

HEALTH TRIBUNE

Nr. 4, August/September 2013



RÜCKEN & GELENK
zentrum

Anreize für eine bessere Gesundheit
DR. MED. BERTINO SOMAINI

v.a.t. Kompetenztraining
ERICH ITEN

BIOKINEMATIK revolutioniert die Trainings- lehre



RÜCKEN & GELENK
zentrum

MEDICAL und FITNESS TechnoBody zeigt einen Weg!

Interview mit Stefano Marcandelli und Gregor A. Hüni

SENSOMOTORIK

ISOKINETIK INDIVIDUELLE

FLEXIBLE PLANUNG

FINANZIERUNG BIOMECHANIK

MEDICAL

TRAININGSGERÄTE

MEDIZINISCHE SERVICE

GERÄTE CORPORATE

SCHULUNGEN WELLNESS

FITNESS

QUALITÄT LEISTUNG

MEDIZINISCH KNOW

ZERTIFIZIERT HOW

MASSCHNEIDER IDENTIFIKATION

LOSLUNGEN PREMIUM

The Postural Line®



DIE STATIK

Die Bewertung der statischen Haltung ist der erste Schritt im TecnoBody-Zirkel. Das System zeigt die Lage des Körperschwerpunktes (Centre of Pressure, C.O.P) des Probanden auf und bewertet sein Gleichgewicht und die orthostatische Symmetrie.



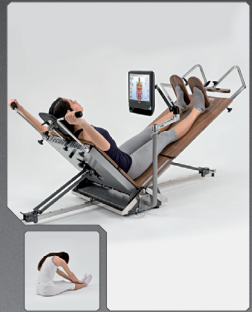
DIE DYNAMIK

Wie bereits erwähnt, ist die Haltung nicht nur statisch, sondern vor allem dynamisch. Das Pro-Kin-System bewertet und trainiert unsere Fähigkeit zur propriozeptiven Kontrolle sowohl bei einbeiniger als auch bei zweibeiniger Haltung.



DER RUMPF

Bezugspunkt unserer Haltung ist der Rumpf. Eine richtige propriozeptive Kontrolle des Rumpfes ändert unsere Haltung erheblich. Balance Trunk bewertet und trainiert gezielt sowohl den Becken- als auch den Brustbereich des Rumpfes.



DIE KINETISCHE KETTE

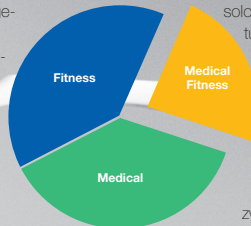
Die Muskeln und hinteren Fasziensketten des Körpers sind das Gerüst für die Balance unserer Haltung. Steifheit der hinteren Kette oder, schlimmer, eine deutliche Asymmetrie, führen unweigerlich zur Erkrankung. Postural Bench bewertet und trainiert die Spannungen und Symmetrien der hinteren Kette einfach und intuitiv.

DIE KÖRPERHALTUNG



Die Körperhaltung ist die Grundlage unseres physischen Wohlbefindens, gleichbedeutend mit dem Gleichgewicht und Kräfteausgleich.

Wird dieses empfindliche Gleichgewicht aufgrund zahlreicher Faktoren, die hauptsächlich mit unserem Lebensgewohnheiten zu tun haben, verändert, entstehen häufig Erkrankungen. Das Konzept der Haltung hat sich zudem von einem hauptsächlich statischen Bild zu einem dynamischen, propriozeptiven hin entwickelt. Die Körperhaltung bedingt also all unsere Aktivitäten sowohl statischer als auch dynamischer Natur. Daher muss bei einem richtigen Plan für medizinische Fitness unsere Haltung bewertet und trainiert werden.



WARUM MEDIZINISCHE FITNESS?

In den letzten zehn Jahren hat sich der Fitnessbereich weiterentwickelt, und zu den Konzepten von Kraft und Ausdauer kamen solche von mehr medizinischer Natur hinzu, wie z.B. Haltung, Wahrnehmung und Kontrolle. Im gleichen Zeitraum hat sich der medizinische Bereich ebenso weiterentwickelt, als erkannt wurde, dass viele Erkrankungen, einschließlich solche chronischer Natur, mit mangelnder Bewegung zusammenhängen. Zwei Seiten der gleichen Medaille, zwei Welten, die früher getrennt waren, die nun aber miteinander wachsen. Medizinische Fitness ist die Brücke zwischen diesen beiden Welten, und in den vergangenen Jahren hat auch TecnoBody diesen Pfad beschriftet.



Testen Sie jetzt die Postural Line bei LMT.

Leuenberger Medizintechnik AG, Industriestrasse 19, CH-8304 Wallisellen, www.lmt.ch

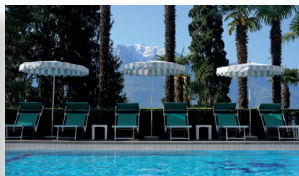
LMT
serious about training

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 oder Tel. +41 (0)91 735 85 85



29. - 30.9. 2013 in Minusio

Think-Tank für eigenverantwortliche Gesundheitspolitik

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

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

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

Anmelden unter: www.wfwf.tv

WFWF SUPPORTERS





8. Gesundheitsförderungskongress am 29. & 30. September 2013

Die Teilnahmegebühr für das Galadinner am 29.9. und die WFWF-Teilnahme vom 30.9.2013 beträgt EUR 116.- respektive CHF 144.-.

Inkl. vegetarisches Galadinner, Kaffee, Wasser (exkl. sonstige Getränke) sowie inklusive Stehlunch am 30.9.2013 (exkl. Hotelübernachtung).

Teilnahme nur am Galadinner (Buffet) kostet EUR 60.-, resp. CHF 70.- (exklusive Getränke, ausser Wasser und Kaffee).

Teilnahme nur am Stehlunch am Montag 30.9.2013 - beträgt EUR 25.- / CHF 30.- (exklusive Getränke, ausser Wasser und Kaffee).

Programm

WFWF 2013 Thema:

Biokinematik - Die Zukunft im Health Club

Sonntag 29.09	19:00-20:00	Apéro
	20:00	Gala-Dinner und Award-Verleihung
Montag 30.09	9:00-9:15	Begrüssung der Teilnehmer - JEAN-PIERRE L. SCHUPP
	09:15-09:30	Kurzreferat HEALTH AND GREEN CITIES
	09:30-10:30	Referat zum Thema BIOKINEMATIK - LUTZ KRUGER
	10:30-11:00	Kaffee-Pause
	11:00-12:15	Panalggespräch u.a. mit WERNER KIESER, LUTZ KRUGER, UELI SCHWEIZER und weiteren Persönlichkeiten aus der Gesundheitsförderungs-Branche
	12:15-13:45	Stehlunch
	13:45-14:45	Kurzreferat zum Thema WEBINAR - JEAN-PIERRE SEEMANN
	14:45-16:00	OFFENE ABSCHLUSS-DISKUSSION
	16:00	Offizielles Ende WFWF 2013

Programmänderungen vorbehalten.

Für die Hotelreservation wollen Sie bitte selbst besorgt sein.

Im 5-Stern Hotel Esplanade in Minusio b. Locarno erhalten Sie für das WFWF einen Spezialpreis: DZ für EUR 135.- / CHF 160.- (www.esplanade.ch - Tel +41 91 735 85 85 - Email: reservations@esplanade.ch).

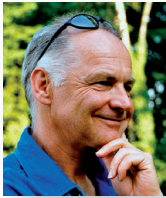
E-mail: info@wfwf.tv - Phone: +41 91 730 14 14

Anmeldung
www.wfwf.tv



Dr. med. Bertino Somaini
Anreize für oder gegen eine
bessere Gesundheit

Seite 11



Ueli Schweizer
Opfer oder Macher?

Seite 12



Dr. med. Jürg Kuoni
Wie gesund ist eigentlich
„gesunde Ernährung“?

Seite 22



Dr. Lucio Carlucci
Wie beweglich sind Sie?

Seite 26



Erich Iten
v.a.t.-Kompetenztraining

Seite 28



Sylvia Gttiker
Demenz und Alzheimer,
dritter und letzter Teil

Seite 34

Editorial	9
Kommentar	11
Gesundheitsmanagement	15
BIOKINEMATIK	16
Interview mit Gregor A. Hüni und Stefano Marcandelli	18
WEBINAR News	36
Kleininserate	38
Termine & Adressen	39
Inserentenverzeichnis	40
Impressum	42

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



BIOKINEMATIK

Die Lösung für die heutigen Gesundheitsprobleme?

Eingangs möchte ich gleich folgendes Zitat von Wilhelm Busch wiedergeben:

***Wer anderen was vorausgedacht,
wird jahrelang erst ausgelacht,
begreift man die Entdeckung endlich,
so nennt sie jeder selbstverständlich.***

Jeder Mensch, der etwas Einmaliges entdeckt, erforscht, erfunden hat, kann sich bestimmt obigem Zitat anschliessen.

Was ist den „BIOKINEMATIK“?

BIOKINEMATIK wird die Trainingslehre komplett revolutionieren, denn sie beinhaltet die Logik des Schmerzes. Formell per Definition ist sie die Mathematik der Beweglichkeit im biologischen System d.h. jeder Schmerz im Bewegungsapparat, sei es nun der Rücken, das Knie oder die Hüfte, steht in Verbindung mit zu hoher Muskelspannung und Muskelverkürzung.

In den nächsten HEALTH TRIBUNE-Ausgaben werde ich mich bewusst vermehrt zum Thema BIOKINEMATIK äussern, die in der Tat nachhaltig das heutige Gesundheitssystem positiv revolutionieren wird und perfekt in die neuen Gesundheitsförderungsanlagen passt, die sich zwischen Fitness-Clubs und Ärztexpraxen etablieren wollen.

Viele werden es noch ERLEBEN, wenn eines Tages die meisten BIOKINEMATIK als SELBSTVERSTÄNDLICH ansehen werden.

Es braucht sie also, die Menschen die man zuerst belächelt und später, meist nach ihrem Tod, dann für Ihre Visionen lobt.

(Zitat von mir)!

In diesem Sinne
Ihr
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: jpschupp@toptenmedia.com

Tagesseminar mit Jean-Pierre L. Schupp

Gibt es logische Antworten auf alle religiösen Fragen?

Ja, diese Antworten und Erkenntnisse werden in meinem Buch DAS MEDAILLON GOTTES beschrieben.

Gleich welchem monotheistischen Glauben man angehört, ob Jude, Christ oder Moslem. Geistig und körperlich sollte jeder Mensch TRAINIEREN !

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

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

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



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

verlag@toptenmedia.com

Ich werde Ihnen dann die entsprechenden Informationen und mein Buch* usw. vorab zusenden.

Tagesseminar von 9:30 bis 16:30, inkl. Stehlunch, Getränke in den Pausen und inkl. meines Buches DAS MEDAILLON GOTTES* (Wert EUR 39.- / CHF 49.-) – Seminarkosten: EUR 116.- / CHF 144.-, exklusive Anreise und eventuelle Hotelübernachtung. Seminar zahlbar nach Erhalt der Rechnung.

Seminarorte: Berlin-Frankfurt-Hamburg-Köln-Locarno-München-Wien-Zürich

* das Buch unbedingt vor Seminarbeginn lesen!



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

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



Anreize für oder gegen eine bessere Gesundheit

Dr. med. Bertino Somani

Die Fakten sind eigentlich gut bekannt. Mit dem Alter gehen wichtige „Substanzen“ verloren.

Viele wissenschaftliche Untersuchungen zeigen beispielsweise:

- Abbau von Knochensubstanz (beginnt schon nach dem 20. Altersjahr)
- Verminderung der Muskelmasse (etwa 1-2 % ab dem 40. Lebensjahr)
- Abnahme verschiedener Gehirnfunktionen

Diesen natürlichen Lebensprozess können wir nicht stoppen - aber verlangsamen. Auch dafür gibt es zahlreiche unbestrittene Untersuchungen.

Der Abbau von Muskeln kann mit einem regelmässigen Training verlangsamt werden. Studien zeigen, dass körperliche Betätigung positiv die generelle kognitive Fitness im Alter beeinflussen.

Ältere Menschen haben heute im 65 Altersjahr in der Schweiz noch eine Lebenserwartung von etwa 19-20 Jahren - davon sind etwa 16 Jahre behinderungsfreie Lebensjahre.

Es zeigt sich, dass mit regelmässiger ausreichender Bewegung und Krafttraining die Behinderungen ausgeprägt beeinflusst werden können.

Dies auch für ältere Menschen: Wer beginnt sich aktiv zu bewegen und zu trainieren - hat bald einen Nutzen. Unsere Gesellschaft müsste doch mit Anreizen dieses gesunde Verhalten fördern. Wir erleben oft das Gegenteil - es bestehen falsche Anreize.

