



SCHADEN CHECKUPS?
DR. MED. JÜRIG KUONI

WIR BEWEGEN UNS KRAFT
UNSERER KRAFT
WERNER KIESER

EPIGENETIK REALTIVIERT DIE GENTIK
DR. MED. PETRA BRACHT

Präventionsgesetz in der Schweiz

POLITISCH NICHT GEWOLLT!

Dr. med. Bertino Somalini

HEALTH TRIBUNE das neue ON-LINE und PRINT-MAGAZIN

VOLKSGESUNDHEIT
durch
MUSKELTRAINING
www.injoy.de



8. WFWF 2013

Volksgesundheit durch Muskeltraining
für eine künftige Neuausrichtung der Fitnessbranche
im Gesundheitsförderungsmarkt

WORLD FITNESS & WELLNESS FORUM
WFWF®



Spezialangebot für Fitness Tribune Abonnenten und WFWF Teilnehmer

Drei Übernachtungen zum Preis von zwei. Gültig auf Listenpreise bis Ende 2013, für Anreisen am Sonntag, Montag oder Dienstag nach Verfügbarkeit. Feiertage ausgenommen. All unsere Preise inklusive reichhaltiges Frühstücksbuffet, Mineralgetränke aus der Minibar, freie Benutzung des Wellness & Beauty „Le Palme“ mit Saunen, Dampfbad, Whirlpool, Relaxzone, Gartenschwimmbad und Fitnessraum, drei Tennisplätze, E-Bikes, City- und Mountainbikes und vieles mehr. Weitere Informationen und Buchungen unter reservations@esplanade.ch oder Tel. +41 (0)91 735 85 85



29. - 30.9. 2013 in Minusio

Think-Tank für eigenverantwortliche Gesundheitspolitik

Das World Fitness & Wellness Forum ist eine weltweite Plattform für die Entwicklung einer von Eigenverantwortung getragenen, nachhaltigen Gesundheitsförderung.

Hier treffen sich jährlich Fachleute, Spezialisten und Interessierte, um neuestes Wissen auszutauschen, sich zu vernetzen und um neue Ideen einzubringen, die die Gesundheitsförderung der breiten Bevölkerung zugänglich machen und die sich nachhaltig auf die Verbesserung und Erhaltung ihrer Gesundheit auswirken sollen.

Das WFWF ist auch eine Wissensschmiede, die Politikern, Fitness-, Wellness- und Gesundheitscentern sowie allen an Gesundheit Interessierten vielfältige Informationen, Argumente und Motivationen liefert.

Anmelden unter: www.wfwf.tv

WFWF SUPPORTERS





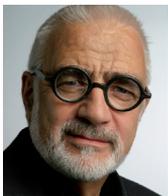
Dr. med. Bertino Somaini
Präventionsgesetz nicht
gewollt

Seite 9



Dr. med. Jürg Kuoni
Braucht es Checkups?

Seite 11



Werner Kieser
Wir bewegen uns kraft
unserer Kraft

Seite 12



Sylvia Gattiker
Die Zukunft beginnt jetzt!

Seite 14



Prof. Dr. Werner Wittling
Frühwarnsystem ANS
Explorer

Seite 16



Paul Underberg
Volksgesundheit durch
Muskeltraining

Seite 36

Editorial	7
Kommentar	9
Dr. Thomas Draxler	24
Dr. Charles Eugster	26
Jürgen Woldt	27
Prof. Dr. med. G. Uhlenbruck	28
Dr. med. Petra Bracht	31
Dr. Axel Gottlob	32
Prof. Dr. med. Claus Muss	38
WEBINAR News	40
WFWF Charta	42
Fortsetzungen	44
Health News	45
Kleininserate	46
Termine & Adressen	47
Inserentenverzeichnis	48
Impressum	50

SPORTS, BUSINESS, CONNECTED.



ISPO MUNICH

FEBRUARY 3–6, 2013

ISPO.COM

 **ISPO** MUNICH



Messen Sie uns an Ihrer Leistung.

Als Spin-off Unternehmen der ETH Zürich ist es unser Ziel, die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse aus den Bereichen Medizin, Diagnostik und Training in die Praxis umzusetzen. Unser Leistungsangebot haben wir auf die Bedürfnisse einer anspruchsvollen Kundschaft ausgerichtet, welche Wert auf wissenschaftlich fundierte Resultate legt und entsprechend professionell betreut werden will. Davon profitieren sowohl Spitzensportler als auch ambitionierte Amateursportler, welche ihre persönliche Performance steigern möchten. Unser integraler Leistungsmix beinhaltet alle relevanten Disziplinen, welche zur Erzielung von Höchstleistungen beitragen.

exersciences medical · exersciences diagnostics · exersciences training

spinoff  **ETH** Zürich

Exersciences Performance Lab AG · Seebahnstrasse 89 · CH-8003 Zürich · Tel. +41 44 503 52 52
Fax +41 44 503 52 53 · info@exersciences.com · www.exersciences.com

Volksgesundheit durch Muskeltraining?

Ja, es funktioniert in der Tat so einfach.

Die Lösung sehr vieler gesundheitsrelevanten Probleme kann man mit diesen Titelsatz zusammenfassen. Die inneren Organe „dienen“ lediglich den Muskeln, siehe hier der Artikel von Werner Kieser ab Seite 12 in dieser ersten HEALTH TRIBUNE Ausgabe.

Auch alle in dieser Ausgabe abgedruckten Artikel sollen die wichtige Arbeit der Ärzte, der Physiotherapeuten und der seriösen Fitnessclubbetreiber unterstützen und diese Protagonisten an einen Tisch bringen. Zusammen sollen diese Eigenverantwortlichen Spezialisten das neue Gesundheitssystem, die Gesundheitsförderung aufbauen, um die Menschheit wieder zurück zu Gesundheit und Wohlbefinden zu bringen.

Seit über 25 Jahren gebe ich ein Fachmagazin heraus. Unter www.fitnesstribune.com kann man in der Rubrik „Editorial“ das aktuelle der FT 141, aber auch der FT 140 und weiter zurückliegenden Ausgaben als PDF ausdrucken und durchlesen.

Als 5-facher Strenflex-Fitness-Decathlon Weltmeister in der Gewichtsklasse 100kg plus (Altersklasse 50-59) beweise ich seit Jahren, dass ich kein Theoretiker bin, sondern dem Motto: **„Glaube nur einem Menschen seine Aussagen, wenn er auch beweisen kann, dass er sich selber an seine Aussagen hält“** verschrieben bin. Mit bald 59 Jahren bin ich jedoch als Vorbild noch nicht so

Ernst zu nehmen, wie die vielen 70, 80, 90-jährigen Frauen und Männer, die durch Fitness-Tests aber vor allem auch Strenflex-Fitness-Decathlon Meisterschaften beweisen, wie man ältere Menschen buchstäblich aus dem Rollstuhl holt und sie nicht nur fit, sondern in Sport-Wettkampfform bringt.

Verrückt? Nein, ganz normal.

Der Physiotherapeut Alexander König hat genau erkannt, wie die Brücke zwischen Arzt, Physiotherapeut und Fitnessclubbetreiber aufzubauen ist. Unter www.fitnesstribune.com Rubrik „Awards“, März 2012 – bei Alexander König, kann man die Überlegungen eines eigenverantwortlichen Physiotherapeuten nachlesen.

Muskeltraining ist der Jungbrunnen für gesunde Menschen und die Therapie für kranke Menschen. Alle Protagonisten im Gesundheitswesen wissen eins ganz gewiss, dass der Mega-Gesundheits-Gau * erfolgt, dass wir alle, die ganze Gesellschaft, das bestehende Gesundheitssystem bereits an die Wand geknallt haben und diese unermessliche Katastrophe nur durch enorme restriktive Massnahmen einigermaßen abgefedert werden kann.

Es kann nur über eine Gesundheitsförderung führen, wo die Basis für ein neues Gesundheitswesen über das Muskeltraining und somit auch zu einer komplett neuen, überarbeiteten Ausbildung zu Gesundheitsfachleuten (und auch Ärzten!)

führen muss, wo nicht die Krankheit im Vordergrund steht, sondern die Gesundheit der Menschheit! In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viele spannende Stunden beim Lesen der bestimmt interessanten Artikel in dieser ersten

HEALTH TRIBUNE

Ausgabe!

Ihr Jean-Pierre L. Schupp

* Mit Gau ist die «Nichtfinanzierung» des Gesundheitswesens gemeint wie wir es bzw. in Griechenland haben, wo es Medikamente nur noch gegen Cash gibt. Zwar funktioniert das Gesundheitssystem in Ländern wie Deutschland oder Schweiz noch recht gut. Doch ist es nur noch eine Frage der Zeit bis auch bei uns das Gesundheitswesen nicht mehr finanzierbar sein wird!



Jean-Pierre Schupp

Jahrgang 1954, verheiratet, 3 Kinder und bekennender Christ und somit Monotheist.

Nichtraucher und seit 1998 Vegetarier.

Seit 1968 in der Martial Arts-, seit 1972 in der Gesundheitsförderungsbranche tätig.

Seit 1980 Träger des 5. Dan, Karate/Kick-Boxen usw.

Seit 1987 Chefredakteur und Herausgeber verschiedener Fitness-, Wellness- und Gesundheitsförderungs-Fachmagazine.

Seit 1992 Mitglied des Schweizer Fachjournalisten Verbandes (SFJ.)

2004-2012: 5-facher Strenflex-Fitness-Decathlon Weltmeister Altersklasse 50-59, 100kg+

Seit 2011 Buchautor:
„Das Medaillon Gottes“

ISBN Nr. 978-3-033-02861-6

E-Mail: jpschupp@toptenmedia.com

Wenns zwickt

...die Tapes von Phiten verschaffen Abhilfe

Tapes (70 Stk) nur CHF 19.90



- ohne chemische Zusatzstoffe
- wirken energetisch, sanft und natürlich
- aktivieren Ihre körpereigenen Ressourcen
- in Asien seit 30 Jahren erfolgreich im Handel und weltweit beliebt
- auch in Ihrer Apotheke/ Drogerie erhältlich

Tape direkt auf die Problemzone anbringen

Östliche Heilkunst und physikalische Energiefelder

In der östlichen Heilkunst spielt der ausgeglichene Energiefluss eine entscheidende Rolle für die Gesundheit. Fließt die Energie ungehindert, sind wir gesund, fühlen uns wohl und haben genügend Kraft, den Alltag zu meistern. Die Tapes können als äussere Starthilfe bei Energieblockaden eingesetzt werden. Ein Kribbeln oder ein angenehmes Wärmegefühl zeigt manchmal sekundenschnell, dass die Energie ins Fließen kommt.



Phild-Processing Technologie mit Zukunft

Das im Phild-Processing behandelte Titan kommt bei den Tapes in fester (karbonisierter) oder flüssiger Form (Aquatitan) zur Anwendung. Das eingearbeitete Titan wirkt energetisch-physikalisch, ohne chemische Zusatzstoffe und tritt so mit dem Körper in Resonanz, was zu einer verbesserten Informationsvermittlung führen kann.

Das Phild-Processing ist eine patentierte Technologie von Phiten Ltd. Japan.

phiten
ファイテン

Cizen Inc. sports & health
Phiten Shop
Monbijoustrasse 22
CH-3011 Bern

www.phiten.ch
info@phiten.ch
Tel. 031 371 46 24
Fax. 031 371 49 92

Präventionsgesetz in der Schweiz

POLITISCH NICHT GEWOLLT

Dr. med. Bertino Somaini

Ende September 2012 hat der Ständerat in der Schweiz entschieden den Vorschlag des Bundesrates für ein Präventionsgesetz definitiv abzulehnen. Somit ist dieses Thema in der Schweiz in den nächsten Jahren vom Tisch. Gescheitert ist das Gesetz an 2 Aspekten:

- a) Angst gewisser Politiker vor einer Bevormundung der Bürger und einer zunehmenden Bürokratie
- b) Zusätzliche potenzielle Kosten für den Staat

Verschiedene politische Gruppen haben versucht zu retten, was zu retten ist und sind grössere Kompromisse bei der Beratung des Gesetzes eingegangen. Die wichtigsten Zähne im Gesetz wurden gezogen. Somit blieb am Schluss „nur noch“ ein Koordinationsgesetz - das nun auch noch abgelehnt wurde.

Es stellt sich die Frage:

- Zusammenarbeit ist in der Schweiz nicht verboten - warum geschieht dies nicht häufiger? Brauchen wir dazu ein Gesetz?
- Alle rufen nach Koordination - aber niemand will koordiniert werden.

Sind wir so auf unsere Einzelinteressen fokussiert, dass es zur Koordination ein gesetzliche Verpflichtung braucht?

Es gibt im Prinzip 3 Möglichkeiten ein Anliegen zu fördern:

- A) Gesetze/Vorschriften
- B) Finanzierung
- C) Argumentation

Da ein Gesetz zur Koordination nun fehlt, bleiben uns zur Förderung der Zusammenarbeit Finanzierungsanreize und Argumente.

Natürlich ist eine Zusammenarbeit aus Prinzip kein gutes Argument. Für viele Bereiche sind die Vorteile einer wirkungsvollen Zusammenarbeit belegt, wie:

- Wichtiges Anliegen gemeinsam angehen Kunden (und Bevölkerung) werden besser erreicht
- Mehr Wirkung mit weniger Aufwand (besserer Einsatz von Ressourcen)
- Attraktiv für weitere Partner
- Besseres Image in der Bevölkerung
- Netzwerk für Erfahrungsaustausch und Nutzen weiterer Möglichkeiten

Ein Beispiel:

Diabetes wird in unserer Gesellschaft zunehmend häufiger. Es gibt diverse Organisationen die sich mit diesem Thema beschäftigen - die meisten für sich allein. Zum Nutzen der Bevölkerung wäre doch ein Zusammengehen aller wichtigen Instanzen fast

ein „Muss“. Die Fitnessbranche, Präventionsstellen bis hin zu Ärzten die Patienten betreuen, leisten ein wichtigen Beitrag. Ein gemeinsames und besser koordiniertes Vorgehen wird den Nutzen für die Bevölkerung deutlich erhöhen.

Kompromisse und Zusammenarbeit scheitern oft am „NEIN“ wichtiger Partner. Es ist klar, die „NEIN-Sager“ investieren oft mehr Energie darin, dass es nicht klappt (weil sie befürchten, etwas zu verlieren). Die „JA-Sager“ resignieren.

Was meint dazu die Bevölkerung? Sollen wir diese „Nein-Sager“ weiterhin mit Steuergeldern oder sozialen Versicherungsprämien fördern?

Warten wir doch nicht wieder Jahre auf ein Gesetz, das zur Zusammenarbeit verpflichtet.

Nutzen wir die vielen Möglichkeiten heute zur Verbesserung der Situation in der Bevölkerung. Diese wird es zu schätzen wissen.



Dr. med. Bertino Somaini

1946 geboren, verheiratet, 2 Söhne.
Arzt, Präventivmediziner mit Public Health Ausbildung.
Seit längerer Zeit aktiv in Prävention und Gesundheits-

förderung. Berufserfahrung in der Verwaltung (Bundesamt für Gesundheit), Universität Zürich, Gesundheitsförderung Schweiz.
Jetzt eigene Beratungsfirma



XBAR3

Schwingstab gewinnt Innovations Award 2012

Die XBAR3 bietet einfach mehr...



... mehr Erfolg

Durch die patentierte Multistab-Technologie stellt sich der Trainingserfolg im Vergleich schneller ein.

... mehr Flexibilität

Leistungsanpassung durch die Möglichkeit, mit 2 oder 3 Stabpaaren zu trainieren.

... mehr Mobilität

Einfachste Montage und Demontage ermöglicht die Mitnahme z.B. auf Reisen.

Foto: www.michelle-fraikin.com

www.xbar3.de

Prävention ist eine gute Sache, da sind wir uns alle einig, oder?

Dr. med. Jürg Kuoni

„*An ounce of prevention is worth a pound of cure*“, wird Benjamin Franklin (1706-1790) gerne und oft zitiert. Der gelernte Drucker Benjamin Franklin war ein Universalgenie, er erfand den Blitzableiter und den flexiblen Blasenkatheter, die Bifokalbrille, die Glasharmonika und die Schwimmflossen. Er wirkte als gefeierter Diplomat in Paris und in London, war Abgeordneter in Pennsylvania, Mitverfasser der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung und der Verfassung. Franklin begründete in Pennsylvania die erste freiwillige Feuerwehr. Seine „ounce of prevention“ galt darum keineswegs dem Gesundheitswesen sondern der Feuerwehr...

Braucht unsere Gesundheit überhaupt Prävention? Bräuchten wir eigentlich nicht, wenn wir ein artgerechtes Leben führen würden, könnten. Weder Spatzen noch Steinböcke brauchen Prävention. Wir Menschen brauchen „*an ounce of prevention*“. Fragt sich allerdings welche? Die akademische Medizin unterscheidet zwischen Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention. Sekundär- und Tertiärprävention sind moneycows: Sekundärprävention bedeutet Checkups & Co, das Absuchen von Gesunden nach „versteckten“ Krankheiten. Im Namen der Tertiärprävention werden gefundene Anomalien dann ein Leben lang behandelt und nachkontrolliert. Selten einmal zu Recht.

Primärprävention meint: artgerechtes Leben

Anstelle der künstlichen Präventions-Hierarchie würde ich eher von artgerechtem Leben und von medizinischer Prävention reden.

Wobei letztere weitgehend überflüssig ist. Ausser wir entfernen uns vom artgerechten Leben. Diese und eine folgende Kolumne werden sich zum Thema Checkups äussern. „**Krebsvorsorge**“ wird Thema eines weiteren Beitrags sein, ein (lukratives) Geschäft mit der Angst. Schliesslich soll unter dem Obertitel „**artgerechtes Leben**“ auch die „*gesunde Ernährung*“ zu Worte kommen. Oder besser, was davon noch bleibt, wenn man sich nach dem Morast von Mythologien und Ideologien wieder auf festem Boden befindet. „**Sitzen gefährdet Ihre Gesundheit**“ und „**Burn bright statt out**“ werden das Thema «artgerechtes Leben» abschliessen.

Checkups schaden mehr als sie nützen!

Dabei scheint es doch intuitiv richtig, eine Krankheit in einem frühen Stadium zu erkennen und zu behandeln, ein schwelendes Feuer im Keime zu ersticken statt einen Flächenbrand zu löschen. Was intuitiv richtig erscheint, muss allerdings nicht immer richtig sein. Ich kenne nur zwei gute Untersuchungen, welche dieser Frage nachgegangen sind: Die „South East London Screening Study“ (2001 im International Journal of Epidemiology publiziert) umfasst über 7000 Personen zwischen 40 und 64 Jahren, von denen die eine Hälfte jedes zweite Jahr einen Checkup machte, die andere den Arzt nur bei Symptomen aufsuchte. Nach neun Jahren gab es in den beiden Gruppen keinen Unterschied bezüglich Erkrankungen oder Hospitalisationen, die Checkup-Gruppe verursachte aber deutlich höhere Kosten.

Eine „Cochrane Review“ zum Thema Checkup wurde diesen Oktober im British Medical Journal besprochen. Cochrane Reviews sind gewissermassen der Goldstandard der medizinischen Wahrheitsfindung. Alle auf biomedizinischen Datenbanken auffindbaren Studien zum Thema werden berücksichtigt. Ausgewertet werden nur diejenigen, welche definierten Qualitätskriterien genügen. In der genannten Review werden über 180'000 Personen unter 65 Jahren im Mittel über neun Jahre beobachtet.

Die Hälfte unterzog sich regelmässigen Checkups, die anderen gingen zum Arzt, wenn sie Symptome hatten. Wiederum fand sich kein Unterschied bezüglich Erkrankungshäufigkeit, auch kein Unterschied bezüglich Todesfällen an Herz-Kreislauferkrankungen oder an Todesfällen insgesamt. In der Checkup-Gruppe wurden deutlich mehr Diagnosen gestellt, vor allem „hohe“ Cholesterinwerte und hoher Blutdruck. Was wiederum erhebliche Folgekosten zur Folge hatte.

Checkups verursachen nicht nur hohe Kosten ohne jeglichen Nutzen, sie können auch ins Auge gehen. Dazu mehr in der nächsten Kolumne.



Dr. med. Jürg Kuoni

Geboren 1945

Zuerst Lehrer, seit 1977 Arzt, von 1986 bis 2000 eigene Praxis für Allgemein- und Sportmedizin.

Seither Autor und Referent über Themen rund um die Gesundheit.

Wir bewegen uns kraft unserer Kraft

Werner Kieser

Dass körperliche Betätigung sinnvoller ist als Schonung, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Drei Fachgebiete verstehen sich heute als zuständig, diese Erkenntnis wissenschaftlich zu untermauern und/oder zu verbreiten:

- Präventivmedizin
- Sportwissenschaft
- Fitnessindustrie

Die Präventivmedizin übt sich in Symptombekämpfung (Rauchen, Medikamentenmissbrauch, AIDS usw.).

Die Sportwissenschaft bemüht sich, sportlicher Betätigung gesundheitliche Relevanz abzugewinnen und tatsächlich eine Wissenschaft zu werden. Das ist nicht ganz einfach, weil der Sport nicht physiologische, sondern ideologische Wurzeln hat.

Die Fitnessindustrie ist im Erwerbsgedanken stecken geblieben. Willfährig „Kundenwünsche“ zu erfüllen, hat sie ihren ursprünglichen Zweck, die Kräftigung des Menschen, aus den Augen verloren.

Allen drei Fachgebieten fehlt eine explizite und faktische Ausrichtung mit evolutionstheoretischen Prämissen. Krankheit, Zerfall, Demenz sind kein „Unglück“, obwohl diese im individuellen Fall als solche wahrgenommen werden. Die Evolution hat kein Interesse an unserem Weiterleben nach Erreichen des Reproduktionsalters. Als „Vehikel der Gene“ (Dawkins) haben wir - wie alle Lebewesen - mit deren Weitergabe den

Job geleistet. Im Sinne der Evolution sind wir dann schlicht nicht mehr nötig

Während Sie diesen Text lesen, gehen Tausende von Zellen in Ihrem Körper zugrunde. Gleichzeitig werden Tausende aufgebaut. Diesen Prozess nennt man „Leben“. In der Jugend überwiegen die Aufbauprozesse – wir wachsen. Mit zunehmendem Alter überwiegen die Abbauprozesse – wir sterben. Einen Einfluss auf diese Prozesse hielt man lange für unmöglich.

1990 gingen die erstaunlichen Resultate einer Studie von Maria Fiaterone um die Welt. Die Geriaterin erzielte mit einer Gruppe von 86-Jährigen bis 96-Jährigen innerhalb von acht Wochen im Quadriceps einen durchschnittlichen Kraftzuwachs von 174%, 9% Muskelmassezuwachs und eine erhöhte Gehgeschwindigkeit um 48%! Dies alles mit einer einzigen Kraftübung für die Oberschenkelmuskulatur, ohne Gehübungen, Koordinations-training oder sonstige Massnahmen.

