



Warum Sitzen tötet

DR. MED. JÜRIG KUONI

Siesta

UELI SCHWEIZER



**Gegen
die
Schwerkraft**

**Das Antischwerkraft-Laufband
AlterG® M320 – der neue Therapie-
standard in Rehabilitation und
Training von proxomed®**

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

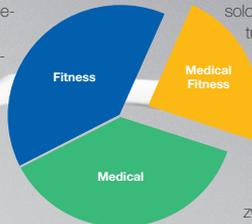
Die Muskeln und hinteren Fasziensketten des Körpers sind das Gerüst für die Balance unserer Haltung. Steifheit der hinteren Kette oder, schlimmer, eine deutliche Asymmetrie, führen unweigerlich zur Erkrankung. Postural Bench bewertet und trainiert die Spannungen und Symmetrien der hinteren Kette einfach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



exersuisse
Das gesunde Krafttraining

FIMEX
distribution ag

fitness SPORT



**HEALTH
TRIBUNE**

N
NORD FIT

John Harris
Fitness



www.sharkfitness.ch

terz 
Stiftung

**TOP TEN
MEDIA**
© since 1979

WENASPORT
NUTRITION GmbH

WIR STÄRKEN
DICH

TOGU

STRENFLEX
THE ULTIMATE FITNESS SPORT

TECHNOGYM
The Wellness Company™

WEYERGANS
future health



8. Gesundheitsförderungskongress am 30. September 2013 in Locarno

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).

WFWF 2013 Thema:

Biokinematik - Die Zukunft im Health Club

Sonntag 29.09

19:00 Apéro
20:00 Gala-Dinner und Award-Verleihung

Montag 30.09

09:00-9:15 Begrüssung der Teilnehmer - JEAN-PIERRE L. SCHUPP
09:15-9:30 Kurzreferat HEALTH & GREEN CITIES
9:30-10:30 Referat zum Thema BIODINAMIK - LUTZ KRUGER
10:30-11:00 Kaffee-Pause
11:00-12:15 Panalgespräch u.a. mit WERNER KIESER, LUTZ KRUGER,
UELI SCHWEI ZER und anderen Persönlichkeiten aus der
Gesundheitsförderungs-Branche
12:15-13:45 Stehlunch
13:45-14:15 Gesundleben durch aktives Krafttraining im sehr hohen Alter
DR. CHARLES EUGSTER (94-jähriger, amtierender Weltmeister
in diversen Sportarten)
14:15-15:30 Kurzreferat zum Thema WEBINAR - JEAN-PIERRE SEEMANN
15:30-16:30 Offene Abschluss-Diskussion
16:30 Offizielles Ende des 8. WFWF 2013

Programmänderungen vorbehalten.

Für die Hotelreservierung 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).

Anmeldung

direkt unter

www.wfwf.tv



Dr. med. Bertino Somaini
Können Vorgaben unser
Verhalten beeinflussen!

Seite 11



Dr. med. Jürg Kuoni
Warum Sitzen tötet

Seite 12



Wolf Harwath
Lutz Kruger
Christopher Limberger
Das FIVE-Rückenkonzept

Seite 15



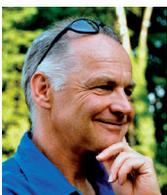
Werner Kieser
Die Erzeugung fettfreier
Körpermasse

Seite 20



Sylvia Gttiker
(MUSKEL) Training
Die beste Anti-Aging
Medizin

Seite 22



Ueli Schweizer
Siesta

Seite 26

Editorial	9
Kommentar	11
Antischwerkraft - proxomed	18
WEBINAR News	28
Kleininserate	30
Termine & Adressen	31
Inserentenverzeichnis	32
Impressum	34

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



25'000.- Tageshonorar

Stellen Sie sich vor, Sie bekämen ein Tageshonorar von 25'000 Franken.

Wäre doch sensationell! Ein Bubentraum, sagen Sie? Nein, kein Bubentraum und kein Märchen, die NOVARTIS zahlt Herrn Daniel Vasella in der Tat 25'000 Franken pro Tag für sein Wissen. Was müssen wir doch für schlechte Universitäten und somit unfähige Absolventen haben, wenn es eine NOVARTIS noch heute nicht schafft, ohne das Wissen von Daniel Vasella auszukommen. Wie «Schildbürgerhaft» müssen eine Gesellschaft und deren Politiker sein, die darauf hoffen oder fest daran glauben, dass z.B. mit einer 1:12 Initiative, bei der in einem Unternehmen der höchste Lohn nur 12 Mal höher als der tiefste sein darf, Mega-Gehälter verhindert werden. Wir lassen uns doch täglich von „Vasellen“ vorführen, die nun statt einem Lohn einfach ein Tageshonorar von 25'000 Franken fordern, also keinen Lohn mehr. Kurz nachgerechnet kommt man so natürlich auf über 6 Millionen Franken: 5 x 25'000 gleich 125'000 in der Woche mal 48 (gönnen wir Herrn Vasella doch einen unbezahlten Monat Ferien). Also, gäbe es bei der HEALTH TRIBUNE Leserschaft solche Schildbürger und würde mein Tageshonorar auch 25'000 Franken betragen, dann könnte ich wenigstens garantieren, dass mein Wissen in Sachen Gesundheit nicht nur „Symptom-Bekämpfung“ ist, sondern Krankheiten verhindert. Denn bei hartem Krafttraining, vegetarischer Ernährung, viel Schlaf muss es überhaupt nicht mehr zu Erkrankungen kommen.

Aber eben, derjenige, der weiss, wie einfach die Lösung ist, wird natürlich nicht gehört. Denn man will ja nicht einer ganze Chemieindustrie den Untergang weihen. Eines fernen Tages aber, wenn es keine „Vasellen“ mehr auf unserem Planeten gibt, dann werden Menschen begreifen, dass in jeder Zeitphase der Menschheitsgeschichte immer wieder eine Tür zu einer positiven Lösungsfindung aufgegangen war. Denn nur der Gesunde hat 1000 Wünsche, der Kranke nur einen!

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. 978-3-033-02861-6E-Mail:
jschupp@toptenmedia.com

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



Können Vorgaben unser Verhalten beeinflussen!

Dr. med. Bertino Somani

Fast wöchentlich werden Studien publiziert, die zeigen, dass ein Lebensstil - speziell genügend körperliche Aktivität - sich für die Gesundheit und die Lebensqualität lohnt. Vor etwa 10 Jahre zeigten grosse Studien **(1,2)** aus Finnland und der USA, dass sich ein gesunder Lebensstil zur Prävention von Diabetes auszahlt - 58% weniger Diabetes bei der Probanden-Gruppe im Vergleich zu einer Gruppe, die unter „üblicher“ ärztlicher Kontrolle stand. Eine andere Gruppe, die mit einem Medikament (Metformin) behandelt wurde, hatte 31% weniger Diabetes. Lebensstilanpassung war also das „beste Medikament“. Ausserdem: *„The prevalence of the metabolic syndrome in all participants increased from 55% at baseline to 61% after 3 years in the placebo group ($P=0.003$) and from 54% to 55% in the metformin group ($P>0.2$). In the lifestyle group, overall prevalence decreased from 51% to 43% ($P<0.001$)“* **(3)**.

