben sich fast verdoppelt (plus 92 Prozent). Das Schmerzmittel Tramadol, ein schwaches Opioid, trat 2019 am häufigsten in Erscheinung.

Am zweithäufigsten in Umlauf ist ein starkes Opioid mit steigender Tendenz: Oxycodon. Zwischen 2009 und 2016 haben sich die Zahlen in Bezug auf Oxycodon mehr als verdoppelt. «Unsere Studie zeigt deutlich, dass in der Schweiz der Opioidkonsum stark steigt», fasst Burden die Lage zusammen.

Starke Opioide

Über illegalen Fentanyl-Konsum, ein bei sehr starken Schmerzen verabreichtes Opioid, sagt die Studie kaum etwas aus. Fentanyl wirkt etwa zehnmal so stark wie Oxycodon und hat ein hohes Potenzial für illegalen Konsum und tödliche Überdosen. Popstar Prince starb 2016 an einer Überdosis.

Wie viele Personen derzeit in der Schweiz illegal Fentanyl konsumieren, kann Burden nicht sagen. Es wird allerdings fast ausschliesslich in Pflegeeinrichtungen eingesetzt, die Patienten mit Krebs im Endstadium betreuen.

Die ETH-Professorin ist deshalb überzeugt: «Die in der Studie präsentierten Zahlen sind nur die Spitze des Eisbergs. Wir können aus der Situation von anderen Ländern lernen.»

Marihuana-Konsum in den USA

Mehr Amerikaner rauchen Marihuana als Zigaretten. Die neue jährliche Gallup-Umfrage zu den Konsumgewohnheiten zeigt, dass der Cannabiskonsum einen historischen Höchststand erreicht hat. 16 Prozent der Amerikaner geben an, Marihuana zu rauchen, vor einem Jahr waren es noch zwölf Prozent. Im Gegensatz dazu gaben in einer anderen Umfrage nur elf Prozent der Befragten an, in der vergangenen Woche eine Tabakzigarette geraucht zu haben, was ein deutlicher Rückgang gegenüber dem Höchststand in den 1950er Jahren ist, als 45 Prozent der befragten Erwachsenen sich selbst als Raucher:innen bezeichneten. Fast die Hälfte der Erwachsenen (48 Prozent) bekennt, Marihuana zumindest einmal probiert zu haben, Demokraten häufiger (20 Prozent) als Republikaner (zwölf Prozent).

Laut Forbes wird die Zahl der Cannabiskonsumenden weiter zunehmen, da verschiedene US-Bundesstaaten ihre Marihuana-Gesetze reformieren. Cannabis ist bereits in irgendeiner Form in 38 Bundesstaaten

legalisiert, und nach den Wahlen im November werden wahrscheinlich sechs weitere hinzukommen. Dennoch berichtet Gallup, dass 68 Prozent der amerikanischen Erwachsenen der Meinung sind, dass Marihuana legalisiert werden sollte - ein noch nie da gewesener Wert.



«Einen Porsche zahlen und einen VW bekommen...»

Seit 2019 gibt es einen **nationalen Bericht zur Qualität und Patientensicherheit im schweizerischen Gesundheitswesen** im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit. In der Präsentation zum Bericht steht folgendes zu lesen:



«Qualität und Patientensicherheit im Schweizer Gesundheitswesen: einige beunruhigende Fakten:

- Die Medikation von 22,5% der über 65-Jährigen in der Schweiz ist potenziell inadäquat.
- Zwischen 8 und 15% der Patient:innen werden während ihres Spitalaufenthalts Opfer eines unerwünschten Arzneimittelereignisses.
- Eine Studie in einem Schweizer Spital ergab, dass 12,3% der Patient:innen während ihres Aufenthalts zu Schaden kommen. Fast die Hälfte dieser Fälle ist vermeidbar.
- Bei hospitalisierten Erwachsenen beträgt die Dekubitusrate (Druckgeschwür) 4% und die Sturzrate 3,8%.
- Aus der Auswertung der letzten nationalen Handhygiene-Kampagne ging hervor, dass die Good Practices nur in 53% der Fälle befolgt wurden.
- Gemäss einer nationalen Studie in den Pflegeheimen litten 1,7% der Bewohner:innen während ihres Aufenthalts an Dekubitus, 2,0% stürzten und verletzten sich dabei, 5,1% hatten sich in den vorangegangenen 30 Tagen Harnwegsinfektionen zugezogen.
- 2011 ergab eine Querschnittsbefragung in Schweizer Spitälern, dass 38% keine Strategie planten, um das Personal zur offenen Besprechung von Fehlern mit den Patient:innen zu ermutigen.»

(Aus dem Preisüberwachung-Blog von Stefan Meierhans)

Das neue Erbsenprotein

KLEINE FRUCHT – GROSSE WIRKUNG



Starten Sie Ihren Tag mit einer extra Portion Eiweiss!



Geschmack: Kaffee, Kirsche
350 g Dose

Gerade für ältere Menschen ist eine proteinreiche Ernährung wichtig!

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

Besuchen Sie unseren Onlineshop!

www.cosmesan.ch

SICHER UND EINFACH ONLINE SHOPPEN

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

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

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

Liebe ist die Stärkste Kraft Wie der Fels in der Brandung

Besondere Zeiten brauchen Menschen, die bereit sind, etwas für sich und andere zu tun. Natürlich ist dies eine wunderbare Möglichkeit, lebendig und aktiv zu sein. Aus vielen Erfahrungen zu schöpfen, diese zu teilen und so ein gesundes, lebenswertes und liebevolles Miteinander zu gestalten.

So ist Liebe, bedingungslose Liebe, die stärkste Kraft und unser Potential, das wir als Menschen mitbringen.



In der bedingungslosen Liebe schüttet unser Herz das Hundertfache der elektromagnetischen

Schwingung aus, als im Normalzustand. Diese elektromagnetische Schwingung wirkt auf das Muskelgedächtnis, Biogedächtnis, unsere DNA und auf den synaptischen Spalt unserer Nervenbahnen. In diesem Zustand sind wir in der Lage, uns selbst, andere und die „Welt“ zu heilen. In dem Zustand der bedingungslosen Liebe erzeugt unser Herz das 500 bis 5000-fache der Biophotonenstrahlung. Biophotonenstrahlung ist Licht. Unsere Zellen kommunizieren mit Licht. Wir sind ein Lichtwesen. Wenn wir unseren Körper, alle Zellen - Moleküle - Atome mit diesem Licht fluten, steigern wir unser Immunsystem. Höhere lichtere Schwingungen überschreiben niedrigere Frequenzen. Damit entgiften wir unseren Körper und bringen unsere Zellen zurück in die kosmische, göttliche Ordnung. Die Selbstheilung ist aktiviert. Gedanken und Gefühle tragen zu einem wesentlichen Teil zur Gesundheit bei – wenn nicht sogar den wichtigsten Teil.

Selbst die Wissenschaft weiss inzwischen, dass Körper, Seele und Geist keinesfalls zu trennen sind und Gedanken und Gefühle eng mit Gesundheit verknüpft sind.

Die PENeM® Selbstheilung ist eine Methode der JETZTZEIT. Es geht um jeden einzelnen, sich zu erinnern an die bedingungslose Liebe, die in uns ist.

Die PENeM Selbstheilung ist eine wundervolle Möglichkeit, einschränkende und hemmende Gedanken und Gefühle zu klären und zu transformieren und uns wieder mit unserem Herzensraum zu verbinden. Dabei erzeugst du selbst diese hohe elektromagnetische Schwingung und die enorm hohe Biophotonenstrahlung, die auf deinen gesamten Körper und auf dein Energiefeld wirkt. Du schreibst selbst niederschwingende Frequenzen um, die die Ursache für Symptome, Beschwerden und Ängste sind. Wieder verbunden mit dieser unerschöpflichen Quelle der bedingungslosen Liebe bist du wie der „Fels in der Brandung“. Du kommst in deine Mitte und gehst gelassen deinen Weg voller Sicherheit, Klarheit und Verbundenheit.

Dabei ist es ein wichtiger Aspekt, dass unsere Gedanken und Emotionen unsere Wirklichkeit schaffen und direkten Einfluss haben auf das Kollektiv. Gedanken von Schuld und Angst nähren Schuld und Angst in der Aussenwelt. Gedanken und Emotionen von Freude und Liebe erzeugen Freude und Liebe um uns herum in der Welt. Das erklärt sich über das **morphogenetische Feld**, das uns alle umgibt und bewusst und unbewusst Informationen aufnimmt. Was ein Mensch fühlt und äussert, kommt bei anderen

Beschreibung der Autoren



Elmar R. Herrmann & Christine Vogel

Jahrgang 1958 & 1964
PENeM Verband Holistischer Gesundheitspraktiken.
Lebenslauf und Kontaktaufnahme, siehe www.penem.org

Menschen an. **Was auf einem Kontinent gefühlt und geäussert wird, kommt in einem anderen Kontinent an.** So gelangen auch bahnbrechende Erkenntnisse und evolutionäre Fortschritte grenzüberschreitend über das morphogenetische Feld, wie der Biologe und Forscher *Rupert Sheldrakes* erklärt.

Das heisst, den grössten Beitrag, den wir Menschen leisten können, ist es, unser eigenes Feld zu klären, um unser eigenes Leben in grösstmöglicher Liebe, Freude, Leichtigkeit und Bewusstheit zu leben. Im Einklang mit der Schöpfung. Das scheint der Garant, Liebe über das morphogenetische Feld in unser Umfeld und unsere Welt zu bringen. Denn unser kollektives Bewusstsein schafft unsere kollektive Realität.

„Ein Mensch, der in seiner Dachkammer sitzt und liebevolle Gedanken denkt, bewegt die Welt.“ - Antoine de Saint-Exupéry, Autor: Der kleine Prinz.

Für eine gemeinsame Erfahrung laden wir dich herzlich ein zur PENeM Gruppen Selbstheilung und Herzmeditation. Du findest alles auf www.penem.org.

Anzeige

JUNGBRUNNEN-ORGES.com

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

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

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

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

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

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

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

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

Jedes Leben ist EINZIGARTIG.

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

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



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

Immer diese verdammten **Schmerzen!!!**

Wie oft habe ich diesen Satz nun schon im Laufe meiner über 40jährigen Tätigkeit als Sportlehrerin und Therapeutin gehört – ganz ehrlich, wenn ich jedes Mal einen Euro dafür bekommen hätte, könnte ich meinen Alterssitz bequem nach Florida verlegen und dort cocktailschlürfend die Golfspieler auf ihren Runden durch prachtvolle Golfplätze beobachten.



Dabei sind es beileibe nicht nur die alten oder älteren Menschen, die über Rücken-, Knie-, Hüft- oder sonstige **Schmerzen** klagen. Viele jüngere Menschen und (besonders auch) etliche Sportler sind in ihrem Beruf oder bei ihren Freizeitbeschäftigungen durch heftige Gelenkschmerzen, Verspannungen und Muskelverkrampfungen deutlich eingeschränkt.

Gibt man den Begriff „**Schmerz**“ bei Suchmaschinen ein, erhält man mehrere Millionen Einträge. Da wundert es kaum, dass die Pharmaindustrie mit ihren unzähligen Schmerzmitteln, Schmerzkliniken und ärztlichen Ratgebern die Szene beherrscht. Aber ist das Betäuben des **Schmerzes** mit Tabletten, Spritzen oder Einreibungsmitteln eine wirklich gute Lösung,

ganz zu schweigen von risikobehafteten Operationen, die man sich bestimmt zweimal überlegen sollte? Mir laufen bei diesen Methoden oft Kälteschauer über den Rücken, denn die Zahl der nicht ganz so glücklich verlaufenen bzw. völlig unnötigen Operationen beschäftigt eine ganze Klageindustrie (die damit richtig viel Geld verdient).



ganz zu schweigen von risikobehafteten Operationen, die man sich bestimmt zweimal überlegen sollte? Mir laufen bei diesen Methoden oft Kälteschauer über den Rücken, denn die Zahl der nicht ganz so glücklich verlaufenen bzw. völlig unnötigen Operationen beschäftigt eine ganze Klageindustrie (die damit richtig viel Geld verdient).

Otti Krempel



Jahrgang 54, Studium an der Deutschen Sporthochschule Köln, seit mehr als 40 Jahren als Referentin, Ausbilderin und Gastdozentin an diversen Hochschulen und hundert von Conventions, Messen und Kongressen aktiv im In- und im Ausland tätig. Autorin von 8 Büchern, die in mehrere Sprachen übersetzt wurden, und Verfasserin von über 300 Artikeln in diversen Fachzeitschriften. «Nebenbei» Mutter von 4 Kindern und 5 Enkelkindern!

Wer den **Schmerz** betäubt, ändert damit ja nichts an der Ursache – er unterbricht ja nur die Schmerzleitung zum Rückenmark bzw. zum Gehirn. Das kann durchaus mal eine sinnvolle Methode sein, um zu verhindern, dass sich das sogenannte Schmerzgedächtnis zu stark ausprägt. Aber die medikamentöse Leitungsunterbrechung behebt nicht das Problem – im Gegenteil, die vielen Nebenwirkungen von Medikamenten sind ja hinreichend bekannt und das Suchtpotential ist erheblich.

Die allermeisten **Schmerzen** werden durch Verkrampfungen ausgelöst: Muskeln werden steinhart, Bindegewebe verkleben, Knorpelzellen in den Gelenken werden zusammengepresst, Blut- und Nervengefäße werden durch den Gewebedruck so stark komprimiert, dass ganze Areale von Zellen nicht mehr mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden können. Dadurch gerät man in eine Schmerzspirale, die es unbedingt zu unterbrechen gilt, wenn man das Risiko der zunehmenden Versteifung nicht in Kauf nehmen will.

Dabei kann man **Schmerzen** mit den richtigen Übungen, mit der leistungsadäquaten Intensität und den angemessenen Bewegungstechniken in den allermeisten Fällen buchstäblich wegtrainieren. Und nein, es geht nicht nur mit Faszientraining, es reicht nicht, Triggerpunkte zu massieren, Dehn- oder Kräftigungsübungen durchzuführen. **Schmerzen** trainiert man nicht eben mal so weg – dazu bedarf es mehrerer systematisch aufeinander abgestimmter Trainingspläne.



Seit über 40 Jahren beschäftige ich mich mit diesem Thema und habe dabei mehr als 5000 Übungen zusammengetragen, die in vielen Kursen, Aus- und Fortbildungen getestet und erprobt wurden. Die nahezu magischen Heilkräfte unserer Muskulatur kann jeder für sich selbst entdecken, der die für seine Probleme richtigen Übungen mit der richtigen Belastungsintensität und in der richtigen Reihenfolge auswählt.

In meinem kostenlosen Ebook, «7 erprobte „magische“ Schritte in die Schmerzfreiheit» erkläre ich, wie man **Schmerzen wegtrainieren kann. (Ebook kostenlos herunterladen).**

Da es bei **Schmerzen** immer um individuelle Probleme geht, helfen standardisierte Fitness-Programme leider oft nicht, die Ursachen der **Schmerzen** zu lösen. Dazu bedarf es einer genauen Analyse der persönlichen Beschwerden, denen dann durch eine gezielte Auswahl der richtigen Übungen begegnet werden muss. Diese individuelle Betreuung biete ich auf meiner Homepage: www.anti-schmerz-training.de an. Für Anregungen, Ideen, Fragen und Vorschläge für meinen Newsletter sowie für die Erweiterung meines Angebots wäre ich sehr dankbar – ich antworte garantiert auf jede Email: info@anti-schmerz-training.de !



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



Biohacking... was ist das eigentlich...?



Wir bei Re Nature You, finden, dass alles, was uns ein langes, gesundes und vitales Leben bis ins hohe Alter ermöglicht, unbedingt angewendet werden sollte. Deswegen begründeten wir auch das 1. Biohacking Center in der Schweiz, wenn auch der Begriff noch nicht so weitverbreitet ist, wie in den USA. Nun möchten wir gerne starten, jeweils einen wertvollen «Biohack» pro Ausgabe vorzustellen, den Sie sehr einfach in Ihren Alltag integrieren können.

Duschen Sie öfters kalt, denn das kurbelt Ihr Immunsystem an. Eine niederländische Studie mit über 3000 Probanden belegte, dass die Kaltduscher, die täglich, wenige Minuten bei 10 -12 ° Celsius kaltem Wasser duschten, rund ein Drittel weniger krank gemeldet waren.

Immunsystem

Während dein Körper kaltem Wasser ausgesetzt ist, fließt das Blut schneller durch den Körper. Dabei werden vermehrt weisse Blutkörperchen ausgeschüttet, die beste Abwehr gegen Bakterien und Viren. Zusätzlich vermehrt Kälte auch die Anzahl und die Aktivität der natürlichen Killerzellen, die Krankheiten im Keim ersticken. In Summe erhöht sich durch kalte Thermogenese die Effizienz Ihres Immunsystems.