Zu lange führte das Muskeltraining sowohl als Präventions- wie auch als Therapiemaßnahme ein Schattendasein. Noch in den Achtzigerjahren berichteten mir ältere Kunden, dass ihnen ihr Arzt dringend vom „Kieser Training“ abgeraten hätte. Sie sollten etwas „Vernünftiges“ machen. Zum Beispiel die damals von der Magglinger Sportschule empfohlene „Schwunggymnastik“. Diese zeitigte zwar ausser Zerrungen keine physiologischen Veränderungen, machte aber angeblich „Freude“.

Diese wenigen Kunden, die sich der ärztlichen Empfehlung widersetzen, waren wohl die Mutigsten. Aber Tausende verzichteten aufgrund der Ignoranz und Arroganz von „Experten“ auf die sinnvollste „anti-aging“ Massnahme. Stattdessen empfahlen (und empfehlen immer noch) die meisten Präventivmediziner das Laufen – je mehr, desto besser, offensichtlich ignorierend, dass länger dauernde Ausdauerleistungen katabol wirken, d.h. die weissen Muskelfasern abbauen.

Meine Frau eröffnete 1990 die erste Arztpraxis für Medizinische Kräftigungstherapie. Befreundete Arztkollegen reagierten unterschiedlich. „Wollt ihr im Ernst Rückenpatienten in diese Maschine stecken?“ war die eine Reaktion. „Genau das Richtige!“ war die andere, allerdings weniger häufige. Eine positive Beurteilung kam von jenen Ärzten, die buchstäblich „über den Tellerrand“ ihrer Profession hinaus sahen. In der medizinischen Ausbildung ist der anabole (aufbauende) Effekt des Muskeltrainings bis heute kein Thema. Daher liegt das Problem weniger bei den sogenannten Fachleuten, als bei jenen, die ihnen blind vertrauen. Die Gesundheit ist ein zu wichtiges Gut, um sie vorbehaltlos an Arzt und Krankenkasse zu delegieren.

Was Not tut, ist ein neues Fachgebiet: Aufbau und Wartung des menschlichen Bewegungsapparates jenseits von Sport und Show. Dass ein solches Vorhaben „funktioniert“, wird von den meisten Fachleuten

bezweifelt („Die Menschen wollen Spass haben!“). Warum aber funktioniert es bei der Zahnmedizin, deren Kariesprävention und der Parodontose- Prophylaxe (Zahnsteinentfernung)? Letztere wurde von wenigen Pionieren vor 50 Jahren gegen den Widerstand vieler Zahnärzte durchgesetzt; eine simple, geradezu „primitive“ Massnahme, die der Volkswirtschaft Milliarden einspart und die Lebensdauer der Zähne verdoppelt bis verdreifacht. Das bedeutet eine beträchtliche Erhöhung der Volksgesundheit und der Lebensqualität. Es besteht kein Grund, diesen Gedanken nicht auch auf den Bewegungsapparat zu übertragen. Denn dieser ist aus evolutionstheoretischer Sicht bedeutungsvoll. Warum?

Die Pflanze braucht keinen Bewegungsapparat; sie steckt mit dem „Magen“ in der Nahrung. Und ihre Reproduktion wird von den Bienen und dem Wind besorgt. Unsere Situation ist nicht so komfortabel. Wir müssen Nahrung suchen und auch bei der Fortpflanzung helfen uns weder Wind noch Bienen: wir müssen uns zur Nahrungs- und Partnersuche bewegen.

Die „Motoren“ aller Bewegungen sind die Muskeln.

Ohne deren Kraft rühren wir uns nicht von der Stelle. Die inneren Organe sind lediglich die „Diener“ der Muskeln. Diese beliefern sie mit Nahrung und Sauerstoff und entsorgen die Endprodukte des Stoffwechsels. Wenn die Muskeln keine Widerstände mehr überwinden müssen,

haben die inneren Organe nichts mehr zu tun und werden krank. Was nicht gebraucht wird, verkommt.

Dass noch nicht alle mit unserer Gesundheit Beauftragten diesen Sachverhalt in seiner Totalität erkannt haben, liegt auch an der Partikulierung des medizinischen Fachgebiets. Als Neurologen, Urologen, Kardiologen usw. kennen sie ihr Fachgebiet gründlich, sind sich aber des Gesamtzusammenhanges selten bewusst.

Die Muskeln werden selten krank. Das ist wohl auch der Grund dafür, dass sie lange nicht im Fokus der medizinischen Forschung standen. Noch heute wird die mit der Inaktivität einsetzende Abwärtsspirale der Rückbildung von Muskeln und Knochenmasse von Betroffenen wie Ärzten oft schicksalsergeben hingenommen. Im Kieser Training London erzählte uns eine Kundin amüsiert, dass sie eine Woche nach der letzten Osteoporose-Kontrolle nochmals einbestellt wurde, weil die Ärzte glaubten, sie hätten die Röntgenbilder verwechselt: die Knochen (Wirbel) hatten Substanz aufgebaut! Das überschritt offenbar den Erfahrungshorizont des Klinikpersonals.

Hier läge auch eine Chance für die Fitnessbranche. Weg von „Kuschelfitness“ zu wirklichem Training. Eine Azidose hat nun mal keinen „Spassfaktor“, ist aber genau das, was notwendig ist, um einen Effekt zu erzielen. An der Tatsache, dass Training Anstrengung bedeutet, kommen wir nicht vorbei. „Wellness“ mag alles Mögliche bewirken, nur keinen

Trainingseffekt. Und keine noch so teure Matratze macht einen „starken Rücken“. Solange derartiger Unsinn unwidersprochen verbreitet wird, lebt der Glaube an ein Leben in Schmerzfreiheit, Kraft und Schönheit ohne Anstrengung weiter.

Doch glücklicherweise ändern sich die Zeiten. Max Planck soll gesagt haben: „*Fortschritt gibt es, weil die Autoritäten sterben.*“ So gibt es Platz für jüngere Kräfte, solche die noch nicht lebenslange Irrtümer zu verteidigen haben.



Werner Kieser

(1940) ist Gründer und Eigentümer der Kieser Training AG, sowie Franchisegeber der internationalen Studiokette gleichen

Namens. Er ist Diplomtrainer, Unternehmer, studierter Philosoph (MA) und Autor von acht Büchern zum Thema Krafttraining und Franchising. Er war von 1980-1990 europäischer Generalvertreter der Firma NAUTILUS. Nach dem Verkauf von NAUTILUS USA übernahm er die Vertretung von Arthur Jones neuer Firma MedX. Nach dem Verkauf von MedX und dem Ausscheiden von A. Jones erwarb er die Produktions- und Vertriebsrechte für die patentierte MedX Technologie.

DIE ZUKUNFT BEGINNT JETZT!

Sylvia Gattiker

Das neue Berufsbild für Senioren – „terzCoach für Bewegung“

Die Lebenserwartung im höheren Erwachsenenalter steigt kontinuierlich an. Der Anteil der „Senioren“ nimmt ständig zu, die „Baby-Boomer-Generation“ kommt in die Jahre und laut Statistik soll die Spitze im Jahr 2050 erreicht werden. Diese Entwicklung ist ein grosses Thema im Gesundheitswesen, aber auch in der Finanzierung der Renten und in der Arbeitswelt. In wenigen Jahrzehnten werden die über 65-jährigen Bürgerinnen und Bürger im Verhältnis zur erwerbstätigen Bevölkerung in der Schweiz, aber auch weltweit, einen doppelt so grossen Anteil ausmachen wie heute – dank Langlebigkeit und auf Grund der geringen Geburtenzahlen. Die Herausforderungen durch den demografischen Wandel sind so gross, dass man ihre Bewältigung nicht dem Staat allein überlassen kann. Die enormen Kostenentwicklungen im Gesundheits- und im Sozialwesen sind nur zwei von vielen Beispielen. Eigen- und Privatinitiativen sind dringend nötig. Genau an diesem Punkt setzen die Initiatoren an. Sie möchten der dritten Generation den Mut zur Stärkung der Eigeninitiative und Eigenverantwortung geben und die Wichtigkeit einer selbständigen Lebensführung betonen. Dazu braucht es geeignete, generationenfreundliche Dienstleistungen und Produkte. Die neue Berufsausbildung zum

terzCOACH für Bewegung

ist so ein innovatives Produkt.

Ein positives Altersbild muss hinter sämtlichen Ansätzen stehen, die Zukunft dieses Landes gemeinsam zu gestalten.

Durch die Schaffung von Berufsbildern für die ältere Generation bzw. die Ermöglichung des beruflichen Wiedereinstiegs, tragen wir der grossen, gesellschaftlichen Herausforderung unserer Zeit Rechnung. Diese liegt darin, der nachberuflichen Phase eine klare und positive Struktur zu geben und diese Phase vermehrt mit Lebenssinn zu füllen.

Das Berufsbild «**terzCOACH für Bewegung**» entstand aus Erfahrungen der Projektstudie «**blib fit & mobil**» und ist eine Weiterentwicklung der bestehenden, gleichnamigen Kampagne. Bei dieser Projektstudie hat die terzStiftung in Form eines dreimonatigen, betreuten Trainings mit Referaten, Gesundheits- u. Fitnesschecks sowie praktischen Anleitungen im Bereich Mobilität und Gesundheit, Aufklärung geleistet. Im Rahmen dieser Kampagne wurde die Notwendigkeit der Betreuungsqualität und der Motivation zum Aktiv sein festgestellt. Auch der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Arbeit resultiert aus diesem Forschungsprojekt.

Die terzStiftung entwickelte gemeinsam mit terzGesundheitsexpertin und Projektleiterin, Sylvia Gattiker, BA Prävention und Gesundheitsmanagement, sowie dem renommierten Ausbildungsinstitut SAFS, welches EDUQUA und ISO zertifiziert ist, eine neue berufliche Ausbildung.

Die Zielsetzung der Ausbildung besteht darin, der älteren Generation die Möglichkeit zur Ergreifung einer neuen beruflichen Aktivität zu bieten.

Diese Ausbildung unterstützt die bereits geforderten Anpassung unserer Gesellschaftsstrukturen an die heutige Langlebigkeit.

Die Basis dazu liegt im Projekt und der Kampagne der terzStiftung «blib fit & mobil», um die körperliche und geistige Gesundheit möglichst lange zu erhalten, und so lange wie möglich ein selbstständiges Leben führen zu können. Die Beschäftigung von älteren Arbeitnehmern hat auch eine Vielzahl von positiven Auswirkungen, wie z.B. Befriedigung über die erbrachte Leistung, die Pflege von sozialen Kontakten, das Training von körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeiten, Vermeidung von Leere und Langweile. Es besteht somit ein eindeutiger Zusammenhang zwischen Arbeitstätigkeit und Gesundheit.

Denn neben Bewegung und Ernährung ist Arbeit ebenfalls ein Faktor für die Gesundheit. Bedenkt man, dass die Zeit im Alter sich in der westlichen Gesellschaft zunehmend verlängert. Der Abstand zwischen dem immer früheren Ausstieg aus dem Erwerbsleben und der steigenden Lebenserwartung wird immer grösser. Für einen Grossteil der Menschen im dritten Lebensalter steigt die Anzahl der Jahre, wo sie bei guter Gesundheit noch zu gesellschaftlich „nützlichen“ und „sinnvollen“ Aktivitäten bereit wären – doch bleibt leider für die meisten solche Aktivitäten nur ein Traum.

Die Änderung des Lebensstils zum aktiv sein ist gefragt und notwendig, diese Tatsache ist unumstritten.



Die verstärkte Inaktivität im Alter verursacht Unfälle, Immobilität, Verlust der Selbstständigkeit, Demenz und andere Krankheiten. Jedoch stellt der Schritt in ein Trainings- oder Gesundheitscenter für die ältere Generation eine grosse Hürde dar. Grossteils herrscht die Meinung Muskel- und Bewegungstraining ist nur der jungen Generation vorbehalten und es fehlt ohnehin an Fachkompetenz und Akzeptanz. Leider fehlt es über weite Strecken nicht an Fachkompetenz, sondern an Sozialkompetenz und Betreuungsqualität der älteren Zielgruppe.

Auch die Vertrauensbasis bzw. das Verständnis der mehrheitlich jüngeren Mitarbeiter gegenüber der älteren Zielgruppe ist oftmals nicht vorhanden. Dadurch entsteht eine Kluft und das an sich gute Produkt bleibt unbenutzt, da nicht generationenfreundlich.

Es ist jedoch äusserst wichtig, dass man die ältere Generation zur Aktivität motiviert. Aktivität kann man als Energiequelle sehen und bietet Schutz und Prävention. Werden ältere Menschen zur Betreuung nahezu gleichaltriger eingesetzt, so steigt die Akzeptanz, das Vertrauen und die Eintrittsbarrieren sinken. Dadurch schafft man Arbeitsplätze für die ältere Generation und motiviert die ältere Generation aufgrund der Vorbildfunktion der älteren Betreuer zur Aktivität. In den Trainingscenter kommt es dann zu einer generationsübergreifenden, hohen Betreuungsqualität.

Dadurch entsteht eine **WIN-WIN-WIN**

Situation, die auch volkswirtschaftliche Auswirkungen haben wird.

Die WIN-WIN-WIN Situation im Überblick:

Die Schaffung eines neuen Berufsbilds Die Unterstützung der Fitness- und Gesundheitscenter mit Personal, welches das Lohnbudget nicht zu sehr belastet und anforderungsgerecht eingesetzt werden kann. Und Gewinner sind die Trainierenden, die fachkundig angeleitet, motiviert und begleitet werden.

Da dieses Berufsbild auf Gesundheitsförderung und Stärkung der eigenen Gesundheit ausgerichtet ist, wird hiermit der oft geforderten Übernahme der Eigenverantwortung und Empowerment Rechnung getragen. Das neu entwickelte Berufsbild **«terzCOACH für Bewegung»** dient auch den Aufbau und den Einflussbereich für das Empowerment und dem aktiven Altern.

Unter aktivem Altern versteht man den Prozess der Optimierung der Möglichkeiten der Menschen in zunehmenden Alter ihre Gesundheit zu wahren, am gesellschaftlichen Leben weiter teilzunehmen und ihre persönliche Sicherheit zu gewährleisten. Dieses ist jedoch nur durch die Erhaltung bzw. Verbesserung ihrer Lebenswelten und Lebensqualitäten zu erreichen. Die Verlängerung der Lebensdauer bietet nicht nur gute Aussichten auf ein aktives Altern, sondern wirft grundsätzlich Fragen nach der Aufteilung des gesamten Lebenszyklus auf.

Die durch die Rente geprägten Einschnitte und Übergänge zwischen Ausbildungsphase, Erwerbsleben und Ruhestand dürften sich in Zukunft deutlich verändern. Bildung, verschiedene Formen der Erwerbstätigkeit, familiäre Pflichten und Freizeitaktivitäten werden sich in Zukunft ein Leben lang in loser Folge abwechseln und verbinden (vgl. LUISIER, 2003, S.15).

Durch die Berufsausbildung **„terzCoach für Bewegung“** können die Determinanten der Gesundheit verändert werden, da soziale Kompetenz und soziales Kapital in den Lebenswelten der älteren Menschen definiert und aufgebaut werden. Soziale Interventionen sind ein wichtiger Schritt im Zusammenhang mit der Gesundheitsförderung. Ging man früher nur davon aus, dass Gesundheit das Fehlen von Krankheiten ist, so hat sich dieses Bild um 360° gekehrt - Gesundheit ist die Symbiose aus...

Fortsetzung Seite 44



Sylvia Gattiker

Jg. 1956, Studium Handelswissenschaften Wirtschaftsuniversität Wien.

Österreichische Staatsmeisterin im Kunstturnen im

Olympischen Aichtkampf & am Stufenbarren (1972). Fitnessstudio-Besitzerin. Referentin & Ausbilderin im Fitness-Bereich (Group-Fitness & STRENFLEX).

Strenflex GOLD

Seit 2011: Bachelor of Arts in Prävention und Gesundheitsförderung

Neue Wege der Früherkennung von Gesundheitsrisiken

Frühwarnsystem ANS-Explorer

Alle 90 Sekunden stirbt in Deutschland ein Mensch an den Folgen einer Herz-Kreislauf-erkrankung. Allein im Jahr 2010 waren dies über 350 000 Menschen. Über 40% aller Todesfälle gehen auf Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems zurück.

Herzinfarkte, bei denen es aufgrund von arteriosklerotisch bedingten Verschlüssen der Herzkranzgefäße zu einem Absterben von Herzmuskelgewebe durch eine unzureichende Sauerstoffversorgung kommt, sind für etwa 300 000 Neuerkrankungen und 60 000 Todesfälle verantwortlich.



Univ.-Prof. Dr. Werner Witting

Prof. Witting ist wissenschaftlicher Leiter des „Zentrums für Neurowissenschaftliche Forschung (Trier)“ und Vorstandsvorsitzender der gemeinnützigen „Stiftung für Neurowissenschaftliche Forschung und Rehabilitation“. Er war u.a. Inhaber der Lehrstühle für Physiologische und Klinische Psychologie (Universität Eichstätt-Ingolstadt) und Neuropsychologie (Universität Trier) sowie Gründer und Leiter des „International Center for Integrative Neuroscience“ am Wissenschaftskolleg der Alfred Krupp Stiftung Greifswald sowie des „Kompetenzzentrums für Neuromodulation, Neurorehabilitation und Informationstechnologie (Trier)“. Zahlreiche wissenschaftliche Veröffentlichungen zu Aspekten der Hirn- und Stressforschung sowie autonom-nervösen Regulationsprozessen.

Eine besonders heimtückische und gefährliche Bedrohung stellen schwere Herzrhythmusstörungen dar. Sie sind die unmittelbare Folge von pathologischen Veränderungen der elektrischen Erregungsleitung im Herzen und führen dazu, dass das Herz seinen normalen Schlagrhythmus verliert und das Blut nicht mehr effektiv im Körper verteilen kann. Häufigste Form einer derartigen, tödlich verlaufenden Herzrhythmusstörung ist der plötzliche Herztod. Bei diesem kommt es oft ohne Vorankündigung dazu, dass der Erregungsablauf in den Herzkammern plötzlich völlig chaotisch und ungeordnet erfolgt, sodass die Herzkammern zu flimmern beginnen und sich nicht mehr geordnet kontrahieren. Aufgrund der dadurch fehlenden Pumpleistung kommt es in kürzester Zeit zum Kreislaufstillstand und damit zum Tod des Betroffenen. Der plötzliche Herztod ist für jährlich etwa 150 000 Todesfälle verantwortlich und damit die häufigste Form tödlich verlaufender Herzerkrankungen. Er kann im Grunde unabhängig vom Alter jeden treffen, auch junge, scheinbar gesunde Menschen.

Schlaganfälle, bei denen weite Areale des Gehirns durch arteriosklerotisch bedingte Verschlüsse der Hirnarterien nicht mehr ausreichend durchblutet werden und absterben, stellen in Deutschland mit 15% aller Todesfälle die dritthäufigste Todesursache dar. Alle 10 Minuten stirbt ein Mensch an den Folgen eines Schlaganfalls. Ausserdem

stellen sie die häufigste Form für erworbene Behinderungen im Erwachsenenalter dar. Auch Schlaganfälle gehen, obgleich sie sich im Gehirn abspielen, in vielen Fällen auf Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems zurück. Häufig werden dabei Blutgerinnsel, die sich in den Herzregionen gebildet haben, ausgeschwemmt und mit dem Blutstrom in den Hirnarterien angelagert. Eine besondere Rolle kommt dabei dem Vorhofflimmern zu, der häufigsten Herzrhythmusstörung im Erwachsenenalter, die sich bei etwa 1 Million Menschen in Deutschland findet und häufig unerkannt bleibt. Anfallsweise auftretendes Vorhofflimmern gehört zu den häufigsten Auslösern von Schlaganfällen im Erwachsenenalter und erhöht bei Personen im höheren Lebensalter das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, um das 3- bis 5-fache.

Problemfeld Risiko-Früherkennung

Die oben aufgeführten Zahlen lassen keinen Zweifel daran, dass Herz-Kreislaufkrankungen eines der drängendsten ungelösten Probleme unseres Gesundheitswesens darstellen, und zwar nicht nur im Hinblick auf das damit verbundene Leid für die Betroffenen und ihre Familien, sondern auch was die Implikationen für unsere Volkswirtschaft anbelangt.

Man mag es je nach Sichtweise entweder als skandalös oder als tröstlich empfinden, dass ein Grossteil dieser Krankheits- und Todesfälle durch eine

adäquate Früherkennung und Prävention verhindert werden könnte. Auch wenn wir oft den Eindruck haben, dass uns eine Krankheit aus „heiterem Himmel“ trifft, so muss das nicht mit der Realität übereinstimmen. Krankheiten unterliegen fast immer einem relativ langen Entwicklungsprozess. Dies gilt insbesondere auch für Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems. Selbst dem plötzlichen Herztod geht in der Regel eine Entwicklung voraus, ebenso wie auch anderen Herzrhythmusstörungen oder dem Herzinfarkt. Wenn es daher gelingt, die ersten Anzeichen eines sich anbahnenden pathogenetischen Entwicklungsprozesses zu erkennen, erhöhen sich die Chancen beträchtlich, Gegenmassnahmen zu ergreifen und den Krankheitsprozess zu stoppen, bevor es zum Auftreten von klinisch relevanten Störungen kommt.

Wir verfügen glücklicherweise über eine ganze Palette von traditionellen medizinischen Risikomarkern bzw. Risikofaktoren, die für sich allein oder in Kombination durchaus in der Lage sind, die Gefährdung für ernste kardiovaskulär bedingte Erkrankungen wie Herzinfarkt, Herzinsuffizienz, plötzlicher Herztod oder Schlaganfall mit relativ gutem Erfolg vorherzusagen. Hierzu gehören etwa Bluthochdruck, Diabetes, Abnormitäten der Cholesterin- und Triglyzeridwerte, Entzündungsparameter, sklerotische Veränderungen der Koronararterien, Vorhofflimmern usw.

Diese traditionellen Risikomarker sind jedoch mit zwei grundlegenden Problemen behaftet, die ihren Nutzen für die Risiko-Früherkennung einschränken:

Das zentrale Problem dieser traditionellen Risikofaktoren für die Früherkennung von schweren Herzerkrankungen besteht darin, dass sie erst zu einem relativ späten Zeitpunkt des Entwicklungsprozesses der Krankheit ansetzen, nämlich dann, wenn bereits beträchtliche pathologische Veränderungen struktureller und funktioneller Art im Organismus stattgefunden haben. Wenn man sich die oben aufgelisteten Risikomarker anschaut, wird bereits auf den ersten Blick klar, dass ihnen selbst bereits klinisch relevante Veränderungen zugrundeliegen: Verengungen der Arterien, arteriosklerotische Veränderungen, Entzündungsprozesse, Insulin-, Glukose- und Cholesterinveränderungen, Rhythmusstörungen usw. Das heisst in Klartext: der Krankheitsprozess ist bereits in vollem Gange.

