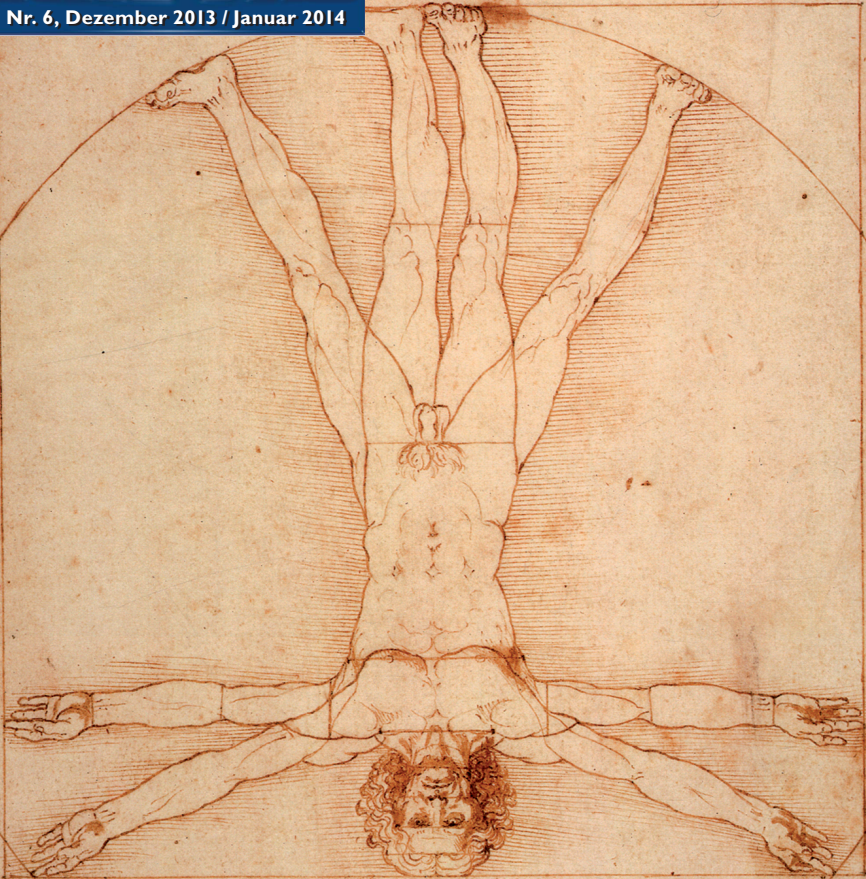


HEALTH TRIBUNE

Nr. 6, Dezember 2013 / Januar 2014

BURN bright statt **OUT**
DR. MED. JURG KUONI
NICE to **HAVE**
DR. MED. BERTINO SOMAINI



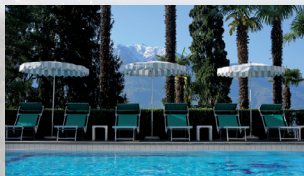
**Wer die Welt auf den Kopf stellt,
sieht wie Engel sich küssen!**

Leonardo da Vinci war mehr als ein Genie!

9. WFWF 2014

Auf den Pfaden der Weisheit

WORLD FITNESS & WELLNESS FORUM
WFWF



Spezialangebot für Fitness Tribune Abonnenten und WFWF Teilnehmer

Drei Übernachtungen zum Preis von zwei. Gültig auf Listenpreise bis Ende 2014, 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



28. - 29.9. 2014 in Minusio

Wandern und Philosophieren im Tessin - das verstanden schon grosse Geister wie Hermann Hesse und viele andere Künstler, Weltverbesserer und Politiker aus verschiedenen Jahrhunderten

Das 9. WFWF am 28. und 29. September 2014 wird die Pfade der Weisheit zum Thema haben und all jene ansprechen, die in der paradiesischen Umgebung am Lago Maggiore über Fitness, Gesundheit und Philosophie diskutieren möchten. Der neue Gipfel der Gesundheitsvisionäre und - Naturliebhaber - bietet Symposien über die Philosophien von Sokrates und Platon sowie eine Plattform für spontane Diskussionen.

Jeder Teilnehmer kann aktiv zum Ideen-Austausch beitragen oder auch nur passiv zuhören. Veranstaltungsort ist wie schon in den vorangegangenen Foren das Hotel Esplanade in Minusio bei Locarno.

Übernachtung und Verpflegung werden von jedem Forumsteilnehmer selbst übernommen.

Wer wie jedes Jahr am Gala-Dinner von Sonntag-Abend, 28.9.2014 dabei sein möchte, meldet sich unter untenstehender Link-Adresse an.

Anmelden unter: www.wfwf.tv



Dr. med. Jürg Kuoni
BURN bright statt OUT

Seite 10



Dr. med. Bertino Somaini
Nice to Have

Seite 17



**Prof. Dr. med. Claus Muss
und Dr. A. Lohninger**
Herzratenvariabilität

Seite 18



Dr. med. Petra Bracht
Die LnB Schmerztherapie

Seite 22



Sylvia Gttiker
Kunst, Provokation und ein
Vorbild: Dr. Charles Eugster

Seite 24



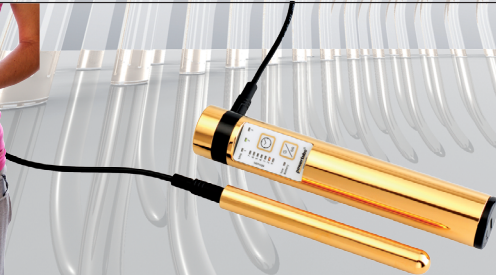
Bernard Crelier
Achalasie

Seite 26

Editorial	7
Kommentar	8
Gefässtraining	20
Mikronährstoffversorgung	21
Kleininserate	30
Termine & Adressen	31
Inserentenverzeichnis	32
Impressum	34

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!



powertube
QUICKZAP FREQUENZ THERAPIE TECHNIK

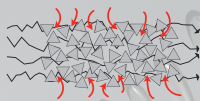
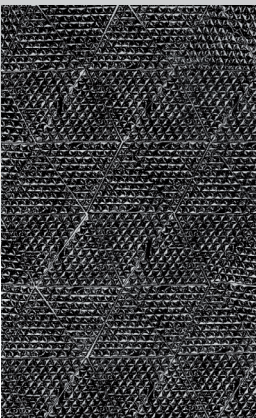


• Zertifiziertes
Managementsystem
• EN ISO 9001
• EN ISO 13485

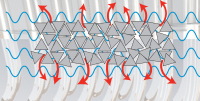
QUICK-ZAP-TENS-Therapie-Technik

Folgende Bilder sagen mehr aus als 1000 Worte!

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

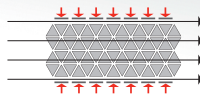


Ein disharmonischer Zustand der molekularen Zellstruktur kann zu Beschwerden führen.



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.

Das Herz - Mehr als ein Organ

Eine Reportage mit diesem Titel wurde vom TV-Sender ARTE am 12. September 2013 ausgestrahlt. Es war klar für mich, dass die Wissenschaft je länger je mehr zu einem revolutionären Schluss kommen muss, dass eben das Herz mehr ist, als nur eine lieblose Blutpumpe.

In meinem Edi von der FT 135 «Hat das Herz ein Gehirn» (siehe Abdruck auf der nächsten Seite in dieser HT Ausgabe) habe ich schon darauf hingewiesen. In der oben erwähnten, sehenswerten Reportage wurde aufgezeigt, wie die Menschen im 17. und 18. Jahrhundert durch die Faszination der Technik und den aufkommenden Industrien, den menschlichen Körper mehr und mehr als Maschine anschauten und das Herz als reine, mechanische Blutpumpe.

Leonardo da Vinci war nicht nur ein begnadeter Künstler, wie wir wissen, sondern hatte unglaubliche Fähigkeiten in vieler Hinsicht. So studierte er den menschlichen Körper bis ins Detail. Um 1513, im Alter von etwa 60 Jahren, skizzierte er in diversen Zeichnungen seine Beobachtungen zur Anatomie des Herzens. Die grösste Leistung von Leonardo war, dass er schon vor 500 Jahren beschreiben konnte, wie der Blutstrom durch die Herzklappen fliesst. Er beschreibt einen wunderschönen Wirbel auch Vortex genannt. In einem Glasmodell hat er dieses Phänomen, wie der Wirbel oberhalb der Aortenklappe sich bildet und ein anmutiges Muster, eben den Vortex-Ring bildet, nachgebaut.

Dieser schöne Wirbel, wenn das Blut die Aortenklappe verlässt, kann man mit der heutigen Technologie auch in schönsten Farben aufzeigen, wie unser Herz in 10 Tagen ca. eine Million mal die Herzklappen öffnet und schliesst.

Leonardo da Vinci erkannte auch, dass diese Blutwirbel, wenn sie die Aortenklappe verlassen), nicht gegen das Herz, sondern für das Herz arbeiten. Der Blutwirbel hilft, die Taschen der Klappe hinten wieder zu schliessen.

Das Herz ist keine mechanische Pumpe ohne Gefühle, sondern es wurde weder zufällig noch plump erschaffen, es sieht fast so aus, als hätte der Blutwirbel das Herz in seiner genialen anatomischen Art geformt. Leonardo erkannte zudem, dass die Pumpbewegung des Herzens und der Blutstrom in natürlicher Harmonie zusammenarbeiten. Emotionen und Gefühle im Herzen wurden während Jahrhunderten vergessen und erst heute beginnen Wissenschaftler zu begreifen, dass auch das Herz Neuronen (Nervenzellen) hat und das Hirn nicht das Herz steuert, sondern beide nebeneinander in partnerschaftlicher Art und Weise existieren (siehe Editorial in der FT 135 - www.fitnesstribune.com).