Auch hier hat der Lebensstil die beste Wirkung. Menschen, die sich körperlich aktiv betätigen und die Ernährung anpassen, verbessern nicht nur ihre eigene Gesundheit und Wohlbefinden, sondern leisten erst noch einen Beitrag an die Verminderung der Kosten. Trotzdem haben sich diese Erkenntnisse in der alltäglichen medizinischen Betreuung wenig durchgesetzt. Der Lebensstil ist erwünscht, die Medikamente sind ein Muss. Eine gerade publizierte Studie **(4)** mit einer mittleren Beobachtungsdauer von 10 Jahren zeigte, dass trainierte Patienten mit erhöhten Fettwerten eine deutlich niedrigere Sterblichkeit aufweisen als untrainierte. Die Einnahme von Statinen (Medikament zur Prävention von Herz-Kreislaufkrankheiten bei erhöhtem Risiko) verbessert den Effekt. Im Medical Forum **(5)** steht die Schlussfolgerung: *„Körperliche Fitness ist für Patienten mit einer Dyslipidämie und Statin-Unverträglichkeit ein hervorragendes Mittel zur Mortalitätsverminderung. Also sollten wir mehr Velowege bauen, Lifte abschaffen und 4 bis 5 Mal pro Woche eine halbe bis eine Stunde laufen, wenn wir bis zu unserem Tod gesund bleiben wollen.“*

Meine Schlussfolgerung aus diesen verschiedenen Studien lautet: Die Ärzte sollen die besten Therapie vermitteln, und die Versicherer das finanzieren, was erfolgreich, besser und erst noch kostengünstiger ist. Folglich müssen gewisse Medikamente nur noch verschrieben und finanziert werden, wenn auch der weitaus erfolgreichere „Therapieanteil“ - nämlich Verbesserung der körperlichen Fitness - verschrieben und durchgeführt wird. Nur so hat man eine optimale Wirkung. In Zukunft werden vermehrt noch solche Erkenntnisse publiziert werden. In Fällen wie hier aufgezeigt nur das Medikament zu verschreiben ohne Fitnessanteil, bedeutet eine nicht evidenz- und qualitätsorientierte Medizin. Erfahrungen zeigen, dass solche Vorgaben von ärztlicher Seite unser Verhalten beeinflussen. Worauf warten wir noch? Die Fakten sind bekannt. Wir wollen doch die „beste Therapie“, dass die Ärzte uns das Beste anbieten und die Versicherer das finanzieren, was gut wirkt. Dann beginnen wir doch damit!

Referenzen:
N Engl J Med 2001;344:1343-1350
N Engl J Med 2002;346:393-403
Annals of Internal Medicine. 2005;142(8):611-619.
The Lancet 2013;381:394 - 399
Medical Forum 2013: <http://www.medicalforum.ch/docs/smf/2013/2728/de/smf-01494.pdf>



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

Warum Sitzen tötet

(oder: Über das artgerechte Leben)

Dr. med. Jürg Kuoni

Faultiere sind kerngesund, kennen weder Diabetes noch Übergewicht, weder Herzinfarkt noch Hirnschlag. Obwohl sie alles falsch machen: Sie bewegen sich täglich ein paar Meter in den Baumkronen und essen tagaus, tagein dasselbe: Blätter. Nicht weil eine Ernährungs-ideologie ihnen diese vegane Lowfat-Diät vorgibt, sondern weil sie unfähig sind, sich etwas Anderes zu beschaffen. Gefährlich leben sie nur, wenn sie „ihr Geschäft besorgen“, denn sie sind so rücksichtsvoll, dass sie nicht einfach einem zufälligen Passanten auf den Kopf scheissen, nein, sie steigen auf den Boden herunter und setzen sich dabei, weil ziemlich weit unten in der Nahrungskette, einigen Gefahren aus.

Faultiere tun dies, weil es ihr genetisches Programm ist.

Unser genetisches Programm heisst Nahrungsbeschaffung und Fortpflanzung. Über Fortpflanzung wissen Sie sicher mehr als ich. Das Know-how wird allerdings zunehmend von der Reproduktionsmedizin übernommen. Agrar- und Nahrungsmittelindustrie haben uns die Nahrungsbeschaffung abgenommen, und so haben wir endlich genügend Zeit, um hinter dem Bildschirm zu hocken und den ganzen Tag eine Tastatur oder eine Fernbedienung zu betätigen.

Das hat seinen Preis.

- Obwohl wir durch Mechanisierung und Digitalisierung immer mehr frei verfügbare Zeit haben sollten, haben wir immer weniger Zeit.
- Obwohl die uns zur Verfügung stehende Nahrungspalette noch nie so gross war, ernähren wir uns mehrheitlich von Zucker, Fett und Salz. Dazu ein Cocktail von Geschmacksstoffen, Geschmacksverstärkern, Emulgatoren, Stabilisatoren, Antioxidantien, Farbstoffen und Textur-Imitatoren. Diesen appetitlichen Mix ergänzt ein Supplément von Pestiziden.
- Dank Coop@home, Leshop und Pizza Kurier müssen wir nicht einmal mehr ins Auto steigen, um Essbares zu beschaffen. Wir sitzen und liegen uns (auch ohne Zigaretten) zu Tode.

Die Rettung kommt von der Sportmedizin. Eine Konsensus-Konferenz des American College of Sportsmedicine hat lange zusammengesessen und dann verkündet: Bewegt euch an mindestens 5 Tagen in der Woche je 30 Minuten, drei mal zehn Minuten sind auch OK!

Woher die das wohl haben? Ganz einfach! Von einer grossen Gruppe gesunder Personen lebten diejenigen am längsten, die sich täglich mindestens

30 Minuten bewegt hatten. Wer sich mehr als 30 Minuten bewegte, hatte offenbar statistisch keinen Vorteil. Ausser fürs Ego, aber dieses geht nicht in die Statistik ein. Aber was taten die am längsten Lebenden denn in den restlichen 1410 Minuten ihres Tages? Mit der Frau gestritten, falls sie noch nicht geschieden waren? Schach gespielt? Wieder einmal als Grillmeister brilliert? Simpsons geschaut oder Goethe gelesen? Nichts erfahren wir. Aus einem grossen Nichts 30 Minuten herauszufischen und daraus statistisch etwas nachweisen zu wollen, ist wohl kaum mehr als höherer Blödsinn.

Dabei liegen die Facts schon lange auf dem Tisch:

- Männer, die länger als 23 Stunden täglich sitzen oder liegen, haben ein 1.5 faches erhöhtes Risiko, an Herz-Kreislaufkrankheiten zu sterben. (Katzmarzyk PT, Church TS, Craig CL, Bouchard C., Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. Med Sci Sports Exerc. 2009 May;41(5):998-1005)



Dr. med. Jürg Kuoni

Geboren 1945

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

Seither Autor und Referent über Themen rund um die Gesundheit.