Mit zunehmendem Alter erhöht sich die Gefahr der Gebrechlichkeit - wir werden „immobil“. Dies führt zu einer grösseren Behinderung - viele Alltagsaktivitäten können nicht mehr ausgeführt werden, Kontakte werden eingeschränkt, Vereinsamung wird so zunehmen. Wieder zeigen Untersuchungen: Kraft ist hier des wichtigste Faktor. Krafttraining hilft gegen die Gebrechlichkeit. Eigentlich eine Selbstverständlichkeit im Alter, um die Alltagsfähigkeiten möglichst lange zu erhalten. Gerade komme ich von einem Seminar aus Deutschland zurück - auch dort war dies ein Thema. Was sind die Barrieren, damit ältere Menschen nicht regelmässig Krafttraining machen, obwohl alle möglichst selbstständig bleiben wollen: Nichtwissen? Zu geringe Motivation? Krafttraining ist zu aufwendig? Zuwenig förderliche Anreize? Folgender strukturell falscher Anreiz ist aber recht typisch für das Gesundheitssystem: In Alters- und Pflegeheime wird die Unterstützung durch Krankenversicherer, Gemeinde

und weitere an den „Pflegeaufwand“ gekoppelt. Es ist daher nicht „lohenswert“ für ein Heim den Bewohnern ein wirksames Training anzubieten. Bei Erfolg werden die Einnahmen des Heimes sinken (da weniger Pflegebedürftige) und auch für die Bewohner ist es nicht attraktiv, da sie bei einem geringeren Pflegeaufwand einen grösseren Teil nun selbst finanzieren müssen. In der Schweiz haben wir die gleiche Situation wie in Deutschland. Der Aufwand für ein gezieltes und wirksames Training im Altersbereich ist nicht lohenswert, da Anreize dies behindern statt fördern.

Wäre es nicht ein dringendes Anliegen, alle diese falschen Anreize aufzuführen, die „politisch und strukturell“ bestehen und viele Bemühungen zur Förderung von Kraft und Bewegung ins Leere laufen lassen?



Dr. med. Bertino Somani

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

Opfer oder Macher?

Fremd bestimmt

Sechzig junge Menschen sitzen im Seminarraum vor mir. Sie kommen aus der ganzen Welt. Den Fitnessstest haben sie absolviert. Die Resultate sind katastrophal. Im Durchschnitt haben sie eine maximale Sauerstoffaufnahme von 28 ml/min/kg. Das soll die Elite von morgen sein? Wenn ich achtzig Jahre alt sein werde, will ich einen höheren Wert haben als diese jungen Leute. Vor einem Jahr haben sie die Universität abgeschlossen. Sie arbeiten in einem weltweit tätigen Grossunternehmen und werden zudem zu gut bezahlten Nachwuchsführungskräften ausgebildet.

In einem halben Tag soll ich sie für einen gesunden Lebensstils begeistern. Einen Lebensstil, der die Leistungsfähigkeit fördert, Gesundheit und eine hohe Lebensqualität garantiert. Wie die Resultate des Fitnessstests zeigen, besteht riesiger Handlungsbedarf. Die Thematik interessiert nur mässig. Geld wollen sie verdienen, und zwar viel und

schnell. Als ich ihnen die Trainingsempfehlung von 2 x 45 Minuten Krafttraining und minimal 4 bis 5 Stunden Ausdauertraining pro Woche bekannt gebe, bricht der Tumult aus. Unmöglich, keine Zeit, zu viel zu tun, der Chef liesse so etwas sowieso nicht zu. Diese und viele andere Gründe werden für die Unmöglichkeit und Absurdität meiner Empfehlung mit Vehemenz lautstark und kategorisch geäussert.

Obwohl ich diese Reaktionen kenne, bin ich doch überrascht, wenn nicht sogar schockiert. Alle, ob Asiaten, Europäer oder Amerikaner, sind sie sich einig, dass eine solch monströse Empfehlung unmöglich zu realisieren sei. Es scheint, dass die Übereinstimmung über die Unmöglichkeit sich zu bewegen, die Welt einen könnte. Schlimmer noch: Diese jungen, gut ausgebildeten (oder vielleicht gut dressierten?) jungen Menschen haben die Kontrolle über ihr Leben abgegeben. Abgege-

ben an das Geld, die Karriere, den Chef, den Konsum. Sie fühlen sich und handeln wie Opfer. Fremd bestimmt. Denn niemand sagte, das mache ich nicht, weil es mir nicht gefällt. Sie würden ja gerne, aber die Zeit fehlt.

Leidensdruck

Das international besetzte Top Kader eines grossen, börsenkotierten Konzerns mit Produktionsstätten auf der ganzen Welt, hört gespannt zu. Diese elf Führungskräfte, im Alter von 45 bis 60 Jahren, haben es geschafft. Sie sind ganz oben in der Hierarchie. Sie kommen aus Europa, Asien und Amerika. Die Testbatterie und wissenschaftlich validierte Fragebogen zu Schlaf, Stress, Wohlbefinden, Erschöpfung, Burnout und speziellen Tests zur Erholungsfähigkeit, körperlicher Leistungsfähigkeit, Stoffwechselaktivität und Körperzusammensetzung zeigt den grossen Leidensdruck und eint darin auch diese bunt zusammen gesetzte Gruppe. Erschöpfung, gesundheitliche Probleme, schwache, körperliche Leistungsfähigkeit machen das Leben, insbesondere das anspruchsvolle Berufsleben zur täglichen Überlebensübung. Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen, Herzprobleme, Rückenschmerzen und andere Probleme vermindert die Lebensqualität dramatisch.

Ueli Schweizer

Jg. 1952

Diplomsportlehrer, ETH Zürich

Gesundheits-, Bewegungs- und Sportwissenschaften

Leistungsdiagnostik

Wissenschaftlicher Leiter Vitality Stream GmbH

Er leitete grosse Fitness- und Wellnessanlagen, baute und führte sportmedizinische, leistungsdiagnostische und trainingstherapeutische Zentren.

Ausbildner von Trainern im Gesundheits- und Leistungssport. Er gilt als einer der besten Experten in der Laktatleistungsdiagnostik und hat mit seinen Methoden die Leistungsdiagnostik im Gesundheitssport revolutioniert.

Tätig in den Geschäftsfeldern Seminare, Beratungen, Vorträge, Coaching und Testing.

Seine Kunden sind Banken, Versicherungen, Detailhandelsunternehmen, Autokonzerne, Papierkonzerne, Verbände, Vereine und viele mehr, von regionaler bis globaler Grösse, in Europa, Amerika und Asien.

Strenflex SILBER



Das ist der Preis für ihre Löhne in Millionenhöhe.

Was ist zu tun?

Bewegen! Bewegen ist Medizin!

Das dürfen wir laut und deutlich sagen, denn in den USA fährt das American College of Sports Medicine, eine der weltweit massgeblichen wissenschaftlichen und medizinischen Institutionen, eine grosse Kampagne unter diesem Titel.

2 x 45 Minuten Krafttraining und minimal 5 bis 6 Stunden tief intensives Ausdauertraining pro Woche, 7 bis 9 Stunden Schlaf täglich, ist für diese Gruppe die Empfehlung. Jetzt passiert das Erstaunliche, das mich schon lange nicht mehr überrascht, da ich das immer wieder erlebe: Diese Gruppe nimmt die Empfehlungen dankbar an. Sie haben schon vieles probiert, um den Leidensdruck zu verkleinern. Nichts hat funktioniert. Intuitiv und von den wissenschaftlichen Fakten überzeugt, wissen sie, dass diese Empfehlungen funktionieren werden. Sofort setzt die Diskussion ein, wie man die Zeit für diese massive Lebensstilveränderung finden kann. Wie man sich gegenseitig im Berufsalltag unterstützen wird. Sie waren lange genug Opfer, jetzt wollen sie selber bestimmen. Sie haben begriffen, dass sie nicht nur im Beruf Macher sein

müssen, sondern auch in den anderen Feldern des Lebens das Kommando entschlossen ergreifen sollen.

Der entscheidende Schritt

Jetzt kommt der entscheidende Schritt. Was können sie in ihrem Leben ohne Einbusse an Lebensqualität weglassen? Was ist für sie nutzlos, aber frisst ihnen die knappe Zeit? Wie können sie die Bewegung in ihr Leben integrieren? Wie kombinieren mit anderen Tätigkeiten? Wie optimiert man die Schlafqualität? Was kann problemlos delegiert werden? Schritt für Schritt werden alle Zeitdiebe, Tätigkeitsfelder und täglichen Aktivitäten analysiert.

Und immer staune ich und immer sind diese hochbezahlten Manager unendlich dankbar: Wir finden bei jedem früher oder später locker und ohne Zwang die benötigte Zeit. Kompromisse gibt es keine. Die Biologie verhandelt nicht, noch kann man sie kaufen. Bekommt sie nicht, was sie braucht, wird sie erschöpft, krank und depressiv. Was sie braucht ist wissenschaftlich eindeutig belegt:

2 x 45 Minuten Krafttraining und minimal 5 bis 6 Stunden tief intensives Ausdauertraining pro Woche, 7 bis 9 Stunden tiefen, guten Schlaf, täglich!

Nur



**Abonnenten
erhalten jede
Ausgabe !**

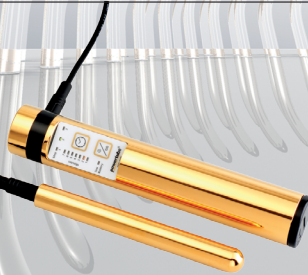
2013 =

25 Jahre



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

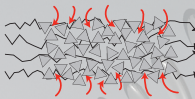
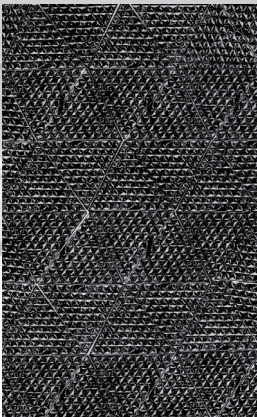


- Zertifiziertes Managementsystem
- EN ISO 9001
- EN ISO 13485

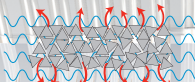
QUICK-ZAP-TENS-Therapie-Technik

Folgende Bilder sagen mehr aus als 1000 Worte!

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

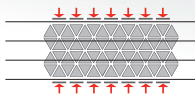


Ein disharmonischer Zustand der molekularen Zellstruktur kann zu Beschwerden führen.



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.

Gesundheitsmanagement – der Schweizer Markt (re)agiert

Sandro Galfetti

Was sich beim grossen Nachbar Deutschland schon seit geraumer Zeit etabliert hat, weiss nun auch in der Schweiz Fuss zu fassen. Immer mehr Betriebe implementieren ein „Gesundheitsmanagement“ – denn „gesunde“ Unternehmen beschäftigen „gesunde“ Mitarbeiter.

Auch die Schweizer Fitnessbranche handelt: So hat die SAFS – Swiss Academy of Fitness & Sports – als Schweizer Stützpunkt der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement im Jahr 2011 erstmals einen Studiengang „Bachelor of Arts in Gesundheitsmanagement“ hierzulande lanciert. Die Studenten sind für Fitness Center, Ausbildungsunternehmen, Reha-Einrichtungen, aber auch für Betriebe ausserhalb der Fitness- und Gesundheitsbranche tätig – Letzteres mit dem Ziel des sogenannten „betrieblichen Gesundheitsmanagements“, wo es darum geht, Arbeit, Organisation und Verhalten am Arbeitsplatz gesundheitsförderlich zu gestalten und folglich Arbeitsausfälle zu reduzieren.

Allesamt lernen sie, zukunftsorientierte Strategien und Konzepte zur Prävention und Gesundheitsförderung für verschiedene Zielgruppen zu entwickeln, diese umzusetzen und deren Wirksamkeit unter gesundheitlichen und ökonomischen Gesichtspunkten zu bewerten.

Die Nachfrage seitens potenzieller Studenten ist gross – so plant die DHfPG Schweiz am Stützpunkt in Zürich bei der SAFS auch dieses Jahr wieder einen Studiengang mit Start im September. Die SAFS unterstützt mit ihrem „Bachelor-Casting“ angehende Studierende bei der Suche nach einem Ausbildungsbetrieb. Die praktische Tätigkeit (Pensum mindestens 50%) während der gesamten Dauer des Studiums ist Voraussetzung für eine Anmeldung.

Auch seitens der Betriebe, die sich ständig den sich wandelnden Marktanforderungen anpassen müssen, steigt das Interesse stetig. Sie erkennen die Notwendigkeit und realisieren immer häufiger, dass die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zum entscheidenden Wettbewerbsvorteil avancieren kann. Nur mit motivierten und gesunden Beschäftigten lassen sich die wirtschaftlichen Herausforderungen erfolgreich meistern.

Kontakt:

DHfPG Schweiz GmbH

Albisriederstrasse 226

8047 Zürich

Tel: 044 404 50 70,

Mail: sandro.galfetti@safs.com

Sandro Galfetti



SAFS-Student im ersten Studiengang

Nach dem Abschluss seiner KV-Lehre kam Sandro Galfetti im Sommer 2005 zur SAFS, wo er anfänglich als Verwaltungsmitarbeiter tätig war.