Leonardo zeigte uns mit den beiden Engeln (siehe Titelseite dieser HT 6 Ausgabe), die sich auf dem gezeichneten Brustkasten des Mannes küssen, dass im Brustkorb drin, wo das Herz liegt, die Emotion, die Liebe und die Seele des Menschen sitzen. Je länger die Wissenschaft in unserer heutigen Zeit meint, mit Forschungen voran zu kommen und alles in Frage zu stellen, desto schneller wird sie feststellen, dass viel Wissen schon vor Jahrhunderten und Jahrtausenden von anderen Menschen gesammelt wurde und man in Sachen Körper - Geist und Seele viel weiter vorangeschritten war, als man sich dies heute vorstellen kann.

Wir leben in einer wunderbaren Zeit, in der sich immer mehr Rätsel zu lösen beginnen.

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp

PS: Diese sechste HEALTH TRIBUNE Ausgabe ist die letzte, die es in Printform geben wird. Ab 2014, d.h. ab der HT Nr. 7, gibt es die HEALTH TRIBUNE nur noch als ON-LINE Fachmagazin, wie immer unter www.healthtribune.eu abrufbar!



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:
ipschupp@toptenmedia.com

Hat das Herz ein Gehirn?

Abdruck aus dem Editorial der FITNESS TRIBUNE Nr. 135 vom Jan/Feb 2012

Es vergehen in letzter Zeit keine Wochen, wo Wissenschaftler nicht etwas Neues entdecken, was der Mensch eigentlich schon seit Anbeginn weiss oder wissen müsste, oder bewusst oder unbewusst verdrängt hat. So haben verschiedene Wissenschaftler entdeckt, dass das Herz des Menschen, und eventuell auch andere Organe, Nervenzellen aufweisen, die denen des Gehirns ähnlich oder gleichgestellt werden müssten.

Auf diese Entdeckung kam man, als Herzpatienten nach einer Herztransplantation ihre Gewohnheiten änderten. So gab und gibt es Fälle, wie beispielsweise den einer 40-jährigen Frau aus den USA, die das Herz eines 18-Jährigen erhielt, der bei einem Motorradunfall tödlich verunfallte: Sie übernahm einige seiner Gewohnheiten, wie Fast-Food und Disco-Besuche und andere für sie eigentlich absurde Dinge. Auch träumte sie immer von einem jungen Mann, der ihr ein Haus zeigen wollte. Obwohl es in den USA und in vielen anderen Ländern verboten ist, Spender und Empfänger bekanntzugeben, fand diese 40-Jährige doch heraus, wer die Eltern des verunfallten jungen Mannes waren und nach diversen Treffen war allen Beteiligten, auch den anwesenden Wissenschaftlern klar, dass sie ihr Wissen nur von den Informationen haben konnte, die im Herz ihres Spenders abgespeichert waren. Es gibt viele solcher in der Zwischenzeit auch wissenschaftlich belegten Studien. Professoren vom MIT der Universität in Boston, USA, beweisen konnten, dass es solche Zusammenhänge über Neuropeptide geben muss. Neuropeptide sind Peptide, die als Botenstoffe von Nervenzellen freigesetzt werden. Viele weitere Forschungsberichte zu diesem Thema gelangen weltweit laufend an die Öffentlichkeit.

Herzgefühle bei Liebe, Herzschmerz bei Trauer, ein Phänomen, das sich nun aufzuklären beginnt. Schon die alten Philosophen und viele Religionen wussten um die Wichtigkeit des Herzens, um den mystischen Ort vieler Thesen und vor allem auch des Glaubens, ja sogar der Seele!

Wer nun meint, dass dies unmöglich ist, bedenke, dass bei der Entstehung eines Menschen im Mutterleib lange vor dem Gehirn das Herz seine Arbeit aufnimmt. Ohne Herzschlag, der ab der fünften Schwangerschaftswoche beginnt, geht gar nichts! Ab der 8. Schwangerschaftswoche spricht man vom Fötus (Fetus) und erst ab hier beginnt sich das Gehirn, mit entsprechenden ersten Nervenzellen, zu entwickeln! Der Kreis beginnt sich immer mehr zu schliessen – und wer an seinem doch so einmaligen Leben auch im hohen Alter aktiv teilhaben will, kommt nicht darum herum auch auf sein Herz mit aktivem Kraft- und Cardiotraining achtzugeben!

Dieser neue Wissensstand über die vielfältigen Eigenschaften des Herzens wird nicht nur die Welt verändern, sondern sie eröffnet u.a. wieder die Diskussion von Transplantationen. Wer kann beweisen, dass nach dem Hirntod der Mensch wirklich schon Tod ist oder ob er nicht doch noch Schmerzen bei der Entnahme seiner Organe fühlt? Ein bekannter englischer Chirurg meint dazu treffend: „Ihr könnt nach meinem Gehirntod gerne meine Organe entnehmen aber vorher müsst ihr meinen Körper unter Vollnarkose stellen.“

Mein eben erschienenes Buch „Das Medaillon Gottes“ gibt auch dazu interessante Antworten.

Der Gesunde hat 1000 Wünsche, der Kranke nur einen!

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp

Testimonials

- Dr. Charles Eugster, 94-jährig, mehrfacher Ruderweltmeister und mehrfacher Strenflex Fitness-Decathlon Weltmeister ist von der QUICK-ZAP-TENS-Therapie-Technik überzeugt
- Sylvia Gattiker, Bachelor of Arts in Prävention und Gesundheitsförderung und u.a. Personal-Trainerin von Dr. Charles Eugster benützt die QUICK-ZAP-TENS-Therapie-Technik nebst der Gesundheitsförderung auch für die Optimierung der sportlichen Leistungen bei Wettkampfeinsätzen
- Viele bekannte Persönlichkeiten setzen die QUICK-ZAP-TENS-Therapie-Technik ein!

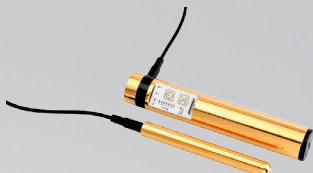
Anwendungs-Beispiele POWER QuickZap



QuickZap
Swiss²made



• Zertifiziertes
Managementsystem
• EN ISO 9001
• EN ISO 13485



POWER TUBE GOLD
Art. 1001 PTG



POWER TUBE SILBER
Art. 1002 PTS



POWER QUICK-ZAP
Art. 1003 PQZP

BESTELL-COUPON

Hiermit bestelle ich gegen Vorauszahlung

ein POWER TUBE GOLD (Art. 1001 PTG)

CHF 2'270.- (inkl. Versand)

ein POWER TUBE SILBER (Art. 1002 PTS)

CHF 1'815.- (inkl. Versand)

ein POWER QUICK-ZAP (Art. 1003 PQZ)

CHF 905.- (inkl. Versand)

Name: _____

Strasse: _____ Nr.: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Einsenden oder Faxen an:
Strenflex AG

Grindelstr 5, 8430 Wallisellen
oder per **FAX 043 443 30 25**

Burn bright statt out

Dr. med. Jürg Kuoni

Die Botschaft hör ich wohl...

Eine Google-Suche nach „**Burnout**“ ergibt knapp 40 Mio. Treffer. In den letzten Jahren haben mindestens 10 Kliniken Burnout-Abteilungen eröffnet. Die Clinica Holistica Engiadina, die „erste Burnout-Klinik der Schweiz“, hat zwei Jahre nach ihrer Eröffnung wegen „Kapazitätsengpässen“ ein Hotel dazu gekauft.

Bei Amazon „Books“ findet man mit dem Stichwort Burnout 2906 Bücher, bei Pubmed, dem Suchportal der National Library of Medicine, 8425 wissenschaftliche Beiträge zum Thema Burnout.

„Ein Gespenst geht um in Europa, das Gespenst des ...“

nein, nicht mehr das Gespenst des Kommunismus, heute das Gespenst des Burnouts. Alle grossen Zeitungen und Zeitschriften haben regelmässig Beiträge über Burnout. Politiker, Manager und Intellektuelle outen sich öffentlich als Burnout-Opfer. An Kongressen gehört das Thema Burnout zu den sicheren Werten. Psychiater veranstalten Konsensus-Konferenzen für das Fine Tuning der Diagnose. Die Beratungs-Industrie „coach“ Betroffene in die Normalität zurück. Auch die Vorsorge-Industrie steht nicht mehr abseits: 792'000 Treffer für „Burnout-Prävention“

...allein mir fehlt der Glaube

Burnout, das sei gleich vorweggenommen, ist keine Krankheit, darum hat Burnout (noch?) keinen ICD10-Code* und dürfte demnach genau genommen nicht auf Kosten der Krankenkassen behandelt werden. Im genannten Verzeichnis figuriert Burnout unter einem Z-Code: Personen, die das Gesundheitswesen aus sonstigen Gründen in Anspruch nehmen.

Z73: Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten der Lebensbewältigung. Umschrieben werden unter Z73 neben Burnout oder „Ausgebranntsein“ auch: Akzentuierung von Persönlichkeitszügen, Einschränkung von Aktivitäten durch Behinderung, körperliche oder psychische Belastung ohne nähere Angaben, Mangel an Entspannung oder Freizeit, anderenorts nicht klassifizierter sozialer Rollenkonflikt, anderenorts nicht klassifizierter Stress, unzulängliche soziale Fähigkeiten und Zustand der totalen Erschöpfung.

Diese bunte Liste ist hier absichtlich rekapituliert, sie dokumentiert die Hilflosigkeit der „offiziellen“ Medizin, genauer der „offiziellen“ Psychiatrie gegenüber einem gesellschaftlichen Phänomen. Besser gesagt: Sie dokumentiert den Versuch, ein gesellschaftliches Phänomen zu medikalisieren. Wie in andern Fällen schon geschehen, war man früher einfach scheu, hat

man seit der Neufassung des ICD- Codes eine behandlungsbedürftige „soziale Phobie“.

