



**Krebstests**

DR. MED. JÜRIG KUONI

**Für Sport ohne Nebenwirkungen**

DR. MED. SANDRA THOMA

**Demenz und Alzheimer**

SYLVIA GATTIKER

# Kinder und Jugendliche ab ins Krafttraining



## Will eigentlich jemand die Bevölkerung überhaupt gesund erhalten?

OFFENER BRIEF an die Bundesräte Doris Leuthard und Alain Berset

# Nur die Muskelmasse macht's, dass wir gesund sind

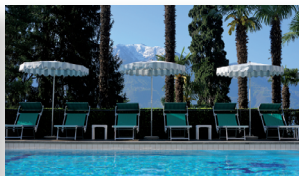
Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck

## 8. WFWF 2013

**Volksgesundheit durch Muskeltraining**  
für eine künftige Neuausrichtung der Fitnessbranche  
im Gesundheitsförderungsmarkt

# «HEALTH & GREEN Cities»

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



# GESUND IST SEXY

## Die ideale Ergänzung zum Muskelaufbau: Bio-physikalisches Gefäßtraining

Fast die Hälfte aller Menschen in der Schweiz, Deutschland und Österreich ver stirbt an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall. Die Ursache ist häufig eine nicht rechtzeitig erkannte Arterienverkalkung. Besonders betroffen sind Raucher, Diabetiker, Übergewichtige und alle, die sich zu wenig bewegen.

## Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall

Ein einfacher Test kann Aufschluss geben: der „Knöchel-Arm Index“. Was dann nötig ist, ist zunächst physikalisches Gefäßtraining mit der Intermittierenden Vakuumtherapie (Vacufit®, Vacustyle®). Die Behandlung ist passiv und genau das Richtige für all' diejenigen, die bislang noch kein Interesse an Sport und Muskelaufbau entwickelt haben. Schon nach wenigen Anwendungen sind selbst Untrainierte so gut durchblutet, dass sie mit dem Trainer zusammen den Gang aufs Laufband wagen und erste Übungen absolvieren.

## Weltraummedizin stand Pate

Das neuartige „passive“ Gefäßtraining stammt aus der Weltraummedizin. Es wurde in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Luft- und Raumfahrt (DLR) entwickelt und ist patentiert. Es eignet sich über den Einsatz zur Durchblutungsförderung hinaus auch zur Hautstraffung. Das ist besonders dann wichtig, wenn es um's Abnehmen geht. Denn Fettpölsterchen an den Problemzonen kann nur haben, wer auch schwaches Bindegewebe hat. Dann verpufft der Druck der Muskeln durch die Haut. Lymphe und venöses Blut werden nicht ausreichend in den Rumpf zurücktransportiert. Das Ergebnis: Cellulite, Besenreiser, Krampfadern & Co..

## Dreamteam: Muskelaufbau und Bindegewebsstraffung

Das neuartige Gefäßtraining wird so zur unverzichtbaren idealen Ergänzung zu jedem Circletraining, Spinning, Vibration und mehr. Betreiber von Studios, die das Konzept bereits implementiert haben, sprechen von außergewöhnlichen Erfolgen und einer sehr hohen Akzeptanz – vor allem bei den weiblichen Mitgliedern. Gute Figur und gute Gesundheit machen sexy.



# VACUFIT

## Gute Chancen für gesunde Geschäfte



Gesucht werden Anlagen oder Ketten, die ihren Mitgliedern den Mehrnutzen des bio-physikalischen Gefäßtrainings bieten möchten. Gesucht werden auch Unternehmer, die im Thema Gefäß-Prävention bei Diabetikern und Übergewichtigen aktiv werden wollen. Weitere Infos und Kontakt zum Hersteller und Patentinhaber unter [www.vacufit.de](http://www.vacufit.de)



**Dr. med. Jürg Kuoni**  
Checkups  
Zwei Krebstests, die das Gesundheitsbudget aufblähen und der Gesundheit schaden

Seite 13



**Nicole Steinmann-Gartenmann**  
Kinder und Jugendliche ab ins Krafttraining!

Seite 16



**Dr. med. Bertino Somaini**  
Mehr Bewegung - ganz einfach

Seite 19



**Dr. med. Petra Bracht**  
Die LnB Schmerztherapie

Seite 21



**Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck**  
Nur die Muskelmasse macht's, dass wir gesund sind!

Seite 22



**Dr. med. Sandra Thoma**  
Für Sport ohne Nebenwirkungen

Seite 25

<b>Editorial</b>	<b>8</b>
<b>Kommentar - Health City</b>	<b>10</b>
<b>Health News</b>	<b>14</b>
<b>WFWF Charta</b>	<b>26</b>
<b>WEBINAR News</b>	<b>28</b>
<b>Sylva Gattiker - Alzheimer</b>	<b>30</b>
<b>Dr. Axel Gottlob</b>	<b>32</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>

# Neues aus dem Schweizer Gesundheitsmarkt:



## Die Schweizer Lucamed GmbH startet Vertriebsaktivitäten für das Medical Active International Konzept



### So effizient - so erfolgreich!

Medical Active International unterstützt Anbieter von Gesundheitstraining bei der Kooperation mit Ärzten und Gesundheitspartnern, für eine gesundheitsorientierte Kundenbetreuung:

- Mehr Mitglieder durch Arztkooperationen
- Mehr Mitglieder durch Gesundheitsmarketingtools
- Mehr Mitglieder durch Gesundheitsimage und Presseunterstützung

**LUCAMED**  
health · technologies · services

### Ihr professioneller Partner für Gesundheitsdienstleistungen



# Will eigentlich jemand die Bevölkerung überhaupt gesund erhalten?

Seit Jahrzehnten versuchen Politiker erfolglos die explodierenden Gesundheitskosten in den Griff zu bekommen. In immer mehr Kantonen müssen Familien darum „betteln“, dass der Staat ihnen die hohen Krankenkassenkosten abnimmt. Auch ich gehöre zu dem Bevölkerungsteil, der mit der „Faust im Sack“ in der Gegend herumläuft.

Als Herausgeber von Magazinen, die sich mit Gesundheitsförderung befassen, kann ich meinen „Frust“ da und dort über ein Editorial oder über abgedruckte Berichte von durchblickenden Fachleuten kontrollieren. Doch Fakt ist, wir BEWEGEN nicht die Menschen mit aktivem Gesundheitstraining, in dem Masse, wie wir es uns wünschten.

Wir BEWEGEN uns alle einfach nur im Kreise und sehen einer gigantischen Wirtschaftskrise entgegen, die auch die Nordländer einnehmen wird, die dann auch (endlich) das heutige Gesundheitswesen zum Zusammenbruch führen wird! Vergeblich warte ich, dass sich die staatlich subventionierte Organisation „Promotion Suisse“ mit unseren Experten für Gesundheitsförderung an einen runden Tisch setzt, um über effektive und nachhaltige Lösungen im „kranken“ Gesundheitswesen zu diskutieren. Mein Anliegen bleibt chancenlos. Denn es besteht überhaupt kein Interesse an einer Zusammenarbeit.

Wir BEWEGEN uns alle nur im Kreis und zwar in einem vertikalen, wie die Hamster in ihrem Rad, die Backen noch voller Nüsse. Wir BEWEGEN uns auf der Stelle, kommen nicht voran. Und nun soll mir jemand eine Antwort auf meine Anfangs gestellte Frage geben:

*„Will eigentlich jemand die Bevölkerung überhaupt gesund erhalten?“*

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp

Hier nun mein offener Brief in diesem Editorial an:

**Frau Doris Leuthard** – Bundesrätin und Vorsteherin des Eidg. Departement für Umwelt, Verkehr, Energie und Kommunikation UVEK, Bern und

**Herrn Alain Berset** - Bundesrat und Vorsteher des Departements des Innern EDI, auch Gesundheitsminister, Bern und

**Herr Thomas Mattig** - Direktor von der Gesundheitsförderung Schweiz (Promotion Suisse), Bern

*Sehr geehrte Frau Bundesrätin Leuthard,*

*sehr geehrter Herr Bundesrat Berset,*

*sehr geehrter Herr Mattig,*

*wir wissen alle, wie schlecht es um das Gesundheitswesen in unserem Land steht.*

*Nicht nur ich bin zur Überzeugung gekommen, dass die Lösung für eine nachhaltige Gesundheit der Schweizer Bevölkerung nicht allein über das Gesundheitswesen, z.B. über die Organisation von Herrn Mattig, respektive über den Vorsteher des zuständigen Departements, Bundesrat Alain Berset, erfolgen kann. Die verschiedenen Wirtschaftsinteressen sind wohl zu gross, dass sich hier je etwas ändern wird. Erst wenn auch unser Gesundheitswesen vor dem wirtschaftlichen Zusammenbruch steht, wird etwas passieren. Dann aber wird es zu spät sein! So richte ich meinen Vorschlag vor allem an Sie, geehrte Frau Bundesrätin und bitte Sie, meinen Vorschlag nicht als „Witz“ abzutun. Es ist ein Vorschlag, der einen grossen Teil der Gesundheitsprobleme lösen könnte, gereift nach vielen Diskussionen mit bekannten Gesundheitsexperten und Präventionsmediziner.*



**Geehrte Frau Bundesrätin Leuthard, die Gesundheit der Schweizer Bevölkerung kann nicht nur über das heutige Gesundheitswesen erfolgen. Sie könnte aber über eine neue, auf die körperliche Gesundheit, Fitness und damit Sicherheit der Fahrerinnen und Fahrer gezielten Strassenverkehrsordnung erreicht werden! Während das Gesundheitswesen durch jahrelange Diskussionen und, wie oben schon erwähnt, erheblichen Widerstand seitens diverser Interessengruppen blockiert wird, kann man mit einer neuen Strassenverkehrsordnung einen logisch nachvollziehbaren Schritt in die richtige Richtung gehen, ohne irgend einem anderen Departement oder irgendwelchen Interessengruppen auf dem Fuss zu stehen. Hier nun einige Ideen zur vorgeschlagenen gesetzlich verlangten Fitness eines jeden Fahrzeugführers: Diese neue Strassenverkehrsordnung müsste für alle Fahrerinnen und Fahrer sowie für das Lenken sämtlicher Fahrzeuge gelten (Fahrräder, Mofas, Roller, Motorräder, Autos aller Art, LKW's).**

**Jede Person über 18 Jahre, die ein Fahrzeug fahren will, müsste neben einem Sehtest auch einen Beweglichkeitstest absolvieren. Zum Beispiel: Beweglichkeit des Nackens nach links und rechts. Auch wenn es heute elektrische Aussenspiegel gibt, können diese Versagen. Jede Frau und jeder Mann muss körperlich in der Lage sein, ein Rad zu wechseln, d.h. mit einem Rad-Kreuz-Schlüssel ein Rad zu lösen.**

**Das Rad muss aus eigener Kraft gehoben und montiert, die Radschrauben angezogen werden können. Dazu braucht man Kraft! Diese Muskelkraft müsste regelmässig geprüft werden. Natürlich kann man die Anforderungsübungen weiter ergänzen.**

**In welchen Zeiträumen könnte eine solche, auf Fitness gezielte Strassenverkehrsordnung NACHHALTIG einen grossen Teil der Schweizer Bevölkerung wieder Alltagstauglich „FIT“ und „GESUND“ machen?**

**Die Prognosen sind klar: innert 2 oder 3 Jahren nach Einführung der neuen Strassenverkehrsordnung könnten die Gesundheitskosten wenigstens nivelliert werden. Ab dem vierten Jahr und zukünftigen Jahren würden die Gesundheitskosten sogar sinken.**

**Geehrte Frau Bundesrätin Leuthard, geehrter Herr Bundesrat Berset, geehrter Herr Mattig, Sie verstehen, auf was dieses neue Gesetz zum Fahren eines Fahrzeuges in Sachen SICHERHEIT zielt. Die Menschen müssten über eine gewisse Gesundheit und körperliche Fitness verfügen. Fast „alle“ Bürgerinnen und Bürger möchten Auto fahren.**

**Wer aber aus STRASSENVERKEHRS-TECHNISCHEN-SICHERHEITSGRÜNDEN dies nicht kann, darf nicht fahren und müsste endlich AKTIV mit dem wichtigen körperlichen Training beginnen. Ich kann Ihnen garantieren, dass die Schweizer Bevölkerung weniger Kranke hervorbringen und ebenso weniger Gesundheitskosten verursachen würde. Das Problem im Gesundheitswesen wäre nachhaltig gelöst! Würde man diese Idee über das Gesundheitswesen lösen wollen, kämen wir nicht weit. Die diversen Aktivitäten der Gesundheitsförderung Schweiz beispielsweise oder vieler anderer Organisation sind gutgemeint, bewirken aber nicht mehr als nur ein Tropfen auf dem heissen Stein.**

**Solche und andere Themen würde ich und viele mir bekannten, kompetenten Fachleute gern mit Ihren Experten in einem „Brainstorming-Meeting“ diskutieren. Denn wir alle wissen: Wir müssen jetzt schnell agieren. Ich hoffe, dass Ihnen dieser kleine Vorschlag zur nachhaltigen Gesundheit unserer Bevölkerung neue Ideen bringt und die Schweiz auch hier vielleicht sogar EU-weit als BEISPIEL vorangehen kann.**

**Mit freundlichem Gruss  
Jean-Pierre L. Schupp**



**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: [ipschupp@toptenmedia.com](mailto:ipschupp@toptenmedia.com)

*Zum 25-jährigen Jubiläum der FITNESS TRIBUNE und Lancierung der HEALTH TRIBUNE habe ich mit diversen Aktivitäten gestartet u.a. auch mit einem OFFENEN BRIEF an die Gemeinde Locarno hier im Kanton Tessin (siehe auch unter [www.healthtribune.eu](http://www.healthtribune.eu) - Ausdruck im Format A4).*

*Im Brief versuche ich, Politiker und Wirtschaftsleute aber auch Tourismusverantwortliche davon zu überzeugen, ihre Stadt und Region in eine HEALTH & GREEN City zu verwandeln.*

*Basis eines jeden Gesundheits- und Umweltkonzepts ist aber die GESUNDHEIT EINES JEDEN BÜRGERS und genau das ist doch auch die Basis für die Gesundheitsförderungsbranche - also für alle Fitness-, Health-, Reha-, und Wellnessanlagen!*

*Kontaktieren auch Sie Ihre Gemeinde mit einem solchen HEALTH & GREEN City-Konzept.*

*Informationen gibt es auf dem WORLD WIDE WEB - und die Zusammenarbeit ALLER liegt auf der Hand!*

# OFFENER BRIEF

## zum Projekt

### «HEALTH & GREEN City Locarno»

**Sehr geehrte Frau Bürgermeisterin Dr. Carla Speziali,  
sehr geehrter Herr Präsident Marco Solari, Ticino Turismo  
sehr geehrter Herr Direktor Elia Frapolli, Ticino Turismo**

Der Top Ten Media Verlag, Herausgeber von zwei bekannten Fachmagazinen im deutschsprachigen Europa ([www.healthtribune.eu](http://www.healthtribune.eu) und [www.fitnesstribune.com](http://www.fitnesstribune.com)), mit Sitz in Minusio, organisiert jedes Jahr das World Fitness & Wellness Forum (WFWF - 29. und 30. September 2013).

Der Top Ten Media Verlag lädt zu regelmässigen Symposien, Seminaren und Vorträgen mit international anerkannten Experten, Unternehmern und Sportlern ein.

Das Interesse an Fitness, Wellness und vor allem an Gesundheitsförderung und Gesunderhaltung wächst in der Öffentlichkeit weltweit. Die Erhaltung der Volksgesundheit wird zunehmend zu einem Kapital im Gesundheitswesen. Menschen werden grundsätzlich sehr alt. Aber wie kann man gesund 100 Jahre alt werden?