Was daher wünschenswert wäre, sind echte Frühindikatoren, die zu einem weit früheren Zeitpunkt des Entwicklungsprozesses ansetzen, also noch vor dem Auftreten der traditionellen medizinischen Risikofaktoren, und die in der Lage sind, sich anbahnende funktionelle Veränderungen in den Regulationsprozessen des Organismus zu erkennen, die die Auslöser des Krankheitsprozesses sind, an



WWW.SYPOBA.COM
SWISS MADE
SYPOBA®
System Power in Balance
Created by Robin Staedler

Tel: 055 212 84 33
Fax: 055 212 84 35
info@sypoba.com
www.sypoba.com

SYPOBA GmbH
Robin Städler
Schachenstrasse 82
8645 Jona

dessen Ende klinisch relevante Herz-Kreislauferkrankungen stehen.

Ein zweites Problem der traditionellen medizinischen Risikomarker kann darin gesehen werden, dass die Verantwortlichkeit für die Risikoüberwachung sehr stark auf den Arzt verlagert wird, da es sich bei allen genannten Risikomarkern entweder im Labor- oder instrumentelle Untersuchungen handelt.

Was zu kurz kommt, sind Risikomarker oder Verfahren, die von den an ihrem Gesundheitszustand interessierten Personen selbst durchgeführt werden können und die es ihnen erlauben, Veränderungen ihres Gesundheitszustandes, unabhängig davon, ob sie in eine positive oder negative Richtung gehen, regelmässig und ohne grossen Aufwand eigenständig zu überwachen und zu dokumentieren. Durch derartige Verfahren würde zweifellos die Eigenverantwortlichkeit für die eigene Gesundheitsentwicklung gestärkt werden. Insbesondere würde auch die Tatsache, dass es möglich ist, die positiven Auswirkungen von Anstrengungen zur Verbesserung der körperlichen Fitness und des Gesundheitsstatus durch verstärkte sportliche Aktivitäten oder sonstige Veränderungen des Lebensstils unmittelbar zu beobachten, eine wesentliche Motivationsquelle für eine gesundheitsbewusstere Lebensweise darstellen.

Einen Ausweg aus dem beschriebenen Dilemma der traditionellen Risiko-Frühindikatoren bieten neue Verfahren wie der ANS-Explorer, die auf der Analyse der Herzratenvariabilität basieren und gegenüber den traditionellen Risikomarkern zwei entscheidende Vorteile aufweisen:

- Es sind echte Frühwarnsysteme, die in der Lage sind, sich anbahnende funktionelle Veränderungen in den Regulationssystemen des Körpers zu erkennen, noch bevor diese zur Entstehung krankhafter Organveränderungen und klinisch relevanter Schädigungen im Herz-Kreislaufsystem und andern Körperorganen geführt haben.
- Sie erlauben eine einfache, aber valide Selbstkontrolle von Veränderungen des Gesundheitsstatus, unabhängig davon, ob diese Anzeichen einer beginnenden oder fortschreitenden Erkrankung sind oder auf erwünschte therapie- oder trainingsbedingte Auswirkungen zurückgehen.

Was ist unter diesen Verfahren zu verstehen und auf welchen physiologischen Grundlagen basieren sie?

Regulationsstörungen des autonomen Nervensystems (ANS) sind die frühesten Indikatoren für einen beginnenden Krankheitsprozess

Krankheiten manifestieren sich zwar immer in spezifischen Körperorganen, aber wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass die Ursache für die Erkrankung in der Regel nicht in dem Organ selbst zu finden ist, sondern in Funktionsstörungen von übergeordneten, im Gehirn angesiedelten Kontrollsystemen, die für die Regulation und die geordnete Funktionsweise der jeweiligen Organe zuständig sind.

Das in der Vielfältigkeit seiner Auswirkungen auf die Körperorgane und Körperprozesse mit Abstand bedeutendste und umfassendste Regulationssystem des menschlichen Organismus ist das autonome Nervensystem (ANS). Es gibt praktisch kein Körperorgan und keinen Körperprozess, der nicht einer Steuerung durch das ANS unterliegt. Insofern gibt es nach derzeitiger Auffassung auch kaum eine Erkrankung, bei der das ANS nicht in irgendeiner Art und Weise involviert ist. Lange bevor zum Beispiel klinisch fassbare Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems sichtbar werden und selbst bevor traditionelle Risikofaktoren auf klinisch relevante Veränderungen hinweisen, lassen sich häufig Störungen im Regulationssystem des ANS nachweisen, die wenn sie therapeutisch nicht rechtzeitig angegangen werden, einen pathogenen Entwicklungsprozess in Gang setzen, an dessen Ende klinisch fassbare Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems stehen.

Zum Verständnis der Funktionsweise des ANS sollte man sich vergegenwärtigen, dass die eigentliche Steuereinheit im Gehirn angesiedelt ist, wo alle Körperprozesse fortlaufend registriert und analysiert werden. Von dort aus verlaufen Nervenbahnen zu allen Körperorganen mit dem Ziel, deren Funktionszustand zu regulieren. Dabei besteht dieser periphere Anteil des ANS aus zwei Teilsystemen: Sympathikus und Parasympathikus. Diese beeinflussen gleichzeitig alle Körperorgane, wobei sie jedoch in ihrer Wirkung antagonistisch sind. Wo ein System einen Körperprozess anregt wird er durch das andere System gehemmt und umgekehrt.

Der **Sympathikus** ist das mit Abstand wichtigste Aktivierungssystem im Körper. Er ist vor allem dann aktiv, wenn wir unter Stress stehen oder wenn der Körper vor besondere Beanspruchungen gestellt ist und darauf angewiesen ist, Energie freizusetzen und Leistungsreserven zu mobilisieren. Diese durchaus positiven Wirkungen einer sympathischen Aktivierung verkehren sich ins Gegenteil und sind mit stark erhöhten Gesundheitsgefährdungen insbesondere für das Herz-Kreislaufsystem verbunden, wenn die sympathische Aktivierung auf Dauer zu stark ist und zu einer chronischen Überaktivierung führt, weil keine ausreichende parasympathische Gegenregulation erfolgt.

Als Gegenspieler des Sympathikus besteht eine Hauptaufgabe des **Parasympathikus** darin, eine Schutzfunktion gegen stressbedingte Gesundheitsgefährdungen infolge einer chronischen sympathischen Überaktivierung zu bilden. Daher verfügt er über eine ganze Palette von Massnahmen, die geeignet sind, das Herz vor Überforderungen zu schützen, das Risiko lebensbedrohlicher Arrhythmien zu senken und andere Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Koronarsklerose, die zur Entstehung von schweren kardiovaskulären Erkrankungen beitragen, zu kontrollieren.

Die Gefahr für Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems ist beträchtlich erhöht, wenn es zu Störungen im Zusammenspiel dieser beiden autonom-nervösen Regulationsmechanismen kommt. Das ist einerseits der Fall, wenn das Gesamtsystem nicht flexibel genug ist, sich auf wechselnde Beanspruchungsbedingungen anzupassen. Andererseits ist die Gefährdung auch dann stark erhöht, wenn ein chronisches Ungleichgewicht zwischen sympathischer und parasympathischer Aktivierung besteht. Während man in der Vergangenheit davon ausging, dass eine chronische Überaktivierung des sympathischen Systems der ausschlaggebende Faktor für ein erhöhtes kardiovaskuläres Erkrankungsrisiko ist, besteht nach den jüngsten Forschungsergebnissen kein Zweifel mehr daran, dass eine unzureichende Aktivierung (Hypoaktivierung) des Parasympathikus von weitaus grösserer Bedeutung als Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauferkrankungen ist.

Der ANS-Explorer: ein Verfahren zur Früherkennung autonom-nervöser Regulationsstörungen und Gesundheitsgefährdungen

Die Möglichkeit, Regulationsstörungen des autonomen Nervensystems, die mit einer erhöhten Gesundheitsgefährdung einhergehen, valide und zuverlässig zu messen, ist relativ jungen Datums. Den entscheidenden Aufschwung erhielt die Forschung 1996, als die European Society of Cardiology und die North American Society of Pacing and Electrophysiology eine gemeinsame Task Force aus renommierten Wissenschaftlern unterschiedlicher Fachdisziplinen bildeten mit dem Auftrag, die Grundlagen entsprechender Messverfahren zu überprüfen sowie ihre klinischen Anwendungsmöglichkeiten und die Gültigkeit ihrer Aussagen hinsichtlich bestehender Gesundheitsrisiken zu erforschen. In der Zwischenzeit wurde weltweit in mehreren Tausend Untersuchungen die Bedeutsamkeit und Aussagevalidität entsprechender Messverfahren zur Charakterisierung bestehender Gesundheitsgefährdungen überprüft und bestätigt.

Der ANS-Explorer, der am **Zentrum für Neurowissenschaftliche Forschung der Universität Trier** in Zusammenarbeit mit der Firma NEUROCOR® entwickelt und in zahlreichen Untersuchungen an mehreren Tausend gesunden Probanden und Patienten wissenschaftlich validiert wurde, gehört zu den derzeit flexibelsten und bestvalidierten Verfahren und eignet sich, je nach Ausstattung, sowohl für den Einsatz in der Arztpraxis und Fitnesscentern als auch für den Eigengebrauch zu Hause.

Das Verfahren basiert, wie vergleichbare Verfahren auch, auf der Analyse der Herzratenvariabilität. Hierunter ist die Tatsache zu verstehen, dass entgegen der gängigen Auffassung das Herz nicht gleichmässig im Takt eines Uhrwerks schlägt, sondern seine Schlaggeschwindigkeit fortwährend in bestimmten Rhythmen ändert, was man mit Hilfe einer einfachen EKG-Ableitung erfassen kann. Analysiert man diese Rhythmusänderungen mit Hilfe von spektralanalytischen mathematischen Verfahren, wie zum Beispiel der Fourier Analyse, und zerlegt sie in ihre Frequenzanteile, so kann man die unterschiedlichen Rhythmen extrahieren und ihre Ausprägungsstärke bestimmen. Man erhält auf diese Weise verschiedene Masse, die eine Charakterisierung des Funktionszustandes unterschiedlicher Aspekte des autonom-nervösen Regulationssystems erlauben, was in zahlreichen wissenschaftlichen Grundlagenuntersuchungen belegt ist. Die wichtigsten Masse sind folgende:

- Schnelle, hochfrequente Schwankungen des Herzschlags (HF-Power: 0.15 – 0.40Hz). Diese sind ein hochselektiver und valider Indikator des parasympathischen Aktivierungsniveaus.
- Langsame, niederfrequente Schwankungen des Herzschlags (LF-Power: 0.04 – 0.15Hz). Diese sind ein Indikator für die relative Stärke des sympathischen Aktivierungsniveaus, wenngleich kein reines Mass.
- Verhältnis LF/HF-Power. Dieses ist ein Mass für die sympathisch-parasympathische Balance, also das Gleichgewicht zwischen Aktivierung und Entspannung.
- Gesamtvariabilität des Herzschlags (Total Power: 0.003 – 0.40Hz). Dies ist ein Mass für die Anpassungsfähigkeit und den Gesamtstatus der autonom-nervösen Regulationsfähigkeit.

Das MUSKELTRAINING ist die Trainingsform erster Klasse und der Kern, das Metier der Fitnessbranche!

Das kommt inzwischen auch wegen seiner nachweislich positiven und gesundheitsfördernden Wirkung und den dazu breiten medialen Veröffentlichungen mit großer Akzeptanz in der Politik und in der Medizin an. Ein Ritterschlag für die Branche.

INLINE ist ein wesentlicher Initiator dieser Wahrnehmung in der Öffentlichkeit und des neuen Branchen-Paradigmas, in dem der Fitnessmarkt eine zentrale Rolle in der Gesellschaft für die Volksgesundheit einnehmen kann.



www.inlineconsulting.de/wie-sie-uns-sehen/mediathek

INLINE berät und mobilisiert Unternehmen in dieser entscheidenden Zeit. Mit schnell wirkenden Methoden wird programmatisch die verdichtete Leistung auf den Markt und auf die Kundschaft übertragen, um substanzielles Wachstum auszulösen.

Das sehen und empfinden mehr als 600 zufriedene Unternehmer/innen so.



1. Platz Unternehmensberatungen*

INLINE Unternehmensberatung

Borkener Str. 64

46284 Dorsten

Tel. +49 (0)23 62/946 00

office@inlineconsulting.de

www.inlineconsulting.de

Um einen schnellen und anschaulichen Überblick über den autonom-nervösen Regulationszustand einer Person zu erhalten, kann man die so erhaltenen Daten zum Beispiel in einer einfachen Grafik darstellen, bei der die Gesamtvariabilität auf der Y-Achse und die sympathisch-parasympathische Balance auf der x-Achse dargestellt sind:

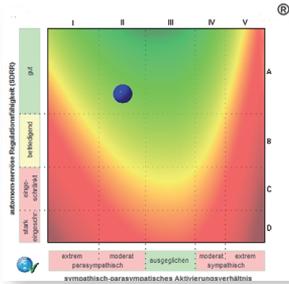


Abb. 1:
gesunder 32-jähriger sportlicher Proband

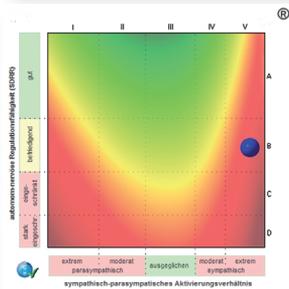


Abb. 2:
38-jähriger Geschäftsführer, unter extrem hohem beruflichen Stress

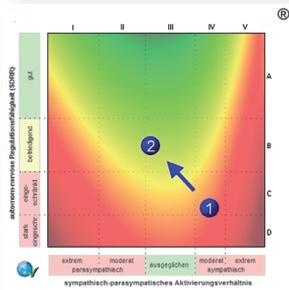


Abb. 3:
55-jähriger Reha-Patient vor (blauer Punkt 1) und nach (blauer Punkt 2) einem 4-wöchigen Ausdauertraining

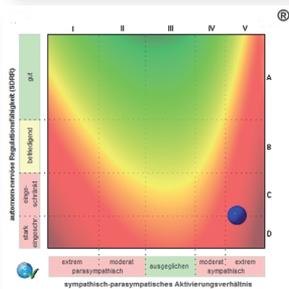


Abb. 4:
63-jähriger Patient mit ausgeprägter Herzinsuffizienz

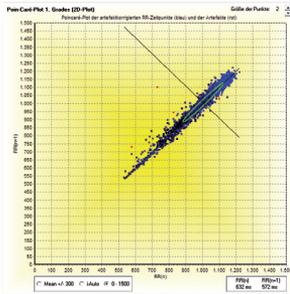


Abb. 5

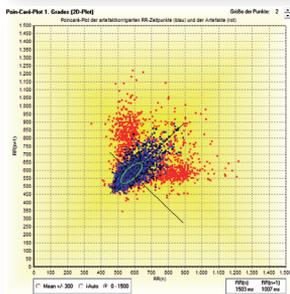


Abb. 6

Einen zusätzlichen, unmittelbar verständlichen Eindruck von abnormen Veränderungen der Herzschlagfolge erhält man auch anhand eines ebenfalls dargestellten Poincaré-Plots. Im einfachsten Fall des Poincaré-Plots werden alle RR-Intervalle (also die Zeitabstände zwischen zwei aufeinanderfolgenden Herzschlägen) in Abhängigkeit von dem jeweils vorausgehenden RR-Intervall in einem zweidimensionalen Koordinatensystem dargestellt. Auf diese Weise gewinnt man einen raschen, unmittelbar einleuchtenden Einblick in das Vorliegen von Herzrhythmusstörungen jeglicher Art, die man anschließend anhand einer exakten EKG-Analyse detailliert interpretieren kann. Das Verteilungsmuster bei einem normalen Herzrhythmus (**Abbildung 5**) zeichnet sich charakteristischerweise durch eine Punktwolke aus, die eine Zigarren- oder Kometenform hat. Bei Herzrhythmusstörungen ist diese normale Punktwolke immer deutlich verändert, was man bereits auf den ersten Blick erkennen kann (**Abbildung 6**). Die spezifische Form, die sie dabei annimmt, ist hingegen abhängig von der jeweils vorliegenden Art der Rhythmusstörung.

Was tragen Messungen der autonomen nervösen Regulationsfähigkeit nach dem gegenwärtigen Wissensstand zur Gesundheitsvorsorge und Risiko-Früherkennung bei?

In den letzten Jahren hat sich eine stattliche Anzahl umfangreicher mehrjähriger multizentrischer Verlaufsstudien an mehreren 10 000 Personen bzw. Patienten mit der Bedeutung der auf der Analyse der Herzratenvariabilität basierenden Untersuchungsverfahren für die Risiko-Früherkennung für Herz-Kreislauferkrankungen beschäftigt.

Ohne an dieser Stelle detailliert auf die Befunde eingehen zu können, haben diese Untersuchungen in ihrer Gesamtheit eindeutige Belege dafür erbracht, dass diese Untersuchungsverfahren unabhängig von den traditionellen medizinischen Risikofaktoren in der Lage sind, die Entwicklung und den Verlauf von Krankheiten mit gutem Erfolg vorherzusagen, und zwar oft sogar zu einem Zeitpunkt, zu dem traditionelle Risikofaktoren hierzu noch nicht in der Lage sind. Die Untersuchungen bezogen sich unter anderem auf folgende Bereiche:

- Vorhersage des Mortalitätsrisikos bei Personen, die zum Zeitpunkt der Erstuntersuchung noch keine klinisch relevante Herz-Kreislauferkrankung aufwiesen, jedoch ein erhöhtes Gesundheitsrisiko hatten aufgrund von Faktoren wie höheres Lebensalter, Hypertonie, Diabetes, erhöhte Cholesterinwerte usw.
- Risiko-Früherkennung bei Personen, die zum Zeitpunkt der Erstuntersuchung noch normale Blutdruckwerte aufwiesen.
- Vorhersage der späteren Entwicklung eines Bluthochdrucks bei Personen, die zum Zeitpunkt der Erstuntersuchung noch normale Blutdruckwerte aufwiesen.
- Vorhersage des Fortschreitens arteriosklerotischer Veränderungen in den Koronararterien bei Patienten nach einer vorausgegangenen Bypass-Operation.
- Verlaufsprognose und Vorhersage des Mortalitätsrisikos bei Postinfarktpatienten.
- Effizienzkontrolle von bewegungsorientierten Rehabilitationsprogrammen nach Herzinfarkt.

NEUROCOR hat gemeinsam mit ihrem Service-Partner HWV-Medical damit begonnen ein bundesweit tätiges Früherkennungs-Netzwerk aufzubauen. Hier arbeiten qualifizierte Fitness-Studios und engagierte Ärzte in enger Abstimmung zusammen, um einerseits Patienten mit den entsprechenden Risiken frühzeitig entdecken zu können, und andererseits die richtigen Massnahmen in Bezug auf die bestmögliche körperliche Betätigung sicher zu stellen.

Sollten Sie Interesse an einer Zusammenarbeit haben, wenden Sie sich als Studio-Betreiber bitte an die HWV-Medical:

Tel. 0049 (0) 2838 91847 E-Mail: office@hvw-medical.de

Info: www.hvw-medical.de

oder als Arzt bitte an die NEUROCOR, Tel. 0049(0) 651 99 4877 130 E-Mail: info@neurocor.de

Gesundheitsschutz und Gesundheitsförderung eine Pflichtaufgabe!

Dr. Thomas Draxler

Der persönliche Leidensdruck oder die gesetzlichen Vorgaben sind leider sehr häufig noch die Hauptmotivatoren, Gesundheitsschutz und Gesundheitsförderung zu betreiben.

Kurzer historischer Rückblick

Stark und bei guter Gesundheit zu sein, war für die Menschen der Urzeit oder auch des Altertums keine Frage der Ästhetik, sondern eine des Überlebens. Nur wer bei guter Konstitution war, konnte sich erfolgreich der Herausforderung der Nahrungsbeschaffung stellen.

Ebenso gab es schon sehr früh in der menschlichen Kulturgeschichte Vorschriften, um die Gesundheit zu schützen. Im Alten Testament, 5. Buch Moses Deuteronomium, ist eine Präventionsvorschrift niedergeschrieben, die dem Gesundheitsschutz des Menschen am Arbeitsplatz dient:

„Wenn du ein neues Haus baust, sollst du um die Dachterrasse eine Brüstung ziehen. Du sollst nicht dadurch, dass jemand hinterfällt, Blutschuld auf dein Haus legen“

Im Zeitalter der Industrialisierung erwachsen Sicherheits- und Gesundheitsprobleme, die neben den Erwachsenen die Kinder in besonderem Masse betrafen. Durch die schwere körperliche Arbeit, die grösstenteils untertage zu erbringen war, traten massive Gesundheits-

schäden auf. Da sie dadurch für den militärischen Dienst untauglich waren, fürchteten die Heerführer der Landesfürsten um den Bestand der Armeen und es wurde begonnen über gesetzliche Regelungen zur Reduzierung der Kinderarbeit nachzudenken. Im „Regulativ über die Beschäftigung jugendlicher Arbeiter in Fabriken“ vom 9. März 1839 wurden unter anderem die Nacharbeit und die Beschäftigung von Kindern unter 9 Jahren in Fabriken gänzlich verboten.

Heutige rechtliche Situation

Jeder Beschäftigte in Deutschland muss sozialversichert sein. Daraus ergeben sich Umsetzungs- und Überwachungspflichten, die gesetzlich geregelt und definiert sind. Im Sozialgesetzbuch VII § 14 ist die Präventionsaufgabe der Unfallversicherungsträger beschrieben, welche die Aufgabe haben, den Ursachen von arbeitsbedingten Gefahren für Leben und Gesundheit nachzugehen und mit allen geeigneten Mitteln Gesundheitsschutz zu betreiben. Die Grundpflichten des Arbeitgebers ergeben sich aus dem Arbeitsschutzgesetz. Nach § 3 ist der Arbeitgeber verpflichtet, die erforderlichen Massnahmen des Arbeitsschutzes unter Berücksichtigung der Umstände zu treffen, die Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten bei der Arbeit beeinflussen. Er hat die Mass-

nahmen auf ihre Wirksamkeit zu überprüfen und erforderlichenfalls sich ändernden Gegebenheiten anzupassen. Aus diesem Grunde muss eine umfassende Gefährdungsbeurteilung erstellt werden. An Bildschirmarbeitsplätzen müssen auch die psychischen Belastungen analysiert werden, Massnahmen zu Minimierung der Belastungen festgelegt, umgesetzt und auch hier wieder auf ihre Wirksamkeit hin überprüft werden.

Ergebnisse internationaler Konferenzen der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Im Folgenden sind kanalisiert die wesentlichen Ergebnisse zusammengefasst:

- Die Arbeitswelt wird als zentrales Anwendungsfeld gesehen, welches einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit und Krankheit der Menschen hat
- Die Gesundheit der Bevölkerung ist nicht alleinige Aufgabe des staatlichen Gesundheitssystems
- Es ist die Aufgabe der gesamten gesellschaftlichen Bereiche

Der einzelne Mensch und eine gesunde Gesellschaft

Zunehmend setzt sich das Bewusstsein durch, dass der Mensch eine Körper-Seele-Geist Einheit ist, die vernetzt mit seiner Umwelt wahrzunehmen ist.