*ICD10: International Classification of Diseases, 10. Neufassung des offiziellen Verzeichnisses „anerkannter“ Krankheiten

Worum es wirklich geht

Der Mensch lebt in und von Gleichgewichten. Vom Gleichgewicht von Belastung und Entlastung. Mangelnde Belastung schadet dem Knochen, er wird porös und brüchig, das zeigen uns die ersten Astronauten, das zeigen auch langzeit-bettlägerige Patienten. Überlasteter Knochen, der sich nicht ausreichend regenerieren kann, neigt zu Brüchen, sogenannten Stress-Frakturen, das zeigen zu ambitionierte Läuferinnen und Läufer. Muskeln, die nicht belastet werden, verlieren Kraft und Masse; Muskeln, die sich zwischen den Trainings nicht ausreichend erholen können, werden schwächer. Ein Herz das nie gefordert wird, wird kleiner und versagt schon bei geringer Anstrengung. Jahrelanges Training und Ausdauerwett-



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.

kämpfe machen das Herz zwar leistungsfähiger, hinterlassen aber strukturelle Schäden, die das Leben verkürzen können.

Was für unsere Organe, auch die hier nicht genannten, gilt, gilt *ceteris paribus* auch für den Stress: Stress ist lebensnotwendig, permanenter Stress ohne Erholung macht krank. Stress und Erholung müssen im Gleichgewicht sein.

Nun müssen wir uns noch auf eine Definition von Stress einigen: Stress besteht aus dem Stressor und der Stress-Antwort. Der Stressor ist alles, was uns aus dem Gleichgewicht wirft, die Stress-Antwort das, was der Körper unternimmt, um das Gleichgewicht wieder herzustellen. Stressoren waren früher Raubtiere oder Hunger, heute Vorgesetzte oder Mitarbeiter, Kinder oder Ehepartner, Nachbarn oder Polizisten, Verkehr, Steuerbeamte, Gewicht, Cholesterinwerte oder oder oder, wir sind in einem Gewebe von Stressoren gefangen. Und immer läuft dieselbe Stress-Antwort ab in unserm Körper, die Stress-Antwort wird zu einem Dauerzustand. Zur Wiederherstellung des Gleichgewichts bleibt die Nacht. Solange der Körper seine tägliche Dosis eines ruhigen Schlafs bekommt, ist das Gleichgewicht gesichert. Prekär wird's wenn der Schlaf immer kürzer wird.

Ob eine Prüfung als Stressor wirkt oder als Courant normal betrachtet wird, ist individuell. Wird sie als Stressor empfunden, läuft die Stress-Antwort seit Urzeiten nach dem immer gleichen Schema ab. Die Stress-Antwort ist kein psychisches, sondern ein physisches, genauer ein physiologisches Phänomen: Aktivierung des sympathischen Anteils des vegetativen Nervensystems mit Beschleunigung von Atmung und Puls, Ansteigen des Blutdrucks, Verspannung der Muskulatur, Ausschüttung von Stresshormonen, mit andern Worten Aktivierung von allen für Flucht oder Kampf benötigten Organen sowie Bereitstellung von Energie. Gleichzeitig Herunterfahren von allen akut unnötigen energiekonsumierenden Funktionen wie Verdauung, Immunität, Fortpflanzung. Kurz: die Stress-Antwort ist geniales Energie-Management. Nach Abebben der Stress-Antwort kehrt wieder Ruhe ein, Atmung, Puls, Blutdruck und Muskelspannung normalisieren sich, unter dem Einfluss des parasympathischen Arms des vegetativen Nervensystems werden Verdauung, Immunität und Sex wieder auf Normalzustand hochgefahren. Das Gleichgewicht im vegetativen Nervensystem ist wiederhergestellt. Aus der vorherigen unvollständigen Liste wird auch klar, wel-

ches die Folgen von fehlendem Gleichgewicht Sympathikus/Parasympathikus sind: Flache rasche Atmung, rascher Puls, hoher Blutdruck, verspannte Muskulatur, schlechte Verdauung, ungenügende Immunität, fehlende Libido, hohe Blut-Spiegel des Stresshormons Cortisol. Auch das Hirn zahlt bei chronischem Stress seinen Preis: In der Region, die für Gedächtnis und Konzentration zuständig ist, dem sogenannten Hippocampus, sterben bis zu 30% der Hirnzellen ab. Eine weitere mögliche Folge von chronischem Stress, hier schliesst sich der Kreis, ist ein Burnout. Eine Summe von psychischen Symptomen, die, wie der ICD-Code Z73 sagt, zu Schwierigkeiten in der Lebensbewältigung führt.

Trotz, nein dank verschiedener Stressoren entwickeln wir neue Fähigkeiten, entwickeln wir uns weiter. Allerdings nur, wenn die Regeneration nicht zu kurz kommt. Um sein Potential auszuschöpfen, ist Stress lebensnotwendig. Aber das Gleichgewicht muss stimmen, Stress und Regeneration oder Sympathikus und Parasympathikus müssen im Gleichgewicht sein! Viele Wege führen zur Aktivierung des Parasympathikus: moderates Training, Meditation, autogenes Training, Musik, soziale Vernetzung, Liebe.....So bringen wir unser System ins Gleichgewicht, so brennen wir lichterloh ohne auszubrennen.

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



Wenn die Batterien leer sind

Tägliche Belastung, hohe Anforderungen, wenig Anerkennung vom Umfeld – das kann uns entmutigen und verbrauchen.

Petra Wiechel und Maja Hofstetter



Burnout ist eine körperliche und emotionale Erschöpfung, verursacht durch dauernden Stress und Anspannung. Eine solche tiefgehende Erschöpfung entsteht nicht von heute auf morgen, sondern baut sich auf. Als erste Symptome, oft noch vorübergehend, melden sich meist Konzentrationsmangel, Lustlosigkeit, Traurigkeit, Kopf- und Rückenschmerzen.

Die auslösenden Faktoren sind sehr individuell. Es können Beziehungskonflikte sein, aber auch krankmachende Arbeitsverhältnisse, wie zum Beispiel ständig steigender Arbeitsumfang, Kooperations- oder Führungsprobleme und mangelnde Rückmeldung. Dauerstress führt dann zu einer zunehmenden Entgleisung körperlicher Regulationsmechanismen, mit dem Ergebnis einer schweren Erschöpfung.

Eine sehr wichtige Rolle spielt aber auch die eigene seelische Konstitution: Jeder Mensch geht mit den Belastungen des Lebens anders um. Menschen, die zu einem Burnout neigen, achten oft schon seit ihrer Kindheit wenig auf sich selbst und vernachlässigen ihre körperlichen und seelischen Bedürfnisse.

Jeder reagiert anders

Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Meinungen über und die Beurteilungen der Dinge – so sah es der griechische Philosoph Epiktet. Das heisst, wir erleben eine Situation und deuten sie gemäss unserer Prägung. Wir nehmen nur wahr, wie wir selbst sind, und dementsprechend ordnen wir alles Erlebte positiv oder negativ ein.

Ein kleines Beispiel: Weil ein Kind eine besondere Arbeit gut erledigt hat, bekommt es vom Vater Schokolade geschenkt. Sein Geschwisterchen, mit dem es die Süssigkeit teilt, kann folgern: «Das ist gemein – mir hat der Vater nichts gegeben.» Oder aber: «Genial, ich brauche das nächste Mal nicht viel zu tun, ausser das Geschwister lieb oder mit Tränen in den Augen anzuschauen, um auch zur Belohnung zu kommen!» Dieselbe Situation wird unterschiedlich angegangen.

Das Problem liegt also nicht unbedingt in dem, was um uns herum geschieht, sondern darin, wie wir dies interpretieren und darauf reagieren.

Der sich grundsätzlich geliebt fühlende Mensch antwortet eher mit Gelassenheit und Annahme, der an Ablehnung leidende Mensch neigt zu Gefühlen wie Angst, Versagen und Stress. Unsere persönliche Denkweise und Interpretation von Geschehnissen wenden wir unbewusst als Massstab in allen Lebensbereichen an.

Zwei Gehirne

Auf sehr unterschiedliche Art und Weise beeinflusst das Gehirn Lebenserfahrung und Verhalten. Unser kognitives Gehirn, das bewusst und rational arbeitet, ist ausschliesslich der Aussenwelt zugewandt. Es steuert unter anderem Aufmerksamkeit, Erinnerungsvermögen, Kreativität, Orientierung und Lernprozesse. Unser emotionales Gehirn, das limbische System, steht in unmittelbarem Kontakt zu unserem Körper, ist unbewusst und auf das Überleben gerichtet. Der Herzrhythmus, die Atmung, der Hormonstoffwechsel, der Schlaf, die Libido und das Immunsystem unterliegen der Kontrolle des limbischen Systems. Emotionen sind aus diesem Blickwinkel also auch das bewusste Erleben eines grossen Zusammenspiels physiologischer Abläufe, die die Aktivität des Körpers überwachen und ständig den Notwendigkeiten der inneren und äusseren Umgebung anpassen.

Gestörtes Gleichgewicht

Chronische Überforderung und Stress führen zu einer Informationsflut im Organismus. Das Gleichgewicht ist in Gefahr: Die Regulationssysteme, die unseren Körper in einer ausgewogenen Balance halten, werden zunehmend überfordert. Das führt u.a. zu Schlafstörungen, Herzklopfen, Bluthochdruck, Verdauungsproblemen und Infektionsanfälligkeit. Langfristig entsteht ein Mangel an Energie, der mit nachlassender Konzentration, Rückzug, Reizbarkeit, innerer Leere, Angst und Depression einhergeht. Der Druck, den wir erleben, entlädt sich körperlich und seelisch.

Überlastung des hormonellen Systems

Cortisol ist unser wichtigstes Stresshormon. Es wird aus Cholesterin in den Nebennieren hergestellt. In Stresssituationen steigt die Produktion von Cortisol auf die drei- bis vierfache Menge an, damit schnell Energie bereitgestellt werden kann. Das Hormon hat ein breites Wirkungsspektrum: Energie wird geliefert durch Erhöhung des Blutzuckerspiegels und durch die Aktivierung des Proteinabbaus aus Muskulatur, Knochen und Bindegewebe. Ausserdem wirkt Cortisol antientzündlich, vermindert aber gleichzeitig die Funktion des Immunsystems.

Dauerstress führt zu einer enormen Überlastung dieses hormonellen Systems. Bei Menschen, die in einer Dauerstress-Situation leben, kann in dieser Anpassungsphase über lange Zeit ein überhöhter Cortisolspiegel gemessen werden.