Die Volksgesundheit ist eine der grössten Herausforderungen, die sich Politikern und Gesellschaft stellen.

Sie bietet aber auch grossartige Chancen. So könnte sich Locarno zu einem neuen Zentrum der Gesundheits- und Umweltkultur entwickeln, zu einer

### «HEALTH & GREEN City»

mit internationalem Rang und Ansehen.

Ich erlaube mir, Ihnen folgende unsere Aktivitäten aufzulisten.

#### **A) Aktivität [www.wfwf.tv](http://www.wfwf.tv)**

- Seit bald acht Jahren organisiere ich als Verleger der FT und der HT, das World Fitness & Wellness Forum - zuerst auf dem Monte Verità in Ascona, seit 2012 im Hotel Esplanade in Minusio
- Das WFWF erweitert seine Aktivitäten stetig und wird in den kommenden Jahren die gesamte Region Locarno mit ihren Hotels und dem FEVI als Kongresszentrum einbinden.

## B) Sportliche Aktivität für JUNG und ALT ([www.isfha.org](http://www.isfha.org))

- Der Fitness Decathlon Sportverband STRENFLEX existiert bereits seit zehn Jahren mit Verbandssitz in Minusio.
- Er organisiert Fitness-Tests und Meisterschaften für Erwachsene und für Kinder. Am 29. Nov. 2013 findet in Basel beispielsweise die erste Kids-Fitness-Decathlon-Meisterschaft statt.
- Diese Aktivität könnte vor allem in den Monaten November und Dezember auch in die Region Locarno umgesetzt werden, um dort in Einbindung der öffentlichen Schulen entsprechende Fitness-Test und Meisterschaften zu organisieren.
- Besonders beachtenswert sind die internationalen MEISTERSCHAFTEN, an denen Frauen und Männer im Alter von 65 bis 100 Jahren im Fitness-Zehnkampf starten und zeigen, wie fit man im höchsten Alter sein kann – ein Projekt, das Wissenschaftler sowie Sportlerinnen und Sportler aus der ganzen Welt nach Locarno bringen wird (ältester Teilnehmer, seit 2007 aktiv dabei, ist der bald 94-jährige Dr. Charles Eugster aus Zürich).

## C) Projekt HEALTH & GREEN City

- Locarno könnte weltweit die Vorzeige-Region werden für ein Konzept, das Senioren von 65 bis 100+ eine Top-Gesundheit erlaubt ohne das Krankenkassen- und Gesundheitswesen zu belasten
- Die Region Locarno würde ein einzigartiges Modell, für das Bürgermeister anderer Städte, Politiker, und Wissenschaftler anreisen würden, um das Konzept **HEALTH & GREEN City** zu studieren.

## Wieso ist Locarno DIE „Health & Green“ STADT der Zukunft?

1. Locarno und Umgebung bieten Infrastruktur, viel intakte Natur, landschaftliche Schönheit, ein erstklassiges Image von Gesundheit und Erholung.
2. Der Mensch muss den CO2 Gehalt in der Luft massiv senken. Das heisst ein erhöhter Einsatz von Elektroautos scheint grad in dieser Ferienregion vom Lago Maggiore plausibel.
3. Der Bahnhof würde von Locarno/Muralto nach Tenero/Riazzino verlegt, die heutige Schienenstrecke demontiert und als Fahrradweg umgebaut werden (siehe als Beispiel die Stadt San Remo).
4. Ab Tenero/Riazzino (Grossparkplatz, umsteigen in Elektroautos) würden im gesamten Stadtgebiet Locarno, Minusio, Muralto nur Elektrofahrzeuge erlaubt sein, inklusive öffentliche Verkehrsmittel (Der 5km lange Umfahrungstunnel - Locarno - existiert ja bereits).

## D) Universität Locarno

- Die **HEALTH & GREEN City** Locarno würde eine Universität legitimieren, die Menschen aus der ganzen Welt Studien zu Umweltschutz, Gesundheit und Altersforschung ermöglichen würden sowie die Umsetzung von **HEALTH & GREEN Cities** Projekten. Das neue UNI-Gebäude könnte das höchste im Tessin oder der Schweiz sein und dieses Gebäude für die Universität Locarno könnte auf ökologischer Art und Weise in der heutigen „La Rotonda“ errichtet werden! Bedenkt man, dass z.B. in England 21% aller neuen Start-up Firmen von Menschen über 60 gegründet werden, könnte die neue Universität Locarno eine UNI auch für Studierende ab 60 sein!

Frau Bürgermeisterin Dr. Speziali, Herr Solari, Herr Frapolli,

Sie und wir, Menschen, die heute leben, können die Zukunft gestalten. Wir brauchen Visionen und Projekte. Eine Vision und ein Projekt ist die **HEALTH & GREEN City** Locarno. Das neue Zentrum würde dem absoluten Trend weltweit folgen, sich damit für die Zukunft wirtschaftlichen Erfolg und Wohlstand sichern sowie als Vorbild internationale Anerkennung erlangen.

**HEALTH & GREEN City** Locarno würden einen „grünen“ Tourismus entwickeln, national wie international, dies liegt auf der Hand!

Dieser „grüne“ Tourismus hätte zudem Magnet-Wirkung und würde durch Zuwanderung zusätzliche Steuergelder in die Stadtkasse von Locarno und den anderen Gemeinden spülen.

Gerne würde ich Sie in einem unverbindlichen Informationsmeeting treffen

Mit bestem Gruss

Jean-Pierre L. Schupp  
Verleger und Visionär

# 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

## Checkup 3

# Zwei Krebstests, die das Gesundheitsbudget aufblähen und der Gesundheit schaden

Dr. med. Jürg Kuoni

**Zum traditionellen Checkup-Ritual gehören beim Mann der Prostata-Test, bei der Frau die Mammografie.**

### Allgemeines

Krebs ist statistisch eine Alterskrankheit. Ein Unfall bei der Zellteilung. Die havarierte Tochterzelle hält sich an kein Gesetz der Gemeinschaft, entwischt dem Immunsystem, wächst grenzenlos, schickt Ausläufer über die Blutbahn in den ganzen Körper, diese setzen sich am neuen Standort fest und wachsen und wachsen, wo auch immer sie sind, und bringen uns schliesslich um.

Wo also ansetzen mit der Vorsorge? Den Unfall bei der Zellteilung verhindern? Wir kennen gewisse krebsauslösende Faktoren: bestimmte UV-Strahlen, gewisse Chemikalien, Zigarettenrauch, Röntgenstrahlen. Dort anzusetzen ist keine schlechte Strategie, auch wenn der Erfolg auf wenige Krebsformen beschränkt ist. Ein Lungenkrebs ist eher selten Schicksal...

Später bleibt nur noch die Suche nach einem bereits wachsenden Krebs. Was ganz klar heisst: die Chancen, etwas dagegen auszurichten, haben dramatisch abgenommen. Ein Milliliter Krebs, also ein Kügelchen in der Grösse von einem Tausendstel eines Liters, besteht etwa aus einer Milliarde Krebszellen. So kleine Krebsherde können wir auch mit den raffiniertesten Methoden nicht finden. Ausserdem ist es sehr unwahrscheinlich, dass sich von diesem anarchischen Häufchen nicht schon einige Zellen abgelöst

und irgendwo anders festgesetzt haben. Denn von der ersten Krebszelle bis zum Milliliter-Kügelchen vergehen meist mehrere Jahre, im Minimum zweieinhalb Jahre.

### Facts I: Prostata-Krebs

Prostata-Krebs ist der häufigste Krebs des Mannes. Sagen die Urologen. Und haben recht. Was sie nicht sagen: Unter 65 Jahren stirbt kaum ein Mann an Prostata-Krebs, und das Sterberisiko nach 65 ist 2 bis 3%, also ein Bruchteil des Sterberisikos infolge Herz-Kreislaufkrankheiten. Trotzdem wäre eine Vorsorge berechtigt, wenn sie nicht mehr schaden würde als nützen.

Die sogenannte Prostatakrebs-Vorsorge beruht auf der Bestimmung eines Proteins, das im Blut nachgewiesen werden kann, auf dem PSA. Dieses Protein stammt von der normalen Prostata und vom Prostata-Krebs (falls vorhanden), woher genau lässt sich nicht unterscheiden. Wenn eine bestimmte Menge von diesem PSA im Blut ist, haben Sie Krebs, sagt der Urologe. Es ist, wie wenn wir einen Sack voll weisser und roter Kugeln vor uns haben, und jemand behauptet: hier hat's nur rote Kugeln drin. Das ist natürlich grober Unfug. Aber gängige Praxis.

Der Urologe hat einen unfreiwilligen Verbündeten: Die Natur. Aus Autopsie-Studien (Untersuchung von Kriegstoten, Verkehrs- oder Gewaltopfern, von im Spital Verstorbenen) wissen wir, dass ein 50-Jähriger statistisch eine rund 50%ige Chance hat, dass in seiner Prostata bereits ein Krebs wächst. Beim 80-Jähri-

gen steigt die Wahrscheinlichkeit auf gegen 80%. Praktisch alle (97%) sterben aber MIT ihrem Krebs, nicht AN ihrem Krebs.

Welche Männer AN ihrem Prostata-Krebs sterben werden, wissen wir nicht. Bei einem „zu hohen“ PSA-Wert entnimmt der Urologe Gewebeprobe. Die entnommenen Proben sind weniger als ein halbes Prozent der ganzen Prostata. Ihre Aussagekraft ist sehr beschränkt.

Was aber, wenn ein Mann nun wirklich einen aggressiven Prostata-Krebs hat, an dem er versterben wird? Nehmen wir an, er ist 67, er hat plötzlich Blut im Urin, und die Ursache ist ein Prostata-Krebs. Er stirbt trotz aller Behandlungen mit 70 an den Ablegern.

Bei ihm hätte man den Krebs mit, sagen wir mal, 55 Jahren „dank“ eines hohen PSA-Werts möglicherweise gefunden. Die Folge: Radikaloperation und/ oder Bestrahlung, nachfolgend meist Impotenz und Inkontinenz, dann Hormontherapie, Kastration, Chemotherapie, nochmals Chemotherapie usw. Er wird 10 Jahre überleben und gilt damit als „geheilt“. Er stirbt mit 70.

Fortsetzung Seite 37



**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.

## Wenn die Prävention richtig greifen würde, bräuche das gesamte Gesundheitssystem zusammen.

Mit 100 Jahre die wohl dienstälteste Drogistin weltweit!



Margarete Jentschura ist Europas dienstälteste, immer noch aktive Drogistin. Seit mehr als 70 Jahren führt sie mit viel Leidenschaft und Herzblut ihren Beruf aus. Ihr sympathischer Charakter, ihr einzigartiger Humor und ihre überwältigende Eloquenz haben die rüstige Seniorin weit über Münsters Stadtgrenzen bekannt gemacht.



Am 5. April wurde Margarete Jentschura 100 Jahre alt. Für die Hochbetagte aber kein Grund, sich auszuruhen. Jeden Tag steht die „graue Eminenz“ aus dem Stadtteil Albachten in ihrer Drogerie – berät Kunden, verkauft und hält hier und da auch mal ein Pläuschchen.

Info: Jentschura International GmbH in Münster [www.p-jentschura.de](http://www.p-jentschura.de)

# Kampf- und Ausdauersport vergrössern Hirnareale

Neurologen weisen Veränderungen im Gehirn durch Sport nach

57. wissenschaftliche Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Klinische Neurophysiologie und funktionelle Bildgebung (DGKN) mit Richard-Jung-Kolleg

21. bis 23. März 2013, Universität Leipzig.

Mediziner der Universität Bochum haben entdeckt, dass Leistungssportler mehr graue Substanz in bestimmten Hirnregionen haben als Nichtsportler. Ob das möglicherweise die Leistung des Arbeitsgedächtnisses steigert, also die Fähigkeit, Informationen schnell zu verarbeiten und Entscheidungen zu treffen, haben die Wissenschaftler mit weiteren Untersuchungen geprüft. Ihre detaillierten Ergebnisse stellten sie auf der 57. wissenschaftlichen Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Klinische Neurophysiologie und funktionelle Bildgebung vor.

Dass intensiver Sport zu körperlichen Veränderungen führt, hat jeder schon einmal am eigenen Leib erfahren oder zumindest im Fernsehen beobachtet. Erkennbares Anzeichen dafür ist das Wachstum von Muskelmasse. Dass intensiver Sport aber auch zu Veränderungen im Gehirn führen kann, haben nun Neurophysiologen der Universität Bochum nachgewiesen. Mit Hilfe der Kernspintomografie machten sie Aufnahmen der Gehirne von 26 Leistungssportlern und 12 Nichtsportlern. Bei den Sportlern handelte es sich um 13 Kampfsportler, vor allem Judo und Karateka, und 13 Ausdauersportler, vor allem Marathonläufer und Triathleten.

Die Bilder der Kernspintomografie zeigten, dass die Sportler in einer bestimmten Hirnregion, dem supplementären motorischen Areal (SMA), deutlich mehr sogenannte graue

Substanz aufwiesen als die Nichtsportler. „Bei den Ausdauersportlern fanden die Forscher der Uni Bochum sogar in zwei Hirnregionen, dem SMA und dem Hippocampus mehr graue Substanz als bei den Nichtsportlern,“ so der Leiter der Studie, Professor Dr. med. Tobias Schmidt-Wilcke, Oberarzt an der Neurologischen Klinik, Berufsgenossenschaftliches Universitätsklinikum Bergmannsheil in Bochum (Direktor: Professor Dr. med. Martin Tegenthoff). Graue Substanz besteht vorwiegend aus Nervenzellkörpern im Gegensatz zu den Nervenfasern, die die weisse Substanz bilden. Ob die kernspintomografisch erfassten Veränderungen von einem Zellwachstum herrühren oder etwa von einer stärkeren lokalen Durchblutung, ist noch nicht abschliessend geklärt.

„Diese Ergebnisse bestätigen den Paradigmenwechsel, der vor einigen Jahren in der Hirnforschung stattgefunden hat“, sagt Professor Dr. med. Joseph Classen, Tagungspräsident der 57. Jahrestagung der DGKN, Leipzig. „Lange dachte man, dass sich das erwachsene Gehirn strukturell nicht mehr verändert. Mittlerweile wissen wir, dass etwa Lern- und Trainingsprozesse noch zu Veränderungen führen können,“ erklärt Schmidt-Wilcke. Mit weiteren Untersuchungen wollen der Neurologe und sein Team herausfinden, ob die Zunahme der grauen Substanz bei Leistungssportlern Auswirkungen auf andere Lebensbereiche hat. „Eine Arbeitshypothese wäre, dass die Zunahme der grauen Substanz im SMA die Leistung des Arbeitsgedächtnisses erhöht – also die Fähigkeit, schnell Informationen zu verarbeiten und Entscheidungen zu treffen“, sagt Schmidt-Wilcke. Eine frühere Untersuchung habe gezeigt, dass schon Walking zu einer Zunahme des Hippocampus-Volumens führt sowie das Langzeitgedächtnis fördert, das im Hippocampus verortet wird. Detailliert Auskunft zu ihrer Studie und möglichen Konsequenzen daraus gaben die Forscher auf der 57. wissenschaftlichen Jahrestagung der DGKN, die vom 21. bis zum 23. März 2013 in Leipzig stattfand. Weitere Informationen zu dieser Veranstaltung stehen im Internet unter:

[www.dgkn-kongress.de](http://www.dgkn-kongress.de).