Fettverbrennung

Dass die kalte Thermogenese die Fettverbrennung unterstützt, ist inzwischen unumstritten und durch viele Studien belegt. Wie das geht? Das Körperfett besteht zum Grossteil aus weissen Fettzellen, die in erster Linie der Speicherung von Energie dienen. Die weissen Fettzellen sind nicht stoffwechselaktiv und sind für das Übergewicht verantwortlich. Diese Fettpolster wollen wir eigentlich so schnell wie möglich loswerden. Und dabei hilft uns das braune Fettgewebe. Braune Fettzellen besitzen Mitochondrien, wie eine Muskelzelle auch, und die unterstützen die Produktion von Energie und Wärme durch das Verbrennen von weissen Fettzellen. Kaltes Wasser aktiviert also das braune Fett und lässt das weisse Fett schmelzen. Bei regelmässiger Anwendung ist es sogar möglich, dass sich weisses Fett in braunes Fett umwandelt.

Mentale Stärke

Die kalte Thermogenese wirkt sich neben den körperlichen Aspekten auch auf deine Psyche aus. Sich bereits am frühen Morgen kalt zu duschen, setzt eine enorme Willenskraft, Motivation und Entschlossenheit voraus. Das Durchhaltevermögen, das Sie dafür benötigen, macht Sie mental stark wie einen Krieger und ist nichts für Menschen mit schwachen Nerven. Wenn Sie die kalte Dusche fix in Ihren Alltag integrieren, werden Sie eine neue Qualität der mentalen Stärke aufbauen.

Blutzuckerspiegel

Es ist kaum zu glauben: Selbst der Blutzuckerspiegel kann durch Kälte gesenkt werden. Kalte Thermogenese verbessert nämlich die Reaktion des Körpers auf Insulin, wodurch Glukose schneller aus dem Blut abgebaut werden kann.

Eine Studie ergab, dass durch Kälteeinwirkung das Protein Adiponektin um 70% ansteigt. Adiponektin reguliert zusammen mit anderen Adipokinen wie Leptin und Insulin das Hungergefühl und die Nahrungsaufnahme. Ausserdem moduliert es die Wirkung des Insulins an den Fettzellen. In Tierversuchen wird bei hohen Gaben von Adiponektin der Abbau von Fett beschleunigt. Menschen mit einem hohen Adiponektinspiegel sind besser vor Diabetes geschützt.

Einer der berühmtesten Biohacker ist «Wim Hof», der auch als Iceman bekannt ist. Er widerlegt sämtliche medizinischen Grundlagen, in dem er z.B. bewiesen hat, dass er selbst nach über 52 Minuten im Eiswasser weder unterkühlt noch sonst irgendwie in einen kritischen Zustand verfallen ist. Sein Buch «Nie wieder krank» oder auf Youtube: <https://youtu.be/VaMjhwFE1Zw> erlauben einen tiefen Einblick in das Leben dieses extrem Sportlers, der mich sehr inspirierte, so dass ich es zu meiner täglichen Routine gemacht habe. Sommer wie Winter kalt zu duschen... klar hat Überwindung gekostet, aber es ist so erfrischend... und kranksein war gestern.



Irene Schwegler (58)
Geschäftsführerin

Muskulatur

Die cold-water-therapy unterstützt den Abtransport von Abbauprodukten und Schlackenstoffen, die während der Aktivphase entstehen, durch das Herz-Kreislaufsystem und sorgt für eine schnellere Regeneration der Muskulatur.

Stimmung

Unter der kalten Dusche fängt dein Herz an, schneller zu schlagen, auch der Atem wird schneller und tiefer. Daran ist das Hormon Noradrenalin beteiligt, es verengt die Gefässe und lässt den Blutdruck kurzfristig steigen. Noradrenalin stellt den Körper darauf ein, dass Sie die Komfortzone verlassen. Ausserdem schüttet der Körper Endorphine aus. Diese Glückshormone sorgen für gute Laune und für mehr Power im Alltag.

Entzündungen und Schmerzen

Haben Sie sich schon einmal darüber Gedanken gemacht, warum nach einer Verletzung beim Sport oft ein Coolpack verwendet wird? Kältebehandlung verringert die Geschwindigkeit, mit der Schmerzimpulse an das Gehirn weitergeleitet werden und sorgt dafür, dass das verletzte Gewebe nicht so stark anschwillt. Durch die niedrige Temperatur werden Blutgefässe verengt, dadurch die Durchblutung verringert. So können Schwellungen und Entzündungen im Körper schneller abklingen. Lokale Kältetherapie senkt die Temperatur der Haut- und des darunterliegenden Gewebes bis zu einer Tiefe von 2 bis 5 cm. Bei grossflächigen Entzündungen wird auch die Therapie in einer Kältekammer (70 bis 120 Grad) oder im Eisbad (1 bis 10 Grad) forciert. Wie zum Beispiel bei Bänder-, Gelenks- und Muskelverletzungen, verschleissbedingte Gelenks- und Wirbelsäulenerkrankungen (wie Arthrose), rheumatische Erkrankungen (wie Morbus Bechterew), spastische Muskelverspannungen sowie Fibromyalgie, Neurodermitis und Schuppenflechte.

Wir wünschen auf jeden Fall viel Freude beim Ausprobieren und den Mut, es einfach zu versuchen, damit Sie diesen perfekten «Biohack» in Ihr Alltag integrieren können für ein langes gesundes Leben.

Wenn Sie in der Umgebung von Reinach BL leben, laden wir Sie herzlich ein, bei uns vorbeizuschauen um mit einem kostenlosen Check-up Ihre Vitalität zu bestimmen. Wir raten nicht, wir messen ..

www.renatureyou.ch

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 - hello@renatureyou.ch

Wer richtig trinkt, fühlt sich besser

TEIL 2

Eine letzte Empfehlung

Richte dir zu Beginn der Umstellung eine Erinnerungsfunktion ein, die dich stündlich darauf hinweist, dass es Zeit für das nächste Glas Wasser ist. Zum Beispiel in deinem Outlook-Kalender, als App oder als Windows Widget auf dem Rechner.



Alles zu seiner Zeit -
auch beim Wassertrinken

Anzeige

Quellfrisches Wasser - direkt aus deinem Wasserhahn.

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

*Bitte Kennwort: STARKVITAL 2022 angeben.



red dot design award

VortexPower®
Mein Wasser. Wie Quellfrisch.

TELEFON: +41 44 515 23 80

vortexpower.ch

Matthias Mend

Jahrgang 1960



befasst sich seit über 30 Jahren mit den faszinierenden Facetten des Themas Wasser. Er beschäftigt 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

Info: matthias@vortexpower.ch

Trinken hält das Gehirn fit – denn das Denkorgan braucht einen konstanten Wassergehalt. Doch es geht dabei nicht nur um die Menge, sondern auch um den richtigen Zeitpunkt. Trinkst du nur zu den Mahlzeiten, oft erst abends, oder erst, wenn du schon starken Durst verspürst? Wenn du nicht regelmässig tagsüber trinkst, wenn du dich körperlich oder geistig anstrengst, schwächst du dich und deine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit kontinuierlich. Deshalb rate ich zur Anregung des Stoffwechsels schon vor dem Frühstück zwei Gläser Wasser zu trinken.

Welches Wasser solltest du trinken?

Das beste Wasser ist reines Quellwasser oder aus Bergbächen oberhalb 1'500m. Da nur wenige das Glück haben, aus einer Quelle schöpfen zu können, haben wir drei Möglichkeiten, uns mit qualitativ hochwertigem Wasser zu versorgen:

1. Quellwasser in Glasflaschen

Vorteil: Wir wissen am Ende des Tages an Hand des Leerguts genau wie viel wir getrunken haben.

Nachteil: Teuer, braucht Lagerflächen, Transport und die Entsorgung umweltbelastend, je nach Transportweg, Temperaturwechsel und Lagerung kommt es zu Geschmacks- und Qualitätsunterschieden.

2. Leitungswasser

Vorteil: Immer verfügbar. Das am besten kontrollierte Lebensmittel. Bestes Preis-/Leistungsverhältnis.

Nachteil: Unser Wassersystem verfügt über keine „Firewall“. Die Grenzwerte umfassen nur wenige Werte und werden an politische, technische und wirtschaftliche Machbarkeit angepasst. Der Messpunkt ist das Wasserwerk. Was das Wasser zwischen Wasserwerk und der lokalen Entnahmestelle alles aufnimmt, bleibt dabei unberücksichtigt. Ohne Zweifel hat sich das Wasser nach seinem langen Weg durch die geraden Wasserrohre sowohl chemisch als oft auch bio-physikalisch verändert.

3. Ein Quellwasser-System

Vorteil: Wer sein Wasser filtert und wirbelt, spart eine Menge Geld, tut seinem Körper etwas Gutes und schont die Umwelt. Tausendfach erprobte einfach am Wasserhahn zu installierende Systeme helfen privat, unterwegs und am Arbeitsplatz. Keine zusätzlichen Möbel oder Anschlüsse. Trinken wie in Kindheitstagen, direkt aus dem Wasserhahn. Eine Investition, die sich je nach Nutzen und Personenzahl innerhalb weniger Monate amortisiert. Mehr dazu unter www.firmamend.com.

Nachteil: Jeweilige Installation am Trinkwasserhahn Ihrer Wahl – zu Hause oder unterwegs.

MEISTERE DEINEN ALLTAG MIT
FREUDE UND VERANTWORTUNG

UNTERSTÜTZE DEINE FAMILIE,
DEINE TIERE, DEIN HAUS,
DEINE PFLANZEN

MIT DER

MERLE WASSERGLAS-METHODE

ALLE MERLE PRODUKTE BEI MIR IM SHOP

tatianaacademy.com



TATIANA VEGA
SPIRITUAL COACHING, VIA TELEFON
AUSBILDUNGEN, SEMINARE & KURSE

TELEFON 076 586 93 43 / E-MAIL HELLO@TATIANAACADEMY.COM



PRÄZISION in PERFEKTION

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

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

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

MÖGLICHE POSITIVE AUSWIRKUNGEN:

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

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

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



Kanada: Fleischkonsum und Klima

Wie gross ist der Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Klima? Wenn die Kanadier ihren Tierfleischkonsum bis 2030 um 50 Prozent reduzieren würden, könnte das Land seine Klimaziele für 2030 erreichen, so ein Bericht der gemeinnützigen Organisation New World Animal Protection und des Forschungsunternehmens Navius Research. Im Rahmen des kanadischen Net-Zero Emissions Accountability Act hat sich das Land verpflichtet, seine Treibhausgasemissionen bis 2030 um 40 bis 45 Prozent zu reduzieren und bis 2050 netto keine Emissionen mehr zu verursachen. Um diese Verpflichtung zu erfüllen, müssen die Emissionen aller Wirtschaftssektoren bis 2050 auf Netto-Null sinken, einschliesslich des Agrarsektors. Neben den Auswirkungen auf die Treibhausgasemissionen gibt es noch weitere Umweltvorteile, die in dieser Analyse nicht untersucht wurden, darunter die Nutzung von Land und Wasser, die biologische Vielfalt und das Pandemierisiko.



Experten sagen voraus, dass die Landwirtschaft ohne eine dringende und drastische Änderung des weltweiten Fleischkonsums das gesamte Kohlenstoffbudget verbrauchen wird, das notwendig ist, um den globalen Temperaturanstieg bis 2050 unter 2°C zu halten. Aus dem Bericht geht hervor, dass die Kanadier ihren Fleischkonsum bis 2050 um 80 Prozent reduzieren müssen, um das für 2050 angestrebte Netto-Null-Ziel des Landes zu erreichen.

"Die Umstellung der landwirtschaftlichen Produktion von tierischen auf pflanzliche Lebensmittel kann sich auf die Emissionen in diesem Sektor auswirken, da die Tierhaltung emissionsintensiv ist" heisst es in dem Bericht.

Die amerikanische Kette Domino's Pizza verlässt Italien: «Anspruchsvolle Kunden»



Der Traum der amerikanischen Kette Domino's Pizza vom Durchbruch auf dem italienischen Markt, einem der anspruchsvollsten, wenn es um Pizza geht, ist geplatzt. Nach sieben Jahren

schliesst das Unternehmen die Türen seiner italienischen Läden und zieht mit eingezogenem Schwanz davon. Der italienische Franchisepartner der Fast-Food-Marke, *ePizza SpA*, der landesweit 29 Filialen betrieb, hatte Schwierigkeiten, «anspruchsvolle Kunden in der Heimat der Pizza» zu gewinnen und meldete schliesslich Anfang 2022 Konkurs an. Das Unternehmen bot Ananas-, Cheeseburger- oder Barbecue-Pizza an und wollte sein Modell der Hauslieferung fördern. Dies ist nicht gelungen.

Clint Eastwood: Pflanzliche Ernährung ist entscheidend für den Planeten

Clint Eastwood ist vor allem für seine Rollen in Westernfilmen bekannt. Der neue Dokumentarfilm «*Why on Earth*» zeigt zum ersten Mal eine andere Seite des 92-jährigen preisgekrönten Schauspielers, der sich übrigens für eine pflanzliche Ernährung zur Bekämpfung der Klima-



krise ausspricht, nämlich seine mitfühlende Seite, besonders für Tiere. Neben Clint Eastwood kommen im Dokumentarfilm auch andere Tierfreunde zu Wort, darunter Anti-Wilderer-Gruppen in Afrika und diejenigen, die sich dafür einsetzen, die Grausamkeiten der Tierhaltungsindustrie aufzudecken. Der Film kam im August in den USA und Kanada in die Kinos und kann über verschiedene Plattformen gestreamt werden, «*Das Beste, was wir tun können, ist, mit den schönen Dingen, die wir haben, umzugehen. Tiere gehören genau in diese Kategorie*», sagt Clint Eastwood am Ende des Filmtrailers.

Madrid: «La tortura no es cultura» (Folter ist nicht Kultur)

Tausende von Menschen haben sich am 25. September vor der Madrider Stierkampfarena Las Ventas versammelt, um gegen die Stierkampftradition in Spanien zu protestieren.



Die Demonstration wurde als Reaktion auf die Initiative der spanischen Hauptstadtregion ins Leben gerufen, die fordert, dass der Stierkampf zu einer «*Aktivität von kulturellem Interesse*» erklärt wird, obwohl diese Tradition nicht zeitgemäss ist, die zunehmend im Widerspruch zur wachsenden Sensibilität für das Tierwohl steht.

Im vergangenen Mai fand die Radtour *Basta Corrida Veg Tour* statt, eine Veranstaltung, die sich für die endgültige Abschaffung des Stierkampfs einsetzt, der in vielen spanischen Gebieten immer noch stattfindet.

Pflanzenschutzmittelrückstände in Lebensmitteln

Pflanzenschutzmittel werden zum Schutz von Kulturen oder Erzeugnissen eingesetzt. Sie durchlaufen ein Zulassungsverfahren und ihre Bewilligungen werden regelmässig überprüft.



Rückstandshöchstgehalte in Lebensmitteln werden vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) so festgelegt, dass bei deren Einhaltung und nach heutigem Wissen für Konsument:innen kein Gesundheitsrisiko besteht. Um ihre Exposition möglichst gering zu halten, werden Rückstandshöchstgehalte sehr oft deutlich tiefer angesetzt, als es der Gesundheitsschutz verlangen würde. Die Ergebnisse des im Jahr 2021 durchgeführten Monitorings liegen nun vor. Von den 414 analysierten Proben hat nur eine (0,2%) die Rückstandshöchstmengen überschritten. In Anbetracht der analytischen Unsicherheit konnte diese Probe jedoch als konform angesehen werden.

Pestizide

Die Europäische Kommission hat ein Verbot für die Verwendung von Pestiziden in städtischen Parks und verbindliche Ziele auf EU- und nationaler Ebene vorgeschlagen, um deren Einsatz bis 2030 im Vergleich zu 2015-17 zu halbieren und Anreize für alternative Methoden zu schaffen.

Titandioxid in Lebensmitteln jetzt verboten

Titandioxid, auch bekannt als Farbstoff E171, kommt als Zusatzstoff vor allem bei Süßwaren und Nahrungsergänzungsmitteln zum Einsatz. Es verleiht den Lebensmitteln eine weisse Farbe. 2021 kam die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) zu dem Schluss, dass eine Schädigung des Erbgutes durch Titandioxid-Partikeln nicht ausgeschlossen werden kann. Die Europäische Union hat im Januar 2022 ein Verbot für die Verwendung von Titandioxid als Lebensmittelzusatzstoff erlassen. Danach hat das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) angekündigt, diesen Rechtsakt schnellstmöglich ins Schweizer Recht zu überführen. Das Verbot von Titandioxid als Lebensmittelzusatzstoff trat im März 2022 in Kraft mit einer Übergangsfrist von sechs Monaten. Seit dem 15. September 2022 ist eine Abgabe dieser Lebensmittel noch bis zum Ablauf ihrer Haltbarkeit möglich.



Vegane «Milch» für Nestlé



Auch das multinationale Unternehmen Nestlé will sich das goldene Geschäft mit dem neuen Trend der veganen Getränken, die Kuhmilch ersetzen, nicht entgehen lassen.

Nestlé arbeitet mit dem US-Milchproduktersatzhersteller Perfect Day zusammen und ist bestrebt, ein marktfähiges Produkt aus tierfreiem Proteinersatz zu entwickeln. Die Proteinalternative sei identisch mit Molkenprotein aus Kuhmilch und biete die gleichen Nährwerte und Funktionalitäten.

Schrinkflation: Was ist das?