- Die sitzend verbrachte Zeit ist auch für Frauen ein Prädiktor für Übergewicht mit all deren Folgen, und zwar unabhängig von Freizeitaktivitäten. (Brown WJ, Williams L, Ford JH, Ball K, Dobson AJ. Identifying the energy gap: magnitude and determinants of 5-year weight gain in midage women. *Obes Res.* 2005 Aug;13(8):1431-41.)
- Das Risiko für ein Metabolisches Syndrom (hoher Blutdruck, Typ II Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht) steigt dosisabhängig mit der Zahl vor dem Bildschirm verbrachter Stunden. Freizeitaktivitäten haben nur einen marginalen Einfluss auf diese Korrelation. (Amy E. Mark and Ian Janssen, Relationship between screen time and metabolic syndrome in adolescents. *Journal of Public Health*, Volume 30, Issue 2, 153-160.)
- Ein Editorial im *British Journal of Sports Medicine* (2009;43:81-83 N Owen, A Bauman, W Brown, Too much sitting: a novel and important predictor of chronic disease risk?) fasst die Literatur der letzten Jahre zusammen: Die sitzend vor dem Computer oder dem Fernseher verbrachte Zeit korreliert mit dem Risiko für Typ II Diabetes, Herzkreislauf- und anderen chronischen Krankheiten. Wörtlich: **„Sehr wahrscheinlich entstehen durch langes Sitzen nicht zu unterschätzende negative Folgen für Stoffwechsel und Gesundheit**

sogar dann, wenn man sich an die Empfehlung hält und sich an den meisten Wochentagen 30 Minuten bewegt.“

- Wer tagsüber „ein gutes Sitzleder“ hat und abends übers Fitness-Studio nach Hause geht, läuft in der Literatur unterdessen unter dem Ehrentitel „active couch potato“. Die PAUSENLOS vor dem Bildschirm verbrachte Zeit hat also erhebliche negative Folgen, sogar für diejenigen, die sich in ihrer Freizeit „genügend bewegen“. Die gesundheitlichen Folgen von viel am Stück sitzend verbrachter Zeit werden offensichtlich, auch von amtlichen und selbsternannten Gesundheitsförderern, weit unterschätzt.

Das alles ist weder neu noch originell. Joan Vernikos, frühere langjährige Direktorin des Life Sciences Institute der NASA, hat die Resultate ihrer Forschung unterdessen in einem hochinteressanten Buch zusammengefasst: **„Sitting kills, moving heals“**. Sie war für die Gesundheit der Astronauten verantwortlich. Die bei den Raumfahrern beobachteten gesundheitlichen Folgen der Schwerelosigkeit und Inaktivität (Osteoporose, eingeschränkter Zuckerstoffwechsel, Herzkreislaufprobleme, Muskelverlust, vorzeitiges Altern) konnte sie auch bei Versuchspersonen nachweisen, die sich freiwillig einer strikten „Bettruhe“ von 3-4 Wochen unterzo-

gen. In einem Interview fasst sie ihre Erkenntnisse zusammen: **“The key to lifelong health is more than just traditional gym exercise once a day, three to five times a week. The answer is to rediscover a lifestyle of constant, natural low-intensity non-exercise movement throughout the day.”** (Der Schlüssel zu einem langen und gesunden Leben ist mehr als jede Woche drei bis fünf Besuche im Fitness-Center. Wir müssen zurückfinden zu einem Leben mit regelmässiger mässiger körperlicher Aktivität während des ganzen Tages.)

Natürlich wollen wir nicht zurück zu einem Leben, in welchem wir unsere Wäsche im nächsten Fluss oder See waschen, unsere Himbeeren im Wald suchen oder unsere neue Liebe mit Rauchzeichen zum Essen einladen müssen. Das moderne Leben ist wunderbar. Aber eben auch gefährlich. Den Gefahren kann man ohne grossen Aufwand aus dem Weg gehen: regelmässiges Training. Aber eben nicht nur das. Auf jeder Packung Zigaretten steht: Rauchen tötet. Analog müsste auf jedem Stuhl stehen: Sitzen tötet. Stehen Sie alle 30 Minuten kurz auf! Bewegen Sie sich!

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

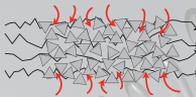
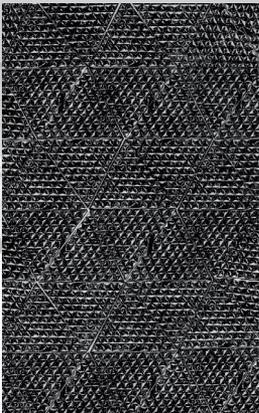


- Zertifiziertes Managementsystem
- EN ISO 9001
- EN ISO 13485

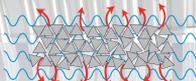
QUICK-ZAP-TENS-Therapie-Technik

Folgende Bilder sagen mehr aus als 1000 Worte!

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

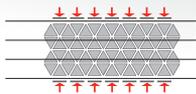


Ein disharmonischer Zustand der molekularen Zellstruktur kann zu Beschwerden führen.



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.

Ist die Fitnessclub-Branche auf dem HOLZweg oder ist das FIVE-Konzept die ARCHE für das Überleben der traditionellen Fitnessindustrie?

Jean-Pierre Schupp im Gespräch mit Five-Konzept Entwickler
Wolf Harwath, Lutz Kruger und Christoph Limberger



JPS: Auf einmal hört und sieht man überall Fitnessgeräte aus Holz gebaut und nicht nur Neueinsteiger, sondern auch eingefleischte Fitnessprofis fragen sich: Was soll das? Ist unsere Branche auf dem HOLZweg?

WH: Die schnelle Entwicklung von **five**[®] spricht dafür. Aber das hat sicherlich grundsätzlich weniger mit dem Material zu tun. Bei **five**[®] erklärt sich die Wahl von Holz als Werkstoff ganz einfach. Die

erste Begegnung mit dieser Trainingsform hatten wir beim Begründer der Bio-kinematik Dr. Walter Packi in Freiburg.

Seine „Baumstammübung“ hat Christoph Limberger in unserem „Back Mover“ nachempfunden. Und aus einem unbehandelten Stamm, dessen Liegekomfort doch zu wünschen übrig liess, wurde so eine Gerätelinie aus feinsten Eiche.

JPS: Ist HOLZ die Lösung dafür, dass unsere Branche, aber vor allem die Gesellschaft wieder zurück zur Natur, zurück zur nachhaltigem Gesundheitstraining findet und wieder Übungen vollzieht, die schon unsere Urahnen gemacht haben?

LK: Das wäre in unserem Sinne. Wir wollen mit dem **five**[®]-Konzept zurück zur Natürlichkeit. Der Mensch ist als „Jäger und Sammler“ konzipiert. Aber von einer solchen Lebensweise haben wir uns gewaltig weit entfernt. Mit vielen negativen Auswirkungen auf unseren gesamten Bewegungsapparat. Ansendend treffen wir mit unseren Holzgeräten den Nerv der Zeit. Holz passt als weiches Material sicher auch optimal zu den weichen Inhalten des Beweglichkeitstrainings. Hier geht es nicht um stahlharte Muskeln. Unsere Kunden sind auch begeistert, dass sich das so aussergewöhnliche Trainingskonzept auch schon im ganzen Erscheinungsbild und in der warmen Haptik von den herkömmlichen Hightech-Geräten unterscheidet.

JPS: Ich proklamiere schon lange in der FT den neuen Weg vom Fitness-Club zum Health-Club, d.h. zum Gesundheitsförderungs-Gesamtanbieter. Eure Produktelinie FIVE scheint genau in diese Richtung zu gehen. Wie sehen denn deine Kunden aus, welche Studio-betreiber kaufen FIVE?