Ist der einzelne Mensch mit sich in Einklang, hat dies Auswirkungen auf den Partner, auf die Familie und die weiteren Lebensbereiche. Entsprechend funktioniert auch der Wirkmechanismus, wenn Disharmonie und Krankheit den einzelnen Menschen beherrschen.

Sehr häufig werden erst Gesundheitsmassnahmen ergriffen, wenn der Zustand Krankheit durch Symptome in Erscheinung tritt. Kaum eine Gesellschaft als der heutigen in Europa hat es einfacher, persönliche Gesundheitsförderung zu betreiben. In jeder Stadt und in jedem Dorf gibt es Angebote von Präventionsexperten und Gesundheitstrainer. Ein dichtes Netz von Volkshochschulen bieten primärpräventive Kurse an und durch die technische Mobilität kann fast jeder ein Fitness- und Gesundheitsstudio erreichen. Oftmals entstehen kaum Kosten, da die Krankenkassen die Kursgebühren zum grössten Teil erstatten. Der grösste Hinderungsgrund persönliche Gesundheitsförderung zu betreiben, scheint im Faktor Zeit zu liegen. Doch mit der investierten Zeit verhält es sich wie mit Zinsen auf der Bank. Die in Gesundheitsförderung investierte Zeit wird um ein Vielfaches vermehrt, durch die Einsparung an Zeiten, die dann bei Therapeuten im Wartezimmer verbracht werden. Auch heutzutage sind wir, wie die Menschen

in der Urzeit auf unsere Gesundheit angewiesen. Nur durch einen guten Gesundheitstand können wir einer Arbeit erfolgreich nachgehen, unser Leben sichern und uns zu einer gesunden und friedvollen Gesellschaft weiter entwickeln.

Info: www.mein-gesundheits-sport.de



Dr. Thomas Draxler

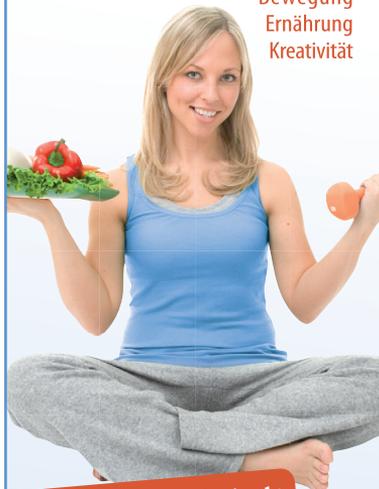
Geboren 1963
Dipl.-Verw. (FH), MPA (Univ.). Mitglied im Verband freier Heilpraktiker und Naturärzte e.V. Ver.Di.
IHSDO (International

Health and Selfdefense Organisation).
Präventionsexperte und Dozent bei der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung

**Treffpunkt
Gesundheit**



Entspannung
Bewegung
Ernährung
Kreativität



Gratis Gesundheitstests

Grosser Wettbewerb

Freier Eintritt

Treffpunkt.Gesundheit
23. bis 25. Mai 2013

Lucern

Rathaus + Kornmarkt

Treffpunkt.Gesundheit empfiehlt



Baar, Küsnacht, Lucern,
Schwyz, Stans, Sursee

Patronat



Immer in Ihrer Hörweite.



Versicherung

ARGUSAugen
LUCERN SURSEE ALTDORF WOLLEN

www.treff-punkt-gesundheit.ch

© pfaffCONSULTING GmbH

Ein Award für Ihre Geräte?

Jede erfolgreiche Industrie beziehungsweise jeder Hersteller braucht eine unabhängige Stelle, die die angebotenen Trainings-Geräte prüft.

Besonders in unserer Branche, in der der Mensch im Mittelpunkt steht, der an diversen Geräten und Maschinen seinen Körper trainiert, ist es besonders wichtig, dass diese Geräte einer professionellen und unabhängigen Institution zum Testen zur Verfügung gestellt werden.

Im Jahr 2012 und 2011 waren folgende Firmen die Gewinner in ihrer Award Kategorie:



Jetzt Anmelden für die Nomminierung in entsprechender Kategorie:

Für einen Unkostenbeitrag, der nur zur Teilnahme am Test berechtigt und nicht automatisch zur Nominierung oder gar zum Test-Sieger, können Sie Ihr Produkt, Ihre Erfindung, Ihr Marketing-Tool usw. anmelden.

Testen auch Sie Ihre Geräte!

Dr. Gottlob Strength Equipment Testing

Die Fitness Tribune beauftragt in regelmäßigen Abständen das Dr. Gottlob INSTITUT mit der Durchführung von Geräte-Tests (erster Test in FT100).

Nun gab es in der Fitnessbranche schon viele Tests. Aber sie alle erschöpften sich in der Auflistung von Prospekt Daten und technischen Offensichtlichkeiten. Der Wunsch war ein „echter Vergleich“ mit allem, was einen eigentlichen Test ausmacht, nämlich Beurteilungskriterien, neutrale weiterführende Informationen, Kritikpunkte, Entscheidungshilfen und vor allem eine Bewertung.

Dieses Verlangen birgt jedoch 2 Schwierigkeiten in sich. Erstens bedeutet ein echter wertender Test, dass es auch Verlierer gibt. Hier besteht die Gefahr, bei einem „ungünstigen Ergebnis“ potenzielle Anzeigenkunden zu verlieren. Zweitens muss der richtige Tester gefunden werden. Hier sind zum einen Seriosität und Firmenneutralität und zum anderen eine Kombination von Expertenwissen verschiedenster Fachrichtungen gefordert.

Wir freuen uns, für diese höchst anspruchsvolle Aufgabe in Dr. Axel Gottlob einen Partner gefunden zu haben, der seit vielen

Jahren als führender Krafttrainingsexperte Deutschlands gehandelt wird. Die Seriosität und Geradlinigkeit von Dr. Gottlob sind überall bekannt, und als Diplom Ingenieur des Maschinenbaus, promovierter Sportwissenschaftler und Biomechaniker ist er sicher wie kein Zweiter in der Lage, der Komplexität dieses Themas mit all ihren Facetten Rechnung zu tragen. Er war nicht nur selbst erfolgreicher Kraftleistungssportler (Deutscher Meister 1982) und Studiobetreiber, sondern ist auch vielzitatierter Fachbuchautor (Lehrbuch „Differenziertes Krafttraining“, jetzt in 2. Auflage) und seit 1997 Dozent für Biomechanik und Krafttraining an der Universität Heidelberg. Im Familienunternehmen „Galaxy Sport“ hatte er zusammen mit seinem Vater Peter Gottlob über 12 Jahre selbst Krafttrainingsmaschinen entwickelt, mehrere Patente erhalten und bis zum Verkauf der Firma 1992 die Marktführerschaft in Deutschland erreicht. Er kreierte die mehrachsige Multi-Motion-Technologie und war bei der Entwicklung der DIN-Normen für die Gerätesicherheit involviert. Schliesslich sind die Lehrgänge seines eigenen Instituts wie z.B. die MASTER Ausbildungen zu nennen, die für Trainer und Therapeuten zum absolut Besten gehören.

Ueli Schweizer Cardio Testing

Ebenfalls getestet seit März 2008 im Auftrag der Fitness Tribune auch das schweizerTESTlabor Cardio-Geräte aller Art. Ueli Schweizer, der mit seiner langjährigen Erfahrung als Diplom-Sportlehrer, selbstständiger Unternehmer in den Bereichen Gesundheits-, Bewegungs-, Trainings- und Sportwissenschaften einen internationalen Ruf genießt, hat sich über Jahrzehnte die nötige Fachkompetenz erarbeitet. Im weltbekanntesten Höhentrainingszentrum, unter dem Dach der Klinik Gut in St. Moritz, wurde unter seiner Leitung ein Trainingszentrum mit Sportmedizin und Leistungsdiagnostik aufgebaut. Dort führte er erfolgreiche Ausbildungs- und Referententätigkeiten durch. Ab 2005 zog es ihn wieder zurück in seine Heimatstadt Zürich, wo er sich nun auf seine bekannten Laktatseminare, sein Bewegungs- und Testlabor und Ausdauertraining konzentrierte. Namhafte Firmen und Personen zählen zu seinen zufriedenen Kunden.

Jean-Pierre L. Schupp

Über den Gerätetest zum Gütezeichen und zur Nominierung für den „Equipment Award“

Quality Mark

Gütezeichen

Strength Geräte Test®

Hersteller:
Produkt:

Testergebnis: **SEHR GUT (1.5)**



Conferred by:
fitnesstribune.com &
dr-gottlob-institute.de

Testresultat gültig bis: 01/2014

Die getesteten Geräte werden mit einem entsprechenden Gütezeichen (Quality Mark) versehen, das nicht nur potenziellen Kunden zeigt, auf welchem Niveau sich diese Maschine usw. bewegt. Geräte mit sehr guter Bewertung werden automatisch für einen Geräte-Award (Equipment Award) nominiert, und eines davon wird dann in der entsprechenden Kategorie zum „Test Winner“ des Jahres gekürt.

Cardio Geräte Test®

Hersteller:
Produkt:

Testergebnis: **SEHR GUT (1.5)**



Verliehen durch:
fitnesstribune.com &
schweizerTESTlabor

Testresultat gültig bis: 01/2014

Firmen, die ihre Geräte oder eine komplette Geräteserie seriös und intensiv testen lassen und mehr über die Kosten und Handhabung wissen wollen, wenden sich bitte an:

Das Dr. Gottlob-Institut und das Fachmagazin Fitness Tribune bieten weiterhin einen „Gerätetest der Superlative“ für alle professionellen Kraftsport-, Reha-, Medical- und Cardiogeräte an.



Die Award-Träger der vergangenen Jahre 2006 bis 2011 und die gesamten Testergebnisse kann man in deutscher und englischer Sprache jederzeit unter: www.fitnesstribune.com abrufen und als PDF downloaden!

TOP TEN MEDIA AG

Postfach 1933

6648 Minusio

Schweiz

Tel. +41 91 730 14 14

www.toptenmedia.com

«Blib fit» – keine Investition auf der Welt gibt Ihnen höhere Renditen!

Text: Dr. Charles Eugster, Ehrenbotschafter der terzStiftung | Foto: Sylvia Gattiker

Die Börse in New York ist schwach. Steht Griechenland vor dem Bankrott? Auch Spanien und Portugal haben grosse Schulden. Kann der Finanzplatz Schweiz ohne Bankgeheimnis überleben? Der Schweizerfranken ist so stark, dass unsere Exportindustrie leidet. Die Zukunftsaussichten sind unklar. Die wirtschaftliche Zukunft ist unsicher. Wie soll man investieren? Welche Investitionsmöglichkeiten haben wir?

Wir können langfristig planen. Warren Buffet, der angesehenste und erfolgreichste Investor, sagte, dass man nur in Objekte investieren soll, die man persönlich kennt. Es wird z. B. empfohlen, regelmässig, Monat für Monat, nur wenige Aktien mit geringen Beträgen zu kaufen. Gleichzeitig werden die Dividenden investiert. Auf lange Sicht führt diese Investitionsstrategie zu einem erheblichen Kapitalzuwachs. Wir wissen aber, dass Aktien risikoreich sind.

Unerwartete Bonusdividenden

Es gibt aber eine Investition, welche einen noch schnelleren, enormen Kapitalzuwachs ermöglicht. Nicht nur bringt diese Investition unerwartete Bonusdividenden, sondern sie ist steuer- und praktisch risikofrei. Das Investitionsobjekt, das Sie persönlich kennen, sind Sie selbst. Sie investieren in Ihre eigene Gesundheit. Sie investieren

Zeit und wenig Geld. Wie bei anderen langfristigen Investitionen müssen die Leistungen regelmässig erbracht werden. Die erbrachten Leistungen können am Anfang klein sein, aber sie sollen langsam erhöht werden (z. B. Spazieren gehen während 30 Minuten 2-mal die Woche, was langsam auf 45 Min. 3- bis 4-mal in der Woche erhöht werden kann). Jogging, schnelles Laufen oder Nordic Walking können den Spaziergang mit der Zeit ersetzen. In der Gruppe werden die Leistungen bei geringerem Aufwand verbessert; es entstehen soziale Kontakte, sodass es

von Vorteil ist, einem Sportclub beizutreten. Ausdauersportarten wie Laufen, Velofahren, Langlauf usw. verbessern Ihr Kreislaufsystem und sind die Basis für ein Fitnesstraining. Da wir im Alter Kraft, Muskelmasse und Koordination verlieren, dürfen Kraft-, Muskelaufbau- und Koordinationstraining nicht fehlen. Obwohl man gewisse Kraftübungen zuhause machen kann, ist der regelmässige Besuch eines Fitnesscenters zu empfehlen.

Bessere Lebensqualität

Der enorme Kapitalzuwachs wird die erhebliche Verbesserung Ihrer Gesundheit sein. Sie werden leistungsfähiger und kräftiger. Sie werden eine enorme Verbesserung Ihrer Lebensqualität erleben. Ihr Aussehen verbessert sich. Das Leben werden Sie neu erleben. Die Bonusdividenden sind nicht nur zur Vorbeugung gegen Stoffwechselerkrankungen, Depressionen, Osteoporose usw., sondern Ihre kognitiven Fähigkeiten (Wahrnehmungen, Kreativität usw.) und sogar Ihre Libido (Liebeslust) erhöhen sich.



**„INVESTIEREN SIE IN
IHRE EIGENE GESUNDHEIT“**

**Keine Investition auf der Welt
gibt Ihnen solche Renditen!**

Ohne Muskeln kein Glücklichein

Glück oder Pech

Lange war ich dem Denken verhaftet, dass man eben Glück oder Pech haben kann: Kopf oder Zahl beim Münzwurf, ein Lottogewinn oder einfach zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein. Die Ausrichtung auf das Glück als Fortuna war dominant. Bis ich in späteren Jahren beobachtete, dass viele Gesunde unglücklich waren und ebenso viele, die krank waren, glücklich sein konnten. Also Glück scheint nicht das Ereignis zu sein, das Fortuna uns präsentiert, ob durch einen Lottogewinn oder andere kurz aufflammende Momente. Glück für den Menschen bedeutet glücklich sein zu können, ohne den erwünschten oder zufällig begegneten Zufall. Glück wird selbst kreiert. Trotzdem werden wir immer wieder verleitet, Umstände um uns herum für unser Glücklichein verantwortlich machen zu wollen, oder sogar Umstände erzeugen zu wollen, durch die unser Glücklichein garantiert werden soll. Einer meiner stärksten Verführungen in diese Richtung zu denken, war die Begegnung mit meiner jetzigen Frau im Juni 1996. Wir schauten uns an und in mir bewegte sich die Welt mehr als je zuvor. Ich wünschte nichts sehnlicher als diese Situation ein Leben lang aufrecht zu erhalten, obwohl mein Verliebtseinstatus meinen Körper in einen Ausnahmezustand trieb. Ich brauchte eine gewisse Zeit, um mich wieder dem Thema Glücklichein zuzuwenden, unabhängig von solchen aussergewöhnlichen Geschehnissen. Denn das ist möglich, unabhängig von Umständen.

Bewegung und Glück als spiritueller Akt

Bewegung ist das Elementarste in unserem Leben. Dabei geht es nicht nur um Fortbewegung und Fortpflanzung, sondern vielmehr darum, was Menschen emotional bewegt. Es geht um die Vielfalt an Möglichkeiten wie sich Menschen von ihrer Lebensexistenz her definieren und bewegen wollen. Weniger geht es darum, wie wir meinen, wie sich Menschen aus sportwissenschaftlicher Sicht bewegen müssten.

So kann Bewegung in vielerlei Hinsicht Sinn machen. Ein Sinn liegt sicherlich darin, sich selbst zu spüren, sich wahrzunehmen in körperlicher und seelischer Hinsicht. Der Bezugspunkt zu sich selbst spielt dabei eine grosse Rolle. Bewegung ist nicht nur für die Muskulatur wichtig. Ebenso löst Bewegung in dem unsere Muskeln umgebenden Energiefeld, in unserem Körperfeld und darüber hinaus bestimmte Bewegungsimpulse aus. Wir wissen heute aus wissenschaftlichen Quellen, dass Bewegung das Bewusstsein von Menschen verändert und Erkenntnisprozesse ermöglichen kann. Bewegung so gesehen ist ein spiritueller Akt. Viele Alternativwissenschaftler in Medizin und Physik wissen heute, dass unsere Energiefelder um uns herum uns nähren und zwar im ganzheitlichen Sinne. Unser Körper wird energetisch genährt und steht in Verbindung mit unseren emotionalen, mentalen und spirituellen Feldern. Über unsere bewegten Energiefelder fliessen uns Eindrücke zu, die uns Impulse sein können für ein Leben in Freude, Zufriedenheit und Glück. Was dabei entscheidend ist, ist zu verstehen, dass die Bewegung (nicht Training oder Sport allein) dies ermöglicht. Wir haben in jahrelangen Forschungen nachgewiesen, dass Bewegung allein ausreicht, um unsere Energiefelder in Bewegung zu bringen und so neue Bewusstseinsprozesse und regulative Körperprozesse entstehen zu lassen.

Wie man sich selbst zum Glücklichein hin bewegt

Wachstums- und Veränderungsprozesse resultieren also immer aus einer Bewegung heraus. Wie diese Bewegung nun beschaffen sein muss, dass Menschen unterstützt werden in den elementarsten Lebensgrundlagen wie Gesundheit, Lebensfreude, Zufriedenheit und subjektives Glücksempfinden, das lehren wir in unseren Kursen. Dazu haben wir ein Bewegungskonzept entworfen. Jedem Menschen wird es damit möglich sein, Bewegungserfahrungen - wie oben beschrieben - machen zu können.

Entweder aktiv durch eigene Bewegungen an Geräten, im Kursraum, in Bewegungsanleitungen oder angeleitet und geführt in einer Gesundheits-Lounge, in der man Beobachter von Bewegung ist. Seit 1991 lehre ich nun ein Training der emotionalen Gesundheit, eine Anleitungs- und Durchführungskompetenz, wie man sich selbst hinbewegen kann zum Glück unter dem Titel „BodySense“. Denn physiologisch gesehen ist Glücklichein eine körperliche Regulationsfähigkeit, die selbst ausgelöst werden kann über Bewegung, aktiv oder passiv. Glück ist ohne Bewegung und ohne unsere Muskulatur nicht möglich. Wir haben zum Nutzen der Kunden ein leicht umsetzbares und anwendbares Bewegungs- und Trainingskonzept entwickelt.

Dazu bieten wir Seminare an. Der nächste Ausbildungsgang zum Berater für emotionale Gesundheit findet am 04.-05. Mai 2013 in Herne statt. Darauf aufbauend folgt der BodySense Practitioner und der Coach für spirituelle Gesundheit.

Ich freue mich auf das Gespräch mit Ihnen und bin zu erreichen über:

Juergen.Woldt@wellnessakademie.de

Ihr Jürgen Woldt



Jürgen Woldt

Geboren 1948, ist Gesundheitsforscher, spiritueller Lehrer und Coach. Er ist Pionier in der praktischen Bewegungsforschung und Begründer der Quantenmotorik, die den Einfluss von Feldenergien

in Zusammenhang mit Bewegung betrachtet. Sein neuer Denkansatz in der Bewegungslehre mit Auswirkung auf die spirituelle Gesundheit ist weltweit einmalig. Als Inhaber der do it bewegungsstudios GmbH und der Forschungsinstitute do it Wellnessakademie entwickelte er das patentierte Bewegungs-, Raum- und Gerätekonzept, BodySense®, ein Erlebnis für jedermann, das ein ideales Umfeld bietet, um neues Bewusstsein für Leben, Gesundheit und Lebensglück zu entwickeln.

Gesundheitsförderung: Wie, wo und wann?

Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck,
em. Direktor des Instituts für Immunbiologie an der Universität Köln, BRD

Als Immunologe, aber auch als Sportmediziner definiere ich Gesundheit heute so: Gesundheit besteht aus der Summe aller anti-entzündlichen Prozesse im menschlichen Körper, während alle pro-entzündlichen Vorgänge unsere Gesundheit vor allem auf die Dauer mehr oder weniger reduzieren. Beispielsweise sind Übergewicht und Bewegungsmangel Initiatoren pro-inflammatorischer Geschehnisse, deren Folgen langfristig gesehen verschiedenen Krankheiten (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen) den Weg bahnen. Pro-entzündlich wirken natürlich auch entzündliche Herde wie z.B. solche an den Zähnen. Der Siegertyp hat den Biss drauf, das sagt man nicht nur in Bezug auf die Medaille, sondern weil man als Sportimmunologe weiss, dass mit schlechten Zähnen nicht nur die Leistung stark beeinträchtigt wird, sondern auch die Gefahr weiterer Infektionen (Streu-Effekt) durch den in diesen Fällen ungesunden Sport gegeben ist. Sportliches Bewegungstraining vom Ausdauer-typ plus Muskelaufbautraining wirken dagegen anti-entzündlich (der trainierte Muskel bildet auch gesundheitsfördernde Botenstoffe, sogen. Myokine). Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung müssen daher in dieser Richtung konzipiert werden: Anti-inflammatorische Vorgänge im Körper mobilisie-

ren und so trainieren, dass sie überwiegen und den Körper dominieren, was sich an einem Minimalwert von Entzündungsmarkern (CRP etc.) im Blut widerspiegelt.

Während Gesundheit eben ein Maximum an gesunderhaltenen biologischen Regelkreisen bedeutet, definiere ich Fitness als die durch Training erworbene und der Zielvorstellung angepasste Fähigkeit, eine Aufgabe, die man sich gestellt hat, erfolgreich bewältigen zu können. Dieses Ziel kann eine sportliche Leistung sein, aber auch ein den Geist forderndes Examen. Fitness kommt von «to fit», d.h. also sich anpassen oder angepasst sein, um ein Ziel erreichen zu können, z.B. die Bewältigung einer Marathonstrecke. Dafür reicht Gesundheit nicht aus, wohl aber die zielgerichtet durch Sport trainierte Gesundheit, die entsprechende Fitness. Nach dem Gesagten ergibt sich, dass Bewegungstraining in Kombination mit Muskeltraining nicht nur die Gesundheit erhalten kann, sondern sie auch permanent fördert und dadurch stabilisiert.