Unter Shrinkflation (shrink=schrumpfen) versteht man das Verkleinern der Portionierungsgrößen oder Menge von Verbrauchsgütern oder das Abfüllen einer geringeren Menge, um Inflation zu verbergen, was besonders in diesen Krisenzeiten der Fall ist. Der Begriff beschreibt also eine Praxis, bei der der Inhalt der Produkte, die den Verbraucher:innen zum gleichen Preis wie zuvor angeboten werden, schrumpft. In einigen Fällen kann der Begriff auch bedeuten, dass die Qualität eines Produkts oder seiner Inhaltsstoffe bei gleichbleibendem Preis verringert wird.



Dafür gibt es viele Beispiele. Im Lebensmittelbereich kann dies zu Verpackungen führen, die fast identisch sind mit dem, was wir kennen, in denen sich aber weniger Inhalt befindet. Zum Beispiel Nudelpackungen: In den Schachteln, in denen normalerweise 500 Gramm verkauft werden, sind plötzlich nur 450 Gramm. Die gleiche Strategie kann auch bei Getränken angewandt werden: Halbliterflaschen oder Dosen, bei denen man, ohne das Design zu ändern, 400 ml zum üblichen Preis kauft. So ärgerlich es auch sein mag, Shrinkflation kann nicht als Betrug oder falsche Darstellung von Produkten angesehen werden. Denn die Hersteller geben auf den Verpackungsetiketten immer das Gewicht, das Volumen oder die Menge ihrer Produkte an. Das ist nicht illegal - es ist nur hinterhältig. Beim Einkaufen bemerken die Verbraucher:innen den Unterschied einfach nicht auf den ersten Blick.

Anzeige



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

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

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

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


CONNECTION
WOLHUSEN

Die grossen Fragen des Alterns Wolfgang Schmidbauer

2022, 270 Seiten, Ecowing



Wie gehen wir damit um, dass wir älter werden? Was können wir schon weit vor der Rente tun, um uns darauf vorzubereiten? Der renommierte Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer hat sich den grossen Fragen des Alterns angenommen. Er

packt die Probleme am Schopf und zeigt auf, wie wir unseren Ängsten begegnen und die Lebensqualität im Alter bewahren können!

- In Würde altern: Wie kann ich das Unausweichliche akzeptieren?
- Kann ich mich mit meinem alternden Körper befreunden?
- Lebensfroh im Alter: was zu einem positiven Lebensgefühl beiträgt.
- Wie bleibt die Erotik im Alter lebendig?
- Das Leben geniessen: So erreiche ich die «alterslosen Inseln»!

Histamin-Intoleranz heilen Dr. Becky Campell

2022, 216 Seiten, Unimedica



Allergien, Migräne, Schlafstörungen, Schwindel oder Hautprobleme – all diese Symptome können durch eine Histaminintoleranz ausgelöst werden. Becky Campell kennt die Problematik der Histamin-Intoleranz aus eigener Erfahrung

und weiss, wie sehr diese den Alltag beeinflussen kann. Mit ihrem Buch gibt sie ihr Wissen weiter.

Lieblingsrezepte glutenfrei Becky Excell

2022, 226 Seiten, Unimedica



Glutenfrei essen ohne auf unsere liebsten Gerichte verzichten zu müssen? Ein Muss für alle mit Glutenunverträglichkeit. Mit diesem Buch zeigt uns die britische Autorin wie's geht. Nach Jahren des Experimentierens weiss die Autorin, wie

mit einer handelsüblichen, glutenfreien Mehlmischung unverzichtbare Grundrezepte gelingen. Ihr Koch- und Backbuch ist eine Sammlung an unkomplizierten glutenfreien Rezepten mit einfachen Zutaten für jeden Tag. Von Blätterteig über dunkle Sojasosse und Eiernudeln bis hin zu Brot, Nudeln und Pizza ist alles dabei.

Der Weg zur veganen Welt Tobias Leenaert

2022, 232 Seiten, Transcript-Verlag



Wie können wir eine vegane Welt erschaffen? Dieses Buch verfolgt einen pragmatischen und breitenwirksamen Ansatz, der zeigt, wie wir alle dazu beitragen können, dieses Ziel realistisch zu erreichen:

Die Überwindung unserer umfassenden Abhängigkeit von der Tiernutzung und dem massiven Leid, das sie produziert.

Tobias Leenaert verlässt die ausgetretenen Pfade des Engagements für Tierrechte und wirft einen neuen, undogmatischen Blick auf Strategien, Ziele und die Kommunikation der veganen Bewegung. Er liefert zahlreiche wertvolle Ideen und Erkenntnisse für angehende Tierschützer:innen und erfahrene Aktivist:innen, für einschlägige Organisationen und sogar für Vertreter:innen der Wirtschaft.

Die besten Übungen für den Atlas-Wirbel Heike Höfler

2022, 128 Seiten, TRIAS Verlag



Eine ungünstige Kopfhaltung, die immer und immer wieder eingenommen wird, lässt den Atlas in eine falsche Position rutschen. Das Gewebe um ihn herum verhärtet und verklebt.

Dadurch verschlechtern sich die Durchblutung und der Sauerstofftransport ins Gehirn“, erklärt die Autorin die Zusammenhänge. Heike Höfler erläutert in ihrem Ratgeber daher, welche Rolle der „unsichtbare Kopfträger“ spielt und wie sich Fehlhaltungen auf den gesamten Körper auswirken und Beschwerden auslösen können.

In acht Übungsprogrammen leitet die Sport- und Gymnastiklehrerin dazu an, den Wirbel zu stärken und zu mobilisieren. Die Übungen zielen auf die Atlas- und Nackenmuskeln sowie deren Gelenke. Zu den positiven Effekten zählen eine optimierte Körperhaltung und weniger Schmerzen.

Ein starkes Immunsystem dank Blutgruppendiät Valérie Lamour, Olivier Madelrieux

2022, 264 Seiten, Unimedica



Viralen Angreifern mit Erfolg die Stirn bieten und eine auf Dauer stabile Gesundheit aufbauen: Mit dem praxisorientierten, innovativen Buch Das Immunsystem mit der Blutgruppendiät stärken kann jeder seine individuelle Immunidentität kennenlernen. Stellen darin ihr einzigartiges Konzept der Blutgruppendiät vor und erklären alltagsbezogen, wie gross der Einfluss der eigenen Blutgruppe und die darauf abgestimmte Ernährung auf die Immunabwehr ist.

Irongran

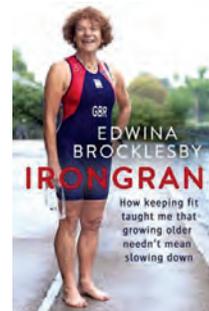
How keeping fit taught me that growing older needn't mean slowing down

Edwina Brocklesby

2018, 312 Seiten, Isis Large Print

Buch nur auf Englisch

Im Alter von 50 Jahren beschloss Edwina Brocklesby, ihren ersten Halbmarathon zu laufen. Wie bei so vielen Menschen hatte auch bei ihr das Interesse am Sport in der Kindheit im Laufe des Erwachsenenlebens



nachgelassen, da die Freizeit angesichts der beruflichen und familiären Verpflichtungen immer knapper wurde.

Heute ist Edwina 79 Jahre alt und hat in den letzten zwanzig Jahren an Marathons, Triathlons und Ironman-Rennen auf der ganzen Welt teilgenommen und zahlreiche Medaillen und Auszeichnungen erhalten.

In Irongran blickt Edwina auf ihr Leben zurück und erklärt, wie sie es geschafft hat, die Energie zu entwickeln, die ihrer Begeisterung für einen aktiven Lebensstil entspricht. Sie berichtet von den Schwierigkeiten, die sie bei ihren sportlichen Bemühungen erlebt hat, und erklärt, wie sie diese überwunden hat.

Edwina setzt sich leidenschaftlich für die Gesundheit und das Wohlbefinden der alternden Bevölkerung ein und liefert aktuelle Forschungsergebnisse darüber, warum es so wichtig ist, auch im Alter aktiv zu bleiben, sowie Anleitungen, wie man auch im Alter ein erfülltes Leben führen kann.



ONLINE-ANMELDUNG
www.ssaamp.ch/tickets

Hochkarätige FachreferentInnen:

Prof. Dr. med. B. Kleine-Gunk

Prof. Dr. med. Petra Stute

Dr. med. Michael Wagener

Dr. med. Zoehre Akdogan

... und weitere SpezialistInnen,
siehe www.ssaamp.ch

SAMSTAG, 20. MAI 2023
SEMINAR-HOTEL BOCKEN
HORGEN / ZÜRICHSEE

MEDIZINISCHE ÄSTHETIK

5. JAHRES-KOMBI-KONGRESS

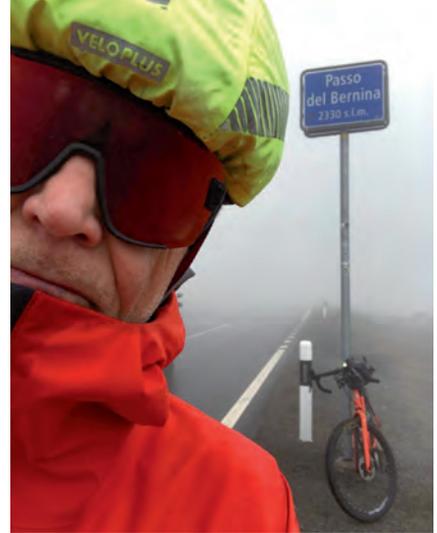
Ueli Schweizer, 70: Der Pionier für einen intelligenten und angenehmen Lebensstil für mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit (für Körper, Psyche und Gehirn) und Lebensfreude

Jean-Pierre Schupp im Gespräch mit einem langjährigen Freund aus der Fitnessbranche.

JPS: Lieber Ueli, wer einen guten Informations-Einstieg über dich als Mensch benötigt, kann unter starkvital.ch UNSERE KOLUMNISTEN etwas über dich erfahren. Wir kennen uns jetzt bald 45 Jahre und haben in der Tat einiges in der nationalen, wie internationalen Fitnessclubbranche bewegt. In weiten Teilen sogar aktiv an der Förderung und dem Aufbau dieser neuen Industrie mitgearbeitet und vieles an neuen Konzepten mitentwickelt und umgesetzt. Wenn du an diese lange Zeit zurückdenkst, welche Punkte oder sogar welche Highlights sind dir bis heute geblieben?

US: Highlights gab es in all diesen Jahren unglaublich viele. Da ich immer im Moment lebe, erlebe ich vieles sehr intensiv. Darum habe ich viele eindrückliche, spannende und schöne Momente, Highlights eben, erlebt. Da wir die spannende Entwicklung der Fitnessbranche von Anfang an in allen Facetten miterlebt und mitgeprägt haben, könnte ich Dutzende herausragende Momente nennen. Dass die Fitnessbranche von einer unbedeutenden Rolle heute in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist, würde ich dennoch als grösste Errungenschaft bezeichnen. Und auch all die tollen, interessanten, verrückten, unkonventionellen, gescheiterten, engagierten Menschen waren fantastische Höhepunkte. Die Fitnessbranche war ja vor allem zu Beginn gesegnet mit faszinierenden und aussergewöhnlichen Charakteren. Zum Glück sind viele immer noch dabei.

JPS: Wir hatten vor Jahrzehnten unsere „geschäftliche Sitzung“, du damals Geschäftsführer der FITAG in Zug und ich meiner Handelsfirma Top Ten Articles in Zürich-Altstetten. Treffpunkt bei jedem Geschäftsmeeting während Frühjahr bis Herbst war im Säuliamt am Türlensee - und die Fahrt erfolgte mit dem Velo. Wir beide,



lieber Ueli, haben während all den Jahren das, was wir gepredigt haben, auch immer selber umgesetzt. Darum liegt unser biologisches Alter doch 15-20 Jahre hinter unserem effektiven Alter. Was sagst du dazu, dass endlich auch im 2015, SRF «Einstein» das Thema «Biologisches Alter» ausstrahlte? Was denkst du, was in Sachen «biologisches Alter» in den nächsten Jahren vor allem bei den Baby-Boomer passieren wird?

US: Wir sollten nicht immer das Alter thematisieren, sondern uns vielmehr darauf konzentrieren und aktiv darauf hinwirken, Gesundheit, Energie, Leistungsfähigkeit, Lebenszufriedenheit, Wohlbefinden, Freude, Engagement, soziale Einbindung und finanzielle Sicherheit zu fördern. Und das in jedem Alter. Denn das macht mehr Spass und ist motivierender als immer dem Altern diesen Platz zu geben. Dann wird unser biologisches Alter automatisch viel tiefer sein. Da ist zunächst jeder in jedem Alter selbst verantwortlich. Aber es gibt zudem eine politische Komponente: Umweltverschmutzung und -zerstörung, belastete Lebensmittel, bewaffnete Konflikte, um nur einige zu nennen, müssen wir als Gesellschaft lösen.

JPS: Je älter der Mensch wird, desto weiser sollte er werden. Gleichzeitig aber erlebt er auch, wie in seinem Umfeld gleichaltrige und ältere Bekannte und Freunde sich verändern. Einige werden des LEBENS MÜDE, sie erkranken schnell, vielleicht an irgendeinem Krebsleiden, und sterben. Andere bauen geistig und/oder körperlich ab und sind fast zu nichts mehr zu motivieren. Andere, wie du und ich, hören nicht auf, dank unserem Gesundheitsstatus, weiter zu leben, als ob wir erst 35-40 Jahre alt wären. Ueli, du bist im Sommer 70 geworden: Wie erlebst du den Lauf der Zeit und dein Umfeld?

US: Da denk ich nicht darüber nach. Nicht weil ich das Älterwerden verdränge, sondern weil das Leben mit all seinen Möglichkeiten zu spannend ist, um mich mit diesem langweiligen Thema zu beschäftigen. Die Fragen sind heute die gleichen wie mit 20 Jahren: Was kann ich, was will ich, welche Möglichkeiten habe ich, wovon träume ich? Das ist doch wie beim Bankdrücken mit der Langhantel. Wie viele Kilogramm kann ich heute drücken, wie steigern ich mich? Das ist in jedem Alter das gleiche Vorgehen. Kann ich nur mit der Nasenatmung durch Grundlagentraining mit meinem Gravelbike den Albulapass hochfahren oder muss ich noch mehr in der Fläche meine Grundlage trainieren?

Bücher und Berichte in 4 Sprachen zu lesen und zu verstehen, mit den Menschen in diesen Sprachen in ihren Ländern zu kommunizieren, das ist heute





genauso faszinierend wie mit 20 Jahren. Und es fällt mir heute sogar leichter.

Sich mit dem Älterwerden in der gängigen Art und Weise zu beschäftigen, ist ein falsches Konzept und macht schneller alt.

JPS: Mit 65 endlich in Pension, loslassen, Ferien genießen. Aber ACHTUNG: Wer weder seinen Körper noch seinen Geist weiter stark fordert,

der wird mit einem schnelleren Verfall konfrontiert. Ueli, du kennst viele Studien, hier zum Thema „plastisches Gehirn.“ Kannst du der StarkVital-Leserschaft einige Hinweise geben?

US: Heute weiss man, dass das Gehirn das ganze Leben lang form- und wandelbar ist - aber nur wenn man es fordert und fördert. Dabei sind nicht nur intellektuelle Beschäftigungen förderlich. Am meisten tragen abwechslungsreiche Bewegungen zur permanenten Entwicklung des Hirnes bei. Am zweit meisten sind gute zwischenmenschliche Beziehungen erfolgreich. An dritter Stelle ist es dann die intellektuelle Betätigung. Bringt man ältere Menschen in ein junges Umfeld, verjüngen sie sich automatisch. Und zwar im Körper und im Gehirn.

JPS: Vom Geschäftsführer des ersten FITNESSPARKS der Migros in Regensdorf bei Zürich bist du zum Besitzer und CEO einer Handelsfirma geworden. Als studierter Sportlehrer ETH Zürich, dann schnell zum Förderer von Gesundheitstests. Wie bist du dazu gekommen, dass Top-Manager auf der ganzen Welt zu deinen Unternehmensseminaren gereist sind?

US: Seit 45 Jahren messe ich mit diversen wissenschaftlichen Tests die Menschen. Da hat sich natürlich eine unglaubliche Datenmenge angesammelt. Daraus ergaben sich viele einmalige und vielfach kontroverse Erkenntnisse, weil nicht oft in der Welt so viele Daten vorhanden sind. Vor etwa 35 Jahren stellten ich und einige Kollegen fest, dass die Fitness der getesteten Menschen auf ein erschreckend tiefes Niveau gesunken war. Wie sollen diese Menschen genügend Energie für einen 8 - 10 stündigen Arbeitstag, für einen meist stressigen Arbeitsweg, für Beziehungen und Verpflichtungen in der Familie und in der Gesellschaft und für Weiterbildung haben? Umfragen ergaben, dass das Leben die meisten Menschen mehr oder weniger erschöpft und die geforderten Leistungen oft nicht mehr erbracht werden konnten. Und, dass die Lebensfreude abhanden gekommen war. Das Rezept dagegen war ganz klar: Mehr gezielte Ausdauerbewegung, mehr und besseren Schlaf und eine gesündere Ernährung.

Das ist alles mess-, steuer- und kontrollierbar.