## Ist überhaupt jemand an der Senkung der Gesundheitskosten interessiert?

Gesellschaftliche Systeme, und dazu gehören Krankenversicherungen, sind weder am gesundheitlichen Wohl ihrer Mitglieder, noch an der Senkung ihrer Kosten, sondern einzig an ihrer Selbsterhaltung interessiert. Das liegt – wie der Systemtheoretiker Niklas Luhmann nachweist – in der Natur aller sozio-technischen Systeme. Dies ist auch das Fazit, das ich leider nach 20 Jahren als Unternehmer in Deutschland ziehen muss. Ich glaube nicht, dass in dieser Beziehung wesentliche Unterschiede zwischen Deutschland und der Schweiz bestehen, da es sich – wie gesagt – um systemimmanente Merkmale handelt.

Mit dem Werbespruch, „Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen“, expandierte Kieser Training allein in der Zeit von 1995 bis 2002 mit der Eröffnung von über 100 Trainingszentren. Gleichzeitig versuchte ich mit unserer Forschungsabteilung die Resultate der medizinischen Kräftigungstherapie den Kostenträgern vorzustellen. Zwei Beispiele:

1998 wurden in der Neck & Back Clinic in Minnesota 38 Patienten, die für eine Rückenoperation angemeldet waren, während 10 Wochen auf ein spezifisches Krafttrainingsprogramm für die Rückenmuskulatur gesetzt. Von den 38 Patienten konnten 35 den Operationstermin absagen.

(Arch Phys Med Rehabil Vol 80, Januar 1999)

**MKT-Praxis im Kieser Training Würzburg**  
Von April 2004 bis April 2005 wurden 388 Patienten mit eindeutiger OP-Indikation mit der Lumbar Extensionsmaschine behandelt.

### Noch 44 Patienten (11%) mussten operiert werden.

Diese Studie wurde am Wirbelsäulenkongress 2006 in München vorgestellt und in European Spine Nr. 11 November 2007 publiziert)

Im Klartext: **Neun von 10 Rückenoperationen sind überflüssig.** Man fand dies alles „interessant“; geschehen ist nichts. So begann ich an Tagungen, in Interviews und in Inseraten darauf hinzuweisen, dass von den 50 Milliarden Euros, die der Rücken der Deutschen angeblich kostet, locker 40 Milliarden eingespart werden können. Meine provokativen Aussagen nervten offenbar einige Politiker. So kam es zu einem Gespräch mit der damaligen Gesundheitsministerin, Ulla Schmidt und ihrem Hofstaat von Professoren und sonstigen Bediensteten.

Ich stellte die Studien vor, auf denen meine Behauptungen beruhten. Der Professor, der für die Evaluation neuer Therapie- und Präventionsverfahren zuständig war, sagte nach meinem Vortrag etwas konsterniert: „Warum schicken Sie mir diese Studien nicht?“ Hier steht die Welt Kopf: Ich, als a) Nicht-Wissenschaftler, sondern Unternehmer, b) als Ausländer, soll den Job dieses Professors übernehmen. Was macht er denn in seinem Amt? Vermutlich ist er voll damit beschäftigt, seinen Posten zu behalten, da möglicherweise ein Regierungswechsel bevorsteht (der dann ja auch stattfand).

Völlig auf den Boden der Realität brachte mich der Manager einer grossen Krankenkasse. Nach dem ich ihm die Einsparungen von 40 Milliarden plausibel dargelegt hatte, schaute er mich lange an. „Wissen Sie, wie viele Arbeitsplätze das vernichten würde?“ Nein, daran hatte ich in meiner Naivität nicht gedacht.

Die Milliarden an Krankheitskosten sind ja nicht verloren. Sie fließen in tausende von Taschen, schaffen hunderttausende von Arbeitsplätzen in Kliniken, Arztpraxen und Verwaltung; sie finanzieren die imposanten Verwaltungsgebäude der Kostenträger und tragen zum Gedeihen der pharmazeutischen Industrie bei.

Ernsthaft interessiert an einer Senkung der Krankheitskosten und der Prävention ist ausschliesslich das betroffene Individuum.

Info: [www.kieser-training.com](http://www.kieser-training.com)



Werner Kieser mit der damaligen Gesundheitsministerin Ulla Schmidt

# Kinder und Jugendliche ab ins Krafttraining!

Nicole Steinmann–Gartenmann

**Krafttraining für Kinder und Jugendliche  
ist nicht gefährlich!**

**Krafttraining für Kinder und Jugendliche  
schadet der Wachstumsfuge nicht!**

**Körpereigengewicht ist nicht immer die optimalste Trainingsform!**

Seit bald 30 Jahren betreue ich Kinder und Jugendliche in meiner Physiotherapie-Praxis. Die funktionelle Bewegungslehre nach Dr. hc. Susanne Klein Vogelbach unterstützte mich dabei, die Haltungsin-suffizienzen gezielt zu diagnostizieren und mit funktionellen Übungen mit dem grossen Pezzi Ball anzugehen. Das Wissen um die altersentsprechenden motorischen Grundfähigkeiten sowie Grundfertigkeiten des kindlichen Körpers dienten mir als Grundlage. Kinder und Jugendliche in der Physiotherapie zu motivieren, oder sogar für Heimübungen zu begeistern, scheint ein immer grösseres Problem im vollgefüllten Wochenplan eines jungen Patienten zu werden. Es mangelt oft an intrinsischer Motivation der Jugendlichen, ihre Übungen regelmässig zu Hause durchzuführen.

Ein eifriger Kämpfer für ein Krafttraining mit Kindern ist Prof. Dr. med. Urs Eiholzer, Endokrinologe, Facharzt für Kinder und Jugendmedizin. Er spricht von einem Koordinationsfenster, welches von der Geburt bis ca. zum 10. Jahr geöffnet ist. In diesem Koordinationsfenster sollte vor allem die Grundfertigkeiten wie Kämpfen, Raufen, Werfen, Fangen, Schaukeln, Schwingen, Laufen, Springen, Balancieren, Rollen, Drehen, Klettern und das Stützen erprobt und gefestigt werden.

Das zweite Fenster (window of opportunity) ist das Krafftfenster. Es öffnet sich etwas später und schliesst sich langsam im Verlauf der Pubertätsentwicklung.

Eiholzer führte eine interessante Studie mit einem entwicklungsorientiertem Krafttraining an 110 Schülern in Zollikon durch, welche aufzeigt, dass ein solches Training im Sportunterricht durchaus Sinn macht. Er konnte beweisen, dass ein gezieltes Muskeltraining die Bewegungslust bei Kindern steigen lässt. Weil dieses Krafftfenster nur bis in die Pubertät geöffnet bleibt, können die Erwachsenen nicht davon profitieren. Eiholzer bezeichnet die Erwachsenen als ökonomische Wesen. Sie bewegen sich nur so viel als nötig, damit der Energievorrat für schlechte Zeiten eine Reserve hat. Dies bemerkt man als Eltern, wenn man nach einem sportlichen Sonntag mit der Familie heimkehrt und mit Kopfschütteln zu sehen darf, wie die Kinder draussen bereits wieder Fussball spielen.

Eiholzer spricht aus seiner Erfahrung, dass das Krafftfenster für Jungen im Alter zwischen 10 und 13 Jahren optimal offen steht. Da die biologische Reife von Mädchen im Durchschnitt zwei Jahre früher ist, nimmt er an, dass sich das Krafftfenster bei Mädchen zwei Jahre früher öffnet und dementsprechend zwei Jahre wieder früher schliesst.

Werner Kieser, der Papst des Krafttrainings, spricht sich schon seit Jahren für das Krafttraining mit Kindern aus. 2007 publizierte seine Forschungsabteilung ( FAKT) unter Sven Goebel und Anika Stephan einen interessanten Artikel für ein Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen, welcher diverse Vorurteile dagegen dementiert.

Die Angst vor grosser Verletzungsrate beim Krafttraining konnte Freiwald 2005 klar widerlegen. Krafttraining verglichen mit der Stossbelastung nach einem gewöhnlichen Rebound beim Basketball, ist um das 6-fache kleiner. Reaktive –ballistische Trainingsformen wie Fussball oder Basketball weisen eine zweistellige Prozentzahl auf, während es beim Krafttraining nur 0.7 Prozent sind. Verletzungen passieren meist durch Einklemmen der Finger oder unsachgemässes Einstellen der Gewichte.

Durch verschiedene Studien, welche darlegen, dass man durchaus mit Kindern und Jugendlichen adaptiertes Krafttraining betreiben kann, haben wir als Physiotherapeuten, welche mit einem Fitnesscenter zusammen arbeiten, nun ebenfalls ein neues „Tool“ in die Hand bekommen.



Jugendlichen mit Hilfe von Geräten wie dem Arm- Zug, dem sitzenden Barrenstütz, die Stabilisation der virtuellen Körperlängsachse durch Einordnen des Beckens, des Brustkorbes und des Kopfes beizubringen und mit moderatem Gewicht den Latissimus dorsi und die Schulterblattfixatoren zu kräftigen, stellt eine neue Trainingsform da. Mit diesen Geräten lässt sich die Stabilisation und Aktivierung der Schulter Depressoren verbessern. Der Schultergürtel bei Jugendlichen weist oft eine Hypermobilität sowie ein muskuläres Defizit auf.

Die Kräftigung der Beinachsen auf der Beinpresse in der Squat Position mit guter Verschraubung des Vorfusses in Pronation und des Rückfusses in Eversion mit Einhaltung der Beinachsen, erlaubt ein gezieltes Training der Beinmuskulatur. Auf der weichen Gummi Matte kann man dies koordinativ mit funktionellen Squats im Fitnesscenter automatisieren.

Der Einsatz von Geräten für die Rückenstrecker, geraden Bauchmuskeln und schrägen Bauchmuskeln zur Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur, erlaubt dem Jugendlichen seine Mitte zu trainieren. Auch junge Golfer, Fussballspieler sowie junge Tennisspieler, welche eine Grundkondition für ihre Sportart benötigen, können von solchen Maschinen profitieren. Gewöhnliche Kräftigungsübungen mit vollem Körpereigengewicht auf den Handgelenken und insuffizienter Schulterstabilisation führen oft zu Überlastung der empfindlichen passiven Strukturen. Durch Körperwahrnehmungsübungen, sowie durch gezieltes Ansprechen und Aktivieren der tiefen Muskulatur, verbessert sich beim Jugendlichen ebenfalls das Körpergefühl. Er wird sich vermehrt im Alltag bewusst werden, die „Nussgipfelhaltung“, zu vermeiden. Wichtig ist, dass beim Training alle Hauptmuskulgruppen auftrainiert werden, sowie der ganze Bewegungsweg genutzt wird.

Der Einsatz von Maschinen mit Klimmzügen und Barrenstütz (Chin up und Dips) ist eine gute Möglichkeit durch Abnahme des Körpereigengewichtes fundamentale Basics mit den Jugendlichen zu trainieren. Die Freude über das langsame Absetzen der unterstützenden Gewichte ist das Benzin für den Motor der intrinsischen Motivation. Kinder und Jugendliche gehen plötzlich regelmässig und gerne ins Training. Die meisten Jugendlichen sind bei dieser klassischen Eigengewichtsübung erheblich überfordert und überlasten andere passive Strukturen wie Bänder und Sehnen durch kompensierende Ausweichbewegungen.

Der Faktor, dass Jugendliche sich gerne messen und vergleichen, trägt im Fitnesscenter mit der akribischen Buchführung, mit wie viel Gewicht eine Übung wievielmals durchführbar ist, bei. Hier gilt es aber immer die Qualität der Bewegungsdurchführung, über die Quantität des eingestellten Gewichts zu stellen. Kinder und Jugendliche sollten nicht maximal trainieren; es sollten immer noch 1 bis 2 Wiederholungen möglich sein. 2 bis 3 Trainings pro Woche mit ergänzender Sportart sind optimal. Kontrolltermine sind regelmässig zu vereinbaren, da die rasanten Wachstumsschübe in diesem Alter zu berücksichtigen sind.

Voraussetzung für ein Krafttraining mit Jugendlichen ist eine gewisse emotionale Reife. Regeln müssen befolgt werden, Instruktionen umgesetzt werden. Bei einem Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen muss genügend Personal zur Verfügung stehen, welches ein wachsames Auge hat, da Kinder leicht zur Überforderung neigen.

Nicht unbedingt das Alter bestimmt, wann ein Kind mit Krafttraining anfangen soll, sondern die Mindestgrösse vom 150 cm, da die Geräte sonst zu gross sind. Das Kraftfenster öffnet sich bei Jugendlichen unterschiedlich, da das Einsetzen

der Pubertät individuell ist. Kraftmaschinen geben ausgewählte, standardisierte Bewegungen vor, damit die Jugendlichen nichts falsch machen können. Der Bewegungsweiss ist durch die Konstruktion der Maschine genau vorgegeben. Dies schützt vor Verletzungen und macht das Training der zu trainierenden Muskelgruppe extrem effizient.

Intrinsische Motivation ist der Schlüssel zum Weiterführen eines Bewegungsprogrammes, welche die Muskulatur stärkt. Junge Männer lieben es, neben den Haltemuskeln an den Geräten, zusätzlich Ihre „beach muscles“ zu stärken. In diesem Alter definieren sich junge Männer ausgeprägt über einen gut geformten Körper.

Die immer wiederkehrende Überprüfung der korrekten Durchführung des Programms ist hier speziell von enormer Wichtigkeit. Nimmt man den Mädchen die Sorge, sie könnten durch übermässiges Krafttraining zu muskulös werden, trainieren auch Mädchen mit einer gezielten Nachhaltigkeit im Fitnesscenter. Dies übersteigt die Motivation in die normale Physiotherapie zu gehen bei weitem.

Wer mit Kindern arbeitet, ist sich der Tatsache bewusst, dass eine Gestaltveränderung zwischen dem Schulkind und dem jungen Erwachsenen stattfindet. Diese Phase verläuft nicht immer linear, sondern weist eine sehr markante Entwick-



**Nicole Steinmann-Gartenmann**

Dipl. Physiotherapeutin  
HF, Dipl. Golfphysiotherapeutin

Geboren 1960, verheiratet, 3 Söhne,

Dozentin für Physiotherapie, Mental Trainerin  
Sportspsychologie IAP/

ZHAW, eigene Praxis in Küssnacht Physiotherapie Belaria

Fitness Instruktorin, Physiotherapeutin im **medlake Training**, Seestrasse 39, 8700 Küssnacht

lungsdynamik auf. Durch die veränderten Hebelkräfte des Kindes, reagiert der passive Bewegungsapparat in dieser Phase sehr empfindlich auf Überbelastungen. In der Physiotherapie-Praxis begegnen uns oft bei Jugendlichen Entzündungen der Muskelsehnenansätze wie das „Osgood Schlatter Syndrom“. Es handelt sich um eine Entzündung der Sehne des Oberschenkelmuskels des vierköpfigen Quadrizeps. Dieser Muskel ist oft bei Fussball, Basketball, Tennis sowie Unihockey-Spielern stark involviert. Leider geht die Verordnung zur Physiotherapie, da oft zu spät erkannt, mit einem allgemeinen Turn- und Sport Verbot einher, um die akute Situation in den Griff zu bekommen. Die Kinder bewegen sich dadurch gar nicht mehr. Es gäbe jedoch die Möglichkeit in einem gewöhnlichen Turnunterricht, oder integriert in die Sportart, die bereits vorhandenen muskulären Defizite mit einem an Kinder adaptiertes Krafttraining auszugleichen oder sogar vorzubeugen. Die „drop out“ Quote in den Sportvereinen im Alter zwischen 13 und 17 ist sehr gross. Jugendliche, die zuvor 3 bis 4 Mal im Training waren, fallen durch das Sportverbot in ein soziales Loch, da die meisten ihrer Freunde aus diesem Umkreis stammen. Mit einem speziellen Krafttraining für Kinder und Jugendliche wäre diese Problematik zu umgehen, zudem kommt es bei einem Krafttraining in allen Altersstufen zu einer verbesserten Rekrutierung, Frequenzierung und Synchronisation von motorischen Einheiten und somit zu einer verbesserten intramuskulären Koordination. ( Behringer et al 2010)

Bei Jugendlichen gibt es oft in der Pubertät deutliche, geschlechtliche Unterschiede. Bei Mädchen kommt es durch die hormonelle Umstellung zu sehr dehnbaren Bändern und oft überbeweglichen Gelenken. Durch den Anstieg des Hormons Östradiol wird Fett eingelagert, welches den weiblichen Körper formt. Mädchen haben in diesem Alter meistens einen

koordinativmotorischen Vorsprung. Jungen hingegen haben hormonell bedingt durch das Hormon Testosteron mehr Muskelmasse, Kraft und eine höhere Knochenfestigkeit. Die Hormon-Ausschüttung führt bei Jungen zu einem Zuwachs an Muskelmasse. Die Östrogen-Ausschüttung bei Mädchen führt zu einem Anstieg der Fettmasse, welche den weiblichen Körper formt. Die Muskelmasse nimmt ebenfalls zu, jedoch langsamer als bei den männlichen Jugendlichen. Während der Pubertät steigt der prozentuale Muskelmassenanteil bei Jungen auf 42% an bei Mädchen auf etwa 36%. Da die Extremitäten im Gegensatz zum Rumpf ein ungleiches Längenwachstum aufweisen, kommt es in der Pubertät oft zu koordinativen Leistungseinbussen. Die Jugendlichen werden plötzlich ungeschickt, dies führt in technischen Sportarten wie zum Beispiel beim Golf oder Tennis, oft zu schlechterer Leistung. Hier kann ein Krafttraining sehr motivierend wirken.