Wolf Harwath - Lutz Kruger - Christopher Limberger

CL: Es lief auch bei uns wie mit vielen wirklichen Innovationen. Zunächst haben sich die Pioniere unter den Unternehmern an das Konzept gewagt. Die, die immer Vorreiter in der Branche sind und auch eine Risikobereitschaft mitbringen. Der gewaltige Erfolg bei diesen Multiplikatoren hat inzwischen alles verändert. Sicher sind es immer noch die gesundheitsorientierten Clubs, die five etablieren, aber wir sind deutlich breiter aufgestellt. Neben Fitness-Studios zählen auch Physiotherapie- oder Gesundheitseinrichtungen, sowie eine Universität zu unseren Kunden.

JPS: Neben effizienten Holzgeräten gibt es auch ein neues Wort

„BIOKINEMATIK“.

Was steckt hinter diesem Wort, ein neuer Werbegag oder ein Synonym für ein neues effektives Gesundheitswesen?

Die Biokinematik ist sicher kein Werbegag. Der Freiburger Arzt Walter Packi behandelt nach seinen Erkenntnissen seit über 15 Jahren Schmerzpatienten. Und das mit einzigartigen Erfolgen. Sie basiert auf der Logik des Schmerzes und der Erkenntnis, dass fast jeder Schmerz im Bewegungsapparat auf Muskelverkürzungen oder zu hohe Muskelspannungen zurückzuführen ist. Dabei können die schmerzauslösenden Punkte und die Stellen, an denen der Schmerz auftritt, weit auseinander liegen. Wie Packi sagt: Wo die Klingel ist, ist nicht die Glocke. Dass aus diesen Erkenntnissen ein sehr aussergewöhnliches Bewegungskonzept entstand, erklärt sich leicht, wenn man Packis Erklärungen dazu folgt, wie der Körper wirklich funktioniert. Es bildet einen eindeutigen Gegenentwurf zu unserem ständig nach vorn gebeugten Alltag.

JPS: Mit deinen Aussagen hast du aber den Fehdehandschuh an das heutige Gesundheitswesen, an die Ärzteausbildung an Universitäten usw. geworfen, da wird es massiv Druck geben. Meinst du, dass deine Kunden Lust haben, sich mit dem heutigen Gesundheitswesen in Diskussionen einzulassen?

WH: Um es mit Victor Hugo zu sagen: „Nichts ist so mächtig wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist.“ Und wenn man an eine solche Idee glaubt, muss man auch bereit sein, Widerstände zu überwinden. Natürlich sehen wir uns auch Skeptikern gegenüber. Aber insgesamt gibt es doch viel weniger Diskussion als vielmehr Kooperation. Unsere Kunden haben an ihren Standorten vielfach offene Türen bei Ärzten und Therapeuten vorgefunden.



Jan Rothe vom Sportpark Johannesplatz in Erfurt hat vor Ort innerhalb kürzester Zeit ein Ärztenetzwerk von 17 Ärzten und therapeutischen Einrichtungen aufgebaut, die allesamt **five®** als Trainingskonzept für ihre Patienten empfehlen. Die Universität Flensburg hat in ihrem eigenen Trainingszentrum einen **five®**-Parcours eingerichtet und möchte zukünftig die Biokinematik als Lehrstoff

etablieren. Unsere Kunden sind also für Gespräche bestens gewappnet.

JPS: Bei einem milon Event Mitte Mai in Rapperswil konnte ich einen Vortrag von dir hören und war gleich so begeistert, dass ich dich als Referent für das 8. WWF vom Montag, 30.9.2013 nach Locarno-Minusio eingeladen habe.



Deinem absolut hörenswerter Vortrag kann man „live“ vor Ort folgen oder sich über den WEBINAR-Link am 30.9. „kostenlos“ zuschalten. Lutz meine Abschlussfrage: Wie siehst du den Zukunftsmarkt von FIVE und die dazugehörenden Konzepte?

LK: Wir haben eine Vision und glauben ganz fest an ihre Verwirklichung. **five®** wird die Trainingslehre revolutionieren und eine weltweite Trainingsbewegung auslösen. Die regelrecht explosionsartige Entwicklung des Systems in den letzten beiden Jahren scheint uns zu bestätigen. Wir sind uns sicher, dass das Konzept der Hohlkreuzbewegungen als Gegenentwurf zu unserem degenerierten Alltagsleben zur täglichen Körperhygiene der Menschen gehören wird.

Und als Entwickler sind wir natürlich selbst ständig auf der Suche nach neuen Möglichkeiten, alle Erkenntnisse der Biokinetik in Bewegungskonzepte umzusetzen. Mit unserer Triggerwand haben wir für die Kunden eine Möglichkeit geschaffen, Therapeut in eigener Sache zu werden. Unsere **five®**-Academy bildet Trainer auf therapeutischem Niveau aus, die unsere Erkenntnisse in die Einrichtungen tragen. Die Entwicklung ist wohl nicht aufzuhalten.

JPS: Danke für das interessante Gespräch und ab der FT 146 wird es neu die Rubrik: „Biokinetik News“ geben, weil dieses Thema nicht mehr vom Gesundheitsförderungsmarkt wegzudenken sein wird!



five® | RÜCKEN & GELENK
zentrum

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 manifolde 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. 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“.

Betreibt 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 Sauerstoffresser 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. 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

Gegen die Schwerkraft

**Erleben Sie die Revolution in Rehabilitation und Training
proxomed vertritt exklusiv die Anti-Schwerkraft-Laufbänder von AlterG**



Das Anti-Schwerkraft-Laufband AlterG wurde in den USA ursprünglich für die Vorbereitung von Astronauten auf den Weltraum entwickelt. Heute steht es für revolutionäre Rehabilitationsmethoden. Antoni Mora, CEO der proxomed Medizintechnik GmbH: „Bisher waren Rehabilitationsmassnahmen unter reduzierter Belastung der betroffenen unteren Körperregionen ausschliesslich im Wasser nach abgeschlossener Wundheilung oder unter aufwendigen Antigravitationsaufhängungen möglich. Das Anti-Schwerkraft-Laufband erweitert die bisherigen Heilungsmöglichkeiten nicht nur, es bietet die fortschrittlichste und modernste Gewichtsentlastungstechnologie an, auch für Patienten im hohen Alter und Sportler.“ Zum Vergleich: Während Patienten, die im Wasser trainieren, lediglich einen Auftrieb von 50 Prozent ihres Körpergewichtes erreichen, liegen die Entlastungswerte beim AlterG zwischen Null und 80 Prozent.

proxomed®



Das Anti-Schwerkraft-Laufband wird in der Schweiz und in Deutschland exklusiv von proxomed vertreten. Neben frisch Operierten in der Reha, nutzen auch Spitzensportler, die gelenkschonend trainieren wollen, AlterG; zum Beispiel Spieler des FC Bayern München und des FC Barcelona.

Das computergesteuerte, stufenlos verstellbare Laufbandsystem erweist sich als besonders gelenkschonend, da die Erzeugung gleichförmiger Hebekräfte die auftretenden Stosskräfte beim Gehen oder Laufen stark reduziert. Während einer Trainingseinheit befindet sich der Körper des Patienten unterhalb der Taille in einer Überdruckkammer.