Ein zweiter Gesichtspunkt ist der, dass man auf diese Weise einem der Gesundheit entgegen wirkenden Prozess, z.B. dem sogen Metabolischen Syndrom, erfolgsversprechend Paroli bieten kann. Sehr oft gelingt es auf diese Art, krankheitsbahnenden pro-entzünd-

lichen Geschehnissen durch den Schweiß des Sports das Wasser abzugraben. Bei diesem zweiten Aspekt wird mithin nicht nur versucht, Gesundheit wiederzugewinnen, sondern auch eine gewisse Fitness zu erreichen, d.h. die bessere Leistungsfähigkeit ist Zielvorstellung und Motivation zugleich. Damit wird aber auch so manchem Krankheitsgeschehen sinnvoll vorbeugend entgegengearbeitet. Das ist die eigentliche Domäne der Präventivmedizin. Es zählt mehr das Vorbeugen als das Beklagen, so heisst es in einem alten spanischen Sprichwort. Mit anderen Worten, es wird nicht als krankmachend erscheinenden pro-entzündlichen Schwelbränden im Körper der Garaus gemacht. Neben der Gesundheitsförderung in dieser nicht mehr ganz gesunden, aber auch noch nicht kranken Situation, gibt noch eine dritte Gruppe, welche der Gesundheitsförderung bedarf: Es sind die Kranken. Hier setzt die Reha-Medizin ein, um das Terrain Gesundheit Schritt für Schritt zurück zu erobern. Hierhin gehört das sportliche Training bei Diabetes, bei Herz- und Kreislauferkrankungen sowie sogar bei Krebs (Aktion «Sport in der Krebsnachsorge»). Gerade hier zeigt sich vor allem auch, das die oben skizzierte Form der Gesundheitsförderung sich ebenfalls segensreich auf den Bereich der psychischen

Gesundheit bzw. Befindlichkeit auswirkt. Gesundheitsförderung dient demnach nicht zuletzt auch dem Geist und der Leib-Seele-Beziehung, sie beseelt den Körper und beflügelt den Geist. Dass dieser dann auch «fit» ist, um grössere Aufgaben anzugehen, liegt auf der Hand.

Nach dem theoretisch kurz formulierten, muss die praktische Umsetzung in den Vordergrund gestellt werden. Die Gesundheit bestätigt uns einmal jährlich unser Hausarzt. Wenn uns etwas fehlt (an der Gesundheit), hilft er uns mit Medikamenten, wobei er nicht mit guten Ratschlägen sparen sollte. Wenn er die Zusatzqualifikation Sportmedizin besitzt, werden unter diesen Ratschlägen nicht nur Ernährungstipps sein, sondern auch die Empfehlung, sich um die Förderung seiner Gesundheit zu kümmern. Vorher wird er noch eine Bescheinigung ausstellen, inwieweit der oder die Betreffende belastbar ist (EKG, Blutdruck, Wattzahl usw.).

Grundsätzlich sollte jede Arztpraxis mit dem einen oder anderen Fitness-Center vernetzt sein.

Eine «Überweisung» nimmt so manche Hemmung und Hürde, die meist dann doch aus Unsicherheit im Wege steht. Diese Dreiecksbeziehung «Arzt-, Sportmediziner - Fitness-Einrichtung» hat sich bewährt. Man könnte es fordernd formu-

lieren: Keine Arztpraxis ohne Beziehung zu einem Fitness-Zentrum (oder einer sportlichen Reha-Institution, wie das bei den Herzsportgruppen schon der Fall ist), und kein Fitness-Bereich, der nicht mit einer oder sogar mehreren Arztpraxen verbunden ist. Es soll sogar Stammtische geben, bei denen sich alle drei, Arzt, Sportmediziner, Physiotherapeuten und Fitness-Organisatoren einmal im Monat treffen und austauschen. Wenn dann noch ein Vertreter der Krankenkassen gelegentlich hinzukäme, wäre im Hinblick auf die Gesundheitsförderung schon einiges in Bewegung gebracht (und Bewegung ist in jeder Hinsicht gesund!). Es darf nicht sein, dass Patienten mit entsprechenden Empfehlungen («Sie sollten sich mehr bewegen») aus der Arztpraxis kommen und dann so ziemlich allein gelassen sind. Oft genügt ein Telefonanruf zu der Fitness-Einrichtung, und der Patient macht sich auf den Weg. Dass oft dabei auch psychosoziale Aspekte eine Rolle spielen, dass merkt er, wenn er sich da eingelebt hat. Allerdings: Das ganze Ambiente inklusive Betreuung muss zu ihm passen, wobei wir dann wieder beim Fitness-Begriff wären. Wenn's Spass macht und zu einem passt, dürften die Erfordernisse zur Gesundheitsförderung (bis auf das leidige Finanzielle) gegeben sein.



Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck

em. Direktor des Instituts für Immunbiologie an der Universität Köln. Geb. 17.6.1929 in Köln. Studium in Köln und München: Medizin, Biochemie. DFG STipendiat an den Universitäten in London und Cambridge: Ausbildung in Immunchemie. Danach 10 Jahre Abteilungsleiter am MPI für Hirnforschung in Köln. Hauptarbeitsgebiete: Tumormunologie, Lektinologie, Glykobiologie. Seit etwa 30 Jahren auch Forschung auf dem Gebiet der Sportimmunologie. Gründungsmitglied der International Society for Exercise and Immunology (ISEI). Autor von Lehrbüchern (Immunbiologie). Standardwerk mit O.Prokop: Human Blood and Serum Groups (Wiley, New York 1969, 1.Aufl.).



präsentieren die

7. EUROPA-MEISTERSCHAFT

in Basel - Schweiz

2002 - 2012
10 Jahre
STRENFLEX

2002 - 2012
10 Jahre
STRENFLEX

30. November 2013

**Check-In:
Start:**

Samstag: 30. Nov. 9:30 bis 10:00
10:00 Athleten-Briefing
10:30 freies Warm-up
11:00 Offizielle Eröffnung

Siegerehrung:

17:30 bis 18:00 Siegerehrung/Fototermin
ACHTUNG: Altersklasse I + II = Seilspringen,
ab Altersklasse III Rudern mit Concept 2

Zahlreiche Frauen und Männer (müssen ISFHA Vereinsmitglieder sein) in den Altersklassen 18 bis 93 Jahre starten an den ISFHA-STRENFLEX Meisterschaften um den EM-Titel in der Eventkirche Elisabethenkirche in Basel.

(gleichzeitig finden auch die ersten kcalRUN statt).

Anmeldung: www.isfha.org oder admin@isfha.org

Startgebühr Euro 30.-/CHF 40.-, Mitgliedschaftsgebühr Euro 60.-/CHF 90.-



FITNESS DECATHLON SPORT



Die Epigenetik relativiert die Genetik

Dr. med. Petra Bracht

Bislang ging man davon aus, dass die vererbten Gene die unveränderliche Basis sind, die dann durch eine, die Gesundheit oder Krankheit fördernde Lebensweise positiv oder negativ beeinflusst. Heute weiss man, dass Ernährung, Umwelt, Stress und Gefühle unsere Gene verändern, indem Einflüsse wie diese die genetische „Verpackung“ verändern. Was heisst das genau? Unsere Lebensweise führt dazu, dass bestimmte für Krankheiten mitverantwortliche Gene an- oder abgeschaltet werden oder, dass sogar die Struktur der Gene selbst verändert wird.

Die Forschungsergebnisse sind faszinierend. Eine Studie aus dem Jahr 2003 liess auch die letzten Zweifler aufhorchen. Wissenschaftler der Duke University beobachteten, wie eine gesunde Ernährung mit Nahrungsergänzungen bei trächtigen Mäusen die Auswirkungen einer Genmutation in der nächsten Generation wieder rückgängig machen konnte. Die Elterngeneration, die an Krebs, Fettleibigkeit und Altersdiabetes erkrankte, bekam gesunde Nachkommen, obwohl diese die gleichen Gene hatten wie ihre Mütter! Die gesündere „Verpackung“ schaltete die Wirkung der Gene selbst aus.

Andere Untersuchungen bestätigen diese Ergebnisse. Besonders bei Krebserkrankungen, Altersdiabetes und Herzerkrankungen weiss man heute, dass epigenetische, also übergeordnete Mechanismen zu 95 Prozent für die Entstehung dieser Krankheiten verantwortlich sind. Nur zu 5 Prozent wirken sich die ererbten, genetischen Anlagen aus. Aus diesen neuen Erkenntnissen lässt sich heute schliessen, dass es ein fataler Irrtum war, dass Frauen sich vorsorglich die Brüste amputieren liessen, nur weil Brustkrebsgene bei ihnen nachgewiesen wurden. Bei Prostatakrebspatienten fand man heraus, dass die Umstellung auf einen gesunden Lebensstil nach drei Monaten dazu führte, dass von 500 begleitend beobachteten Genen 48 aktiviert und 453 gedämpft wurden, darunter solche, die als tumorförderlich gelten.

In Tierversuchen zeigte sich, dass grüner Tee das Wachstum von Tumoren verhindert. Wie der Tee seine schützende Wirkung entfaltet, fanden 2003 Ming Zhu Fang und ihre Kollegen von der Rutgers University in New Jersey heraus: Die im Tee enthaltene Substanz Epigallocatechin-3-gallat (EGCG) sorgt dafür, dass Gene, welche die Entstehung von Krebszellen unterbinden, aber ausgeschaltet sind, wieder aktiviert werden, in dem «Lesesperren»

beseitigt werden. Inzwischen konnte gezeigt werden, dass ein in Sojabohnen vorkommendes Pflanzenhormon ähnlich wirkt.

Ich als Ärztin, die ihre Patienten wann immer möglich naturheilkundlich und ernährungsmedizinisch betreut, kann aus meiner Erfahrung heraus nur bestätigen, was die Epigenetik, Gott sei Dank, endlich wissenschaftlich beweist. Nun wird auch auf der Ebene der Genetik immer klarer, wie wichtig eine gesunde Lebensweise ist.

Die Ernährungswissenschaft und die Lehre vom gesunden Leben werden zwangsläufig zukünftig ein Fachgebiet auch im Medizinstudium sein.



Dr. med. Petra Bracht

Jahrgang 1956, Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, privatärztlich niedergelassen in Bad Homburg, entwickelte seit 1985 zusammen mit ihrem

Mann eine spezielle natürliche Gesundheitslehre, deren oberstes Ziel, neben der ursächlichen Behandlung, die natürliche Vermeidung der heute verbreiteten Krankheiten und Schmerzen ist. Sie widmet sich seit 20 Jahren intensiv der Gesundheitsaufklärung der Bevölkerung, daher regelmässige Auftritte in Presse, Funk und Fernsehen.

Entmystifizierung des Bauchmuskeltrainings

Trainer und Therapeuten sind heute ständig mit neuen Bewegungskonzepten konfrontiert. Dabei Sinnvolles von Sinnentleertem zu unterscheiden, ist nicht immer ganz einfach. Neben wirklich neuen bereichernden Ideen ist einiges auch nur Effekthascherei. Vieles wird laut präsentiert und bei manchem werden nur die Begriffe und Überschriften neu gewählt. So ist der Trainer massiv gefordert. Was macht Sinn? „Mit welchen Programmen und Übungen habe ich Erfolg bei meinen Kunden?“ Dies ist schlussendlich immer die entscheidende Frage, wenn Sie mit ihnen längerfristig im Geschäft bleiben wollen. Geht es nur um Abwechslung, ist jeder Trend willkommen! Geht es Ihnen aber um nachhaltige Verbesserung, so müssen die funktionellen Zusammenhänge verstanden und entsprechende Programme auf die Bedürfnisse des Kunden zugeschnitten werden können.

Heute soll das Bauchmuskeltraining in einigen Kernpunkten unter die Lupe genommen werden. Anhand einzelner verbreiteter Äusserungen, im Folgenden Mythen genannt, wollen wir uns einigen generellen Fragen des Bauchtrainings zuwenden.

Mythos 1: Einen Sixpack entwickelt man nicht im Trainingsraum sondern in der Küche!

Das klingt zunächst recht pfiffig und für manche vielleicht sogar plausibel. Aber hier wird ganz offensichtlich der Fettabbau im Taillienbereich mit der Bauchmuskul-Entwicklung verwechselt. Für einen flachen Bauch gilt es natürlich sowohl das viszerale (Eingeweidefettgewebe) als auch das um den Bauchbereich herum lokalisierte subkutane (Unterhaut) Fettgewebe abzubauen. Der Weg des allgemeinen Fettabbaus ist den Lesern sicherlich bekannt, weshalb ich diesen Punkt nur kurz behandle. Sehr vereinfacht gesagt bedarf es hierzu einer täglich negativen Kalorienbilanz, um die-

ses überschüssige Bauchfettgewebe, wie übrigens auch alles andere Fettgewebe, abzubauen. Es gilt die Kalorienzufuhr zu kontrollieren und gegebenenfalls zu reduzieren, den täglichen Kalorienverbrauch durch körperliche Aktivität zu erhöhen und schliesslich sollte der Grundumsatz durch eine Zunahme der Skelettmuskelmasse angehoben werden. Soweit so gut. Ein Bauchmuskeltraining kann hier nur einen bescheidenen Anteil leisten, da der Kalorienverbrauch, aufgrund der geringen Muskelmasse nicht allzu hoch ausfällt. Übrigens sollten wir den, wenn auch nachgeordneten Fakt nicht unterschlagen, dass nämlich durch ein Bauchtraining das intramuskuläre Fettgewebe in der Bauchmuskulatur gezielt reduziert wird.

Einen Sixpack entwickelt man jedoch in keiner Küche der Welt, ausser dort würde ein Bauchbrett stehen! Selbst bei einem superflachen Bauch liegt noch lange kein Sixpack vor. Demgegenüber können Menschen mit etwas Fettgewebe (etwas; nicht unbegrenzt) durchaus einen optisch recht ausgeprägten Waschbrettbauch aufweisen, wenn dieser entsprechend auftrainiert wurde. Für einen Sixpack muss der gerade Bauchmuskel aufgebaut bzw. hypertrophiert werden. Je trainierter die gerade Bauchmuskulatur, desto ausgeprägter fällt er aus.

Wie trainiert man nun einen Sixpack? Oder besser gleich weiter gefragt: Wie wird eine leistungsfähige Bauchmuskulatur funktionell trainiert?

Mythos 2: Beim Bauchmuskeltraining sollte die Lendenwirbelsäule möglichst nicht gebeugt werden.

Genau mit solchen Statements fängt das argumentative Versteigen in realitätsferne Theorien an. So wird aufge-

führt, dass der heutige Mensch doch schon genug gebeugt sei. Nun, dies wird kaum an einer übermässig trainierten Bauchmuskulatur liegen. Schwächer als heutzutage waren die Bauchmuskeln der Menschen wohl noch nie!

Weiter wird gerne darauf verwiesen, dass im Sitzen doch die Schwerkraft den Körper in die Beugung bringt und nicht die Bauchmuskulatur. Leider ist diese Argumentation inhaltsleer. Natürlich ist im Sitzen die Bauchmuskulatur für eine Wirbelsäulenbeugung nicht erforderlich ... wie auch die Hüftbeuger nicht erforderlich sind, um in eine Hockstellung zu gelangen. Die Frage, die sich stellen muss, ist aber doch eine völlig andere!

Kann durch einen gezielten Beugeverzicht beim Bauchtraining überhaupt eine nennenswerte Kompetenz der Lendenwirbelsäule (LWS) entwickelt werden? Was ist mit LWS-Kompetenz gemeint? Hierunter fallen so viele Aspekte, wie z. B.:

- Die Festigkeit und Elastizität der Lendenwirbelkörper – und zwar in allen einnehmbaren Raumlagen!
- Die Zugfestigkeit der Faserringe der lumbalen Bandscheiben – insbesondere der dorsalen (rückseitig angeordneten) Züge!
- Die Beuge-, Streck-, Seitneige- und Rotationsfähigkeit jedes einzelnen lumbalen Segments. Hierunter fällt natürlich nicht nur die Mobilität an sich, sondern auch die jeweilige Bewegungsfähigkeit unter Last und bei erhöhter Geschwindigkeit.
- Die Qualität der lumbalen Facettengelenksknorpel – nämlich Druck- und Scherfestigkeit über alle Knorpelzonen!



Dr. Axel Gottlob

Jg. 1960, Physik-, Jura- & Maschinenbaustudium Uni Stuttgart. Promotion Sportwissenschaft Uni Heidelberg. Deutscher Meister, Biomechaniker, Geräteprüfer. Entwickler des Differenzierten Krafttrainings. Dozent am Sportwissenschaftlichen Institut der Unis Heidelberg & Stuttgart. Im Dr. Gottlob INSTITUT bildet er seit 1993 Trainer & Therapeuten aus, berät Firmen, Fitnessanlagen, Vereine & therapeutische Einrichtungen, betreut Reha- und Top-Sportler. Fachbuchautor, führender Kraftsportexperte Europas.

Strenflex GOLD

- Die Zugfestigkeit der lumbalen Längsbänder und eben auch der Spinalbandsysteme!
- Die Zugfestigkeit und Viskoelastizität der Fascia thoracolumbalis.
- Die Vermeidung von lumbalen Wucherungen, Verdickungen, Knochenanbauten und Spondylarthrosebildungen.

Die Kompetenz der Lendenwirbelsäule eines Nicht-Sportlers ist, um es galant auszudrücken, ausbaufähig. Dass wir bequem wurden, uns von Maschinen bedienen lassen und körperliche Herausforderungen von uns fernhalten, hat seinen Preis. Auch bei vielen statischen Wirbelsäulen-Sportarten wie z. B. beim Radfahren oder Langstreckenlaufen ist die Lendenwirbelsäule, wenn sie nicht zusätzlich gezielt trainiert wird, wenig belastbar. Bewegungseinschränkungen, Degenerationsneigungen und leistungsmindernde Umbauungen sind häufige Folgen.

Die Handlungsanweisung, die LWS beim Bauchmuskeltraining möglichst nicht zu beugen, ist nicht nur kontraproduktiv im Sinne der LWS-Kompetenz, sondern klingt darüber hinaus ähnlich grotesk, wie etwa die Aussage, die LWS beim Rückenstreckertraining nicht zu extendieren oder die Ellenbogengelenke beim Armbegertraining nicht zu flektieren. Willkommen in der statischen Welt? Nein! Nehmen wir doch bitte zur Kenntnis: Trotz unseres aufrechten Ganges ist die Wirbelsäule eben keine Stange, sondern die flexibelste Struktur von uns Menschen, und ermöglicht uns deshalb diese vielen Bewegungswunder.

Mythos 3: Ein quasi-statisches Bauchtraining, gerne als Core-Training vermittelt, sei einem vollamplitudigen Bauchtraining überlegen

Sicherlich haben statische Bauchmuskelübungen, im Rahmen dynamischer Bewegungsabläufe, ihren Platz im Trainingsalltag. Auf den Körper einwirkende Kräfte müssen innerhalb der Wirbelsäule belastungsgünstig abgeleitet werden können. Beim Liegestütz, beim Beinheben, beim Hürdenlauf oder bei Sprints den Körper stabil zu halten, ohne dabei die LWS zu hyperlordosieren oder seitlich zu verkippen, erfordert Positionierungsfertigkeiten, die aufgebaut bzw. deren motorische Efferenzen programmiert werden müssen. Ein wichtiger Punkt. Es gibt jedoch noch viele weitere, nicht weniger wichtige Qualitäten, die nur mit einem vollamplitudigen Bauchtraining erreichbar sind.

Zunächst ist die Wirbelsäule ein hochmobiles Multigelenksystem. Allein die LWS verfügt über eine Beuge-/Streckfähigkeit von ca. 90°, nämlich 60° Beugung und 30° Streckung ausgehend von der Neutralhaltung. Hinzu kommt die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule. Da scheint es doch etwas verwunderlich, dass die Evolution eine solch grosse Beweglichkeit vorgesehen hat, wenn wir sie doch gar nicht benötigen sollen!

Bereits bei jedem Aufrichten aus der Rückenlage wird die Wirbelsäule aktiv gebeugt, der Mensch rollt sich ein. Ausser, er kann nicht! Sei es weil die Bewegung schmerzt, die LWS-Mobilität bereits eingeschränkt ist, oder einfach die Kraft hierfür fehlt; ein nicht ganz seltener Grund.

In vielen Sportarten wird eine aktive Wirbelsäulenbeugung erforderlich. Betrachtet man Kampfsportler wie Ringler und Judoka oder Turner, Kletterer, Turmspringer, Delfinschwimmer, Weit- oder Stabhochspringer oder Aktive neuer Sportarten wie Parcours-Sportler wird deutlich, wie die Bauchmuskulatur höchst schnellkräftig die Beugung der Wirbelsäule leisten muss. Der Alltag eines unsportlichen Zivilisationsmenschen mag die Beugefähigkeit der

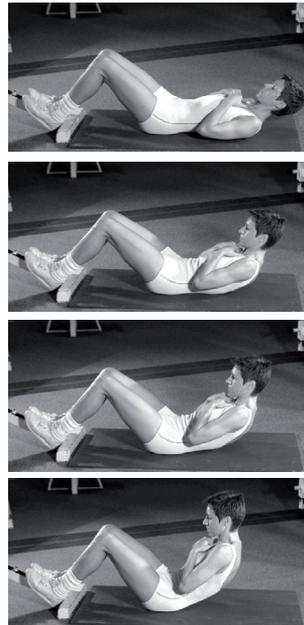
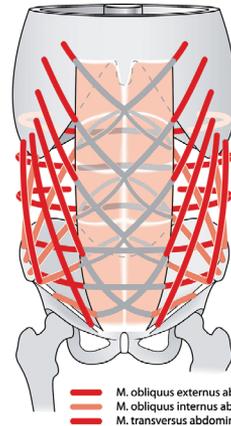


Abb. 1 Die 3 Phasen eines Funktions-Crunch
a) Start, b) Beugung bis Th11/Th12, c) Beugung bis L1/L2, d) Beugung bis L3/L4

Wirbelsäule hingegen weniger abrufen. Genau das ist aber auch eines seiner Probleme. Wenn man im Fitnessbereich die Anfänger und leider auch manche Fortgeschrittene am Boden liegen sieht und beobachtet, wie kraftlos das Aufrichten vonstattengeht, wenn es denn überhaupt gelingt, erkennt man die Kraft- und Bewegungsdefizite der Menschen. 10 Funktions-Crunches sauber durchführen zu können, müsste für jeden Menschen problemlos möglich sein. Zur deutlichen Abgrenzung hatte ich in meinem Buch die Übung Funktions-Crunch eingeführt, um diese, von den meist geringamplitudigen Crunches zu unterscheiden.

Ein Funktions-Crunch muss richtig vermittelt werden! Diese einfach erscheinende Aufgabe ist jedoch aufwendig. Man benötigt hierzu exakte Vermittlungstechniken. Denn viele Teilnehmer können sich, wie schon erwähnt, nicht einrollen oder versuchen die Bewegung, durch Drehung des Beckens zu realisieren oder/und drücken ihren Bauch dabei nach vorne. Dies hat jedoch weniger mit einem vermeintlich nicht ansteuerbaren Transversus abdominis zu tun, der im Übrigen völlig überbewertet, bei jeder Gelegenheit zitiert wird. Dieses Konzept, nämlich durch willkürliche Wahrnehmung und bewusste Ansteuerung dieses Muskels die LWS-Stabilität zu gewährleisten, greift nicht. Aber zur Rolle des Transversus abdominis und der gesamten Core-Ideologie lesen Sie mehr in einem meiner nächsten Artikel.