Die darauf folgende Funktion als Kunden- und Laufbahnberater bewog den passionierten Fussballer dazu, sich im Herbst 2011 für den damals in der Schweiz erstmals startenden Studiengang «Gesundheitsmanagement» zu bewerben, um sich innerhalb dieser Ausbildung weitere, für seine Aufgabe bei der SAFS wichtige Fachkenntnisse anzueignen. Die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement befand ihn bzw. seinen Lebenslauf als «beruflich besonders qualifiziert», wodurch dem Studienstart fortan folglich nichts mehr im Wege stand.

Nach nun mehr zwei Jahren zieht er für uns eine erste Bilanz: «Das Studium gefällt mir sehr gut. Damit meine ich sowohl die vermittelten Inhalte und die Dozenten an sich als auch die Situation in unserer Klasse. Es herrscht durchwegs eine gute, harmonische Stimmung. Die Leute wollen etwas lernen und sind positiv motiviert.» Im Sommer 2014 schliessen er und seine Klassenkameraden ab. «Die Zeit vergeht unheimlich schnell. Das ist anders als früher in der Schule, als du nur darauf gewartet hast, dass wieder Ferien sind», sagt er mit einem Schmunzeln und fügt an: *«Ich bin froh über alles, was ich in diesen ersten zwei Jahren gelernt habe und freue mich auf alles, was noch kommt.»*

Die BIOKINEMATIK revolutioniert die Trainingslehre ...

five-Entwickler Lutz Kruger

Vergessen Sie alles was Sie bis jetzt gehört haben.

Die Biokinematik ist die neue Trainingslehre – die Logik des Schmerzes.. Viele fragen sich, was ist denn eigentlich die Biokinematik? Formell per Definition ist Sie die Mathematik der Zuwendung im biologischen System. Verständlich ausgedrückt heisst dies, das jeder Schmerz im Bewegungsapparat, sei es nun der Rücken, das Knie oder die Hüfte so gut wie immer mit zu hoher Muskelspannung und Muskelverkürzung zu tun hat. Jedoch sind diese Muskeln teilweise weit weg vom Ort des Schmerzes. In meinen vielen Hospitationen habe ich so viele Behandlungen erlebt, die wie Wunderheilungen anmuteten.

Das **«five-konzept»** vermittelt interessierten die Biokinematik von Dr. med. Walter Packi oder das Wissen wie der Körper wirklich funktioniert.

Folgend ein Auszug aus einer Therapie: *«Der Patient beschreibt seinen Schmerz, Dr. med. Walter Packi lässt sich die schmerzhafte Bewegung vorführen. Danach drückt er mit den Fingern auf einzelne Muskeln, die meist äusserst schmerzhaft reagieren. Der Schmerz ist sofort viel besser oder ganz verschwunden. Der Patient kann es meist kaum glauben».*

Dr. Packi nennt das «die Logik des Schmerzes».

Wir durften an diesem genialen & grossen Wissen teilhaben und geben es in unseren five-Konzept & Workshop's weiter. Der Tages-Workshop ist der Basis-Extrakt aus unserer langjähriger Hospitation und unserer jahrzehntelange Arbeit in der Praxis.



Die Logik des Schmerzes

Der Homo Sapiens hat sich per Evolution zum Jäger und Sammler entwickelt, konzipiert für die freie Wildbahn - mit einem fürs Jagen und Sammeln entwickelten Bewegungsapparat.

Wir leben jedoch heute in einer „entarteten & künstlichen“ Welt. Dies soll bedeuten – evolutionsbedingt - nicht unserer Art entsprechend.

Die Tendenz der Entartung beschleunigt immer mehr. Dies produziert Folgen.

Eine dieser vielen Folgen ist Krankheit. Eine dieser Krankheiten neben vielen anderen sind manigfaltige Schmerzen im Bewegungsapparat. Da die Entartung immer mehr voranschreitet ist auch keine Besserung in Sicht. Es wird eher schlechter, da unsere Lebensweise immer künstlicher wird bzw. wir uns von der freien Wildbahn entfernen.

Um artgerechtes Leben zu verstehen, kann man tatsächlich „wild lebende Tiere“ anschauen oder Naturvölker, sofern es diese noch gibt.

Diese Form der Entwicklung degeneriert und schädigt den menschlichen Bewegungsapparat zusehends.

Die Biokinetik von Dr. med. Walter Packi hat unter anderem Training oder sagen wir, eine Bewegungsform entwickelt, welche diesen Degenerationsprozess abpuffert bzw. heilen kann. Es sind Bewegungen, welche unser menschlicher Körper machen muss um sich nicht selbst immer mehr zu schädigen. Das Problem unseres Arbeitsalltags ist die ständige gebeugte Haltung unserer Gelenke.

Die Biokinetik und somit **five** bricht diese Beugepositionen mit Rückwärtsbewegungen auf.

Mit einer Rückwärtsbewegung verteilt über 4 bis 5 x pro Tag könnte man sich schon vor Rücken- und Hüftproblematiken bewahren oder wenn man diese schon hat - auch heilen. Wir verstehen **five** und die Rückwärtsbewegung als eine Art Körperhygiene wie bspw. „Zähneputzen“.



Breibt man **five** intensiver, nicht nur als Hygiene oder Schmerzprävention optimiert es mit seinem Trainingsansatz das gesamte muskuläre System und zeigt unglaubliche Wirkungen.

Kombiniert man beim trainierten Menschen, sowie natürlich auch beim Sportler, **five** mit einem intelligenten Krafttraining, erhält man eine unglaubliche Kraftentfaltung der Muskulatur. Und zwar ohne, dass diese Muskeln dicker werden. Der dicke Muskel arbeitet unökonomisch, da er für seine Leistung zu viel Sauerstoff verbraucht. Er ist ein Sauerstofffresser und bringt hohe Leistungen nur immer für kurze Zeit.

Nicht jedoch der mit dem **five-Konzept** trainierte Körper. Er bekommt eine lange, kräftige jedoch äusserst geschmeidige Muskulatur welche der dicken, kurzen und verspannten Muskulatur weit überlegen ist. Wir bezeichnen **five** als artgerechte Trainingsform, welche unsere „künstliche Lebensweise“ teilweise neutralisieren kann.

Deshalb mache 4 bis 5 x täglich den five-Moove! Diese Bewegung geht lediglich 20 Sekunden oder 3 Atemzüge - bewahrt dich jedoch vor einem schmerzenden Bewegungsapparat.

Das **five-Training** versucht die Biokinetik von Dr. med. Walter Packi in Reinform umzusetzen. Die Errungenschaft der **five** Entwickler ist, dass Sie für das teilweise schwierige Konzept der Biokinetik und deren freies Körpertraining Geräte entwickelt und gebaut hat.

Diese 10 Geräte bilden einen Rücken & Gelenkparcours, welches die arbeitsalltagsbedingten Spannungen der Muskulatur auflöst, neutralisiert und verbessert.

Five macht die Biokinetik für alle Menschen, durch diesen Geräteparcours, einfach erlernbar und umsetzbar.

In unseren Workshops und Seminaren vermitteln wir fremdes Wissen, über die Logik des Schmerzes oder wie der Körper wirklich funktioniert. Nach nur einem Tages-Workshop können Sie mit diesem völlig neuen Konzept zu arbeiten beginnen.

Info: www.five-konzept.de

Der Brückenschlag zwischen MEDICAL und FITNESS ist gelungen!

Jean-Pierre Schupp im Gespräch mit Gregor A. Hüni, CEO von LMT (Leuenberger Medizintechnik AG) und Stefano Marcandelli, Erfinder, Entwicklungsingenieur und CEO bei TecnoBody



Gregor A. Hüni



Stefano Marcandelli

JPS: Herr Hüni, TecnoBody hat mit der Lancierung der POSTURAL LINE in der Tat nicht nur den FIBO Innovation Award 2013 in der Kategorie „Gesundheitsförderung“ gewonnen, sondern auch von unserer Fachredaktion den FITNESS TRIBUNE Innovations Award 2013. Wie sind Sie auf TecnoBody gestossen?

GH: Auf der Medica 2009 ist meinem Vater zum ersten Mal das ansprechende Design der Prokin Linie und der MJS aufgefallen. Er hat Stefano Marcandelli also ange-

sprochen und sich die Funktion der Geräte erläutern lassen. Er war von Konzept, Wirkungsweise und eben der Optik sofort überzeugt und so begannen die Gespräche zur Exklusivdistribution im deutschsprachigen europäischen Raum.

JPS: Stefano Marcandelli, wir kennen uns praktisch auch so lange und bereits in der FT 128 haben wir ein Interview mit dir abgedruckt und dein Erfolg in Italien sucht seinesgleichen. Wie hast du es als einen der ganz wenigen Unternehmer

geschafft, einerseits den riesigen Erfolg in den grössten Spitälern Italiens zu erreichen und andererseits diesen visionären Geistesblitz umzusetzen und eben absolut erfolgreich in traditionelle Fitnessanlagen die-POSTURAL LINE zu installieren?

SM: In der Tat hat dein Fachmagazin schon früh die Möglichkeiten der POSTURAL LINE erkannt, denn viele Fitnessanlagen in Italien haben unsere Firma und somit POSTURAL LINE Geräte nicht gekannt. Sie haben uns aber wäh-

Auszug der Geräte-Evolution bei TecnoBody seit 1996 bis 2013

PK254 (1996)



PK252 (2002)



MJS (2005)



rend den letzten Jahren immer gefragt wieso TecnoBody in den Spitälern solch einen Erfolg hat und wie man die kommerziellen Möglichkeiten der POSTURAL LINE für Fitnessclubs umsetzen könnte. In den letzten Monaten haben wir über 15 POSTURAL LINE Geräte in führenden Fitnessanlagen Norditaliens installiert.

JPS: Stefano Marcandelli, wie reagierten die Fitnessclubbetreiber, als du ihnen erstmals das POSTURAL LINE Konzept erklärtest?

SM: Ich glaube, dass wir einen historischen Moment in der Welt der Fitnessclubs erleben. In den 80er Jahren war die Aufbruchstimmung und der Erfolg in den Fitnessanlagen auf „Kraft-“ und „Cardiogeräte“ aufgebaut. Die Körperhaltung, die Körperstellung, das Gleichgewicht, die Synthese der „Sensomotorik“ waren noch kein Thema. Man überliess diesen Markt dem heutigen Gesundheitswesen. Heute ist „Medical Fitness“ angesagt, die Zusammenarbeit der Fitnessclubbetreiber mit der Ärzteschaft. So arbeiten immer mehr Leute aus dem Gesundheitswesen im Medical Fitness Markt aber auch umgekehrt, arbeiten immer mehr Fitnessanlagen z.B. mit den POSTURAL LINE Geräten im neuen Gesundheitsförderungsmarkt der Medical Fitness. Der wichtigste Grund vieler Unternehmer in der

Fitnessindustrie, warum sie sich für die POSTURAL LINE entscheiden, ist meiner Meinung nach, die Qualität. Die Fitnessclubs der Gegenwart und der Zukunft müssen sich mit den verschiedenen Qualitätslevels ihrer Angebote befassen, um eine Leistung zu erbringen, die für ihre Mitglieder erfühlbar und erkennbar aufgenommen werden kann. Auch Personal Trainer der neuen Generation haben das gleiche Problem, das wir bei Vorträgen in unserer Firma sehen, wie die Physiotherapeuten vor 10 Jahren; wie kann ich die Beziehung zum Patienten, respektive zum Kunden oder Mitglied 1:1 positiv Aufrecht erhalten, d.h. auch mehr Kunden generieren ohne die Qualität zu vernachlässigen? Die Antwort ist die Ausbildung und die Technologie. Ein einziger Personal Trainer, gut ausgebildet und motiviert, kann gleichzeitig verschiedene Kunden verwalten, dank dem Einsatz der POSTURAL LINE. Dadurch wird das am Anfang investierte Kapital in die POSTURAL LINE sehr effektiv und schnell amortisiert. Zudem steigt der Erfolg und das Prestige der entsprechenden Fitnessanlage auf ein sehr hohes Niveau.

JPS: Herr Hüni, wie war, Ihrer Meinung nach, die FIBO in Köln und wie haben die Studiobetreiber im D-ACH- Europas auf die POSTURAL LINE am LMT Stand reagiert?

GH: Für uns ist die FIBO in jedem Jahr das Veranstaltungs-Highlight. Hier sind wir ganz nah an unseren Fitness-Kunden und vor ein paar Wochen in Köln konnten wir erstmals auf vergrößerter und völlig neu gestalteter Ausstellungsfläche unser breites Portfolio präsentieren. Die FIBO ist für uns eine gute Plattform, da sie selbst sehr in Richtung Medical Fitness tendiert, hier alle Trends aufnimmt uns somit unserer eigenen Ausrichtung entspricht. LMT hat ihre Wurzeln ja in der Medizintechnik und wir sind seit langer Zeit daran, die besten Produkte für Medical-Fitness aufzuspüren und unseren Kunden anzubieten. Den Besuchern unseres Standes auf der FIBO ging es ähnlich wie meinem Vater 2009 auf der Medica. Sie wurden zunächst vom Design der POSTURAL LINE und von den Bildschirmgraphiken angezogen. Beim Ausprobieren unter Anleitung unseres Fachpersonals verstanden sie schnell die Wichtigkeit von sensomotorischem Training und dessen wissenschaftlicher Umsetzung in der innovativen Gerätefamilie von TecnoBody. Schon nach kurzer Zeit stellte sich bei vielen eine Verbesserung in den Gleichgewichtsübungen ein. Das überzeugte sie dann endgültig.

