

Geheimnis vom Jungbrunnen gelöst

Seit über 44 Jahren gebe ich Fachmagazine und Fachbücher heraus, die ich nicht nur verlege, sondern den grössten Teil davon selber recherchiere und schreibe. Einige inhaltliche Schwerpunkte habe ich mehrmals wiederholt, denn der Mensch ist ein Mensch, zwar ein komplexes Geschöpf aber in seinem Sein, ein doch einfaches Konstrukt, vor allem was den Körper und somit die Gesundheit angeht.

Früher noch als Herausgeber der FITNESS TRIBUNE, nun seit über sechs Jahren des STARKVITAL-Magazins, habe ich oft auf das wichtigste Training für uns Menschen überhaupt, das MUSKELTRAINING hingewiesen. Eben, nicht leichte, langsame Übungen, die keine Anstrengung erfordern, sondern intensive Kraftübungen mit hohen Gewichten, damit auch die Kondition zum Tragen kommt und die wichtigen Botenstoffe "Myokine" ausgeschüttet werden.

Wissenschaftler in Japan haben schon vor über 20 Jahren (siehe Seiten 27 bis 29 in dieser Ausgabe) den Beweis erbracht, dass der Mensch in jedem Alter wieder Muskeln aufbauen kann, um autonom und gesund zu Hause sein Leben geniessen zu können. Der berühmte

Jungbrunnen.

Eigentlich habe ich im Sommer 2023 überlegt, das Magazin StarkVital60+ einzustellen. Die Fitnessverbände, das Gesundheitswesen, grossteil des Volkes verstehen die Wichtigkeit des Muskeltrainings leider noch immer nicht, beispielsweise die Wichtigkeit der Myokine, hormonähnliche Botenstoffe, die durch das intensive Muskeltraining ausgeschüttet werden und eine positive Wirkung auf den gesamten Organismus ausüben.

Dann las ich die persönliche Geschichte von Takishima Mika (92) aus Japan (Seiten 18-19), die wohl älteste Fitnesstrainerin der Welt, die mich sehr inspiriert hat und wieder motivierte, das SV-Magazin so lange wie möglich herauszugeben. Denn ich möchte all jene zahlreichen Leser:innen und Abonnent:innen nicht enttäuschen, die erkannt haben, dass der so oft gesuchte Jungbrunnen im eigenen Körper schon lange einprogrammiert ist.

Man muss halt nur intensiv seine Muskeln, mindestens dreimal in der Woche, maximal 20 Minuten mit hohem Widerstand (Hanteln, Kraftsportgeräte) trainieren. Das Rezept für Gesundheit ist ganz einfach – und kostet weniger als eine medizinische Behandlung.

Was die Leserschaft vom StarkVital60-Magazin komplett verblüffen wird, ist die Tatsache, dass es in Japan bereits seit dem Jahr 2006, also sage und schreibe vor 17 Jahren, Gesundheitscenter für ältere Menschen gibt, wo 70+ jährige Mitglieder:innen intensiv mit Muskelaufbaugeräten trainieren, die von 70+Instruktor:innen betreut wurden. Es freut mich, auf den Seiten dieser Ausgabe den Bericht der FT Nr. 104 aus dem Jahr 2006 erneut EINS ZU EINS abzudrucken (siehe Seiten 27 bis 29). Die neue Realität sieht so aus, dass es in Japan inzwischen wohl über 8'000 Training-

center für Menschen 70+ gibt. Was für eine revolutionäre Zurückeroberung der eigenen Gesundheit !

Hat sich etwas in Europa seit 2006 bewegt? Oder gar in der Schweiz? NEIN.

Der Grund ist ebenso einfach wie erschreckend. Wenn Altersheime (wurde vor Jahren in Deutschland geprüft) ihre Gäste, ältere und sehr alte Menschen, auf Krafttrainingsgeräte nur wenige Wochen trainieren lassen, benötigen diese keinen Rollator oder Rollstuhl mehr. Auf diese Weise wird die Pflegestufe nach unten korrigiert, was gleichzeitig zu einer Reduzierung der staatlichen Gesundheits-Subventionen für Altersheime und andere Institutionen führt.

Unglaublich aber wahr: Unsere Gesundheitssysteme sind «Krankheitserhaltungssysteme». Im Vordergrund stehen eben nicht GESUNDHEIT und AUTONOMIE, vor allem der älteren Generationen. Öffentliche Gesundheitskampagnen werden als Programme zur Verbesserung der Lebensqualität ausgegeben, obwohl sie nichts anderes als Alibimassnahmen sind.

Ich hoffe, an der HEALTH EXPO am 26. Mai 2024 in Basel möglichst viele Menschen zu empfangen, die den GESUNDHEITSTEST, Bronze, Silber oder Gold ablegen. Wir müssen den Beweis hier in der Schweiz erbringen, dass wir ohne Inanspruchnahme des Gesundheitssystems GESUND, d.h. STARK und VITAL bis 100+ leben können.

Ich nutze diese Gelegenheit, um den Rat weiterzugeben, unbedingt mit Selbstverteidigung zu beginnen, was ohne MUSKELN schon überhaupt nicht geht.

Ihre MUSKELN sind der...

Jungbrunnen, den viele oft am falschen Ort suchen. **Gesundheit ist kein Geschenk**, sondern eine Herausforderung, die mit Eigenverantwortung einhergeht.

Nur Sie kennen die LÖSUNG des Problems.

Der Gesunde hat 1000 Wünsche, der Kranke nur EINEN.

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp

Jean-Pierre Leonhard Schupp



- Biologisches Alter "54"
- Gesundheits-experte
- Buchautor
- 5. Dan Black-Belt Karate/Kickboxen
- Lebenslauf und Kontaktaufnahme: www.starkvital.tv
- Unsere Kolumnisten