M. obliquus externus abdominis
M. obliquus internus abdominis
M. transversus abdominis

Abb. 2 Faserverschaltungen der seitlichen Bauchmuskeln

Das mangelnde Einrollvermögen liegt viel mehr an den motorisch nur man-

gelhaft ansteuerbaren gleichseitigen (ipsilateralen) Verschaltungen der beiden schrägen Bauchmuskeln und des hierin eingebundenen 3. Rektus-Kompartiments. In Abbildung 2 sieht man das vernetzte Zusammenspiel der seitlichen Bauchmuskulatur. Je nachdem in welchem Wirbelsäulensegment der Übende sich beugen will, muss er die entsprechende Verschaltung zwischen äusserem und innerem Bauchmuskulzug aktivieren. Diese Motorik muss von Trainerseite zunächst beigebracht und vom Übenden erlernt werden. Wir haben vielen Tausend Menschen diese aktive Beugefähigkeit der LWS beigebracht. Immer mit dem gleichen Erfolg! Dass sie dann die Beugung bzw. das Einrollen ansteuern konnten. Der andere, parallel ablaufende Schritt ist dem Kraftaufbau gewidmet. Natürlich ist bei einem Funktions-Crunch der Widerstand des Oberkörpers für die meisten Teilnehmer zu schwer. Dieser muss reduziert werden, was durch Gegenzüge (Tubes oder Kabelzüge) oder durch schräges Ablegen sehr einfach praktikierbar ist. Schliesslich wird das Mehr an Kraft und die erlernte Beugefähigkeit den Funktions-Crunch problemlos gelingen lassen.

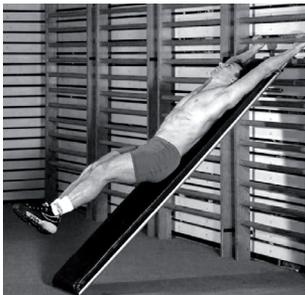


Abb. 3 Bauch-/Hüftbeuger-Schlingenübung „Power-Leg-Raise“

Wenn die LWS-Kompetenz so verbessert wurde, müssen später u. a. Bauch-/Hüftbeuger-Schlingenübungen folgen. Gemeint sind z. B. Power-Sit-ups und Power-Leg-Raise. (Übungsbeschreibungen siehe „Differenziertes Krafttraining“, Seite 322ff). Ab wann sind solche Übungen praktikabel? Sobald man 10 Funktions-Crunches korrekt ausführen kann, ist man hierzu bereit. Auch am Reck, am Beinheber und an Dipholmen praktikierbar.

Wichtig ist, dass erst durch ein vollamplitudiges Bauchtraining, die unter dem Mythos 2 aufgeführten Spiegelpunkte überhaupt erreicht werden können.

Mythos 4: Vorwiegend sitzende Menschen sollten nicht in die Beugung trainieren!

Das Problem beim Sitzen ist recht einfach: Wir tun es zu lange! Ob die Wirbelsäule beim Sitzen leicht gebeugt ist oder auch nicht, ist nicht der entscheidende Punkt. Übrigens sassen und hockten unsere Vorfahren auch schon mit gebeugter Wirbelsäule am Boden, um dort die Nahrung zuzubereiten oder um handwerklich tätig zu sein. Dies sehen wir auch heute noch bei den Naturvölkern.

Nun hat ein Bauchtraining in die maximale Beugung hinein, überhaupt keinen Einfluss auf die Sitzhaltung. Siehe hierzu nochmals Mythos 2. Was eher vermieden werden sollte, ist ein statisches Bauchtraining, denn Wirbelsäulen-Statik hat dieser Mensch im Übermass. Sitzende Berufsgruppen sollten zwei wesentliche Dinge berücksichtigen:

Es sollte ein vollamplitudiges Bauch- und vor allem natürlich auch ein vollamplitudiges Rückenstreckertraining mindestens 3mal pro Woche stattfinden.

Der Sitzende sollte primär den Stoffwechsel von Bandscheiben, Bändern

und Facettengelenken durch regelmässige Bewegungen verbessern. Die Statik ist Gift! Ganz kurze Bewegungspausen im 30-Minuten-Takt. Aufstehen; Stuhl wechseln; Bücken und Co.

Mythos 5: Ein Training der unteren Bauchmuskulatur ist nicht erforderlich

Es wird vorgetragen, dass der gerade Bauchmuskel nach dem Alles-oder-Nichts-Prinzip arbeiten würde. Dies ist natürlich schon neuromuskulär falsch. Bekanntlich arbeitet nur die einzelne Muskelfaser nach diesem Prinzip. Des Weiteren werden EMG-Messungen aufgeführt, die beim geraden Bauchmuskelttraining, immer sowohl im oberen als auch im unteren Bauchbereich eine elektrische Aktivität aufzeichnen. So dann die Schlussfolgerung, es sei doch nicht erforderlich, auch noch unten zu trainieren.

Durch eine EMG-Messung (Elektromyographische Messung) kann man die elektrische Aktivität und damit den Spannungszustand eines Muskels messen. Ein relativ einfaches Messverfahren, bei dem meist Oberflächen Elektroden zum Einsatz kommen, die direkt auf die Haut über den Muskel geklebt werden. Mit einer EMG-Messung messen Sie die Muskelspannung – sonst nichts! Sie wissen demnach nicht, ob der Muskel sich bewegt oder nicht, also statisch oder dynamisch arbeitet. Sie können keinerlei Aussagen treffen, inwieweit eine Übung effektiv, sinnvoll, belastend oder gar kritisch ist. Aus Platzgründen verweise ich zum Thema EMG-Messungen auf meinen bereits 2002 in der FT79 erschienenen Kolumnen-Artikel „EMG-gestützte Übungs-Bestenlisten – Durchbruch oder Rückschritt im Krafttraining“; dieser kann auch gerne als pdf von meiner Website www.dr-gottlob-institut.de unter Publikationen heruntergeladen werden.

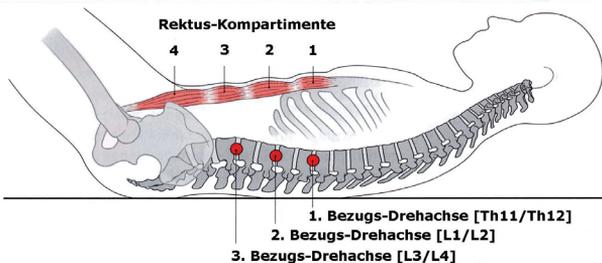


Abb. 4 Die Kompartimente des geraden Bauchmuskels und ihre Bezugsdrehachsen

Nun ist jeder der beiden geraden Bauchmuskelnzüge von 3 (oder 4) Zwischensehnen durchzogen. Diese teilen den geraden Bauchmuskel in 4 (oder 5) Rektus-Kompartimente ein. (s. Abb. 4) Man muss wissen, dass jedes Kompartiment der geraden Bauchmuskulatur über eine eigene neuronale Ansteuerung verfügt, die über die Intercostalnerve vermittelt wird. Wie ich schon vor 10 Jahren in meiner Doktorarbeit zeigen konnte, ist jedes Kompartiment für die Beugung bestimmter Wirbelsegmente zuständig und jedes Kompartiment kann auch unabhängig vom Nachbarn verkürzt werden. Zwar muss immer der gesamte gerade Bauchmuskel aktiviert werden, aber verkürzend arbeitet immer nur jenes Kompartiment, dessen korrespondierende Wirbelsegmente gerade gebeugt werden. Eine Information, die Sie aus einer EMG-Messung eben nicht ableiten können. Dies bedeutet, ein Training der unteren Bauchmuskulatur ist muskulär, neuromuskulär und selbstverständlich auch aus Gelenkperspektive etwas völlig anderes und sollte in einem guten Bauchtraining nicht fehlen.

Mythos 6: Der gerade Bauchmuskel hat keine Verbindung zur Wirbelsäule und leistet deshalb keine wirbelsäulenstabilisierende Funktion

Der gerade Bauchmuskel zieht innerhalb der Rektusscheide von den unteren Rippenbögen zum Schambein und ist dabei vorne mit seinen Zwischensehnen an dieser Scheide befestigt. Die Rektusscheide wird in erster Linie von der Aponeurose des schrägen inneren Bauchmuskels gebildet, der wiederum rückseitig über die Lendenrückenbinde direkt mit der Wirbelsäule verbunden ist. Alle Bauchmuskelfaserzüge üben somit direkten Einfluss auf die einzelnen Wirbel-Segmente aus. Den geraden Bauchmuskel als isolierten Muskelzug zu verstehen, führt zu falschen lastableitungsrelevanten und übungstechnischen Schlüssen. Ein isoliertes Training des geraden Bauchmuskels ist demzufolge auch nicht möglich.

Mythos 7: Die Bandscheibe wird bei Crunches und Sit-ups zu hoch belastet. Es sei schliesslich kein Zufall, dass Prolapse und Protrusionen in der Beugung geschehen

... und die Welt ist eine Scheibe! Aber der Reihe nach. Die Bandscheibe ist ein mächtiger Faserring mit einem gelartigen Kern. Sie erlaubt der Wirbelsäule die hohe Beweglichkeit und kann gleichzeitig die notwendigen Druckbelastungen durch den sich verspannenden Faserring ableiten. Sie wird neben

der Osmose durch Hydrationsvorgänge ernährt, die allein durch Druck-/Wechselbelastungen ausgelöst werden. Biegung, also das Beugen und Strecken und das Links- und Rechtsseitigen der Wirbelsäule ist eine ihrer mechanischen Kernaufgaben. Hierzu kann die gesunde Bandscheibe Drücke von bis zu 300kg pro cm² tolerieren. Regelmässiges Beugen, Drücken und Ziehen sind für eine Bandscheibe völlig normal. Dafür ist sie gemacht. Dafür ist sie optimiert. Ihr Problem ist nicht die mechanische Schwerarbeit. Ihr Problem ist die Mangelversorgung, die durch langanhaltendes Nichtbewegen bzw. bei ständig gleichen Druckverhältnissen ausgelöst wird. Ihr zweites Problem ist die Nichtbelastung. Weil es hierdurch zu einem Abbau der Kollagenfasern im Faserring kommt. Das Prinzip was Bortz in den 80er Jahren einmal formuliert hatte mit „Use it or lose it!“ greift auch bei der Bandscheibe.

Mechanisch ist eine gesunde Bandscheibe nicht zu schädigen, es sei denn durch Unfälle oder sehr hohe Bewegungsgeschwindigkeiten. Hingegen Mangelversorgung und Nichtbelastung führen zunächst zur Atrophie und schliesslich zur Degeneration. Beim Krafttraining gibt es nur eine Position, die bandscheibentechnisch ungünstig werden könnte und das ist das Hochheben schwerer Lasten mit krummer Wirbelsäule. Nicht Gewichtheber oder Powerlifter bekommen Bandscheibenschäden, sondern Bowlingspieler, Tennisspieler und viele nicht trainierte Menschen.

Die Bandscheibe ist weit davon entfernt, bei Übungen wie Crunches oder Sit-ups zu hoch belastet zu werden. Ganz im Gegenteil! Die Bandscheibe wird durch diese Übungen trainiert. Das Bauchmuskultraining ist für die Bandscheibe ein hervorragender Weg, den Faserring zu kräftigen. Beim vollamplitudigen Bauchmuskultraining, also gerade beim maximalen Beugen, kommt es zu einem physiologischen Zugreiz des hinten liegenden Faserrings (dorsale Anteile des Anulus). Bei regelmässigen Trainingsreizen kann hier vermehrt Kollagenmaterial eingelagert werden; das bedeutet, der Faserring wird an dieser Stelle zugfester. Es ist also genau anders herum! Durch diese oder ähnliche vollamplitudigen Bauchübungen erhalten Sie zugfeste Bandscheiben. Durch statische Bauchübungen nicht! Prolapse und Protrusionen entstehen nicht beim Bauchtraining. Liegen Bandscheibenschäden beim Trainingsantritt bereits vor, muss

das Bauchmuskultraining natürlich angepasst werden. Hier eignet sich z. B. hervorragend die Salam-Übung. Weiter Ausführungen würden hier jedoch den Rahmen sprengen.



Abb. 5 Salam-Übung

Fazit

Ein kluges Bauchmuskultraining inkludiert die volle Funktionalität der Wirbelsäule und liefert ein differenziertes Übungsdesign für eine echte LWS- und BWS-Kompetenz. Eine knackige Bauch-Optik ist nur ein Nebeneffekt, wenn auch ein höchst willkommener.

Copyright: Dr. Axel Gottlob

Aus Platzgründen konnte nur auf einige Mythen eingegangen werden. In unseren Workshops „Master Wirbelsäule“ und „Power Rücken Coach“ erfahren Sie mehr.

Workshop-Infos siehe unter

www.dr-gottlob-institut.de

Abbildungen: Mit freundlicher Genehmigung des Elsevier Verlag München, aus: „Differenziertes Krafttraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule“, 3. Auflage, Axel Gottlob 2009

Die Fitnessbranche kann in der Gesellschaft nun einen sicheren Platz einnehmen. Die Weichen sind durch ernsthafte intensive Vorarbeit gestellt.

Weitere wissenschaftliche Erkenntnisse und deren Publikmachung in Bezug auf die Wirksamkeit des unangreifbaren Muskeltrainings bieten jetzt völlig neue Perspektiven für den Fitnessmarkt, der eine wichtige Rolle in Sachen Volksgesundheit übernehmen kann.

Entscheidend ist heute nicht nur, was in die Welt gelangt, sondern auch wie. Es ist sicher kein einfacher Weg, in der breiten Öffentlichkeit, bei der Politik und bei den Kostenträgern das Meinungsbild von der Muckibude zu einem ernst zu nehmenden Gesundheitsanbieter zu wandeln. Das betreute Muskeltraining auf Basis hoher Qualifikationen hat jedoch das Potenzial, die nächste Zündstufe für nachhaltiges Wachstum auszulösen. Wie in anderen ausdifferenzierten Märkten auch, muss die Qualität einheitlich durch die gesamte Angebotskette dargestellt und erlebbar gemacht werden. Muskeltraining ist ein purer Gesundheitstrigger, während es um die Volksgesundheit allgemein – trotz aller Innovationen, Erkenntnisse und Massnahmen in der Pharmaindustrie und Medizin – nicht gerade gut bestellt ist. Diabetes, Rückenprobleme, heftiges Übergewicht, Bluthochdruck, Osteoporose...

Klar, das Krafttraining ist doch schon seit jeher das Metier der Branche. Aber seit den Anfängen war es überwiegend auf Schönheitsideale, Wettbewerb und Kraft ausgerichtet. Und damit ist es aus heutiger Sicht falsch positioniert. Damals konnten wir alle es jedoch gar nicht besser wissen und deswegen war es auch richtig und wichtig so; denn wahrscheinlich würde es die Branche in der Form wie heute nicht einmal geben, hätte sie nicht ausgerechnet diesen Ursprung gehabt. Es setzte sich allerdings, fast über eine ganze Generation hinweg, in den Köpfen der Leute fest. Damit hatte die Branche ihren Ruf weg und wurde auf die „Muckibude“ reduziert. „Wir machen Dir super Muskeln!“ - und das für eine

kleine Zielgruppe, die das will und kann und eine weitere, die das will, aber nicht kann, deswegen nicht durchhält und wieder aufhört.

Warum sind wir nun darauf gekommen, an diesem Punkt tiefer einzusteigen? Bereits vor 20 Jahren versuchte man, das Ende der Muckibuden-Ära einzuläuten, um so dem Fitnessgedanken Priorität zu geben und diesen breiter aufzustellen. Der gesamte Groupfitnessbereich half da natürlich bereits. Von Aerobic über Callanetics bis zu den heutigen modernen Programmen.

Heute, nachdem uns die Medizin - zuvor war es ausschliesslich die Sportwissenschaft - die Steilvorlage geliefert und uns auf eine wundersame Fährte geführt hat, geht für die Fitnessbranche jetzt eine völlig neue Welt auf, die dem Gesundheitsfaktor immer mehr Raum gibt. Nicht nur das: durch die Novellierung des Heilmittelwerbegesetzes (in D) erhalten wir auch mehr Spielraum in der Darstellung unseres Kernproduktes.

Wir haben jetzt durch das wissenschaftlich untermauerte Muskeltraining nicht nur einen Beitrag für fitnessinteressierte Menschen, sondern einen substanziellen Beitrag für die Gesellschaft und Volksgesundheit geschaffen. Wir verkaufen eben nicht nur Fitness, wir verkaufen Gesunderhaltung. Ein Luxusgut, wenn man so will. Allerdings erhöhen erst die Betreuung, die Begleitung, das Persönliche und die Wertigkeit den Effekt. So ist Fitnessstudio eben nicht mehr gleich Fitnessstudio und Muskeltraining nicht gleich Muskeltraining.

Wie jede Branche benötigt eben ganz besonders ein Unternehmen einen harten Kern, um den sich alles

dreht. In unserer Branche ist es das in seiner Wirkung unangreifbare Muskeltraining, mit dem wir uns vom breiten Lifestyle- und Fitnessaspekt absetzen. Hätte man dieses Produkt nicht, müssten wir weiter suchen. Wir haben es aber.

Diese Erkenntnisse bieten uns Möglichkeiten für die nächsten 50 Jahre und wir alle tun gut daran, das Muskeltraining mit allen zur Verfügung stehenden Instrumenten wie darstellenden Filmen, Expertisen, etc. nachvollziehbar und erlebbar zu machen.

Wer das nicht macht, schadet – auch sich selbst. Warum? Wenn man das, was man kann, nicht kommuniziert, ist es gerade so, als würde man es nicht anbieten. Nicht im Facettenreichtum liegt der Schlüssel zum Erfolg, sondern darin, dass man für das, was man kann, erkannt wird.

An allen Positionen und bei allen Protagonisten im Unternehmen muss dazu ein grosses Verständnis herrschen, um diese Chancen in eine klare und gegenüber den Mitgliedern und potentiellen Kunden nachvollziehbare Haltung und Leistung zu übersetzen. Das ist jetzt alles vorbereitet. INLINE ist darauf spezialisiert, durch Mobilisierung von Unternehmen von innen Kräfte des starken Unternehmenskerns wirksam auf den Markt zu übertragen.

Wachsende Professionalisierung und hohe Qualität rund um ein unangreifbares Produkt sorgen für eine stetig besser werdende Reputation und ein besseres öffentliches Meinungsbild. Nicht zuletzt, die von INJOY und INLINE initialisierte, positive mediale Berichterstattung trägt dazu bei, dass das Vertrauen der Menschen gestärkt wird. Ein echter Ritterschlag war die sensationelle Berichterstattung des Nachrichtenmagazins „FOCUS“ mit dem Titelthema „Muskeln garantieren Ihre Gesundheit“, dann das Ärzteblatt, die ARD. Weitere Redaktionen, Journalisten, Politiker, Kostenträger nehmen das zunehmend wahr und thematisieren das Feld aufklärerisch. Jetzt gilt es, diese Chancen rigoros zu nutzen, um den Erfolg weiter auszubauen. Auch medial. Wir leben praktisch schon in einer halluzinativen Realität. Wer hätte denn vor einiger Zeit noch gedacht, dass die Medien das Thema Muskeltraining im Sinne der Branche aufgreifen.

**„Wer seine Muskeln trainiert,
impft praktisch seinen Körper!“**

Was für eine Aussage der Wissenschaftler!

All das darf nun nicht als Kampagne oder Aktion verstanden werden, sondern als die strategische Ausrichtung und der Unterbau unserer Branche. Auf immer!

Die gesamte Fitnessbranche (wesentliche Protagonisten, Organisationen und Medienvertreter etc. waren in Kassel beim INLINE Kongress vertreten) kann deutlich mehr Wachstum und Durchsetzungskraft erzielen, wenn sie ihre Stärken bündelt und kontinuierlich kommuniziert und in den Vordergrund stellt.

Die Voraussetzungen für die Fitnessbranche substantiell und nachhaltig zu wachsen, waren noch nie so gross wie jetzt.

Kraftvolle Grüsse

Paul Underberg



Paul Underberg

(1956) Seit über 25 Jahren prägt und gestaltet Paul Underberg die Fitnessbranche. Er ist Geschäftsführer von INLINE, der führenden Unternehmensberatung in der Branche und ebenso Geschäftsführer von INJOY, dem seit Markteintritt in 2002 stetig wachsenden Franchisesystems mit

derzeit über 240 Standorten in Europa. Ihm gehören darüber hinaus zwei eigene INJOY Clubs in Dorsten. Paul Underberg ist beliebter Referent bei verschiedenen Kongressen, er gründete die Fitnessinitiative Deutschland, um sich im Sinne der gesamten Branche für eine stärkere politische Anerkennung zu engagieren und ist Gastgeber des branchenweit grössten Kongresses, dem jährlich im November stattfindenden INLINE Kongress mit über 2000 Teilnehmern.

Paul Underberg ist 2007 zum Unternehmer des Jahres gewählt worden. In 2008 ist dann INLINE zur Unternehmensberatung des Jahres gewählt worden. Im Rahmen der FIBO 2009 wurde Paul Underberg vom DSSV als verdiente Persönlichkeit der Branche ausgezeichnet. 2011 ist er zum Unternehmer des Jahrzehnts ernannt worden (Fitness Tribune).

Strenflex GOLD

Raus aus der Stress-Spirale, „Burnout“ vermeiden

Prof. Dr. med. Claus Muss

Stress ist heute eine der meist gebrauchten Vokabeln für einen körperlichen oder psychisch überreizten Zustand. Der Begriff Stress wirkt fast schon inflationär, denn jeder spricht von Stress und erlebt diesen, sei es im Beruf, in der Familie und manchmal auch noch in der Freizeit. Der Stress Begriff ist erst knapp 75 Jahre alt und hat in dieser Zeit eine weltweite Karriere gemacht, so dass er fast in alle Kulturen der Menschheit weltweit Eingang gefunden hat. Der Begriff Stress wurde damals vom ungarisch-kanadischen Mediziner Hans Selye aus der Physik entlehnt, um die „unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung“ zu bezeichnen. Aus der Werkstoffkunde ist bekannt, dass jedes Material sich zunächst äusseren Zug- oder Druckkräften anpasst, bis seine innere Integrität nachgibt und es zum Auflösen kompakter Strukturen (zerbrechen, zerreißen etc.) dieses Materials kommt. In diesem Sinn scheint der Einfluss von Stress bei Menschen tatsächlich vergleichbar. Überhöhter und langfristiger Stress kann sich schleichend zu dem bekannten „Burnout“ entwickeln, ein gefürchteter Zustand völliger Erschöpfung und Leere, der zur völligen Inaktivität führen kann. Die Daten aus epidemiologischen Studien über das Stressvorkommen in unserer Bevölkerung sind in diesem Zusammenhang alarmierend. Eine offizielle Studie des Staatssekretariats für Sicherheit in der Schweiz (SECO) hat aufgezeigt, das bereits ein Drittel der untersuchten Bevölkerung unter erheblichen Stress-Symptomen leidet

und diese Tendenz hat besonders in den letzten 10 Jahren erheblich zugenommen (SECO Report 2010). Das Stressaufkommen hat bereits solche Ausmasse eingenommen, dass es einen Spitzenplatz unter den Gründen für Frühberentungen eingenommen hat. (Stress ist in unserer Arbeitswelt ein Volksleiden, Ärztezeitung, 18. Januar 2010, S. 6). Die Auswirkungen des Stresses werden damit immer mehr zur Zerreihsprobe unserer Gesellschaft. In der Arbeit, in der Familie, sogar in der Freizeit trifft man auf Stressopfer. Seit 1997 sind laut WHO die Krankenstände durch stressbedingte Erkrankungen um 70 % gestiegen. Trotz der allgemeinen Präsenz und häufigen Beiträgen sowie Diskussionen zu diesem Thema herrscht leider immer noch vielerorts ein unklares Bild zum Wesen des Stresses.