Ein typischer Befund bei Kindern und Jugendlichen ist die sogenannte „Nussgipfel-Haltung“. Dies ist ein Hängen in den Bändern, sowie Knick und Senkfüsse, welche zu Verstärkung schon vorhandener Beschwerden in Knien, Füßen, Nackenbereich, oder Lendenwirbelsäule führt. Bei Jugendlichen finde ich durch oft schlechte Fussmuskulatur Knick-Senk-Füsse, sowie eine schlechte Beinachsenführung. Das Tragen von „UGGS“ im Winter und „Sneakers“ sowie „Ballarina“ Schuhen im Sommer ohne jegliches Fussbett begünstigen diesen Faktor oft noch.

Eine muskuläre Schwäche in den Schulterblattfixatoren kann zu Instabilitäten im Schulterbereich sowie zu Überlastungen im Schultergelenk oder Nackenbereich führen. Das Tragen von übergefüllten Schultaschen nährt dieses Problem ebenfalls.

Aber auch Kinder, welche sogenannten regelmässigen Sport treiben und bis zu 3 Mal die Woche ein Training besuchen, landen wegen ungenügender Stabilisation ihres „Knochengerrüstes“ immer wieder in der Physiotherapie. Die erstaunten Eltern, welche den ersten Sitzungen manchmal beiwohnen, führe ich mit einfachen Tests vor, wie schlecht es bei ihren Kindern um die Stabilisation ihrer Wirbelsäule, Schultern und Beinachsen steht. Einseitiges, sportspezifisches Training wie Tennis, Fussball und Golf kann also ebenfalls zu muskulären Dysbalancen führen. Wenn ein Kind regelmässig Bälle auf der Driving Range schlägt oder im Tennis über das Netz „smasht“ sowie den Fussball über das Feld „jagt“, sollte es auch fähig sein, seinen eigenen Körper richtig einzusetzen und alle Gelenke muskulär zu stabilisieren. Bei Fussball, Tennis oder Golf, können durch Torsion der Wirbelsäule leicht Überlastungen im Rücken oder durch Nichteinhalten der Beinachsen Knieprobleme entstehen. Das schlechte Stabilisieren des Schultergürtels in Ballsportarten führt auch hier oft zu Überlastungen des Band-und-Sehnen-Apparates.

Nutzen wir als Physiotherapeuten dieses neue Tool des Krafttrainings, um Kinder und Jugendliche muskulär aufzubauen, da das Kraftfenster offen steht.

Lösen wir uns von den verstaubten Mythen, ein Krafttraining für Kinder und Jugendliche sei gefährlich und schädlich. Immer mehr Physiotherapeuten sollten die Zusammenarbeit mit einem Fitness Center in der Nähe suchen, um Kindern und Jugendlichen auf diese Weise zu mehr Kraft und vielleicht zu mehr Motivation zu verhelfen und ihr Bewegungsprogramm nachhaltig durchzuführen.

Fortsetzung Seite 36



# Mehr Bewegung - ganz einfach!

Dr. med. Bertino Somani

**Es ist den meisten Menschen bestens bekannt, dass sie sich mehr bewegen müssen, um die Gesundheit zu erhalten. Trotzdem bevorzugen viele sich nicht zu bewegen.**

Warum ist dies so? Wollen aber nicht machen - so lautet die Erfahrung. Neuere Erkenntnisse zeigen: Es ist für unser Gehirn anstrengend immer wieder neu zu entscheiden. Sobald etwas zur Routine wird, ist es leicht. Unser Umfeld fördert das „Nicht-Bewegen“. Bewegung wieder in unser „normales Alltagsverhalten“ einzubauen, ist daher der entscheidende Schritt. Bekannt ist ebenfalls, dass (speziell in solchen Situationen) eine intelligente Umgebungsgestaltung wirksamer ist als aufwändige pädagogische Bemühungen. Jeder von uns kennt solche Situationen. Wenn beim Lift ein Plakat aufgehängt ist, auf dem steht „Nicht in Betrieb wegen Revision“, so nutzen die Menschen problemlos die Treppe. Wenn das Plakat wieder weg ist, so nutzen sie „kopflös“ den Lift. Warum nicht daraus ein „Routineablauf“ schaffen? Treppensteigen wird normal: Das Plakat einfach hängen lassen mit dem Hinweis «wenn Treppensteigen nicht zumutbar ist, so kann der Lift genutzt werden». Solche kleinen und meist kostenlosen Hinweise zeigen oft gute Wirkung. Testen Sie es aus - in der Familie, im Betrieb oder in Vereinen.

Natürlich ist eine bewegungsförderliche Umgebungsgestaltung ein längerfristiges Anliegen. Architektur, Landschaftsplanung und Innenraumgestaltung können hier viel dazu beitragen. Wo findet sich noch ein schönes Treppenhaus, das animierend wirkt (ein Hotel erbaut vor 100 Jahren und die heutigen Hotels zeigen den Unterschied)? Wo wird der Zugang zum Lift erschwert gegenüber der Treppe? Die hässliche Treppe muss ich suchen, der Lift ist gerade beim Eingang. Das sollten wir wieder ändern. Daneben spielt das individuelle Verhalten weiterhin eine wichtige Rolle. Als Fachleute wissen wir auch: Emotionen besiegen meist rationale Entscheide (gut sichtbar in der Werbung). Bei der Bewegungsberatung stehen die emotionellen Aspekte im Vordergrund. Man hilft Leuten nicht, indem man ihnen erläutert, warum sie sich ändern sollten, sondern vielmehr, indem man sie fragt, warum sie sich ändern möchten. Darauf basieren dann weitere Empfehlungen. Unmittelbarer oder kurzfristiger (emotionaler Nutzen) ist zunächst wichtiger als mittel- und langfristiger Nutzen (meist rational abgeleitet). Auch hier soll Bewegung zunächst vermehrt in den Alltag eingebaut werden. Ansätze aufzeigen, wo dem Willen auch Taten folgen ohne viel zu Überlegen.

Zunächst muss unser Gehirn eingestellt werden auf: Ich benutz immer die Treppe und ich tue es bewusst etwa 2 Monate lang - dann wird es zur Routine. Auch im Bahnhof und überall benutzen wir dann automatisch die Treppe statt der Rolltreppe oder den Lift. Das funktioniert recht gut. Nicht-Bewegung ist heute einfach. Wir kennen die wichtigsten Gründe dafür. Es gilt:

Mehr Bewegung wieder einfach zu gestalten. Menschen, die sich im Alltag mehr bewegen, spüren auch die Lust nach zusätzlicher Bewegung. Ein natürlicher Prozess zur Bewegungsförderung.



**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

# 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

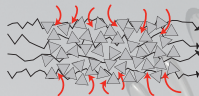
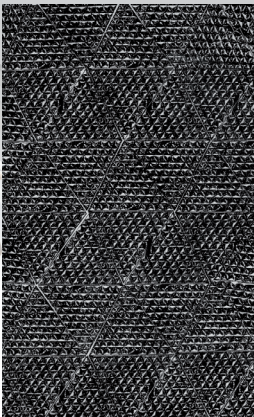


- Zertifiziertes Managementsystem
- EN ISO 9001
- EN ISO 13485

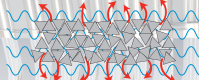
## QUICK-ZAP-TENS-Therapie-Technik

Folgende Bilder sagen mehr aus als 1000 Worte!

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

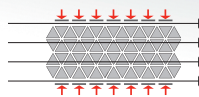


Ein disharmonischer Zustand der molekularen Zellstruktur kann zu Beschwerden führen.



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.

# Die LNB SCHMERZTHERAPIE

## Bahnbrechender Fortschritt in der Schmerzbehandlung

Die LNB SCHMERZTHERAPIE ist nicht einfach eine neue Behandlungsform. Sie ist das erste Therapiekonzept, das die Erkenntnisse der Schulmedizin sowie der gängigen alternativ- und komplementärmedizinischen Behandlungsmethoden systematisch in einen gemeinsamen Erklärungszusammenhang bringt. Dabei verfolgt sie einen völlig natürlichen biologischen Ansatz und eine ursächliche Herangehensweise.

Weltweite Studien zum Thema Schmerz stützen die erfolgreiche Vorgehensweise nach Liebscher & Bracht. Weit über eine neue Schmerztherapie hinaus ist sie die Logik der ursächlichen und nachhaltigen Schmerzabseitung – basierend auf einem neuen Schmerzverständnis. Mit Hilfe dieses neuen Schmerzverständnisses können sämtliche Parameter, die Schmerzen verstärken oder lindern ebenso wie herkömmlich nicht nachvollziehbare Ungereimtheiten oder Phänomene erklärt werden.

Die hohe und unvergleichlich schnelle Wirksamkeit der LNB SCHMERZTHERAPIE ist nicht zuletzt Ergebnis einer über 20-jährigen Forschungs- und Entwicklungsarbeit. Über 4.000 ausgebildete LNB Therapeuten und die hohe Akzeptanz der Patienten bestätigen den Erfolg in der Praxis!



**Roland Liebscher**  
von LNB  
(Liebscher und Bracht)

### Das Neue Verständnis vom Schmerz

Nach LNB entsteht Schmerz vor allem dann, wenn der Körper uns vor drohenden Schädigungen der Gelenke, der Wirbelsäule und anderer Bewegungsstrukturen warnen und schützen will. Wenn diese Alarmschmerzen mit Schmerzmitteln oder noch drastischeren Massnahmen unterdrückt werden, besteht die Gefahr, dass genau das eintritt, wovor unser Körper uns zu warnen versucht. Die LNB SCHMERZTHERAPIE nach Liebscher & Bracht erklärt auf einfachste Weise, welche muskulär-faszialen

Veränderungen notwendig sind, damit der Körper nicht mehr mit Alarmschmerz warnen muss.

Dieser Ansatz revolutioniert die bisherigen Vorgehensweisen und bietet dem Patienten wie dem Therapeuten ein durchgängiges, leicht nachvollziehbares und ineinander verzahntes Therapiegerüst: Die eigens entwickelte „Schmerzpunktpressur“ befreit den Schmerz aus seinem festgefahrenen Zustand. Und die „Engpassdehnungen“ schmelzen ihn weiterhin ab. Sie beugen gleichzeitig seiner Neuentstehung vor, indem der durch die Schmerzpunktpressur erreichte schmerzreduzierte oder schmerzfreie Zustand fest und nachhaltig einprogrammiert wird.

Fortsetzung Seite 36



**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.

# Nur die Muskelmasse macht's, dass wir gesund sind!

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

Als Arzt hat man sich immer wieder gefragt, was wäre aus grossen Persönlichkeiten der Welt- und Kulturgeschichte geworden, wenn sie gesund gewesen und länger gelebt hätten? Georg Büchner, damals gerade erst Dozent an der Uni Zürich, starb mit 24 Jahren an Typhus.

Was hätte aus ihm noch werden können? Andere wiederum haben durch ihren Lebensstil dafür gesorgt, dass sie frühzeitig sterben mussten, auch zu diesem Thema gibt es erstaunlich viele Abhandlungen, die jüngste erschien gerade in den USA von John J. Ross: Shakespeares Tremor and Orwells Cough: The Medical Lives of Famous Writers. In diesem Zusammenhang zitiere ich gerne Shakespeare, der seinem «Caesar» in den Mund legt: „*Lasst wohlbeleibte Männer um mich sein!*“. Dabei schien er schon genau gewusst zu haben, warum: Dicke Männer sterben früher, leiden bald schon an Diabetes Typ 2, an Arterienverkalkung, Herzgefässerkrankungen, Schlaganfällen und sogar an Krebs. Ganz davon abgesehen erhöht sich bei ihnen auch das Risiko, an verschiedenen Formen der Demenz zu erkranken, was ihren geistigen Einfluss erheblich schwächen dürfte.

Was wäre gewesen, wenn diese Männer täglich sich in einem Fitness-Studio in Form gebracht und ihre Muskeln trainiert hätten? Sie wären gesund, fit und mental stark gewesen, hätten also eine

echte Gefahr für den Alleinherrscher bedeutet. Sie hätten auch ein optimales Immunsystem gehabt, d.h. weniger Infekte und «Fehlzeiten»: Sie wären permanent sozusagen auf dem Sprung gewesen, Macht an sich zu reißen und das Ruder der Regierung zu übernehmen. So gesehen aber machte der Wunsch des Machthinhabers Sinn: Das süsse Leben samt Völlerei schuf Menschen, die einfach zu müde waren, um ihn gefährden zu wollen. Ein voller Bauch revoltiert nicht gern, und je bequemer seine Umgebung, umso angenehmer für den Machhaber! Heute haben wir eine wissenschaftliche Erklärung dafür, warum Sport und vor allem das Muskeltraining in einem Fitness-Studio so gesund sind: Dabei ist es erstaunlich, dass eine überzeugende Interpretation erst in den Jahren 2003 bis 2008 von der dänischen Internistin Bente Klarlund Pedersen und ihrer Arbeitsgruppe in Kopenhagen geliefert wurde.

Als Prof. Heinz Liesen und ich Frau Dr. Pedersen 1993 zum Gründungskongress der Internationalen Gesellschaft für Sport und Immunologie (ISEI) nach Paderborn einluden, war man noch allgemein der Auffassung, dass die Botenstoffe des Immunsystems, sogenannte Interleukine (wörtlich: Boten zwischen den weissen Blutzellen) die Kommunikatoren zwischen Sport und gesunderhaltender Wirkung seien.

Doch man konnte sich nicht vorstellen, dass alles nur über die damit auch völlig überforderten Immunzellen laufen sollte, dadurch wäre den Krankheitserregern Vorschub geleistet worden, so wie das beim Übertraining der Fall ist («open window» für Krankheitskeime!).