Postural Bench (2007)



ISOMOVE (2000)



TMA (2011)



TBED (2012)



JPS: In Italien hat das POSTURAL LINE-Konzept eingeschlagen wie eine Bombe und viele der führenden norditalienischen Fitnessanlagen haben ja grossen Erfolg damit – Stefano Marcandelli, kannst du unserer Leserschaft einige Namen dieser Fitnessanlagen nennen?

SM: Momentan haben wir in der Tat die wichtigsten Fitnesscenter mit der POSTURAL LINE ausgestattet, momentan noch im Norden Italiens z.B. das „Centro Sport Più“ in Bergamo mit über 7000m2 (eines der wichtigen Fitnessanlagen in Norditalien). Ebenso das „Ego Wellness“ von Lucca mit 3000m2, Geschäftsführer Herr Renato Malfatti (ein bekannter Fitnessexperte in Italien) sowie Herr Francesco Sinelli vom „Medical Fitness“ mit über 2000m2, wo auch Dr. Sinelli arbeitet, der ehemalige Fitnesstrainer von der Eiskunstläuferin Carolina Kostner.

JPS: Herr Hüni, was plant die LMT in Sachen POSTURAL LINE in nächster Zeit? Wird es z.B. auch Ausbildungsseminare geben?

GH: Wir planen im 2. Halbjahr 2013 das Thema Sensomotorik mit Workshops und Seminaren in die LMT Academy mit aufzunehmen.

Für Trainer, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler werden wir Weiterbildungsprogramme auf wissenschaftlicher Basis und mit namhaften Referenten anbieten. Genaue Inhalte und Daten sind demnächst auf unserer Website verfügbar.

JPS: In der nächsten FT 145 Ausgabe werden wir ein Interview mit dem Fachexperten Heiko Martin abdrucken, der sich vertiefter mit dem Thema POSTURAL LINE befassen wird. Nun aber meine Schlussfrage an Sie beide; Wie sieht du Stefano Marcandelli in Italien den Markt für das POSTURAL LINE Konzept in Fitnessanlagen und wie sehen Sie, Herr Hüni, den Markt im D-A-CH Europas dafür?

SM: Ich bin überzeugt, dass meine POSTURAL LINE, das Angebot in modernen Fitnessanlagen und die heutige Zeit am besten interpretiert, denn das „einfache Mitglied“ sucht nach einer Umgebung für seine Gesundheit, dass anders ist als das klassische Fitnessstraining und Fitness-Ambiente. Gerade nach dem Erfolg an der FIBO fand Mitte Mai in Rimini die wichtige RiminiWellness Messe statt und dort habe ich am TecnoBody Stand ein noch nie da gewesenes Interesse für den neuen Medical Fitness-Markt erkennen können.

Das hat mich echt mit positiven Gefühlen übermannt, denn es waren eben die „einfachen Leute“ die mehr über unser Geräteangebot Informationen erhalten wollten und die unsere Geräte ausprobiert haben. Die Kunden waren enthusiastisch. Wir haben an den vier Messetagen über 300 Salesleads geschrieben. Das Interesse war wirklich enorm. Für mich und unser TecnoBody-Team war klar, wir sind im richtigen Moment mit den richtigen Produkten auf dem Markt. Vor 10 Jahren wären wir noch viel zu früh am Markt gewesen. Jetzt stimmt alles! Alles eben Erwähnte passiert parallel auch auf dem chinesischen Markt. Ich sage parallel, weil unsere Dynamik im Gesundheitsmarkt in Europa, ausser auf dem italienischen Heimmarkt, immer wieder gebremst wird, während in China genau das Gegenteil der Fall ist. TecnoBody hat im 2008 mit dem Vertrieb in chinesischen Spitälern und deren Rehabilitationsstationen begonnen. In diesen 5 Jahren haben wir bereits über 300 Spitälern mit unseren Geräten ausgerüstet. Aber das unglaubliche passiert jetzt, wo die ersten chinesischen Fitnessanlagen die Medical Fitness Produkte von TecnoBody, also die POSTURAL LINE installieren. Somit kann man attestieren, dass in nur 5 Jah-

Auszug der Geräte-Evolution bei TecnoBody seit 1996 bis 2013

POSTURAL LINE (2013)



ren der Technologiesprung von der Rehabilitationsstation im Spital bereits zu den privaten Fitnessanlagen im Medical Fitnessbereich umgesetzt wird. Dies nur, um der Fitness Tribune-Leserschaft mitzuteilen, dass Medical Fitness kein Zukunftsthema mehr ist, sondern jetzt in die Gegenwart gehört. Dieser Umbruch findet auch bereits nebst China in den USA und langsam auch in Europa statt. Dieser neue Medical Fitness-Markt ist kein Modetrend, sondern eine Tendenz, die die natürliche Evolution der heutigen Fitnessanlagen fördert. Ich bin tief davon überzeugt, dass dieser Entwicklungsprozess auch in meiner Firma TecnoBody zu weiteren neuen Produkten führt, denn wir haben viele neue Projekte, die wir in den nächsten Jahren lancieren werden aber diese bleiben momentan natürlich TOP SEC-

RET! An der FIBO 2014 wird wieder etwas Einmaliges von TecnoBody vorgestellt werden.

GH: Wir sehen grosse Chancen, denn der Markt, speziell der Medical-Fitness-Markt, ist nun bereit bzw. fordert sogar diese Art der sog. „scientific based excercises“. Das kontinuierliche Training des sensorischen Systems ist nämlich essentiell für anspruchsvolle Übungen im Kraft- und Ausdauerbereich, da es das perfekte Zusammenspiel von Gehirn und Nervenbahnen, die wiederum die Muskulatur ansteuern, fördert und somit massgeblich zu einem effektiveren Training bzw. zu besseren Trainingsergebnissen beiträgt.

JPS: Wie können sich Interessenten, die sich gerne mit einem solchen Konzept im Gesundheitsförderungsmarkt etablieren möchten, informieren?

GH: Unsere Aussendienstmitarbeiter, wie auch unsere zentralen Büros in Deutschland, Österreich und der Schweiz stehen für jegliche Anfragen zu diesem Thema gerne zur Verfügung und können aufzeigen, wie Betreiber mit der Integration der Linie Nachhaltigkeit und Umsatzsteigerung in ihre Studios bringen können.

JPS: Ich danke Ihnen beiden sehr für dieses aufschlussreiche Kurzinterview. Ich bin auch überzeugt davon, dass unsere Leserschaft und vor allem die Studiobetreiber, die die POSTURAL LINE installieren werden, verstehen, wieso auf der Titelseite dieser FT 144-Ausgabe der Satz steht: „Stefano Marcandelli, der Leonardo da Vinci im Medical-Gerätebau“!



Wie gesund ist eigentlich “gesunde Ernährung”?

Dr. med. Jürg Kuoni

Das BAG (Bundesamt für Gesundheit) weiss das genau. Es benotet darum unser Essverhalten und mahnt zur Besserung. Das Fazit des 6. Ernährungsberichts liest sich folgendermassen:

- Der Verbrauch an pflanzlichen Ölen und Fetten nimmt zu.
- Es werden zuwenig Früchte und Gemüse und Milch/Milchprodukte konsumiert.
- Der Verbrauch an Zucker liegt deutlich über der empfohlenen Menge.
- Ein grosser Teil der Bevölkerung kennt die wichtigsten Ernährungsregeln.
- Fast alle Konsumenten wissen, dass Gemüse und Früchte wichtig sind für

eine gesunde Ernährung.

Dreimal gute Noten, zwei mal vier minus. Herr und Frau Schweizer sind OK. Bemerkenswert sind die beiden letzten Statements. Fast alle wissen, dass Gemüse und Früchte wichtig sind für eine „gesunde Ernährung“ und ein grosser Teil der Bevölkerung kennt die „wichtigsten Ernährungsregeln“. Oder ist es allenfalls eher so, dass fast alle wissen, welche Antworten von ihnen erwartet werden? Sich aber beim Einkaufen keinen Deut um dieses „Ernährungswissen“ kümmern?

Brauchen wir überhaupt „Ernährungsregeln“?

Wir brauchen Verkehrsregeln, weil sonst der Verkehr auf den Strassen zum Chaos wird. Wir brauchen Regeln über den Umgang mit unsern Mitmenschen, weil das Recht des Stärkeren keine gute Option ist. Aber bricht wirklich das Ernährungs-Chaos aus, wenn das BAG uns nicht mehr sagt, was wir essen sollen?

Die Massai ernähren sich von Fleisch, Milch und Blut. Grünzeugs zu verzehren, halten sie eines Menschen unwürdig.

Die Eskimos ernährten sich (vor dem Segen der globalisierten Nahrungsmittel-Multis) vorwiegend von fetten Fischen, Robben und Eisbären.

Nomaden in der Sahel-Zone leben vorwiegend von Pflanzlichem.

Die letzten existierenden Jäger- und Sammler-Populationen leben von dem, was sie finden und auf der Jagd erbeuten.

Weder Massai noch Eskimos noch Sahel-Nomaden noch Jäger- und Sammler-Populationen haben „Ernährungsregeln“. Sie haben Traditionen. Traditionen, die sich über Jahrhunderte bewährt haben, die Bewährtes bewahrt und Minderwertiges oder Schädliches eliminiert haben.

Die Esstradition im Mittelmeerraum heisst heute „Mediterrane Diät“, sie ist der neue Hype. Was heute im „Ristorante da Berlusconi“ angeboten wird, hat mit dieser Tradition allenfalls noch den Namen gemeinsam. Spanier, Franzosen und Italiener haben deutlich weniger Herzinfarkte als z.B. Amerikaner, darum sollen nun alle mediterran essen. Was steht auf der mediterranen Speisekarte des „Ristorante da Berlusconi“? Spaghetti burro e salvia, bistecca fiorentina, panna cotta.....
(Fussnote: In den Schweizer Bergtälern sterben weniger Bewohner an einem Herzinfarkt als in Spanien oder Italien, die „helvetische Hochalpin-Diät“ wartet aber noch auf ihren Hype.)

Ernährungsregeln sind Ideologie und dahinter stehen meist handfeste Interessen.

Beispiel 1, Ölwechsel: Der Verbrauch an pflanzlichen Ölen und Fetten nimmt zu, bravo! Dazu eine nicht ganz neue aber makellose Studie aus dem British Heart Journal (1967). Die indische Bahngesellschaft



Dr. med. Jürg Kuoni

Geboren 1945

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

Seither Autor und Referent über Themen rund um die Gesundheit.



Die  seitwärts

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

Western Railway Bombay hatte damals 1.15 Mio. Angestellte. Die Gesellschaft hat ihr eigenes Gesundheitssystem mit Betriebsärzten, Polikliniken und Spitälern, was eine sehr zuverlässige Krankheits- und Todesfallstatistik erlaubt. In einer 5-Jahresperiode in den 60er Jahren erlitten 679 Angestellte einen tödlichen Herzinfarkt. Die statistische Analyse ergab, dass in Südindien 7 mal mehr Infarkte aufgetreten waren als im Norden. Dabei werden im Süden fast ausschliesslich pflanzliche Fette und Öle verwendet. Der Fettkonsum im Norden ist ausserdem 20 mal höher als im Süden, gegessen und getrunken werden vorwiegend tierische Fette (vor allem Milch, Butter, Yoghurt- und Lassi-Produkte, Inder sind mehrheitlich Vegetarier). „Pflanzlich“ hat zwar einen „Natur“-Bonus, aber für den Konsum von mehr pflanzlichen Ölen und Fetten sprechen im besten Fall Uninformiertheit, im schlechteren Fall profitorientierte Geschäftspraktiken.

Beispiel 2, mediterrane Diät: Sicher ist Olivenöl eine gute Option, obwohl ein beträchtlicher Anteil gepanscht und minderwertig ist. Sicher ist auch Fisch eine gute Option, obwohl inzwischen mehrheitlich aus einer Zucht oder von weither eingeflogen. Gesund an der mediterranen Ernährung ist aber zweifellos, WIE sie gegessen

wird: gemeinsam genossen am Familientisch oder im Restaurant mit Freunden, in Ruhe und in einer sinnlichen Atmosphäre, mit einem Glas Wein und Diskussionen über Gott und die Welt. Und, last but not least, mit einer anschliessenden Siesta. Also nicht mediterrane Diät, sondern mediterrane Ess-Kultur.

