



**Burnout**

PROF. DR. MED. CLAUS MUSS

**Kommunikationskanäle öffnen  
mit Muskeltraining**

JÜRGEN WOLDT

**Genuss und Gesundheit**

UELI SCHWEIZER

**Rettet der Sport  
die Menschheit vor der  
BEWEGUNGS-  
losigkeit?**

**Checkups**

**Das zweiseidige Streben nach**

**Sicherheit**

Dr. med. Jürg Kuoni

**Arztkooperationen und  
erfolgreiche Positionierung  
medizinischer**

**Trainingsanbieter im  
Gesundheitsmarkt**

## 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](mailto: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](http://www.wfwf.tv)

### WFWF SUPPORTERS



**exersuisse**

Das gesunde Krafttraining

**FIMEX**  
distribution ag

**fitness** SPORT



**John Harris**  
Fitness



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

terz   
Stiftung





## 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](mailto: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](http://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**



## 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](mailto:info@wfwf.tv)



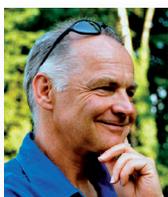
**Dr. med. Jürg Kuoni**  
Checkups  
Das zweischneidige Streben  
nach Sicherheit

Seite 11



**Dr. med. Bertino Somaini**  
Wir essen zu viel und trinken  
zu süss!

Seite 13



**Ueli Schweizer**  
Genuss und Gesundheit

Seite 16



**Jürgen Woldt**  
Kommunikationskanäle  
öffnen mit Muskeltraining

Seite 26



**Dr. med Petra Bracht**  
Welche Bewegung macht  
gesund?

Seite 29



**Prof. Dr. med. Claus Muss**  
Raus aus der Stress-Spirale  
„Burnout“

Seite 32

<b>Editorial</b>	<b>9</b>
<b>Kommentar</b>	<b>11</b>
<b>Health News - ISPO</b>	<b>14</b>
<b>Interview Markus Rauluk</b>	<b>18</b>
<b>Roland Steiner</b>	<b>20</b>
<b>Harald Gärtner</b>	<b>22</b>
<b>WEBINAR News</b>	<b>24</b>
<b>Dr. Petar Strahinja</b>	<b>30</b>
<b>Vegetarian News</b>	<b>31</b>
<b>Sylva Gattiker - Alzheimer</b>	<b>34</b>
<b>Fortsetzungen</b>	<b>36</b>
<b>Kleininserate</b>	<b>38</b>
<b>Termine &amp; Adressen</b>	<b>39</b>
<b>Inserentenverzeichnis</b>	<b>40</b>
<b>Impressum</b>	<b>42</b>



Lara Gut, Mitglied der Nationalmannschaft von Swiss-Ski, ist eines der erfolgreichsten Jungtalente der letzten Jahre und hat, nebst zahlreichen weiteren Erfolgen, bereits zwei Silbermedaillen bei Weltmeisterschaften gewonnen. Eine wichtige Rolle in ihrer Karriere spielt Vater Paul Gut, der sie seit 2009 als Haupttrainer betreut.



Kürzlich hat Prof. Dr. Korte von der Technischen Universität Braunschweig eine Studie veröffentlicht, mit welcher die Wirksamkeit von Aquatitan auf Nervenzellen untersucht wurde.



Interview  
Prof. Dr. M. Korte

# Ich konnte es kaum glauben!

## Skitrainer Paul Gut im Gespräch

**Phiten:** Wie haben Sie Phiten kennengelernt?

**Paul Gut:** Während einer Wanderung traf ich einmal einen Freund, der Gigathlon-Rennen läuft und wegen Knieproblemen ans Aufhören dachte. Die Ärzte wollten ihn operieren doch seit er Phitenpflaster auf den Knien trug, konnte er problemlos wieder Sport treiben. Ich erzählte ihm von meiner chronischen Ellbogenentzündung, die mich seit mehreren Jahren quält und er empfahl mir, diese Phitenpflaster zu probieren. Als ich das Produkt drei Tage verwendet hatte, war die Entzündung weg. Ich konnte es kaum glauben!

**Phiten:** Wir wissen aus früheren Gesprächen, dass Sie vor allem mit den Tapes von Phiten arbeiten. Könnten Sie uns Ihre Erfahrungen anhand von ein oder zwei Beispielen schildern?

**Paul Gut:** Wie gesagt, sobald ich irgendwo am Körper Schmerzen verspüre, klebe ich sofort ein Phitenpflaster drauf. Meine Frau wurde vor zwei Jahren am Rücken operiert, weil sie eine Zyste hatte. Alles ging gut, aber wenn sie seither doch Beschwerden hat, lindert sie diese mithilfe des Phiten Rückengurtes. Unsere ganze Familie verwendet Phitenpflaster und trägt regelmässig eine Halskette oder andere Phitenprodukte – auch zur Entspannung.

**Phiten:** Gemäss eigenen Aussagen haben Sie die Tapes auch anderen Skifahrern zum Testen gegeben, welche Rückmeldungen erhielten Sie?

**Paul Gut:** Mehrere Athleten und Trainer haben mich auf diese runden Pflaster, die ich manchmal trage, angesprochen. Ich erkläre ihnen dann, weshalb ich sie verwende und wenn sie wollen, gebe ich ihnen einige

zum Testen. Ich sage ihnen, dass ich für nichts garantieren kann aber dass es bei uns genützt hat! Ein Weltcup Topathlet konnte z. B. seit einigen Wochen wegen Knie-schmerzen nicht mehr richtig trainieren. Er testete ein Phitenpflaster. Am Tag danach konnte er ohne Schmerzen trainieren. Beim nächsten Rennen wurde er Zweiter.

**Phiten:** Wie reagierte Lara auf die Produkte von Phiten?

**Paul Gut:** Am Anfang war sie relativ skeptisch. Man ist ja nicht immer empfänglich für Empfehlungen des eigenen Vaters... aber dann war sie begeistert.

In Japan wurde zudem die „Society of Aquametal Research“ ins Leben gerufen, welche sich der Wirkung von Phiten widmet. Verschiedene Wissenschaftler untersuchen den Effekt der Produkte im Zusammenhang mit Stress, Anti-Aging, sportlicher Leistungsfähigkeit und Implantaten.



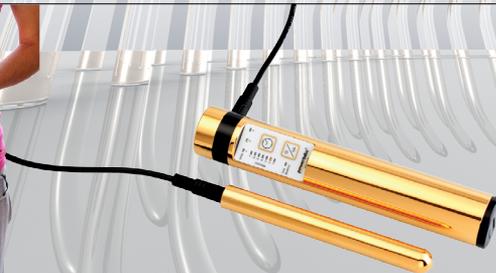
Der aktuelle Stand  
der Untersuchungen



Cizen Inc. sports & health, Monbijoustrasse 22 (Phiten Shop), CH-3011 Bern  
www.phiten.ch, info@phiten.ch, Tel. 031 371 46 24

# LANGES, GESUNDES LEBEN?

- Es ist ein wichtiger, gesundheitlicher Aspekt, auch die Struktur der Wassermoleküle in den Muskeln mit der Power Tube - Quick-Zap-TENS-Therapie zu aktivieren!
- Die Power Tube und das Quick-Zap-Gerät können zur Schmerztherapie bei Hobby-Sportlern, Profi-Sportlern und als Vorsorge für gesundheitsorientierte Menschen eingesetzt werden und helfen, den Körper positiv zu stimulieren!
- Die beiden Geräte, Power Tube und Quick-Zap, werden weltweit mit Erfolg eingesetzt!
- Vorbeugung für Ihre Gesundheit, Vitalität und Lebenskraft mit den Therapiegeräten POWER TUBE und QUICK ZAP – Swiss Made!



**power tube**  
QUICKZAP FREQUENZ THERAPIE TECHNIK

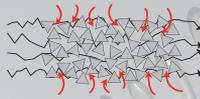
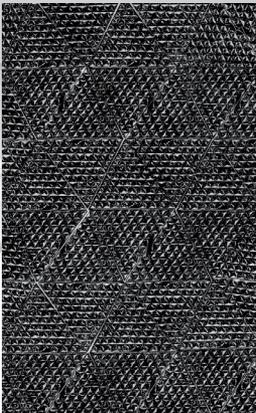


- Zertifiziertes Managementsystem
- EN ISO 9001
- EN ISO 13485

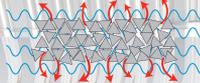
## QUICK-ZAP-TENS-Therapie-Technik

Folgende Bilder sagen mehr aus als 1000 Worte!

Mitochondrien, 30 Mio.-fach vergrössert  
(gleichmässige, homogene Anordnung der molekularen Zellstruktur)

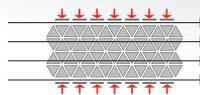


Ein disharmonischer Zustand der molekularen Zellstruktur kann zu Beschwerden führen.



Das Quick-Zap TENS \* - Gerät wirkt (durch die Haut) auf die molekularen Zellstrukturen ein. Die 3 Grundfrequenzen mit den dazugehörigen Obertonreihen „vibrieren“ die Moleküle. Dadurch wird die molekulare Zellstruktur homogenisiert.

zu \* Transcutaneous Electrical Nerve Stimulator



Molekulare Zellstruktur in einem homogenen, harmonischen Zustand.

# Rettet der Sport die Menschheit von der BEWEGUNGSlosigkeit?

Seit Jahren versuchen verschiedene westliche Regierungen durch flankierende Massnahmen etwas für die Gesundheitsförderung ihrer Bevölkerungen zu unternehmen.

Der 14. Gesundheitsförderungskongress vom 24. und 25. Januar 2013 in Zürich war auch wieder eine staatliche Veranstaltung, in der verantwortliche Kreise aus Kanton und Bund zeigen wollen, was mit den Millionen an Subventionen in Sachen Gesundheitsförderung gemacht werden könnte, um diese Investitionen irgendwie verantworten zu können.

Zwar gab es da und dort wie jedes Jahr junge Menschen, die Schulprojekte zum Thema Schulkinder und Gesundheit an einem Workshop vorstellten. Wie jedes Jahr verlassen aber die meisten etwas frustriert die Veranstaltung, denn was alle zu hören bekommen bei den diversen Diskussionen ist, „oh, mit Schulen zusammenarbeiten ist schwierig“.

Das gilt aber auch oft für andere staatliche Institutionen. Genau an dieser offenbar unmöglichen Netzwerkverbindung zwischen Politik und Gesellschaft hapert es doch in allen Belangen.

Wie will man die Gesundheit fördern, wenn man überall immer wieder abgeblockt wird oder Projekte als „zu schwierig“ eingestuft werden. Seit über 4

Jahren versuche ich ein gemeinsames Treffen zwischen den Experten aus der Gesundheitsförderung des Bundes sowie den Universitäten (Theoretiker) und den Experten der Gesundheitsförderung der Privatwirtschaft sowie den Anwendern (Praktiker) zu organisieren. Es läuft immer alles ins Leere, man scheint kein Interesse daran zu haben. Scheinbar gilt überall immer noch das gleiche Dogma: „Der Theoretiker hat immer Recht“.

Zum Glück hat die Sportmesse „ISPO“ in München auch diese Problematik erkannt und bereits zum zweiten Mal einen internationalen Kongress zum Thema Sport und Gesundheit „ISPO HEALTH FORUM“ während der ISPO am 5.2.2013 abgehalten. Nicht ganz uneigennützig, aber folgendes Beispiel sollte doch die Politiker endlich aufrütteln: Wenn die Sportartikelindustrie, die auch schon vor der ISPO an ihrem jährlichen Branchentreffen des Interessenverbands feststellten, dass wenn nichts gegen den massiven BEWEGUNGS-Mangel von Kindern unternommen würde, sie bald eine ganze Generation von potentiellen Kunden verlieren würden. Denn schon heute treiben immer weniger Kinder Sport. z.B. laufen nur noch 3 von 10 Kindern Ski. Immer mehr Schulkinder sind absolut „UNFIT“, versuchen höchstens



**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@topenmedia.com](mailto:jpschupp@topenmedia.com)

noch bei einem Schulausflug den Schlitten zu benützen oder bleiben gleich den ganzen Tag mangels körperlicher Fitness in der Ferien-Unterkunft.

Politiker aufgewacht, ab 2013 nimmt endlich die Wirtschaft das Heft der Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche und Pensionärinnen und Pensionäre in die Hand. Die Zeit der Leerläufe im politischen Gesundheitsförderungs-Umfeld sind vorbei!

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp

# 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

# Checkups 2: das zweiseitige Streben nach Sicherheit

**Die häufigste Krankheit ist die Diagnose. Für Nachschub sorgen Checkups.**

**Zuoberst auf der Hitparade checkup-generierter Diagnosen: hoher Cholesterinspiegel, hoher Blutdruck, hoher Blutzucker.**

„Hypercholesterinämie“ oder „zu hoher“ Cholesterinspiegel: Zu meinen Studienzeiten war ein Cholesterinspiegel von 6.5 mmol/l normal. In den letzten 40 Jahren wurde Normalität immer weiter nach unten korrigiert, nach heutigen Richtlinien liegt die Grenze zwischen normal und behandlungsbedürftig bei 5.2 mmol/l. Die nächste Korrektur nach unten ist bereits programmiert, sie hört auf den gehaltvollen Namen JUPITER. Unter „Experten“ wird die JUPITER-Studie als Meilenstein gehandelt. Begründung? Von 135 Gesunden mit NORMALEM CHOLESTERINSPIEGEL, die 2 Jahre einen Cholesterinsenker schlucken, hat statistisch EINER einen Nutzen, 134 haben nur die Kosten und die Nebenwirkungen. Der gesunde Menschenverstand lässt grüssen. Klammer 1: Bill Clinton hatte 2001 einen leicht erhöhten Cholesterinspiegel. Seine Kardiologen verordneten einen Cholesterinsenker. 2004 folgte eine notfallmässige Bypass-Operation. Die Kosmetik des Cholesterinwertes war offenbar nutzlos. Klammer 2: Eine Senkung des „Normalwerts“ um 0.5 mmol/l dürfte in den Industrieländern einem Zuwachs von 30 – 40 Millionen „Patienten“ entsprechen. Bei Tageskosten von 2 bis 4 Franken für Cholesterinsenker kein schlechtes Geschäft.

„Hoher Blutdruck“: Schon zu meinen Studienzeiten war in Stein gemeisselt, dass Blutdruckwerte über 140/90 mmHg medikamentös behandelt werden müssen. Werte über 130/85 gelten als „hochnormal“, d.h. die Grenzzone zwischen „gesund“ und „krank“ war beschriftet. Eine neue Cochrane Review, also der höchste Standard der Wahrheitsfindung in der Medizin, kommt nun allerdings zum Schluss, dass die Behandlung von Blutdruckwerten bis 159/99mmHg absolut keinen Nutzen hat (publiziert im British Medical Journal August 2012). Auf den Applaus der „Experten“ warte ich noch immer.

„Prä-Diabetes“, hoher Blutzuckerwert: Der Abwärtstrend der Normalwerte (und damit der Aufwärtstrend bzgl. Patientenzahlen) hat auch vor dem Blutzucker nicht Halt gemacht. Um es kurz zu machen: Eine gross angelegte Reihenuntersuchung von Gesunden zur Früherfassung (und Behandlung) eines Diabetes brachte keinerlei Nutzen für die Betroffenen. Weder diabetes-spezifische Komplikationen (Blindheit, Nierenversagen, Durchblutungsstörungen) noch das Sterberisiko nahmen in den Folgejahren ab. (Lancet, Nov 2012)

Hochnormale Cholesterinwerte, hochnormale Blutdruckwerte und hochnormale Blutzuckerwerte sind die häufigsten „Funde“ von Checkups. Selbstverständlich alles behandlungsbedürftige Vorstufen ins Reich des vorzeitigen Todes, wenn wir der behandelnden Pharmaindustrie, pardon, dem behandelnden Arzt, Glauben schenken.

Primum non nocere (zu allererst: schade dem Patienten nicht!) verlangt Hippokrates von den Ärzten. So ganz harmlos ist die Suche nach Krankheiten bei Gesunden allerdings nicht, sie verursacht nicht nur Kosten in Milliardenhöhe, sie kann auch ganz schön ins Auge gehen. Sicher, ein Elektrokardiogramm beispielsweise wird Sie nicht umbringen. Vor allem, wenn dieses völlig normal ist. Was allerdings nicht bedeutet, dass Ihr Herz gesund ist. Ein normales Elektrokardiogramm bedeutet, dass das elektrische System Ihres Herzens normal ist. Mehr nicht. Ungeheimlich können die „Downstream-Effekte“ werden, wenn das Elektrokardiogramm von der Normkurve abweicht. Downstream-Effekte meint die dann zwingend durchzuführenden Folgeuntersuchungen, und zwar je weiter stromabwärts desto gefährlicher. Dazu ein Beispiel, zugegebenermassen ein GAU, aber tatsächlich genauso passiert und genauso in den Archives of Internal Medicine im April 2011 publiziert: Eine 52-jährige Krankenschwester lässt sich nach einer Episode von Brustschmerzen abklären. Alle Untersuchungsbefunde sind normal. Trotzdem empfiehlt der beigezogene Kardiologe „zur Sicherheit“ einen .