Das Anti-Schwerkraft-Laufband ist individuell einstellbar, wodurch die Reduktion des Körpergewichtes den gewünschten Belastungen angepasst werden kann.

Mehr über das Anti-Schwerkraft-Laufband unter: www.proxomed.ch

SILUELLE® 55plus

Molken-Eiweisskonzentrat mit Vitaminen, Mineral- und Vitalstoffen

Für lange Selbständigkeit und Mobilität in der 2. Lebenshälfte



In der 2. Lebenshälfte wird die möglichst lange Selbständigkeit immer mehr zu einem wichtigen Thema. Nicht angewiesen sein auf Dritte, sich wohl fühlen, gute Energie zur Verfügung haben, um sich noch Träume zu erfüllen – für all das kann man frühzeitig etwas tun! Der Schutz und der Erhalt der Muskel- und Knochensubstanz mit dem gesunden und bekömmlichen Molken-Eiweiss-Drink **SILUELLE® 55plus** ist besonders empfehlenswert im Zusammenhang mit Bewegung und muskelaufbauenden Aktivitäten!



Neu: Molken-Eiweiss mit

- Vitamin D₃
- Calcium, Magnesium
- L-Carnitin, Coenzym Q10
- Vitamine C, E, K, B-Komplex
- Folsäure, Niacin
- Kalium, Zink, Chrom
- Inulin und Apfelpektin
- aspartamfrei

Die **SILUELLE® 55plus** Zusammensetzung enthält «das absolut hochwertigste Eiweiss aus nur einer Eiweissquelle, nämlich Molken-Eiweiss. Es ist der Eiwhite zu den Muskelzellen. Im Vergleich zu Milcheiweiss, werden damit bedeutend mehr Aminosäuren in die Muskeln eingebaut»*. Die Vitamine B6 und B12 stärken Ihr Nervenkostüm, zur Eiweiss-Synthese tragen Magnesium, Folsäure und Zink bei. Calcium und Vitamin D₃ sind essentiell für den Erhalt gesunder und beweglicher Knochen (Schutz vor Brüchen). Inulin und Apfelpektin sind bekannte Ballaststoffe und sorgen für eine gute Verdauung. Coenzym Q10 und L-Carnitin spielen eine bedeutende Rolle bei der körperlicheren Energiegewinnung.

* Zitat Dr. Ulrich Strunz «forever young, geheimes Eiweiss»

Wir möchten Zusammenarbeiten

mit professionellen Personal-Trainer, Fitnessclub-, Wellness-anlage- und Gesundheitsinstitut-Betreibern

JA, ich will etwas für meine Kunden tun, zum Erhalt einer langen Selbständigkeit und Mobilität – Ich will Wiederverkäufer werden *!

*** Hier folgend meine Daten für Infos und Muster:**

Firma oder Name _____

Strasse/Nr _____

PLZ/Ort _____

Telefon und E-Mail _____

Coupon einsenden an:

CREAPHARM SA,

Postfach 663, 3098 Köniz

Info-Hotline: 031 351 31 31, Fax: 031 351 31 32

info@creapharm.ch / www.creapharm.ch



Die Erzeugung fettfreier Körpermasse

(Muskeln und Knochen)

Werner Kieser

Im Gesundheitswesen und im öffentlichen Bewusstsein hat sich die Erkenntnis gefestigt, dass nicht das Körpergewicht, sondern die Körperzusammensetzung (Fett/Muskelmasse-Relation) gesundheitlich relevant ist. Eine Zunahme des Magermasse-Anteils kann ausschliesslich mit Widerstandstraining (progressive resistance training) bewirkt werden. Nach heutigem Wissenstand besteht der Trainingsreiz weniger in der Bewegung als solcher als in den reziproken Faktoren Anspannungshöhe und Anspannungsdauer der Muskulatur.

Lange war diese Trainingsform auf die relativ kleine Bevölkerungsgruppe von Sportlern und Bodybuildern beschränkt. Das ist angesichts des grossen physiologischen und psychologischen Nutzens dieses Trainings verwunderlich, erklärt sich aber mit hoher Wahrscheinlichkeit durch den relativ grossen Zeitaufwand, den die konventionelle Ausübung des Krafttrainings erfordert.

1978 besuchte ich in Florida/USA zum ersten Mal mit Arthur Jones den Mann, der die in ihrer Effizienz einzigartigen Nautilus-Kraftmaschinen erfunden hatte und damit Urheber des High-Intensity-Trainings (H.I.T.) geworden war. Mein Studio in Zürich wurde dann das erste Studio in Europa, das voll mit Nautilus-Maschinen ausgerüstet war! Mit den Geräten zusammen brachte ich meinen Trainierenden auch das H.I.T..

Die Nautilus-Maschinen waren die ersten wissenschaftlich konzipierten Trainingsgeräte, die es ermöglichten, Muskeln von der gedehnten Position bis hin in die voll kontrahierte Position hinein adäquat zu belasten. Die damit verbundene erhöhte Übungsintensität allein schon zwang zu einer kürzeren Trainingsdauer. Die H.I.T. erfordert die Durchführung jeder Übung bis zur vollständigen lokalen Erschöpfung. „Zweimal pro Woche 30 Minuten reichen!“ – das war gegenüber den damals üblichen Verfahren für fast alle „Experten“ eine provokant unglaubwürdige Aussage.

Ermutigt durch die Erfolge meiner Kunden und meine persönlichen Fortschritte mit dem H.I.T., erläuterte ich dem damaligen Nautilus-Forschungsleiter, Dr. Ellington Darden, meinen Plan, eine Studio-Kette ausschliesslich für H.I.T. zu gründen – ohne Sauna, Aerobics, Cardio-Training usw.. Ellington Darden war vom Erfolg meines Vorhabens nicht überzeugt, doch er meinte: „*Warum nicht, wenn du es dir leisten kannst.*“ In der Tat gab es viele Widerstände und Rückschläge. Aber übers Ganze gesehen ging mein Plan auf. Dass ich damit das Entstehen einer neuen Kategorie von Trainingszentren begründete, war mir damals allerdings nicht bewusst.

H.I.T. wurde und wird mittlerweile in vielen Studios angeboten, meist neben anderen Angeboten, die natürlich auch empfohlen und verkauft werden müssen. Damit werden aber gleich zwei Hauptvorteile des

H.I.T. unterschlagen: Erstens der minimale Zeitaufwand von H.I.T. im Vergleich mit allen anderen Verfahren. Denn wenn der Kunde noch andere, im Grunde genommen überflüssige und sogar kontraproduktive Leistungen des Studios benützen muss, braucht er mehr Zeit. Zweitens wird H.I.T. abgewertet, wenn es mit anderen Verfahren in eine Reihe gestellt wird.

Tatsächlich bietet H.I.T. alles, was sinnvollerweise mit Training erreicht werden kann, nämlich Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Damit werden all die präventiven und therapeutischen Wirkungen erzielt:

- Verbesserte Kraft/Körpergewicht-Relation
- Abbau muskulärer Dysbalancen
- Minderung bzw. Eliminierung von Rückenschmerzen
- Kompensation degenerativer Altersprozesse
- Stärkung der Knochen
- Verbesserung bei Stoffwechselproblemen (Diabetes II)
- Höhere Lebenserwartung
- Gute Figur

Mit dem H.I.T. steht heute ein Verfahren zur Disposition, das den bisherigen Anwendungshorizont des Krafttrainings weit überschreitet. In der Tat geht es hier um einen Fortschritt, vergleichbar dem der Zahnstein-Entfernung in der Dentalprävention: hat doch dieses relativ simple Verfah-

ren die Lebensdauer unserer Zähne mindestens verdoppelt. Bei der Wartung unseres Bewegungsapparates sind wir noch nicht soweit.