Falls Sie eine Abhandlung über Kohlehydrate, Fette und Proteine erwartet haben, habe ich Sie wahrscheinlich enttäuscht. Immerhin habe ich zum Schluss doch noch EINE Ernährungsregel für Sie parat: Essen Sie das, was Ihnen schmeckt! Am besten erst wenn Sie Hunger haben, und wenn möglich in Familie oder mit Freunden. Essen Sie dabei so wenig wie möglich von so Vielem wie möglich, vorzugsweise was Sie selbst gekocht haben. Denken Sie dabei nicht nur an Ihre Gesundheit, sondern auch an die Gesundheit unserer Umwelt.

Lese-Empfehlung: Marion Nestle, *„Food politics. How The Food Industry Influences Nutrition and Health“*

Michael Pollan: *„Food Rules“* (deutsch: *„64 Grundregeln Essen“*) und *„In Defense of Food“* (deutsch: *„Lebensmittel: Eine Verteidigung gegen die industrielle Nahrung und den Diäten-Wahn“*). Alle Bücher sind bei buch.ch oder amazon.com erhältlich.



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



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

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

Wie beweglich sind Sie?

Dr. sc.nat. Lucio Carlucci

Die «Grauzone Beweglichkeit»

ist ab sofort eine messbare und planbare Grösse!

Eine frühzeitige Berücksichtigung von Defiziten in der Bewegungsfähigkeit kann vielfältigen negativen Folgen vorbeugen. Oft sind diese Folgen bei Nichtberücksichtigung nur sehr schwer wieder zu beheben.

Bei vielen Menschen sind aufgrund einseitiger körperlicher Aktivität oder nicht ausreichender Bewegung ein Verlust ihrer natürlichen Beweglichkeit und damit ein stückweiser Verlust an Lebensqualität zu beobachten. Trotz dieser enorm hohen Alltagsrelevanz ist die professionelle Erfassung der Beweglichkeit im Trainingszentrum bisher eher die Ausnahme. Dieser Zustand ist vor allem der Tatsache geschuldet, dass die bestehenden Messverfahren ein hohes Mass an Erfahrung und Expertentum erfordern und zudem sehr zeitaufwendig sind.

Doch wie lässt sich die Beweglichkeit eines Menschen auf einfache und anschauliche Art und Weise erfassen? Diese Frage wurde von der Deutschen Firma SportMed AG im Rahmen des FIBO INNOVATION AWARDS 2012 mit einer weltweit einzigartigen Produktneuheit beantwortet, dem kleinen und handlichen Messgerät „mobee fit“. Dieses verbindet konsequente technische Innovation mit den wirtschaftlichen Anforderungen eines modernen gesundheitsorientierten Studios. Mehr Informationen hierzu folgen am Schluss dieses Berichtes. Vorerst soll das Thema Beweglichkeit noch etwas vertieft werden.

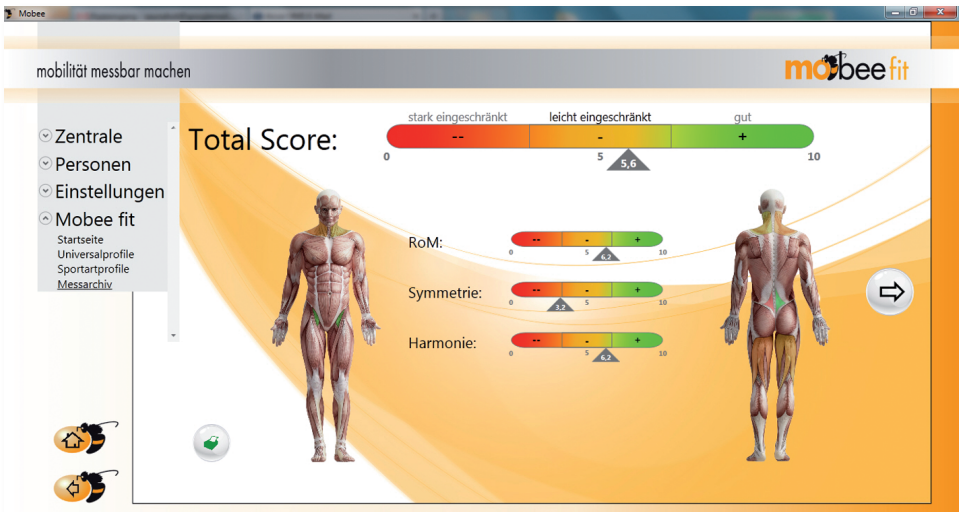
Häufig führen anfänglich unbeachtete oder unerkannte Bewegungseinschränkungen im späteren Verlauf dazu, dass gewohnte Bewegungen des Alltags gar nicht oder nur noch

eingeschränkt möglich sind. Im sportlichen Bereich ist ein gutes Ergebnis, beispielsweise im Speerwurf, unter anderem davon abhängig, dass die Beschleunigung möglichst über den gesamten Bewegungsradius erfolgt.

Einschränkungen des Bewegungsweges gehen in der Regel mit einer verminderten allgemeinen Leistung einher. Das Verletzungsrisiko im Sport und in bestimmten Alltagssituationen steigt an. Besonders dann, wenn eine schnelle Reaktion auf ein unerwartetes Ereignis notwendig wird, wie beispielsweise beim Ausrutschen auf eisigem Untergrund im Winter oder durch gegnerische Einwirkung im Mannschaftssport, sollte man sich auf eine ausreichende Beweglichkeit verlassen können.

Eine Bewegungseinschränkung ist in den meisten Fällen kein gleich bleibender Status, sondern vielmehr ein Prozess der im Sinne einer Negativspirale wirkt, sofern er nicht aktiv unterbrochen wird. Dabei sind neben den bereits genannten körperlichen und physischen Auswirkungen auch die daraus möglicherweise entstehenden psychischen Folgen zu beachten.





Suboptimale Beweglichkeit mag ein Indikator verschiedener Ursachen sein:

- Bewegungsmangel
- Einseitige Bewegungsmuster im Alltag (z.B. Sitzmenschen)
- Einseitige Kraftverhältnisse
- Psychische Belastung/Stress, die sich häufig in einem erhöhten Muskeltonus widerspiegelt und dadurch zu Bewegungseinschränkungen führen kann.

Und so funktioniert das Messgerät „mobee fit“:

Basierend auf präziser Sensortechnik, erfasst das handliche Gerät die Bewegungsumfänge des Kunden. Die Daten werden per Funk an einen Laptop übertragen. Die so genannte „Teach-In“-Funktion erklärt dem Anwender über kurze Videosequenzen Schritt für Schritt, wie eine korrekte Messung durchgeführt wird und warnt vor typischen Messfehlern. Die Messauswahl wurde nach aktuellen sportwissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnissen zusammengestellt. Die vorkonfigurierten Messprofile, Stan-

dardprofile und sportartspezifischen Profile, orientieren sich an typischen Bewegungsmustern und den damit einhergehenden Bewegungseinschränkungen. Dadurch wird dem Nutzer eine schnelle und intuitive Auswahl sinnvoller Messungen ermöglicht. Der Trainer wird daraufhin nicht mit der Interpretation nüchterner Zahlenkolonnen alleine gelassen, sondern durch eine didaktisch konzipierte Auswertungs- und Feedbackfunktion unterstützt.

Der Kunde ist König

Durch die Beweglichkeitsmessung kann ein individuelles präventives Training für jeden Kunden erstellt werden. Die Verlaufsdokumentation verdeutlichen dem Kunden die Fortschritte des Trainings. Der Trainer erbringt dadurch einen Erfolgsnachweis der eigenen Arbeit und motiviert den Kunden zur Weiterführung der Trainingsmassnahmen.

Endlich steht dank technologischen Fortschritts ein Messsystem zur Verfügung, das dem Thema Beweglichkeit eine pro-

fessionelle Plattform bietet und eine relativ geringe finanzielle Einstiegshürde mit sich bringt. Die «Grauzone Beweglichkeit» ist ab sofort eine messbare und planbare Grösse!



Dr.sc.nat.ETH - Lucio Carlucci

Geboren 1966

Medizinwissenschaftler, Gastdozent und Unternehmer im Bereich der Präventions- und Arbeitsmedizin.

Geschäftsführer der Firma Lucamed GmbH



Erich Iten

geboren 31.07.1956, verheiratet, eine Tochter und ein Sohn - beide eidg. SFCV-Instruktoren

Ausbildung: Werkzeugmacher

Studiobesitzer seit 1986. Acropolis hat heute die Grösse von 1000m²

War 2000 bis Mitte 2005 Vorstandsmitglied des SFCV

Hobby: Motorrad fahren und Studiobetreiber; alles was Spass macht und nicht gefährlich ist.

Körperliche Degeneration des Zellsystems

die Epidemie des 21. Jahrhunderts

Der Mensch, 250 tausend Jahre genetische Evolution

Der Mensch lebt und bewegt sich seit Jahrtausenden auf der Erde. Der Gesamtorganismus, das Zellsystem, hat sich den atmosphärischen Anforderungen und den natürlichen Gesetzen anpassen müssen um zu überleben. Die atmosphärischen Gegebenheiten stellen an die aufrechte Gangart des Menschen enorme Anforderungen an Kraft. Es braucht Kraft um der Erdanziehung zu widerstehen, Knochen für die Statik, Gelenke für die Mobilität, Bänder für deren Verbindung, Muskeln für das Bewegen und Organe für die Versorgung. Die Kapazität der Muskulatur macht den Menschen widerstandsfähig. Nur die Kraft und die Funktion der Muskulatur ermöglicht das überlebenswichtige sich Fortbewegen. Um die Gelenke zu bewegen, zu halten, zu stützen und zu schonen, sind 85% der Körperzellen Muskelzellen. Sie haben die Kraft zu bewegen, halten, stützen und schützen die anderen Systeme.

Sich und seine Art am Leben erhalten, ist und bleibt die Lebensaufgabe jeder Spezies. Damit das Überleben, das Weiterleben gesichert werden konnte, musste der Mensch lernen, sich muskulär zu behaupten. Fortbewegen und sich wehren, war und sind die Gesetze der Natur.

Harmonie der Zellkapazität und der Stoffwechsellkapazität

Das Überleben ist abhängig von der menschlichen Grundlage; der Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, der muskulären Koordination und der Suche nach Nahrung. Um überleben zu können, muss das Zellgebilde Mensch täglich mit Nahrung versorgt werden.

Täglich genügend Essen zu finden, war stets eine gefährliche und oft erfolglose Aufgabe. Nur der Starke und Bedächtige überlebte. Abhängig von den Launen der Natur war bis ins 19. Jahrhundert der Alltag eine muskuläre Herausforderung. Der Mensch lebte im wahrsten Sinne von der Hand in den Mund.

Schnelleres sich Fortbewegen als drei bis vier Km/h steigert die Zellbelastung und erhöht den Nährstoffbedarf. Laufen, rennen und sprinten, verursachen einen schnell ansteigenden Energiebedarf. Da dieser Bedarf nicht oder ungenügend gedeckt werden konnte, bedeuteten solche Anstrengungen eine lebenserhaltende oder lebensrettende Ausnahmesituation. Der Organismus lernte, sich energieschonend zu bewegen und in jedem Fall Reserven zu bilden.

Unser Zellsystem musste lernen, mit wenig Energie lange zu überleben. Bis vor 50 Jahren war eine ausreichende

Nahrungsversorgung nicht garantiert. Nahrungsmittel konnten kaum bis gar nicht gelagert werden. Schnelles Bewegen, Rennen, Laufen usw. steigerten auch das Verletzungsrisiko. Stürze, Verletzungen, Krankheiten bedrohten die Selbstständigkeit oder das Leben.



Tiefe Lebenserwartung war normal

Ein hohes Sterberisiko minderte die Lebenserwartung:

- 75% Sterberisiko bei Neugeborenen
- Ein Krieg, eine Epidemie, eine Hungersnot und diverse Kinderkrankheiten in den ersten 10 Jahren eines Lebens.
- Jugendlicher Übermut, Pubertät, ein Krieg, eine Epidemie oder eine Hungersnot in 20 Jahren eines Lebens.
- Familie, Streit um Heim und Besitz, Verletzungen, Krankheiten, Epidemie und Hungersnot und wieder ein Krieg.

Der Mensch brauchte viel Glück dem hohen Sterberisiko zu entgehen. Nur wenige erlangten ein hohes Alter.

Heute gibt die Medizintechnik dem Tod kaum noch eine Chance

Die Kindersterblichkeit ist minimal. Epidemien gibt es keine mehr. Ehemals gefährliche und tödliche Krankheiten sind heute banal und fast risikolos. Schwerste Verletzungen können heute ohne grosse Lebensbedrohung repariert werden, die Folgen einer Verkrüppelung sind selten und ohne lebensbedrohende Benachteiligung. Essen gibt's im Überfluss.