Fortsetzung Seite 36 ➤



**Dr. med. Jürg Kuoni**

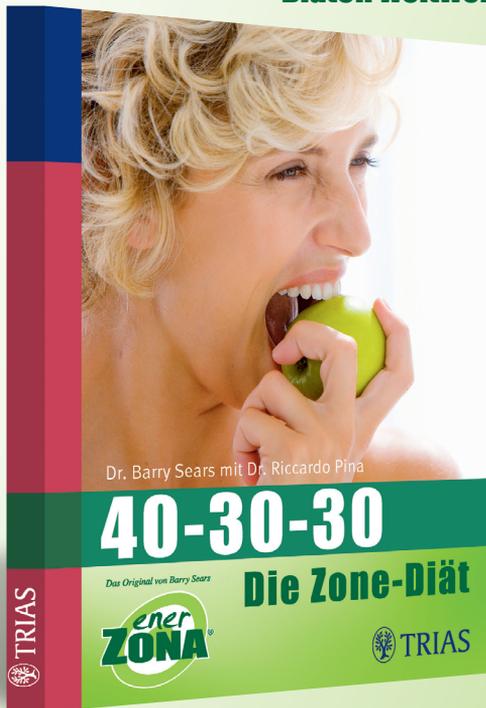
Geboren 1945

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.

# Ein exklusives Angebot nur für Leser der Fitness Tribune

“40-30-30 Die Zone-Diät”, das neue Buch über eine der beliebtesten Diäten weltweit.



**Dr. Barry Sears, Erfinder der Zone-Diät und Autor des Bestsellers, verkaufte bereits über 7 Millionen Bücher. Bestellen Sie jetzt über Top Ten Media AG, 6648 Minusio Tel +41 91 7301414 E-Mail: [verlag@toptenmedia.com](mailto:verlag@toptenmedia.com) und Sie erhalten einen**

**Rabatt  
von 30%  
auf**

**EUR 14.95 / CHF 18.50**

## Die anti-inflammatorische Ernährung nach Dr. Barry Sears

Die vom amerikanischen Biochemiker Dr. Barry Sears entwickelte Zone-Diät ist eine Ernährungsweise, die es dem Organismus ermöglicht, optimal zu arbeiten. Das Grundprinzip dieser Ernährungsstrategie: Bei jeder Mahlzeit sollen die Kalorien aus 40 % Kohlenhydraten, 30 % Eiweiss und 30 % Fetten bestehen. Daher wird diese Diät auch als 40-30-30 Diät bezeichnet. Im Gegensatz zu vielen Diäten, bei denen ein Verlust von Wasser oder fettfreien Körpermasse erzielt wird, bewirkt die Einhaltung der Zone-Diät einen Abbau von reinem Fett. Die Auswahl und Kombination geeigneter Lebensmittel trägt dazu bei, dass die Hormone Insulin und Glucagon, sowie auch Eicosanoide im Blutzucker ausgewogen sind. Dieses ideale Gleichgewicht trägt entscheidend dazu bei, ernährungsbedingte Entzündungsprozesse

(stille Entzündungen) im Körper unter Kontrolle zu halten und zu bekämpfen. Die regelmässige Einnahme von Omega 3 Fettsäuren, körperliche Betätigung, Entspannung oder Meditation runden dieses Programm ab.



# Wir essen zuviel und trinken zu süss

Es gibt viele Diäten und Ratschläge zum Thema Essen. Bücher zum Thema „**Abnehmen, Körpergewicht oder gute Figur durch Ernährung**“ sind seit Jahren auf der Bestsellerliste. Trotzdem legen weltweit Menschen **unerwünscht** an Gewicht zu. Das **erwünschte** Abnehmen erweist sich später dann als schwierig und mühsam.

Es geht mir nicht um eine kritische Beurteilung dieser Bücher, Webseiten und Ratschläge in Magazinen, sondern hinterfragen wir mal kurz das eigene Alltagsverhalten.

**Wir essen zuviel:** Wie häufig und unbewusst nehmen wir Nahrung zu uns? Wenn etwas zu Essen leicht verfügbar ist, wird dies in den Mund gesteckt. Zum Kaffee gibt es ein Schokoladenstück dazu, für Kinder kostenlos eine Süssigkeit.

Es ist sehr anstrengend alle diese Angebote, die vor uns liegen, nicht anzunehmen. Unser Gehirn liebt Anstrengungen solcher Art nicht und so wird automatisch zugegriffen. Studien zeigen: Menschen essen wesentlich mehr, wenn dies ohne Anstrengung geschehen kann. Es macht einen beträchtlichen Unterschied, ob Sie im Büro aufstehen müssen, um eine Praline zu naschen oder ob diese in Reichweite verfügbar ist. Wir essen auch, wenn wir nicht essen wollen. Der Körper kann leider nicht zwischen unerwünschten und erwünschten Kalorien unterscheiden - daher bewegt sich unser Gewicht langsam aber sicher nach oben. Dieses „Snacks“ verkauft die Werbung überall und sehr

wirkungsvoll als Genuss. Wir kaufen solche Produkte und legen diese essgerecht bereit. Dann verschlingen wir diese Produkte ohne zu geniessen. Gut für die Hersteller schlecht für unseres Wohlbefinden.

Strengen Sie Ihr Gehirn etwas an mit der Aufforderung: Ich habe naschen **nicht** nötig. Ich nehme diesen Snack nicht. Wenn Sie dies aktive „Nein“ für einige Wochen durchhalten, dann wird es Routine für die Jahre und Sie (und Ihr Gehirn) haben es geschafft. Sie essen, wenn Sie es geniessen können und nicht, dann wenn Sie nicht wollen. Dieser Tipp ist gut für alle - nicht nur für Menschen mit Gewichtsproblemen.

**Wir trinken zu süss:** Alle süssen Getränke sind unnötig und haben eine nicht sättigende Kalorienzufuhr. Dies gilt auch für alle als gesund angepriesenen Fruchtsäfte. Der Kaloriengehalt ist so hoch wie bei Süssgetränken (z.B. Cola). Statt Orangensaft oder Apfelsaft wäre es besser eine ganze Orange oder einen Apfel zu essen (das hat weniger Kalorien, Faserstoffe und ist erst noch sättigend). Kinder werden schon im ersten Lebensjahr mit dem süssen Geschmack empfinden von Erwachsenen vertraut gemacht: Der Tee zum Trinken wird gesüsst, bis die Mutter (oder Vater) ihn für gut findet - viel zu süss für Babys oder Kleinkinder. Diese sind an ungesüsste Muttermilch gewöhnt. Wir können problemlos auf jeden Süsstoff beim Kind verzichten. Tee ohne Zucker oder Wasser ist besser (und erst noch günstiger). Auch für uns alle ist dies

einfach machbar: Verzichten Sie zunächst bewusst auf jeden Süsstoff in Getränken. Vielleicht finden Sie dieses Getränk (z.B. Tee ohne Zucker) zu Beginn schrecklich - nach 3 Wochen wird es akzeptabel und nach 3 Monaten finden Sie andere Getränke zu süss. Erneut haben Sie und Ihre Geschmacksempfindungen (und Ihr Gehirn) geschafft, auf einfache Art ein ungewolltes Verhalten zu ändern. Beim Essen und Trinken im Alltag braucht es etwas mehr Bewusstheit zum Geniessen. Wenn Sie solche einfachen Alltagstipps umsetzen, erleben Sie den Erfolg: Ich kann es! Ein bewusster Entscheid und eine Angewöhnungsphase von etwa 3 Monaten und Sie haben einen wichtigen Schritt zur Verbesserung der Lebensqualität geschafft. Weitere solche Möglichkeiten können dann auch in die Tat umgesetzt und in den Alltag eingebaut werden. „**Bewusst geniessen statt unbewusst an Gewicht zulegen**“ ist einfacher, als man zunächst denkt.

Geniessen Sie den Erfolg!



**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

## 2. ISPO Health Forum

# Wird der Sport die Menschheit aus der Bewegungslosigkeit reissen?

### Healthstyle Ausstellungsfläche und ISPO Health Forum von 3. bis 6. Februar

Als weltweit führende Sport-Business-Plattform setzte die ISPO MUNICH Trends und erschloss Zukunftsmärkte. Vom 3. bis 6. Februar 2013 zeigte sie mit der ISPO Healthstyle die Plattform für die Sport- und Gesundheitsbranche:



Das 2. ISPO Health Forum und eine eigene Ausstellungsfläche in Halle C1 (Stand 121). Healthstyle steht für einen neuen Lifestyle, der Sport und Gesundheit miteinander verbindet. Produktinnovationen, hochwertiges Lifestyle-Design und neue Kundengruppen werden den Sportartikelmarkt und die Gesundheitsindustrie revolutionieren und mehr Menschen dazu motivieren, sich durch Bewegung fit zu halten.

Auf dem zweiten ISPO Health Forum, der internationalen Veranstaltung für den Dialog zwischen Sport- und Gesundheitsindustrie, trafen sich am 5. Februar führende Vertreter der beiden Branchen sowie Politik und internationale Verbände.

Dr. Mike Evans, YouTube-Star in der Umfeld Prävention von der Universität Toronto, führte durch ein spannendes Programm. Wichtige internationale Akteure haben das Thema „Healthstyle“ interdisziplinär diskutiert.

Sprecher des 2. ISPO Health Forums waren unter anderem:

- Frank Dassler (Präsident, Federation of the European Sporting goods Industry) • Stefan Herzog (Geschäftsführer, Sport Scheck) • Cédric Hutchings (Geschäftsführer, Withings)
- Gareth Jones (General Manager EMEA, Fitbit) • Klaus Jost (Präsident, INTERSPORT International Corp.) • Dr. Hardy Kietzmann (Direktor Innovation, Sanofi) • Robbert de Kock (Secretary General, The World Federation of the Sporting Goods Industry)
- Bixente Lizarazu (Profi-Sportler)
- Horst Merkle (VP, Continua Health Alliance) • Prof. Margaret Talbot (Präsidentin, The International Council of Sport Science and Physical Education Foundation)

Die Veranstaltung fand im ICM Internationales Congress Center München von 9 bis 16.30 Uhr statt.

Kooperationspartner des ISPO Health Forums 2013 sind die WFSGI (The World Federation of the Sporting Goods Industry), die FESI (European Federation of the Sporting goods Industry), die Continua Health Alliance (über 220 Healthcare und Technologieunternehmen), die FIS (Internationaler Skiverband) und die Medica (das Weltforum für Medizin). Sponsoren der Veranstaltung sind unter anderem Fitbit, Hyperice, Medisana, die Techniker Krankenkasse, Vitajuwel und Withings.

Auf der Healthstyle-Ausstellungsfläche in Halle C1 (Stand 121) gab es Produkte, die derzeit weltweit für Aufmerksamkeit sorgen. Sie stehen für die Zukunft des Trackings von Aktivitäts- und Körperdaten. Was zunächst nur von einer kleinen Gruppe von „Self-Quantifiers“ eingesetzt wurde, wird derzeit zur Massenbewegung. Die „Quantified-Self-Gadgets“ wurden im Januar auf der Consumer Electronics Show in Las Vegas als der Trend des Jahres gefeiert.

Info: [www.ispo.com/healthstyle](http://www.ispo.com/healthstyle)

Fotos und Text: ISPO



Mirko A. Cortese

### Schweizer Firma als ISPO Brandnew Finalist

Die Schweizer Firma adatto better living GmbH hat mit Ihrem Produkt Xbase an der diesjährigen ISPO einen speziellen Erfolg feiern können. Das Produkt Xbase war als Finalist bei den Brandnews nominiert. Das innovative Gerät, das sich als ideales Instrument für funktionelles Training zeigt, konnte sich im Bereich Fitness unter der weltweiten Konkurrenz unter den ersten vier Finalisten platzieren. Das Interesse für die Xbase war sehr gross und wir können gespannt sein, was wir von diesem Gerät in der Branche noch sehen werden.

Peter Regli, Leiter Bewegung & Gesundheit Fachausbildungen der Klubschule Migros Luzern sagt: „Wir suchen immer nach neuen, innovativen Produkten oder Ausbildungen. Xbase ist für uns ein solches Produkt. Es ermöglicht ein funktionelles Training in allen Freiheitsgraden und passt bestens in unsere Philosophie hier in Luzern. Wir freuen uns, im Bereich der Ausbildungen für Xbase auf eine spannende Zusammenarbeit mit den Entwicklern und bieten im Gegenzug grosse Erfahrung in der Ausbildung an tollen Standorten.“

Mit Xbase und der Klubschule Luzern haben sich zwei starke Partner gefunden.

Info: [www.xbase-sports.com](http://www.xbase-sports.com)

## Mit 93 Jahren will Dr. Charles Eugster den 70-Jährigen den Kopf verdrehen

Der wohl fitteste Pensionär der Welt lebt in Uitikon bei Zürich und sorgt international für Aufsehen. Im Moment trainiert der rüstige Beach Boy gleich für drei grosse Wettkämpfe.

**Ruderboot statt Lehnstuhl:** Als Charles Eugster aus Uitikon im Alter von 85 Jahren mit seinem strengen Fitness-Programm begann, wusste er noch nicht genau, auf was er sich einliess. Mit einem Personal Trainer erarbeitete er sich Trainingsmethoden. „**Es gibt sehr wenig Informationen darüber, wie man sich mit über 70 fit hält**“, sagte Eugster gegenüber [«http://www.dailymail.co.uk/news/article-2277081/The-worlds-fittest-pensioner-Charles-Eugster-entering-international-sports-competitions-year.html»](http://www.dailymail.co.uk/news/article-2277081/The-worlds-fittest-pensioner-Charles-Eugster-entering-international-sports-competitions-year.html) \o [«http://www.dailymail.co.uk/news/article-2277081/The-worlds-fittest-pensioner-Charles-Eugster-entering-international-sports-competitions-year.html»](http://www.dailymail.co.uk/news/article-2277081/The-worlds-fittest-pensioner-Charles-Eugster-entering-international-sports-competitions-year.html) \t [«Daily Mail»](#).

Fit ist der 93-jährige Schweizer mittlerweile. Das hat auch das Ausland gemerkt. Neben der *«Daily Mail»* haben sich auch schon die *«BBC»* und die *«International Business Times»* für den rüstigen Rentner interessiert.

### Grosse Pläne

Charles Eugster hat stets an sich geglaubt. „**Man ist nie zu alt, um etwas Neues anzufangen**“, sagt er. Rudern, Schwimmen und Wakeboarden tut der pensionierte Zahnarzt aber nicht nur seiner Gesundheit zuliebe, sondern auch um die Aufmerksamkeit der Frauen zu gewinnen: „**Ich wollte, dass sich die sexy 70-Jährigen am Strand nach mir umdrehen**“,

sagt der zweifache Grossvater. Auch mit 93 möchte er noch einen Beach-Body.

Bald startet Eugster seine nächsten Wettkämpfe. Im italienischen Varese tritt der gebürtige Londoner im September zu einer Ruderregatta an. Bald darauf möchte er an den World Masters Athletic Championships in Brasilien triumphieren. Dafür muss er aber noch den 100-Meter-Sprint trainieren.

Am 30. November 2013 wird er in Basel vom viertel Mal seinen Weltmeistertitel in der Fitness-Decathlon Sportart STRENFLEX verteidigen. Das Geheimnis eines gesunden Lebens sieht er in Arbeit, Ernährung und Bewegung. „**in dieser Reihenfolge**“, wie er sagt.



# Genuss und Gesundheit

## Genuss und Energie

## Genuss und Leistung

### Lebensfreude

Gesundheit, Energie und Leistung sind in der modernen Leistungs-, Status- und Prestige-gesellschaft stärker gefordert denn je. Sie sind aber stark bedroht. Sie zu stärken, muss für den beruflichen, gesellschaftlichen und privaten Erfolg ein vorrangiges Ziel sein. Das sind auch die Voraussetzungen für eine hohe Lebensqualität und eine grosse Lebensfreude.

Leider sind diese drei Themen, Gesundheit, Energie und Leistung, immer mit Disziplin, Entsagungen, Selbstkasteiung, Verboten und dem viel zitierten Überwinden des inneren Schweinehundes verbunden. Das bewirkt genau das Gegenteil. Das raubt die Energie, verschlechtert die Leistung und beeinträchtigt früher oder später die Gesundheit.

Vernetzt man Erkenntnisse der modernen Wissenschaften, weisen uns diese zum Glück einen anderen Weg. Zu unserer grossen Überraschung ist dieser Weg angenehm und voller guter Gefühle.

### Spannend

Spannend ist zurzeit die wissenschaftliche Forschung. Die Neurobiologie hat erkannt, dass nur was gut tut, nur was gute Gefühle auslöst, die Gesundheit, Energie und Leistung fördert! Das heisst, Gesundheit, Energie, Leistung und - weil das Thema so wichtig ist, gehört es auch dazu - Fettabbau müssen ein Genuss sein. Dann ist der Erfolg garantiert, die Ziele werden leicht und mit Genuss erreicht.

Komisch und tragisch ist nur, dass wir anders geprägt und erzogen wurden. Was gut, nützlich und erfolgreich ist, muss mit Pein, Schmerz und Schweiß hart erarbeitet werden. Das ist die Volksmeinung, das ist unsere Kultur. Dass wir die Ziele nicht erreichen, oft scheitern, uns erschöpfen und manchmal schwer krank werden, blenden wir einfach aus. Sind Disziplin, falscher Ehrgeiz und das Überwinden des inneren Schweinehundes die Treiber zur Leistung, führt das zu Erschöpfung, Frustration, Sinnverlust, Burnout, Depression und Versagen.