Wir dachten, dass die Unternehmen interessiert wären, gesündere, leistungsfähigere, konzentriertere, schnellere und genauere Mitarbeiter zu haben.



Am Anfang war das Interesse gleich null. Wir machten immer und immer wieder den Versuch, unser Angebot in den Unternehmen zu realisieren.

Der Erfolg kam nach 10 Jahren: Unser Angebot wurde zu einem spannenden und lukrativen Geschäft. Ich hielt Seminare und Vorträge auf der ganzen Welt. In den USA, in ganz Europa, Singapur, Malaysia, China, Dubai, Qatar, Bahrain. Und überall waren die Menschen in den Unternehmen gleich unfit, erschöpft und ratlos. Die körperliche Leistungsfähigkeit war so schwach, dass bei 80 – 90 Prozent der getesteten Teilnehmer:innen früher oder später garantiert eine Bewegungsmangelkrankheit mit tödlichem Ausgang aufgetreten wäre. Übrigens, ein lukratives Geschäft für die Pharmaindustrie. Mit den HRV-Messungen (HRV, Herz Frequenz Variabilität) konnten wir nachweisen, dass die Menschen ihre Erholungsfähigkeit verlieren und damit auch ihre Selbstheilungskräfte. Der Verkauf an Medikamenten steigt nochmals, ohne dass die Ursachen bekämpft werden.

Die Seminare waren ein grosser Erfolg. Die meisten Teilnehmer:innen änderten ihren Lebensstil grundlegend. Ein wesentlicher Erfolgsfaktor waren die akribisch durchgeführten Tests mit dem Aufzeigen der Bedeutung dieser Tests und mit den genauen, messbaren und überprüfbaren Empfehlungen. Leider wurden überall auf der Welt unsere Seminare mit dem Auftreten der Pandemie sofort eingestellt.

JPS: Bitte gehe noch detaillierter auf das Thema deiner diversen Messmöglichkeiten ein wie Laktat, Muskelmasse, Herzfrequenzvariabilität, Bauchumfang etc.

US: In den nächsten SV-Ausgaben werde ich näher auf das Thema der MESSBARKEIT eingehen. Übrigens, hast du gewusst, dass Forscher festgestellt haben, dass wenn man über das Wort STRESS liest oder sich damit beschäftigt, der eigene Körper stresst? Auch so viele Gesundheits-Gurus benutzen laufend das Wort ENTSPANNUNG, aber auch hier reagiert der Körper auf das Wort SPANNUNG negativ. Lieber Worte wie LOSLASSEN usw. benutzen. Interessant oder?

JPS: In der Tat, Ueli. So möchte ich nun dieses Einführungsinterview zu unserer zukünftigen gemeinsamen Kolumne: «DIE GESUNDHEITS-EXPERTEN» in den nächsten StarkVital60+ Magazinen beenden. Ab der kommenden StarkVital60+ Ausgabe wird es immer eine Doppelseite von uns beiden geben, in der wir uns zu verschiedenen aktuellen Themen, nicht nur in Sachen Gesundheit, sondern auch zum Weltgeschehen äussern werden.



Können Nährstoffe bei Depressionen helfen?

Es ist wieder so weit, die Tage sind wieder kürzer und die Dunkelheit nimmt wieder Überhand. Mit dem Einzug des Winters, dem kalten und nassen Wetter neigen vielfach auch ältere Menschen dazu, kaum mehr einen Fuss vor die Türe zu setzen. Die rutschigen Strassen und Wege machen sie unsicher und so bleiben sie lieber zu Hause, meistens allein.



Nicht nur die Bewegung kommt zu kurz, auch der Kontakt mit anderen Menschen bleibt auf der Strecke. Leider kann dies dann schon mal auf die Seele drücken.

Kein Sonnenlicht, heisst auch kein Vitamin D.

Wie auch weitere Nährstoffe sind durch zu wenig oder keine Bewegung in Mitleidenschaft gezogen. Meistens führt eine einseitige oder Mangelernährung dazu, so dass gewisse Nährstoffe fehlen und mit der Einnahme des einen oder anderen Medikaments wird der Mangel noch mehr unterstützt.

Depressive Menschen weisen sehr häufig einen Mangel an gehirnaktiven Nährstoffen. Dazu zählen vor allem Vitamin B12, B6, Folsäure, Magnesium, Vitamin D und Omega 3 Fettsäuren.

Es ist schon länger bekannt, dass ein Mangel der Hormone/Neurotransmitter Serotonin und Noradrenalin im Gehirn Depressionen verursachen.

Bereits seit 1999 läuft in Spanien eine Untersuchung, wie weit die Ernährung mit industriellen Produkten und



Fast Food Übergewicht fördert, gleichzeitig dem Körper aber weniger Nährstoffe zugeführt werden und somit Folgen auf die Psyche hat. Mit über 10'000 Probanden hatte man Hinweise geliefert, dass eine mediterrane Kost mit Omega 3 Fettsäuren das Depressionsrisiko um 30 Prozent senken konnte.



Mit der Mangelernährung und dem Bewegungsmangel leidet schlussendlich der Stoffwechsel in allen Ecken. Durch zu wenig Einnahme von Aminosäuren (Eiweiss), leidet auch die Gehirnfunktion und man fragt sich plötzlich, warum man alles vergisst. Auch der Fettstoffwechsel funktioniert nur noch sehr bedingt. Denn durch zu wenig Nahrung geht dieser auf Sparflamme und die fehlende Bewegung verstärkt das Ganze. Muskulatur wird abgebaut und dies in einem rasanten Tempo. So, dass es uns schwerfällt, uns überhaupt noch zu bewegen.

Es zeigt sich also, wie wichtig die tägliche Bewegung ist, eine gesunde Ernährung und warum es umso wichtiger wird, in Zukunft sich auch Gedanken über die nötigen Nährstoffe zu machen, damit ein gesundes Altern angestrebt werden kann.

Mit diesen Erkenntnissen hat sich die Himmelmach GmbH auseinandergesetzt und sie bei der Zusammenstellung der Produkte miteinbezogen.

Mehr Info unter www.urkur.ch oder Kontakt unter info@himmelmach.ch



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

Elisabeth G



"Mein Immunsystem hat sich massiv verbessert."

Willy H.

Fit und Vital bleiben

Ein Geschenk der Natur aus dem Muotatal

MIKRONÄHRSTOFFE ALS NAHRUNGSERGÄNZUNG

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

LESERAKTION 3 FÜR 2

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

HABEN SIE FRAGEN? WIR LASSEN SIE NICHT ALLEINE DAMIT

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



HIMMELBACH
Vital-Paket.ch



Scan me

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

Der Weg ist das Ziel! Vital & Fit sein

Linda Evangelista

Nach misslungener Beauty-Behandlung wieder auf Vogue

Der Coverstar für die September-Ausgabe der Vogue UK war keine Unbekannte. Nach Jahren der Abwesenheit in der Modewelt, hat das ehemalige kanadische Supermodel italienischer Abstammung Linda Evangelista ihr Comeback in grossem Stil gewagt. 1987 weihte sie das erste Vogue-Titelbild von den 87, auf denen sie danach in ihrer erfolgreichen Karriere erschien.

In den 80er und 90er Jahren beherrschte die heute 57-Jährige die internationalen Laufstege und Werbekampagnen. Ihr Name war ein Synonym für Schönheit, ihre Haltung war standfest, die Intensität, mit der sie in die Linse eines Fotografen starrte, war pure Elektrizität. Auf dem Höhepunkt ihrer Karriere war sie es gewohnt, so viele lukrative Angebote zu erhalten, dass sie den Journalisten einmal sagte: *"Für weniger als 10'000 Dollar am Tag stehe ich gar nicht erst auf"*. Seit langem jedoch ist die Kanadierin weit weg vom Rampenlicht, das ihr damals gehörte.

Opfer einer verpfuschten Beauty-Behandlung

Das einst erfolgreiche Model unterzog sich vor Jahren dem Fat-Freezing, einem ästhetisch-medizinischen Eingriff mit wiederholten Sitzungen zur Entfernung von Fettgewebe am Körper, auch Kryolipolyse genannt. Es handelt sich um eine kosmetische Kälteanwendung, die Fettgewebe reduzieren soll mit einer nicht-invasiven Technik, bei der eine Fettstelle etwa eine Stunde lang unterkühlt wird. An sich eine Routinebehandlung, doch aufgrund seltener und unvorhersehbarer Komplikationen waren die Folgen verheerend. Das Fat-Freezing hat sie verformt und entstellt. Bald bemerkte das Supermodel Schwellungen am Kinn, an den Oberschenkeln und im BH-Bereich; genau die Stellen, die sie mit der Kryolipolyse schrumpfen lassen wollte und stattdessen hart und taub wurden und ihr Schmerzen bereiteten. Die Diagnose: Paradoxe adipöse Hyperplasie, eine seltene Nebenwirkung, die das Volumen der Fettzellen in den behandelten Körperteilen vergrössert, anstatt zu verringern. Ein Zustand, den sie trotz Sport und exzessiver Diäten nicht mehr rückgängig machen konnte.

"Ich schaue mich nicht mehr im Spiegel an, ich bin nicht mehr ich".



Letzten Februar gab Linda Evangelista dem US-Magazin People ein Interview, in dem sie ausführlich über die Behandlungen berichtete, die sie entstellen haben. Nach den misslungenen Eingriffe habe Linda mehrere Jahre damit verbracht, sich vor Kameras, Spiegeln und Freunden zu verstecken und mit ihrem Sohn Augustin in New



York zu verkriechen. Wie sie selbst zugibt, sie habe einen "psychischen Tiefpunkt" erreicht. *"Hätte ich die potentiellen Nebenwirkungen gekannt und gewusst, dass ich in einer Depression enden würde, wäre ich dieses Risiko nicht eingegangen"*, hat sie der britischen Vogue vertraut.

Im Interview mit dem Mode-Magazin Vogue UK erklärt das ehemalige Supermodel auch, warum auf den Fotos Hüte und Schals ihren Hals und einen Teil ihres Gesichts verdecken, die eigentlich entstellt sind. *"Das sind nicht mein Kiefer und mein Hals im wirklichen Leben"*, sagt sie. Die Make-up-Artist hat ihr Gesicht, ihren Kiefer und ihren Hals gezeichnet, indem sie sie mit Klebeband und



Gummibändern zurückzog. Das Ergebnis sind mechanisch geschickt retuschierte Fotos, auf denen sie zwar schön aussieht, aber der Realität nicht entspricht. Die Kanadierin gibt zu, dass sie immer noch Schwierigkeiten hat, sich zu akzeptieren, denn die Wirklichkeit ist anders, als auf den Bildern dargestellt. Und wenn der Körper das Kapital ist, ist gut auszusehen für ihren Job unerlässlich.



Das Trauma überwinden

Nach Jahren des Leidens hat das ehemalige Top-Model mutig beschlossen, das Schweigen zu brechen und ihre Geschichte der Öffentlichkeit zu erzählen, um andere Menschen zu warnen und zu sensibilisieren. Aber auch, um anderen Frauen Mut zu machen, sich selbst zu lieben. Auf Instagram erklärt Linda ausserdem:

"Ich bin noch nicht fertig damit, meine Geschichte zu erzählen."

GUAM SeaTherapy bietet einen zuverlässigen Langzeitschutz gegen vorzeitige Hautalterung.

GUAM

Das gönne ich mir!



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

SO BLEIBT REIFE HAUT STRAHLEND SCHÖN

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

BEWAHREN SIE SICH IHR JUGENDLICHES AUSSEHEN!

**NUR
BEI UNS
SPEZIALPREISE**

COSMESAN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

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

Neurobiologische Kohärenz beim Training

Was bedeutet das im Sport: Neurobiologische Kohärenz?

Es heisst kurzgefasst: Denken und Training sollten widerspruchsfrei durchgeführt werden können.

Doch leider ist dies nicht die Realität.

Die Realität: Du sitzt auf einem Trainingsgerät oder bewegst dich in einer Kursgruppe. Wo sind deine Gedanken, deine Gefühle? – Du denkst über deine Familie nach, deine Kinder, deine Freundin, oder über dein Überleben in dieser angespannten Welt, deinen Job, dein Geld, das nie reicht, oder darüber, etwas ganz anderes machen zu wollen.

Du schaffst es wirklich immer wieder, aus der Gegenwart zu verschwinden. Im Alltag ist es ebenso – vielleicht erkennst du dich ein wenig in folgendem Beispiel wieder:

Du stehst morgens auf und gehst unter die Dusche. Bereits die Dusche nimmst du kaum wahr, weil deine Gedanken schon woanders sind. Du ziehst dich an und bist auch dabei mit deinen Gedanken längst woanders. Dann frühstückst du mit Partnerin, Partner oder Familie, doch auch das Frühstück bekommt nicht die verdiente Aufmerksamkeit, weil du schon mit deinen Gedanken woanders bist. Dasselbe später beim Mittagessen mit Kolleginnen oder Kollegen.



Überall beraubst du dich um wertvolle, wirklich in der Gegenwart gelebte Minuten deines Lebens, weil du dich vom Augenblick abwendest.

Auch im Training ist das Sein im Augenblick etwas, das dein Körper unbedingt braucht. Wenn du im Training nicht bewusst in der Gegenwart bist, hat dies Konsequenzen, die ich seit 40 Jahren als Gesundheitsforscher und Fitnessclubbesitzer intensiv beobachte und erforsche.

Dies sind beispielsweise verminderte Trainingserträge oder der Verlust der Trainingsmotivation. Das grösste Risiko birgt wohl die höhere Verletzungsanfälligkeit, wenn du mit deinen Gedanken und Gefühlen nicht bei der Sache bist. Vielleicht hast du ja schon von mir und meiner Arbeit gelesen. In der nächsten „StarkVital60+“ werde ich dir genauer erklären, warum die Nichtbeachtung des gegenwärtigen Momentes dein Leben und Erleben reduziert und deiner Gesundheit schadet.

Du willst jetzt schon mehr wissen? Dann freue ich mich auf deine Fragen unter der Mailadresse:

Juergen.Woldt@doit-Akademie.de



Jürgen Woldt

Jahrgang 1948

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe www.starkvital.ch

Virtuelle Realität

Eine Brille gegen Angst und Schmerz

Schmerzen gehören zu den häufigsten, aber auch anspruchsvollsten Beschwerden bei Personen in der Notaufnahme. Virtual-Reality-Technologien werden bereits seit einiger Zeit mit Erfolg zur Behandlung von Schmerzen eingesetzt. Die neue Pilotstudie unter der Leitung des Universitären Notfallzentrums des Inselspitals und der Universität Bern hat nun gezeigt, dass sich diese Technologien selbst unter den hektischen Umständen einer Notfallstation bewähren. Die Ergebnisse liegen nun vor.

In der Gaming-Szene haben Virtual-Reality-Brillen, die ihre Träger:innen in eine dreidimensionale Fantasiewelt entführen, längst einen festen Platz. Nun setzen sie sich zunehmend auch im klinischen Alltag durch. Medizinische Eingriffe lösen bei vielen Patient:innen Angst und Stress aus. Das Eintauchen in eine andere Welt kann sie beruhigen und von einer schmerzhaften Situation ablenken. Dank der virtuell erzeugten optischen und akustischen Sinneseindrücke füh-

len sich die Patient:innen wohler und ihr Stresspegel sinkt. Dies erleichtert den medizinischen Eingriff und begünstigt positive Resultate.

Die neue Pilotstudie deutet darauf hin, dass sich Virtual-Reality-Erlebnisse auch im umtriebigen Alltag einer Notfallstation bewähren.

An der Studie nahmen in einem Zeitraum von vier Monaten 52 Notfallpatient:innen teil. Sie hatten unterschiedliche Beschwerden, litten aber alle unter Schmerzen, am häufigsten am Bewegungsapparat, Kopf oder Bauch, deren Stärke sie auf einer Zehn-Punkte-Skala mit drei oder höher einstufen. Alle Studienteilnehmenden erhielten eine Virtual-Reality-Brille, die ihnen entweder einen virtuellen Ausflug in den Wald oder an den Strand ermöglichte. Das immersive Erlebnis dauerte 20 Minuten, konnte aber für wichtige medizinische Eingriffe



oder auf Wunsch der Proband:innen jederzeit unterbrochen werden.

Die Ergebnisse der Pilotstudie zeigen deutlich: **Der Einsatz von virtueller Realität zur Linderung von Schmerzwahrnehmung und Ängsten lohnt sich selbst unter hektischen Umständen, wie sie in Notfallstationen üblich sind.** Die Schmerzen verminderten sich um durchschnittlich 1,5 Punkte und die Angstzustände um 2 Punkte auf der Zehn-Punkte-Skala. Mehr als die Hälfte der Studienteilnehmenden kamen zum Schluss, dass ihnen die Virtual-Reality-Therapie half, Schmerzen weniger stark zu spüren und über 90 Prozent würden sie weiterempfehlen. Frauen und Männer profitierten gleich gut von der Behandlung.

«Es besteht ein dringender Bedarf an nicht-medikamentösen Therapien zur Schmerzlinderung in der Notfallstation. Klassische Entspannungsübungen und Meditation können zwar ebenfalls helfen, eignen sich aber schlecht für den hektischen Alltag einer Notfallstation.»