Offene Fragen zu diesem Thema erfordern eine dringende Klärung:

- **Welche Stressauslöser sind bekannt?**
- **Warum erleiden immer mehr Menschen ein sogenanntes «Burnout»? Welche Symptome deuten einen überhöhten Stress an (Frühwarnsymptome)?**
- **Welche sinnvollen Vermeidungsstrategien können allgemeinen empfohlen werden?**
- **Wie erreicht man einen nachhaltigen Einklang zwischen den Anforderung des täglichen Lebens und individuellen Kompensationsmöglichkeiten (Work-Life Balance)?**

Als sogenannter Gegenspieler einer allgemeinen Stressbelastung ist die körperliche und psychische Fitness entscheidend. Der erhöhten Alltagsanforderung kann i.d.R. nur durch eine genügende Fitness entgegnet werden. Anhaltender Stress ohne ausreichende Kompensationsmöglichkeiten kann letztendlich zur „Unfitness“ beitragen. Der Europäische Dachverband für Stressmedizin hat unlängst www.stress-medicine.eu in Kooperation mit der Internationalen Gesellschaft für Präventionsmedizin www.i-gap.org Eckpunkte zum Thema Stress ausgearbeitet:

Eckpunkte zum Thema Stress

Stress kann jeden in jeder Lebenssituation treffen. Grundsätzlich ist Stress nicht vermeidbar, da Stress allgegenwärtig ist und in allen Bevölkerungsstrukturen mit seinen Auswirkungen beobachtet werden kann. Wenn Stress zu lange andauert oder nicht kompensiert wird, kann Stress zu körperlichen und psychischen Schaden führen. Stress ist zunächst eine erhöhte Anforderung an den Körper auf besondere Herausforderungen zu reagieren. Stress wird von jedem Menschen in unterschiedlicher Form erlebt. Was den einen stresst, berührt möglicherweise den Nächsten noch lange nicht. Jeder hat daher sein individuelles „Stress Mass“ und geht mit Stress daher auch unterschiedlich um. Für die Stressbewältigung sind individuelle Kompensationsfähigkeiten entscheidend. Stressbewältigung setzt regenerierende Kräfte frei, die für eine tägliche Anforderung

nung an den Alltag benötigt werden. Zeitnot ist eine allgemeine Ursache für viele Stressformen. Das tägliche Anforderungsprofil einer Hochleistungsgesellschaft erzeugt immer häufiger einen zeitraubenden Tribut. Am Ende hat man nicht einmal mehr Zeit für das Wichtigste im Leben: Für sich selbst. Stress kann schon in der Kinderstube beginnen. Nur wer als Kind bereits lernt adäquat auf Stress und Stressauslöser zu reagieren, kann seinen Anforderungen auch im Erwachsenenalter genügend gerecht werden. Stress verleitet zur Toleranz gegenüber gewissen alltäglichen Suchtmitteln. Tabakkonsum oder erhöhter Alkohol lindern nicht wirklich. Stress Situationen verleiten nur allzu häufig den Einstieg in den Abstieg. Der entscheidende Faktor zur Stresskompensation und zur Stressbewältigung liegt in der Selbsterkenntnis und der entsprechenden Selbsteinschätzung (Selbstanalyse). Nur wer sich seinen Alltagsstress ständig bewusst macht, kann ihn kontrollieren und wird nicht von ihm überrascht. Kontrollverlust gegenüber dem Stresserlebnis kann sich schnell zu einem persönlichen Dilemma auswirken. Anforderungen und Motivation können in der Schule, im Berufsleben oder auch im Sport auch durchaus zunächst beflügeln. In einer solchen Phase fördert ein gewisser kompensierter und zeitlich limitierter Stress tatsächlich auch die persönliche Leistungsfähigkeit. Verschafft man sich jedoch nicht rechtzeitig einen gewissen Ausgleich oder treten negative psychische Komponenten, wie anhaltender Druck oder

persönliche Kritik hinzu, kann dieser zunächst beflügelnde Zustand sich zu einem sogenannten „Distress“ aufschrauben, aus dem Leistungsabfall und weitere sich negativ verstärkende psychische und physische Konsequenzen einstellen können.

Welche Stressauslöser sind bekannt?

Der wichtigste Stressauslöser ist Zeitmangel und ein ungenügendes Zeitmanagement. In der Arbeitswelt wird der Leistungsdruck zunehmend als Stress empfunden. Immer weniger Arbeitnehmer üben ihren Beruf aus intrinsischen Motiven aus. Intrinsisch bedeutet, dass man um seiner selbst willen etwas tut, weil es eigenen Interessen entspricht. Viele Mitarbeiter/Innen fühlen sich dagegen gezwungen und fremdgesteuert. Führungsebenen geraten zunehmend auch unter einem erhöhten Leistungsdruck und verfehlen ihre Aufgabe zu Motivation der Mitarbeiter. Es entsteht ein Betriebsklima mit entfremdender Tendenz. Die persönliche Motivation und persönliche Identifizierung mit der Arbeitsaufgabe schwindet. Kritik, Mobbing und persönlicher Druck werden häufig als Belastung empfunden. Die Negativspirale nimmt ihren Lauf. Besonders bedenklich erscheint in diesem Zusammenhang auch der frühzeitig verschärfte Leistungsdruck der sich zunehmend bereits in der Kindheit und in der Jugend abzeichnet. Die nachfolgenden Generationen erhalten immer weniger die Möglichkeit zum sozialen Lernen und müssen sich stattdessen auf die Selektion nach einseitigen Lernzielen einstellen.

Wie macht sich Stress körperlich bemerkbar?

Frühzeitige Stress-Symptome sind Warnsignale und können auf körperlicher und psychischer Ebene auftreten.

Fortsetzung in der HT Nr. 2

Präventionsmedizin, Ernährungsmedizin, Fitness-Medizin Präsident der Internationalen Gesellschaft für angewandte Präventionsmedizin I-GAP, Wien Präsident des Europäischen D-A-CH-Verbandes für Stress-Medizin.

[www. Stress-Medicine.eu](http://www.Stress-Medicine.eu) bzw. [www. I-gap.org](http://www.I-gap.org)



Prof. Dr.habil Dr.med.

Claus Muss Ph.D

Geb. 6. März 1956 in Hamburg

Ausbildung: Studium der Biochemie, Medizin in USA, Asien und Deutschland. Promotionen in Medizin, Humanbiologie und Public Health.

Wissenschaftliche Forschungsarbeiten mit Abschluss zum Doktor of Philosophie (Ph.D) sowie Habilitation am Department Public Health Str. Elisabeth University (EU) im Bereich der Präventionsmedizin (Sport- Ernährungs- und Fitnessmedizin).

Akademische Lehrtätigkeit in Präventionsmedizin sowie niedergelassen mit immunologischer und ernährungsmedizinischer Schwerpunktpraxis in Augsburg (D). Vorstand der Internationalen Gesellschaft für Präventionsmedizin (I-GAP) Wien (A) und Leiter der dortigen Forschungsabteilung für angewandte Präventionsmedizin. Vorstand des Dachverbandes für Stress-Medizin (EDVSM).



- **ON-LINE**
- **VIDEO-DISKUSSIONEN**
- **VIDEO-MAILS**
- **ALS PRINT-MEDIUM**

Möchten Sie nicht nur mit Ihrer Anzeige im Printmedium des Fach-Magazins HEALTH TRIBUNE Erfolg haben, sondern auch mit wichtigen Video-Botschaften Ihre Kunden bewerben?

Möchten Sie auch aktiv zusehen und zuhören, was die Top-Entscheidungsträger der Fitness- und Gesundheitsförderungsbranche an wöchentlichen WEBINAREN dem Markt zu sagen haben?

Möchten Sie zusätzlich mit einer Printanzeige in der HEALTH TRIBUNE auf Ihr Produkt und auf Dienstleistungen aufmerksam machen und aktiv auch an WEBINAR „Live“-Diskussionen der Präsentationen ortsunabhängig referieren?



Das Fachmagazin HEALTH TRIBUNE bietet Ihnen nicht nur spezielle Lancierungsangebote im 2013 für das Printmedium HEALTH TRIBUNE an, sondern zieht Ihnen an der ersten Anzeige gleich **US\$ 250.-** für das Softwareprogramm ab (fakultativ), damit Sie und Ihre Firma gleich von Anfang an auch von diesen **EXKLUSIVEN WEBINAR-Angeboten**, z.B.

- mehr Umsatz...
- mehr NEU Kunden...
- mehr Kunden Treue...
- mehr Kunden Bindung...
- mehr Kundenempfehlungen,

auch unabhängig von der HEALTH TRIBUNE, profitieren können!

Die Zukunft im neuen Gesundheitsmarkt beginnt jetzt – wir sind dabei und Sie?

Mit besten, visionären Grüßen

Jean-Pierre L. Schupp



Auch Ihre Zustimmung ist gefragt!

Unterschreiben auch Sie die Gesundheits-Charta!

Nachdem die Gesundheits-Charta (siehe nachfolgende Seite), die von den meisten Teilnehmenden des zweiten WFWF (2007) unterzeichnet wurde, grosse Resonanz gefunden hatte, entschloss sich das WFWF-Organisationskomitee diese Charta wieder abzudrucken, damit ihr noch mehr Personen zustimmen können.

Um Ihre Zustimmung zum Ausdruck zu bringen, genügt der einfache Satz:

„Die/Der Unterzeichnende stimmt dem Inhalt der Charta zu“ in einer E-Mail an info@wfwf.tv.

Sofern Sie möchten, können Sie zusätzlich Ihr Einverständnis geben, dass Ihr Name der Liste der Unterzeichnenden hinzugefügt und sowohl auf der wfwf-Homepage als auch in den nächsten Fitness Tribune-Ausgaben veröffentlicht wird.

Platzieren Sie die Gesundheits-Charta gut sichtbar in Ihrem beruflichen Umfeld (Studio, Büro, Arbeitsplatz ...). Sie können die Charta aus der Fitness Tribune heraustrennen oder von der Homepage www.wfwf.tv als pdf-Dokument herunterladen.

Mit sportlichem Gruss
WFWF-Organisationskomitee

Personen, die für die erste Gesundheits-Charta ihre Zustimmung gegeben haben:

Dirk **Abhöh**, Ewald **Aigner**, Karin **Albrecht**, Dr. Daniel **Anghern**, Simone **Armbruster**, Jowa **Bacher**, Daniela **Baumann**, Marc **Baumann**, Martin **Becker**, Uwe **Bendlin**, Jörg **Behrendt**, Wolfgang **Beiser**, Mike **Berger**, Nadine **Beyeler**, Hans **Bitschnau**, Thomas **Bleiker**, Susanne **Bock**, Wend-Uwe **Boeckh-Behrens**, Rainer **Böer**, Frank **Böhme**, Uwe **Borchardt**, Roberto **Borghì**, Andreas **Bredenkamp**, Werner **Bröcker**, Heinz **Büttler**, Dr. Eduard **Chen**, Harald **Claussen**, Bernard **Crelier**, François **de Sarre**, Kirsten **Dehmer**, Dr. Thomas **Draxler**, Marion **Elsesser**, Hans **Eschenbacher**, Dr. Charles **Eugster**, Rainer **Falch**, Jörg **Fischer**, Kathy **Fleig**, Sascha **Franz**, Markus **Frei**, Jens **Friebel**, Beat **Friedli**, Martin **Frischknecht**, Werner **Frischknecht**, Bernd **Fuchs**, Harald **Gärtner**, Sylvia **Gattiker**, Paul **Geiser**, Roger **Gestach**, Michaela **Geuenich**, Robert **Geuenich**, Dr. Axel **Gottlob**, Kay **Gottschalk**, Tom **Graf**, Horst **Grässlin**, Nina **Gresser**, Klaus **Groh**, Hanspeter **Grossen**, Diana **Handel**, Ulfert **Harders**, Elke **Härzer**, Willi **Härzer**, Lydia **Haug**, Marianne **Hausmann**, Jörg **Heim**, Dr. Günther L. **Heubgen**, Steve **Hiestand**, Hermann **Hoogestraat**, Dr. med. Willi **Hornung**, Detlef H. **Hubbert**, Gregor **Hüni**, Werner **Jaschke**, Astrid **Jendral**, Sascha **Jenrich**, Refit **Kamberovic**, Dieter **Knischerf**, Anita **Knöllner**, Silvia **Kobanitsch**, Suzanna **König**, Dr. Adam **Kohnke**, Jovanka **Kojic**, Margrit **Köpf**, Otti **Krempel**, Dr. Rolf **Krempel**, Dalia **Koubeck-Fahmy**, Paul **Kuoni**, Jörg **Linder**, Johannes **Linzenich**, Edith **Locher-Brunner**, Thomas **Lorez**, Thomas **Luy**, Guido **Mariuzzo**, Thomas J. **Martens**, Philippe **Mauron**, Ernst **Minar**, Rolf **Möckli**, André **Moser**, Silvan **Müller**, Hans **Muench**, Hannes **Mühlberg**, Prof. Dr. Hans-Dieter **Mutschler**, Monica **Mutti** Caretti, Judith **Nappo**, Dieter **Neeser**, Claude **Niedermann**, Anton **Obrist**, Claudia **Offermanns**, Theodor **Ott**, Jürgen **Parbel**, Edy **Paul**, Michael **Pelczar**, Andreas **Raab**, Uwe **Rachui**, Peter **Regli**, Irmengart **Reitschuster**, Franko **Rinner**, Daniel **Rossel**, Josef **Rothenfluh**, Bernhard **Rudolph**, Herman **Rutgers**, Wolfgang **Scheiber**, Mathias **Schilling**, Sylvia **Schmid**, Manfred **Schmitt**, Ulrike **Schönfelder**, Jean-Pierre L. **Schupp**, Ueli **Schweizer**, Willi **Seiler**, Aldo **Servadio**, Antonio **Silva**, Gabriella **Skala**, Komm. Rat Gerhard **Span**, Robin **Städler**, Bernhard **Steck**, Douglas **Strom**, Marianthi **Teuscher**, Ernst **Theussl**, Dr. Eva **Tischer**, Oliver A. **Tonndorf**, Beny **Treier**, Pasquale **Trotta**, Friedemann **Uhl**, Prof. Dr. med. Gerhard **Uhlenbruck**, Kathrin **Ulbricht**, Dr. Hans E. **Ulrich**, Claus **Umbach**, Paul **Underberg**, Marco **Unverdruss**, Giusi **Verre**, Sandro **Wehrli**, Dr. Rudolf **Weyergans**, Philipp **Widermann**, Jürgen **Woldt**, Anja **Wolf**, Caroline **Wüest**, Gottfried **Wurpes**, SD Prinz Hans-Georg **Yourievsky**, Markus **Zahner**, Madeleine **Zeller**, Willi **Zihlmann**, Prof. Dr. Elke **Zimmermann**, Kaspar **Zimmermann**, Christoph **Züllli**, Eric-Pi **Zürcher**, Petra **Zurkova**, Andreas **Zwing**



WORLD FITNESS & WELLNESS FORUM
WFWF

GESUNDHEITS-CHARTA
vom 2. WFWF

Für alle Menschen dieser Erde. Die heutige Gesellschaft und Umwelt erfordern, dass Frieden, Gesundheit und Wohlergehen der Menschen mit ihrem freien Willen dauernde Geltung gegeben werde. Darum haben Leute der Länder Schweiz, Deutschland und Österreich (und einiger anderer europäischen Staaten, sowie auch aus anderen Kontinenten dieser Erde) im Hinblick auf die Arglist der Zeit zu ihrem besseren Schutz und zu ihrer Erhaltung, einander Beistand mit Rat und Tat zugesagt.

Im Bestreben für eine gesunde und starke Weltbevölkerung, die den heutigen Anforderungen der Gesellschaft, der Wirtschaft, der Welt und Umwelt standhält, beschliessen wir

- eigenverantwortlich für unsere Gesundheit und unsere physische und psychische Stärke zu sorgen, und
- jedem beizustehen, um dies auch zu erreichen,
- jedem im Rahmen des Möglichen beizustehen, wo seine Kräfte nicht reichen,
- auf unsere Nahrung zu achten, zur Unterstützung unserer Gesundheit und Vitalität,
- gemäss unseren Kräften auf umweltverträgliche Weise dafür zu sorgen, dass jeder Mensch reelle Möglichkeiten kriegt, sich gesund zu ernähren, jeder wenn möglich nach seinen Ideen,
- auf eine gesunde Lebensweise zu achten und diese anderen Menschen auch zu ermöglichen, und
- dieses Wissen und die Möglichkeiten in Schulen zugänglich zu machen.

Es soll jeder Mensch frei sein, unabhängig von Geschlecht und Alter, wie er Gesundheit und Stärke erreicht, ohne anderen Schaden zuzufügen. Unsere Stärke und Gesundheit sollen eine wesentliche Basis sein, um unsere Aufgaben und unsere Eigenverantwortung in der Familie, den anderen Menschen und der Gesellschaft, sowie allen anderen Lebensformen gegenüber, im Einklang mit der Schöpfung, wahrzunehmen.

Diese Ordnung soll, so die Menschen möchten, so lange Bestand haben, als dies notwendig erscheint. Diese Beschlüsse wurden von den Genannten gefasst, um der gesellschaftlichen Entwicklung der Menschen einen neuen Impuls zu geben.

Gegeben im Jahre 2007, 19. Oktober

Ich stimme dieser Gesundheits-Charta zu (mein Name darf veröffentlicht werden):

Name/Vorname (Blockschrift): _____

Firma/Organisation, Ort und Datum: _____

Unterschrift: _____

Fax an +41 91 730 14 13 oder eMail: info@wfwf.tv



Bewegung - Gesunde Ernährung - Geistige Fitness UND Arbeit!

Die terzStiftung, die SAFS und Sylvia Gattiker haben mit der Entwicklung des „**terz-Coach für Bewegung**“ diesen Umstand Rechnung getragen und einen Beruf für das dritte Lebensalter entwickelt. Im Schlussbericht des Nationalen Forschungsprogramm Altern – NFP32 (F. Höflinger & A. Stückelberger, Zürich 1999, S. 309f) werden drei Aussagen zitiert die wegweisend sind:

- „Die Anpassung unserer Gesellschaftsstrukturen an die heutige Langlebigkeit ist ein Prozess, der uns noch jahrzehntelang beschäftigen wird“
- „Die grosse gesellschaftliche Herausforderung unserer Zeit liegt darin, der nachberuflichen Phase eine klare und positive Struktur zu geben
- „Die nachberufliche Lebensphase muss vermehrt mit Lebenssinn gefüllt werden“

Aufbau der Ausbildung

Die Ausbildung besteht aus Präsenzphasen, die sich in Theorie- und Praxisunterricht teilen und dem Heimstudium. Die Ausbildungsdauer beträgt 3 Monate. Pro Monat finden in der Regel 5 Präsenzphasen statt. Die Prüfung erfolgt ca. 8 Wochen nach der letzten Präsenzphase und besteht aus einem praktischen und theoretischen Teil, der im Multiple Choice Verfahren durchgeführt wird.

Die Präsenzphasen

Die Präsenzphasen finden in der Regel alle 14 Tage statt. Die Dauer der Präsenzphasen wechseln zwischen 2-tägig und 3-tägig ab. Jede Präsenzphase hat ein Unterrichtsmodul mit Schwerpunktthemen zum Inhalt. Die Präsenzphasen sind durch das Erarbeiten der theoretischen Lernziele, dem Erlernen von psychomotorischen Fertigkeiten, dem Durchführen von Rollenübungen, Gruppenarbeiten und viel Praxis gekennzeichnet.

Die Prüfungsleistungen

Es gibt bereits vor der grossen Abschlussprüfung, die praktisch und theoretisch ist, verschiedene Prüfungsleistungen. ◆

Diese Prüfungsleistungen sind in Form von

- Hausarbeiten - Klausurarbeit - praktische Tests.

Hausarbeiten

Die Hausarbeit wird immer nach der Präsenzphase angefertigt und muss zu Beginn der folgenden Präsenzphase abgegeben werden. Hausarbeiten sind Aufgaben, die praktischer und schriftlicher Natur sein können und betreffen die theoretischen und praktischen Lerninhalte. Zur Ausarbeitung der Hausarbeit findet man in dem entsprechenden Lernmodul eine Anleitung im Anhang. Dabei ist es empfehlenswert die Punkte in der Anleitung in der vorgegebenen Reihenfolge abzuarbeiten.

Klausurarbeiten

Dies sind schriftliche Kurzttests am Ende einer Präsenzphase. Für diese Tests hat man 45 Minuten Zeit. Prüfungsrelevant sind die Themenkreise der aktuellen Präsenzphase. Daher ist es notwendig die Inhalte der Schulungsunterlagen zu kennen und in den Präsenzphasen aktiv mitzuarbeiten.

Praktische Tests

Diese Tests beinhalten den STRENFLEX Basis-Test im ersten Modul der Ausbildung und den STRENFLEX Sportabzeichen-Test im letzten Modul der Ausbildung.

Endprüfung

Die Endprüfung besteht aus einem praktischen und schriftlichen Teil. Auf diese Prüfungsleistung wird im letzten Modul gesondert eingegangen.

Die terzStiftung, die SAFS und Sylvia Gattiker motivieren die ältere Generation zu einer Änderung des Lebensstils. Aktiv sein ist gefragt und notwendig.

Die erste Ausbildung startete bereits im Januar 2013.

Mehr Infos dazu bei Sylvia Gattiker: gattiker@terzstiftung.ch oder unter:

www.terzstiftung.ch



Neue Plattform für die Sport- und Gesundheitsindustrie

- Eigene Ausstellungsfläche für das Wachstumssegment Healthstyle
- Hochrangige Experten beim 2. ISPO Health Forum

Als weltweit führende Sport Business Plattform präsentiert die ISPO MUNICH nicht nur Produktneuheiten und Innovationen aus den Bereichen Outdoor, Ski, Action und Performance Sports, sondern setzt auch Trends und erschliesst Zukunftsmärkte.

Letztes Jahr begann die Erfolgsgeschichte ISPO Healthstyle, eine neue Plattform für die Sport- und Gesundheitsbranche, die auf der ISPO MUNICH 2013 mit einer eigenen Ausstellungsfläche in der Halle C1 und dem 2. Health Forum fortgesetzt wird.