Zum Glück erkennt die Neurobiologie, dass das falsch ist. Locker, leicht, lächelnd, manchmal kurz, schnell, kraftvoll und heftig, aber immer genussvoll und mit guten Gefühlen, das sind die wissenschaftlich belegten Erfolgsrezepte. Wäre das nicht so, hätten die Menschen wahrscheinlich schon lange aufgegeben und wären ausgestorben.

Das muss natürlich vertieft erklärt werden. Sonst könnte man denken: das ist zu schön, um wahr zu sein, das ist eine Geschichte aus Grimm's Märchen, eine Geschichte aus Tausend und einer Nacht.

### Das Bewusste und das Unbewusste

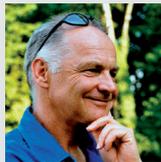
Das menschliche Hirn kann in 2 Hauptteile unterteilt werden: das Bewusste und das Unbewusste.

Das Bewusste ist für rationales Denken, Logik, Strategie, Planung, Zahlen und unsere Sprache zuständig. Es ist relativ langsam und in der Kapazität beschränkt. Es hat nur einen kleinen Einfluss auf das Unbewusste, denn die Verbindungen vom Bewussten zum Unbewussten sind anatomisch nur schwach entwickelt.

Das Unbewusste hat riesige Kapazitäten. Alles was in unserem Leben passierte, ist gespeichert. Sind die Ereignisse noch so klein und scheinbar unbedeutend, alles findet dort Platz. Alles was unseren Vorfahren, zurück bis zum Ursprung des Lebens, widerfahren ist, hat das Unbewusste bewertet und gespeichert. Alles was uns passiert, wird in

#### Ueli Schweizer

Jg. 1952  
Diplomsportlehrer, ETH Zürich  
Gesundheits-, Bewegungs- und Sportwissenschaftlichen  
Leistungsdiagnostik  
Wissenschaftlicher Leiter Vitality Stream GmbH  
Er leitete grosse Fitness- und Wellnessanlagen, baute und führte sportmedizinische, leistungsdiagnostische und trainingstherapeutische Zentren.  
Ausbildner von Trainern im Gesundheits- und Leistungssport. Er gilt als einer der besten Experten in der Laktatleistungsdiagnostik und hat mit seinen Methoden die Leistungsdiagnostik im Gesundheits-sport revolutioniert.  
Tätig in den Geschäftsfeldern Seminare, Beratungen, Vorträge, Coaching und Testing.  
Seine Kunden sind Banken, Versicherungen, Detailhandelsunternehmen, Autokonzerne, Papierkonzerne, Verbände, Vereine und viele mehr, von regionaler bis globaler Grösse, in Europa, Amerika und Asien.  
**Strenflex SILBER**



Bruchteilen einer Sekunde im Unbewussten mit diesem unermesslichen Erfahrungsschatz verglichen und bewirkt immer eine körperliche Reaktion. Die nehmen wir meist nicht wahr, oder können sie nicht interpretieren. Denn das Unbewusste kennt keine Sprache und kommuniziert nur mit Gefühlen. Ohne dass wir es wissen, dominiert das Unbewusste das Bewusste, denn die Nervenbahnen vom Unbewussten zum Bewussten sind sehr stark ausgebildet.

### Brillant gemeistert

Wirkt etwas auf uns ein, das für das kurzfristige oder langfristige Überleben förderlich ist, sendet uns das Unbewusste schöne, gute und wohlige Gefühle. Es will, dass wir das, was uns gut tut, immer wieder machen. Es sendet schlechte und negative Gefühle, wenn Einwirkungen für unser Überleben hinderlich und bedrohlich sind. In der Hoffnung, dass wir diese schlechten Gefühle nicht erleben wollen und wir die für uns schädlichen Einwirkungen vermeiden. Denn, das ist die Aufgabe des Unbewussten: Unser Überleben zu sichern. Da wir immer noch da sind, hat das Unbewusste diese Aufgabe bis jetzt brillant gemeistert. Hinderlich dabei kann das Bewusste sein. Es ist langsam und kann komplexe Situationen nicht ganzheitlich erfassen und deuten. Die Gefühlssprache des Unbewussten können wir aber nur bewusst wahrnehmen, wenn wir entspannt und ruhig sind. Genau hier liegt das Problem: der Mensch ist heute von früh morgens bis spät abends aktiviert. Ohne Pause, ohne Ruhe, ohne Zeit und Raum, um die Beurteilungen des Unbewussten wahrzunehmen. Ohne die guten Gefühle zu geniessen und darum zu wissen, was uns gut tut, was uns stärkt und was uns wirklich glücklich macht.

### Zu gedröhnt

Schlechte Gefühle spüren wir. Die Fähigkeit, diese zu beurteilen, haben wir aber verloren. Wir überspielen sie sofort mit Alkohol, Zigaretten, Kaffee, Energy Drinks, Schokolade, Hyperaktivität und höchst intensivem, körperlichem Training. Dann sendet das Unbewusste mehr und stärkere schlechte Gefühle, die wir dann mit noch stärkeren und dümmeren Interventionen zu dröhnen. Der Genuss und die Fähigkeit zu geniessen gehen verloren. Wir betäuben uns ohne Pause. Der Teufelskreis schliesst sich, das Desaster nimmt seinen Lauf.

### Hier müssen wir einsetzen:

Gesundheit, Energie und Leistung mit einem Lebensstil fördern, der unser Überleben sichert und darum mit Genuss und guten Gefühlen verbunden ist. Sich die Ruhe und Zeit nehmen, um die Beurteilungen, um die Gefühle des Unbewussten wahrzunehmen. Finden wir die innere Ruhe, den Raum, die Zeit und den Mut, einen gesunden Lebensstil zu leben und die guten Gefühle wahrzunehmen und zu geniessen, dann werden wir über Jahrzehnte unseres Lebens mit guter Gesundheit, viel Energie und grosser Leistungsfähigkeit belohnt.

### Lange, leicht und locker leben

Damit wir in diesen Genuss kommen und lange leicht und locker leben, damit unsere komplizierte und von den Wissenschaften in ihrer Komplexität noch lange nicht verstandene Biologie funktioniert, brauchen wir einfache, aber heute von uns meist stark vernachlässigte Verhaltensweisen. Weil diese banal und zu einfach erscheinen, glauben wir, dass das nicht wirklich nützt und suchen nach immer raffinierteren und künstlicheren Lösungen. Mit diesen unsinnigen Scheinlösun-

gen können viele Leute viel Geld verdienen. Sie werden medial so stark propagiert, dass das Einfache und Wirkungsvolle nicht mehr erkannt wird oder nicht mehr glaubwürdig erscheint.

Um Gesundheit, Energie und Leistung genussvoll, nachhaltig und darum im Einklang mit dem Unbewussten zu fördern, sind diese einfachen Verhaltensweisen in das tägliche Leben einzubauen:

- täglich 7 – 9 Stunden tiefen, guten Schlaf
- mindestens 5 – 10 Stunden pro Woche leichte, lockere und lange Ausdauerbewegung
- 2 x pro Woche 30 – 60 Minuten professionelles Krafttraining
- täglich viel, viel Gemüse, Salate, Kräuter, Gewürze und Früchte

### Gegen den Strom

Das sind die biologischen Grundlagen damit Gesundheit, Energie und Leistung uns ein selbstbestimmtes Leben mit guten Beziehungen und beruflichem Erfolg geniessen lassen. Unser Leben so zu führen, heisst gegen den gesellschaftlichen Strom zu schwimmen, konsequent die benötigten Freiräume zu verteidigen und sich vom blödsinnigen Zeitgeist-Verhalten nicht dominieren lassen. Wie Polo Hofer, ein in die Jahre gekommener Schweizer Mundartrocker weise bemerkt: „*Wer den Zeitgeist heiratet, wird schnell zum Witwer*“. Um die oben genannten, einfachen Verhaltensweisen erfolgreich in unser Leben zu integrieren, haben wir zum Glück, wenn wir ihn denn wieder verstehen, einen starken Verbündeten: das Unbewusste mit seinem Urteilsvermögen, seiner Kraft, Energie und den guten Gefühlen.

# Erfolgreiche Positionierung medizinischer Trainingsanbieter im Gesundheitsmarkt

## „MedicalActive International - Das Netzwerk“ startet in der Schweiz

Effiziente Arztkooperationen, mehr Gesundheitsimage, einfache und zeitsparende Anwendungsmechanismen, erreichen einer gesundheits- und qualitätsbewussten Zielgruppe. Dr. Lucio Carlucci und Sylvia Gattiker, zwei ausgewiesene Branchenexperten, zeichnen verantwortlich für das roll out des Medical Active Konzeptes in der Schweiz.

Health Tribune nimmt die Expansion in der Schweiz zum Anlass, Markus Rauluk, Geschäftsführer von Medical Active International zu interviewen:

**HT:** Was ist das Kerngeschäft von Medical Active International?

**MR:** Kooperationspartner von Medical Active sind Anbieter von Gesundheitstraining wie Fitness-, Wellness-, Physiotherapieeinrichtungen und Hotels mit Fitnessbereichen. Wir helfen unseren Kooperationspartnern, sich als qualifizierte Gesundheitsanbieter im jeweiligen lokalen Markt zu positionieren und effizient mit Ärzten und Gesundheitspartnern zusammenzuarbeiten.

**HT:** Was ist das Alleinstellungsmerkmal an diesem Konzept für Arztkooperationen?

**MR:** Das Medical Active Konzept ist effizient und wirkungsvoll, gleichzeitig aber sehr klar strukturiert und damit einfach in der Umsetzung. Die Zusammenarbeit im Netzwerk bringt nicht nur Vorteile für unseren direkten Kunden und Kooperationspartner, nämlich der Studiobetreiber bzw. Trainingsanbieter, auch die kooperierenden Ärzte und Gesundheitspartner profitieren! Nebst dem Imagegewinn durch diese innovative Präventionskooperation profitiert der Arzt als Gesundheitspartner des Netzwerkes von der Durchgängigkeit der Betreuung seines Patienten hin zur medizinisch indizierten Trainingsintervention. Diese Möglichkeit stand im konventionellen Umfeld oft nur Ärzten in Kliniken mit integrierter Trainingstherapie zur Verfügung. Darüber hinaus kann sich der Arzt auf die hochwertige Umsetzung der Trainingsempfehlungen in Medical Active lizenzierten Studios verlassen.

*Hierfür sorgen die Qualitätskriterien, die Medical Active an seine Kooperationspartner stellt.*

**HT:** Wie ist das ursprünglich als Medical Fitness Deutschland gestartete Projekt entstanden und wie kam es zu der Entscheidung, jetzt auch in der Schweiz aktiv zu werden?

**MR:** Entstanden ist das Medical Konzept unter der Marke „Medical Fitness Deutschland“, zunächst mit Ausrichtung auf den deutschen Markt. Ausgangsbasis war ein Dialog mit mehreren Studiobetreibern, die allesamt deutlich mehr Gesundheitskompetenz hatten, als sie über ihr Image nach Aussen tragen konnten. Angedachte Arztkooperationen liefen oftmals ins Leere. Letztendlich hatten sich die meisten Studiobetreiber auf Konzepte der gesetzlichen Krankenkassen konzentriert. Hier stand der einzuhaltende Aufwand, nicht immer in einem gesunden Verhältnis zu einem befriedigenden Ergebnis. Ziel „Medical Fitness Deutschland“ war es somit, einen einfacheren und wirkungsvollen Weg zu finden, sich als kompetenter Gesundheitsanbieter zu positionieren und Kooperationen mit Ärzten aufzubauen. Das Medical Projekt ist, aufgrund klarer, einfacher aber wirksamer Konzeptinhalte, stetig und stabil in nur vier Jahren auf rund 100 Kooperationspartner gewachsen. Unsere Studios haben jeweils ein Netzwerk von 2 bis 5 Ärzten sowie weiteren



Markus Rauluk - Lucio Carlucci

**Lucio Carlucci,**

Dr.sc.nat.ETH; geboren 1966, Medizinwissenschaftler, Gastdozent und Unternehmer im Bereich der Präventions- und Arbeitsmedizin. Geschäftsführer der Firma Lucamed GmbH

**Markus Rauluk,**

geb.1966, Manager und Berater für Fitness- und Gesundheitsprojekte mit internationaler Ausrichtung. Geschäftsführer von Medical Active International

Gesundheitspartnern aufgebaut. Dazu gehören nebst Hausärzten, Orthopäden und Kardiologen im Kernbereich auch Zahnärzte, Frauenärzte und Physiotherapeuten im Kooperationsdialog. Anfragen medizinischer Trainingseinrichtungen aus dem nahen Ausland zeigen, dass das Konzept auch das Interesse im benachbarten Ausland geweckt hat. „Medical Fitness Deutschland“ wurde daher unter der Marke „Medical Active International“ den Bedürfnissen unserer Nachbarländer angepasst. Wir bleiben mit unserem Expansionsgedanken allerdings zunächst im deutschsprachigen Raum. Für die Schweiz hatten wir das Glück, Dr. Lucio Carlucci und Sylvia Gattiker für das Projekt gewinnen zu können. Beide arbeiten seit Jahren im Bereich der Prävention an der Schnittstelle „Gesundheit und Training“ und sind ausgewiesene Fach- und Branchenexperten. Wir freuen uns auf unser nun entstehendes Netzwerk in der Schweiz.

**HT:** Und warum wurde im Konzeptnamen „- Fitness“ durch „- Active“ ersetzt?

**MR:** Glücklicherweise bekommen auch andere Begrifflichkeiten, mit denen man die Branche möglicherweise früher auf eine Kompetenzgrenze reduzieren wollte, heute eine ganz andere, positive Bedeutung. Nachdem innerhalb der letzten Jahre umfangreiche Studien über die vielen gesundheitlich positiven Auswirkungen von Kraft-/Muskeltraining erstellt und ausgewertet wurden, tragen immer mehr Menschen die Botschaft des Muskel- oder Gesundheitstrainings mit Stolz nach aussen.

Der Begriff Muskeltraining hat mit der ursprünglichen Definition von Bodybuilding gar nichts mehr zu tun, sondern ist auf dem Weg, ein beeindruckend starkes Gesund-



heitsimage zu bekommen. Der Begriff Fitness verwässert leider ein wenig zur Discounteraussage (Fit für 4.99/Woche!). Die Branche der Trainingsanbieter wird dadurch möglicherweise auf eine „Kompetenzgrenze“ reduziert. Nicht gesundheitsorientierte Angebote werden aber dem wachsenden Anspruch unserer Zielgruppe, dem immer älter werdenden, anspruchsvollen Teil der Bevölkerung nicht oder nur selten gerecht. Manche Kooperationspartner von Medical Active bevorzugen schon lange Begrifflichkeiten wie Gesundheitstraining, Krafttraining, Trainingstherapie etc. Wir beobachten eine Tendenz, die sich von dem Wort Fitness löst. Somit war es naheliegend, bei der internationalen Ausrichtung der Marke das Wort Fitness in der Hauptaussage gegen Active zu ersetzen. Wobei wir es im Zusatz: „Netzwerk Fitness und Gesundheit“ bewusst beibehalten haben.

**HT:** Was sind die Voraussetzungen für eine Kooperation Medical Active für ein Studio und was sind weitere Ziele von Medical Active International?

**MR:** Eine gesundheitsorientierte Unternehmensphilosophie, die Einbindung von Physiotherapeuten und /oder Ärzten in der Betreuung (dies kann durch ein externes Netzwerk geschehen) und medizinisch qualifizierte Trainer, die eine hochwertige Betreuungsleistung liefern können, das

sind Voraussetzungen, die wir auf jeden Fall erwarten und die unsere Medical Active Partner verbindet. Die Grösse eines Studios ist hier nicht entscheidend. Tendenziell erreichen wir immer mehr Physiotherapiepraxen mit Fitnessangeboten. Wir haben Zeit, uns die richtigen Partner auszusuchen, das entspannt die Ausgangssituation sehr!

**HT:** Können Sie die Interaktionen zwischen dem Arzt und den kooperierenden Studios nochmals etwas genauer erläutern?

**MR:** Möchte der Arzt für seinen Patienten eine Trainingsempfehlung aussprechen, so kann er ganz einfach den 1-seitigen Medical Active Bogen „Präventionsempfehlung – Kurzugachten“ ausfüllen. Diesen nimmt der Kunde mit ins Kooperations-Studio. Für den Arzt ist kein weiterer Aufwand nötig. Er hat die Gewissheit, dass sein Patient fachlich gut betreut wird. Es besteht ferner die Möglichkeit, durch das Studio eine Rückmeldung zum Verlauf der Trainingsmassnahme zu erhalten. Kunden die ohne ärztliche Untersuchung ins Studio eintreten, werden bei medizinisch auffälligem Eintrittsgespräch darauf hingewiesen, dass eine ärztliche Vorabklärung wichtig erscheint. Die Abklärungen können innerhalb des Netzwerkes, sprich beim kooperierenden Gesundheitspartner/Arzt, durchgeführt werden. Für den betroffenen Kunden sind die kooperierenden Gesundheitspartner (z.B. Arzt, Physiotherapeut) aus einer im Studio angebrachten Tafel anhand von Medical Active Kooperationsurkunden ersichtlich. Dies sind vom Konzept vorgesehene Kooperationsarten, weitere Möglichkeiten können noch dazu kommen.