Wirtschaft und Fortschritt ermöglichen ein sich Fortbewegen ohne muskuläre Anstrengung. Der Mensch lässt sich tausende von Kilometern fahren, überwindet sitzend die höchsten Gebirge und Ozeane. **Diese leere Zeit wird mit lesen, fernsehen, schlafen und unkontrollierter Kalorienzufuhr ausgefüllt.** Der angenehme Lebensalltag ist für das Zellsystem Mensch ein alltäglicher Ruhezustand.

Die sich über Jahrtausende entwickelte Grundlage unserer Genetik wird durch die Technik zerstört. Die sensible Genetik, die Harmonie unseres Zellsystems degeneriert und wird der Technik und Medizin anvertraut. Der Mensch verschrenkt die über Jahrtausende gewonnenen Unabhängigkeit des Zellsystems. Die Grundlage für ein gesundes, menschengerechtes Leben und selbstständiges Dasein.

Der Mensch bezahlt den Luxus mit Degeneration

85% der europäischen Gesellschaft ist gesundheitlich gefährdet, fühlt sich kränzlich oder ist krank. Das Zellsystem ist den täglichen Anforderungen nicht mehr gewachsen, ist in seiner Harmonie eingeschränkt oder gestört. Immer mehr

Anforderungen und dem atmosphärischen Druck nicht mehr gewachsen. Das Nervensystem schlägt Alarm. Der Mensch ist krank.

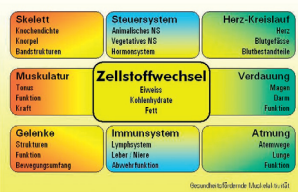
Der Mensch verliert die natürliche Grundlage der muskulären Kapazität. Er wird technisch und medizinisch abhängig; lässt sich fortbewegen, lässt Lasten bewegen und Nahrung zu sich bringen und er lässt sich sogar im Training bewegen. Er verliert die Grundlage und die Reserven für die natürlich gesunde Unabhängigkeit. Unwohlsein kompensiert er mit Medikamentenkonsum und sich therapieren lassen. Das Gesundheitswesen wird durch Missbrauch überrollt.

Sport gibt es seit ca. 120 Jahren

Fussball, Basketball, Tennis, Schwimmen, Radfahren, Reiten, Motorsport, Golf und andere sportliche Aktivitäten verlangen dem Zellgebilde Mensch weit mehr ab als der geregelte Alltag. Die Grundlage der Sporttauglichkeit ist höher als die Alltags- und die Wirtschaftstauglichkeit.

Zu häufiges Laufen, zu regelmässige lange und schnelle Aktivitäten stimulieren eine ständige, lebenserhaltende oder -rettende Ausnahmesituation und einen

Im Zentrum steht die Muskelzelle



Menschen fühlen sich müde, schlapp, unwohl, sind unzufrieden, leiden an nicht erklärbaren Beschwerden. Wird der Mensch durch die Anforderungen im Alltag geschwächt, hat das Zellsystem die Wirtschafts- und Alltagstauglichkeit verloren. Jede Anstrengung über die Alltagsanforderung hinaus ist eine Überbeanspruchung des Zellsystems und schadet der körperlichen Grundlage. Medizinische Abhängigkeit und Pflegebedürftigkeit prägen das Älterwerden und das Gesundheitswesen.

Rücken- und Gelenksbeschwerden im Alltag plagen einen Grossteil der Erwerbstätigen und schränken die Wirtschaftstauglichkeit ein. Ursache ist das Nichtbeanspruchen der Wirbelsäule und Gelenkfunktion und der muskulären Kraft. Die Gelenkbeweglichkeit geht verloren und die Grundkraft degeneriert. Der Druck auf die Bandscheiben und die Gelenkflächen nimmt zu und presst sie zusammen. Schonhaltungen bewirken immer Fehlhaltungen und kompensieren Überbelastungen und weitere Beschwerden. Eine geschonte und geschwächte Muskulatur benötigt weniger Nährstoffe. Das Körpergewicht steigt. Der Stoffwechsel degeneriert und der Nährstofffluss wird langsam. Das Zellsystem Mensch ist den natürlichen



stark erhöhten Energie- und Nährstoffbedarf. Dieses „ständig auf der Flucht sein“, entspricht nicht der genetischen Grundlage des Menschen. Neue Bewegungsformen stellen höchste Anforderungen an unser Zellsystem.

Nur 15% der europäischen Bevölkerung sind sporttauglich

Die aktuelle Trainingslehre basiert auf der Grundlage einer belastbaren und funktionierenden Harmonie der Zell- und Stoffwechsellkapazität. Voraussetzung ist die Grundkraft der aufrechten Haltung, eine funktionierende Gelenkbeweglichkeit, eine kontrollierbare Bewegungsausführung unter Belastung, eine funktionierende Nährstoffversorgung und Reserven.

Sport = Sinn oder Unsinn? Lust, Frust oder Mord?

Früher hat der Mensch Feinde zu Boden gerungen. Er ist gelaufen, um zu überleben. Er hat sich das Überleben erkämpft oder ist dem Tod davon gelaufen! Heute ist man versucht zu sagen, der Mensch rennt dem Tod entgegen.

Schritt für Schritt vorwärts

trainieren

Wirtschaftstauglichkeit

aktivieren

Alltagstauglichkeit

vitalisieren

Selbständigkeit

© Gesundheitsfördernde Muskelaktivität

85% der Gesellschaft haben die Tendenz krank zu werden oder sind krank

Der Grossteil der europäischen Bevölkerung ist noch nicht krank, fühlt sich aber nicht leistungsfähig. Wer nicht krank werden will, wird zu sportlichen Aktivitäten aufgefordert - trotz fehlender Sporttauglichkeit und fehlenden Reserven.

Degeneration – die Epidemie des 21. Jahrhunderts

Einschränkungen, Beschwerden und Stoffwechselstörungen im Alltag und am Arbeitsplatz sind Symptome einer ständigen Überbelastung durch die Alltagsanforderung. Unwohlsein, unerklärbare Gelenk- und Rückenbeschwerden, Müdigkeit und Gewichtsprobleme ohne krankhafte Diagnose, schränken den Alltag ein. Stoffwechselstörungen, Diabetes 2, Herzinfarkt, Hirn-

schlag, Knochenschwund, Arthrose, Asthma usw. haben das Gesundheitswesen in Europa zum Einsturz gebracht. Das Zellsystem hat die Grundlage und die Reserve der Alltags- und Wirtschaftstauglichkeit verloren. Die Zellkapazität und Stoffwechsellkapazität harmonisieren nicht mehr. Es fehlt ein kompetentes Angebot.

Schritt für Schritt von der bedrohten Selbstständigkeit zur Alltagstauglichkeit hin zur Wirtschaftstauglichkeit, der Grundlage der Sporttauglichkeit.

v.a.t.®

Kompetenztraining im Fitness Center®
evaluiert, vitalisiert, aktiviert und trainiert die Harmonie der Zell- und Stoffwechsellkapazität



Erich Iten (Foto von 2013) ist einer der wenigen Fitnessclubbetreiber der in der Tat begriffen hat, was es heisst ein Gesundheitsförderungscenter zu betreiben.

Seine Visionen und die Lösung sind bis heute leider immer noch nicht verstanden oder gar umgesetzt worden.

Die beiden Artikel, wie in dieser HEALTH TRIBUNE Ausgabe Nr. 4, Seiten 28 bis 33, abgedruckt, zeigen was wirklich ein Qualitäts- und

somit 5 Stern Fitnesscenter beinhalten muss.

Wer Erich Iten in seinem mittelgrossen Fitnessclub in Sins (zwischen Luzern und Zürich gelegen) besucht, wird erstaunt sein, wie seine Mitgliederinnen und Mitglieder, alleine, motiviert und selbstständig nach perfekter Einführung durch Erich Iten, nach v.a.t. - Norm, trainieren.

Die Lösung ist also schon da siehe: www.topfit-swiss.ch

Dieser Bericht wurde bereits in der FT 99, im Jahr 2006 abgedruckt!



Erich Iten

geboren 31.07.1956, verheiratet, eine Tochter und ein Sohn - beide eidg. SFCV-Instruktoren

Ausbildung: Werkzeugmacher

Studiobesitzer seit 1986. Sein Fitnessclub Acropolis hat heute die Grösse von 1000m²

War 2000 bis Mitte 2005 Vorstandsmitglied des SFCV

Hobby: Motorrad fahren und Studiobetreiber; alles was Spass macht und nicht gefährlich ist.

Macht „krank sein“ und „Medikamente konsumieren“ Spass? - dem Anschein nach JA

Gut ist, was wohl tut und Spass macht. Dies wird empfohlen, aufgenommen und gelebt: Spass im Alltag, Spass bei der Arbeit, Spass in der Freizeit. Das Spassverhalten wird auch aufs „Gesund werden“ und „Gesund sein“ übertragen – täglich Medikamente einwerfen, schnell zur medizinischen Kontrolle, zur Therapie, in die Apotheke oder auch mal zur Kur fahren. All das scheint angenehm zu sein und verlangt vor allem keine Anpassung der eigenen Verhaltensweisen. 80 – 85% der europäischen Bevölkerung leben diesen Trend oder bewegen sich darauf zu. Sie lassen sich ein Rezept schreiben und tun, was Spass macht. Der moderne Mensch finanziert sich diesen Trend jährlich mit 1'000 – 3'000 Franken direkten und 10'000 – 30'000 Franken indirekten Krankheitskosten (Siehe Kasten) pro Person. Er kauft sich Medikamentenabhängigkeit, Nebenwirkungen und verminderte Leistungsfähigkeit bei der Arbeit zum Teil bis zur Erwerbsunfähigkeit.

Degeneration – die Epidemie des 21. Jahrhunderts

Der Alltag ist immer leichter und angenehmer zu bewältigen und – so paradox es klingt – die Mehrheit der Menschen ist den Alltagsanforderungen nicht mehr gewachsen. Es tauchen immer mehr und neue „Zivilisationskrankheiten“ auf, die entsprechend benannt werden: Syndrom X, Metabolisches Syndrom, Burnout-Syndrom etc. Laut Fremdwörterbuch bedeutet ein Syndrom „das Zusammentreffen verschiede-

ner Symptome, die für einen bestimmten Zustand kennzeichnend sind.“ Auf Deutsch: die Menschen haben so viele Krankheitssymptome, dass sie zu Syndromen zusammengefasst werden müssen. Die symptombekämpfende Medizin ist am Anschlag: Heilung wird durch Linderung ersetzt, Gesundheit auf „sich wohl fühlen“ beschränkt. Früher bedeutete Heilung „befreien von Beschwerden und Genesung“. Beispiel gefällig? Schwer übergewichtigen Personen werden durch „Stoffwechsel Spezialisten“, eigentlich spezialisierte Chirurgen, technische Geräte (Magenband, Magenbypass usw.) implantiert, um die Symptome zu kontrollieren. Die Personen nehmen ab, bleiben aber bezüglich ihrer Zellstoffwechselfunktionen weiterhin krank. Die hohen Behandlungskosten belasten unser Gesundheitswesen und die schleichende Degeneration geht weiter. Die Degeneration ergreift immer mehr jüngere Menschen, wie die jährlichen Meldungen nach der Aushebung der neuen Rekruten belegen.

Trotz gesteigertem Bewegungsbewusstsein unserer Bevölkerung explodieren die Gesundheitskosten unkontrolliert weiter.

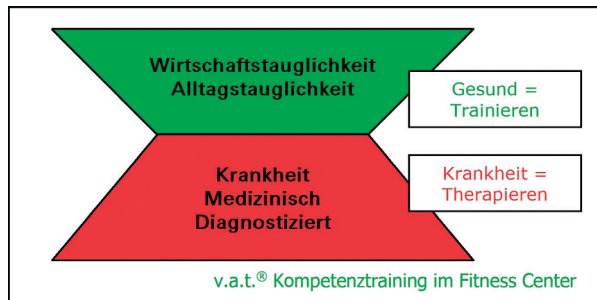
Nicht nur die Medizin versagt, auch der Sport bietet keine Lösungen. Die weiterhin angewandte Trainingslehre geht von der gesunden Alltagstauglichkeit aus und führt zur Steigerung der Leistungsfähigkeit für den Sport. Momentan wird schwarz/weiss gedacht: gesund oder krank.

Funktionieren am Arbeitsplatz und im Alltag = gesund = Training und Sport

Diagnostizierte Schwächen = krank = Therapie

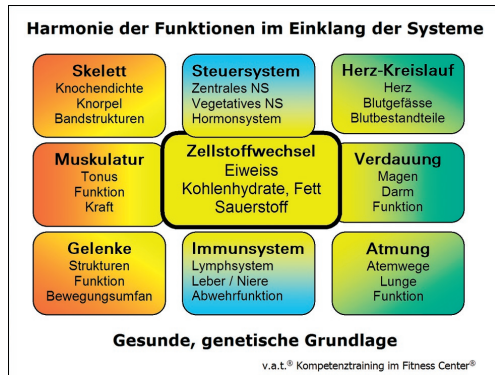
Krankheitskosten

Adipositas, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und andere Stoffwechsellkrankheiten belasten das Gesundheitswesen mit jährlichen Kosten von 10'000.- bis 30'000.- Franken pro Jahr und Patient. Kosten für Therapien, Kuren, Medikamenten, Arzt, Untersuchungen usw. Die direkten Kosten wie Selbstbehalte, Franchise usw. sind persönliche Beiträge. Der wirtschaftlich verursachte Schaden ist noch nicht berücksichtigt. Ebenso fehlen Angaben die eine allfällige Arbeitsunfähigkeit bewirkt.