Doch Frau Dr. Pedersen, später Direktorin und Professorin des grössten Medizinischen Forschungsinstituts in Kopenhagen, war einer ganz anderen Gruppe von Botenstoffen auf die Spur gekommen: Diese stammten nämlich aus dem trainierten Muskel selbst! Sie sagte sich, ganz logisch gedacht, wenn beim Sport die Muskeln so stark beansprucht werden, dann könnte das doch direkte positive Wirkungen haben, die dafür sorgen, dass wir das mit Muskelkraft angepeilte Ziel auch gesund und munter erreichen, also nicht krank werden, mit guten Gefässen und mentaler Fitness, sowie mit einem optimalen Stoffwechsel und metabolischem Gleichgewicht, ganz abgesehen von einer starken Immunabwehr. Diese von ihr entdeckten neuen Botenstoffe nannte sie «Myokine» (von griech. «Mys», der Muskel und «kinos» die Bewegung). Inzwischen gibt es von diesen muskulären Botenstoffen mehr als 400 ! Diese Myokine sind die eigentlichen «Gesunderhalter» und «Gesundmacher» bei sportlichem Training und vor allem beim Training von Muskeln. Denn das, was anfangs zu den

wohlbeleibten, dicken Männern gesagt wurde, die sich auch nicht gerade viel bewegt haben, alle diese krankmachenden und krankheitsfördernden Faktoren, die dem Caesar so ins Konzept passten, diese Risiken werden durch sportliches Muskeltraining und die dadurch ins Blut abgegebenen Myokine drastisch reduziert: Die Zahl der Herz- und Kreislauferkrankungen, die Diabetiker Typ 2, Demenzerkrankungen aber auch die Senkung des Krebsrisikos (besonders Brust- und Dickdarmkrebs) gehören zu den gestärkten gesundheitsfördernden Folgeerscheinungen sportlichen Muskelaufbaus.

Mit anderen Worten: Was unsere Gesundheit anbetrifft, so spielt die Masse unserer Muskeln eine zentrale Rolle. Wir können nicht nur flüchten mit ihnen oder uns mit Fäusten wehren, nein, wir können den Kampf ums Dasein auch gesund überstehen: Unsere Muskeln sorgen dafür.

Nun klingt alles ganz logisch: Mit dem aufrechten Gang konnte der Mensch grössere Strecken weitsichtig überschauen und versuchen seine Welt zu erobern, sowie weiter entfernte Ziele anzupeilen. Gleichzeitig lernte er den Gebrauch der Hand und entwickelte «Hand»-lungsfreiheit und handwerkliche Fähigkeiten, aber auch «freie Hand», um sich zu wehren und Waffen herstellen zu können. Gleichzeitig lernte er, sich Essen zuzubereiten und Wohnmöglichkeiten zu bauen. Auch bei der Erkundung von Lebensraum und bei der Jagd waren Muskeln von besonderer Bedeutung. Um in der Umwelt bestehen zu können, dafür sorgten die Muskeln in vielfacher Weise. Sie sorgten auch für ein entsprechend gutes Aussehen, was dem muskulösen Mann Vorteile bei seiner Akzeptanz als idealer Paarungspartner brachte.

Er war nicht nur gesünder, sondern wie wir heute wissen, durch seine Myokine mental besonders fit und kreativ. Muskeln, bildlich gesprochen, als Leistungsträger!

Doch zurück zu den Dicken: Deren Problem liegt im sogenannten «viszeralen Eingeweide», im «inneren Bauchfett» verborgen! Es ist nicht das äussere Fett in Form von Speckröllchen, auf den Hüften oder als absaugbares Fettpölsterchen sonstwo! Dieses «innere Bauchfett» entsteht fast ausschliesslich durch körperliche Inaktivität und Fehlernährung. Man sieht den Bauch förmlich wachsen, wenn man sich nicht bewegt. Der ästhetische Aspekt und die verkürzte Lebenserwartung sind zunächst einmal unberücksichtigt. Die Ärzte tun jedoch neuerdings gut daran, immer häufiger den Bauchumfang zu messen und weniger den BMI auszurechnen. Dieses Bauchfett ist aber leider alles andere als faul, denn es ist ein Promoter für sehr viele krankmachende und chronisch-entzündliche Prozesse in unserem Körper, die unsere Gesundheit untergraben. Dazu gehören das sogenannte Metabolische Syndrom (Übergewicht, hoher Blutdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen mit den Folgen einer Arteriosklerose und der damit verbundenen Unterversorgung von Organen wie Niere, Herz und Hirn), aber auch die Anfälligkeit gegenüber Krebserkrankungen. Den wesentlichen Teil unserer Gesundheit verdanken wir also einer bestens trainierten Muskelmasse:

***Etwa 70 % aller Krankheiten könnten durch regelmässiges sportliches (Muskel-)Training verhindert werden.***

Um es anders auszudrücken: Unser grösstes Organ, die Gesamtheit aller Muskeln, hat auch den grössten Einfluss auf unser Leben und Überleben.

Sie erlauben uns nicht nur zu handeln und uns zu bewegen, sondern sie halten uns fit und gesund, indem diese Myokine auch die Todfeinde unseres inneren, viszeralen Eingeweide-Bauchfetts sind und somit die Wurzel allen Übels attackieren. Und irgendwann wird wieder ein Nobelpreis für Medizin nach Kopenhagen gehen, die Mediziner sind sich da schon einig! Der Ausdruck Lebenslauf bekommt nun eine ganz andere Bedeutung: Wer nicht laufend seine Muskeln auf Trab hält, reduziert nicht nur seine Lebenserwartung um etwa 5 Jahre, sondern mindert auch seine Lebensqualität, von den geringeren Chancen beim anderen Geschlecht einmal abgesehen.

***Alle Kraft, auch die geistige, geht vom Muskel aus! Und jede Form von Abwehrkraft gegen innere und äussere Feinde auch!***

E-Mail:

[Gerhard.Uhlenbruck@uk-koeln.de](mailto:Gerhard.Uhlenbruck@uk-koeln.de)



**Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck**

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

# 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.





# Für Sport ohne Nebenwirkungen

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

**Ob Ski fahren, joggen, biken, Tennis spielen oder golfen: Bei jeder Sportart wird der Körper einseitig belastet. Mit gesundem Krafttraining bringen Hobbysportlerinnen und -sportler ihre Muskulatur ins Gleichgewicht. Sie werden leistungsfähiger und senken ihr Verletzungsrisiko. Krafttraining ist deshalb auch für Sportler eine sich lohnende Investition.**

## Höhere Leistungsfähigkeit

Gesundes Krafttraining baut die Muskulatur effizient auf und stärkt den gesamten Körper. Dies ist insbesondere auch für Hobbysportlerinnen und -sportler wichtig. Die Muskulatur, die beim Ausführen jeder Sportart einseitig belastet wird, kommt mit gesundem Krafttraining ins Gleichgewicht. Unterschiede zwischen Ober- und Unterkörper (z. B. beim Skifahrer) oder zwischen der rechten und linken Körperhälfte (z. B. beim Tennisspieler) können mit dem Training an Geräten ausgeglichen werden. Dies, indem die gesamte Muskulatur gezielt trainiert wird.

## Krafttraining neben dem Sporttraining: Das lohnt sich

Bei den meisten Sportarten wird der Muskel nicht über den individuell möglichen Bewegungsumfang trainiert. So wird zum Beispiel bei Triathleten der Oberschenkelmuskel weder beim Velofahren noch beim Laufen ganz gestreckt oder gebeugt und damit nur in einem relativ geringen Bewegungsumfang gefordert. Bei einem Sturz verletzt man sich aber typischerweise genau in jenen Bereichen, in denen der Muskel schlecht trainiert ist. Mit einem Ganzkörper-Training trainiert der Sportler sämtliche Muskeln und schränkt auf diese Weise die Gefahr von Verletzungen und Beschwerden ein. Krafttraining ist die Basis für Sport ohne Nebenwirkungen.

## Noch effizienter mit exzentrischem Krafttraining

Besonders effizient ist das exzentrische Training. Denn in zahlreichen Sportarten wie zum Beispiel beim Skifahren oder im Tennis leistet unsere Muskulatur – während der Bremsbewegungen – sehr viel exzentrische Muskelarbeit. Exersuisse stellt als erster Anbieter in der Schweiz exzentrische Trainingsgeräte zur Verfügung, welche die Muskulatur in dieser Phase optimal trainieren. Diverse Studien belegen, dass die Muskelmasse beim exzentrischen Krafttraining stärker zunimmt als bei konzentrischem – und dies bei geringerer Belastung des Herz-Kreislauf-Systems.

Mehr Informationen zum Thema finden Sie unter:

[www.exersuisse.ch/exersuisse-mein-sport](http://www.exersuisse.ch/exersuisse-mein-sport)

### Dr. med. Sandra Franziska Thoma Hauser



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

Geschäftsführerin Kieser Training Schweiz (17 Eigenbetriebe, 2 Lizenzbetriebe)

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



## 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 abzurufen, 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 **Abhö**, 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 **Borghi**, 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**, Jürg **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 **Knöller**, 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**, Brigitte **Schwarz-Aeschbacher**, 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**, Bery **Treier**, Pasquale **Trotta**, Friedemann **Uhl**, Prof. Dr. med. Gerhard **Uhlenbruck**, Kathrin **Ulbricht**, Dr. Hans E. **Ulrich**, Claus **Umbach**, Paul **Underberg**, Marco **Unverdruss**, Giusi **Verre**, Sandro **Wehrli**, Dr. Rudolf **Weyergans**, Philipp **Widermann**, Jürgen **Woldt**, Anja **Wolf**, Caroline **Wüest**, Gottfried **Wurpes**, SD Prinz Hans-Georg **Yourievsky**, Markus **Zahner**, Madeleine **Zeller**, Willi **Zihlmann**, Prof. Dr. Elke **Zimmermann**, Kaspar **Zimmermann**, Christoph **Züllli**, Eric-Pi **Zürcher**, Petra **Zurkova**, Andreas **Zwing**



**WORLD FITNESS & WELLNESS FORUM**  
**WFWF**

**GESUNDHEITS-CHARTA**

**2013**

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...

---

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

Name/Vorname (Blockschrift): \_\_\_\_\_

Firma/Organisation, Ort und Datum: \_\_\_\_\_



### **ON-LINE**

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

Möchten Sie nicht nur mit Ihrer Anzeige im ON-LINE-Medium des Fachmagazins 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 ON-LINE-Medium HEALTH TRIBUNE an, sondern auch spezielle Angebote für das WEBINAR-Medium, 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!



## **Nur wer schreit, wird heute gehört oder nur wer gesehen wird, findet Zuhörer!**

**EINLADUNG** zu der **KOSTENLOSEN Info-WEBINAR Stunde**, wo Sie über Ihren PC / Laptop direkt mit dem Kommunikations-spezialisten

- Jean-Pierre Seemann aus Zürich unter

**[www.pocket-office.com](http://www.pocket-office.com)**

zum Thema **IHRE Zukunft** in der digitalen Kommunikationswelt Ihre Informationen erhalten oder anders ausgedrückt, wie positioniere ich meine Firma (gilt für Handels-, Vertriebsfirmen oder Health- und Fitnessclubs) in Zukunft so, dass ich mit wenig Aufwand und Geld viele neue Menschen erreichen kann?

**Alle weiteren Informationen unter:**

**[www.pocket-office.com](http://www.pocket-office.com)**



Jean-Pierre Seemann

# Demenz und Alzheimer

Teil 2 - Fortsetzung von HEALTH TRIBUNE Nr. 2

## DEPRESSION

Laut Stoppe, 2008, sind Depressionen neben den Demenzen die am häufigsten auftretende psychische Erkrankung im Alter. Nach Weyer & Bickel, 2007, zeigen im Gegensatz zu den Demenzen die Ergebnisse verschiedener Studien bei der Prävalenzrate für Depressionen jedoch keinen eindeutigen Alterstrend (vgl. PIETER und ALLMANN, 2012, S. 134).

### DARSTELLUNG DES GEGENWÄRTIGEN KENNNTNISSTANDES

Exercise and Alzheimer's Disease Biomarkers in Cognitively Normal Older Adults. *Ann Neurol.* 2010 September; 68(3):311-318. Doi: 10.1002/ana.22096 PMID: PMC2936720. NIHMSID:NIHMS212515 Kelvin Y. Liang, BS, Mark A. Mintun, MD, Anne M. Fagan, PhD, Alison M. Goate, PhD, Julie M. Bugg, PhD, David M. Holtzman, MD, John C. Morris, and Denis Head, PhD

**Hintergrund:** Diese Studie hat das unverhältnismässige Wachstum der älteren Bevölkerung und die weitverbreiteste Form von Demenz, Alzheimer, als schwebende Gefahr einer Krise im Gesundheitswesen als Hintergrund. Daher wird auf die Früherkennung dieser Erkrankung grosser Wert gelegt. Lebensstil kann diese Erkrankung nicht ausbrechen lassen oder den Fortschritt der Krankheit verlangsamen. Alzheimer beginnt weit mehr als ein Jahrzehnt bevor man klinische Symptome sieht. Körperliche Aktivität kann dabei ein effektives Werkzeug sein. Mehrere Studien haben nun gezeigt, dass Training auch das Risiko des kognitiven Abbaus und der Krankheit Demenz mindert. Diese Studie legte das Augenmerk darauf, wie Training

die Alzheimer Krankheit beeinflusst und versucht die Auswirkungen mit Biomarkern zu erklären. Biomarker in der Medizin sind messbare Produkte von Organismen, die als Indikatoren für Krankheiten herangezogen werden.

Die Anhäufung von Amyloid Ablagerungen und Neurofibrillenbündel welche im neurodegenerativen Prozess bei der Alzheimer Krankheit involviert sind, korrelieren mit einigen brauchbaren Biomarkers. Einige der wichtigen Biomarker sind Proteinablagerungen in den Gehirnzellen, wie z.B. das Tau Protein. Man hofft, dass diese Biomarker als frühzeitige Indikatoren für eine Diagnostik dienen können. Das Ziel dieser Studie war einen Zusammenhang zwischen Training und den Level von Biomarkern bei älteren Erwachsenen ohne klinische Symptome der Alzheimer Krankheit zu untersuchen.

**Material und Methoden:** Teilnehmer dieser Studie waren ältere Erwachsene zwischen 55 und 88 Jahren. Alle Teilnehmer mussten als nicht dement eingestuft sein, d.h. CDR = 0 (CDR = Clinical Dementia Rating) Eine Telefonbefragung zum Bewegungsverhalten wurde unter den Teilnehmern durchgeführt, sowie die Erfassung von Laborwerten (Gehirn- und Rückenmarkflüssigkeit), Werte des APOE Genotyps und dreidimensionale MRI Scans wurden durchgeführt. Der Schwellenwert für die diagnostizierten Biomarker wurde festgelegt und mit dem Bewegungsverhalten in Verbindung gesetzt. Die verschiedenen Werte wurden dann statistisch ausgewertet.

**Resultate:** Personen, die ein geringeres Bewegungsverhalten zeigen, haben bei den Biomarkern einen höheren Risikowert. Bei einem Bewegungsverhalten nach Vorgabe der American Heart Association (AHA) konnte man in Verbindung zu einer geringeren Amyloid Einlagerung setzen Training bringt auch einen Effekt auf den APOE Genotyp.