Die Konzeption des Kieser-Trainings weist jedoch in diese Richtung. Als Systemarchitekt stellte sich mir die Aufgabe, in einen Satz komprimiert, folgendermassen: „*Wie schaffen wir es, möglichst vielen Menschen mit dem geringsten zeitlichen, energetischen und finanziellen Aufwand den Nutzen des H.I.T. zu bieten?*“

Wohlverstanden, es geht darum, den vollen Nutzen zu bieten, aber alle diesem Zweck nicht unmittelbar dienenden Leistungen wegzulassen bzw. auf das Allernötigste zu beschränken. Denn mit H.I.T. wird alles erreicht, was mit Training erreichbar ist. Es sind dies die einzigen materiellen Substrate, die mit Training, welcher Art auch immer, überhaupt erzeugbar sind: Magermasse (Muskeln und Knochen), Kapillaren und Mitochondrien.

Der Vergleich einer H.I.T.-Anlage mit den üblichen Fitness-Studios zeigt bei der H.I.T.-Anlage einen wesentlich geringeren Raumbedarf, jedoch höhere Investitionskosten für die Geräteausstattung. Denn hier geht weder um Lifestyle-Anlässe noch um Wohlfühl-Oasen, sondern um die industrielle Produktion von Magermasse. Die Reduktion auf die Essenz, sowohl bzgl. des Angebots wie auf der Einrichtung der Anlage, kann grob in „notwendig“ und „überflüssig“ unterteilt werden.

Notwendig: Widerstandstraining, Einzelbetreuung und/oder freie Nutzung während der Öffnungszeiten. Medizinische Trainingsberatung, Indikation und Kontraindikation von Übungen.

Überflüssig: Cardio-Training, Stretching, Gruppenübungen generell, „Functional Training“, Aerobics, Vibrationsverfahren, Sauna, Badeanlagen, Hintergrundmusik usw. Mit anderen Worten, die ganze Palette der allgegenwärtigen Fitness- und Wellness-Szene erübrigt sich.

Mit H.I.T. steht erstmals ein universales, d.h. für alle Bevölkerungsschichten nutzbares Verfahren für Aufbau und Wartung des Bewegungsapparates zur Verfügung. Ein Verfahren, dessen volksgesundheitlicher Nutzen nicht hoch genug eingeschätzt werden kann.

Die Evolution hat kein „Interesse“ daran, dass wir älter als etwa 25 Jahre werden. Dann haben wir die Gene weitergegeben und sind – im Sinne der Evolution – nicht mehr nötig. Die meisten medizinischen, präventiven und therapeutischen Massnahmen dienen letztlich dazu, dieses Verdikt so zu mildern, dass nicht nur eine längere Lebenszeit, sondern auch eine bessere Lebensqualität resultiert. Die bisher ermittelten Daten über den Nutzen und die gesundheitlichen Auswirkungen von H.I.T. lassen sich leicht auf die gesamte Gesellschaft extrapolieren. Das Beispiel der Dentalhygiene legt nahe, dass die dramatisch ansteigenden Gesundheitskosten in der zweiten Lebenshälfte durch eine

flächendeckende Anwendung von H.I.T. drastisch sinken würden.

In der Volksschule wie im Altenheim sollte das übliche Schulturnen, bzw. die Altersgymnastik durch H.I.T. ersetzt werden. Solche Forderungen stossen jedoch – wie alle Neuerungen – auf Widerstand. Fachleute, die ihr veraltetes Wissen noch immer für den Stand der Forschung halten, behindern den Fortschritt. Das ist normal und soll Initiativen in dieser Richtung nicht drosseln. Der Wechsel von Paradigmen braucht Zeit und Beharrlichkeit. Doch er findet statt – früher oder später.



Werner Kieser

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

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

(MUSKEL) Training

Die beste ANTI-AGING Medizin

Sylvia Gattiker

Ein aktiver Lebensstil, Sport und Bewegung sind für den Körper mehr als nur lebensnotwendig. Dass Sport fit und munter macht, ist eine Alltagsweisheit und doch ist es mehr. Es ist eine simple Lösung für die unterschiedlichen Körper der Menschen und gegen vielfältige Krankheiten.

Diese Lösung ist so simpel und einfach und doch leiden wir an Inaktivität! Jahrelang war die Devise, um gesund zu werden: SCHONEN und Bettruhe! Inzwischen gibt es immer mehr Studien, in denen nachgewiesen wird, dass Bewegung ungeahnte Heilkräfte entfalten kann. Bewegung ist daher nicht nur Vorsorge und Prävention, sondern auch Heilmittel. Es ist eine natürliche und kostengünstige Therapie, die bei kompetenter Betreuung jedem hilft. Doch ganz so einfach ist es auch nicht, denn Sport, Bewegung,

ein aktiver Lebensstil benötigen die Muskulatur. Die Muskeln sind es, die diese gesundheitsfördernden Effekte bewirken. Mittlerweile hat die Wissenschaft bewiesen, dass regelmässiges Muskeltraining nicht nur die Kraftreserven aufbaut, sondern Prozesse im Organismus beeinflusst, die den Körper gesund halten und Krankheiten vorbeugen.

Dr. Charles Eugster, mittlerweile 94-jährig, startete mit individuellen, auf wissenschaftliche Erkenntnisse basierendes, gezieltes Muskeltraining. Im Juni dieses Jahres unterzog er sich einen medizinischen Check-Up in der Klinik Hirslanden. Interessant war der Vergleich mit seinen Check-Ups im Juli 2003 und April 2007. Einen kleinen „Wehrmutstropfen“ hatte der Check-Up: Dr. Eugster hatte zu dieser Zeit leider eine Infektion am Bein, die durch eine Verbrennung verursacht wurde. Diese Infektion stellte eine kleine Behinderung im Leistungsvermögen dar. Der Befund der körperlichen Untersuchung ergab folgenden Werte:

Allgemein:

Guter Allgemeinzustand, Gewicht 65,9 kg, Grösse 166.0 cm, BMI = 23,9 kg/m², Bauchumfang 87,0, Bauchfettanteil: 11,5%

Blutdruck:

120 / 75 mmHg

Puls: 68 / min

Gefässe:

periphere Pulse allseits tastbar, keine Strömungsgeräusche über den Halsschlagadern, keine sichtbaren Krampfadern der Beine

Lungen:

Unauffällig, normales Atemgeräusch, keine Nebengeräusche
Nervensystem: Tonus und rohe Muskelkraft normal, symmetrische; Reflexe mittellebhaft, symmetrisch, keine lokal neurologischen Ausfälle, Koordination und Gleichgewicht normal

Ergebnisse der Funktionstests:

Ruhe-EKG:

Sinusrhythmus 67 S/min, Indifferenzlage (QRS-Achse 58°), mit regelrechter AV-Überleitung, keine Erregungsrückbildungsstörungen, regelrechte R-Progression, 1 SVES. Zusammenfassend: normales EKG

Fahrrad-Ergometrie:

Max. Belastung bis 100 W (SOLL = 89W), kein Brustschmerz, keine Dyspnoe, keine pathologische ST-Streckenveränderungen, keine Rhythmusstörungen, adäquates Puls- und Blutdruckverhalten BD max. 205/22 mmHG, Puls max. 138 / Min. Zusammenfassend : unauffällige Ergometrie
Spirometrie : Vitalkapazität : 2,99 l (104%), FEV1 : 2,15 l (110%). Zusammenfassend: altersentsprechend, unauffällige Spirometrie.