Schwächen ohne Diagnose werden entweder therapiert auf der Basis „krank“ oder trainiert auf der Basis „gesund“ unter Anwendung der Trainingslehre.

Der gesunde Mensch



Degeneration prägt die Zukunft

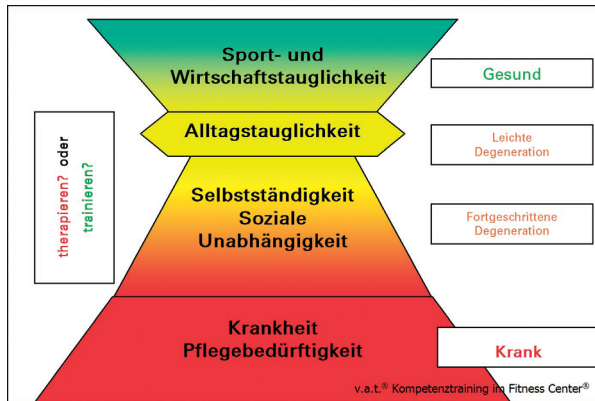
Eine degenerierte Grundlage (*Definition siehe Kasten*) ist nicht mehr gesund, aber noch nicht krank. Diese neue stark zunehmende Gruppe der Bevölkerung braucht eine neue differenziertere Anwendung der Physiologie und der Trainingslehre.

Die degenerierte, genetische Grundlage (80-85% unserer Bevölkerung) wird mit neuen, schonenden Bewegungsempfehlungen wie Aquafit, Nordic Walking, Powerplate usw. leider nicht aufgebaut. Traurig stimmt zudem, dass selbst die Grundlagen der spezialisierten Trainingsleiter/innen den Alltagsanforderungen nicht mehr genügen.

Degenerierte Grundlage

Die genetische Grundlage ist: Kraft, Gelenkbeweglichkeit, Ausdauer, sensomotorische, Fähigkeiten und die Versorgung der Körperzellen mit Nährstoffen – alles in Einklang mit der Funktion der Systeme. Diese Grundlage, die den Alltagsanforderungen eines Menschen dauerhaft genügen muss, um seine Selbstständigkeit zu bewahren, hat das Überleben der Menschheit bis ins 21. Jahrhundert gesichert.

therapieren? oder trainieren



Fehlhaltungen, eingeschränkte Beweglichkeit, schwache Muskulatur, verlangsamter Stoffwechsel, unsicheres Gehen, Müdigkeit, Belastungsbeschwerden in Gelenken usw., sind das Fehlen der genetischen Grundlage.

Degeneration gefährdet die Wirtschaftstauglichkeit, bedroht die Alltagstauglichkeit und kostet die soziale Unabhängigkeit.

Die Menschen dort abholen, wo sie stehen

Dazu benötigen wir eine Differenzierung der degenerierten Leistungskapazität und der Harmonie zur zentralen Stoffwechsellkapazität:

v.a.t.® ist eine kontrollierte, nachweisbare und individuelle Gesundheitsförderung.

v.a.t.® evaluiert den Ist-Zustand der genetischen Grundlage. Differenziertes und funktionelles Anwenden der Trainings- und Ernährungslehre, vitalisiert und aktiviert degenerierte Grundlagen bis zur gesunden Trainierbarkeit.

v.a.t.® definiert das Trainingsziel, kontrolliert die Fortschritte und beweist den gesundheitlichen Langzeitnutzen

v.a.t.® vergleicht die genetische Grundlage zur sportlichen Belastbarkeit

v.a.t.® richtet sich an Menschen, die sozial unabhängig sein und werden wollen

v.a.t.® richtet sich an Menschen, die nicht krank sein wollen

v.a.t.® führt zur Selbstständigkeit und ist Lebensqualität

v.a.t.® fördert das Leistungsvermögen im beruflichen Alltag

v.a.t.® evaluiert Risiken zum Burnout Syndrom, Diabetes 2 und anderen schleichenden Störungen

v.a.t.® Kompetenztraining im Fitness Center verlangt eine gute Infrastruktur und ein kompetentes Fachwissen.

Gesund

= Harmonie der Funktionen im Einklang der Systeme
= Genetische Grundlage

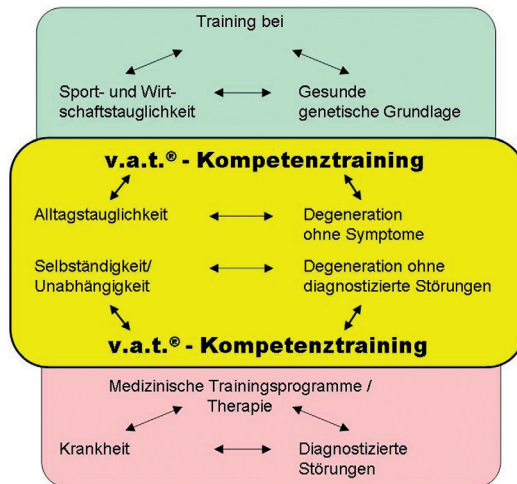
Degeneration

= Disharmonie der Systeme ohne diagnostizierbare Störung
= Einschränkungen sind noch nicht erkenn- oder spürbar.

Krank

= Diagnostizierte Störung der Systeme
= Auswirkungen durch Störungen der genetischen Grundlage.

v.a.t.® Kompetenztraining im Fitness Center



Die Infrastruktur findet sich in jedem Qualität oder SFCV anerkannten Trainings Center. Ergänzend gehört dazu die v.a.t.® Evaluations- Software zur einheitlichen IST-Zustands-Bestimmung. Sie ist ausgerichtet auf die täglichen Anforderungen eines Menschen und seinen genetischen Grundlagen.

Das Fachwissen zur v.a.t.® Kompetenz basiert auf dem Grundwissen eines verantwortungsvollen Fitness Instructors mit dem eidgenössischen Fachausweis. Auf dieser Voraussetzung wird die v.a.t.® Kompetenz geschult, gefördert und kontrolliert.



Demenz und Alzheimer

Teil 3 - Fortsetzung von HEALTH TRIBUNE Nr. 3

Reduced Lean Mass in Early Alzheimer Disease and Its Association With Brain Atrophy

American Medical Association. Jeffrey M. Burns, MD, MS; David K. Johnson, PhD; Amber Watts, PhD; Russel H. Swerdlow, MD; William M. Brooks, PhD

Hintergrund: Die Alzheimer Krankheit geht mit unbeabsichtigten Gewichtsverlust einher und dies beginnt bereits Jahre bevor klinische Symptome auftreten. Epidemiologische Studien weisen auf eine komplexe Verbindung zwischen der Körperzusammensetzung und der Demenz hin. Dieses ist jedoch variabel über die Altersgruppen. Viele dieser Studien über Körperzusammensetzung bei Demenz und Alzheimer Erkrankung sind beschränkt auf die nicht spezifische Messung der Körperzusammensetzung aufgrund des Körpergewichts und des BMIs anstelle spezifischer Messungen des Körperfetts und der Muskelmasse.

Methodik: Die Teilnehmer waren 60 Jahre oder älter und wiesen keine Demenz auf (CDR=0) oder wurden mit der Alzheimer Krankheit im frühen Stadium (CDR= 0.5 und 1.0) diagnostiziert.

70 Teilnehmer waren ohne klinische Symptome und 56 mit Alzheimer Krankheit im frühen Stadium.

Die Teilnehmer wurden einem klinischen und neuropsychologischen Assessment unterzogen. Die Körperzusammensetzung wurde mittels einem Dual-energy x-ray Absorptiometer der Firma GE Lunar Corp, Madison, Wisconsin, gemessen. Auch wurden alle Teilnehmer mit einem MRI Scanner untersucht. Zur Auswertung wurde der t-Test verwendet, mit welchem die demografischen und klinischen Aufzeich-

nungen in Gruppen von frühzeitiger Alzheimer Erkrankung und Gruppen ohne Demenz verglichen wurden. Auch wurden die Variablen in Korrelation mit der Körperzusammensetzung, dem Status der Demenz, der körperlichen Aktivität und dem Insulin gesetzt.

Resultate: Im Vergleich zu der Kontrollgruppe ohne Demenz zeigten die Personen mit früher Alzheimer Krankheit eine reduzierte fettfreie Körpermasse auf. Auch das gesamte Gehirnvolumen und die globale kognitive Leistung wurden mit der Magermasse (abhängige Variable) assoziiert. Das Gesamtkörperfett und das prozentuale Körperfett zeigte keinen Unterschied in den Gruppen oder zeigten eine Relation zu kognitiven Fähigkeiten und Gehirnvolumen.

Fazit: Der Verlust von Magermasse beschleunigt die Alzheimer Krankheit und ist assoziiert mit Gehirnaufbau und kognitiven Leistungen. Möglicherweise ist es eine direkte oder indirekte Konsequenz der Alzheimer Erkrankung oder durch den geteilten üblichen Mechanismus von beiden, Alzheimer Erkrankung und Sarkopenie.

BEURTEILUNG DES PRÄVENTIONSPOTENZIALS

Für die Erkrankung in Bezug zur Zielgruppe der Älteren besteht ein hohes Präventionspotenzials, was auch die drei ausgewählten Studien beweisen. Obwohl die Forschung am Menschen im Gegensatz zu den Tierstudien noch nicht so fortgeschritten ist. Doch wie man aus den oben angeführten Studien ersehen kann, gibt es bereits viele ethisch vertretbare Möglichkeiten zur Humanforschung.

Risikofaktoren

Es wurden bereits viele Risikofaktoren identifiziert, die eine Rolle spielen bei der Entstehung und Entwicklung der Alzheimer-Krankheit. Die definitive Ursache ist jedoch noch unklar. Lebensalter, unbestritten der grösste Risikofaktor (80-90 Jahre mindestens jeder 4. betroffen, bei den über 90-jährigen mehr als ein Drittel, unter 65 Jahre sind lediglich 3% betroffen). Genetik, seltenere familiäre Form der Alzheimer Krankheit (<5%), späte Form der Alzheimer Krankheit haben keine eindeutig genetische Ursache. Metabolisches Syndrom / kardiovaskuläre Faktoren, hier sind Übergewicht (Adipositas), Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen bzw. hoher Cholesterinspiegel, erhöhte Blutzuckerwerte bzw. Diabetes, die Kennzeichen. Aber auch ein hoher Homocysteinspiegel und das Rauchen erhöhen das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen. Diese Krankheiten und die Alzheimer Krankheit tragen zu einem geistigen Abbau bei und scheinen sich sogar gegenseitig zu verstärken. Oxidativer Stress, das Gehirn verbraucht viel Sauerstoff und ist daher besonders anfällig für oxidativen Stress. Freie Radikale spielen bei der Bildung schädlicher Ablagerungen im Gehirn eine Rolle. Entzündungen: Ob die Entzündungen, die im Bereich der Ablagerungen entstehen, ein zerstörerischer Teil der Alzheimer Krankheit sind oder eine Gegenreaktion des Immunsystems, ist noch unklar – weitere Forschung ist notwendig. Andere Risikofaktoren wie Kopfverletzungen, niedriges allgemeines Bildungsniveau, der Mangel an Interessen, eine Erhöhung autoimmuner Antikörper im höheren Alter und eine Gehirninfection durch Viren werden derzeit noch genauer untersucht

(vgl. <http://www.alzheimer-forschung.de/alzheimer-krankheit/risikofaktoren.htm>, eingesehen am 3.2.2013)

Präventionspotenzial

In Anbetracht der Risikofaktoren und anhand der positiven Ergebnisse der Studien kann man von einem wachsenden Präventionspotenzial ausgehen. Mit dem derzeitigen Kenntnisstand kann man besonders bei folgenden Risikofaktoren ansetzen. Lebensalter: Die ältere Generation zu einem aktiven Lebensstil ermuntern und in die Gesellschaft integrieren. Ein positives Altersbild schaffen und Singularisierung, Vereinsamung vermeiden. Metabolisches Syndrom / kardiovaskuläre Faktoren: Bei diesen Risikofaktoren hat man gute wissenschaftliche Erkenntnisse im Bereich des aeroben Trainings. All diese Risikofaktoren – mit Ausnahme von genetisch bedingter Erkrankung – sind Ursachen unseres Lebensstils. Bewegung, gesunde und ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf sind risikomindernde Ansatzpunkte. Oxidativer Stress: Hier sehe ich Ansatzpunkte in gesunder Ernährung und die Bevorzugung eines Lebensstil, der weitgehend „stressfrei“ ist. Andere Risikofaktoren: Bis anhin ist bekannt, dass die bildungsnahen Schichten weniger gesundheitliche Probleme haben, daher sollte man bei Präventionsmassnahmen auch die Wissensvermittlung einschliessen. Mangel an Interesse geht oft mit der Pensionierung – dem RUHE – STAND – einher, daher, aber auch im Zuge der Demografie und des Fachkräfteverlusts sollte die Pensionierung überdacht und neue Wege gefunden werden, die ältere Generation im Arbeitsprozess zu integrieren oder in der Gesellschaft mit Aufgaben zu betreuen.