Kurzfristig führt das zu einer effektiven Bewältigung der Stress-Situationen, langfristig jedoch kann sich das System erschöpfen. Der zunächst nachweisbaren Cortisolerhöhung folgt ein Mangel an Cortisolbereitstellung mit all seinen Folgen. Das sind chronische Müdigkeit und chronische Schmerzen durch erhöhte Freisetzung entzündungsfördernder Prostaglandine und Mangel an antientzündlicher Gegenregulation. Die anhaltende Unterdrückung des Immunsystems führt langfristig zu Stressintoleranz und Körperreaktionen wie Ekzemen und Asthma bronchiale.

In jedem Lebensbereich von Familie bis beruflicher Laufbahn sein Bestes zu geben und allem gerecht zu werden, stellt uns täglich vor eine grosse Herausforderung.





Hoher Leistungsdruck, mangelnde Anerkennung oder ständige Kontrolle können Stress-Symptome auslösen.

Wer ist gefährdet?

Für Burnout-Gefährdete gibt es typische Merkmale. Oft sind dies Menschen, die sehr hohe Anforderungen an sich selbst stellen, der Beste, die Wichtigste, der Liebste sein wollen. Sie erlauben sich keine Fehler, haben ein niedriges Selbstwertgefühl oder lehnen sich selbst sogar ab. Sie vernachlässigen auf subtile Weise ihre eigenen Bedürfnisse, können sich selbst wenig schützen, weisen aber eine sensible Wahrnehmung für andere und deren Nöte auf. Durch Leistung müssen sie es sich selbst und anderen beweisen und streben dabei Fehlerlosigkeit und Perfektion an. Konflikte werden verdrängt, Probleme oft gelehnet.

Der Arbeitsplatz spielt mit

Die Arbeitssituation kann ein Erschöpfungssyndrom unterstützen: Grosse Verantwortung tragen zu müssen, eventuell ohne ausreichende Kompetenz, ist ein möglicher Auslöser, insbesondere, wenn eine solche Situation auf hohe Leistungs- und Präsenzbereitschaft trifft. Unsicherheiten können durch Veränderungen des Umfeldes und der Arbeitsstruktur entstehen, auch gleichförmige, langweilige Abläufe sowie fehlende Ruhezeiten und Rückzugsmöglichkeiten spielen mit. Weitere wichtige Faktoren sind der Mangel von ermutigenden Rückmeldungen, unklare Erfolgskriterien oder das Gefühl, ständig kontrolliert zu werden.

Ganzheitliche Behandlung

Das Erschöpfungssyndrom ist also als körperliche und psychische Reaktion auf meist länger anhaltende oder schwerwiegende Belastungen zu verstehen. Die Beschwerden bilden sich meist schleichend über längere Zeit aus und werden deshalb oft spät bemerkt.

Die Behandlung des Burnout-Syndroms in der Paracelsus-Klinik Al Ronc betrachtet den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit und erfolgt daher auf verschiedenen Ebenen. Erfahrungsheilkundliche Methoden, die auch moderne Erkenntnisse der Physiologie, Biochemie und Physik integrieren, werden mit Verfahren ganzheitlicher Psychotherapie gekoppelt. Individual-psychologische Beratung hilft den Burnout-Patienten, die ihnen nicht bewussten Verhaltensweisen selbst zu entdecken und aus dem wiederkehrenden Kreislauf herauszufinden. ■

INFO

Autorinnen und Clinica Al Ronc

Die Medizinerin Dr. Petra Wiechel ist ärztliche Leiterin der Clinica al Ronc, Maja Hofstetter ist zuständig für die individual-psychologische Beratung.

Die ganzheitliche Medizin betrachtet den Menschen als funktionelle Einheit. Krankheitssymptome werden als Ausdruck einer Systemstörung verstanden, die durch die Aktivierung der körperlichen Regulationsfähigkeit behoben werden kann. Therapie-vorschläge der Clinica al Ronc bei Burnout umfassen u. a. eine Ernährungsumstellung auf vegetarische, vollwertige Kost, die Zufuhr von Mikronährstoffen, die Reinigung der Leber- und Gallenwege, Sauerstofftherapie, Magnetfeldtherapie sowie psychoenergetische Therapien.

Paracelsus Clinica al Ronc
Strada cantonale 158, CH-6540 Castaneda GR
Tel. +41 (0)91 820 40 40; E-Mail: info@alronc.ch

Fühlen Sie sich ausgebrannt?



Das Burn-Out-Syndrom ...

... ist für viele Betroffene ohne medizinische Hilfe eine unüberwindbare Belastung. Die Betroffenen leiden sehr. Sie haben das Gefühl, ausgebrannt zu sein.

... zeigt sich in körperlicher Schwäche, Müdigkeit, Antriebsarmut, Schmerzen, Lustlosigkeit, Niedergedrücktheit, Konzentrations- und Schlafstörungen.

... hat verschiedene Ursachen: Psychische, virale, bakterielle, oder toxische Gründe führen oft dazu, dass sich die geistigen, psychischen und körperlichen Kräfte nicht mehr regenerieren können.

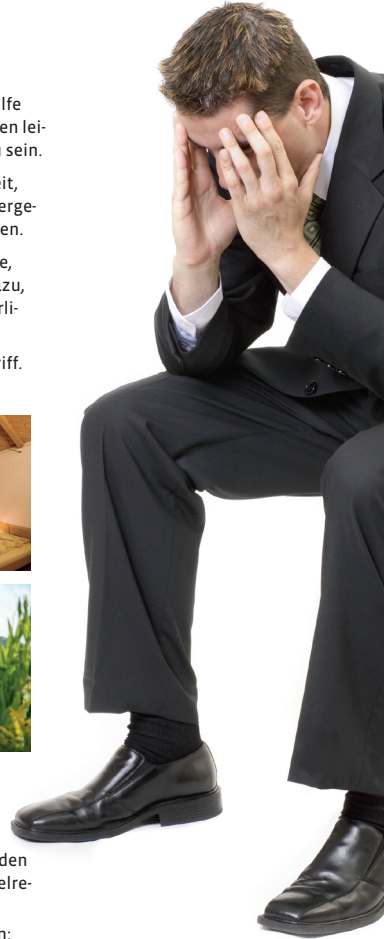
... ist in der Schulmedizin ein unbekannter Begriff.



Eine Kur bei uns hilft Ihnen!

Blick auf Ihre Lebensweise mit ganzheitlicher Gesprächstherapie, Wiederaufbau einer gesunden Darmflora, Ernährungsumstellung (Stoffwechselregulation), Leber- und Darmentgiftung.

Zusätzliche regulations-medizinische Therapien: Schwingfeldkammer, Galileotraining, Infrarotsauna, Dauerbrausen, Klang-, Sauerstoff-, Neural-, Magnetfeld-, Kurzwellentherapien, verschiedene Massageformen.



ParacelsusClinica 
al Ronc

Informationen:

Paracelsus Clinica al Ronc
6540 Castaneda im Calancatal (GR)
Tel. 091 8204040; Fax 091 8204041
info@alronc.ch; www.alronc.ch

Nice to Have

Dr. med. Bertino Somaini

Ich blättere hier in Muscat im Oman Daily Observer (englische Zeitung im Oman) und finde den Beitrag über „Quality Health Care for Kidney patients“. Ich erinnere mich an meinen kürzlichen Besuch in einem Spital einer Stadt in Oman mit etwa 75'000 Einwohnern. Stolz zeigte man mir in diesem modernen Spital die Dialyse Station für Patienten mit chronischem Nierenversagen. Die Station umfasst 4 Räume mit total 15 Plätze. Es gibt 3 Schichten pro Tag mit Patienten für eine Dialyse. Die Plätze waren besetzt. Eine der Hauptursachen für Nierenversagen sind Komplikationen bei Diabetes. Diabetes ist häufig eine Folge von Übergewicht. Die Rate von Übergewicht in Oman ist hoch. Die Fakten sind klar auch für die lokale und nationale Gesundheitsbehörde (in deren Auftrag ich hier in Oman war). Oman hat seit mehr als 4 Jahren einen guten Plan für Prävention und Gesundheitsförderung. Problem gelöst, meint man - doch es fehlt an der Umsetzung. Hier geschieht kaum etwas, was von Relevanz ist für das Problem. Es fehlt nicht an Wissen noch an Möglichkeiten. Im Beitrag des Oman Daily Observer findet sich kein Wort über Diabetes als häufige Ursache von Nierenversagen oder ein Hinweis zum Lebensstil als Prävention gegen Diabetes und gegen die lebensbedrohliche Situation. Das Gesundheitsministerium macht ausdrücklich in der Zeitung darauf aufmerksam, dass die Dialyseplätze im Lande belegt

sind und ein Ausbau nötig ist, weil die Zahl der Patienten weiter zunehmen wird (warum wird nicht erwähnt). Die Qualität und Technik muss auch dem neuesten Stand angepasst werden. An einem Workshop mit einigen Vertretern des Pazifiks haben wir eine ähnliche Diskussion. Zwar wird die Prävention von Übergewicht als wichtig ANGESEHEN - aber auch hier werden kaum wirksame Interventionen ANGEWENDET. Die Anzahl Übergewichtige auf diesen Inseln ist noch grösser als in Oman. Leider hat ein geschriebener Plan keinen Nutzen (Outcome). Er kann noch so gut sein und dem Wunsch von internationalen Organisationen entsprechen. Das Land hat die „Pflicht“ erfüllt („wir müssen einen Aktionsplan haben“) und erscheint nun auf den internationalen Listen mit „Policy and Action Plan o.k.“. Alle Entscheidungsträger sind zufrieden. Eigentlich ist das in der heutigen Zeit logisch - man könnte sagen es ist eine „Zeitlogik“. Für Prävention genügt ein Plan - wenn aber Dialyseplätze fehlen und Patienten mit Komplikationen von Diabetes nicht sehr gut behandelt werden - dann haben Entscheidungsträger ein grosses Problem. Es wird gehandelt - koste es was es wolle. Die Kurz-ZEIT-Sichtigkeit solcher Entscheide werden nicht hinterfragt. Prävention und Gesundheitsförderung umzusetzen bleibt „nice to have“, aber die Behandlung immer zu gewährleisten ist ein „Must have“. Niemand wird zu Rechenschaft gezo-