Prof. Dr. med. Thomas Sauter, Studienleiter

Ältere Amerikaner mit Studentenschulden

Mehr als 1 von 4 amerikanischen Erwachsenen haben die Studienschulden noch nicht beglichen. Fast 9 Millionen Amerikaner, die 50 Jahre und älter sind, haben immer noch Studentenschulden, entweder aus Krediten, die sie aufgenommen haben, um ihre eigene Ausbildung zu bezahlen, oder für die



Ausbildung ihrer Kinder, so die Daten, die vom Bildungsministerium veröffentlicht wurden. Und der Gesamtbetrag ihrer Schulden wächst schneller als bei jeder anderen Altersgruppe. Wenn man über Studentenschulden spricht, denkt man an jüngere Menschen in ihren 20ern

oder 30ern. Die Realität sieht jedoch anders aus: Etwa 20 Prozent derjenigen, die noch Studienkredite schulden, sind 50 Jahre oder älter, und die am schnellsten wachsende Gruppe der US-Bürger, die Studienkreditschulden haben, sind die über 65-Jährigen.

"Ein Grund dafür ist, dass immer mehr Menschen ein Studium absolvieren," meint Anqi Chen, Wirtschaftswissenschaftler am Center for Retirement Research des Boston College und *"Für ältere Menschen, die noch Studentendarlehen bezahlen, kann es viel schwieriger sein, für den Ruhestand zu sparen - oder überhaupt in den Ruhestand zu gehen."* so Betsy Mayo-otte, Präsidentin des Institute of Student Loan Advisors.

Werbung mit Männer-Models 60+

Auch in der Männerwelt ist das Thema Schönheit durch weisse Zähne (und auch gut riechen) ein Thema. Gut aussehende Männer 60+ sind jetzt in der Werbung gefragt.

Fitnesscenter Ältere haben noch ANGST

Die WHO hat die Politiker auf der ganzen Welt durch den Corona-Terror so verunsichert, dass sie fälschlicherweise auch die Fitnesscenter in der sogenannten Pandemie schliessen liessen. Nun haben noch einige verängstigte ältere Mitglieder:innen immer noch Angst, ins Fitnesscenter zum Muskeltraining zurückzukehren, obwohl genau dieses Krafteraining hilft, das Immunsystem zu stärken.

Iris Apfel neues Buch mit 100+

Iris Apfel kann es auch im Alter von 100+ nicht lassen, nebst vielen andere Aktivitäten auch noch ein Buch zu schreiben: WENN DU AUFHÖRST nennst sich dies auch in deutscher Sprache erschienene Buch.



Keine Pensionierung für Woody Allen

Woody Allen dementiert: *«Ich habe nie gesagt, dass ich mich zurückziehe»*. Ende Juni hatte der 86-jährige Regisseur in einem Videogespräch auf Instagram erklärt, dass es ihm keinen Spass mehr mache, Filme zu drehen *«jetzt, wo man nicht mehr in die Kinos kommt»*.



Die unermüdliche Frau der Kometen

Die 85-jährige Amalia Ercoli-Finzi hat ihr Leben der wissenschaftlichen Forschung in der Luft- und Raumfahrt



sowie ihren fünf Kindern gewidmet. Sie war u.a. wissenschaftliche Beraterin von NASA, der italienischen (ASI) und europäischen Raumfahrtagentur (ESA) und bis 83 die italienische Dele-

gierte von *«Horizon 2020»*, dem Rahmenprogramm der Europäischen Union für Forschung und Innovation. Trotz einer sehr langen Karriere hat die Wissenschaftlerin noch nicht aufgehört zu arbeiten: Heute ist Frau Professor mit 85 eine der weltweit führenden Expert:innen auf ihrem Gebiet und setzt ihre Forschung über die Möglichkeit der Landung einer menschlichen Besatzung auf dem Mars an der Technischen Hochschule in Mailand fort.

Zusätzlich zu den zahlreichen Auszeichnungen und Preisen, die sie im Laufe ihrer brillanten Karriere erhalten hat, wurde der Asteroid *„24890 Amaliafinzi“* nach ihr benannt. Die Professorin ist gläubige Katholikin, ein ziemlich seltener Fall in der Raumfahrtforschung. Sie hat den Medien immer wieder zutiefst überzeugt erklärt, dass Wissenschaft und Glaube perfekt miteinander vereinbar seien. *«Es sind zwei verschiedene Welten»*, erklärt Amalia Ercoli-Finzi, *«der Glaube ist eine Form der Demut»* und *«Glaube ist nicht, Dinge zu glauben, die der Logik widersprechen, sondern Dinge zu glauben, die die Logik nicht erklären kann.»*

Cameron Diaz: «Alter ist nur eine Zahl»

Cameron Diaz hat sich im August dem Club der über 50-Jährigen angeschlossen und macht sich überhaupt keine Sorgen über das Älterwerden. Ganz im Gegenteil. Trotz des Risikos einer Midlife-Crisis, wie die US-Schauspielerinnen selbst vor einiger Zeit in einem Interview mit Goop berichtete, ist sie begeistert von diesem Meilenstein. Sie behauptet, dass seit sie Mutter geworden sei, eine völlig offene Einstellung zum Älterwerden habe und so lange wie möglich leben möchte. *«Ich habe noch 50 oder 60 Jahre vor mir. Ich möchte 110 Jahre alt werden, denn ich habe ein kleines Mädchen»* (Raddix Madden, geboren 2019 durch eine Leihmutter).



Diaz, die 2014 ihren Rücktritt vom Filmgeschäft angekündigt hatte, hat ihre Entscheidung revidiert und wird mit Jamie Foxx in einer Netflix-Produktion mit dem Titel *«Back in Action»* auf die Leinwand zurückkehren.

Die Schauspielerin, die 2013 zur bestbezahlten Hollywood-Schauspielerin über 40 ernannt wurde, veröffentlichte 2016 zusammen mit der Autorin Sandra Bark das Buch *«The Longevity Book»*, in dem sie die Geheimnisse des guten Alterns verrät.

Baby-Boomer räumen ihre Häuser

In Zeitungen kann man oft lesen, dass ältere Menschen dabei sind, ihre Häuser zu verkaufen um in kleinere Mietwohnungen zu ziehen, brauchen sie nach Auszug ihrer Kinder und Enkel weniger Platz. Stimmt das? Oder werden immer mehr Baby-Boomer dazu indirekt gezwungen, ihre Häuser zu verkaufen, weil die Rente für Bezahlung der hohen Krankenkassenbeiträge und jetzt der hohen Energiekosten nicht mehr reicht?

Jane Fonda bereut Schönheitsoperation

Jane Fonda bedauert die Retuschen, denen sie sich im Laufe der Jahre unterzogen hat. Das verriet die 84-jährige Schauspielerin selbst in einem Interview mit der Vogue, in dem sie über ihr Verhältnis zum



Älterwerden sprach. *«Ich hatte ein Facelifting»,* sagt sie, *«aber ich habe damit aufgehört, weil ich nicht deformiert aussehen will. Ich bin nicht stolz darauf.»*

Die Schauspielerin fügte hinzu, dass sie mit der Netflix-Serie *«Grace and Frankie»*, in der sie die Hauptrolle spielt, ein neues Licht auf den Alterungsprozess werfen möchte. Fonda wünscht sich, dass *«die jungen Leute keine Angst mehr vor dem Älterwerden haben. Was zählt, ist die Gesundheit. Ein gewisses Alter zu haben bedeutet nicht, dass man das Leben aufgibt.»*

Krebsdiagnose: Die berühmte Schauspielerin hat im September auf Instagram mitgeteilt: *«Also, meine lieben Freunde, ich habe etwas Persönliches, das ich mit euch teilen möchte. Bei mir wurde ein Non-Hodgkin-Lymphom diagnostiziert und ich habe mit der Chemotherapie begonnen. Es ist ein sehr gut behandelbarer Krebs. 80 Prozent der Menschen überleben, ich habe also grosses Glück.»* Das Non-Hodgkin-Lymphom ist eine Form von Krebs, die sich im Lymphsystem entwickelt, das Teil des Immunsystems ist. Fonda, die Aktivistin ist, sagt, dass viele Amerikaner *«keinen Zugang zu einer hochwertigen Gesundheitsversorgung haben.»* Sie schreibt: *«Ich habe auch Glück, weil ich krankenversichert bin und Zugang zu den besten Ärzten und Behandlungen habe.»* Ihr sei klar, dass sie dadurch privilegiert sei.

Finnen, bitte, weniger oft in die Sauna!



Aufgrund der durch den russischen Einmarsch in der Ukraine verursachten Energiekrise hat Finnland eine nationale Energiesparkampagne mit dem Namen *«Ein Grad weniger»* gestartet. Die Einwohner:innen werden zusätzlich gebeten, die Zeit, die sie in der Sauna verbringen, zu reduzieren und nicht jeden Tag in die Sauna zu gehen: einmal in der Woche reiche aus.

Die finnische Sauna wurde 2020 von der UN-Kulturorganisation Unesco zum Weltkulturerbe erklärt. Die Sauna ist eine echte Institution und ein integraler Bestandteil des Lebens der Mehrheit der finnischen Bevölkerung. Im nordischen Land gibt es 3 Millionen Saunen für 5,5 Millionen Einwohner:innen.

Papst Franziskus: Buch über das Altern

Ältere Menschen haben nicht nur wegen der Pandemie den *«höchsten Preis»* bezahlt. Auch die Produktivitätskultur betrachtet sie allzu oft als Last. Doch die alten Menschen, so der Papst, seien vielmehr *«ein Segen für die Gesellschaft»*. Mit den achtzehn im Buch gesammelten Katechesen hat Papst Franziskus zum ersten Mal einen wichtigen neuen Weg der Besinnung entwickelt, der sich ganz der Bedeutung und dem Wert des Alterns durch das Wort Gottes widmet, um die *«Weisheit für die Menschheit»* zu vermitteln. Es ist ein aufrichtiger Aufruf, die Kunst des Älterwerdens neu zu entdecken.

Denn es kann nicht nur um *«Pflegepläne»* gehen, sondern um *«Existenzprojekte»* für ein Zeitalter der Fülle und des freudigen Beitrags. Im Mittelpunkt dieser *«Lektionen»* stehen die Beziehungen zwischen den Generationen, ein wichtiges Thema in einer Zeit, die durch den demografischen Rückgang gekennzeichnet ist. Die älteren Menschen sind *«ein wahrhaft neues Volk»*, stellt der Papst fest, *«noch nie waren wir so zahlreich in der Menschheitsgeschichte»*, doch *«die Gefahr, ausrangiert zu werden, ist noch gross»*.

PAPA
FRANCESCO
LA VITA
LUNGA

LEZIONI
SULLA
VECCHIAIA

Presentazione di Vincenzo Paglia

SOLFERINO

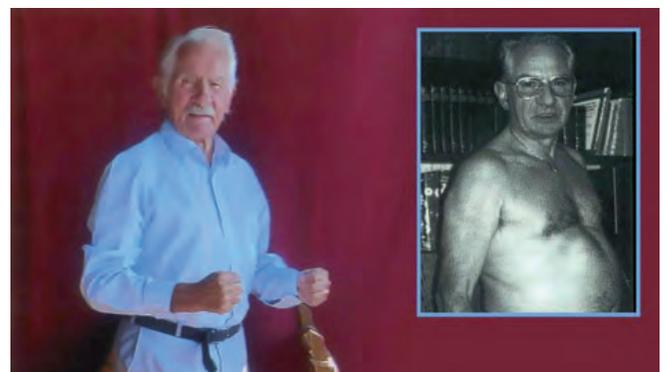
LIBRERIA EDITRICE VITELLIANA

Die Kraft der Bäume

Die Autoren einer Studie, die in der Fachzeitschrift **Nature** veröffentlicht wurde, konnten zeigen, dass ein 60-minütiger Waldspaziergang ausreicht, um die Aktivität der Amygdala zu verringern, die Gehirnregion, die mit emotionalen Prozessen verbunden ist, insbesondere mit Furcht, Angst und Stress.



Mit 92 fitter als mit 48



Alkohol, üppige Ernährung und Tausende Zigaretten hatten Lothar Boländer über Jahre hinweg heftig zugesetzt. Die Folgen: Übergewicht, Venenentzündung und Thrombose. Er erlitt einen ernsten gesundheitlichen Zusammenbruch mit nur knapp 50 Jahren. *«Ich fühlte das Ende nahen»*, sagt der heute 92-Jährige aus Hardheim in Baden Württemberg.

Gleichzeitig war das der Moment, in dem er wusste, dass er etwas ändern muss. Und will.

«Mein Vater sagte mir einst: «Lothar, lass dich nicht unterkriegen. Gib nie auf!» Ich hörte auf ihn.»





**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.tv

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: STARKVITAL.tv, Via alla Riva 87, 6648 Minusio senden oder Coupon scannen und an info@starkvital.tv mailen. DANKE ! Rechnung folgt.

Die 40 Franken (6.65 Franken pro Ausgabe für 6 Ausgaben im Jahr) auf folgendes Bankkonto überweisen:

UBS AG - IBAN CH09 0026 7267 9511 0042 F

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](tel:0794003322) DANKE !

Geena Davis gegen geschlechtsspezifische Ungerechtigkeit

Die Diskussion über die Darteilung der Frau in der Filmindustrie ist noch im Gange. Geena Davis, 66, seit 40 Jahren in Hollywood tätig, setzt sich seit langem für die Gleichberechtigung in dieser Branche ein. Im Jahr 2006 gründete sie das Geena Davis Institute on Gender in Media, das sich dafür einsetzt, «das Gleichgewicht zwischen den Geschlechtern drastisch zu verbessern, Stereotypen abzubauen und vielfältige weibliche Charaktere in der Unterhaltungsbranche zu schaffen». Diese Organisation ist die einzige, die mit Medien- und Unterhaltungsunternehmen zusammenarbeitet und innovative Forschungs-, Bildungs- und Interessenvertretungsprogramme anbietet, um die Darstellung von Mädchen und Frauen in den Medien tiefgreifend zu verbessern.

2014 veröffentlichte die Organisation ihre erste globale Studie über weibliche Charaktere in populären Filmen, die eine tief verwurzelte Diskriminierung und weit verbreitete Stereotypisierung von Frauen und Mädchen durch die internationale Filmindustrie zeigte. Die Filmanalyse ergab u.a., dass 42 Prozent der Männer in Führungspositionen zu sehen waren, verglichen mit 27 Prozent der Frauen; nur 30,9 Prozent aller sprechenden Personen waren weiblich; in allen angesehenen Berufen waren die Männer stark überrepräsentiert; Frauen wurden viermal häufiger nackt gezeigt als Männer.

KK Prämien: Tessin +9% WER SOLL DAS BEZAHLEN? WER HAT SOVIEL GELD?

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

Immer mehr Familien melden sich nicht nur im Kanton Tessin bei den Behörden an, um Krankenkassenunterstützungsgeld zu erhalten. Aber Achtung: Wer ein Eigenheim oder eine Eigentumswohnung hat, wird auch hier leer ausgehen, wird der EIGENMIETWERT leider immer noch als Einkommen registriert. So verarmt auch der Mittelstand in der Schweiz immer mehr undUPPS, staunen wohl bald die Schildbürger-Politiker:innen in Bern über ihre Schildbürgerpolitik, wie in so vielen anderen Sachdingen.

Stammen etwa das Jiu-Jitsu, das Judo und das Karate aus Frankreich?

Wer folgende beiden Bilder aus dem 17. Jahrhundert sieht, staunt nicht schlecht. Wie wir wissen, waren es die Europäer, die versuchten Asien in vielen Teilen zu kolonialisieren.

Die Wälder aus der Luft brennen sehen

Nach Angaben der Zeitung *Le Monde* sollen im Juli 2022 die sechs Privatjets der französischen Grosskonzerne (Bouygues, Bolloré, Artémis, Decaux und Arnault) 53 Flüge absolviert und dabei 520 Tonnen CO2 ausgestossen haben, was den Emissionen eines durchschnittlichen Franzosen in 52 Jahren entspricht. Diese alarmierende Bilanz stammt von einem Twitter-Account, der die Reisen der Privatjets verfolgt, die sich im Besitz mehrerer Industrieller befinden. Gewöhnliche Bürger in Frankreich vernahmen offensichtlich die Nachricht mit Empörung. Für die Expertin für digitales Recht, die den Artikel verfasst hat, ist die Verfolgung und Veröffentlichung von Daten über die Flüge der Privatjets von Konzernen wie durch das Recht auf Information und das Umweltrecht gerechtfertigt.



Tiefe Renten: mit wenig Geld auskommen

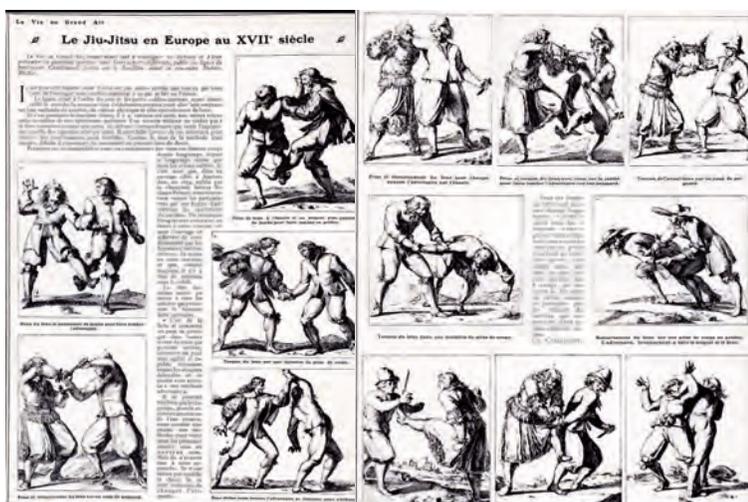
Pro Senectute hat die finanzielle Situation von Senior:innen in der Schweiz erhoben. Das Resultat: Fast 300'000 Menschen im Pensionsalter sind von Armut bedroht.