**HT:** Wir sind gespannt, wünschen viel Erfolg und sagen: Willkommen in der Schweiz!

# Die Fitnessbranche entwickelt sich zum Spezialisten für Bewegung und Gesundheit

## Die Ausbildung rückt immer mehr ins Zentrum der Tätigkeiten der Fitnessbranche.

Der Start der Berufslehre Fachmann / Fachfrau Bewegung und Gesundheitsförderung EFZ im August 2012 dokumentierte, dass die Branche nun bald eine umfassende Ausbildung sowie Aufstiegschancen und Weiterentwicklungsmöglichkeiten bieten kann.



**Roland Steiner**

geb. 15. Dezember 1949, Unternehmer. Eigentümer seit 1983 von zwei multifunktionalen Fitnessanlagen mit einem Sportbereich (Badminton, Squash, Tennis) in

den Kantonen Zürich und Bern. Kaufmännische Ausbildung mit anschliessender mehrjähriger Tätigkeit in der Versicherungsindustrie. Seit 2002 Vorstandsmitglied im SFGV. Seit 2004 Leiter der Geschäftsstelle des SFGV. Seit 2006 Präsident der Normungskommission von Qualitop und Vizepräsident Qualitop. Vizepräsident der OdA Bewegung und Gesundheit (Dachorganisation der Bewegungsbranche im Bildungsbereich). Leiter der Geschäftsstelle der OdA Bewegung und Gesundheit. Projektleiter der Berufsausbildung „Fachmann/Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis. Präsident der Kommission Berufsentwicklung und Qualität der Berufslehre Fachmann/Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Neben der Berufslehre arbeitet die Organisation der Arbeitswelt (OaA) Bewegung und Gesundheit (Dachverband der Bewegungsberufe Schweiz) an der Weiterführung der beruflichen Entwicklung mit einem Fachausweis und einem eidgenössischen Diplom.

**Damit dokumentiert die Branche, dass sie sich als fundierter Dienstleistungserbringer im 2. Gesundheitsmarkt entwickelt.**

**Vom Kraftspezialisten zum ganzheitlichen Lebensstilberater** heisst das Moto der Berufsausbildung zur Fachfrau/-mann Bewegungs- und Gesundheitsförderung.

**Ein gesunder Lebensstil als Mittel gegen das Kostenwachstum bei den Lebensstilerkrankungen wird zunehmend von der Politik, der Presse und dem 1. Gesundheitsmarkt erkannt.**

Das Ausbildungskonzept der OaA Bewegung und Gesundheit

- **Gesamtheitliche Berufsbildung mit einer planbaren Zukunft und Aufstiegschancen**
- **Berufslehre mit eidgenössischem**
- **Fachausweis**

Fachmann/Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung

## Eidgenössischer Fachausweis

Heute: Fitness-Instruktor/Fitness-Instruktorin mit eidgenössischem Fachausweis

In Planung ist ein neuer, zusätzlicher Fachausweis oder ein Fachausweis mit 2 Vertiefungsrichtungen – Fitness und Bewegung

## Eidgenössisches Diplom

Die Ausgestaltung dieser neuen fachlichen Ausbildung ist im Moment in Planung.

**Dieses eidgenössische Diplom ist, abgesehen von Studiengängen an Universitäten und Fachhochschulen, der höchste Abschluss im Themenbereich Bewegung, Gesundheit, Prävention und Fitness.**

Tätigkeitsschwerpunkt/Berufsbild

## Das 3-Säulen-Erfolgsprogramm

### Gezieltes Training

Ein individuelles, auf den Kunden und seine Bedürfnisse zugeschnittenes Trainingsprogramm, abgestimmt auf die Anamnese. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördern den Stoffwechsel, verbrennen Fettpolster und wirken als Sturzprophylaxe.

### Bewusste Ernährung

Abnehmen und trotzdem gut und gesund essen, ohne zu hungern. Durch Umstellung und Anpassung der Ernährung ist dieses Ziel dauerhaft zu erreichen.

Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband  
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé  
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

### Positiv denken

Sich bewegen und abnehmen beginnt im Kopf. Motivation der Kunden, um das alte Denk- und Essprogramm nachhaltig zu verändern.

**Diese neuen ausgebildeten Berufsleute in allen 3 Stufen – Berufslehre, Fachausweis und Diplom - werden dieses 3-Säulen-Erfolgsprogramm beherrschen und somit die Kompetenz der Bewegungsbranche stärken.**

Finanzierung Berufsbildung Bewegungsberufe

Damit alle Unternehmungen in dieser Branche gleich viel für diese Ausbildungen bezahlen, plant die OdA Bewegung und Gesundheit die Einführung eines Bildungsfonds. Zur Zeit befindet sich das Reglement zu diesem Bildungsfonds für die Bewegungsbranche im Genehmigungsverfahren. Der Fonds hat zum Ziel, die berufliche Grundbildung, die höhere Berufsbildung und die berufsorientierte Weiterbildung der Branche Bewegung und Gesundheit zu fördern.

Alle Betriebe der Bewegungsberufe Schweiz sind dem Fonds unterstellt und leisten Beiträge zur Erreichung des Fondszwecks.

Schwergezwichtig werden folgende Kosten finanziert:

### Berufslehre

Alle Kosten, welche den Ausbildungsbetrieben entstehen würden, werden vom Berufsbildungsfonds

übernommen. Es sind insbesondere:

- überbetriebliche Kurse
- betriebliche Ausbildung mit Erfahrungsnote (Organisation, Schulung, usw.)
- Lehrmittel für die Lernenden
- Kosten der Geschäftsstelle der OdA Bewegung und Gesundheit
- Fachausweis und Diplom
- Alle Kosten, welche für die Erarbeitung von neuen Prüfungsreglementen und Wegleitungen entstehen. Zudem findet im Moment eine breite Überarbeitung der Berufsbildung statt. Auch diese Kosten werden über den Berufsbildungsfonds finanziert.

Roland Steiner

Vizepräsident SFGV und Leiter der Geschäftsstelle

Vizepräsident OdA Bewegung und Gesundheit, Leiter Fondskommission



Entspannung  
Bewegung  
Ernährung  
Kreativität



Gratis Gesundheitstests

Grosser Wettbewerb

Freier Eintritt

Treffpunkt.Gesundheit  
23. bis 25. Mai 2013

Luzern  
Rathaus + Kornmarkt

Treffpunkt.Gesundheit empfiehlt



Baar, Küssnacht, Luzern,  
Schwyz, Stans, Sursee

Patronat



Immer in Ihrer Hörweite.



ARGUSAugen  
LUZERN SURSEE ALTDORF WOLLEN

CSS  
Versicherung

www.treff-punkt-gesundheit.ch

# Wissen ist Macht

## Nichts wissen macht auch nichts?

### Teil 1

Haben Sie unspezifische Rückenbeschwerden? Wahrscheinlich sollten Sie Ihre Kraft in der Rumpfmuskulatur verbessern oder auch Ihre Beweglichkeit. Kann aber auch sein, dass Sie Ihre Propriozeption verbessern sollten, ein Kinesio-Tape – aber nur ein blaues - könnte auch helfen. Eine Akkupunktur am richtigen Meridian ist sicher auch nicht ganz verkehrt. Vielleicht sind Sie insgesamt viel zu „sauer“ und müssen zuerst einmal ein paar Basenbildner essen, damit Ihr Bindegewebe sich normalisiert. Möglicherweise wurden Sie als Kind aber auch zu heiss gebadet und haben Ihren Urgrossvater in Unterhosen gesehen, wodurch sich eine eingeschlossene Emotion gebildet hat, die jetzt auf Ihre Spinalnerven drückt.

Klingt alles mehr oder weniger einleuchtend oder eben auch nicht, aber wen soll man da fragen, den Heilpraktiker, Fitnesstrainer, Arzt oder doch besser die Grossmutter, aussagen - aus Erfahrung gut?

Was im Moment noch spassig klingt, ist für viele Menschen in der Medizin, Ernährung und eingeschränkt beim Training die Realität und in teilweise von immenser Bedeutung, denn was macht man, wenn man Rückenbeschwerden hat oder wenn man

abnehmen möchte? Zu viele Informationen, zu viele Experten, zu viele versteckte Interessen.

Zum Glück steht in Fitnessclubs – anders als in der Medizin – kaum ein Menschenleben auf dem Spiel und eine falsche Trainings- oder Ernährungsempfehlung kostet den Kunden eben nur Zeit und Geld. Ich weiss nicht, wie es Ihnen dabei geht, aber mich ärgert das. Mich ärgern falsche Empfehlungen, egal von wem sie kommen.

#### Evidenzbasierte Medizin – ein Ansatz für die Trainingslehre

Wie eben geschrieben, können falsche Empfehlungen, sprich falsche Behandlungen in der Medizin um einiges schlimmer ausgehen als im Sportbereich. Aus diesem Grund gibt es in der Medizin seit den 90er Jahren verstärkte Bemühungen, das medizinische Handeln mittels wissenschaftlicher Methoden zu überprüfen, um dadurch die bestmöglichen Behandlung des Patienten abzuleiten.

Das Schlagwort hierzu lautet Evidenzbasierte Medizin (EBM, die „auf empirische Belege gestützte Heilkunde“). In der EBM geht es darum, dass die Behandlung von Patienten nach Möglichkeit auf der Grundlage von empirisch nachgewiesener Wirksamkeit ausgewählt werden soll. Ganz nebenbei gesagt, ist die Idee nicht neu, sondern taucht schon in der Bibel auf. Dort schlägt Daniel einem Aufseher einen Versuch mit zwei unterschiedlichen Ernährungsformen vor (Buch Daniel 1, 11-16).

Wäre es da nicht nur konsequent, wenn wir auch im Trainings- und Ernährungsbereich unsere Empfehlungen wissenschaftlich prüfen, wenn möglich absichern und auch offen zugeben, wenn wir im Moment keine definitive Antwort haben?

Leider lässt sich in der Praxis aber oftmals feststellen, dass viele Trainer, Therapeuten, etc. gar nicht genau wissen, was evidenzbasiert überhaupt meint, wie sich verschiedene Studien einordnen lassen und was der Unterschied zwischen einer Studie, einer Meta-Analyse, einer Expertenmeinung und der Werbeaussage eines Herstellers ist. Das ist jetzt vielleicht etwas überspitzt ausgedrückt, trifft aber den Kern der Sache.

Aus diesem Grund gehen wir in diesem ersten Teil zuerst einmal darauf ein, woher wir unser Wissen bzw. unsere Erkenntnisse gewinnen und gehen in den folgenden Teilen dann etwas genauer auf die EBM ein.

Der Aussage „Wissen ist Macht“ stimmen wahrscheinlich viele Menschen zu. Ganz besonders dann, wenn es um so wichtige Dinge wie Gesundheit oder Prävention geht. Eine Frage, die selten gestellt wird ist, wie wir in der Fitness- oder Präventionsbranche zu unserem Wissen kommen. Als mögliche Antworten kommen dabei Tradition, Expertenmeinungen, Versuch/ Irrtum und Wissenschaft in Frage. Wahrscheinlich ist es eine Kombination aus den verschiedenen Möglichkeiten.



**Harald Gärtner**, Jg. 1970, Diplom sportwissenschaftler Uni Tübingen, MBA FH Reutlingen, NLP-Master (DVNLP), Referent & Dozent BSA-Akademie & Deutsche Hochschule für Prävention & Gesundheitsmanagement (DHfPG), Fachautor, [gaertner.harald@web.de](mailto:gaertner.harald@web.de)  
**Strenflex GOLD**

Die  seitwärts

Revolutionär:  
Helix, das effektivste  
Cardio- und Kraftgerät in einem.

### Traditionelles Wissen Bewährt gleich gut?

Tradition ist dabei wohl die elementarste Form des Wissens. Man nimmt an, etwas sei wahr, weil es schon immer so praktiziert wurde. Das bedeutet jetzt keineswegs, dass diese Art des Wissens schlecht sein muss, jedoch würden wir heute wahrscheinlich immer noch glauben, die Erde sei eine Scheibe um die sich die Sonne dreht. Was hat das mit Training zu tun? Machen im Kraftbereich nicht viele Trainierende 3 Sätze á 10 Wiederholungen, weil man es eben so macht? Gäbe es vielleicht bessere Alternativen? Vielleicht. Aber die Tradition kann dafür sorgen, dass man erst gar nicht nach anderen Antworten sucht, oder aber, dass die Antworten, die man findet, einem nicht gefallen. War es nicht traditionell so, dass Stretching Verletzungen verhindern sollte. Ist es nicht auch heute noch teilweise so, dass als Begründung für Stretching eben diese – bereits mehrfach widerlegte – Verletzungsprävention herangezogen wird?

Um jetzt nicht falsch verstanden zu werden: Ich bin keinesfalls gegen Traditionen, besonders dann nicht, wenn man keine bessere Wissensquellen hat. Jedoch sollte man traditionelles Wissen nur dann anwenden, wenn es keine anderen Quellen des Wissens gibt.

### Die Experten wissen Bescheid

Experten, egal wie unterschiedlich der Bereich ihrer Expertise auch sein mag, haben meist eine Gemeinsamkeit:

Eine unglaubliche Zuversicht, dass sie mit ihrer Meinung richtig liegen. Wahrscheinlich tun sie das meist auch öfter als Nichtexperten, aber gerade im Bereich Gesundheit und Training sollte man bei einer Expertenmeinung eine skeptische Grundhaltung einnehmen. Zum einen braucht es, um als Experte im Fitnessbereich zu gelten, oftmals nicht einmal einer formalen Ausbildung. Zum anderen unterliegt jeder Experte – so wie jeder andere Mensch auch – psychologischen Wahrnehmungsfehlern, Verzerrungen und Begrenztheiten.

Beispielsweise war Dr. Benjamin Spock in den fünfziger Jahren einer der führenden Kinderärzte im englischsprachigen Raum. Sein Buch „Baby and Child Care“ war das Standardwerk für Ärzte und Eltern. Dr. Spock sprach sich in seinem Buch dafür aus, Babys in Bauchlage schlafen zu lassen, weil so die Gefahr an Erbrochenem zu ersticken, sehr klein sei. Klingt sehr vernünftig und wenn ein Experte auf seinem Gebiet das sagt, muss es ja wahr sein. Leider nicht, denn spätere Studien stellten fest, dass gerade die Bauchlage das Risiko für den plötzlichen Kindstod erhöht. Wie viele tote Kinder die Expertenempfehlung verursacht hat, ist nicht bekannt, aber Schätzungen gehen in die Tausende.

Was lernen wir daraus? Auch Experten können ganz schön daneben liegen.

Weiter in der nächsten  
Health Tribune



JETZT ZUGREIFEN!  
**NEUJAHRSAKTION**  
**3 für 2**  
3 Geräte kaufen  
nur 2 zahlen!



Pulse Fitness Schweiz  
Bahnhofstr. 111b · 9240 Uzwil  
Tel. +41 71 952 64 69 · F +41 71 952 63 22  
www.pulse-fitness.ch · info@agonist.ch



- **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 !**

# Kommunikationskanäle öffnen mit Muskeltraining

## Muskeln - die Wurzeln unserer Kraft

Schaut man sich auf dem Fitness-, Bewegungs- und Gesundheitsmarkt um, so wird man schnell gewahr: Es gibt immer ausgeklügeltere Trainingssysteme, immer differenziertere Kenntnisse über Funktions- und Wirkmechanismen, hochspezialisierte Messinstrumente für die Leistungsdiagnostik, moderne Erkenntnisse zur Rolle der Psyche im Leistungssportlichen, aber auch hobbysportlichen Bereich, immer mehr und vielfältigere qualifizierte Bewegungsangebote für alle möglichen Zielgruppen, um nur einiges aus einer Riesenvielfalt zu nennen – kurzum: Der Bewegungsmarkt ist ganz schön in Bewegung!

### Der Muskel als Kommunikationsstrasse

In seinen langjährigen Untersuchungen mit mehr als 10.000 Menschen und mehr als 100.000 Einzelüberprüfungen beschäftigte Jürgen Woldt sich mit der Reaktion der Muskulatur auf vom Menschen Wahrgenommenes. Dabei zeigte sich eine messbare Oszillationserscheinung der Muskulatur mit jedem auf den Körper einwirkenden Reiz. Diese Oszillation ist die Antwort der Muskeln auf Reize aller Art mit dem Ziel, die Reize zu handhaben und den natürlichen homöostatischen Zustand des Körpers aufrechtzuerhalten. Was aber machen nun die Muskeln, wenn durch zu viele ungünstige Reize und Einflüsse die Informationswege gestört, blockiert, „verstopft“ sind, wenn dem Körper daher die fließende Interaktion mit der Aussenwelt nicht gelingt, wenn es also nicht klappt,

die natürliche Balance wiederherzustellen? Messungen an Probanden zeigen es. Jürgen Woldt lässt einen Probanden gegen einen aufgebauten Widerstand eine manuell geführte Muskelbewegung über den gesamten Bewegungsraum ausführen. Bei dieser durchgeführten Bewegung sind fühlbar unterschiedliche Beschleunigungsstufen zu erkennen, die sich als ein Stottern oder Rappeln des Muskels äussern. Wenn der Organismus die wahrgenommene Situation handhaben kann, wechselt das Muskelstottern in einen gleitenden Zustand, es hat sozusagen ein arrangierter Wahrnehmungsprozess stattgefunden. Geschieht dieser Wechsel jedoch nicht, bleibt die Wahrnehmung in einem nicht arrangierten Prozess stecken. Ein „unausgeglichener“ Muskel, der stottert und stockt, generiert Schwachstellen in den entsprechenden Muskeln, Bändern und Knorpelbereichen, welche durch diesen Zustand ungünstig belastet werden. Nicht zu vergessen die seelisch-emotionale Anstrengung und Dysregulation, die durch die blockierten Prozesse entsteht.