gen, wenn hier Prävention nicht umgesetzt wird. Wer jetzt findet, dies sei bei uns in der Schweiz, in Deutschland und Österreich nicht viel anders - hat vermutlich recht. Warum gelingt es der Prävention und Gesundheitsförderung nicht das „NICE to have“ in eine wichtigere Kategorie umzuwandeln. Was bleibt, wäre auf die Vernunft der Menschen zu bauen. Hier müssen wir noch einen, auch einen weiten Weg gehen - wir haben uns an das „bequeme Leben“ gewöhnt und sehen eher den unmittelbaren Nutzen als ein längerfristiges Ziel. Wer eine interessante Dokumentation dazu lesen will, kauft sich das Büchlein von Luc Folliet über die Geschichte einer pazifischen Insel „**Nauru - Die verwüstete Insel**“. Es zeigt den Werdegang von einem kleinen armen Land hin zum einem der reichsten Länder der Welt und dokumentiert den Niedergang. Dies alles innerhalb 40 Jahren seit der Unabhängigkeit des Landes. Der Wohlstand hat die Einwohner nicht glücklich gemacht, sondern „eingelullt in einen Nebel der Bequemlichkeit“ und krank gemacht.



Dr. med. Bertino Somaini

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

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

Die Messung der Herzratenvariabilität im Sport

Vegetative Funktionsdiagnostik durch Messung der Herzratenvariabilität

Dr. A. Lohninger

Das Autonome Nervensystem steuert alle wesentlichen Funktionsabläufe im menschlichen Organismus. Das Zusammenspiel seiner beiden Äste – Sympathikus für Leistung und Vagus für Regeneration – kann durch Messung der Herzratenvariabilität (HRV) erfasst werden.

Was ist HRV?

Bei gesunden Menschen reagiert das Herz als High-Tech-Instrument ununterbrochen auf äussere und innere Signale mit fein abgestimmten Veränderungen („Variationen“) der Herzschlagfolge. Diese Veränderungen werden von unserer inneren Uhr, unserer Atmung, unseren Emotionen und von äusseren Einflüssen gesteuert; d.h. unser Herz reagiert unmittelbar auf alles, was wir im Aussen erleben und im Inneren denken und fühlen. Dieses Phänomen nennt man Herzratenvariabilität, abgekürzt HRV. Einer auch in der klinischen Forschung etablierten vegetativen Diagnostik auf Basis eines EKGs, bei der mit geringstem Aufwand mittels Mikro-Recordern Krankheitsverläufe auf funktioneller Ebene diagnostiziert werden können, also noch bevor organische Schäden auftreten.

Warum vegetative Funktionsdiagnostik?

Schon seit je her hat man versucht, den Zustand des Menschen diagnostisch zu erfassen.

Die spektrografische Darstellung der HRV aus den Daten eines Langzeit-EKGs hat einen zukunftsweisenden Schritt gesetzt und einen neuen Bereich in der bildgebenden Funktionsdiagnostik geschaffen. Die Lücke zwischen Befund und Symptom wird geschlossen, die punktuelle Betrachtungsweise wird von einer dynamischen abgelöst. Beispielsweise gelingt es erstmalig gleich einer Videodokumentation den physiologischen Fingerprints der Befindlichkeitsstörung „beruflicher Druck“ und den Symptomen „Gereiztheit“ und „chronische Müdigkeit“ die Kausalität „insuffiziente postprandiale Regenerationsphase und reduzierte Schlafqualität“ objektiv zuzuordnen.

Evidenz der Ergebnisse

Die punktuelle Untersuchung isolierter Parameter in Ordination, Labor oder Klinik wird durch vegetative Funktionsdiagnostik mittels HRV um eine lückenlose Erfassung der physiologischen Abläufe im authentischen Setting des konkreten beruflichen und privaten Alltags erweitert. Das Verständnis der differenzierten vegetativen Reaktionsmuster liefert eine Vielzahl aussagekräftiger Ergebnisse zur tatsächlichen Reaktion auf bewusste und unbewusste Reize und die Verarbeitung dieser Reize im Kontext der individuellen Konstitution. Auf physiologischen Gesetzmässigkeiten beruhende Algorithmen

intelligenter Analysesoftware ermöglichen neben der exakten Erfassung der Schlafqualität im eigenen Bett die objektive Dokumentation von Allgemeinzustand, Leistungspotenzial, Burnout Risiko und anderen Gesundheitsparametern. Aufgrund ihrer schulmedizinischen Anerkennung erweist sich die vegetative Funktionsdiagnostik mittels HRV als idealer Nachweis für die Wirksamkeit komplementärmedizinischer Behandlungen.

Wozu 24 Stunden messen?

Als hochsensitive Testmethode spiegelt die HRV die vielfältigen Möglichkeiten, auf Reize zu reagieren. Das Ergebnis jeder Messung wird demnach von der jeweils vorliegenden genetischen Konstitution und massgeblich von der Summe



Prof. Dr. habil. Dr. med.

Claus Muss Ph.D

Geb. 6. März 1956 in Hamburg

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

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

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

vergangener und gegenwärtiger innerer und äusserer Einflüsse gestaltet. Über einen kurzen Zeitraum erfasst, kann das Ergebnis einer HRV Messung demnach durch die vorangegangene Nacht, Nahrungsmittel, kurzfristige Aktivierung oder Sporteinheiten, Durst, Ärger, Freude, zu warme Kleidung, ärgerliche Telefonate etc. etc. massiv verändert werden. Valide Aussagen aufgrund von Kurzzeitmessungen erfordern die Berücksichtigung der individuellen Konstitution, der momentanen Situation der Messung und ein Höchstmass an Standardisierung (Atemfrequenz, Körperhaltung, Emotion, äußere Bedingungen wie Raumtemperatur etc.). Messungen über einen Zeitraum von 20 Stunden oder mehr erlauben hingegen einen dynamischen Einblick in die funktionelle Alltagsphysiologie eines Menschen und seiner adaptiv-antizipativ ablaufenden Reaktionsmustern. Das Ausmass der Anpassungsfähigkeit an Stress und die Fähigkeit kann aus gesetzmässig einander bedingenden biologischen Mustern abgelesen werden. Ein nicht zu unterschätzender Faktor für die Beurteilung der Leistungsfähigkeit eines Menschen ist der Schlaf. Ähnlich einer «natürlichen Laborsituation» herrschen im Schlaf sehr konstante Bedingungen. Deshalb dient der Schlaf als evidentes physiologisches Reaktionsmuster auf die bio-psycho-

sozio-emotionalen Geschehnisse des Tages.

Objektive Kommunikationsbasis für Screening, Adhärenz und Evaluierung

Die spektrografische Darstellung der HRV über 24 Stunden liefert einen Befund der nicht nur von Ärzten, Apothekern und Therapeuten verstanden wird, sondern von allen, insbesondere von der gemessenen Person selbst. Die bildhafte Darstellung macht den individuellen Gesundheitszustand intuitiv, die gleichzeitig numerisch und in Ampelgrafiken ausgewiesenen Ergebnisse zu Leistung, Burnout, Schlaf etc., kognitiv verstehbar und ermöglichen somit einen sowohl emotional als auch rational objektiven

Informationsaustausch

Die wahrhaften vegetativen Auswirkungen sämtlicher diagnostischer, prognostischer und retrospektiver Überlegungen und Massnahmen können von Therapeuten und Patienten gleichermaßen sichtbar gemacht werden. Ihre unbestreitbare Beweiskraft liegt in der Tatsache begründet dass das Vegetativum „nicht lügen kann“, schon gar nicht über 24 Stunden. So wird diese neue Form der vegetativen Funktionsdiagnostik zu einem wirksamen Instrument zur Demokratisierung der Gesundheit.

Dr. A. Lohninger ist Mitglied im Netzwerk I-GAB wie Prof. Dr. Claus Muss

Info: www.i-gap.org

Ein Fachbuch zum Thema: Gesundheit und Religion

**Wer den Sinn des
Fitnessstrainings verstehen
will, muss zuerst den Sinn des
Lebens begreifen!**

(Zitat von Jean-Pierre L. Schupp)

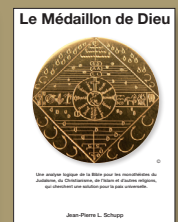
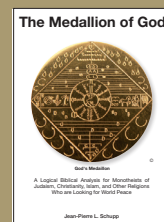


Das Buch DAS MEDAILLON GOTTES von Jean-Pierre L. Schupp ist zudem im D-A-CH Europas in allen grossen Buchhandlungen zu beziehen.

Zetzt bestellen oder direkt beim Verlag:
www.toptenmedia.com „Bücher“
EUR 39.-, CHF 48.- ISBN 978-3-033-02861-6

**Mengenrabatt: 35% bei
Bestellung von 10 Fachbücher:
DAS MEDAILLON GOTTES!**

NEU: als eBook erhältlich:
Bei www.amazon.de und vielen anderen eBook Verlage kann man die 2. Auflage zum Richtpreis von Euro 7.61 bestellen und ca. 76 Seiten von den 456 Seiten Inhalt vorab kostenlos Probelesen!



**NEW: Now in English available:
THE MEDALLION OF GOD**

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

**Nouveau: maintenant en «français»:
LE MÉDAILLON DE DIEU**
Euro 7.61 ou US\$ 9.30

**Als eBook überall zu bestellen!
Comme eBook à commander partout!
As eBook everywhere to order!**

Gefäßstraining: Eine Herzensangelegenheit!

Mehr als die Hälfte aller Deutschen und Schweizer verstirbt an Herzinfarkt oder Schlaganfall. Das ist häufig die Folge einer nicht rechtzeitig erkannten Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Besonders betroffen sind Raucher, Übergewichtige, Diabetiker und alle, die sich zu wenig bewegen.