**Fazit:** Man konnte nicht in allen Bereichen einen Zusammenhang zwischen dem empfohlenen Bewegungsverhalten der AHA und all den Biomarkern bzw. einen Unterschied zwischen den Trainingsgruppen feststellen. Gesamthalt kann man jedoch behaupten, dass eine Verbindung zwischen Bewegungsengagement und den Biomarkern der Alzheimer Krankheit bei kognitiv normalen älteren Erwachsenen besteht. Bei zukünftige Anstrengungen sollten jedoch auch die Abnahme der kognitiven Fähigkeiten und des Gehirns untersucht werden, indem man die Kombination von Bewegungs-, sozialen und kognitiven Interventionen vergleicht.

### Physical Exercise as a Preventive or Disease-Modifying Treatment of Dementia and Brain Aging

From the Department of Neurology (J.E.A., R.C.P.), Department of Psychiatry and Psychology (Y.E.G.), and Department of Health Sciences Research (Y.E.G., R.C.P.), Mayo Clinic, Rochester, MN ; and Department of Neurology, Mayo Clinic, Jacksonville, FL (N. R.G.-R.). J. Eric Ahlskog, PhD, MD; Yonas E. Geda, MD, MSc; Neill R. Graff-Radford, MBBCh, FRCP; and Ronald C. Petersen, PhD, MD.

**Hintergrund:** An erster Stelle steht natürlich die Demografie und, dass Demenz eine grosse Belastung für die alternde Bevölkerung und das Gesundheitswesen darstellt. Die neurodegenerative Demenz wird auf Proteinablagerung zurückgeführt. Trotz intensiver Forschung konnten noch keine Medikamente gefunden werden, die effektiv auf diese Erkrankung wirken. Es gibt auch keine Medikamente, die das folgende Risiko von Demenz oder die altersbedingte kognitive Behinderung reduziert.

**Methodik / Inhalt:** Dieser Bericht wurde auf der Grundlage von mehreren Meta-Analysen erstellt und befasst sich mit diversen Inhalten, auch mit Tierstudien zu diesem Thema. Nachstehend die wichtigsten Inhalte in Zusammenhang mit der Fragestellung:

**Definition des ordentlichen Training:**

Die genauen Trainingsparameter konnten nicht präzisiert werden. Jedoch befassten sich die Studien mehrheitlich mit den Nutzen von regelmässigem Training über längere Zeit. Diese Studien schlossen auch Studien mit Tieren ein. Wenige Studien befassten sich mit Krafttraining, aber hier ist die Literatur zu mangelhaft, um Schlussfolgerungen zu ziehen.

**Übungsmodalitäten**

Die Übungsmodalitäten sollten für alle Personen möglich sein, auch für jene mit anderen medizinischen Indikationen oder mit Einschränkungen.

**Verbesserung der kognitiven Werte bei gesunden Erwachsenen**

Neueste Meta-Analysen von 29 randomisierten, kontrollierten Studien (RCTs) haben einen signifikanten kognitiven Nutzen mit ununterbrochenem Training bei Erwachsenen ohne Demenz dokumentiert.

**Funktionales MRI kognitiver Zusammenarbeit bei gesunden Senioren**

Auch funktionales MRI während kognitiver Arbeiten konnten signifikant dokumentieren, dass eine Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten in Zusammenhang mit Training oder Fitness steht.

**MRI graue Masseverlust bei Senioren**

Auch hier konnten verschiedene Studien, auch querschnittliche Studien feststellen, dass das hippocampale Volumen grösser ist nach mindestens einen Jahr aeroben Training bzw. ein Zusammenhang zu körperlicher Fitness besteht.

**Training und die hippocampale Neurogenese bei Menschen**

Der Hippocampus ist ausschlaggebend für das Gedächtnis und degeneriert progressiv bei Alzheimer-Patienten. Es wurden hauptsächlich Studien diesbezüglich an Tieren vorgenommen und eine unkontrollierte Studie an jungen Erwachsenen mit 3 monatigen aeroben Training durchgeführt. Fitness, welche durch die Spitze von VO<sub>2</sub> gemessen wurde, steht jedoch in signifikanter Wechselbeziehung mit individuellen Unterschieden im „dentate gyrus“ Blutvolumen, einen Teil des Hippocampus.

**Einfluss von Training auf das Gehirn  $\beta$ -Amyloid und tau Protein**

In diesem Bericht wurde mehrheitlich auf Studien an Tieren verwiesen. Doch befasste sich auch die unter Punkt 3.1. aufgeführte Studie mit diesem Thema bei Menschen.

**Ist mehr Training besser?**

Die Literatur bescheinigt kognitive Verbesserungen durch aerobes Training. Doch es ist unklar, wo die Schwelle oder über die Dauer und Intensität des Trainings liegt. Daher sind dies wichtige Variablen. Bei Mäusen konnte man bessere

Effekte nach langer Dauer feststellen. Bei RCT mit Senioren über 6 Monaten mit 2 Intensitäten (moderat und hoch) resultierte der kognitive Nutzen in ähnlichen Graden.

**Fazit:** Die vorliegenden Daten zeigen dass aerobes Training mit einer Risikoverminderung des Verlustes kognitiver Fähigkeiten und Demenz assoziiert werden kann. Ein zwingendes Argument kommt über zwei plausible biologische Verläufe, erstens den neurodegenerative Prozess und dessen altersbezogenen Verlust von Synapsen und Nervengeflecht (neuropil) und zweitens die zerebrovaskulären Erkrankungen, die im Zusammenhang mit Erkrankungen der Blutgefässe im Gehirn stehen. Demnach sollte moderat intensives körperliches Training auf Rezept erwogen werden, um den kognitive Abbau über alle Altersgruppen zu verlangsamen.

Fortsetzung in HT 4



**Syvia 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



Dr. Axel Gottlob, Jahrgang 1960, studierte Physik und Jura und beendete 1990 sein Maschinenbaustudium an der Universität Stuttgart mit dem Diplom Ingenieur (Schwerpunkte in Biomedizinischer Technik und Angewandter Informatik). Nach Arbeiten im Bereich der Ergonomie und Arbeitsphysiologie am Fraunhofer Institut spezialisierte er sich auf Biomechanik. 2002 schloss Gottlob seine Promotion in Sportwissenschaft zum Dr. phil. an der Universität Heidelberg in magna cum laude ab. In Fitnessstudios aufgewachsen (Vater Peter Gottlob eröffnete 1959 sein erstes Sportstudio), ist er seit 30 Jahren in der Fitnessbranche hauptberuflich tätig und war viele Jahre lang erfolgreicher Fitnesstrainer und Anlagenleiter. Nach 7 Jahren Leistungssport wurde er 1982 Deutscher Meister im Bodybuilding; er war sowohl Klassen- als auch Gesamtsieger und mit 22 Jahren einer der jüngsten Sieger in den Männerklassen überhaupt. Bis heute betreibt er regelmäßig Sport, wobei Krafttraining und Laufen an erster Stelle stehen.

Seit 1982 forscht und entwickelt er im Bereich professionelle Trainingsmaschinen (4 Patente, Erfinder der Multi Motion Technologie) und differenzierte Übungsabläufe. So war Gottlob mit seinem damaligen Familienunternehmen *Galaxy Sport*, bis zu dessen Verkauf 1992, einer der führenden Anbieter professioneller Trainingsgeräte in Europa und Japan. Seit 1997 ist er Dozent am Sportwissenschaftlichen Institut der Universität Heidelberg und liefert als Fachbuchautor, Kolumnist der Fachzeitschrift *Fitness Tribune* und Prüfer von professionellen Trainingsgeräten regelmäßig wesentliche Beiträge für die Fitnessbranche und die Therapie. Mit seiner Fachkompetenz und seinen kritischen, hinterfragenden und

## Fitte Kinder sind die bessere Alternative

Wie ist es um die Gesundheit und die Fitness unserer Kinder bestellt? Was ist von den zukünftigen Leistungsträgern zu erwarten? Wie können wir sie für die hohen Anforderungen in einer immer schwieriger werdenden Welt unterstützen? Ihnen zumindest eine körperliche und geistige Grundausstattung mitzugeben, muss unsere Mindestzielsetzung sein.

Der Gesundheitsstatus von Kindern und Jugendlichen in den westlichen Industrienationen ist sicherlich als positiv zu bewerten. Medizinische Routine-Untersuchungen, Hygienestandards, qualitativ und quantitativ ausreichende Nahrungsmittel, die Reduktion von Infektions- und Alltagsgefahren und ein schnelles Erste-Hilfe-System haben hierzu wesentlich beigetragen. Dennoch hat sich in den letzten 20 Jahren die Alltagsgestaltung der Heranwachsenden dementsprechend geändert, dass neue, qualitativ anders gelagerte Gesundheitsrisiken entstanden sind.

So können bereits Altersdiabetes, Bluthochdruck, Gelenkverschleiss, Fettleber oder Gallensteine nicht mehr nur als typische Erwachsenenkrankheiten bezeichnet werden. Leider sind auch immer mehr Kinder hiervon betroffen. Allein in den letzten 10 Jahren ist die Zahl der Kinder, die am Diabetes Typ II erkrankt sind, um ein Vielfaches gestiegen. Wenn die Folgen der Krankheit – Schädigung der Netzhaut und der Niere oder Durchblutungsstörungen der Arme und Beine – entdeckt werden, ist es oft schon zu spät, sagt *Wolfram Hartmann*, Präsident des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte in Düsseldorf.

neuen Ansätzen gilt er seit vielen Jahren als einer der führenden Krafttrainings- und Rückenexperten Deutschlands.

Nach mehrjähriger Tätigkeit als Vertriebsleiter und Geschäftsführer, einer psychologischen Ausbildung in den USA und einer einjährigen EU-Managementausbildung in Japan, spezialisierte er sich neben Krafttraining auf Motivationsstrainings und auf kundenorientierte Unternehmensführung. Seit mehreren Jahren zählt er auch in diesen Bereichen zu den nachgefragten Experten.

Untersuchungen an saarländischen Jugendlichen zwischen 12 und 15 ergaben, dass jeder Vierte Auffälligkeiten hinsichtlich kardiovaskulärer Risikofaktoren mit erhöhtem BMI (body mass index), einer ungünstigen Konstellation der Blutfette oder einem erhöhten Blutdruck zeigte. 18% der Jugendlichen mussten als übergewichtig bezeichnet werden, wobei es nach den vor 5 Jahren gültigen Referenzwerten jeder dritte Jugendliche gewesen wäre! Doch Zahlen-schönfärberei durch Normwertverschiebung kann über die besorgniserregende Entwicklung nicht hinweg täuschen.

Schon im Vorschul- und Einschulungsalter ist jedes fünfte deutsche Kind zu dick und das mit steigender Tendenz. Adipositas ist systematisch auf dem Vormarsch, mit allen gesundheitlichen Konsequenzen. Jüngste in den USA veröffentlichte Zahlen zeigen, dass knapp die Hälfte der adipösen Kinder bereits eine Stoffwechsellkonstellation aus Insulinresistenz, Dyslipidämie und Blutterhöhung aufweisen. In einer anderen Studie von *Davis* konnte mittels Messungen an der Halsschlagader bei adipösen Jugendlichen ab dem 12. Lebensjahr ein deutlich erhöhtes Risiko für Früharteriosklerose nachgewiesen werden. Laut der Ulmer Uniklinik für

Im *Dr. Gottlob INSTITUT* bildet er seit 1993 Trainer und Therapeuten auf höchstem Niveau aus. Er berät Firmen, Fitnessanlagen, Vereine und therapeutische Einrichtungen. Darüberhinaus betreut er Top-Leistungssportler, Manager, Rehagruppen und Personen mit Rücken- und anderen Gelenkproblemen. Auf nationalen und internationalen Kongressen ist er seit über 15 Jahren als authentischer und höchst motivierender Fachreferent bekannt.



Kinder- und Jugendmedizin leiden sogar zwei von 100 adipösen Kindern unter Gallensteinen und 7 bis 10 weisen eine nicht alkoholbedingte Fettleberkrankheit auf!

Übergewicht – also zu viel Körperfett – ist dabei nur die am deutlichsten sichtbare Folge einer ganzen Reihe problematischer Veränderungen, denen sich Kinder und Jugendliche ausgesetzt sehen.

Bereits bei Schuleintritt weisen 19% der Kinder Fehlhaltungen auf, bei Schulaustritt sind es schliesslich 30%. Eine Haltungsschwäche muss sogar bei über 50% der 8- bis 18-Jährigen konstatiert werden. Über Wirbelsäulenschmerzen klagen schon 15% der 13-Jährigen und 40% der 19-Jährigen! Wenn sich diese wirbelsäulenrelevanten Probleme bei den Kindern weiterentwickeln und keine Änderungen in Sicht sind, wird unseren Kindern im Alter von 40 bis 50 Jahren die Rechnung präsentiert. Bei den bereits jetzt vorliegenden enormen Rückenproblemen in unserer Gesellschaft, muss dieser Trend doch alarmieren!

Fehlstellungen der Kniegelenke oder Versteilererscheinungen im Hüftgelenk bewirken Gelenkschmerzen und sind häufig die Vorboten einer späteren Arthrose. Wenn ein Kind und Jugendliche nicht mindestens 5 bis 10km beschwerdefrei gehen kann, müssen auch schon diese Punkte in Betracht gezogen und medizinisch abgeklärt werden.

Welche Änderungen geschehen im Alltag der Kinder und Jugendlichen, die zu diesen neuen gesundheitlichen Problemen führten? Die zunehmende Inaktivität der heranwachsenden Generation steht hier ganz oben auf der Liste, zu dem sich ungünstigere Essgewohnheiten und ein ständig zunehmender Medienkonsum aber auch psychosoziale Faktoren hinzugesellen.

Das Freizeitverhalten von Kindern hat sich in den letzten 20 Jahren dramatisch verändert. Früher waren Spiel, Spass, Toben, Kicken, Entdecken, Verstecken, Laufen, Jagen, Klettern, Hangeln, Fangen, Raufen, usw. selbstverständlich. Der neuen Generation sind jedoch natürliche Spiel- und Erlebnisräume grossenteils verloren gegangen. Auf der einen Seite stehen die räumlichen Veränderungen. So führten ein wachsendes Verkehrsaufkommen und eine zunehmende Wohnraumverdichtung zu einem reduzierten Freiflächenangebot für Kinder. Auch manche der früher frei zugänglichen Wiesen und Waldgebiete sind heute privatisiert und abgesperrt oder liegen weit weg von zu Hause.

Schliesslich ist die elterliche Sorge, Kinder im Freien auch weiter entfernt spielen zu lassen, grösser als früher. Gestiegene Kriminalität, Aggressivität und vermehrte Gefahren motivieren mehr zum Play in der Nachbarschaft. Die notwendige Ergänzung dieser so reduzierten Spielflächen könnte über reizadäquate, grosszügige Spielplätze gelingen. Jedoch sind in vielen Kommunen die Kinderspielplätze eher klein ausgelegt, equipmentmässig minimiert ausgerüstet, befinden sich teilweise in verfallstem Zustand oder werden aus Haftungsgründen gleich ganz geschlossen.

Neben diesen räumlichen Aspekten ist im Zeitalter von X-Box und Play-Station, DVD und Internet, einer 24 Stunden verfügbaren aggressiven Multichannel-Fernsehberieselung, der Handy-Hysterie und einer SMS-degradierten Kommunikation, körperliche Bewegung auch nicht mehr notwendig. Ja im Gegenteil! Sie scheint beinahe hinderlich zu sein. Der durchschnittliche Jugendliche verbringt täglich über 3 Stunden mit Fernsehen und Computerspielen und schon Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren sehen bereits täglich 90 Minuten fern. Dabei paart sich die körperliche Inaktivität ungünstigerweise auch noch mit einer hohen Stresshormonausschüttung. So zeigen Pulsmessungen beim Computerspiel oder beim Betrachten eines Actionfilms, Werte wie bei einer körperlichen Höchstanstrengung. Der so auf Höchstanstrengung vorbereitete Körper wird aber nicht gefordert – die Stresshormone nicht verstoffwechselt!