### Die Kanäle öffnen

Diese entdeckten Zusammenhänge über die Interaktion von Muskulatur und Wahrnehmung stellten Jürgen Woldt vor die Frage, wie man denn die Muskeln mit den „richtigen“ Reizen füttern könnte, um ihre natürliche Oszillation, und damit die Selbstregulation und Resilienz des Körpers zu fördern und zu verbessern. Diese grundlegende Erkenntnis, nämlich dass der Körper für unsere Gefühle zuständig ist und nicht der Kopf, und wir uns ohne den Körper also gar nicht gefühlsmässig arrangieren können, ebnete Jürgen Woldts weiteren Forschungen den Weg. Er entdeckte weiter, dass es ganz bestimmte Muskeln und Bewegungsmuster gibt – ähnlich wie es auch ganz bestimmte Informationsträger gibt, die ausschliesslich für bestimmte Informationen zuständig sind -, welche die Kommunikationsfähigkeit der Muskeln innerhalb ihrer selbst und mit der Aussenwelt beeinflussen sowie verbessern und damit gleichermaßen die Disposition des Menschen für jedwedes Handeln verbessern können. Das Ergebnis schliesslich wurde ein Konzept mit ausgesuchten Bewegungsmustern, die in einem ganz besonderen sensorischen Raum-Milieu von natürlichen Gegebenheiten in der Lage sind, die muskuläre sowie emotionale Regenerationskompetenz, Kohärenz und Resilienz zu verbessern. Dabei ist Jürgen Woldts Konzept keine neue eigene Sportart, kein neuer Fitnesskurs und auch kein besonderer Bewegungstrend. Es ist vielmehr ein Bewegungs-Natur-Erlebnis für jeden Menschen in jedem Lebensbereich und in dieser



**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 dort 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.

Hinsicht faszinierend universell. In einigen Projekten konnten bereits beeindruckende Erfolge nachgewiesen werden.

### Einen Schritt voraus

Hier schliesst sich nun der Kreis zum eingangs Gesagten. Jürgen Woldts Bewegungs-Natur-Konzept schafft schlicht die bestmögliche Grundlage bzw. Disposition, um überhaupt in irgendeinem Handlungsfeld erfolgreich und mit Freude tätig zu werden. Der sensationelle Wirkmechanismus dieses Bewegungskonzeptes trägt somit ganz vielen Zielen Rechnung: Neue vielversprechende Trainingssysteme und -methoden können ihr moderates Potential noch besser im Menschen entfalten. Leistungs- und Hobbysportler gelangen in die bestmögliche Disposition zur Erreichung ihrer Ziele und Erfolge, Gruppensportler empfinden die notwendige Freude beim sportlichen Tun. Doch nicht nur die Welt der Aktiven und Sportler ist mit Jürgen Woldts Entdeckung einen Schritt voraus. Denn das Netzwerk aus Muskelkommunikation, Wahrnehmung und gelungener Oszillation greift viel weiter: Ein Mensch, dessen Organismus in Balance ist, der ist auch näher bei sich selbst. Und mit sich selbst in Einklang sein bedeutet gesund, zufrieden, glücklich sein. Ein nicht zu unterschätzender Erfolgsfaktor, wenn man das Netz immer weiter zieht zu erfolgreichen Unternehmenskulturen durch gesunde und starke Mitarbeiter, zu Gesundheits- und Wellnessanbietern, in deren Firmenphilosophie sich der Wert Nachhaltigkeit findet, oder zu medizinischen Einrichtungen, die ihre Heilungserfolge unterstützen wollen und viele andere mehr. Die Kraft der Muskeln richtig nutzen ist nicht in erster Linie eine sauber ausgeführte Fitnessübung oder ein Ausdauerlauf nach professionellem Trainingsplan. Es ist zunächst vielmehr die Aktivierung der muskulären Kommunikationskraft für fließende Information, Kohärenz und Stimmigkeit innerhalb des gesamten Leib-Seele-Konzepts. Diese Art von Kraft im Muskel richtig genutzt, ist die Bedingung der Möglichkeit, dass alle weiteren benötigten Kräfte wie von selbst fließen. Und wachsen. Und mit ihnen der ganze Mensch.

In der Fitnessbranche ist diese Arbeit von Jürgen Woldt unter dem Namen BodySense bekannt. Wie BodySense genau funktioniert, wie es praktisch erlebt und gelebt werden kann, lesen Sie in der nächsten Ausgabe.

Informationen zu BodySense und Fortbildungen und Workshops über:

[juergen.woldt@wellnessakademie.de](mailto:juergen.woldt@wellnessakademie.de)

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](http://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](mailto:office@inlineconsulting.de)

[www.inlineconsulting.de](http://www.inlineconsulting.de)

Tagesseminar mit Jean-Pierre L. Schupp

## ES GIBT EIN LEBEN NACH DEM TOD

Diese Erkenntnis wird in meinem Buch  
DAS MEDAILLON GOTTES beschrieben.

Es gibt beschränkte Wiedergeburtzyklen, die ich  
ebenfalls analytisch in meinem Buch untermauere.

- Was hat dies nun mit der körperlichen Gesundheit von uns Menschen zu tun?
- Welche Konsequenz ziehen wir daraus für unser jetziges, menschliches Dasein?

Wenn der Mensch zu begreifen beginnt, dass die körperliche Gesundheit und ein langes Menschenleben nur über korrekte Ernährung und aktives Muskeltraining abläuft, dann wird ihm folgendes Zitat klar: „MENS SANA IN CORPORE SANO“.

Der Sinn meines Lieblingspruches „Der Gesunde hat 1000 Wünsche, der Kranke nur einen“ wird zudem Menschen bewusst, die älter werden!



Wer sich für eine Teilnahme am Tagesseminar: „Volks Gesundheit, u.a. die Lösung für einen dauerhaften Weltfrieden“ interessiert, kann sich unter folgender E-Mail Adresse anmelden:

[verlag@toptenmedia.com](mailto:verlag@toptenmedia.com)

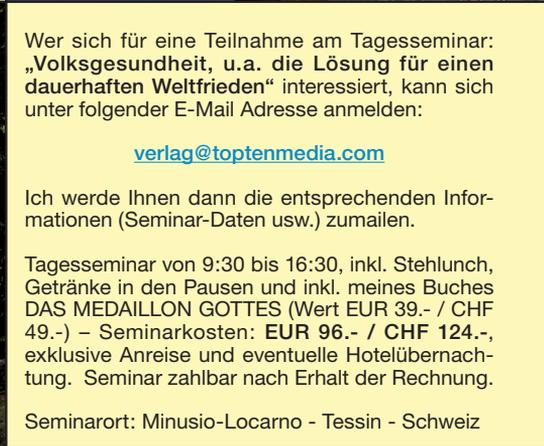
Ich werde Ihnen dann die entsprechenden Informationen (Seminar-Daten usw.) zumailen.

Tagesseminar von 9:30 bis 16:30, inkl. Stehlunch, Getränke in den Pausen und inkl. meines Buches DAS MEDAILLON GOTTES (Wert EUR 39.- / CHF 49.-) – Seminarkosten: EUR 96.- / CHF 124.-, exklusive Anreise und eventuelle Hotelübernachtung. Seminar zahlbar nach Erhalt der Rechnung.

Seminarort: Minusio-Locarno - Tessin - Schweiz

Bis zu seiner Pensionierung ist der Mensch mit zu vielen, irdischen Regeln beschäftigt. Tritt er in seine dritte Lebensphase ein, werden viele krank und sterben viel zu früh. Die Zeit also, die es braucht, um sich tiefere Gedanken über den Sinn des Lebens zu machen, zerrinnt den meisten, weil ihnen die körperliche Gesundheit fehlt, entsprechende Studien darüber anzustellen. Wer die Wahrheit über sein Erdenleben verstanden hat, wird automatisch bedacht sein, sich auch für einen entsprechenden Weltfrieden einzusetzen!

Für mich ist dies der tiefstninnigste Grund, warum der Mensch ein Leben lang auf seine Gesundheit achten sollte und warum ich persönlich vor über 44 Jahren in die Fitness- und somit Gesundheitsförderungsbranche eingestiegen bin.



# Welche Bewegung macht gesund?

Wir alle wissen, dass „Bewegung“ gesund ist und gut tut. Aber welche Bewegung? Jeder bewegt sich doch sowieso – mehr oder weniger. Wir laufen einen Nachmittag lang durch die Einkaufsstrassen, machen Gartenarbeit, gehen spazieren, helfen beim Umzug oder treiben unseren Sport. Wir joggen, fahren Rad, trainieren in unserem Sportverein, nutzen das Kursangebot unseres Fitnesscenters oder trainieren unsere Muskeln mit Hanteln oder an Kraftmaschinen.

Haben wir uns damit „bewegt“? Im Sinne, dass wir was Gutes für unsere Gesundheit getan haben? Fortschrittliche Ärzte, die um den guten Einfluss wissen, raten ihren Patienten: „Bewegen Sie sich!“ Aber wie? Viel mehr als allgemeine Ratschläge wie spazieren gehen oder moderat joggen können die meisten nicht geben. Andere raten von Sport und Bewegung ab, da Sie um die Verschlimmerung von Arthrose und Schmerzen fürchten. Oder sie empfehlen, lieber schwimmen und Fahrrad fahren „damit die Gelenke geschont werden“. Leider bekommen Hilfe suchende Patienten oft ebenso viele unterschiedliche Vorschläge wie wir uns Meinungen einholen. Wer soll da noch durchblicken?

Eines vorab: Diejenigen, die auf dem neuesten Stand der Forschung sind, wissen, dass Bewegung die beste Medizin ist. Dass Verbesserungen

bei schon ausgebrochenen Krankheiten oder deren Vorstufen zu erreichen sind, die von Vielen noch für unglaublich gehalten werden. Und das ohne die geringsten Nebenwirkungen. Sie wollen es genauer? Die Fettwerte normalisieren sich, der Blutzucker sinkt ebenso wie der Blutdruck, Stressauswirkungen werden vermindert, Depressionen nehmen ebenso ab wie das Krebsrisiko, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigt, konkret nehmen Gedächtnis- und Denkfunktionen zu, das Sexualleben blüht auf. Es gibt keine körperliche oder geistige Funktion, die nicht durch „Bewegung“ verbessert wird. Aber ist das nicht auch logisch, bei unserem vollständig für Bewegung ausgelegten Körper? Wenn man eine Pille kaufen könnte, die nur einige dieser Effekte hat, wäre sie das meist verkaufte Medikament dieser Welt. Und entsprechend teuer. Nun hat das Ganze wie immer im Leben zwei Seiten. Alle diese unbezahlbaren Vorzüge bekommen Sie völlig kostenfrei – aber Sie müssen etwas dafür tun. Wobei wir wieder beim Thema sind. Wie sollen wir uns bewegen?

Lassen Sie uns das Thema systematisch angehen. Alle oben aufgezählten Gesundheitsauswirkungen von Bewegung beziehen sich auf sogenannte Ausdauerbewegungen wie Spazieren, Walken, Joggen, Fahrrad fahren, Schwimmen und Sportarten,

die diese Ausdaueranteile enthalten. Wir bei Liebscher & Bracht nennen das die Quantität der Bewegung. Wodurch kommt der Gesundheitseffekt zustande? Ganz einfach durch die Erhöhung der Durchblutung in den bewegten Körperpartien. Wichtig dabei zu verstehen ist, dass unser Herz nur die grösseren arteriellen Gefässe mit Blut durchströmen kann. Die Pumpleistung reicht nicht aus, das Blut durch die feinsten kleinen Blutgefässe, die Kapillaren zu drücken. Von dort aus aber findet erst die Versorgung der Zellen statt. Nur durch die Muskelbetätigung werden diese Haargefässe durchströmt und damit die Zellgesundheit sichergestellt. Ein unbewegter Muskel oder ein Körperbereich, der in unserem Alltag kaum noch angesteuert wird, hat deswegen nur noch einen kleinen Teil dieser...

Fortsetzung Seite 37



**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.

# Mikronährstoffe

## Interview mit dem Mikronährstoff-Experten Dr. Petar Strahinja:

**HT:** Herr Dr. Strahinja, Sie beschäftigen sich ja schon viele Jahre intensiv mit Mikronährstoffen und sind Experte auf dem Gebiet. Gibt es für Sie wirkliche Stars unter den Vitalstoffen?

**PS:** Auf jeden Fall sind es Traubenkernextrakt, Coenzym Q10 und Omega3! Traubenkernextrakt ist eines der stärksten Antioxidantien. Es stärkt das Immunsystem und bekämpft die Hautalterung. Coenzym Q10 ist ein körpereigener Stoff. Er sorgt für Energiegewinnung in den Zellen und ist besonders wichtig für unsere ständig arbeitenden Organe wie Herz, Niere und Hirn.

Omega3 beugt u.a. verschiedenen Krankheiten vor wie Neurodermitis, Alzheimer, ADHS. Es ist wesentlich für die Augenfeuchtigkeit sowie für die Hautschönheit und senkt den Cholesterinspiegel. Mehrere Studien belegen das.

**HT:** Wenn Sie sich für einen Vitalstoff entscheiden müssten, den Sie bis an Ihr Lebensende nehmen – welcher wäre das?

**PS:** Ich würde mich für Omega3 entscheiden. Eine Unwahrheit ist nämlich, dass uns Fisch ausreichend Omega3 liefert. Erstens können wir gar nicht so viel Fisch essen, um damit den Omega3-Bedarf zu decken und zweitens befindet sich Omega3 überwiegend in den Fisch-Innereien, die für gewöhnlich sowieso nicht auf unserem Speiseplan stehen. Viele unterschätzen unseren grossen Bedarf an der wichtigen Omega3-Fettsäure und die Bedeutung dieses Vitalstoffs.

**HT:** Wem raten Sie Mikronährstoffe zu nehmen?

**PS:** Es wird immer gesagt: Schwangere, Sportler, Kranke und Ältere brauchen ein Mehr an Mikronährstoffen. Offensichtlich wird diesen Stoffen also Gutes nachgesagt. Die Wahrheit ist: Wir alle haben einen zusätzlichen Bedarf daran. Denn eine gute Vitalstoff-Versorgung macht uns tatsächlich vitaler und gesünder – es wirkt sich auf die körperliche und psychische Gesundheit aus. Vitalstoffe, wie zum Beispiel Vitamin D oder C können Erkenntnissen nach Krankheiten vorbeugen oder den Hormonhaushalt regulieren. Forschungsergebnisse aus den USA haben zum Beispiel erwiesen,

dass Vitamin D das Krebsrisiko beachtlich senkt. Laut eines amerikanischen Krebsforschungszentrums kann das Sonnenhormon sogar einen Grossteil an Krebsarten verhindern.

**HT:** Wenn Sie in die Zukunft blicken – wo sehen Sie da die Mikronährstoff-Medizin?

**PS:** Die Mikronährstoff-Medizin wird in Zukunft eine immer grössere Rolle spielen: Das Alltagsleben ist jetzt schon «anders anstrengend» geworden als vor 100 oder 50 Jahren. Früher mussten Menschen körperlich hart arbeiten, heute erledigt das meiste unser Hirn. Durch permanentes Multitasking beispielsweise mit elektronischen Geräten, arbeitet das Gehirn sehr intensiv und entzieht dem Körper viele Mikronährstoffe. Es ist aber nie zu spät mit einer Mikronährstoff-Therapie anzufangen. Das Bedürfnis im Körper ist jeden Tag da.

**HT:** Macht sich heute schon ein Trend in der Mikronährstoff-Therapie bemerkbar?

**PS:** Ja sehr wohl. Besonders Männer in Top-Management-Positionen haben die Mikronährstoff-Anwendung für sich entdeckt. Viele haben bereits eigene Mikronährstoffberater engagiert. Warum leisten wir uns das nicht alle?

**HT:** Wir danken Ihnen für das Interview

Info: [www.vitez.com](http://www.vitez.com)



**Dr. Petar Strahinja**

Mikronährstoff-Experte, ist am 17. März 1978 in Split, Kroatien, geboren. Durch Studieren, Arbeiten und Leben in Kroatien, Frankreich, Italien und Deutschland, prägen ihn neben der Pharmazie, Pharmakologie, Toxikologie und Kosmetologie die Leidenschaft für Sprachen und Kulturen.



# Nur Vegetarier können die Welt noch retten

**Die Weltbevölkerung wächst bis 2050 auf 9 Milliarden Menschen an. Weil das Wasser knapp wird, rechnen Wissenschaftler damit, dass der Fleischkonsum in den nächsten 40 Jahren stark abnehmen wird.**

Über 7 Milliarden Menschen leben bereits auf der Erde. Und die Zahl wächst weiter. Bis zum Jahr 2050 sollen es bereits 9 Milliarden sein. Eine stattliche Anzahl, die Folgen haben wird. In einem Bericht des «Stockholm International Water Institutes», über den der «Guardian» (<http://www.guardian.co.uk/global-development/2012/aug/26/food-shortages-world-vegetarianism>) (t «\_blank») schreibt, werden vor allem die steigende Wasserknappheit und ihre Auswirkungen auf die Menschen thematisiert. Laut den Wissenschaftlern beeinträchtigt diese vor allem unsere Ernährung. Sie haben berechnet, dass die Menschen in den nächsten 40 Jahren grösstenteils zu Vegetariern werden müssen, um katastrophale Auswirkungen der Nahrungsmittelknappheit zu verhindern. Zurzeit stammen etwa 20 Prozent des von Menschen gegessenen Proteins aus tierischen Produkten. Um die zusätzlichen 2 Milliarden Menschen ernähren zu können, müsste dieser Anteil in den nächsten Jahren auf 5 Prozent sinken. **«Wenn wir die gegenwärtigen Ernährungstrends beibehalten, wird es nicht genügend Wasser geben, um das Essen für die 2050 erwartete 9-Milliarden-Bevölkerung zu produzieren»**, heisst es in dem Bericht.