Auch in der Schweiz gibt es Armut im Alter – trotz

AHV und Ergänzungsleistungen, das zeigt die Studie. Ein Leben lang gearbeitet, und doch reicht das Ersparte in der Rente kaum zum Überleben. Gerade jetzt, wo alle in der Schweiz tiefer in die Tasche greifen müssen, um Lebensmittel, Versicherungen und Energiekosten bezahlen zu können.

Besonders hart treffen die steigenden Lebenshaltungskosten Pensionierte mit tiefen Renten, viele leben mit weniger als 2300 Franken im Monat. Zu gross ist das Stigma der Armut in der Schweiz. Eine Frau vertraute dem Blick: «Ich lebe von 2470 Franken im Monat. Wenn alle Rechnungen bezahlt sind, bleiben mir noch 800 Franken, für Verpflegung und weitere Ausgaben.»

Monatsbudget	3000.–
Miete	1200.–
Krankenkasse	485.–
Steuern	200.–
Strom	86.–
TV, Handy, Internet	115.–
Säule 3a	112.–
Total Fixkosten	2198.–
Essen, Kleider etc.	802.–



Deutschland steht vor dem Pflege-Blackout

Pflegenotstand auch für die Schweiz

Sämtliche europäische Länder stehen vor dem Notstand, nicht nur Deutschland. Das perverse Gesundheitswesen tut alles, um das Volk möglichst KRANK zu machen und KRANK zu halten, so man Milliarden an den KRANKEN verdienen kann. In Japan gibt es keinen Pflegenotstand, denn dort müssen die älteren Menschen, wollen sie z.B. in ein Altersheim, sich zum wöchentlichen MUSKELTRAINING verpflichten. Armes Europa, Arme Schweizer Bürger:innen, die staatlich verordnet (die Politiker:innen stehen in der Verantwortung) in Altersheimen zu Tode gepflegt werden.



Cher auf dem Laufsteg

Die 75-jährige Sängerin und Schauspielerin wurde auf dem Laufsteg als Kleidermodel bewundert.

Chers Auftritt überschattete sofort die Darbietung der Models und Influencer, die auf der Veranstaltung anwesend waren. Andererseits ist das Auffallen das, was sie seit Jahrzehnten am besten kann, und das Alter ist für sie nur ein unbedeutendes Detail. Die Sängerin war schon immer eine Avantgardistin, die mit ihrem ausgefallenen Stil Trends setzt und der Zeit voraus ist.



Japan - Sake Viva! Prost

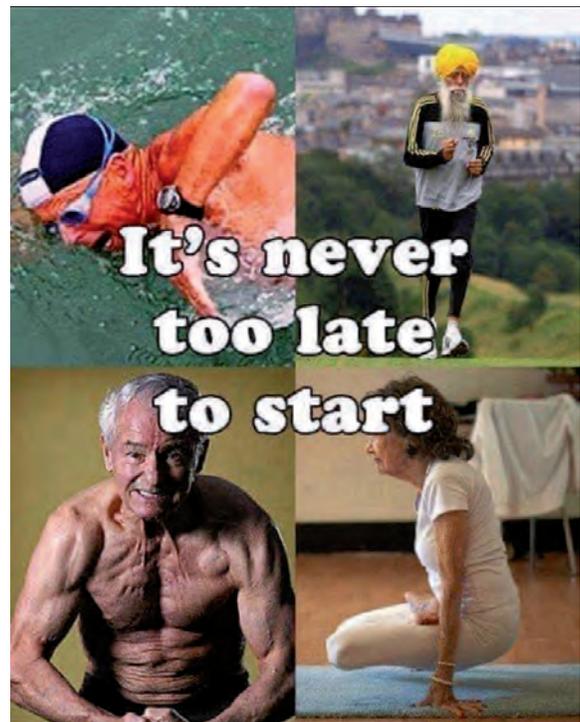
Der Alkoholkonsum in Japan ist in den letzten 30 Jahren stetig zurückgegangen, denn die jungen Generationen trinken immer weniger und werden immer gesundheitsbewusster – besonders seit der Corona-Pandemie.

Mit dem Ziel mehr Steuereinnahmen in die Staatskasse zu spülen, will die japanische Regierung die Bevölkerung zu mehr Alkoholkonsum animieren. Die Kampagne unter dem Motto *Sake Viva!* wird von der Nationalen Steuerbehörde gefördert. Sie richtet sich an die Altersgruppe der 20- bis 39-Jährigen, die aufgefordert werden, die Popularität alkoholischer Getränke bei jungen Menschen zu steigern, indem sie Vorschläge für neue Produkte und Designs sowie Möglichkeiten zur Förderung des Konsums zu Hause vorlegen.

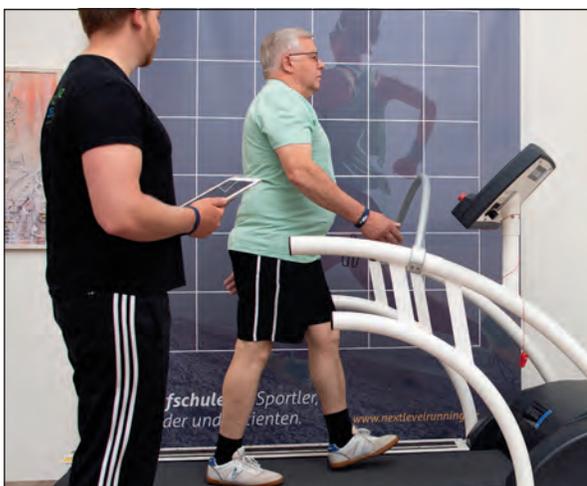


It's never too late to start

Netzfund, diese vier Bilder sagen mehr als tausend Worte.



Anzeige



Grösste Laufschule für Sportler, Kinder und Patienten.

Kämpfst du mit einer Verletzung oder deren Folgeschäden? Mit unserem massgeschneiderten Reha-Trainingsprogramm von **next level.running** begleiten, coachen und motivieren wir dich.

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


CONNECTION
WOLHUSEN

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

Preiserhöhungen und Ernährung Risiko für die ältere Bevölkerung

Die steigenden Lebenskosten in den USA belasten die älteren Menschen. Um die Auswirkungen dieses Trends auf die Ernährung der älteren Bevölkerung zu bewerten, hat der National Poll on Healthy Aging der University of Michigan Ende Juli eine Umfrage unter mehr als 2'000 Personen im Alter zwischen 50 und 80 Jahren durchgeführt.

Die Ergebnisse sind eindeutig: 37 Prozent der Befragten gaben an, dass sich die steigenden Lebensmittelpreise auf ihr Portemonnaie stark auswirken (30 Prozent in der Altersgruppe 65-80 Jahre) und fast ein Drittel berichtete, sich aufgrund der steigenden Lebensmittelpreise weniger gesund zu ernähren.

Die Umfrage ergab auch, dass in den letzten 12 Monaten 4 Prozent der älteren Menschen Angst hatten, dass die vorhandenen Lebensmittel ausgehen, bevor sie das Geld haben, einzukaufen, 15 Prozent befürchteten dies gelegentlich. Manchmal hat sich diese Befürchtung jedoch tatsächlich bewahrheitet: Bei weniger als 4 Prozent der Befragten war dies häufig der Fall, bei weiteren 12 Prozent manchmal.



38 Prozent der Befragten behaupteten, nicht genügend Obst und Gemüse zu verzehren, 40 Prozent dieser Gruppe erklärten, dass ihre Ernährung aufgrund der steigenden Kosten weniger gesund geworden sei. Fast ein Drittel der älteren Menschen gaben zu, dass sie zu viele Süssigkeiten essen, während 19 Prozent meinten, dass sie nicht genügend Vitamine und Mineralien zu sich nehmen.

Es stellt sich die Frage: Wie ist die Situation in der Schweiz angesichts der laufenden Inflation und der starken Erhöhung der Krankenkassenprämien?

«CoffeeB» Kompostierbare Kaffeekugeln

Die neueste Innovation der Migros soll «die Kaffeeindustrie radikal verändern»: CoffeeB sei das weltweit erste Kapsel-system ohne Kapseln. CoffeeB verfüge über alle Annehmlichkeiten herkömmlicher Kapselsysteme und garantiere besten Kaffeegenuss, verursache aber keinerlei Abfall, schreibt die Migros in ihrer Mitteilung. Das Produkt ist schweizweit und in Frankreich erhältlich. In Deutschland wird CoffeeB im Frühling 2023 lanciert.

Der «Coffee Ball» ist ein kleiner Ball aus gepresstem Kaffee, der von einer Schutzschicht ummantelt wird. Die Schicht verleiht dem Ball Stabilität und eine Sauerstoffbarriere, die vor Aromaverlust schützt. Der Schutz ist aus natürlichen Rohstoffen und somit vollständig kompostierbar. Zur Kugel gehört die «CoffeeB-Kaffemaschine». Migros sei überzeugt, dass mit CoffeeB

eine Technologie entwickelt wurde, die eine positive Wirkung auf die Umwelt haben werde.

Durch den Wegfall von Aluminium- und Plastikkapseln könnten enorme Abfallmassen vermieden werden, heisst es in der Mitteilung. Die weltweite Abfallmenge durch Kaffeekapseln betrage rund 100'000 Tonnen pro Jahr. Diese sei teilweise wiederverwendbar, trotzdem lande ein Grossteil davon im Müll. Laut Migros besteht auch die Kaffeemaschine zu einem grossen Teil aus recycelten Materialien. Dank modularer Konstruktion können einzelne technische Komponenten ausgetauscht werden. Das ganze System und alle Kaffeersorten seien zu 100 Prozent CO₂-kompensiert. Die Kaffeebohnen stammen aus nachhaltigem Anbau und sind je nach Aroma entweder Rainforest Alliance oder Bio und Fairtrade zertifiziert.



Coca-Cola Schweiz: 100 Prozent recyceltes PET

Im Mai 2022 führte Coca-Cola Schweiz 100 Prozent recyceltes PET, ein besonders nachhaltiges Material für Getränkeverpackungen, für alle im Land produzierten Flaschen ein. Dies ist ein Schritt in Richtung Kreislaufwirtschaft, der rund 3'300 Tonnen neues PET einsparen wird. Ausserdem wird für die Herstellung von Flaschen aus recyceltem Material nur die Hälfte

der Energie benötigt. Eine Entscheidung, die im Einklang mit der Vision von Coca-Cola steht: Eine Welt ohne Verschwendung. Der Hersteller verpflichtet sich, bis 2030 für jede weltweit verkaufte Flasche oder Dose die entsprechende Menge zurückzunehmen oder zu recyceln. In Europa soll dieses Ziel bereits im Jahr 2025 erreicht werden.



LA CHASSE AUX SORCIÈRES A DÉJÀ COMMENCÉ !

«C'EST COMME SI NOUS ROULIONS À 120 KM/H CONTRE UN MUR».

C'est ce que pensent certains jeunes cités par un important quotidien suisse. Aujourd'hui, même la jeune génération se rend compte que notre société, avec des coûts d'assurance-maladie qui montent en flèche, des retraites faibles et bien d'autres choses encore, ne peut pas continuer à ce rythme. L'étai se resserre plus vite que prévu autour du cou de la génération du baby-boom (aujourd'hui vers l'âge de 60 ans et plus).

Il y a quelques semaines, on pouvait lire dans la presse que les personnes de plus de 60 ans causent quatre fois plus de frais de santé que la moyenne. Il s'agit de harcèlement contre les baby-boomers, qui deviennent le prétexte pour trouver un coupable des problèmes dont ils ne sont pas la seule cause. Une chasse aux sorcières se profile-t-elle pour les personnes âgées ? N'aurons-nous bientôt plus le courage de quitter nos maisons pour protéger notre intégrité physique ?

Une CHASSE AUX SORCIÈRES se profile-t-elle même pour les femmes en âge de procréer qui n'ont pas l'intention d'avoir des enfants ? Les femmes sans enfants verront-elles leurs rentes AVS réduites ? Après tout, leurs enfants devraient garantir les rentes AVS des générations précédentes.

Les hommes seront-ils également pénalisés dans une situation similaire ?

Augmentation des primes d'assurance maladie : depuis des décennies, la même scène se répète. De septembre à novembre, tous les politiciens, de gauche à droite, crient «*On ne peut plus continuer comme ça*». Dès décembre, tout le monde se tait à nouveau. Les Suisses paient sans sourciller et s'appauvrissent de plus en plus : au niveau communal et cantonal, le nombre

de personnes demandant des prestations d'aide sociale ou d'assurance maladie ne cesse d'augmenter.

Le financement de l'AVS présente une prévision erronée : les politiciens qui considèrent l'actuelle retraite progressive des nombreux baby-boomers comme un phénomène temporaire ne tiennent pas compte du fait que le taux de fécondité des femmes en Suisse est actuellement de 1,5. Donc, 1,5 enfant par femme et non 2,1, un chiffre qui garantirait la stabilité démographique. Cela signifie que non seulement dans un avenir proche, mais aussi dans un avenir plus lointain, il y aura de moins en moins d'adultes qui paieront des pensions, à moins que nous ne continuions à compter sur l'immigration.

Écart de rémunération : l'écart de rémunération entre les femmes et les hommes devrait enfin être éliminé. En outre, des crèches publiques devraient être mises à la disposition des mères qui travaillent tandis que les mères qui se consacrent exclusivement à la famille méritent un soutien financier de l'État, une mesure qui vise, entre autres, à favoriser la natalité.

Nous, les hommes dits «forts», n'avons pas compris que seules les femmes peuvent donner la vie et quelle est l'importance de la tâche qui en découle. Depuis des années, les mouvements de femmes réclament la reconnaissance de leur rôle dans la communauté. Les femmes sont l'épine dorsale informelle de la société. Pendant ce temps, le déclin démographique se poursuit, de plus en plus de jeunes femmes veulent vivre comme des hommes et n'ont aucun intérêt à avoir des enfants. Nous devons veiller à ce que les femmes soient motivées à procréer, et non pénalisées. Elles doivent être soutenues de la meilleure façon possible, également et surtout sur le plan social. Parce que sans enfants, la perspective est l'extinction. Sans peuple, pas de nation.

Annonce

FMS TESLA pour la
ROMANDIE
info@drphysiomed.ch

**RENFORCEMENT PELVIEN
POUR ADULTES, SENIORS
NOUVELLES MÈRES, ATHLÈTES**

**TESLA
CARE**
FUNCTIONAL MAGNETIC STIMULATION



A utiliser en cas de:

Faiblesse vésicale, incontinence (urine, fèces), nycturie (besoin nocturne d'uriner), incontinence d'effort et d'urgence (également chez les jeunes sportives)

Femmes : baisse ou perte de libido, ménopause, douleurs menstruelles, hystérectomie, ovariectomie

Nouvelles mamans : récupération après accouchement vaginal, incontinence, douleurs dorsales

Hommes : augmentation de la puissance, préparation à la chirurgie de la prostate et récupération, douleurs dorsales aiguës ou chroniques (par ex. douleurs sciatiques)

Sport : renforcement musculaire - tronc, dos, cuisses et fesses

DR Physiomed

info@drphysiomed.ch

Rue de Chippis 49 - 1950 Sion

Tel: 076 466 20 50



„2“ stimulateurs magnétiques fonctionnels FMS, 1 zone pelvienne, 1 zone lombaire, intégrés dans le fauteuil. Chariot ordinateur multilingue, max. 2x3,0 Tesla par fauteuil, fréquence : 1-160 Hz. „2“ applicateurs FMS supplémentaires peuvent être connectés (pour la périphérie du corps), max. 2x2,5 Tesla par applicateur.

Les statistiques officielles prévoient que dans 78 ans seulement, c'est-à-dire en 2100, le pourcentage de la population d'origine européenne dans le monde sera inférieur à 4 pourcent. Des prévisions sombres également pour la Chine, le Japon et la Corée du Sud. **L'éducation et la prospérité économique sont-elles des facteurs qui nuisent à une évolution démographique positive ?** La réponse précipitée de la Hongrie à l'aggravation du problème : pas d'impôt à vie pour les familles ayant au moins quatre enfants.

L'âge de la retraite pour les femmes à 75 ou même 80 ans ?

Une anecdote : un politicien suisse connu au niveau national a pris position dans un journal sur l'âge de la retraite des femmes. Selon lui, la retraite flexible est avantageuse, car si les femmes interrompent leur carrière, accumulant des lacunes en matière de cotisations en raison d'un ou de plusieurs congés de maternité, elles auraient la possibilité de les compenser plus tard en continuant à travailler au-delà de 65 ans. Un calcul rapide : si une femme donne naissance à trois enfants avec un intervalle de trois ans entre l'un et l'autre et passe au moins quatre ans à

la maison avec le dernier enfant, elle est absente du marché du travail pendant dix années complètes. Ainsi, pour rattraper les années de cotisation, cette femme serait encouragée à travailler au moins jusqu'à 75 ans, tandis que son mari privilégié, n'ayant pas accumulé d'interruptions dans son travail, prendrait tranquillement sa retraite à 65 ans.