Sylvia Gattiker
Jg. 1956, Studium Handelswissenschaften Wirtschaftsuniversität Wien.

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

Strenflex GOLD

Seit 2011: Bachelor of Arts in Prävention und Gesundheitsförderung

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

Siesta

Ueli Schweizer

Training und Erholung bilden eine Einheit. Diese Erkenntnis wird überall gelehrt. Erklärt wird damit das Prinzip der Superkompensation:

Training ermüdet, verbraucht, ja, macht sogar kaputt, aber gekonnt gemacht, setzt es den Reiz, dass in der Erholung, die im Training geforderten Körperstrukturen sich verbessern. Dass sie je nach Trainingsreiz in der Ruhe dann ausdauernder, stärker, schneller und grösser werden (=Superkompensation). Wie man trainieren soll, wird intensiv diskutiert. Unzählige Bücher werden voll geschrieben, Magazine mit Anweisungen zum ultimativen Training florieren und Seminare zum Thema werden teuer verkauft. Das ist auch gut so. Leider wird der zweite Teil dieser Einheit, die Erholung, meist komplett vergessen, ignoriert und nicht einmal im Ansatz verstanden.

Die Früchte der Anstrengung Fehlt die Erholung, fehlt der zweite Teil dieser Einheit, dann können die Früchte des Trainings nicht gepflückt werden. Ein bleibender Superkompensationseffekt, also ein Fortschritt stellt sich nicht ein. Schlimmer noch, das Training schadet. Besser ist, bei fehlender Erholung gar nicht zu trainieren. Das Wissen über die Erholung, den Schlaf, das vegetative Nervensystem, die beteiligten Hormone und die circadianen Zyklen ist mangelhaft, oder gar nicht vorhanden.

Beim Bier oder der Apfelschorle im Kollegenkreis die letzte hochintensive, heroisch durchkämpfte Intervall-Trainingseinheit hochleben zu lassen, ist doch Klasse. Man ist ja immer noch durchflutet von den euphorisierenden Glückshormonen. Die Natur bildet diese Glückshormone, damit die Menschen bei Flucht und Kampf die Erschöpfung und den Schmerz nicht spüren. Damit die Men-

schen auch dann noch flucht- und kampffähig bleiben.

Dass dabei im Körper sehr vieles stark geschwächt und sogar zerstört wird, kümmert diese Helden nicht. Obwohl doch bekannt ist, dass Pheidipidis, laut der Sage der erste bekannte „Marathonläufer“, vor 2503 Jahren den Athenern nach seinem Lauf von Marathon nach Athen gerade noch mitteilen konnte, dass sie die Schlacht zu Marathon gewonnen hatten, bevor er vor Erschöpfung tot zusammen brach. Die Geschichte scheint uns nichts zu lehren. Wir müssen alle Fehler selber machen. Um daraus zu lernen, wenn wir denn die Zusammenhänge kennen würden.

Hormonelles Durcheinander Intensives Training, hohe Laktatwerte und stimulierende Glückshormone sind immer begleitet von hohen Cortisolwerten. Diese sollten sich ab sieben Uhr Abends langsam aber stetig senken, damit um etwa zehn Uhr die Werte so tief sind, dass wir so richtig schön müde werden und in einen gesunden, tiefen Schlaf fallen können. Sind die Cortisolwerte um zehn Uhr abends, oder noch später, jedoch wegen des intensiven Trainings noch erhöht, finden wir den Schlaf nicht. Oder, wir fallen in einen komaähnlichen Schlaf, der uns nur ruhig stellt, damit wir nicht noch mehr Dummheiten anstellen. Regenerierend wirkte

Ueli Schweizer

Jg. 1952

Diplomsportlehrer, ETH Zürich

Gesundheits-, Bewegungs- und Sportwissenschaften

Leistungsdiagnostik

Wissenschaftlicher Leiter Vitality Stream GmbH

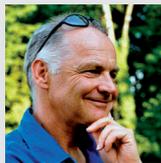
Er leitete grosse Fitness- und Wellnessanlagen, baute und führte sportmedizinische, leistungsdiagnostische und trainingstherapeutische Zentren.

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 Gesundheits-sport revolutioniert.

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

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

Strenflex SILBER



er aber nicht. Was wir den Tag durch verbraucht haben, kann nicht ersetzt werden, was wir geschwächt haben, kann nicht gestärkt werden, was wir kaputt gemacht haben, kann nicht repariert werden. Der Schlaf ist zu schlecht und die Nacht zu kurz. Die Superkompensation findet nicht statt. Schlimmer noch: Wir sind am nächsten Morgen leer, geschwächt und kaputt – ohne, dass wir das bewusst wahrnehmen oder weil wir dann denken, das sei ein Zeichen eines guten Trainings. Wir sind ja schliesslich keine Weicheier und immer noch überzeugt, dass dieses Training nützt.

Verlust der Erholungsfähigkeit Kommt dazu noch eine gehörige Portion Stress, Daueraktivierung durch permanente Erreichbarkeit, das mobile Büro und eine aufregende Freizeit, dann ist nach Monaten oder Jahren der Cortisolspiegel permanent erhöht. Der Mensch verliert seine Erholungsfähigkeit. Nervosität, Rastlosigkeit, Schlafstörungen, Hyperaktivität, Tagesschläfrigkeit und andere Symptome stellen sich ein. Das Ende der Geschichte hat einen bekannten Namen: Burnout.

Die Erholungsfähigkeit muss trainiert werden. Hat man sie verloren, wird jedes Training schädlich. Die Superkompensation gibt es nicht mehr, weil Training und Erholung schon lang keine Einheit mehr bilden.

Wir brauchen Pausen. Wir müssen dem Cortisol die Chance geben sich nach dem Mittagessen zu senken, damit das vegetative Nervensystem von Leistung auf Ruhe umschalten kann. Damit der Parasympathikus aktiviert wird und der Sympathikus seine Aktivität verringert. Der Körper und die Psyche können sich erholen. Eine mehrstündige, spanische Siesta muss es nicht sein. Ein kurze Pause, eine kleine Entspannung nach dem Essen wirken schon enorm. Kleine Pausen in der Mitte des Vormittags und des Nachmittags helfen zusätzlich die Erholungsfähigkeit zu erhalten. Aber nur rauch-, koffein- und mobilephonefreie Pausen zeigen die gewünschten Effekte.

Langsam und lang, locker und leicht

Nach sieben Uhr am Abend sollten wir keine intensiven Trainingseinheiten mehr machen, sondern dem Körper die Zeit geben, das Cortisol zu senken. Die Aktivität des Sympathikus senkt sich, der Parasympathikus steigert die Aktivität. Die Erholung nimmt seinen Lauf. Wir werden müde.