## Wassersparen dank vegetarischer Ernährung

Mit einer vegetarischen Ernährung könne die Menge des verfügbaren Wassers deutlich erhöht werden. Um Fleisch zu produzieren, braucht

es nämlich fünf bis zehnmal mehr Wasser als für die Herstellung von Grundnahrungsmitteln wie Mais oder Weizen. Der Fleischkonsum müsse reduziert werden, damit mit dem verfügbaren Wasser mehr Lebensmittel angebaut werden könnten, heisst es. Heute wird weltweit ein Drittel des bebaubaren Landes dazu genutzt, mit der späteren Ernte die Tiere zu füttern.

Vielorts herrsche bereits Lebensmittelknappheit, so die Experten. **«900 Millionen Menschen hungern, 2 Milliarden sind schlecht ernährt. Und dies, obwohl die Lebensmittelproduktion pro Kopf weiterhin ansteigt»**, sagen die Wissenschaftler. Zurzeit fliesse 70 Prozent des verfügbaren Wassers in die Landwirtschaft. Diesen Anteil bis 2050 zu erhöhen, um weitere 2 Milliarden Menschen ernähren zu können, sei heikel. **«Die Vereinten Nationen erwarten, dass wir die Lebensmittelproduktion bis Mitte Jahrhundert um 70 Prozent steigern. Dies wird den Druck auf die schon jetzt angespannte Wasser-Situation weiter erhöhen»**, sagen die Wissenschaftler.

Brisant ist, dass nicht nur mehr Wasser für die Landwirtschaft gebraucht wird, sondern auch, um globale Energie-Ansprüche zu befriedigen. In den nächsten 30 Jahren soll der Wasserbedarf um 60 Prozent steigen, um 1,3 Milliarden Menschen Elektrizität zu liefern, die gegenwärtig ohne sie leben.

## Angst vor zweiter Lebensmittelkrise in fünf Jahren

Der Bericht wurde anlässlich der jährlichen Wasserkonferenz in Stockholm publiziert, wo sich Politiker, UNO-Vertreter, Nichtregierungsorganisationen und Forscher aus 120 Ländern treffen, um globale Wasserstandsprobleme zu bespre-

chen. Die Warnungen sind zurzeit besonders eindringlich. Die Vereinten Nationen sowie die Hilfs- und Entwicklungsorganisation Oxfam bereiten sich auf eine mögliche globale Lebensmittelkrise vor. Es wäre die zweite in fünf Jahren.

Die Preise für Grundnahrungsmittel wie Mais und Weizen sind seit Juni auf den internationalen Märkten um nahezu 50 Prozent gestiegen. Ausgelöst wurde die Lebensmittelknappheit von schweren Dürren in den USA und Russland sowie einem schwachen Monsun-Regen in Asien. In der Sahel-Zone leiden mehr als 18 Millionen Menschen unter einer ernsthaften Lebensmittelknappheit. 2008 hatten die Nahrungsmittel-Engpässe zu gewalttätigen Unruhen in 28 Ländern geführt.

## Neue Rezepte nötig

Um gegen diese Lebensmittelknappheit anzukämpfen, sind neben einer Ernährungsumstellung weitere Veränderungen erforderlich. Es müsse dafür gesorgt werden, dass weniger Lebensmittel im Müll landen. Die Lebensmittelproduktion steige zwar, aber eben auch der Abfall. Ausserdem müsse der Handel zwischen Ländern mit einem Lebensmittel-Überschuss und solchen mit einem Defizit, verbessert werden. Für Anders Jägerskog, den Verfasser des Berichts, ist aber klar: **«Wir werden ein neues Rezept brauchen, um die Welt in Zukunft zu ernähren.»** Wie es aussieht, auch ein paar neue Kochrezepte, wenn Fleisch immer mehr von unseren Tellern verschwinden wird.

<http://www.20min.ch/wissen/news/story/13216633> (t «\_blank») <http://www.20min.ch/wissen/news/story/13216633>

# Raus aus der Stress-Spirale „Burnout“

Prof. Dr. med. Claus Muss

## Teil 2

Ebene	Körperliche (somatisch)	Psychisch
Symptome	Herzbeschwerden Erhöhter Blutdruck Ohrensausen Magenbeschwerden Verdauungsbeschwerden Durchfall Verstopfung Luftnot (Asthma) Juckreiz, Ekzeme Muskel-, Rückenbeschwerden	Konzentrationsmangel Müdigkeit Schlaflosigkeit Gereiztheit Lustlosigkeit Sexuelle Probleme

Je nach Stress-Typ, treten unterschiedliche Symptome auf. Die Symptome können einzeln oder in Gruppen auftreten und sich im Laufe der Stressbelastung verstärken oder auch erst bei entsprechender Belastung wieder in Intervallen auftreten. Häufig werden solche Warnsignale lediglich auf körperlicher Ebene fehlgedeutet und möglicherweise über Medikamente symptomatisch behandelt. Die Ursachen bleiben dann verborgen und können somit immer wieder situationsabhängig auftreten.

### Was passiert beim Stress und wie regiert der Körper auf Stressauslöser?

Im Stress müssen hauptsächlich drei Organsysteme dafür sorgen, dass dem Körper genügend Energie bereitgestellt wird und die entsprechende Leistung auf körperlicher und geistiger Ebene abgerufen werden kann. Stress löst damit ein erhöhtes Anforderungsprofil im Körper aus. Körperfunktionen sind zwar unter Stress leichter abrufbar, aber dieser Zustand ist nicht

als Dauerzustand vorgesehen. Allmählich schalten sich die erhöhten „Leistungsaggregate“ dank einer programmierten Schutzfunktion des Körpers wieder auf den Normzustand zurück. Viele Hormonfunktionen unterliegen einem sogenannten negativen Feedback. Dies gilt auch für das Nervensystem und für das Immunsystem. Der Körper nimmt sich eine Anleihe an sonst nicht verfügbare Energieeinheiten im Stress. Erfolgt nicht rechtzeitig der Ausgleich solcher „Hypotheken“ bewirkt die negative Rückkopplung eine langsam sich aufbauende aber nachhaltige Zugriffshemmung auf alle Kraftreserven. Die „Hartware“ –der Körper- scheint zunächst äusserlich betrachtet wohl noch gesund- die „Software“ – das innere Netzwerk bestehend aus Nerven-Hormon- und Stoffwechselsystemen gehorcht letztendlich aber nicht mehr den Befehlen der denkenden Grosshirnrinde. Die erforderliche Leistung wird zunehmend nicht mehr abrufbar und arbeitet nur noch im „abgesichertem Modus“.

Physiologisches Äquivalente dieser Vorgänge sind neurohormonelle Rückkoppelungssysteme bestehend aus dem Cortisol Relasing Hormons (CRH) und der Cortisolproduktion in der Nebenniere. Das CRH wird in der Hauptsache über die Amygdala (Madelkern: Emotionales Grosshirnzentrum) an nachfolgende Hirnreale ausgeschüttet und bewirkt dadurch eine verstärkte Aktivierung der Nebenniere zur Cortisolproduktion, worauf dem Körper vermehrte Energiereserven frei gesetzt werden. Diese Abläufe sind jedoch negativ verschaltet, d.h. bei andauernd erhöhter Cortisolausschüttung in der Nebenniere schwächt sich die CRH-Produktion wieder ab. Desweiteren kommt es in chronischen Stress-Situationen zu einer Abschwächung wichtiger Serotoninfunktionen im Zentralnervensystem und im Körper. Damit beginnt Stress zwar im Kopf (über kognitive Zentren der Grosshirnrinde), das Vollbild eines «Burnouts» erstreckt sich aber vor allem auch auf körperlicher Ebene. Hierin unterscheidet sich also ein «Burnout» auch von der Depression. Die moderne Forschungsrichtung der Neuroendokrinologie hat für solche Situationen den Begriff Neurostress geprägt. Es gehen sympathische sowie parasympathische Neurotransmitter Funktionen im chronischen Stress zunehmend verloren und die Antriebshemmung blockiert eine weitere Überlastung mit allen Konsequenzen. Der Mensch in seiner Gänze erfährt dann Zustand der absoluten Leere im «Burnout». Dieser Zustand befremdet oft und die fehlende Leistungsfähigkeit wird häufig von der Umwelt fehlgedeutet. «Burnout» ist schlechthin keine Depression, sondern eine logische Konsequenz auf ein Anforderungssystem, das sich ständig in einer Bringschuld befindet und keine ausreichende Kompensation erfährt. So gesehen ist «Burnout» eher doch auch ein Schutz vor dem nächsten Schritt der völligen Verzerrung und Selbstvernichtung. Die Botschaft für

gestresste Personenkreise im «Burnout» muss daher lauten: Rechtzeitig Gefahren realisieren und kompensieren statt zu frustrieren. Eine gezielte Regeneration ermöglicht den Ausstieg aus dem Stress, setzt Grenzen der Überlastung und verhilft langfristig aus der «Burnout»-Spirale. Aus dieser Erkenntnis leitet sich ab, dass Psychopharmaka bei gestressten Patienten nicht die einzige Lösung bleiben dürfen. Komplexe präventions- und verhaltenstherapeutische Massnahmen müssen in das Therapieregime eingebunden werden. Häufig muss die Ernährung überdacht werden. Slow Food statt Fast Food – also das Einplanen von Zeit für das Essen ist eine äusserst wichtige Säule in diesem Konzept. Unter Berücksichtigung individueller Verträglichkeit können Ernährungsexperten einen wichtigen Beitrag in der Stressberatung leisten. Die körperliche Funktion sollte durch gezielte Zufuhr wichtiger Vitalstoffe unterstützt werden, da häufig im Stress auch Verdauungsstörungen eine Auslastung der Lebensmittel nicht mehr ausreichend ermöglichen. Weiterhin gehören regenerative und tiefenentspannende Konzepte (Joga, Ta chi, Meditation etc.), eine Änderung des Schlafverhaltens, oder das Pflegen eines Hobbys in dieses multimodale Konzept der Anti-Stresstherapie. Die Möglichkeiten sind sehr vielfältig haben jedoch alle eins gemeinsam: Sie kosten Zeit. Sich dieser Tatsache bewusst machen und selbst sich wieder die Zeit zu nehmend, trägt zum „Entschleunigungsprozess“ bei und setzt für eine eskalierenden Stressentwicklung den entscheidenden Gegenpool.

### Warum erleiden immer mehr Menschen ein sogenanntes „Burnout“?

Der zunehmenden Leistungsdruck und die Entwurzelung aus sozialen Strukturen macht unsere Gesellschaft immer mehr stressempfindlicher. Von frühester Jugend wird

eine Adaption auf Leistungserbringung mit Belohnung trainiert, oft bleiben dabei die persönliche Entwicklung und die Reifung gegenüber wichtigen menschlichen Werten im Hintergrund. Wer sich selbst nur oder hauptsächlich durch die Anerkennung anderer definiert, verliert zunehmend seine eigene Erdung und wird eine leichte Beute für die Erwartungen anderer. Ein starker psychosozialer Druck kann früher oder später zu Konflikten führen, deren Lösung möglicherweise nicht rechtzeitig gelernt oder trainiert wurde. Die Frustrationstoleranz reduziert sich in Krisensituationen schnell und schaukelt sich im Spannungsfeld zwischen Versagen, Ängsten und fehlender Selbsteinschätzung zu einem konstanten Stressempfinden hoch. Aufgrund des menschlichen Adaptionsvermögens schleicht sich eine solche Entwicklung häufig langsam und unbemerkt ein und wird tendenziell erst sehr spät oder überhaupt nicht bemerkt. Der «Burnout» entwickelt sich schleichend und wäre bei rechtzeitiger Gegenmassnahme vermeidbar geblieben.

### Welche sinnvollen Vermeidungsstrategien können allgemeinen empfohlen werden?

In diesem Zusammenhang wird der Bereich Lifestyle immer wichtiger. Hierunter versteht man die positive Ausgestaltung der persönlichen Regenerationsmöglichkeit, der Umgang mit den Ressourcen, kurz die Erhaltung der körperlichen und psychischen Fitness. Da das Lebensprofil der Menschen naturgemäss sehr individuell geprägt ist, können auch nur wenige allgemeine Empfehlungen zur Vermeidungsstrategie gegeben werden. Stress ist stets ein individuelles Problem und muss daher auch individuell ausgeglichen werden. Jedem Individuum stehen dazu unterschiedliche Adaptionskräfte und Kompensationsmöglichkeiten zur Verfügung. Wichtig ist vor allem, dass die Freizeit einen

ausreichenden Ausgleich zu den täglichen Anforderung im Alltag verschaffen kann. Sport und körperliche Bewegung gehören unabhängig vom Alltag und körperlichen Zustand in jedes Freizeitprogramm. Allerdings gilt es auch hier ein individuelles Mass einzuhalten. Freizeitsport sollte nicht nur ambitioniert zum persönlichen Nachweis der eigenen Leistungsfähigkeit genutzt werden. Ansonsten kann Freizeitsport wiederum zu Stress eskalieren. Die professionelle Fitness-Beratung sollte dies berücksichtigen und auf individuelle Konzepte Wert legen. Oft ist weniger tatsächlich bei gestressten Personen mehr.

### Wie erreicht man einen nachhaltigen Einklang zwischen den Anforderung des täglichen Lebens und individuellen Kompensationsmöglichkeiten (Work-Life Balance)?

Der menschliche Körper funktioniert wie eine empfindliche Hochleistungsmaschine. Er benötigt ein gewisses Anforderungsprofil, das er im gesunden Zustand auch gut in der Lage ist abzudecken. Anforderungen an das...

Fortsetzung Seite 36



**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).

# Demenz und Alzheimer

## „Können Demenzerkrankungen im Alter dank eines gesunden Lebensstils verzögert bzw. vermieden werden?“

Ich nahm mir eine Auswahl von alterstypischen Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-, Krebs-, Stoffwechsel-, muskuloskeletalen Erkrankungen sowie Stürze und psychische Erkrankungen zur Untersuchung vor. Nachdem ich mir einen groben Überblick in Hinblick auf Prävalenz, Inzidenz, Mortalität, aber auch der Wirkung von Lebensstilinterventionen verschaffte, fiel meine Wahl auf das Thema der psychischen Erkrankungen im Alter. Auf Basis des Hintergrunds, der ermittelten Daten und Fakten zum Thema sollte der Focus im Alter vor allem auf die Prävention von Demenzerkrankungen gelegt werden. Daher lautet meine Fragestellung: „Können Demenzerkrankungen im Alter durch einen gesunden Lebensstil verzögert bzw. vermieden werden?“ Wobei ein gesunder Lebensstil Bewegung, Ernährung, kognitive Fähigkeiten und Arbeit bzw. sinnvolle Beschäftigung einschliesst.

### DEMOGRAFIE UND PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Laut RKI, 2005, S.20; Kruse, 2001 leiden etwa ein Viertel der über 65-jährigen an einer psychischen Störung (vgl. PIETER und ALLMANN, 2012, S. 129). Bei den psychischen Erkrankungen im Alter dominieren 2 Untergruppen:

*die demenzielle Erkrankungen (Alzheimererkrankung, vaskuläre Demenz) die Depressionen*

(vgl. PIETER und ALLMANN, 2012, S. 129).

### Demenzerkrankungen

*Aufgrund der demografischen Entwicklung werden Demenzerkrankungen immer mehr ein zentrales Problem des deutschen, aber auch des Schweizerischen Gesundheitssystems. Laut dem Robert Koch Institut gehören diese Erkrankungen zu den häufigsten und folgenreichsten psychiatrischen Erkrankungen im Alter (vgl. PIETER und ALLMANN, 2012, S. 130). Neben dem Abbau der kognitiven Fähigkeiten, kommt es auch zu erheblichen Beeinträchtigungen der Aktivitäten des täglichen Lebens, d.h. die Betroffenen sind nicht mehr in der Lage zu einer selbstständigen Lebensführung. Die daraus resultierende Pflegeleistung stellt einen hohen Aufwand dar und belastet die Gesundheits- und Pflegekosten massiv. Bei der Pflege zu Hause bedeutet es eine grosse Belastung für die Angehörigen, die oft auch mit einer Isolation des Kranken und seiner Familie einhergeht. Der Oberbegriff Demenz umfasst eine Reihe von Krankheitsbildern mit unterschiedlicher Ursache. Im Wesentlichen lassen sich zwei Haupttypen unterscheiden:*

Die vaskuläre Demenz oder Multiinfarkt-demenz (bedingt durch Durchblutungsstörungen des Gehirns) Die Alzheimer-Demenz, die häufigste demenzielle Krankheitsform (charakterisiert durch einen pathologischen biochemischen Prozess)

(vgl. PIETER und ALLMANN, 2012, S. 130)

### Vorkommen weltweit 2011

Die Anteile der am häufigsten vorkommenden Formen der Demenz weltweit sind:

- 65% Alzheimer Demenz
- 15% Vaskuläre Demenz
- 15% Mischformen von Demenz
- 5% Sonstige Demenz

Quelle: Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung

### Demenz in DE in Zahlen

Derzeitig gibt es ca. 1,2 Millionen Menschen in Deutschland, die an einer Demenz erkrankt sind (70% Frauen, 30% Männer).