„Passives Gefäßstraining“!

Bislang wurde die Methode zur passiven Durchblutungsförderung bei Arterienverkalkung und arterieller Verschlusskrankheit (pAVK) nur in der Gefäßmedizin genutzt. Jetzt können auch Mitglieder in hochwertigen Fitnessclubs diese innovative Anwendung erhalten,



– natürlich in Kombination mit dem passenden Trainingsplan.

Mit dem Vacufit® - der Unterdruck Röhre von Weyergans - kann man endlich ein ganzheitliches Trainingsprogramm in Betracht ziehen.

Aktiv und passiv. Aktives Verbrennen von sogenanntem Depotfett durch Muskeltraining auf der einen Seite.

Haut- und Bindegewebsstärkung mit dem neuartigen passiven Gefäßstraining auf der anderen Seite.

Mehr Informationen unter www.vacufit.de.



Schwerpunkte in der Mikronährstoffversorgung des Breitensportlers

Sportlich aktive Menschen brauchen einen optimal funktionierenden Stoffwechsel. Hierbei spielen Mikronährstoffe eine zentrale Rolle, sowohl zur Leistungsoptimierung, als auch zur Verbesserung der Trainingsleistung durch kürzere Regenerationszeit und minimierte Verletzungsanfälligkeiten.

Dies gilt für Freizeitkicker oder Wettkampfsportler gleichermaßen: Die Mikronährstoffzufuhr muss der körperlichen Leistung angepasst werden! Eine ausreichende Zufuhr an Mikronährstoffen mit der normalen Ernährung ist heute nicht mehr gewährleistet, wie nicht zuletzt auch im aktuellen Ernährungsbericht der Schweiz 2012 zu lesen war, den das BAG herausgegeben hat. Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren sind an vielen wesentlichen Stoffwechselprozessen entscheidend beteiligt (z.B. Glucoseoxidation zur ATP-Gewinnung, Muskelaufbau, Speicherung von Muskelglykogen).

Durch eine optimale Versorgung mit individuell abgestimmten Mikronährstoffen ist es für den Sportler möglich seine Leistungsfähigkeit zu optimieren. Dies insbesondere im Bereich der Verkürzten Regeneration, somit des verbesserten Trainings und des optimalen Ausschöpfens der Leistungskapazität. Die Verbesserung der körperlichen Leistung bezieht sich sowohl auf die rein körperliche Seite (letztendlich verbesserte ATP-Produktion in der Muskulatur) als auch auf die mentale Situation.

Zusätzlich kann hierdurch das Verletzungsrisiko minimiert werden, da eine optimal arbeitende Muskulatur vor Überlastung besser geschützt wird und in der Koordination besser arbeiten kann. Sollte doch eine Verletzung auftreten, kann schliesslich durch die Supplementation die Abheilungszeit verkürzt werden und somit der Trainingsausfall so kurz als möglich gestaltet werden.

Für diese Wirkungen reicht eine „normale Basisversorgung“ beispielsweise mit dem Burgerstein Sport nicht mehr aus, sondern es sollten noch zusätzliche Substanzen dazu genommen werden.

Wichtig ist aber, nicht einfach wahllos Mikronährstoffe einzunehmen. Der jeweilige Bedarf sollte sinnvoll abgedeckt werden, was nur durch eine gezielte und individuelle Supplementierung möglich ist. Die Basis stellt wie immer natürlich eine gesunde, ausgewogene Ernährung dar. Für die Nutzung der Mikronährstoffe sollten dann ein paar Grundregeln beachtet werden:

Als Erstes muss die Grundversorgung gesichert werden: Dabei unterscheidet man essentielle Stoffe, die täglich zugeführt werden müssen, weil sie vom Körper selbst nicht hergestellt werden können sowie nicht-essentielle Stoffe, die vor allem bei erhöhtem Verbrauch zusätzlich zugeführt werden müssen.

Darüber hinaus können dann zusätzlich spezielle Substanzen wie Carnitin und Coenzym Q10 genutzt werden, um spezifische Wirkungen zu erzielen. Je nach Situation ist auch eine Labordiagnostik (Blut, Haare, Urin usw.) zu diskutieren, die vor Beginn der Supplementierung Aufschluss über den aktuellen Mikronährstoffstatus des Sportlers gibt. Diese Diagnostik ist vor allem beim Leistungssportler dringend zu empfehlen. Ganz entscheidend ist, dass die von einem Sportler benötigten Dosierungen deutlich über den Empfehlungen der Basis-Supplementation liegen können. Eine Basis-Supplementation ist sehr gut möglich mit einem Produkt wie Burgerstein Sport, welches an die Bedürfnisse eines Sportlers angepasst ist, aber natürlich besondere Situationen nicht abdecken kann. Hier ist dann die Kombination mit Einzelsubstanzen wie Q10, L-Carnitin, Magnesium-Orotat notwendig.

Besondere Beachtung verdienen die Antioxidantien. Diese sollten keinesfalls wahllos und vor allem NICHT DIREKT VOR einer sportlichen Leistung eingenommen werden. Denn die beim Sport entstehenden freien Radikale sind in „normaler Dosis“ sogar gesund und für den positiven Effekt der sportlichen Betätigung entscheidend. Wenn diese durch Antioxidantien abgefangen werden, kann sogar der gesundheitsfördernde Aspekt des Sportes letztendlich aufgehoben werden!

Daher empfiehlt sich eine Beratung durch eine ausgebildete Fachperson, um das bestmögliche Ergebnis einer Mikronährstoff-Einnahme zu erreichen. Ein spezieller Tipp für den Bereich Sport-Getränke gäbe es noch: Anstelle die teuren Fertig-Produkte zu nehmen, deren Nutzen sehr fragwürdig ist, wäre folgendes Rezept sicher sinnvoller: 1/3 Apfelsaft, 2/3 Mineralwasser ohne Kohlensäure und 2 Esslöffel Galactose (ganz optimal 1 Esslöffel Galactose und 1 Esslöffel Ribose) ergibt einen tollen Sportlerdrink, der auch noch Energie liefert.

Dr. Simon Feldhaus

Facharzt für Allgemeinmedizin, Leitung medizinische Dienste Ambulatorium und Stellvert. Chefarzt Paramed. Präsident der Swiss Society for Anti Aging Medicine and Prevention (SSAARM), 6340 Baar

Die LNB SCHMERZTHERAPIE

Bahnbrechender Fortschritt in der Schmerzbehandlung

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

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



Dr. med. Petra Bracht Jahrgang 1956, Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, privatärztlich niedergelassen in Bad Homburg, entwickelte seit 1985 zusammen mit ihrem Mann, Roland Liebscher, eine spezielle natürliche Gesundheitslehre, deren oberstes Ziel, neben der ursächlichen Behandlung, die natürliche Vermeidung der heute verbreiteten Krankheiten und Schmerzen ist. Sie widmet sich seit 20 Jahren intensiv der Gesundheitsaufklärung der Bevölkerung, daher regelmäßige Auftritte in Presse, Funk und Fernsehen.

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

Das Neue Verständnis vom Schmerz

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

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

LNB wirkt bei (fast) allen Schmerzen

Bei den mit der LNB Schmerztherapie ursächlich linderbaren Schmerzen handelt es sich um die heute am häufigsten auftretenden Schmerzen von Kopf bis Fuss – wie z.B. Arthrose, rheumatische Schmerzen, Kopfschmerzen,



Roland Liebscher
mit Patientin

Migräne, Schulterschmerzen, Tennis- und Golfellenbogen, Sehnenscheidenentzündung, Bandscheibenvorfall, Rückenschmerzen, Morbus Bechterew, Hüft-, Knie- und Fussgelenksschmerzen und vielen anderen mehr.

Wie löst LNB den Schmerz?

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

Dazu werden bestimmte Schmerzpunkte, welche die Funktion biologischer Informationsschalter haben, gedrückt und damit entsprechend beeinflusst. Der Schmerz wird sozusagen ursächlich "weggedrückt"! Beseitigt man mit der LNB SCHMERZTHERAPIE diese Fehlbelastungen, dann verschwinden auch die Schmerzen – und zwar ursächlich, ohne Medikamente oder Operationen – auf vollkommen natürliche Weise und verblüffend schnell.

www.liebscher-bracht.com

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 Eiilbote zu den Muskelzellen. Im Vergleich zu Milch-eiweiss, werden damit bedeutend mehr Aminosäuren in die Muskeln eingebaut»*. Die Vitamine B6 und B12 stärken Ihr Nervenköstüm, 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 körpereigenen Energiegewinnung.

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

Wir möchten Zusammenarbeiten

mit professionellen Personal-Trainern, 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



Kunst, Provokation und ein Vorbild

**Der Zusammenhang zwischen einem nackten 94-jährigen Greis und dem Thema Demografie und Gesundheit
Eine etwas andere Botschaft zur Lebensstiländerung?**

Sylvia Gattiker

In der Sendung „Reporter“ des Schweizer Fernsehens mit dem Titel „Eugster – Wettlauf gegen die Zeit“ sah man auch Ausschnitte des Making Off zum künstlerischen Fotoshooting von Terri Potocznan. Diese Fotoaufnahmen waren für die Teilnahme an einem Kunstwettbewerb in England bestimmt.