Langfristig negative Konsequenzen für Organe und Gefässe sind zu erwarten. In der seit drei Jahrzehnten laufenden *Hancox*-Studie wurden die Daten der Kinder bis hin ins hohe Erwachsenenalter erhoben. Den besten Gesundheitszustand und den höchsten Bildungsabschluss erreichten die jungen Erwachsenen, die in ihrer Kindheit am wenigsten vor dem Fernseher gesessen hatten. Höherer Fernsehkonsum war assoziiert mit Übergewicht, niedriger cardio-respiratorischer Fitness und Parametern des metabolischen Syndroms.

Nun zeigen breit angelegte Untersuchungen, dass ein Viertel aller Schüler maximal einen Tag pro Woche im Freien spielt, wobei dieses Verhalten von Klasse 1 bis Klasse 4 noch stetig abnimmt. Immerhin treiben 80% der Jungen und 60% der Mädchen mehrmals in der Woche Sport, aber ab dem 15. Lebensjahr führen mehr als die Hälfte der Jugendlichen höchstens noch einmal in der Woche oder sogar überhaupt

keinen Sport mehr durch. Natürlich müssen die Kinder, je nach Aktivitätsgrad, in bewegungsverarmte, unsportliche, durchschnittliche, sportliche und sehr sportliche Kinder unterschieden werden. Diese Schere klappt zusehends immer weiter auseinander. Das heisst, es gibt durchaus einige sehr sportliche Kinder, bedingt durch ein förderndes Elternhaus, aber besonders die Gruppe der unsportlichen und bewegungsverarmten Kinder hat rasant zugenommen.

Betrachtet man das Schulsportangebot, so zeigt sich folgendes Bild: In der Grundschule stehen meist noch 4 Schulsportstunden auf dem Stundenplan. Die Hälfte dieser Sportstunden wird jedoch von Nicht-Sportlehrern abgehalten, die meistens noch nicht mal als sportliche Lehrer bezeichnet werden können. Hierdurch kommt es immer wieder zum Einsatz ineffektiver oder gar belastender Übungen und Sportprogramme. In den weiterführenden Schulen werden von den vorgesehenen 3 Schulsportstunden pro Woche bundesdurchschnittlich lediglich 1,7 Schulsportstunden pro Woche unterrichtet. Zieht man hiervon Umkleizeiten, Trinkpause und organisatorische Notwendigkeiten ab, so verbleiben ca. 45 Minuten Schulsport pro Woche. Anstehzeiten am Sportgerät sowie Auf- und Abbauphasen von Sportgeräten, Ballausgaben, etc. reduzieren schliesslich die pro Kind echt erlebte Sportzeit auf ca. 30 Minuten pro Woche, erlebt in 2 x 15 oder 1 x 30 Minuten! Natürlich besser als nichts, aber man ist versucht von einer reinen Alibi-Funktion zu sprechen.

Die meisten Kinder und Jugendlichen, die in Summe eine eher marginale körperliche Betätigung erfahren, weisen eine geringe körperliche Fitness auf. Nach einer Studie Anfangs der 90er Jahre in den USA konnten ein Drittel aller männlichen und zwei Drittel aller weiblichen Jugendlichen keinen einzigen Klimmzug durchführen. Heutzutage sehen diese Werte noch schlechter aus. Insbesondere in den letzten 20 Jahren hat die körperliche Leistungsfähigkeit systematisch abgenommen.

Gemäss einer Studie in Niedersachsen konnten 1976 zehnjährige Jungen in sechs Minuten noch durchschnittlich 1.024 Meter weit laufen. 1996 kamen sie in derselben Zeit nur noch 876 Meter weit! Das wissenschaftliche Institut der deutschen Ärzte WIAD konnte nachweisen, dass in den letzten 10 Jahren die Fitness der 10- bis 14-Jährigen nochmals um 20% nachgelassen hat. Selbst im Leistungssport äussern sich Bundes- und Landestrainer dahingehend, dass

Nachwuchssportler 1 bis 2 Jahre trainiert werden müssen, damit sie allein das Einstiegsniveau der Athleten von vor 40 Jahren aufweisen! So erklärt es sich auch, dass im Sportunterricht die zu erbringenden Leistungswerte bei der Sportnotengebung immer wieder nach unten korrigiert werden müssen, um nicht überwiegend schlechte Noten geben zu müssen.

Bereits vor über 200 Jahren forderte der Moralphilosoph *Rousseau* und kurze Zeit später der Philanthrop Basedow, dass parallel zur geistigen Entwicklung der körperlichen Ertüchtigung ein entsprechender Stellenwert einzuräumen sei. Später integrierte *GutsMuths* für seine Schüler bereits eine breite Palette sportlicher Betätigungen inklusive diverser Kraftübungen in den Unterricht. *Pestalozzi* führte die tägliche Schulsportstunde ein; gemeint waren tägliche 60 Minuten Schulsport und im Sommer zusätzlich eine tägliche Schwimmstunde! Was damals von diesen Menschenfreunden für ihre Schüler aus Überlegung und „Gefühl“ eingeführt wurde, wird heute von der Wissenschaft mit mächtigen Argumenten untermauert (siehe Tabelle).

So sind für ein Schulkind nicht nur die körperverbessernden und gesundheitsprotektiven Aspekte einer regelmäßigen Sportausübung interessant, sondern auch die positiven Wirkungen auf unser Gehirn und Verhalten sind spannend und verdienen eine nähere Betrachtung. Bereits in den 90er Jahren konnte *Hollmann* zeigen, dass ein direkter Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und der Leistungsfähigkeit des Gehirns besteht. Die zerebrale Durchblutung wird hierbei gefördert und eine verstärkte Neuritensprossung angeregt. In einer Studie der Sporthochschule Köln mit Grundschulkindern konnte nachgewiesen werden, dass motorisch fittere Kinder im Konzentrationstest deutlich besser abschnitten. *Kramer* wiederum befand, dass Probanden, die auf dem Laufband die besten Leistungen zeigten, auch in kognitiven Tests am besten abschnitten. Insbesondere war dies für die höheren kognitiven Leistungen wie Aufmerksamkeitssteuerung, Fehlerkorrektur und Stressbewältigung zu beobachten. Aus anderen Studien sind die stimmungsauffhellenden Aspekte des Sports und insbesondere auch die positiven Auswirkungen kraftbetonter Sportausübungen in Richtung Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl bekannt. Alles wichtige Parameter für eine erfolgreiche Schulkarriere.

Nutzen einer regelmäßigen Sportaktivität mit Ausdauer- und Kraftbetonung für Kinder und Jugendliche [Gottlob 2006]
Verbesserung aller motorischen Parameter wie Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit
Zunahme der lokalen Kraftausdauer
Verbesserung von Feinmotorik und räumlicher Körperbeherrschung
Verbesserte Leistungsfähigkeit für die Ausübung neu zu erlernender Sportarten
Verletzungsprophylaxe in Bezug auf andere Sportarten
Zunahme der Knochendichte
Verstärkung der Bänder und Sehnen, insbesondere der Sehneninsertionsstellen
Erhöhung der Druckfestigkeit von Gelenkknorpel
Günstiger Einfluss auf die Haltung
Verbesserung der Gelenkstabilisierung
Anstieg der kardio-respiratorischen Fitness
Verbesserung der Blutfettwerte
Günstiger Einfluss auf den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel
Günstige endokrinologische Effekte wie vermehrte HGH-Produktion
Gesteigerte Immunkompetenz
Abbau von Stresshormonpegeln
Erhöhter anti-oxidativer Zellschutz
Verbesserung der Körperzusammensetzung – Abbau von Körperfett
Verbessertes Körpergefühl
Kompetentes Erfahren und Begreifen der Umwelt
Verbessertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
Verbesserung der Grundstimmung – Förderung von Ausgeglichenheit
Verbesserung der kognitiven Leistung
Konditionierung für ein gesundes, sportliches Leben

Die Wichtigkeit von täglicher körperlicher Aktivität, wie sie schon *GutsMuths* und *Pestalozzi* forderten und wie sie früher auch verbreitet war, dürfte nunmehr hinreichend dargelegt sein. Der Wunsch nach einer weiteren Schulsportstunde ist hier sicherlich zu unterstützen. Wie wir aber gesehen haben, verbleiben von dieser Schulstunde für den Jugendlichen gerade mal 15 Minuten sportliche Aktivität. Kleine Hilfen aber keine Lösung! Studien wie z.B. das *CHILT III* Projekt mit adipösen Kindern zeigen, dass sportliche Interventionen den BMI reduzieren können. Diese Programme zeigen aber auch, dass mit 2 sportlichen Aktivitäten pro Woche von jeweils 60 bis 90 Minuten Länge selbst über 10 Monate durchgeführt, zwar klare, aber doch nur moderate Verbesserungen und keinesfalls Verbesserungs-Sprünge erreicht werden können.

Erst die tägliche Sporteinheit oder sagen wir besser die tägliche, ausreichend be-

lastende körperliche Aktivität kann erhebliche Veränderungen auslösen. Völlig egal, ob dies durch ein intensives Fangespiel, ein Fussballmatch, ein Rumtoben, eine ausgedehnte Kissenschlacht, den Bau eines Staudamms, eine intensive Schwimmbadaktion, ein Krafttraining oder am besten eine Kombination von allem erreicht wird. Hauptsache der Körper befindet sich mit all seinen Muskeln in dauerhaft aktiven Zustand.

Wie Studien übereinstimmend zeigen, ist der wichtigste Indikator im Hinblick auf die Fitness der Kinder, die Lebensweise ihrer Eltern.

So findet man häufiger übergewichtige Kinder bei übergewichtigen Eltern

→ ein Grund zum Abnehmen!

Kinder rauchen deutlich häufiger, wenn zumindest ein Elternteil raucht.

→ Es zeigt von einem Mindestmass an Achtung und Fürsorge, dass rauchende

Eltern ihre Sprösslinge nicht mit ihrem Rauch in der Wohnung „verletzen“. Die Schäden wären keine Bagatelle, sondern eklatant!

Nehmen die Kinder zumindest ein Tagessen mit den Eltern gemeinsam ein, so konsumieren sie signifikant seltener fast-food.

→ Wenigstens ein gemeinsames Essen ist absolute Pflicht!

Treiben die Eltern aktiv Sport, so sind auch die Kinder wesentlich häufiger sportlich aktiv

→ Teilnahme in Vereinen fördern und siehe die Folgeausführungen

Das bedeutet, dass die Eltern wieder anfangen müssen ihre Vorbildfunktion nicht zu verdrängen oder schönzureden, sondern diese wahrzunehmen und danach auch zu leben. Sie müssen anfangen, die Dinge in die Hand zu nehmen und eine gehörige Portion Eigenverantwortung zu pflegen. Binden Sie die Kinder frühzeitig mit ein. Sie sind stolz mit Papa oder Mama etwas „Echtes“ gemeinsam zu machen.

So sollten Eltern oder ein Elternteil mit den Kindern gemeinsame Sportaktivitäten in der Freizeit unternehmen.

Haben Sie z.B. schon einmal mit Ihrem Kind auf einem Spielplatz andere Kinder für eine gemeinsame Fuchs- und-Jäger-Aktion motiviert? Das Spiel dann voll mitgespielt? Gemeinsam flüchten, verstecken, jagen, freischlagen, Schlachtpläne schmieden, usw.? Auf die Regaleinhaltung achten, voll aktiv sein? Mit mehr Spass haben Sie noch nie Ihr eigenes Kardiotraining absolviert! Ihr Kind ist begeistert, hat Sport gelebt und auch noch psychosozial dazugelernt.

Oder Sie besuchen mit Ihrem Kind eine der Kindererlebniswelten mit Hüpfburgen, Kletterlabirinth und organisieren vor Ort ein einfaches Fange-Spiel. Erstaunlich was für eine Dynamik entsteht. Wichtig ist, dass der Erwachsene dabei authentisch ist, klare Regeln vorgibt und äusserst fair bleibt. Vergessen Sie zukünftig Ihre Lauf- oder Ergometereinheit. Das ist mit Abstand besser für alle Beteiligten! Das nächste Mal vielleicht eine Entdeckungsreise in den Wald mit allerlei Hindernissen? Nehmen Sie auch mal Freunde mit!

Die meisten Kinder haben verlernt oder es wurde ihnen nie gezeigt, wie man spontane Aktivitäten durchführt, wie man Spielkameraden motiviert und im Freien, mit einem Ball oder beim

Fange-Spiel, Spass entwickeln kann. Nach mehreren solchen Eltern-Kind-Aktionen werden diese Fähigkeiten entwickelt und verfeinert.

Wenn eine dritte, vierte und fünfte Schulsportstunde nicht gegeben ist, könnte doch ein Elternteil einer Klasse einmal pro Woche eine Sportstunde halten! Bevor die typischen Einwände der „Das-Geht-Nicht-Personen“ kommen, überlegen Sie bitte was die regelmässige sportliche Aktivität den Kindern bringen würde. Ein Elternteil von sagen wir 20 Schulkindern könnte sich doch in vielen Fällen finden lassen, welches 1x pro Woche oder im Wechsel 1x pro 14 Tage eine Sportstunde hält. Das Kind dieses Elternteils wäre sicher sehr stolz! Ausserdem könnten Eltern etwas aktiver in schulische Belange über den Weg des Schulsports involviert werden. Ob Fussballspielen im Freien, Basketball, Volleyball oder Völkerball in der Halle oder einfach nur ein Fange-Spiel wäre sekundär. Eltern, die einen Sport aktiv betreiben, könnten versuchen diesen den Kids näher zu bringen. Ein grosses Potenzial liesse sich freilegen. Für die eventuelle Haftungsfrage könnte man sich so behelfen, dass alle Eltern für diese Stunde einen

## Dr. Axel Gottlob schrieb diesen Bericht: FITTE KINDER SIND DIE BESSERE ALTERNATIVE schon im Jahr 2006 in der FT 104

Haftungsausschluss unterschreiben würden. Beim Spiel auf Strasse, Wiese oder am Skihang gibt es auch keine Haftung! Ausserdem ist ein Elternteil anwesend, das selbst sein Kind in dieser Gruppe weiss, was doch einen Garant für Gewissenhaftigkeit bietet!

Mit Fitnessanlagen würden sich wunderbare Kooperationen anbieten. Zum einen könnte diese ein gewisses Angebot an Kinder-Kursen in den sowieso leereren Nachmittagsstunden offerieren. Für Kinder der Altersstufen 9 bis 13 könnten Erlebniskurse mit Ausdauer-, Koordinations-, Kraftausdauer- und Flexibilitätseinhalten geboten werden. Spiel- und auch wettkampforientiert. Hier lassen sich wirklich fantastische, spannende Übungen mit motorisch relevanten Trainingsinhalten durchführen. Anleitungen für die Kindermotivation und für Übungssammlungen bieten wir in unseren Schulungen an (Kontakt siehe unten). Für Jugendliche ab 12 könnten Circuits mit Kraft- und Kardioinhalten geboten werden.