Experten rechnen für das Jahr 2030 mit rund 2,5 Millionen Demenzerkrankten in Deutschland.

Rund 200.000 neue Demenzerkrankungen werden jährlich diagnostiziert. Im Alter zwischen 65 und 69 Jahren leidet jeder Zwanzigste an einer Demenz, zwischen 80 und 90 ist jedoch schon fast jeder Dritte von der Krankheit betroffen. Die Kosten einer Alzheimer-Demenz liegen pro Patient und Jahr bei durchschnittlich 43'767.- EUR (wobei 2,5% auf die gesetzliche Krankenversicherung, 29,6% auf die gesetzliche Pflegeversicherung und 67,9% auf die Familie entfallen)

<http://www.alzheimers-support.com/de/alzheimer-stats-germany.html> - eingesehen am 3.2.2013»

[www.alzheimers-support.com/de/alzheimer-stats-germany.html](http://www.alzheimers-support.com/de/alzheimer-stats-germany.html) - eingesehen am 3.2.2013

„Demenzerkrankungen werden aufgrund der demographischen Entwicklung schrittweise zu einem der zentralen Probleme des deutschen Gesundheitssystems“, sagte am 7. Januar 2005 Prof. Dr. Mathias Berger, Ärztlicher Direktor der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg, auf dem 29. Interdisziplinären Forum der Bundesärztekammer in Berlin.

[«http://www.medizin-aspekte.de/2005/.../demenz-darmerkrankungen\\_301.h... - eingesehen am 3.2.2013»](http://www.medizin-aspekte.de/2005/.../demenz-darmerkrankungen_301.h... - eingesehen am 3.2.2013)  
[www.medizin-aspekte.de/2005/.../demenz-darmerkrankungen\\_301.h... - eingesehen am 3.2.2013](http://www.medizin-aspekte.de/2005/.../demenz-darmerkrankungen_301.h... - eingesehen am 3.2.2013)

[«http://www.demenz-forum.net/die-zahl-demenzkranker-wird-sich-in-naher... - eingesehen am 3.2.2013»](http://www.demenz-forum.net/die-zahl-demenzkranker-wird-sich-in-naher... - eingesehen am 3.2.2013)  
[www.demenz-forum.net/die-zahl-demenzkranker-wird-sich-in-naher... - eingesehen am 3.2.2013](http://www.demenz-forum.net/die-zahl-demenzkranker-wird-sich-in-naher... - eingesehen am 3.2.2013)

Zwei Faktoren sind im Wesentlichen für diese Entwicklung verantwortlich: Es gibt immer weniger Nachwuchs. Die Lebenserwartung nimmt zu. Die Wahrscheinlichkeit an Demenz zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter steil an. Laut Berlin-Institut verdoppelt sich das Erkrankungsrisiko alle fünf Lebensjahre. Dass zwei Drittel der demenzkranken Frauen sind, ist auf die längere Lebenserwartung zurückzuführen. Frauen leben im Durchschnitt länger als Männer und sind somit häufiger von Demenz betroffen.

[«http://www.demenz-forum.net/die-zahl-demenzkranker-wird-sich-in-naher... - eingesehen 3.2.2013»](http://www.demenz-forum.net/die-zahl-demenzkranker-wird-sich-in-naher... - eingesehen 3.2.2013)  
[www.demenz-forum.net/die-zahl-demenzkranker-wird-sich-in-naher... - eingesehen 3.2.2013](http://www.demenz-forum.net/die-zahl-demenzkranker-wird-sich-in-naher... - eingesehen 3.2.2013)

**Demenz in CH in Zahlen:**

Im Jahr 2011 leben in der Schweiz 107.500 Menschen, die an Alzheimer oder einer anderen Form von Demenz erkrankt sind. In der Schweiz erkranken jährlich rund 26.000 Menschen neu an einer Demenz, wobei das Risiko mit zunehmenden Alter steigt: In der Altersklasse 90+ gibt es in unserem Land pro Jahr 4008 Neuerkrankungen (10,4%), in der Altersklasse 65 bis 69 Jahre sind es etwa 1641 neue Fälle (0,4%) (vgl. Schweizerische Alzheimervereinigung, 2012). «<http://www.alz.ch>» [www.alz.ch](http://www.alz.ch) – eingesehen am 3.2.2013.

Tab SEQ Tab \\* ARABIC 1: **Demenzkranke pro Altersgruppe**

**It. Schweizerischen Alzheimervereinigung 2012**

Alter	Bevölkerung nach Altersgruppen		Anzahl Demenzkranke pro Altersgruppe*	
	Männer	Frauen	Männer	Frauen
30-64	1 953 531	1 938 141	1 309	1 229
65-69	191 911	205 331	4 222	2 259
70-74	139 108	164 340	6 399	6 409
75-79	110 430	145 628	5 522	9 757
80-84	74 620	119 759	9 029	16 167
85-89	39 991	80 731	7 398	18 407
90+	15 481	42 364	4 938	14 446
Total			38 817	68 744

\* Die Anzahl Demenzkranker 2011 in der Schweiz basiert auf Schätzungen.

**DEM**

Berechnung: Prävalenzrate pro Altersgruppe der aktuellen Wohnbevölkerung Ende 2010. Nach einer im September 2010 publizierten Studie kostet die Betreuung Kranker zu Hause pro Jahr durchschnittlich CHF 57'507.- und im Heim CHF 74'583.- Betrachtet man dabei nur die direkten Kosten, d.h. ohne die unentgeltliche Leistungen der Angehörigen, so kostet ein Aufenthalt zu Hause sogar 88% weniger als im Heim:

(vgl. [«http://www.alz.ch»](http://www.alz.ch) [www.alz.ch](http://www.alz.ch) – eingesehen am 3.2.2013).

Fortsetzung in HT 3



**Sylvia Gattiker**

Jg. 1956, Studium Handelswissenschaften Wirtschaftsuniversität Wien.

Österreichische Staatsmeisterin im Kunstturnen im

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

**Strenflex GOLD**

Seit 2011: Bachelor of Arts in Prävention und Gesundheitsförderung

► Fortsetzung von Seite 11

sogenannten Calcium Scan (computertomografische Untersuchung des Herzens auf Verkalkungen der Herzkranzarterien). Der Untersuchungsbefund ist unklar, der Patientin wird deshalb eine weitere Untersuchung („downstream“!), ein Herzkatheter vorgeschlagen. Bei dieser Untersuchung wird eine Herzkranzarterie verletzt, normalerweise muss eine Bypass-Operation durchgeführt werden. Nach einem halben Jahr wird die Patientin normalerweise wegen eines Herzinfarkts hospitalisiert, der Bypass hat sich verschlossen. Der Verschluss wird mit einem weiteren Herzkatheter geöffnet, zum Offenhalten werden mehrere Gefässprothesen, sogenannte Stents, eingesetzt. Sechs Wochen später erfolgt eine erneute Hospitalisation im Schockzustand infolge eines zweiten Herzinfarkts. Alle Stents sind verschlossen. Die Wiedereröffnung der verstopften Gefässprothesen gelingt nicht, bei der Patientin wird normalerweise eine Herztransplantation durchgeführt. Klammer: In den USA wurden in den letzten Jahren mehrere Kardiologen verurteilt, weil sie ohne ausreichenden Grund bei gesunden Patienten Stents eingesetzt hatten. Zweifelsohne ist es sehr selten, dass das Verlangen nach „Sicherheit“

solche Folgen hat. Doch wenn Sie der Betroffene sind, tröstet es Sie nicht, dass 99 von 100 Patienten beim Herzkatheter keine Komplikationen erleiden. Vor allem nicht, wenn die Untersuchung, wie bei dieser Patientin, völlig unnötig war. Denn das Risiko einer ernstesten Herzerkrankung bei einer gesunden 52-jährigen Patientin liegt im tiefen Promille-Bereich.

Wir alle möchten die Gewissheit, dass wir gesund sind. Doch dieser Wunsch hat einen Preis: Jede Untersuchung, sei es ein Röntgenbild oder eine Computertomografie, eine Ultraschalluntersuchung, ein Laborbefund oder ein Krebstest, generiert falsch positive und falsch negative Befunde. Falsch positiv: der Patient ist gesund, die Untersuchung deutet auf Krankheit, weitere Untersuchungen folgen. Falsch negativ: die Untersuchung ist normal, der Patient jedoch hat die gesuchte Krankheit. Ersteres ist recht häufig, letzteres eher selten. Ein falsch negativer Befund wäre mir persönlich lieber: Solange ich mich gesund fühle, ist es mir völlig egal, ob im Verborgenen irgendetwas in mir von der Norm abweicht. Treten Symptome auf, können diese ohne jeden Nachteil immer noch behandelt werden. Personen, die sich gesund fühlen, leben erwiesenermassen länger. Checkups tragen dazu nichts bei. Im Gegenteil.

Wie bereits dargestellt, schlechte Ernährungsgewohnheiten, ein Leben mit Fast Food oder zu wenig lebenswichtigen Vitaminen führt langfristig häufig zu reduzierter Leistungsfähigkeit, trägt zum Eskalieren der Stress-Spirale buchstäblich bei. Ein solcher Stress kann sich in Verdauungsproblemen zeigen, die mit Symptomen wie Magendrücken, Übelkeit oder Durchfall und/oder Verstopfung einhergehen können. Es ist für Bewältigung von Stress im Alltag äusserst wichtig, sich die eigene Situation im Alltag immer wieder richtig bewusst zu machen. Die stärkste und erfolgreichste Waffe gegenüber Stress ist die Selbstinspektion und damit verbunden, das rechtzeitige Bewusstwerden negativer Tendenzen. Negative Aspekte können sich im Stress aufgrund eines gewissen Adaptionsvermögens einschleichen und zunehmend verstärken, ohne dass sie vorher in die Bewusstseinssebene gelangen. Stress Signale werden vom Körper i.d.R. bereits frühzeitig ausgesendet, jedoch nicht immer wahrgenommen oder umgesetzt, manchmal sogar verdrängt. Eine rechtzeitige Kurskorrektur hilft in den meisten Fällen zum Ausstieg aus der «Burnout»-Falle. Manchmal müssen drastischen Änderungen im Lebensablauf vorgenommen werden, manchmal genügen aber auch nur kleinere Schritte in die richtige Richtung. Die Aufnahme eines Sport- und Fitnessprogramms sowie die bewusste Ernährung sind Eckpfeiler einer solchen erfolgreichen Kursänderung.

► Fortsetzung von Seite 33

...Leben motivieren, schaffen eine Befriedigung und sind Anreiz sich in der Gesellschaft positiv einzubringen. Unter Berücksichtigung individueller Leistungsgrenzen, ist es allerdings wichtig, sich persönliche erreichbare Ziele zu setzen und sich nach Erreichen derselben auch für weitere Aufgaben zu motivieren. Wie so oft sind hier auch kleine Erfolgsschritte mehr zu empfehlen als an zu grossen Anforderungen zu fehlen und möglicherweise frustriert zu

reagieren. Der Begriff «Work-Life-Balance» impliziert, dass es wichtig ist, sich im Leben einen Ausgleich zu verschaffen. Hierzu ermöglicht das allgemeine Freizeitangebot ganz individuelle und unterschiedliche Möglichkeiten. Jede Hochleistungsmaschine braucht eine gewisse intensive Pflege. So ist es auch bei uns Menschen entscheidend wichtig für eine ausreichende Nährstoffzufuhr zur Erhaltung der persönlichen Leistungsfähigkeit zu sorgen.

### Artikel wird fortgesetzt

**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)



Durchblutung im Vergleich zu bewegten. Dadurch werden die unbewegten Körperpartien von der Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen abgeschnitten und auch der Stoffwechsellabfall kann nicht abtransportiert werden. Dies kann alle Organe betreffen, das Herz, unsere Sinne, den gesamten Bewegungsapparat und das Gehirn.

Je nach Art der vor allem quantitativ wirkenden Ausdauerbewegung werden unterschiedliche Körperbereiche mehr oder weniger erfasst. Wenn wir wissen möchten, welche genau nachvollziehbaren Bereiche angesprochen werden, benötigen wir eine neue Ordnungsstruktur. Um also einschätzen zu können, welche Bewegung wo für den Kapillarstoffwechsel sorgt, benötigt man eine darauf ausgerichtete systematische Erfassung von Bewegung. Dazu führten wir bei Liebscher & Bracht die Qualität der Bewegung ein. Diese Bewegungsqualität „sortiert“ Bewegungen, für die der Körper genetisch ausgelegt ist, und ordnet diese dann so, dass gezielt in allen Gewebereichen für den Kapillarstoffwechsel gesorgt werden kann. Krafttraining an Geräten oder mit freien Gewichten erfüllt diese Anforderungen für die jeweils angesprochenen Muskelpartien. Darüber hinaus muss es darum gehen die vielfältigen Winkelbereiche anzu- steuern und zu aktivieren, die aufgrund der Komplexität des menschlichen Bewegungsapparates davon noch nicht erfasst worden sind. Dies

stellt gleichzeitig sicher, dass die Beweglichkeit permanent gesteigert wird und die Gelenke „freigearbeitet“ werden. Diesem Aspekt kommt in der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht grösste Bedeutung zu.

Es geht also darum, den „Bewegungsalltag“ zu analysieren, um herausarbeiten zu können, wo am Körper Bewegungs- und damit Versorgungsengpässe sind. Exakt diese Bereiche benötigen die passenden Ansteuerungen und Bewegungen, die zur Durchströmung des Kapillarsystems führen. Der Durchschnittsmensch, der heutzutage nur ungefähr 15-20 Prozent seines Bewegungsrepertoires nutzt, kann so gezielt darauf hinarbeiten, wieder auf dessen möglichst vollständige Ausnutzung hin zu trainieren. Die dafür benötigten Bewegungsübungen, die eine hervorragende Ergänzung zum Krafttraining an Maschinen und mit Gewichten darstellen, entstammen unserem speziell dafür entwickelten Bewegungssystem nach Liebscher & Bracht. Alle Bewegungsqualitäten für den Menschen sind in ihm systematisch geordnet. Anwender lernen Schritt für Schritt, wie sie ihrem Körper wieder in allen Geweben und Körperbereichen einen maximalen Stoffwechsel erschliessen können. Nur so ist es möglich, die individuell erreichbare volle Gesundheit zu erlangen.



# 3000

## begeisterte Teilnehmer!

Die legendären Laktatseminare von Ueli Schweizer!

### Jetzt buchen:

Laktatseminar 1 & 2: Das Grundlagenseminar / Laktat und Ausdauertraining  
Von 9 Uhr—17 Uhr  
**Am 16. + 17. März 2013**

Laktatseminar 3 & 4: Laktat und Krafttraining / Spezielle Laktattests im Ausdauertraining  
Von 9 Uhr—17 Uhr  
**Am 30.11+01.12. Nov./Dez. 2013**

### Jetzt Anmelden und profitieren!

Neues Wissen damit....

Abnehmen Spass macht!  
Leistungssteigerung Erfolg bringt!

Energie- und Gesundheitstraining den Alltag bereichern!



**Vitality Stream GmbH**

**Moosacherstrasse 4**

**CH-8804 Au ZH**

**Tel. +41 (0)43 833 05 30**

**Fax. +41 (0)43 833 05 31**

**Mail. [info@vitalitystream.ch](mailto:info@vitalitystream.ch)**

**Web. [www.vitalitystream.ch](http://www.vitalitystream.ch)**

**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](mailto: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.

**NEU: als ebook erhältlich:**

Bei [www.amazon.de](http://www.amazon.de) kann man DAS MEDAILLON GOTTES zu Euro 7.61 bestellen und ca. 76 Seiten von den 456 Seiten Inhalt - vorab kostenlos Probelesen!