Quel est le prix que les femmes doivent encore payer pour avoir des enfants ?

Un raisonnement absurde basé sur la logique mathématique. Mais si un politicien du Centre est autorisé à faire de telles propositions, je me permets moi aussi de poser la question suivante :

Il serait souhaitable d'élire à Berne des conseillers fédéraux, nationaux et aux Etats qui sont des parents et ont une approche favorable aux familles.

Notamment parce que seuls les parents sont conscients que sans enfants, il ne peut y avoir d'avenir pour un peuple et une nation.

Jean-Pierre L. Schupp

Annonce



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

LA CACCIA ALLE STREGHE È GIÀ INIZIATA!

«È COME SE CI STESSIMO DIRIGENDO A 120 KM ORARI CONTRO UN MURO».

È il pensiero di alcuni giovani citato da un noto quotidiano svizzero. Ormai anche le giovani generazioni si rendono conto che la nostra società, con i costi dell'assicurazione malattia alle stelle, le pensioni basse e altro ancora, non può andare avanti di questo passo. Il cappio si sta stringendo al collo delle generazioni del baby boom (oggi in gran parte 60+) più velocemente di quanto ci si aspettasse.

Qualche settimana fa si leggeva sulla stampa che le persone over 60 causano costi sanitari quattro volte superiori alla media. È un accanimento contro i baby boomer, che diventano il capro espiatorio per problemi di cui non sono la sola causa. Si profila una CACCIA ALLE STREGHE agli anziani? Presto non avremo più il coraggio di uscire di casa per tutelare la nostra integrità fisica?

Ci sarà una CACCIA ALLE STREGHE anche alle donne in età fertile che non intendono avere figli? Le donne senza figli si vedranno ridurre la rendita AVS? In fondo, i loro figli dovrebbero garantire le pensioni AVS della generazioni precedenti.

Verranno penalizzati anche gli uomini in una situazione analoga?

Aumento dei premi di cassa malati: da decenni si ripete la stessa scena. Da settembre a novembre, i politici, da sinistra a destra, gridano «Non possiamo più andare avanti così». Da dicembre, tornano tutti a tacere. Gli svizzeri pagano senza battere ciglio e si impoveriscono sempre di più: a livello comunale e cantonale è in costante aumento il

numero di persone che chiede l'assistenza sociale o i sussidi per l'assicurazione malattia.

Il finanziamento dell'AVS presenta una previsione errata: i politici che considerano l'attuale progressivo pensionamento dei molti baby boomer come un fenomeno temporaneo non tengono conto del fatto che il tasso di fertilità delle donne in Svizzera è attualmente pari a 1,5. Quindi, 1,5 figli per donna e non 2,1, un dato che garantirebbe la stabilità demografica. Ciò significa che non solo in un futuro prossimo, anche in un futuro più lontano ci saranno sempre meno adulti che pagheranno le pensioni, a meno che non si continuerà a fare affidamento sull'immigrazione.

Divario retributivo: il divario retributivo tra donne e uomini andrebbe finalmente eliminato. Inoltre, occorre mettere a disposizione delle madri lavoratrici asili nido pubblici, mentre le madri che si dedicano esclusivamente alla famiglia andrebbero sostenute finanziariamente dallo Stato, una misura volta tra l'altro a promuovere la natalità.

Noi uomini cosiddetti «forti» non abbiamo capito che solo le donne possono dare la vita e non riconosciamo l'importanza del compito che ne consegue. Da anni i movimenti femminili chiedono il riconoscimento del loro ruolo nella comunità. Le donne sono la spina dorsale informale della società. Nel frattempo prosegue il declino demografico, sempre più giovani donne vogliono vivere come gli uomini e non hanno interesse ad avere figli. Dobbiamo fare in modo che le donne siano motivate a procreare, e non penalizzate. Vanno sostenute nel miglior modo possibile, anche e soprattutto a livello sociale. Perché senza figli la prospettiva è l'estinzione. Senza popolo, nessuna nazione.

Le statistiche ufficiali prevedono che tra soli 78 anni, cioè dal 2100, la percentuale di popolazione di origine europea nel mondo sarà inferiore al 4 per cento. Previsioni fosche anche per Cina, Giappone e Corea del Sud. **L'istruzione e la prosperità economica sono fattori che minano uno sviluppo demografico positivo?** La risposta frettolosa dell'Ungheria all'aggravarsi del problema: niente tasse a vita per le famiglie con almeno quattro figli.

Età pensionabile per le donne a 75 o addirittura a 80 anni? Un aneddoto: un politico svizzero conosciuto a livello nazionale ha preso posizione su un quotidiano in merito all'età pensionabile delle donne. A suo avviso, il pensionamento flessibile è vantaggioso, poiché se le donne interrompono la carriera, accumulando lacune contributive a causa di uno o più congedi maternità, avrebbero la possibilità di colmarle in un secondo tempo continuando a lavorare oltre i 65 anni. Un calcolo veloce: se una donna partorisce tre figli con un intervallo di tre anni tra uno e l'altro e trascorre almeno quattro anni a casa con l'ultimo figlio, sarà mancata dal mercato del

lavoro per ben dieci anni. Pertanto, per recuperare gli anni di contribuzione, questa donna verrebbe incoraggiata a lavorare almeno fino a 75 anni, mentre il marito privilegiato, non avendo accumulato interruzioni del lavoro, andrebbe in pensione tranquillamente a 65 anni.

Quale prezzo dovrebbero ancora pagare le donne per avere figli?

Un ragionamento assurdo, fondato su una logica matematica. Ma se a un politico del Centro è consentito esprimere simili proposte, anch'io mi prendo la libertà di chiedere quanto segue:

Sarebbe doveroso eleggere a Berna consiglieri federali, nazionali, agli Stati, che siano genitori e che abbiano un approccio di riguardo nei confronti della famiglia.

Anche perché solo i genitori sono consapevoli del fatto che senza figli non può esserci un futuro per un popolo e una nazione.

Jean-Pierre L. Schupp

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

Annuncio

Annuncio



TESLA CARE RAFFORZAMENTO PELVICO PER ADULTI, ANZIANI NEOMAMME, ATLETI

FMS TESLA per il

TICINO

info@drphysiomed.ch

Impiego in caso di:

Debolezza vescicale, incontinenza (urina, feci), nicturia (stimolo notturno a urinare), incontinenza da sforzo e da urgenza (anche atlete in giovane età)

Donne: calo-perdita della libido, menopausa, dolori mestruali, isterectomia, ovariectomia

Neomamme: recupero post parto vaginale, incontinenza, mal di schiena

Uomini: aumento della potenza, preparazione all'intervento alla prostata e recupero, dolori acuti o cronici alla schiena (es. dolore sciatico)

Sport: rafforzamento muscolare di tronco, schiena, cosce e glutei



info@drphysiomed.ch

Rue de Chippis 49 - 1950 Sion

Tel: 076 466 20 50



„2“ stimolatori magnetici funzionali FMS, 1 zona pelvica, 1 zona lombare, integrati nella poltrona. Carrello computer multilingue, max. 2x3,0 Tesla per poltrona, frequenza: 1-160 Hz. „2“ ulteriori applicatori FMS possono essere collegati (per la periferia del corpo), max. 2x2,5 Tesla per applicatore.

DER GESUNDHEITSORIENTIERTE FITNESS-MARKT Ü60

„Nicht die Goldesel sehen, sondern Dienst leisten für eine bessere Lebensqualität“



Dass der Markt der 60+ boomt, kann nicht bestritten werden. Auch in der Bewegungsbranche, also der Branche der Fitnessanbieter, wäre und ist ein Wachstum zu verzeichnen. Doch wird dieser Markt in meinen Augen nicht seriös und zielgruppengerecht bearbeitet.

Zu wenig sexy ist er einerseits, aber dem steht auch der Mangel der entsprechenden Fachkräfte und Vorbildern gegenüber. Klar gibt es Ausbildung mit „**Kräftig altern**“, „**Seniorentaining**“, „**Group-Fitness für Senioren**“, „**Pro Senectute**“ usw. im Angebot – doch leider trifft es nicht den Nerv der Zeit und den Kern des zielführenden Bedarfs.

Es gibt die Menschen, die noch mit 70+, 80+, 90+ ohne Rollator und Rollstuhl ihr Leben aktiv geniessen. Es gibt sie, die noch verreisen, auf Kreuzfahrten gehen, sich verlieben, küssen und Sex haben, Kulturanlässe besuchen und auch „quality time“ mit Enkeln und eventuell auch Urenkeln verbringen.

Doch leider wird mehrheitlich die Generation 70+ mit teuren Medikamenten und „Pseudobewegung“ (wie z.B. mit dem trockenen Brot im Papiersäckli die Enten füttern gehen) zu Tode geschont. Fordern und Fördern im Rahmen der persönlichen und individuellen Möglichkeiten sollte die Devise sein. Der Ausspruch „Turnen bis zur Urne“ wäre der ideale Leitgedanke.

Sylvia Gattiker, Jahrgang 1956

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



Wobei natürlich unter „Turnen“ das gezielte und gesundheitsorientierte Training verstanden werden muss. Das Training ist nicht Sport, sondern logische und zielorientierte Bewegung. Diese Bewegung muss dann geplant sein und Muskellängentraining (Beweglichkeit, Faszien, Steifheit), Muskelaufbautraining und Gleichgewicht/Koordination enthalten. Wobei das Training der Muskulatur der wichtigste Bestandteil ist. Denn nur durch Training der Muskulatur aktiviert man die Botenstoffe, die unter dem Begriff „Myokine“ der Wissenschaft bekannt sind.

Myokine sind hormonähnliche Botenstoffe, die von der Muskulatur bei Bewegung und Kontraktion ausgeschüttet werden. Der Name Myokin ist eine Ableitung und Zusammensetzung aus den griechischen „mys“= Muskel und „kinema“ = Bewegung.

Diesen Begriff prägte 2007 die dänische Professorin Bente Klarlund Pedersen vom Rigshospitalet an der Universität Kopenhagen. Die Biochemie stuft diese Botenstoffe als Unterart der Interleukine ein. Interleukine gehören in die Gruppe der Zytokine, welche ein Peptidhormon sind und das wiederum sind körpereigene Botenstoffe der Muskelzellen. Die Wissenschaft kennt ungefähr 600 verschiedene Arten, wobei nicht alle erforscht sind. Jedoch ist das ein aktuelles Forschungsgebiet der Zellbiologie.

Die Professorin Bente Klarlund Pedersen konnte somit beweisen, dass Muskeltraining überlebenswichtig ist.

Ich habe es umgesetzt und arbeite nun seit nahezu 15 Jahren fast ausschliesslich und intensiv mit dieser Zielgruppe. Der Erfahrungsschatz, den ich da sammeln konnte hat wohl niemand in ganz Europa.

Neun Jahre betreute und coachte ich den fittesten und ältesten Mann der Welt. Unzählige Vorträge konnten wir

in Europa zu diesem Thema halten. Dr. Charles Eugster kam mit 89 Jahren zu mir. Er war damals am Scheideweg – entweder Altersheim oder ein aktives Leben und die Teilnahme an den STRENFLEX Wettbewerben. Ich konnte ihn für den zweiten Weg begeistern und somit begann für mich eine Arbeit, die auf Respekt, Achtung und Vertrauen basierte.

Er war in einem katastrophalen Zustand: Rückenschmerzen, muskuläre Dysbalancen, Entzündung im Schultergelenk, Sehnenabriss vom Muskel Bizeps und eine Wirbelsäule, die bei manchen Bewegungen tönte als würden Maschinengewehrsalven abgefeuert.

Er vertraute mir und nicht umsonst schrieb er folgende Widmung in meine Ausgabe des Buches **«Age is just a number»**, welches ich als Co-Autorin mitverfasste:

«To Sylvia, which saved my life».

Dass unser Leben einmal endet, können wir nicht ändern oder beeinflussen. So mussten wir auch von Dr. Charles Eugster mit 98 Jahren und etlichen Weltmeistertiteln und Rekorden, Abschied nehmen. Die Londoner Ärzten sagten damals, dass er gesund starb.

Und hier liegt die Wahrheit! Es geht nicht nur darum, möglichst lange zu leben, sondern ein würdiges Leben zu führen mit einer hohen Lebensqualität. Das bedeutet Mobilität, Selbstbestimmtheit, Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Es bedeutet NICHT, unzählige verschiedene Medikamente täglich zu sich zu nehmen, mit Rollator oder Rollstuhl wenigstens ein wenig Mobilität zu haben und schon gar nicht in einer Pflegeeinrichtung dahinzuvegetieren. Der Weg vom Bett zum WC ist mühsam oder gar nicht mehr möglich, die Intimpflege wird von «fremden» Menschen übernommen, das Essen ist vielleicht noch der einzige Lichtblick – ansonsten ist es ein Warten auf den Tod. Wo bleibt da die Menschenwürde?

Und, all das verursacht horrenden Kosten – das ist unser pervertiertes Gesundheitssystem. Der andere Weg wäre günstiger, nur man könnte nicht so viel verdienen – leider stehen in unserer heutigen Gesellschaft Gewinn und monetäre Zielsetzung im Vordergrund und nicht der Mensch. Einige wenige verdienen daran sehr gut, während die ältere Generation leidet und ihre Menschenwürde verliert.

Unsere Branche, die gesundheitsorientierte Fitnessbranche, könnte hier wahrlich einen hervorragenden Dienst leisten. Sie könnte dazu beisteuern, dass Gesundheitskosten gesenkt werden und die Lebensqualität der älteren Generation erhöht wird. Ja, ich gebe zu, man kann nicht allen helfen und nicht alle vor Pflegeheimen bewahren. Nach wie vor würden die Pflegeheime ihre Berechtigung haben, doch man könnte sich dann wirklich menschenwürdig um die Patienten / Kunden kümmern, ohne diesen heutigen Stress und Zeitdruck. Könnte man nur der Hälfte der Zielgruppe durch Training ein neues Leben geben, wäre das ein toller Erfolg.

Was wir hier aber brauchen wären Vorbilder, ältere Trainer:innen und Coaches. Durch älteres Betreuungspersonal würde man die Akzeptanz und das Vertrauen schaffen, das notwendig wäre, um auf Augenhöhe zu agieren. Unser junger Nachwuchs ist wichtig, doch wir benötigen diese Durchmischung.

Und! Wir brauchen auch das Wissen und den Mut, wie mit der älteren Generation trainiert werden soll oder wie man trainieren sollte. Ach, wie oft musste ich mir anhören, dass ich das Training mit Dr. Charles Eugster nicht so durchziehen kann – das Gegenteil konnte ich beweisen: mit 95 Jahren hat er noch eine Zunahme an Muskulatur verzeichnen können.

Mit 97 Jahren begannen wir noch mit dem Weitsprung (bei dem ein komplexer Bewegungsablauf nötig ist) und in Südkorea an der WM holte er da den Titel. Leider gelang es uns nicht, den damals aktuellen Rekord zu knacken. Mit Dr. Charles Eugster habe ich es bewiesen. Bei meiner täglichen Arbeit im VIVO Trainingscenter U60 in Zofingen, beweise ich täglich, was man alles erreichen kann. Regelmässiges personalisiertes Training, korrekte Betreuung - und das bedeutet nicht schonen, ist wichtig. Weiters ist der Aufbau von Vertrauen notwendig, gepaart mit ausreichend Vitalstoffen und gesunder Ernährung und wir könnten so viel verändern. Aber man muss es tun und vielleicht auf Personen zurückgreifen, die über ausreichend Erfahrung verfügen.



Copyright abgebildeter Fotos: Sylvia Gattiker
Info: vivo-gattiker@bluewin.ch

Anzeige



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

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

Beugen Sie Gesundheitsschäden durch Schnarchen vor!

Trainieren Sie Ihre Rachenraum- und Atemmuskulatur!

Einfache Anwendung

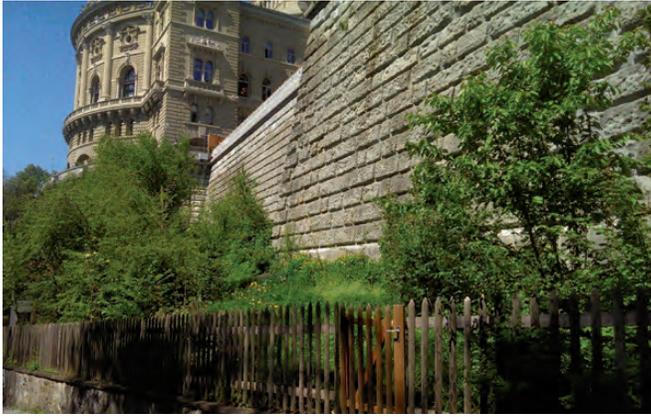
Kostengünstig Sfr. 39.—plus 5.—Versand

100% biologisch abbaubar

www.fasb-gesundheit.com

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

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



Die Firma Schweiz

Mit freundlicher Genehmigung von Oskar Freysinger. Kolumne im Walliser Bote vom 19. August 2022:

Wenn man genauer hinschaut, wird die Schweiz nicht mehr von einer Institution namens Bundesrat regiert, sondern von einem Verwaltungsrat mit einem jährlich wechselnden CEO.