Sonstiges

Die ausgewählten Studien legten alle das Augenmerk auf aerobes Training. Dies hat sicherlich seine Berechtigung, doch aus meiner

Arbeit in den letzten 4 Jahren mit älteren Personen und auch sogenannten „Hochbetagten“, also über 90 Jahre, stehe ich auf den Standpunkt, dass Krafttraining eine wichtige Basis ist. Erst durch ausreichend Muskulatur erreicht bzw. erhält man im Alter die Mobilität und kann dadurch die geforderten aeroben Aktivitäten durchführen. Sarkopenie, der Muskelmasseverlust, darf nicht ausser acht gelassen werden und in der Studie unter Punkt 3.3 wird auch auf die Körperzusammensetzung im Zusammenhang mit Alzheimer Erkrankungen eingegangen. Eine Verbesserung/Erhöhung der Muskelmasse bringt neben der besseren Körperzusammensetzung auch noch Kraftzuwachs und somit eine bessere Ausgangssituation für Walking, Running, Jogging oder ganz einfach Spaziergehen und am gesellschaftlichen Leben teilnehmen.

AUSBLICK UND SCHLUSSFOLGERUNG

Wir werden immer älter, das ist schön, doch in Hinblick auf die Erkrankungen Alzheimer und Demenz ist das Altern auch der grösste bekannte Risikofaktor. Ich vertrete nicht die Meinung, dass man das so hinnehmen muss und keine Handhabe zur Beeinflussung dieses Risikofaktors hat. Eine Lebensweise mit ausreichender und regelmässiger Bewegung, Training von kognitiven Fähigkeiten / Koordination, ausgewogener Ernährung, sinnvollem Lebensinhalt, glücklicher Partnerschaft sei anzustreben. Besonders fatal bei dieser Erkrankung ist, dass zumeist die ersten 10 bis 20 Jahre unerkannt bleiben und die klinischen Symptome erst später auftreten. Daher sollten bereits die „jungen Alten“ zu einem veränderten, präventiven Lebensstil motiviert werden. Als angehender Gesundheitsmanager sollte man mithelfen, diese Erkrankung aus dem Schattendasein und der Stigmatisierung zu befreien und dazu beitragen,

dass eine frühe Diagnose und dementsprechende frühe therapeutische Massnahmen möglich werden.

Motivieren und Integrieren sollte die Zielsetzung sein – und nicht Isolierung!

Literaturverzeichnis PIETER, A. und ALLMANN, P.: Gesundheitsförderung im Alter I, Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, Saarbrücken, 2012 SCHWEIZ. EIDGENOSSENSCHAFT, Statistik Schweiz – Überblick, 2009, S.3 [Stand: 30.01.2011]

de.statista.com/statistik/daten/.../formen-von-demenz/ - Deutschland – aufgerufen am 3.2.2013 [«http://www.alz.ch»](http://www.alz.ch) - [«http://www.alzheimersupport.com/de/alzheimer-stats-germany.html](http://www.alzheimersupport.com/de/alzheimer-stats-germany.html) - eingesehen am 3.2.2013» [«http://www.demenz-forum.net/die-zahl-demenzkranker-wird-sich-in-naher...](http://www.demenz-forum.net/die-zahl-demenzkranker-wird-sich-in-naher...) - eingesehen am 3.2.2013» - [«http://www.pubmed.com](http://www.pubmed.com) [«http://www.google scholar.com»](http://www.google scholar.com) [«http://www.bagso.de»](http://www.bagso.de) - [«http://europepmc.org/abstract/MED/17146693](http://europepmc.org/abstract/MED/17146693), www.medizin-aspekte.de/2005/.../demenz-darmerkrankungen-301.h... - eingesehen am 3.2.2013, [«http://www.weltbevoelkerung.de»](http://www.weltbevoelkerung.de)



Sylvia Gattiker
 Jg. 1956, Studium Handelswissenschaften Wirtschaftsuniversität Wien.
 Österreichische Staatsmeisterin im Kunstturnen im Olympischen Aichtkampf & am Stufenbarren (1972). Fitnessstudio-Besitzerin. Referentin & Ausbilderin im Fitness-Bereich (Group-Fitness & STRENFLEX).
Strenflex GOLD
 Seit 2011: Bachelor of Arts in Prävention und Gesundheitsförderung



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

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



Jean-Pierre Seemann

Verkauf

Nur noch EIN neuer 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 oder Tel. +41 (0) 91 730 14 14.

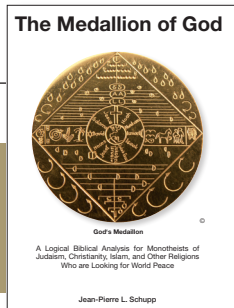


NEW: Now also in English language available:

Order at www.amazon.com THE MEDALLION OF GOD

(God's Medallion) for US\$ 9.30 only or Euro 7.61.

You can test reading this intereseting ebook for about 76 pages out of 456 of the total content!



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 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 „Bücher“ - EUR 39.-, CHF 48.- ISBN 978-3-033-02861-6

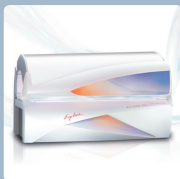


WELTNEUHEIT: HYBRID TECHNOLOGY

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 - www.ergoline.de
 CH - ERGOLINE AG - Tel.: 041 632 50 20 - info@ergoline.ch - www.ergoline.ch
 AT - RUHA-Stelzmüller GmbH & Co KG - Tel.: 0732 778583-0 - solarien@ruha.at - www.ergoline.at

1/8 Seite 74mm Breit x50mm Hoch

EUR 370.-, im Lancierungsjahr:

EUR 185.- p.A. *

CHF 495.- im Lancierungsjahr

CHF 247.50 p.A. *

* Kombianzeige mit FITNESS TRIBUNE noch günstiger

Info: info@toptenmedia.com

Messe & Event-Termine:

Deutschland:

25. bis 26. Oktober 2013
Aufstiegskongress, Mannheim

20. bis 23. November 2013
MEDICA, Düsseldorf

03. bis 06. April 2014
FIBO (Fitness/Bodybuilding), Köln

Österreich:

siehe: www.fitness.at

Schweiz:

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

14. und 15. September 2013
SAFS YOGA Konferenz,
Kongresshaus Zürich

März 2014
SFGV - Tag in Luzern

Mai 2014
9. starConvention, Interlaken

Mai 2014
3. Dynamic Days, Bern

Mai 2014
Treffpunkt Gesundheit, Luzern

30. Oktober - 1. November 2013
IFAS, Lausanne

29. und 30. November 2013
1. STRENFLEX Kids und EM, Basel

Internationale Messen:

21. bis 23. Februar 2014
Forum Club in Bologna

29. Mai bis 2. Juni 2014
Rimini-Wellness, Rimini/Italien

Internationale Kongresse:

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

14. bis 17. Oktober 2013
IHRSA Europa-Kongress,
Madrid, Spanien
Internet Links finden Sie auf
www.fitnesstribune.com

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

11 Jahre STRENFLEX 2002-2013

Quartalsmässig:

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

30. November 2013

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



Internationale Verbände:

EHFA
www.ehfa.eu



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



Schulen & Verbände Deutschland:

 Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

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



DFLV
Stettiner Strasse 4
34225 Baunatal
Tel. 05601/8055



DSSV e.V.
Bremer Strasse 20b
21073 Hamburg
Tel. 040/766 24 00



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



www.fitnessinitiative.de



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



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



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



SSFGV Schweiz. Strenflex Fitness-Sport &
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



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



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



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



SPTV
Kleestr. 58,
8280 Kreuzlingen



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



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



Inserentenverzeichnis - HT 4	Seite
Titelseite: www.five-konzept.de	1
LMT - TecnoBody	2,3
WFWF Kongress 2013	4,5,6
Medical Active - LUCAMED	8
Tagesseminar mit J.P. Schupp	10
Quick-Zap Power Tube	14
Fitness Tribune Fachmagazin	13
Pulse Fitness	23
VACUFIT	24,25
WEBINAR für Health Tribune	36,37
Ergoline	38
Fitness Sport Magazin	40
Basel SwissKids - ISFHA - Strenflex	41
Fitness Tribune Titel Nr. 144	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

Verband: 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 oder admin@isfha.org

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



FITNESS DECATHLON SPORT





Health Tribune International (Englisch)
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 / Abonnement



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

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

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

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

Textredaktion und Administration:
 Top Ten Media AG info@toptenmedia.com

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

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

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

Buchbestellungen: www.toptenmedia.com
 -Bücher- oder verlag@toptenmedia.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
 Druckerei: pva GmbH, Landau/Pfalz www.pva.de

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

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

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

Formular: www.fitnesstribune.com / Kleininserate

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

Freischaffende Korrespondenten:

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

Freischaffende Journalisten:
 Gottlob Axel, Dr. gottlob@dr-gottlob-institut.de
 Zimmermann Bernd berndt@zifit.com

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



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

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

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

www.strenflex.org

Redaktionsschlussdaten 2013-2014		www.toptenmedia.com / Mediadaten	
Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
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
Nr. 10, August/September 2014	23.05.14	14.06.2014	1. Woche Juli 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



Leistungsfähigkeit durch Faszien

PROF. DR. INGO FROBÖSE

Schlagwort: „Kundenorientierung“

PAUL EIGENMANN - CEO - QUALICERT

Ausbildungsstandards

PROF. DR. THOMAS RIEGER

STEFANO MARCANDELLI

Der Leonardo da Vinci im Medical Gerätebau

Seine Firma TecnoBody gewinnt gleich zwei renommierte Innovation Awards

Europas Fitnessbranche lässt die **MUSKELN** spielen

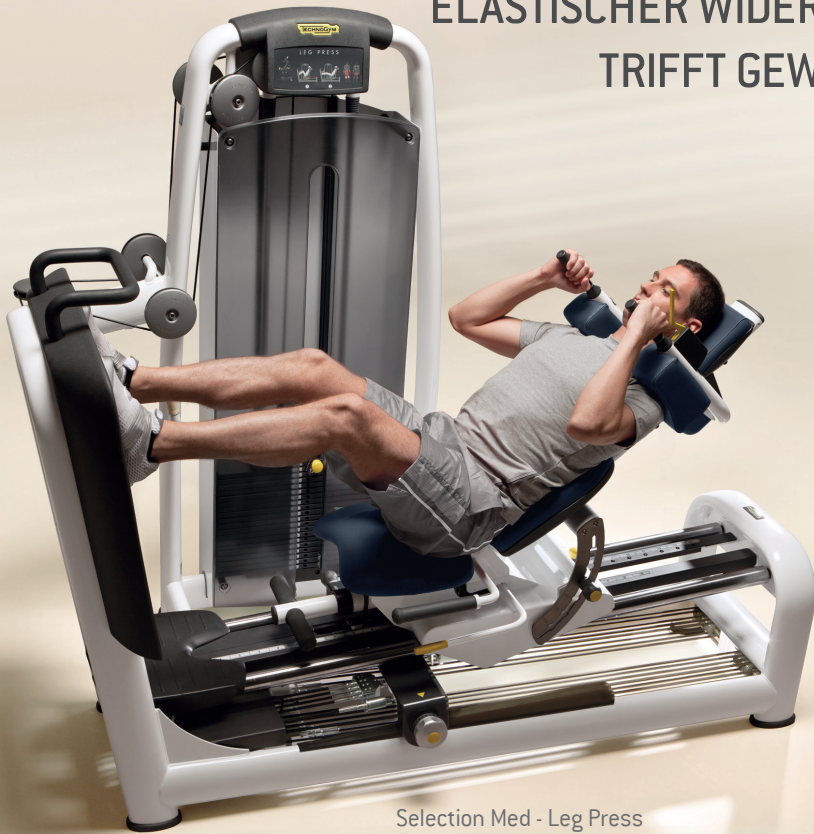
FITNESS TRIBUNE

Design Award 2013 geht an **TECHNOGYM** für die ARTIS GERÄTELINIE

REPORTAGE
RiminiWellness



ELASTISCHER WIDERSTAND TRIFFT GEWICHTE.



Selection Med - Leg Press




MRS
MULTIPLE
RESISTANCE
SYSTEM

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

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

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

www.technogym.ch

Weitere Informationen und Prospekte erhältlich bei:

SWITZERLAND - Fimex Distribution AG

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

OTHER COUNTRIES - TECHNOGYM SpA

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



Compliant IEC 60601 Directive

TECHNOGYM

The Wellness Company