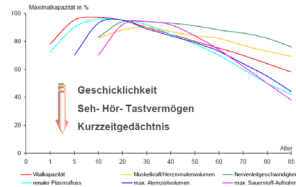
Ausgangspunkt war das 1863 entstandene Gemälde „Olympia“ von Édouard Manet, welche im Pariser Salon von 1865 einen der grössten Skandale in der Kunstgeschichte auslöste. Olympia, eine Kurtisane, schaut den Bildbetrachter direkt in das Gesicht. Diesen unmittelbaren Blickkontakt mit einer nackten



Kurtisane hat üblicherweise



Terri Potoczna ist eine bekannte Fotografin und Künstlerin, die sich damit befasst, wie Vorurteile auf der einen Seite das kollektive Verständnis beeinflussen und, auf der anderen Seite, das Verhalten der Verurteilten in eben diese erwarteten Muster zwingt, so nun auch mit alten Menschen. Es gibt Erwartungen, denen es schwer fällt zu widerstehen. Dr. Charles Eugster ist einer, der hartnäckig diesen Vorurteilen die Stirn bietet und er lädt andere dazu ein, ihm zu folgen. Er wählt ein Gemälde von Edouard Manet, bei dem Kunsthistoriker sich darüber einig sind, dass dessen Essenz der Trotz ist, der Beschluss gegen den Strom zu schwimmen. Die Frau im Bild schaut den Betrachter ohne jegliche Scham trotzig an. So war es denn auch keine Überraschung, dass Dr. Eugster zugestimmt hat, an diesem Kunstprojekt teilzunehmen. Er verwirft die Erwartung der Gesellschaft eines alten gebrechlichen Mannes und beweist, dass hartes Trainieren, gute Ernährung und eine sinnvolle Beschäftigung der Schlüssel sind, im Alter gesund zu bleiben.



Quelle: B. Marschall und F. Houchangnia, Wolfsburg, 2004

nur ihr Kunde. Manet versetzt jedoch den Bildbetrachter durch diese Konfrontation in die Rolle des Freiers. Kurtisanen – wohl begehrt und oft mit Geschenken überhäuft – fristeten ein Leben am Rande der Gesellschaft, ausgeschlossen und nicht akzeptiert.

Dieses Bild provoziert

Dr. Eugster, der in der Nachstellung des Originalgemäldes den Part der Olympia einnimmt, will ebenfalls provozieren. Er will – und auch sein Blick geht unmittelbar an den Betrachter – darauf hinweisen, dass auch die älteren Menschen grösstenteils am Rande der Gesellschaft stehen und nicht in diese voll integriert sind. Er will aber auch beweisen und zeigen, dass ein Körper auch mit 94 Jahren muskulös und gesund aussehen kann. Man muss im Alter nicht zerbrechlich oder „abscheulich“ wirken und nicht mehr am Leben teilhaben. Ein gesunder, aktiver Lebensstil macht es möglich. Eine sinnvolle Beschäftigung (Arbeit), ausgewogene Ernährung und Muskeltraining als Basis ermöglichen auch älteren Menschen eine volle Integration in der Gesellschaft. Anstelle von Blumen, die die Dienerin als Geschenk eines Freiers reicht, werden bei der Nachstellung von Dr. Eugster die Medaillen gereicht. Diese stehen sinnbildlich für die Teilnahme an den sportlichen Wettbewerben, welche ihm die Motivation geben, ein gezieltes und regelmässiges Training zu betreiben. Wettkampf oder „das Messen

der Leistung“, „das Messen mit anderen“ ist ein Instinkt, der in uns allen innewohnt, mehr oder weniger ausgeprägt. Ausserdem gibt der Wettstreit auch ein Gefühl der Zugehörigkeit, ein Gefühl der Anerkennung, ein Gefühl der Leistungsfähigkeit und nicht zu vergessen sei der so positive „Adrenalinstoss“. Zurück zur provokativen Aussage der Darstellung. Das Alter und Altern müssen nicht zwingend gleichmässig einhergehen. Ist Altern nur eine Funktion der Zeit, so kann man dieser Zeit mittels eines aktiven Lebensstils entgegenwirken. Leider ist jedoch das Alter sehr oft negativ besetzt. Dr. Eugster versucht dem Alter und auch dem Altern einen positiven Ansatz zu verleihen und dieses auch zu vermitteln. Arbeit – Ernährung – Muskeltraining sind für ihn, der ausser Protein, Vitamin D3 und Omega-3 keine Produkte (vor keine Medikamente) zu sich nimmt, das beste Anti-Aging-Mittel und so kann man auch mit 94 Jahren Muskelmasse und somit neue Zellen aufbauen.

Dank einem gesunden Körper, bleibt auch der Geist wach und Lebensfreude und Wohlbefinden sind keine leeren Worte.

Mit der künstlerischen Nachstellung des Gemäldes von Manet will Eugster aufrütteln. Die ältere Generation muss sich nicht länger verstecken, nicht ausgrenzen und nicht in ein Pflegeheim abschieben lassen.

ABER! Man muss etwas dafür tun. Aktivität und das Training der Muskulatur sind die Basis. Training ist die beste Medizin für Prävention, aber auch als Behandlung hervorragend. Die Zusammenarbeit mit den Gesundheitspartnern ist gefragt, die Multimorbidität im Alter muss verringert werden.

Die ältere Generation darf nicht länger als Verursacher der Gesundheitskosten angeprangert werden, sondern sollte motiviert werden, einen gesunden und aktiven Lebensstil zu ergreifen, zum Alter zu stehen, und dem Altern entgegen zu wirken. Nicht jeder muss wie Dr. Eugster Medaillen sammeln und an Wettkämpfen teilnehmen, doch das Training der Muskulatur, eine kohlenhydratarme und eiweissreiche Ernährung ist für jeden der Schritt zum „Jungbrunnen“! In diesem Sinne nehmen Sie den direkten Blickkontakt mit Dr. Eugster auf und treten Sie mit dieser Konfrontation in einen gesunden Lebensstil ein.

Physiologie des Alterns - Quelle: B. Marschall und F. Houchangnia, Wolfsburg, 2004



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

Achalasie

Sehr geehrte Damen und Herren, vor ca. 10 Jahren, ich war an einem Familienfest zum Essen eingeladen, geschah mir Folgendes: Während dem Essen konnte ich auf einmal nicht mehr richtig schlucken. Die Speise blieb mir im Halse stecken. Ich musste mich auf der Toilette übergeben, damals konnte ich nicht wissen, dass dies der Anfang eines sehr langen Leidenswegs sein würde.

Der Grund, weshalb ich diese Geschichte aufschreibe, ist, wenn ich nur einem Menschen diesen Weg ersparen kann, dann hat dieses Schreiben seinen Zweck erfüllt. Am anderen Tag ging es mir etwas besser, ich konnte mit etwas Mühe wieder schlucken. Nun ging ich zum Hausarzt. Ich wurde untersucht und der Befund war, dass ich gesund sei und mir nichts fehlen würde. Ein paar Wochen vergingen. Manchmal konnte ich gut und manchmal schlechter schlucken. Eines Nachts erwachte ich plötzlich mit wahnsinnig brennendem Schmerz hinter dem Brustbein. Es war wie hohes Feuer. Ich lief im Haus herum. Der Schmerz liess nicht nach. Ich trank ein Glas kaltes Wasser und zehn Sekunden später war der Schmerz weg. Tags darauf meldete ich mich beim Hausarzt an, er meinte, ich solle sofort in seine Praxis kommen, die Schmerzen könnten auf einen Herzinfarkt hinweisen. Er hat mich danach auch gleich bei einem Herzspezialisten angemeldet. Der Befund war negativ. Ich sei absolut gesund, das Herz ist in einem Top-

Zustand. Ich war natürlich erleichtert. Drei Wochen später kamen die Schmerzen erneut, ich ging wieder zum Arzt. Befund: Alles gesund. In regelmässigem Abstand von ca. vier Wochen kehrte der brennende Schmerz zurück und nun stellte ich fest, dass jedes Mal nach dem Schmerz ich weniger gut schlucken konnte. Nun ging ich wieder zum Hausarzt. Er verwies mich an einen Spezialisten für eine Magenspiegelung. Meine Speiseröhre wurde auf Krebs untersucht. Kein Befund. Das Schlucken verschlechterte sich zunehmend, mein Hausarzt verwies mich an einen Arzt für Hals- Nasen und Ohrenkrankheiten. Der Spezialist, da er nichts fand, meldete mich zur Untersuchung in einem Spital an. Im Spital musste ich einen weissen Brei schlucken, dabei wurden Röntgenaufnahmen gemacht. Der Röntgen-Assistent meinte zu mir, mir würde nichts fehlen: Alles gesund. Ich sagte ihm, er solle mir ein Sandwich oder ein Stück Brot zu essen geben, dann würde er sehen, dass ich Probleme hätte, er meinte lakonisch dies sei nicht seine Aufgabe. Inzwischen sind seit dem Beginn der Krankheit etwa drei Jahre vergangen. Für den Arzt schien klar, dass mein Leiden psychosomatisch und ich bekam Psychopharmaka. Es hiess, ich würde mich zu sehr im Geschäft aufregen und habe daher diese Schluckprobleme. Es sei noch zu erwähnen, dass unser Geschäft gut läuft, dass wir keine finanziellen Sorgen haben und auch meine Ehe gut funktioniert. Woher sollte ich also psychisch

angeschlagen sein? Nun die Medikamente nahm ich nicht, weil ich die Nebenwirkungen der Tabletten nicht wollte. Ich hatte schon resigniert, mich mit der Krankheit abgefunden. Ich versuchte damit zu leben und arrangierte mich damit. Fünf Jahre später ich konnte gewisse Speisen nicht mehr essen, Salat war unmöglich, Obst war unmöglich, Steak unmöglich. Wenn ich zu einem Essen eingeladen wurde, ass ich die Vorspeise und ging danach zur Toilette und gab alles wieder hervor. Mit der Zeit ging dies wie auf Knopfdruck: Es kam alles wieder heraus ohne grosse Probleme. Ich fand mich immer besser ab mit der Krankheit,nun, wenn da nicht der Umstand gewesen wäre, dass sich die Krankheit immer mehr verschlechterte. Am Morgen, wenn ich zwei kleine Stück Brot gegessen hatte, musste ich dazu einen Liter Wasser trinken, ich bekam dabei Erstickungsanfälle (es war schrecklich, es war die Hölle). Wenn ich mit Leuten beim Essen war, ging ich dreimal zur Toilette, um die Speisen wieder hervor zu geben. Manchmal liefen mir die Tränen herunter, so schmerzhaft war es. Ich versuchte damit zu leben und versuchte, es zu verstecken vor anderen Leuten. Ich wusste ja nicht, was ich hatte, dachte ich. Abends ging ich nicht mehr früh schlafen, weil ich in der Nacht Erstickungsanfälle bekam, weil Reste von Speisen in die Luftröhre gerieten. Ich kämpfte dann etwa 30 Minuten lang mit schweren Hustenanfällen. Viele Nächte schlief ich nur noch vier bis fünf Stunden mit der Angst