Kurz nach der Ablehnung des EWR-Beitritts durch das Volk wurde am 24. Februar 1993 im belgischen Handelsregister der Firmenname «Ständige Mission der Schweiz bei der EU» mit der Nummer 0449.309.542 registriert. Diese Geschäftseinheit fungiert als Filiale des folgenden Hauptsitzes: **«Die Schweiz/Schweiz»**. Ihre Rechtsform entspricht jener von öffentlich-rechtlichen ausländischen oder internationalen Organismen wie die EU-Kommission!

Seit der Verfassungsänderung von 2003 (siehe insbesondere Art. 166 Abs. 2, der dem Bundesrat ausgedehnte Kompetenzen im Unterzeichnen von internationalen Verträgen verleiht) ist die Schweiz aufgrund der bedenklichen Politik von Bundesrat, SNB und Finma zu einem der am stärksten in die EU integrierten Staaten mutiert. Am 18. Februar 2014 wurde sogar der Firmenname **«Schweiz»** unter der Identifikationsnummer 0550.646.531 ins belgische Handelsregister eingeschrieben. Als Hauptsitz ist angegeben: Bundeshaus West SN/3003 BERN.

Die globale Finanzialisierung und Kommerzialisierung macht also vor der direkten Demokratie keineswegs halt. Auch in der Schweiz hat der Informationskapitalismus – im Gegensatz zum Industriekapitalismus – sogar das Immaterielle in eine Ware verwandelt. Das Leben als solches wird zum Handelsgut. Kultur, Politik, Ökologie (CO₂-Ablass!), ja selbst soziale Institutionen und Staaten werden als rentable Markenartikel gehandelt.

Die schädlichste Folge dieser allgemeinen Kommerzialisierung unserer Zivilisation ist die Zerstörung der Gemeinschaftsidee, denn eine Gemeinschaft, die zur Ware wird, ist keine Gemeinschaft mehr.

Der zum Konsumenten degradierte Mensch siecht mit seiner schwindenden Kaufkraft hilflos dahin.

Wo nur mehr kommerzielle Objekte und keine unersetzbaren Individuen miteinander in Interaktion stehen, schwinden menschliche Würde, Solidarität und Bodenhaftung. So hat zum Beispiel das ukrainische Parlament im März 2020 unter dem Druck des IMF (bei Gewährung eines Darlehens von 5 Mia. Dollar) und gegen den Willen von 64 Prozent der Bevölkerung ein Gesetz verabschiedet, das die massive Veräusserung des landwirtschaftlichen Bodens an ausländische Grosskonzerne ermöglicht.

Resultat: 170'000 km² des 600'000 km² umfassenden Landes sind im Besitz westlicher Konzerne. Cargill, Monsanto und Dupont (in denen Blackrock und Vanguard die Mehrheitsaktionäre sind) besitzen inzwischen 40 Prozent des landwirtschaftlichen Bodens der Ukraine, während in Holland, Spanien und Italien usw. die Bauern auf die Strasse gehen, weil auch dort ihre Lebensgrundlage auf dem Altar des reinen Kommerzdenkens geopfert werden soll.

Otto Normalbürger bleibt die Wahl zwischen einem multipolaren System unter der Dominanz mehrheitlich diktatorischer Nationalstaaten und einem hegemonialen, neoliberal-totalitären Regime.

Unterdessen schreitet die Erosion der Mittelklasse bis zum sozialen Chaos rasant weiter.

Oskar Freysinger, 1960, ist Lehrer und Autor. Er war Nationalrat und Walliser Staatsrat.

Denise Biellmann

Die Biografie mit 60

«Meine Schlittschuhe behandle ich wie ein Schmuckstück, das ich immer in einem speziellen Koffer bei mir trage. Ein Geiger lässt seine Stradivari ja auch nicht aus den Augen. Ich mochte es nicht einmal, wenn jemand sie auch nur anfasste oder gar an ihnen herumdrückte. Meine Schlittschuhe sind ein Teil von mir. Ohne sie kann ich meine Kunst nicht zeigen.»



Denise Biellmann, geboren 1962 in Zürich, gewann mit sieben Jahren ihren ersten internationalen Wettkampf, mit elf Jahren wurde



sie Schweizer Juniorenmeisterin. Mit 14 Jahren errang sie bei ihrer ersten Teilnahme an der Europameisterschaft bereits die Silbermedaille in der Kür. 1980 wurde sie Kürolympiasiegerin, 1981 Europameisterin in Innsbruck und dann Weltmeisterin in Hartford. In den Jahren 1979 und 1981 wurde sie zudem zur Schweizer Sportlerin des Jahres gewählt, 1995 zur

Sportlerin des Jahrhunderts erkorren und 2014 schliesslich mit der Aufnahme in die World Figure Skating Hall of Fame geehrt.

Schon mit drei Jahren steht die kleine Denise im Dolder, einer Eisbahn in Zürich, auf dem Eis, und ihre Mutter – selbst Eiskunstläuferin – erkennt schnell, dass ihre Tochter Talent hat. Bald wird klar, dass dieses Talent sehr gross ist. Mentale Stärke, körperliche Fitness, Mut und Disziplin gesellen sich dazu. Vor allem aber ist Denise Biellmann von Anfang an die personifizierte Freude am Eiskunstlauf und immer dazu in der Lage, ihr Publikum mitzureissen. Und mit eben dieser Freude steht sie auch heute noch täglich auf dem Eis, mittlerweile als Trainerin von Leistungssportlerinnen, Nachwuchs- und Eiteläuferinnen, an die sie ihr Wissen in Sprung- und Pirouetten-Technik weitergibt.

Bucherscheingung:
Denise Biellmann -
Die Biografie 2022,
192 Seiten
Cameo Verlag

ISBN Nr.:

978-3-03951-011-
5, CHF 32.90

Fotos plus
Titelseite von
Remo Neuhaus.



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@starkvital.tv 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.



Anzeige

KUNST BELEBT DIE SEELE



URS HEINRICH

Als Künstler bin ich schon seit über 30 Jahren tätig. Meine Arbeiten sind von Freude und positiver

Energie geprägt. Vor 15 Jahren kam die Komponente des Heilens dazu. Ich merkte, dass durch mich eine wunderbare freudvolle Kraft fliesst. Eine belebende, fließende Energie. Heilung ist im Grunde das EINS oder GANZ werden mit dem Universum, die schon da ist. Wir Menschen haben uns einfach von der Einheit getrennt. Durch mein einfaches Dasein, fließt die Einheit der

Schöpfung durch mich und berührt Menschen, die in meiner Nähe sind. Eigentlich mache ich gar nichts, um zu heilen. Die Menschen, Tiere oder Pflanzen, die ich behandle, kommen einfach wieder ein bisschen mehr in die fließende, pulsierende Einheit. Dadurch tritt meist auch eine Verbesserung der Situation ein.

www.ursheinrich.ch

Anzeige

FIRMA VERKAUFEN?

8

wertvolle Tipps zur Nachfolgeregelung. Der neue E-Book Ratgeber mit den besten Tipps für Firmen-Verkäufer.

Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, Ihr Unternehmen zu verkaufen, dann freue ich mich auf ihre Kontaktaufnahme. Wir Regeln für Sie den Firmenverkauf von A-Z.

Kontakt: Alexander Huser

✉ alex.huser@businessmarket.ch

☎ 079 927 85 08

 businessmarket.ch



pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

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

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

Nadia Pernollet, Fachmitarbeiterin psychosoziale Angebote Pro Mente Sana

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

www.promentesana.ch/spenden
IBAN CH16 0070 0110 0000 6618 6

Herzlichen Dank!



Anzeige



Eintauchen in eine Welt von Thermalwasser, Wellness und Gesundheit.

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

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

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



Anzeige

GEHT NICHT, GIBT'S NICHT!

PRO MEDIA

Wir sind Ihr Partner für:

- Webdesign
- Fotografie
- Videoproduktion
- Mediendesign und Marketing

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



AUS DEM LEBEN EINER DIPL. BEWEGUNGS-PÄDAGOGIN UND PERSONAL TRAINERIN

Sind sie nicht wunderschön?



Diese prächtigen langstieligen Rosen habe ich letzten Sommer von einem meiner treuen Teilnehmer meiner Seniorenlektion im Altersheim bekommen. Der 88-jährige Herr ist in der glühenden Mittagshitze bei 32 Grad und mit Gehbehinderung extra für mich zum Blumenladen gehinkt. Dies nachträglich zu meinem 49. Geburtstag, um mir eine Freude zu bereiten, ein Geburtstagsgeschenk zu überreichen und seine Wertschätzung meiner Arbeit somit ausdrücken zu können. Ist das nicht herzerwärmend und enorm schatzig?

Das ist nur eine von vielen rührenden Anekdoten, die ich in meiner bewegten Zusammenarbeit innert 16 Jahren mit den zum Teil hochaltrigen Menschen in Altersheimen erlebt habe.

Ja, seit 16 Jahren biete ich u.a. diverse seniorenspezifische Bewegungslektionen für die Bewohner:innen in Altersheimen an.

Bewegung im Sitzen, Rollatorlaufgruppe, Entspannungsgymnastik, Beckenbodentraining, Sturzprävention, Gangschulung und Gleichgewichtstraining stehen dort mehrmals wöchentlich, neben dem 1:1 Training, unter meiner Leitung auf dem Programm. Und für die Mitarbeitenden von zwei Altersheimen Lektionen zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

Ferner habe ich noch Personal Training-Klienten in der zweiten Lebenshälfte, die ich in ihren eigenen vier Wänden daheim, outdoor oder online massgeschneidert fit mache. Hinzu kommen grosse Unternehmen in Basel und Umgebung und die Universität Basel, wo ich die Mitarbeitenden vor Ort, outdoor oder online mit motivierenden Firmenfitness-Lektionen zur betrieblichen Gesundheitsförderung trainiere. Mehrmals jährlich biete ich für Frauen ab 45 Jahren meine **3-TAGE-BECKENBODEN-CHALLENGE** online an und starte damit meinen 28-tägigen Onlinekurs mit live Beckenbodentrainings

EIN STARKER BECKENBODEN IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE.

Seit diesem Jahr darf ich auch noch als Dozentin beim BGB Schweiz (Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz) am jeweiligen Kursort und auch online tätig sein. Dies für seniorenspezifische Bewegungslektionen und Beckenboden Basics online.

Daniela bewegt.



Ich hoffe, damit einen kleinen Einblick in meine geliebte Arbeit, seit über 32 Jahren in der Gesundheits- und Fitnessbranche, geben zu können.

Beste Gesundheit und sportliche Grüsse aus Basel,

Daniela Vollenweider,
die „Fitmacherin“.

PERSONAL TRAINING, Gesundheits-, Beckenboden- und Fitnesstraining für die zweite Lebenshälfte sowie betriebliche Gesundheitsförderung in Basel und Umgebung; neu auch online und somit ortsunabhängig. 076/433.76.76

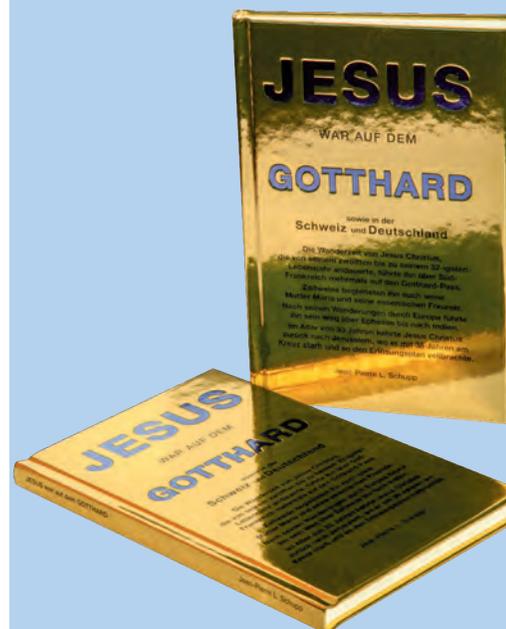
www.danielavollenweiderpersonal-training.ch

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

Ein ideales Weihnachtsgeschenk
In der KRISE beginnen viele wieder über den Sinn des Lebens nachzudenken

ISBN 978-3-033-06571-0



9 783033 065710 >

In italiano

Gesù è stato sul Gottardo

www.gottardo.tv

En français

Jésus a été au mont Gothard

www.gotthard.tv

Info: info@gotthard.tv



Titelsponsor: www.qualicert.ch
Copyright Foto: Remo Neuhaus

Gesundheitsförderung seit 1972 mit Jean-Pierre Schupp

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:

STARKVITAL.tv - JP Schupp, Via alla Riva 87, 6648 Minusio
Tel. +41 79 400 33 22, E-Mail: info@starkvital.tv

(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

Verleger: STARKVITALtv - JP Schupp - Firmennummer: CHE-257.444.482

Bankverbindung:

Schweiz für CHF: UBS Locarno IBAN CH09 0026 7267 9511 0042 F

© 2019-2023 für Beiträge von STARKVITAL.tv.

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: STARKVITAL.tv
Via alla Riva 87, 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: STARKVITAL.tv,
Via alla Riva 87, CH-6648 Minusio

Nachbestellung von STARKVITAL 60+ Ausgaben:

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

Info: www.starkvital.tv

Redaktionsschlussdaten 2022-2023

www.starkvital.tv / Mediadaten

Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
Nr. 28, Januar/Februar 2023	15.11.22	09.12.2022	2. Woche Januar 2023
Nr. 29, März/April 2023	22.01.23	12.02.2023	1. Woche März 2023
Nr. 30, Mai/Juni 2023	19.03.23	09.04.2023	1. Woche Mai 2023
Nr. 31, Juli/ August 2023	20.05.23	11.06.2023	1. Woche Juli 2023
Nr. 32, September/Oktober 2023	23.07.23	13.08.2023	1. Woche September 2023
Nr. 33, November/Dezember 2023	24.09.23	15.10.2023	1. Woche November 2023

Inserentenverzeichnis - SV 27 Seite

DR PHYSIOMED FMS TESLA Care	2-3
Livy - Sicherheitsgerät	4
Tecspem	8
QualiCert CERTIFIED QUALITY	9
star-education	11
Shark Fitness World Shop	12
med. Rücken-Center Zürich	13
Ratio AG	17
GatePress - Sypoba	19
Kybun	21
milon - five	23
KÖNIG - Geräte für Hüfttraining	27
Erbsen-Kaffee Protein	29,58,59
Cosmesan GUAM	31,47,54-55
FRITZ bewegt mich	33
Re Nature You	34-35
VortexPower	36
Tatiana-Academy	37
KKLW Wolhusen	39
Greenpeace	41
Himmelbach - Vital-Paket.ch	45
ABO-Bestellformular	51
Laufschule CONNECTION Wolhusen	53
Thermalbad Bad Zurzach	64
PROMEDIA	64
GSG-Academy - Buchhandel	65
EGYM	67
Fimex TechnoGym	68

Messe & Event-Termine:

- 25. bis 26. Februar 2023**
Gesundheitsmesse, Buchs
- 11. bis 12. März 2023**
Veggie-World, Halle 622, Zürich
- 01. bis 02. April 2023**
Gesundheitsmesse, Schaffhausen
- 09. bis 11. Mai 2023**
Vitafoods Europe, Palexpo, Genf
- 20. Mai 2023**
20 Jahre SSAAMP Kongress, Horgen

Internationale Messen:

- 25. bis 26. März 2023**
Veggie World, Berlin
- 13. bis 16. November 2023**
MEDICA, Düsseldorf

Senden Sie Ihre Messetermine an:
info@starkvital.tv

Ab 2023 erscheint das StarkVital Magazin unter neuer Firma, mit gleichem Verleger

Manchmal macht es Sinn, die Weichen neu zu stellen. Seit 2019 ist die Marke STARKVITAL.tv registriert und die Einzelfirma STARKVITAL.tv - JP Schupp wurde anfangs Januar 2021 gegründet. Seit Oktober 2022 auch im Handelsregister eingetragen.

STARKVITAL.tv soll das StarkVital60+ Magazin neu vertreiben.

Ab Januar 2023 wird die Top Ten Media AG einen neuen Firmennamen erhalten, Top Ten ? AG. Mehr darüber dann in der nächsten StarkVital60+ Ausgabe Nr. 28.

Kontakt neu für das StarkVital60+ Magazin: info@starkvital.tv

Website kann man unter www.starkvital.ch - oder www.starkvital.tv abrufen.

Wichtig war bei dieser Entscheidungsfindung, dass das Magazin nicht nur weiter als Printmedium bestehen bleibt, sondern nach und nach im TV Media-Bereich zusätzlich seinen Platz auch in der „digitalen Welt“ etablieren kann.

Alter und neuer Herausgeber
Jean-Pierre Leonhard Schupp



STARKVITAL.TV
ONLINE-TV FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60

EGYM



Zeit für die EGYM Experience

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

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



BIOCIRCUIT *IT FITS YOU*

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



Entdecken Sie mehr unter technogym.com/stark



BIODRIVE™ TECHNOLOGY

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