Sollte das nicht funktionieren nach einem langen, aufregenden Tag, können wir dem vegetativen Nervensystem mit einem etwa einstündigen Abendspaziergang bei der Umstellung helfen. Bewegen wir uns langsam und lang, locker und leicht,

dann wird das Cortisol schneller eliminiert und das vegetative Nervensystem stellt viel schneller vom Sympathikus auf den Parasympathikus um. Ohne Bewegung kann das Stunden dauern. Stunden in denen wir nicht richtig schlafen, Stunden in denen wir nicht regenerieren.

Herzströme

Immer mehr Menschen verlieren die Erholungsfähigkeit. Das geschieht schleichend. Meistens merkt man das erst, wenn es spät oder zu spät ist. Fühlt man denn Energiemangel, wird oft versucht mit intensivem Training dagegen zuhalten. Das wirkt dann katastrophal. Zum Glück gibt es jetzt Möglichkeiten die Erholungsfähigkeit zu messen, damit man früh feststellen kann, wenn diese sich reduziert. Damit man weiss, ob ein intensives Training oder nur ein Abendspaziergang angesagt ist. Sympathikus, Parasympathikus und die Balance der beiden, können mit Hilfe der Herzfrequenz, der Herzfrequenzvariabilität und des Herzrhythmus gemessen werden. Messungen, die heute die Grundlage für Erholung, Leistung und Lebensqualität sind.

Lassen Sie sich messen!

Infos:

uelischweizer@bluewin.ch

www.vitalitystream.ch



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.

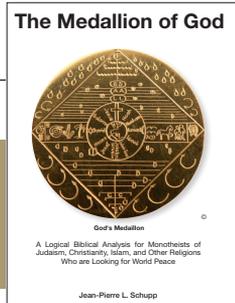


NEW: Now also in English language available:

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 interesting 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-Stelmüller GmbH & Co KG - Tel.: 0732 778583-0 - solarien@ruha.at - www.ergoline.at

Sportbelag SporTec Splash

Elastische Sportbeläge mit dichter Einstreuung von leucht-farbigem Gummigranulat setzen Akzente auf Trainingsflächen und im Hantelbereich.

Lieferbar in 4 leuchtenden Farben.

Prospekt und Preisliste unter: www.sportbelag.eu / 8. SporTec Splash

M SPEZIAL-BELÄGE
morgenroth

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

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

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
Kleest. 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 5	Seite
Titelseite: www.proxomed.ch	1
LMT - TecnoBody	2,3
WFWF Kongress 2013	4,5,6
Medical Active - LUCAMED	8
Basel SwissKids - ISFHA - Strenflex	10
Quick-Zap Power Tube	14
Creapharm mit SILUELLE	19
VACUFIT	24,25
WEBINAR für Health Tribune	28,29
Ergoline	30
Fitness Sport Magazin	32
Fitness Sport Magazin	40
Tagesseminar mit J.P. Schupp	33
Fitness Tribune Titel Nr. 145	35
Fimex - Technogym	36



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

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.





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 Vorkzahlung
 leisten, Rechnung abwarten)
 mit VISA
 mit EUROCARD
 Kärten 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 (256)
 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-
 tigt die 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.

Der schweizerische Schriftsatz hat kein Zeichen für
 8; es wird „ss“ für 8 gesetzt

- Freischaffende Korrespondenten:**
- Kuhnke Olaf, Dr. med.
 - Kuoni Jürg, Dr. med.
 - Liebscher Roland
 - Marx Johannes
 - Meili Daniel Louis
 - Muss Claus, Prof.Dr.med
 - Rieger Thomas, Prof. Dr.
 - Schmid Karolina
 - Schmid Lucia
 - Schupp Daniela
 - Schweizer Ueli
 - Somaini Bertino Dr. med
 - Thüring Heinz
 - Tischer Eva
 - Uhlenbruch Gerhard Dr.
 - Underberg Paul
 - Weyegans Rudolf
 - Witting Werner Prof. Dr.
 - Zwing Andreas

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

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



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

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

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



www.strenflex.org

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

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

Formular: www.healthtribune.eu / Leserbriefe

Nachbestellung von Health Tribune Ausgaben:
 Tel. +41 91 730 14 14 (Mo-Fr 9-12 / 14-16 Uhr)
 Fax +41 91 730 14 13
Formular: www.healthtribune.eu / Ausgaben

Redaktionsschlussdaten 2013-2014		www.toptenmedia.com / Mediataten	
Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
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
Nr. 11, Oktober/November 2014	20.07.14	15.08.2014	1. Woche September 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.-

fitnesstribune.com



Neue 4. Auflage vom Bestseller
Differenziertes Krafttraining
DR. AXEL GOTTLÖB

Jetzt mit TecnoBody die Weichen stellen
HEIKO MARTIN

Das FIVE-Konzept
Interview mit
Entwicklerteam

MUSKELN
DAS
GEHEIMNIS
DES
GLÜCKS

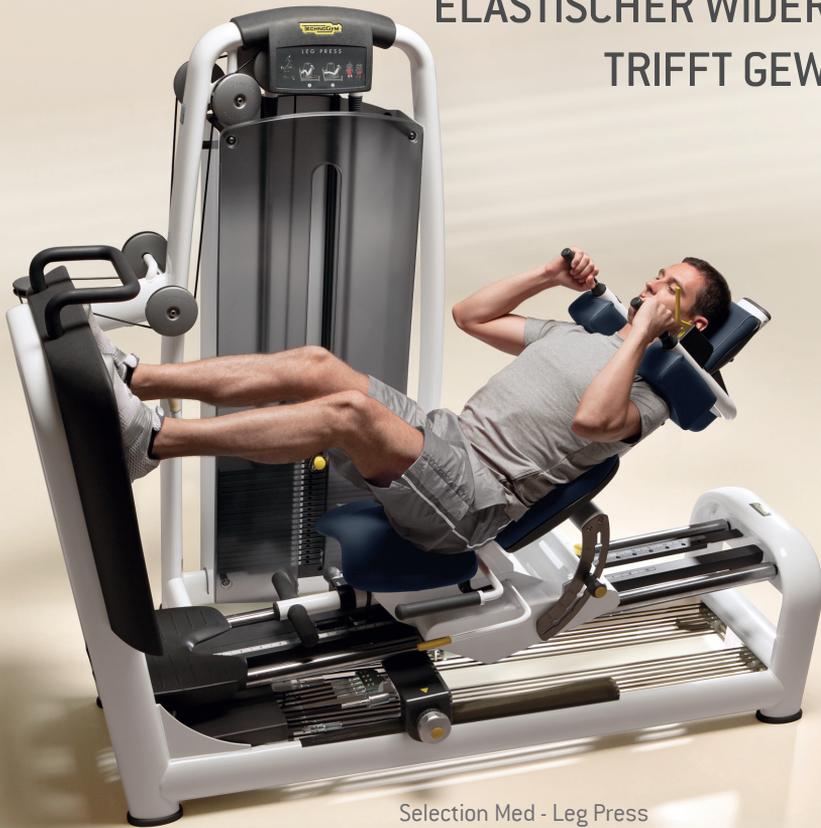
Mit 94 Jahren
mehrfacher
Weltmeister
Dr. Charles Eugster

MoveTo Live
Innovative fitness solutions

Komplettanbieter
mit vielfältigem
Sortiment



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