Das Buch DAS MEDAILLON GOTTES von Jean-Pierre L. Schupp ist zudem 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, Neuengasse 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](http://www.toptenmedia.com) „Bücher“ - EUR 39.-, CHF 48.- ISBN 978-3-033-02861-6



**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



**IHRE PARTNER VOR ORT**

- DE - JK-INTERNATIONAL GMBH - Tel.: 02224 818-0 - info@ergoline.de - www.ergoline.de
- CH - ERGOLINE 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

**1/8 Seite** 74mm Breit x50mm Hoch

EUR 370.-, im Lancierungsjahr:

EUR 185.- p.A. \*

CHF 495.- im Lancierungsjahr

CHF 247.50 p.A. \*

\* Kombianzeige mit FITNESS TRIBUNE noch günstiger

Info: [info@toptenmedia.com](mailto:info@toptenmedia.com)

**Messe & Event-Termine:**

**Deutschland:**

20. bis 23. November 2013  
MEDICA, Düsseldorf

**Österreich:**

siehe: [www.fitness.at](http://www.fitness.at)

**Schweiz:**

„Blib fit“ 2013  
„Blib fit“ siehe: [www.terzstiftung.ch](http://www.terzstiftung.ch)

30. Januar 2014  
15. Gesundheitsförderungs-  
konferenz in Lausanne

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

04. und 05. Mai 2013  
8. starConvention, Interlaken

23. bis 25. Mai 2013  
Treffpunkt Gesundheit, Luzern

29. November 2013  
1. STRENFLEX Kids WM, Basel

30. November 2013  
STRENFLEX EM, Basel

**Internationale Messen:**

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](http://www.fitnesstribune.com)

**Health-Test-Tage (Strenflex-Health-Sportabzeichen)**

**10 Jahre STRENFLEX 2002-2012**

Quartalsmässig:  
GANZTAGES Workshop Schiedsrichterausbildung und STRENFLEX Sportabzeichen -  
Examiner Ausbildung - Info: [www.isfha.org](http://www.isfha.org)

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



**Internationale Verbände:**

EHFA  
[www.ehfa.eu](http://www.ehfa.eu)



IHRSA Europa  
Hans Muench - Direktor  
Info: [hbm@ihrsa.org](mailto: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. Neuberger Sportschule  
66123 Saarbrücken  
Tel. 0681/68 55-0



DFLV  
Stettiner Strasse 4  
34225 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](http://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 &  
Gesundheitsförderungs Verband  
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](http://www.klubschule.ch)



QualiCert  
Aeplistr. 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
WFWF Kongress	2,3,
WFWF Charta	4,5
Cizen Inc.	7
Quick-Zap Power Tube	8
Phiten	10
EnerZona - Enervit	12
Treffpunkt Gesundheit Luzern	21
Pulse Fitness	23
Inline	27
Tagesseminar Volksgesundheit	28
Vality Stream Diagnostics	37
Kleininserate	38
Fitness Sport Magazin	40
SwissKids - ISFHA - STRENFLEX	41
Fitness Shop - Bike Palast	43
Fimex - Technogym	44



### Das Jahresverbandsheft vom ISFHA Sportverein

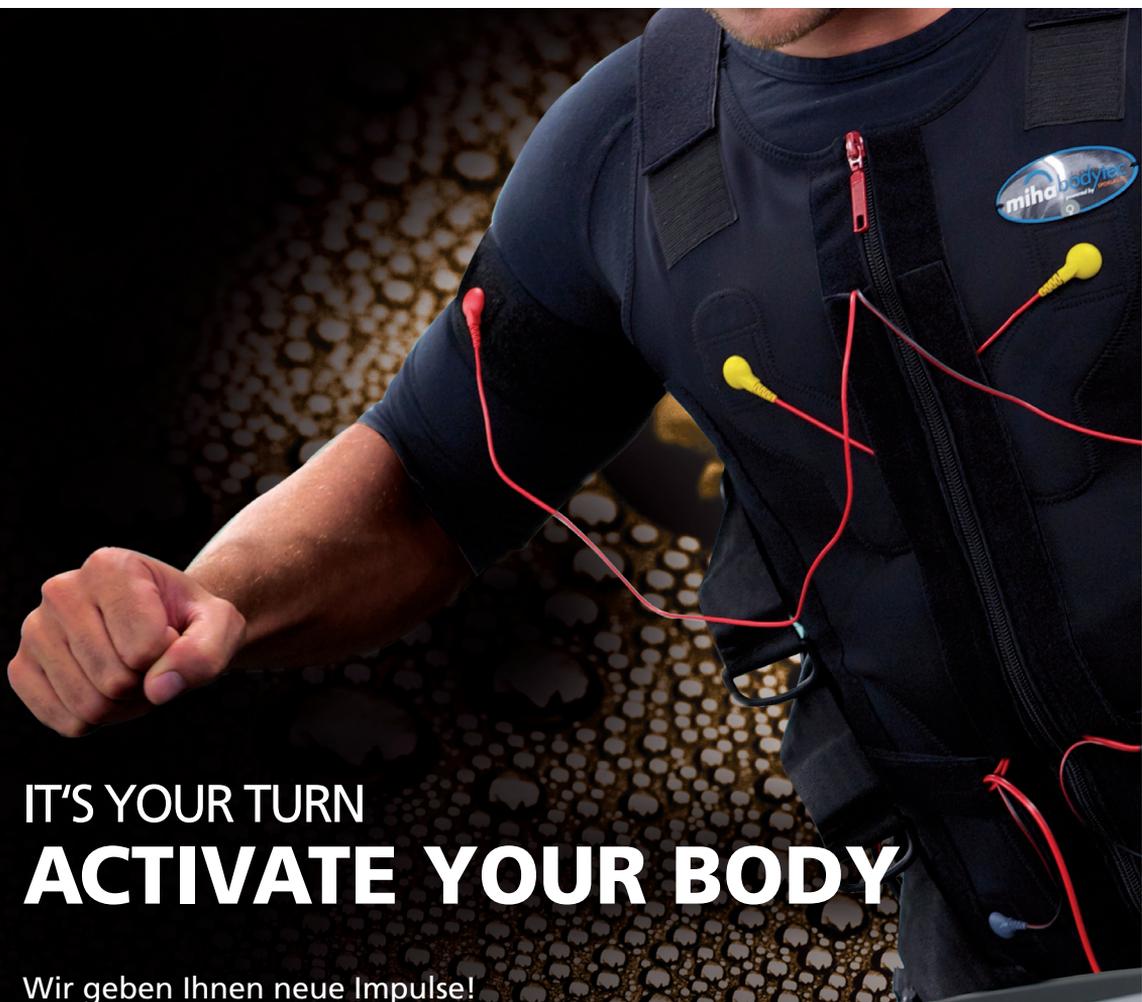
Über 90% aller Menschen werden GESUND geboren. Erst unsere falsche Lebens- und Ernährungsweise macht uns KRANK. Deshalb muss man den Solidaritätsgedanken „der Gesunde hilft dem Kranken“ umkehren, d. h., man muss sich mit den GESUNDEN solidarisch erklären und demzufolge das GESUNDHEITSSYSTEM nachhaltig 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](http://www.fitness-sport.tv)  
 Verband: [www.isfha.org](http://www.isfha.org)



# IT'S YOUR TURN **ACTIVATE YOUR BODY**

Wir geben Ihnen neue Impulse!

Vereinbaren Sie mit uns einen  
unverbindlichen Präsentationstermin  
bei Ihnen im Studio!



**miha** bodytec  
made in germany

[www.miha-bodytec.com](http://www.miha-bodytec.com)



Leonardo da Vinci

Health Tribune International (Englisch)  
[www.healthtribune.eu](http://www.healthtribune.eu)  
 Nur auf unserer Homepage -  
 diverse Artikel ins Englische übersetzt.

**Abonnement Bestellung:**

Bitte ausschneiden und im Briefumschlag  
 senden an:

Top Ten Media Verlag, Postfach 1933,  
 CH - 6648 Minusio  
 oder per Fax +41 91 730 14 13

Ja, ich abonniere die Health Tribune ab der  
 nächsten erreichbaren Ausgabe.

Bitte senden Sie mir die Hefte per Post frei  
 Haus zu. Ich abonniere zunächst für ein Jahr  
 zum Preis von

- Deutschland & Österreich: **Euro 22,-**  
 (inkl. Versand, Einzelheft Euro 4.50 + 5,-)
- Schweiz und Liechtenstein: **CHF 30,-**  
 (inkl. Versand, Einzelheft CHF 7,- + 2,-)

Nur wenn ich nicht bis einen Monat vor Ablauf  
 schriftlich gekündigt habe, verlängert sich  
 das Abo um ein weiteres Jahr zu den gültigen  
 Abonnementspreisen.

Bitte liefern Sie die Health Tribune an:

Name, Vorname des neuen Abonnenten

(Zusatz/ Postfach/ c/o)

Strasse, Hausnummer

Land - PLZ, Ort

Ich zahle

- gegen Rechnung (bitte keine Vorzahlung  
 leisten, Rechnung abwarten)
- mit EUROCARD
- mit VISA

Karten Nr.  Gültig bis

Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung  
 innerhalb von 10 Tagen widerrufen kann.

Datum, Unterschrift des neuen Abonnenten

Formular: [www.healthtribune.eu](http://www.healthtribune.eu) / Abonnement



Die Gesundheitsförderungs Fachmagazine, Top Ten Media Produkte seit 1988 und 2012

Die **Health Tribune** erscheint in Deutschland, Öster-  
 reich und der Schweiz.  
 Die **Health Tribune** erscheint 6-mal jährlich in einer  
 Auflage von ca. je 8'000 Exemplaren und ist im  
 Abonnement oder im Zeitschriftenhandel erhältlich.

**Verlags- und Anzeigenadresse sowie ABOs:**  
 Top Ten Media AG  
 Postfach 1933, Via San Gottardo 96,  
 6648 Minusio - Schweiz  
 Tel. +41 91 730 14 14 Fax +41 91 730 14 13  
 eMail: [info@toptenmedia.com](mailto:info@toptenmedia.com)

**Chefredaktor und Herausgeber:**  
 Jean-Pierre L. Schupp (JPS)  
[jpschupp@toptenmedia.com](mailto:jpschupp@toptenmedia.com)

**Textredaktion und Administration:**  
 Top Ten Media AG [info@toptenmedia.com](mailto:info@toptenmedia.com)

**Anzeigenverwaltung für Deutschland, Österreich  
 und die Schweiz:**  
 Top Ten Media AG  
 Tel. +41 91 730 14 14 [info@toptenmedia.com](mailto:info@toptenmedia.com)

**Abo-Preis für die Schweiz:**  
 CHF 30.- inkl.Versand

**Abo-Preis für Deutschland & Österreich:**  
 EURO 22.- inkl. Versand

**Buchbestellungen:** [www.toptenmedia.com](http://www.toptenmedia.com)  
 «Bücher» oder [verlag@toptenmedia.com](http://verlag@toptenmedia.com)

**Bank- oder Postbankverbindungen:**  
 Schweiz: UBS Locarno Nr. 336.174.08 P (246)  
 Deutschland: Postbank Karlsruhe 6072 03-756  
 BBL 66010075

**Vertrieb Pressehandel Deutschland:**  
 DPV Network GmbH [www.dpv-network.de](http://www.dpv-network.de)  
 Druckerei: pva GmbH, Landau/Pfalz [www.pva.de](http://www.pva.de)

© 1988-2013 für Beiträge von TOP TEN MEDIA.  
 Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit schriftlicher  
 Genehmigung des Verlages. Gerichtsstand:  
 Sitz des Verlages.  
 Haftung: Artikel, die mit Namen oder Initialen des  
 Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht unbeding-  
 te Meinung der Redaktion dar. Für unverlangte  
 Manuskripte und Fotos wird keine Haftung  
 übernommen.  
 Durch Annahme von Manuskripten und Fotomateri-  
 al erwirbt der Verlag exklusiv alle Rechte. Höhere  
 Gewalt entbindet den Verlag von der Lieferungs-  
 pflicht. Ersatzansprüche können in solchen Fällen  
 nicht anerkannt werden.

**Kleinserate:**

Einsenden an: Top Ten Media Verlag,  
 Postfach 1933, CH-6648 Minusio  
 oder per Fax +41 91 730 14 13

**Preise der Kleinserate:**  
 bis 84 Buchstaben Euro 25.- CHF 40.-  
 bis 168 Buchstaben Euro 37.50 CHF 60.-  
 bis 252 Buchstaben Euro 50.- CHF 80.-  
 Chiffre: plus Euro 6.25 CHF 10.-

Formular: [www.fitnesstribune.com](http://www.fitnesstribune.com) / Kleinserate

Der schweizerische Schriftsatz hat kein Zeichen für  
 ß; es wird „ss“ für ß gesetzt

**Freischaffende Korrespondenten:**

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| Albrecht Karin          | Kuhnke Olaf, Dr. med.    |
| Angehrn Daniel, Dr.     | Kuoni Jürg, Dr. med.     |
| Böhme Manuela           | Liebscher Roland         |
| Bonacina Sandra         | Marx Johannes            |
| Bracht Petra Dr. med.   | Melli Daniel Louis       |
| Bredenkamp Andreas      | Muss Claus, Prof.Dr.med  |
| Chen Eduard, Dr. med.   | Rieger Thomas, Prof. Dr. |
| Draxler Thomas          | Schmid Karolina          |
| Eigenmann Paul          | Schmidt Lucia            |
| Eugster Charles, Dr.    | Schupp Daniela           |
| Gärner Harald           | Schweizer Ueli           |
| Gatliker Sylvia         | Somani Bertino Dr. med   |
| Hoogestraat Hermann     | Thürig Heinz             |
| Jung Klaus Prof Dr. med | Tischer Eva              |
| Kieser Werner           | Uhlenbruck Gerhard Dr.   |
| Klein Barbara           | Underberg Paul           |
| Knechtle Beat, Dr. med. | Weyergans Rudolf         |
| Krempel Rolf, Dr.       | Witting Werner Prof. Dr. |
| Krempel Otti            | Zwing Andreas            |

**Freischaffende Journalisten:**

- |                   |  |
|-------------------|--|
| Gottlob Axel, Dr. | <a href="mailto:gottlob@dr-gottlob-institut.de">gottlob@dr-gottlob-institut.de</a> |
| Zimmermann Bernd  | <a href="mailto:berndt@zfi.com">berndt@zfi.com</a>                                 |

**Weitere Magazine und Bücher Top Ten Media Verlag:**  
 Fitness Sport Inhalt 456 Seiten  
 (Deutsch) CHF 48.- /Euro 39.-  
[www.fitness-sport.tv](http://www.fitness-sport.tv) [www.toptenmedia.com](http://www.toptenmedia.com)



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

**Wo Fitness drauf steht,  
 muss auch Fitness drin sein!**

Werden Sie ein Vorbild in der Gesundheits-  
 und Präventionsbranche und holen Sie sich Ihr  
 persönliches Strenflex Fitness-Sportabzeichen.



[www.strenflex.org](http://www.strenflex.org)

**Leserbriefe:**

Einsenden an: Top Ten Media Verlag,  
 Postfach 1933, CH-6648 Minusio  
 oder per Fax +41 91 730 14 13

Formular: [www.healthtribune.eu](http://www.healthtribune.eu) / Leserbriefe

**Nachbestellung von Health Tribune Ausgaben:**

Tel. +41 91 730 14 14 (Mo-Fr 9-12 / 14-16 Uhr)  
 Fax +41 91 730 14 13

Formular: [www.healthtribune.eu](http://www.healthtribune.eu) / Ausgaben

**Redaktionsschlussdaten 2013-2014**

		<a href="http://www.toptenmedia.com">www.toptenmedia.com</a> / Mediadaten	
Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
Nr. 3, Juni/Juli 2013	28.03.13	14.04.2013	1. Woche Mai 2013
Nr. 4, August/September 2013	23.05.13	14.06.2013	1. Woche Juli 2013
Nr. 5, Oktober/November 2013	20.07.13	15.08.2013	1. Woche September 2013
Nr. 6, Dezember 2013/Januar 2014	22.9.13	12.10.2013	1. Woche November 2013
Nr. 7, Februar/März 2014	19.12.13	7.01.2014	2. Woche Januar 2014
Nr. 8, April/Mai 2014	20.01.14	15.02.2014	1. Woche März 2014

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...**

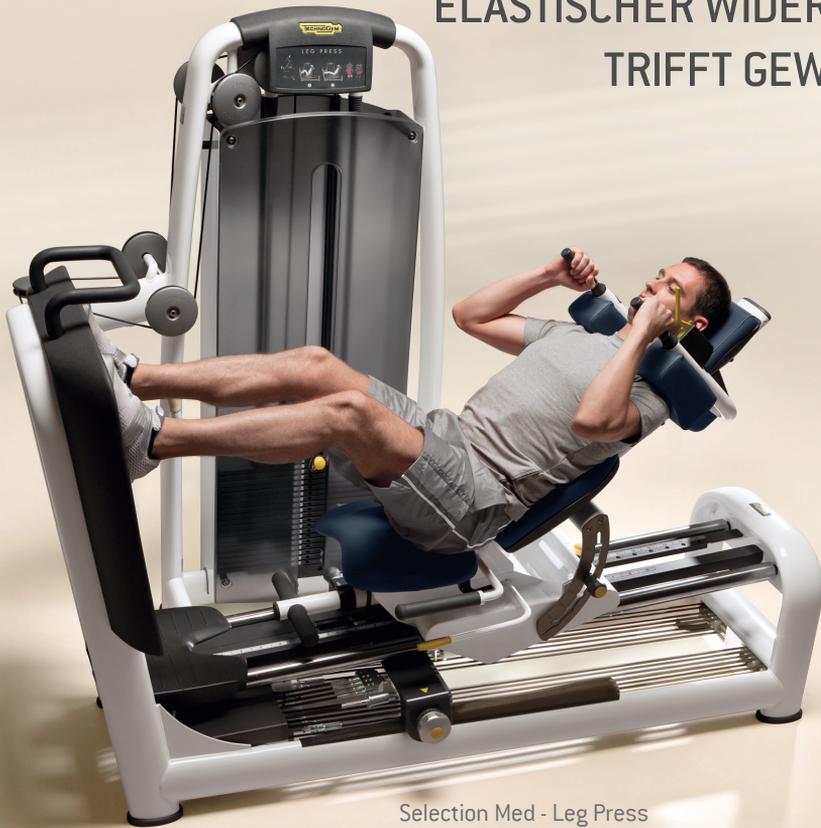


**...FREUT SICH DER KUNDE !**

**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](http://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](mailto:info@fimex.ch)

**OTHER COUNTRIES - TECHNOGYM SpA**

Ph. +39 0547 650101 Fax +39 0547 650591 E-Mail: [info@technogym.com](mailto:info@technogym.com)



**TECHNOGYM**

The Wellness Company