Beim nächsten Punkt werden manche Anlage-Betreiber irritiert sein, aber ein eventuelles Umdenken unter gewissen Vorgaben lohnt sich; denn es funktioniert! Nehmen Sie als Elternteil Ihr

Kind mit ins Fitnessstudio und trainieren mit ihm gemeinsam! Nun existieren in den meisten Studios gewisse Mindestaltersvorgaben von 16 oder zumindest 14 Jahren. Die Angst vor Haftungsproblemen bei eventuellen Unfällen, unkontrollierte Kinderaktivitäten auf der Trainingsfläche, erhöhte Lautstärke und die Angst vor sich beschwerenden Mitgliedern sind die Gründe. Unter Einhaltung der folgenden Vorgaben, stellt dies jedoch kein wirkliches Problem dar: Erstens muss das Elternteil mit dem Kind gemeinsam trainieren. Zweitens muss das Elternteil einen Haftungsausschluss unterschreiben, d.h. der Erwachsene übernimmt die volle Verantwortung für sein Kind mit allen Konsequenzen. Unterschreibt er nicht, kann das Kind nicht mittrainieren. Drittens muss der Erwachsene über Mindestkenntnisse im Training verfügen, d.h. er muss sein Kind korrekt anleiten und kontrollieren und die Übungen jeweils auf seine Grösse und Kraft einstellen können. Unter diesen Kriterien kann ein Eltern/Kind-Abo gelöst werden. Vorteil: Kinder könnten frühzeitig die wertvollen Reize eines Krafttrainings erfahren. Ich habe mit meinem Sohn, ab dem 6. Lebensjahr mit dem Krafttraining begonnen. Zu Beginn bieten sich

Übungen mit Seilzügen, Kurzhanteln und Körpergewichtsübungen und ca. ab dem 9. Lebensjahr entsprechend weitere Übungen an.

Wir dürfen der Zukunft unserer Kinder keine resignierte, passive Haltung entgegenbringen, sondern müssen uns aktiv und unterstützend einbringen. Leben wir auch wieder Ideale vor und begeistern die Kids für motiviert verpackte Werte. Fitnessanlagen sollten ihre Studioregeln und Konzepte überdenken und flexibler auf Kids bzw. Familien eingehen. Denn Familien- oder Elternteil/Kind-Mitgliedschaften dürften im Hinblick auf Drop Out äusserst kundenbindend sein und schliesslich sind die Kids die erwachsenen Kunden von morgen.

Dr. Axel Gottlob

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

**Dr. Gottlob  
Institut**

► Fortsetzung von Seite 21

### LNB wirkt bei (fast) allen Schmerzen

Bei den mit der LNB SCHMERZTHERAPIE ursächlich linderbaren Schmerzen handelt es sich um die heute am häufigsten auftretenden Schmerzen von Kopf bis Fuss – wie z.B. Arthrose, rheumatische Schmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Schulterschmerzen, Tennis- und Golfellenbogen, Sehnenscheidenentzündung, Bandscheibenvorfall, Rückenschmerzen, Morbus Bechterew, Hüft-, Knie- und Fussgelenkschmerzen und vielen anderen mehr.

### Wie löst LNB den Schmerz?

Schmerz ist die Folge fehlprogrammierter Muskeln, also muskulär-faszialer Fehlspannungen. Mit der von Liebscher & Bracht gefundenen und patentierten Schmerzpunktpressur werden diese krankhaften Spannungen ausgeglichen und die falschen Programmierungen gelöscht.

Dazu werden bestimmte Schmerzpunkte, welche die Funktion biologischer Informationsschalter haben, gedrückt und damit entsprechend beeinflusst. Der Schmerz wird sozusagen ursächlich "weggedrückt"! Beseitigt man mit der LNB SCHMERZTHERAPIE diese Fehlbe-



Dr. med. Petra Bracht



lastungen, dann verschwinden auch die Schmerzen – und zwar ursächlich, ohne Medikamente oder Operationen – auf vollkommen natürliche Weise und verblüffend schnell.

[www.liebscher-bracht.com](http://www.liebscher-bracht.com)

► Fortsetzung von Seite 18

### Quellennachweis:

Behringer, Michael u.a. Krafttraining mit Nachwuchssportlern, Wissenschaftliche Expertise des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Band II, 2010

Eiholzer, Urs Facharzt für Kinder und Jugendmedizin. Kraft für Kids 2011

Faktum by Kieser Training AG November 2007

Freiwald, J. (2005). Sportverletzungen bei Kindern und Jugendlichen: Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen. Sportorthopädie

Sporttraumatologie, 21, 269-275.

Granacher, Kriemler Golhofer, Zahner Neuromuskuläre Auswirkungen auf Krafttraining Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 2009 Jhg. 60 Nr. 2

Jugend und Sport Kids Theoretische Grundlagen Bundesamt für Sport 2532 Magglingen

Menzi, C, Zahner, L, Kriemler, S 2007, Krafttraining im Kindes- und Jugendalter, Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie

Weineck, J. optimales Training 2007

**Merksatz 1:** Noch nie konnte nachgewiesen werden, dass Prostatakrebs-Vorsorge zu einem längeren Leben verhilft. Meist aber zu einem längeren Leben als Krebspatient mit allen negativen Konsequenzen.

**Merksatz 2: Nutzen der Prostatakrebs-Vorsorge: verschwindend gering bis nicht existent. Schaden: gewaltig. Unnötige Gewebentnahmen, unnötige Operationen, unnötige Bestrahlungen, unnötige Chemotherapien. Auf einen „Geheilten“ kommen 37-48 Geschädigte (ERSPC-Studie, New England Journal of Medicine März 2009).**

#### Facts 2: Brustkrebs

Im November 2012 erschien im New England Journal of Medicine eine Studie, die das Resultat von 30 Jahren Brustkrebsvorsorge mit Mammografie (spezielle Röntgenuntersuchung der Brust) analysierte. Sie kommt zum Schluss, dass in den USA in dieser Periode 1.3 Millionen Brustkrebsfälle ZUVIEL diagnostiziert worden sind, also (Zitat) *„Krebse, die nie Symptome verursacht hätten“*. Eine Katastrophe. Aber es geht weiter: *„Obwohl sehr viele Brustkrebse in einem frühen Stadium diagnostiziert worden sind, hat die Zahl der Frauen kaum abgenommen, bei denen der Krebs erst in einem fortgeschrittenen Stadium gefunden wird“*. Der Anspruch der Vorsorge, die Krankheit früh zu finden und damit besser behandeln zu können, wird klar nicht eingelöst - sonst hätte der Anteil Frauen mit einem fortgeschrittenen Krebs laufend abnehmen müssen. Es werden einfach mehr Diagnosen gestellt. Nutzen der Mammografie: verschwindend gering. Schaden: gewaltig. Wie schon im letzten Beitrag gesagt: Die häufigste Krankheit in unserer Gesellschaft ist die Diagnose.

#### Frage 1: Handeln Urologen nach bestem Wissen und Gewissen?

Ja und Nein. Gerd Gigerenzer ist dieser Frage nachgegangen (Wegwarth und Gigerenzer, Statistical Illiteracy in Doctors, im Buch „Better Doctors, Better Patients, Better Decisions“) und hat einen 60-jährigen „Undercover-Arzt“ zu 20 Urologen geschickt mit der Frage: Soll ich einen PSA-Test machen? Kann der Test Prostata-Krebs zuverlässig feststellen? Hat der Test auch Nachteile?

Resultat: Gerade 2 von den 20 Urologen konnten alle seine Fragen richtig beantworten. 14 machten dem „Patienten“ aber klar, dass der Test sein Leben retten kann.

#### Frage 2: Handeln Gynäkologen nach bestem Wissen und Gewissen?

Gleiches Szenario wie vorher: 55-jährige „Undercover-Ärztin“ befragt 20 Gynäkologen, ob sie eine Mammografie machen soll. 17 raten dringend dazu, die Untersuchung rette Leben, sie sei wissenschaftlich sehr gut dokumentiert.

Bezüglich Krebsvorsorge sind Urologen und Gynäkologen mehrheitlich statistische Analphabeten.

**Fazit: Weder Prostata- noch Brustkrebsvorsorge ist ein Heilmittel. Fragen Sie NICHT Ihren Arzt! Informieren Sie sich bei zuverlässigen Quellen. (zB <http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/recommendations.htm>, oder googeln Sie „Gerd Gigerenzer“, den Autor des oben erwähnten Buches)**



Die  seitwärts

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



**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](http://www.pulse-fitness.ch) · [info@agonist.ch](mailto:info@agonist.ch)

## Verkauf

Von Privat: **Liege-Bike - JOHNSON JPB-2000** (Optional auch für Armtraining) zu verkaufen. Einfach zu bedienen ohne Schnickschnack, vor allem für ältere Menschen geeignet. Absolut neuwertig. statt CHF 980.-, Abholpreis **CHF 450.-** (plus CH 40.- Transport). Interessierte melden sich direkt bei Top Ten Media AG [info@toptenmedia.com](mailto:info@toptenmedia.com) oder Tel. +41 (0) 91 730 14 14.



**Nur noch zwei 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 [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

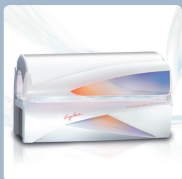


### WELTNEUHEIT: HYBRID TECHNOLOGY

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

*Ergoline*



#### IHRE PARTNER VOR ORT

DE - JK-INTERNATIONAL GMBH - Tel.: 02224 818-0 - [info@ergoline.de](mailto:info@ergoline.de) - [www.ergoline.de](http://www.ergoline.de)  
 CH - ERGOLINE AG - Tel.: 041 632 50 20 - [info@ergoline.ch](mailto:info@ergoline.ch) - [www.ergoline.ch](http://www.ergoline.ch)  
 AT - RUHA-Stelmüller GmbH & Co KG - Tel.: 0732 778583-0 - [solarien@ruha.at](mailto:solarien@ruha.at) - [www.ergoline.at](http://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 3	Seite
Titelseite: TECA Gymboy-Geräte	1
WFWF Kongress 2013	2,3
VACUFIT	4,5
Medical Active - LUCAMED	7
Phiten - Cizen Sport & Health	12
Quick-Zap Power Tube	20
EnerZona - Enervit	24
WFWF Charta	26,27
WEBINAR	28,29
Pulse Fitness	37
Ergoline	38
Fitness Sport Magazin	40
Basel SwissKids - ISFHA - Strenflex	41
Fitness Tribune Titel Nr. 143	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)



29.11. – 1.12.2013  
**Basel**  
verbindet  
teilt  
rennt  
caloriesharing

**FITNESS  
TRIBUNE**  
www.fitnesstribune.com

präsentieren die

# 7. EUROPA-MEISTERSCHAFT

in Basel - Schweiz

2002 - 2012  
10 Jahre  
STRENFLEX

2002 - 2012  
10 Jahre  
STRENFLEX

## 30. November 2013

**Check-In:**  
**Start:**

Samstag: 30. Nov. 9:30 bis 10:00  
10:00 Athleten-Briefing  
10:30 freies Warm-up  
11:00 Offizielle Eröffnung  
17:30 bis 18:00 Siegerehrung/Fototermin

**Siegerehrung:**

**ACHTUNG:** Altersklasse I + II = Seilspringen,  
ab Altersklasse III Rudern mit Concept 2

Zahlreiche Frauen und Männer (müssen ISFHA Vereinsmitglieder sein) in den Altersklassen 18 bis 99 Jahre starten an den ISFHA-STRENFLEX Meisterschaften um den EM-Titel in der Eventkirche Elisabethenkirche in Basel.

(gleichzeitig finden auch die ersten **kcalRUN** statt).

**Anmeldung:** [www.isfha.org](http://www.isfha.org) oder [admin@isfha.org](mailto:admin@isfha.org)

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



# FITNESS DECATHLON SPORT





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



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  
 Abonnementpreisen.

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 VISA

mit EUROCARD

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 **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@topntenmedia.com](mailto:info@topntenmedia.com)

**Chefredaktor und Herausgeber:**

Jean-Pierre L. Schupp (JPS)  
[ipschupp@topntenmedia.com](mailto:ipschupp@topntenmedia.com)

**Textredaktion und Administration:**

Top Ten Media AG [info@topntenmedia.com](mailto:info@topntenmedia.com)

**Anzeigenverwaltung für Deutschland, Österreich**

**und die Schweiz:**

Top Ten Media AG  
 Tel. +41 91 730 14 14 [info@topntenmedia.com](mailto:info@topntenmedia.com)

**Abo-Preis für die Schweiz:**

CHF 30.- inkl.Versand

**Abo-Preis für Deutschland & Österreich:**

EURO 22.- inkl. Versand

**Buchbestellungen:** [www.topntenmedia.com](http://www.topntenmedia.com)

-Bücher- oder [verlag@topntenmedia.com](http://verlag@topntenmedia.com)

**Bank- oder Postbankverbindungen:**

Schweiz: UBS Locarno Nr. 336.174.08 P (246)  
 Deutschland: Postbank Karlsruhe 6072 03-756  
 BLZ 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-  
 die Meinung der Redaktion dar. Für unver-  
 langte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung  
 übernommen.

Durch Annahme von Manuskripten und Fotomateri-  
 alen erwirbt der Verlag exklusiv alle Rechte. Höherer  
 Gewalt entbindet den Verlag von der Lieferungs-  
 pflicht. Ersatzansprüche können in solchen Fällen  
 nicht anerkannt werden.

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

**Freischaffende Korrespondenten:**

- Kuhnke Olaf, Dr. med.
- Albrecht Karin
- Anghehn Daniel, Dr.
- Böhme Manuela
- Bonacina Sandra
- Bracht Petra Dr. med.
- Bredenkamp Andreas
- Chen Eduard, Dr. med.
- Draxler Thomas
- Eigenmann Paul
- Eugster Charles, Dr.
- Gärtner Harald
- Gattiker Sylvia
- Hoogestraat Hermann
- Jung Klaus Prof Dr. med
- Kieser Werner
- Klein Barbara
- Knechtle Beat, Dr. med.
- Kreppele Rolf, Dr.
- Kreppele Otti

**Freischaffende Journalisten:**

- Gottlob Axel, Dr. [gottlob@dr-gottlob-institut.de](mailto:gottlob@dr-gottlob-institut.de)
- Zimmermann Bernd [berndt@zfi.com](mailto:berndt@zfi.com)

**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.topntenmedia.com](http://www.topntenmedia.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)

Kleininserate:	Leserbriefe:
Einsenden an: Top Ten Media Verlag, Postfach 1933, CH-6648 Minusio oder per Fax +41 91 730 14 13	Einsenden an: Top Ten Media Verlag, Postfach 1933, CH-6648 Minusio oder per Fax +41 91 730 14 13
<b>Preise der Kleininserate:</b>	<b>Formular:</b> <a href="http://www.healthtribune.eu">www.healthtribune.eu</a> / Leserbriefe
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.-	
<b>Formular:</b> <a href="http://www.fitnessstribune.com">www.fitnessstribune.com</a> / Kleininserate	<b>Nachbestellung von Health Tribune Ausgaben:</b>
	Tel. +41 91 730 14 14 (Mo-Fr 9-12 / 14-16 Uhr)
	Fax +41 91 730 14 13
	<b>Formular:</b> <a href="http://www.healthtribune.eu">www.healthtribune.eu</a> / Ausgaben

Redaktionsschlussdaten 2013-2014		<a href="http://www.topntenmedia.com">www.topntenmedia.com</a> / Mediadaten	
Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
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
Nr. 9, Juni/Juli 2014	28.03.14	14.04.2014	1. Woche Mai 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.-

www.fitnesstribune.com



**DER INDIREKTE TRAININGS-EFFEKT**

WERNER KIESER

**DAS CROSSTRaining**

PROF. DR. INGO FROBÖSE

**KÖNIG DER VISIONÄRE**  
**NERIO ALESSANDRI**  
GRÜNDER VON TECHNOGYM

**30 JAHRE**



**NEU:**  
**ARTIS LINE**  
VON TECHNOGYM



**SCHWEIZER**  
**FITNESSBRANCHE**  
DIE ZUKUNFT  
STEHT IN DEN  
**STERNEN**



# 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