Das neu entwickelte Konzept ISPO Healthstyle bietet Unternehmen und Experten aus der Sport- und Gesundheitsindustrie die Möglichkeit, sich über das weitreichende Angebot des Healthstyle-Marktes zu informieren und das eigene Netzwerk zu erweitern. Auf 250 m² präsentieren die drei Themenwelten „Sport & Performance“, „Activity



& Comfort“ sowie „Body & Care“ innovative Produkte aus den Bereichen Hardware, Bekleidung & Textil sowie Accessoires & Services. Am „Healthstyle Action Point“ erwartet die mehr als 80.000 Fachbesucher ausserdem ein umfangreiches Rahmenprogramm aus Podiumsdiskussionen, Vorträgen und Showeinlagen.

Healthstyle steht für einen neuen Lebensstil, der Sport und Gesundheit miteinander verbindet. Sport ist nicht mehr nur Bewegung, sondern wird zunehmend als Gesundheitsdienstleistung nachgefragt, um dem Wunsch nach Wohlbefinden und Erhaltung der Gesundheit gerecht zu werden. Produktinnovationen, hochwertiges Design und neue Kundengruppen werden den Sportartikelmarkt und die Gesundheitsindustrie antreiben und mehr Menschen dazu motivieren, sich

durch Bewegung fit zu halten. Dieses neue Marktsegment rund um den 2. Gesundheitsmarkt boomt und wird allein in Deutschland laut Prognosen mittelfristig um 8,7 Prozent pro Jahr wachsen; 100 Milliarden sollen bereits 2020 umgesetzt werden.

Einer der Höhepunkte der ISPO MUNICH wird das 2. ISPO Health Forum sein, das am 5. Februar 2013 im ICM Internationalen Congress Center München stattfindet.

Auf der internationalen Leitveranstaltung werden hochkarätige Vertreter aus dem In- und Ausland das Thema Sport und Gesundheit interdisziplinär diskutieren. Das Programm des 2. ISPO Health Forum, an dem Experten aus den Bereichen Sportfachhandel, Healthcare, Sportindustrie, Versicherungswesen und ICT Industrie sowie politische Entscheidungsträger teilnehmen, besteht aus drei Hauptpanels.

Die ISPO Healthstyle und das 2. ISPO Health Forum finden im Rahmen der ISPO MUNICH vom 3. bis 6. Februar 2013 auf dem Gelände der Messe München statt.

Weitere Informationen finden Sie unter www.ispo.com/munich

Krafttraining zum Geniessen

Was kommt Ihnen beim Thema Krafttraining in den Sinn? Die Anstrengung, das Brennen in den Muskeln, Muskelkater? Aber wohl kaum das Wort Genuss, oder? Doch gerade wer geniessen möchte, sollte sich um seine Muskulatur kümmern. Denn wer mehr Muskeln hat, verbraucht auch mehr Kalorien – rund um die Uhr. Die Muskulatur ist unser grösstes Stoffwechselorgan und bestimmt weitgehend, wie viel der aufgenommenen Kohlenhydrate und Fette verbrannt statt in den Fettdepots abgelagert werden. Menschen mit einem hohen Anteil an Muskelmasse können mehr Körperfett verbrennen – und müssen nicht unentwegt auf die aufgenommenen Nahrungskalorien achten. In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Leser der neuen «Health Tribüne» ein gesundes und genussvolles 2013.

Dr. med. Sandra Thoma, Ärztin und Inhaberin von Exersuisse

Dr. med. Sandra Franziska Thoma Hauser



Geboren am: 16.11.1970
Zivilstand: verheiratet mit Dr. oec. Ralf Hauser, zwei Kinder.
Seit 1.1.2011: Die bisherigen Schweizer Kieser Training Betriebe werden unter dem Namen Exersuisse weitergeführt. 2009: VRP Jost Thoma Holding AG - März 2001:

Geschäftsführerin Kieser Training Schweiz (17 Eigenbetriebe, 2 Lizenzbetriebe)

2000: Mitglied des VR der Jost Thoma Holding AG (Inhaberin der Masterlizenz für die Marke Kieser Training in CH und FL) 1997-2001: Assistenzärztin (Chirurgie, Medizin, Rehabilitation) - 1999: Dissertation zum Thema muskuläre Dysbalancen beim Oberschenkelstumpf (Klinik Balgrist, Zürich) 1991-1997: Medizinstudium Uni Zürich

Verkauf

Neue Cardioscans von Energy-Lab. Nachdem wir Cardioscans für eine Artikelserie ausgetestet haben, verkaufen wir nun diese einmaligen Produkte **CARDIO-SCAN CS-3** zum Spezialpreis von nur je CHF 2'950.- (Euro 2'450.-). Mengenrabatt und Abholpreis plus 15%. Interessierte melden sich direkt bei Top Ten Media AG info@toptenmedia.com oder Tel. +41 (0) 91 730 14 14.



EIN WERTVOLLES GESCHENK - Das Buch DAS MEDAILLON GOTTES zeigt, warum der Herausgeber u.a. der FITNESS TRIBUNE und der HEALTH TRIBUNE, Jean-Pierre L. Schupp, seit bald 44 Jahren aktiv in der Fitness- und Gesundheitsförderungsbranche arbeitet. Denn er ist davon überzeugt, dass die Erkenntnis über den Sinn des Lebens und die Zeit für tiefere Gedanken über dieses Thema oft erst ab dem 65 Lebensjahr erfolgen kann. Bis zur Pensionierung ist der Mensch mit zu vielen irdischen Regeln beschäftigt, die ihm Familie, Beruf usw. diktieren. Tritt er dann in seine dritte Lebensphase ein, wird er oft krank und stirbt viel zu früh.

Das Buch DAS MEDAILLON GOTTES von Jean-Pierre L. Schupp ist im D-A-CH Europas in allen grossen Buchhandlungen zu bestellen z.B. BASEL - BERN - BERLIN - DÜSSELDORF - FRANKFURT - HAMBURG - KÖLN - MÜNCHEN - STUTTGART - WIEN - ZÜRICH etc. In Buchhandlungen wie z.B. in Zürich, die Orell Füssli Buchhandlung, Füsslistr. 4 (Bahnhofstrasse) oder in Bern, die Stauffacher Buchhandlung, Neugasse 25-37 und in Wien, in der Thaila Buchhandlung, Mariahilfer Str. 99 kann man im ausgestellten Buch hineinschnuppern. Jetzt bestellen oder direkt beim Verlag: www.toptenmedia.com „Bücher“ - EUR 39.-, CHF 48.- ISBN 978-3-033-02861-6



ERGO LINE
BALANCE 600
HYBRID
TECHNOLOGY



WELTNEUHEIT: HYBRID TECHNOLOGY

Für eine schonende und natürliche Bräunung werden Sonnenlicht und aktivierendes Beauty Light miteinander verbunden.

- Besonders sanfte Besonnung
- Schöne Bräune trotz geringer UV-Dosis
- Samtweiche Haut und strahlender Teint

Ergoline

IHRE PARTNER VOR ORT

DE - JK-INTERNATIONAL GMBH - Tel.: 02224 818-0 - info@ergoline.de - www.ergoline.de
CH - ERGO LINE AG - Tel.: 041 632 50 20 - info@ergoline.ch - www.ergoline.ch
AT - RUHA-Stelzmüller GmbH & Co KG - Tel.: 0732 778583-0 - solarien@ruha.at - www.ergoline.at

Lose auslegbare Schutzbeläge für den Kurz- und Langhantelbereich



Beläge aus vulkanisiertem Gummi schützen Ihre Böden vor Lasten, Stößen, Beschädigung und Zerstörung.

Infos und Preise unter
www.sportbelag.eu /
Schutzbeläge

M SPEZIAL-
BELÄGE
morgenroth

Hofer Str. 13
D-95632 Wunsiedel
Fon (0049) 09232-991 544
Fax (0049) 09232-991 545

Unser Lieferprogramm:
Elastische und textile
Sportbeläge für Aerobic,
Gymnastik, Cardio-, Kurz-
und Langhantelbereiche

Messe & Event-Termine:

Deutschland:

20. bis 23. November 2013
MEDICA, Düsseldorf

Österreich:

siehe: www.fitness.at

Schweiz:

„Blib fit“ 2013
„Blib fit“ siehe: www.terzstiftung.ch

24. und 25. Januar 2013
14. Nationale Gesundheitsförderung
Konferenz in Zürich

22. Februar 2013
SFGV - Tag in Luzern

04. und 05. Mai 2013
2. Dynamic Days, Bern

23. bis 25. Mai 2013
Treffpunkt Gesundheit, Luzern

29. November 2013
1. STRENFLEX Kids WM, Basel

30. November 2013
STRENFLEX EM, Basel
Senioren und Senioren
70, 80 und 90 Jahre plus!

Internationale Messen:

21. bis 23. Februar 2013
Forum Club in Bologna

09. bis 12. Mai 2013
Rimini-Wellness, Rimini/Italien

Internationale Kongresse:

29. und 30. September 2013
8. WFWF
World Fitness & Wellness Forum,
Minusio-Locarno, Schweiz

14. bis 17. Oktober 2013
IHRSA Europa-Kongress,
Madrid, Spanien

Internet Links finden Sie auf
www.fitnesstribune.com

Fitness-Test-Tage (Strenflex-Fitness-Sportabzeichen)

10 Jahre STRENFLEX 2002-2012

Quartalsmässig:
GANZTAGES Workshop Schiedsrichterausbildung und STRENFLEX Sportabzeichen -
Examiner Ausbildung - Info: www.isfha.org

30. November 2013
6. Strenflex-Europameisterschaft, Basel, Switzerland
Info: www.isfha.org
ISFHA, Postfach 1459, 6648 Minusio, Schweiz,
Tel. +41 91 730 14 10



Internationale Verbände:

EHFA
www.ehfa.eu



IHRSA Europa
Hans Muench - Direktor
Info: hbm@ihrsa.org
Tel. 0170 4 20 09 04



Schulen & Verbände Deutschland:

Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

BSA-Akademie
H. Neuburger Sportschule
66123 Saarbrücken
Tel. 0681/68 55-0



DFLV
Stettiner Strasse 4
90225 Baunatal
Tel. 05601/8055



DSSV e.V.
Bremer Strasse 201b
21073 Hamburg
Tel. 040/766 24 00



Dr. Gottlob Institut
Hauptmannsreute 21 b
70192 Stuttgart
Tel. 0711/5188 99 50



www.fitnessinitiative.de



IFAA, Essener Str. 12
68723 Schwetzingen
Tel. 06202 2751-0



IST-Studieninstitut GmbH
Moskauer Str. 25
40227 Düsseldorf
Tel. 0211/86668-0



WSD Pro Child e.V.
Daimlerstr. 8
74372 Sersheim
Tel. 07042/831 210



SSFGV Schweiz, Strenflex Fitness-Sport &
Gesundheitsförderungsverband
Postfach 1459, 6648 Minusio - Tel. 091 730 14 10

Schulen & Verbände Schweiz:

Aquademie
Burgunderstr. 138,
3018 Bern, Tel. 031/990 10 01



BodyMindSpirit
Giesshübelstr. 116
8045 Zürich
Tel. 044/241 91 77



education in move
Weidenpark 1
4313 Möhlin
Tel. 061/851 56 00

neue Klubschule Migros
www.klubschule.ch



QualiCert
Aepflstr. 13
9008 St. Gallen
Tel. 071/246 55 33



S.A.F.S. AG
Albisriederstr. 226
8048 Zürich
Tel. 044/404 50 70



SFGV Schweiz, Fitness- & Gesundheits-
center Verband, Postfach, 3000 Bern
Tel. 0848/89 38 02



SPTV
Kleestr. 58,
8280 Kreuzlingen



star
Seefeldstrasse 307
8008 Zürich
Tel. 044/383 55 77



Swiss Prävensana Akademie
Untere Bahnhofstr. 19
8640 Rapperswil
Tel. 055/211 85 85



Inserentenverzeichnis - HT 1	Seite
Inline	1
WFWF	2,3
ISPO - Messe München	5
Exersciences	6
Phiten	8
XBAR3	10
Sypoba	17
Inline	19
Treffpunkt Gesundheit Luzern	23
Geräte-Testing Dr. Gottlob	24,25
SwissKids - ISFHA	30
WFWF	42,43
Kleininserate	46
Fitness Sportl Magazin	48
Health Tribune Anzeigenpreise	49
Fitness Shop - Bike Palast	51
Fimex - Technogym	52



Das Jahresverbandsheft vom ISFHA Sportverein

Über 90% aller Menschen werden GESUND geboren. Erst unsere falsche Lebens- und Ernährungsweise macht uns KRANK. Deshalb muss man den Solidaritätsgedanken „der Gesunde hilft dem Kranken“ umkehren, d. h., man muss sich mit den GESUNDEN solidarisch erklären und demzufolge das GESUNDHEITSSYSTEM nachhaltig FÜR DIE GESUNDEN einrichten. Erst dann wird auch erkannt werden, dass die meisten Krankheiten nicht angeboren sind, sondern oft (auch) wegen mangelnder Eigenverantwortung SELBST verursacht werden.

Wer sich gesund ernährt und vor allem das wichtige Krafttraining zu Hause und/oder im Fitnessstudio mindestens zwei Mal in der Woche 30 Minuten intensiv durchführt, wird mit ziemlicher Sicherheit zwischen 100 und 120 Jahre alt werden und gesund sterben. PUNKT!

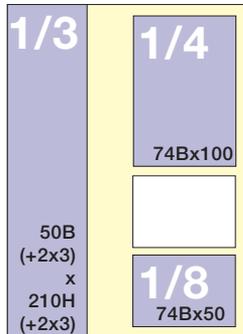
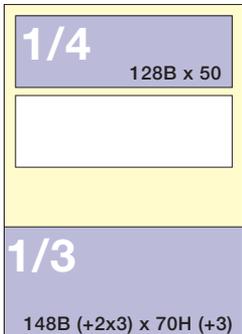
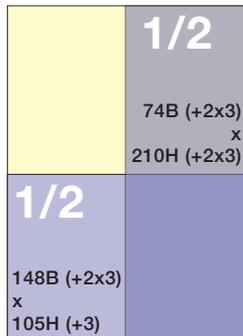
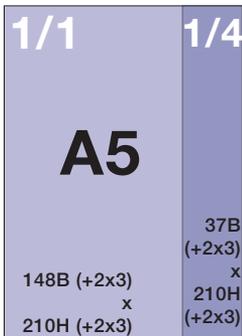
Der STRENFLEX Fitness-Test gibt auch Aufschluss über das biologische Alter eines Menschen – in unserer Gesellschaft je länger je mehr ein wichtiges Thema.

Wer den ISFHA-Strenflex Fitness-Test besteht und sein Fitness-Sportabzeichen in BRONZE, SILBER oder gar GOLD erreicht hat, kann stolz auf seine Leistung sein. Und er kann dabei auch seinen Mitmenschen zeigen, dass er BIOLOGISCH gesehen, viel jünger ist.

Werden auch Sie Mitglied von einem zukunftsorientierten Sportverein **STRENFLEX** www.fitness-sport.tv

Verband: www.isfha.org

Formate (Masse in mm, in Klammern: Randbeschnitt)



Anzeigen	CHF	€
1/8 Seite	495.—	370.—
1/4 Seite (hoch od. quer)	1165.—	870.—
1/3 Seite (hoch od. quer)	1495.—	1120.—
1/2 Seite (hoch od. quer)	2220.—	1665.—
1/1 Seite	3995.—	2995.—
3. U-Seite	6700.—	4895.—
1. U-Seite (Titelseite)	8000.—	5950.—
Titelseite-Paket (Seiten 1,2,3)	14925.—	11250.—
4. U-Seite	13975.—	10475.—

Einleger	CHF	€
bis 20 gr. (nur Studio Auflage)	4780.—	3580.—
ab 20 gr. (nur Studio Auflage)	Preis auf Anfrage	

Wiederholungs-Rabatte	
12 Anzeigen / Einleger - 2-Jahres-Abschluss	25%
6 Anzeigen / Einleger - 1-Jahres-Abschluss	15%
4 Anzeigen / Einleger	10%
3 Anzeigen / Einleger	5%
2 Anzeigen / Einleger	3%

Provisionen	
Anerkannte Agenturen erhalten	10%
BK vom Netto-Rechnungsbetrag	

Bezahlungsmodus	
Neukunden: Vorauszahlung (via unten stehende Konten)	
Vorauszahlung vor jeder Ausgabe: 5% Skonto oder	
Vorauszahlung für 6 Ausgaben: 12,5% Zusatz-Rabatt	

Bankverbindungen

CH: UBS AG, CH-6600 Locarno
CHF IBAN CH51 0024 6246 3361 7408 P
EUR IBAN CH70 0024 6246 3361 7460 C
D: Postbank Karlsruhe, D-76127 Karlsruhe
IBAN DE19 6601 0075 0607 2037 56 BIC PBNKDEFF

Drucktechnisches

Vorlagen: Druckfähige pdf-Datei per E-Mail an info@toptenmedia.com (bis zu 100MB), ab Ihrem FTP-Server, auf USB Sticks, CD-R/CD-RW/DVD-R/DVD-RW,
Formate: A5*, 1/2 hoch/quer*, 1/3 hoch/quer*, 1/4 hoch/quer*, 1/8 quer
A4 (auf 2 x A5* teilen. Achtung Falz!)
*Randabfallend: 3mm Beschnitt pro Rand dazu rechnen!

Farben: 4-farbig (cmyk),
Bilder 300 dpi, jpg, tif, eps oder pdf

Internet

www.healthtribune.eu & www.toptenmedia.com

Auflage pro Ausgabe Total

Medical Auflage D:~4400 + CH:~1200 + A:~450 = ~6050

Abos: die HT erscheint alternierend zur Fitness-Tribune alle zwei Monate

~2000 Messe Auflage (6x2000= ca.12'000) = ~2'000

Gesamtauflage HT~6'900 (plus Messe-Auflage) = ca. 8'050

Erscheinungsweise

6 mal pro Jahr

Bezugspreise Europa €

Einzel 3.50

Abonnement 1 Jahr (inkl. Versand) 22.—

Bezugspreise Schweiz CHF

Einzel 4.50

Abonnement 1 Jahr (inkl. Versand) 30.—

Bezugspreise Ausserhalb von Europa US\$

Abonnement 1 Jahr (inkl. Versand) 50.—

Jetzt am Kiosk!

2013 - Das Jubiläumsjahr - 25 Jahre FITNESS TRIBUNE

Fachmagazin für die Fitness- & Wellnessindustrie im deutschsprachigen Europa

Deutschland € 6.90 | Österreich € 7.50 | Schweiz CHF 10.-

**FITNESS
TRIBUNE**

Nr. 142, März/April 2013

www.fitnesstribune.com

WIE DIE MUSKELN FUNKTIONIEREN

WERNER KIESER

BGM PROJEKTSTUDIE

SYLVIA GATTIKER

MEETING DES STANDARDS COUNCIL

PROF. DR. THOMAS RIEGER

**FITNESS-
INDUSTRIE
IN 50 JAHREN**

NEUES MAGAZIN

**HEALTH
TRIBUNE**
www.healthtribune.eu

**BABYBOOMER
GESUNDHEITS-
REVOLUTION**

WENN SICH ZWEI FINDEN...

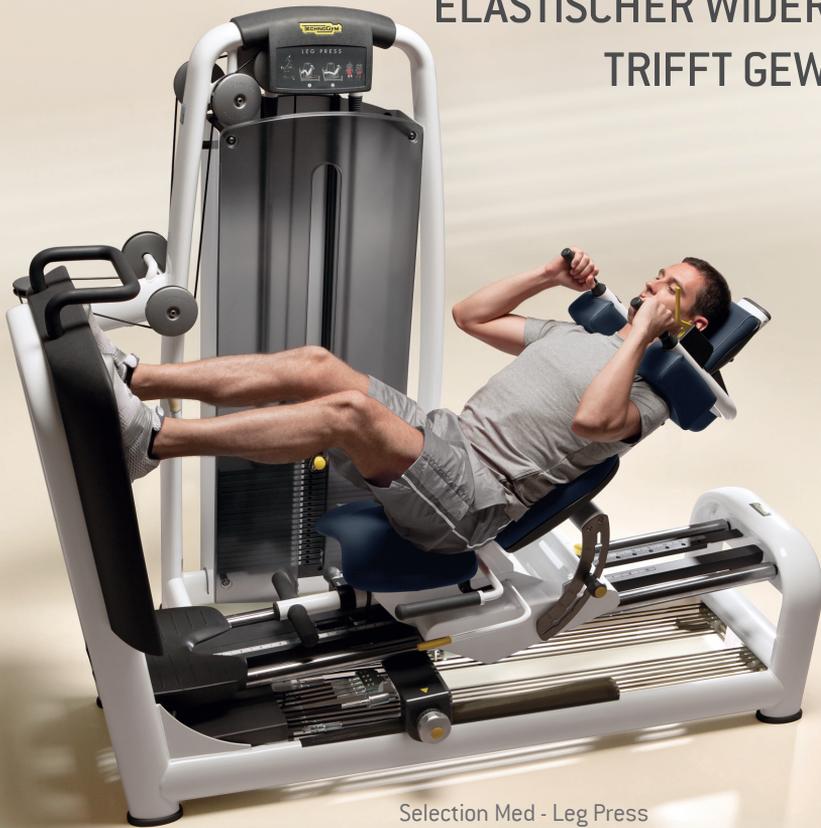


...FREUT SICH DER KUNDE !

AB 9.2.2013 IN DER SCHAFFHAUSERSTR. 550 - ZÜRICH



ELASTISCHER WIDERSTAND TRIFFT GEWICHTE.



Selection Med - Leg Press




MRS
MULTIPLE
RESISTANCE
SYSTEM

**Das Multiple Resistance System
ermöglicht fünf Trainingsmethoden:**

- Isometrisch
- Ohne Widerstand
- Elastischer Widerstand
- Standard Gewichte
- Kombiniertes Widerstand:
elastisch & standard Gewichte

Selection Med gehört mit ihren 23 Geräten zu den umfangreichsten Linien medizinisch zertifizierter Kraftgeräte. Die Geräte sind optimal für Reha-, Fitness- und Leistungstraining geeignet. Mit dem innovativen MULTIPLE RESISTANCE SYSTEM kombiniert die neue Leg Press erstmals elastischen Widerstand mit dem Widerstand konventioneller Kraftgeräte und maximiert so die Trainingsmöglichkeiten.

www.technogym.ch

Weitere Informationen und Prospekte erhältlich bei:

SWITZERLAND - Fimex Distribution AG

Werkstrasse 36, 3250 Lyss
Tel. 032 387 05 05, Fax 032 387 05 15, E-Mail: info@fimex.ch

OTHER COUNTRIES - TECHNOGYM SpA

Ph. +39 0547 650101 Fax +39 0547 650591 E-Mail: info@technogym.com



Compliant IEC 60601 Directive

TECHNOGYM

The Wellness Company