zu ersticken. Inzwischen waren 8 Jahre vergangen seit dem Ausbruch der Krankheit. Ich war bei so vielen Ärzten und keiner konnte mir helfen. Inzwischen war es so schlimm, dass ich anfang Gewicht zu verlieren. Mit Protein Konzentraten konnte ich mein Gewichtsverlust in Grenzen halten, aber ich wusste, dass dies nicht mehr lange möglich war, denn die Krankheit wurde immer schlimmer. Ich konnte nur noch unter sehr grossen Schmerzen essen und wenn ich nicht verhungern wollte, musste ich die Schmerzen und Erstickungsanfälle ertragen. Zwei Jahre später, im zehnten Jahr der Krankheit - ich konnte nicht einmal mehr den Speichel ohne Probleme schlucken, hatte immer wie ein Klos im Hals und manchmal lief mir das Essen wieder zum Mund heraus - kam meine Frau nach Hause mit einem Zeitungsartikel, darin war eine seltene Krankheit beschrieben und sie meinte, es seien genau diese Krankheitssymptome, die ich hätte. Nun, ich war sehr aufgeregt, ich liess den Artikel und sah das erste Mal den Namen Achalasie, eine seltene Krankheit. Die Hauptbeschwerden sind Schluckstörungen, die sich als Würgegefühl und schmerzhafte Krämpfe hinter dem Brustbein äussern. Dadurch kommt es zu einem Rückstau der Speisen in der Speiseröhre mit Erweiterung der Speiseröhre. Dies führt zu Erbrechen vor allem nachts im Liegen. Die ungenügende Nahrungsaufnahme führt dann schliesslich zu einem Gewichtsverlust. Der Muskel, der sich öffnen sollte, um die Speisen in den Magen zu befördern, steht in einem Dauerkrampf und öffnete sich nur noch wenig, so dass jede Speise schmerzhaft durchgedrückt werden musste. Nun fasste ich wieder Mut und

meldete mich erneut zu einer Untersuchung in einem Spital an. Wieder musste ich einen Brei schlucken, der Röntgenarzt schaute mich fassungslos an und sagte, das sei ja unglaublich, das habe er noch nie gesehen. Er wisse nicht, was das sei. Ich könne ja gar nichts mehr essen und hätte ja nur noch einen Magendurchgang von 3mm. Nun fing ich an, das Internet nach dem Begriff Achalasie zu durchforsten. Ich lernte schnell, dass in der Schweiz nur wenige an Achalasie Erkrankte und somit auch nicht viele Ärzte Erfahrung hatten mit dieser Krankheit. Unter der Adresse www.achalasie.de fand ich eine Klinik die schon einige Hundert Achalasie-Operationen durchgeführt hatte. Ich liess eine Kostengutsprache durch den Hausarzt machen bei der Krankenkasse, die jedoch abgelehnt wurde, mit der Begründung ich müsste dies in der Schweiz machen lassen. In der Schweiz gab es zu wenig Ärzte mit Achalasie-Erfahrung. Im Internet stiess ich dann auf die Hirslanden Klinik in Zürich. Ich machte einen Termin bei einem Arzt, der mich weiterreichte an einen Dr. Seewald der, wie es mir schien, auch keine grosse Erfahrung hatte mit Achalasie. Ich dachte mir, jetzt wirst du wieder weitergereicht von einem Arzt zum andern, es war zum Verzweifeln. Nun war aber die Krankheit soweit fortgeschritten, dass das Leben seinen Sinn verloren hatte. Ich sass dem Arzt gegenüber. Ich war sehr unfreundlich, ja ich war sehr gehässig, nachdem er mir alle Operationsmethoden erklärt hatte, die ich schon kannte und nicht wollte, weil das Komplikationsrisiko mir einfach zu gross war und die Heilungschancen zu klein. Dr. Seewald erklärte mir, es gäbe noch eine neue

Operationsmethode, die ein japanischer Chirurg entwickelt hätte und er schlug mir vor, mich am 8. Juni 2013 während eines Ärzten-Kongresses in der Hirslanden Klinik zu operieren, im Beisein des japanischen Chirurgen. Wenn ich einverstanden wäre, würde die Operation live ins Auditorium übertragen, es würden da etwa fünfzig internationale Ärzte zuschauen. Ich habe eingewilligt. Am 8. Juni wurde ich operiert, die Operation wurde nach einer neuartigen Methode gemacht; alles direkt über die Speiseröhre. Als ich aus der Narkose erwachte, hatte ich keine Schmerzen. Es war, als hätte ich keine OP hinter mir. Drei Wochen später konnte ich wieder alles essen, wie vor elf Jahren. Als ich den ersten Salat mit Steak ass, kamen mir die Tränen - diesmal aber nicht vor Schmerzen. Dr. Seewald und sein japanischer Kollege sind absolute Kapazitäten auf ihrem Gebiet. Ich bin den beiden sehr dankbar. Sie haben mich erlöst von einem langen Alptraum....Danke!

Der ganzen Geschichte ist noch anzufügen, dass mein Hausarzt schon im Jahr 2002 wusste, durch ein Schreiben der ersten Klinik, dass ich an einer Achalasie leide, er aber mit diesem Wort wohl nichts anfangen konnte und nicht darauf reagiert hat. Dieses Schreiben wurde mir leider erst zugänglich gemacht, als ich den Namen der Krankheit schon kannte. Ein Leidensweg, der so nicht hätte sein müssen, wenn der Arzt den Patienten externe Untersuchungen informieren würde über.

Bernard Crelier

Jahrgang 1944

Lyss Str. 23

3293 Dotzigen

SENSOMOTORIK

ISOKINETIK INDIVIDUELLE

FLEXIBLE PLANUNG

FINANZIERUNG BIOMECHANIK

MEDICAL

TRAININGSGERÄTE

MEDIZINISCHE SERVICE

GERÄTE CORPORATE

SCHULUNGEN WELLNESS

FITNESS

QUALITÄT LEISTUNG

MEDIZINISCH KNOW

ZERTIFIZIERT HOW

MASSCHENSCHNEIDERTE

LOESUNGEN PREMIUM



The *Postural Line*



DIE STATIK

Die Bewertung der statischen Haltung ist der erste Schritt im TechnoBody-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.



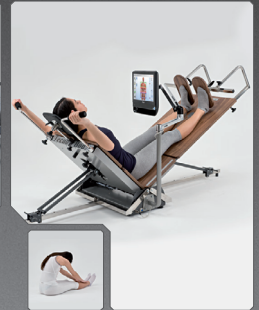
DIE DYNAMIK

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

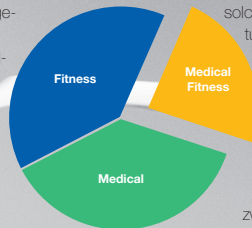
Die Muskeln und hinteren Faszienseiten des Körpers sind das Gerüst für die Balance unserer Haltung. Steifheit der hinteren Kette oder, schlimmer, eine deutliche Asymmetrie, führen unweigerlich zur Erkrankung. Postural Bench bewertet und trainiert die Spannungen und Symmetrien der hinteren Kette einfach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

DIE KÖRPERHALTUNG



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

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 TechnoBody diesen Pfad beschritten.



Testen Sie jetzt die Postural Line bei LMT.

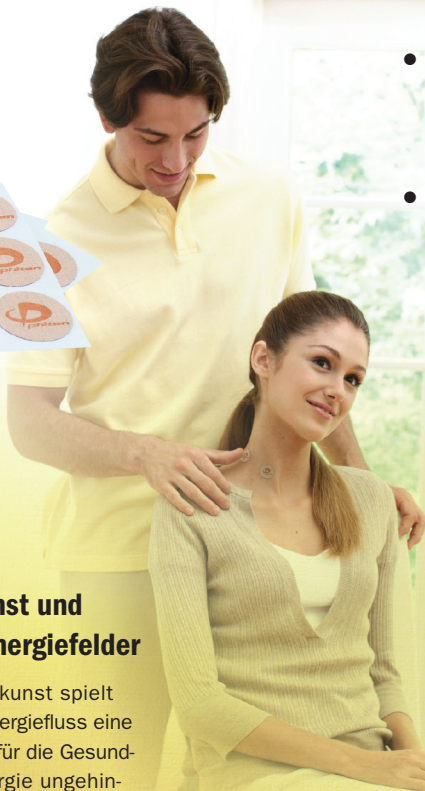
Leuenberger Medizintechnik AG, Industriestrasse 19, CH-8304 Wallisellen, www.lmt.ch



Wenns zwickt

...die Tapes von Phiten verschaffen Abhilfe

Tapes (70 Stk) nur CHF 19.90



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

Tape direkt auf die Problemzone anbringen

Östliche Heilkunst und physikalische Energiefelder

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



Phild-Processing Technologie mit Zukunft

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

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

 **phiten**
ファイテン

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

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

Messe & Event-Termine:

Deutschland:

20. bis 23. November 2013
MEDICA, Düsseldorf

26. bis 29. Januar 2014
ISPO, München

Oktober 2014
Aufstiegskongress, Mannheim

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

Österreich:

siehe: www.fitness.at

10. bis 12. Oktober 2014
FIT YOUR BODY, Salzburg

Schweiz:

„Blib fit“ 2014
„Blib fit“ siehe: www.terzstiftung.ch

März 2014
SFGV - Tag in Luzern

Mai 2014
3. Dynamic Days, Bern

Mai 2014
Treffpunkt Gesundheit, Luzern

30. November 2013
1. STRENFLEX 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:

Oktober 2014
IHRSA Europa-Kongress

20. bis 21. November 2013
EHFA Standards Council,
Budapest, Ungarn

28. und 29. September 2014
9. WFWF
World Fitness & Wellness Forum,
Minusio-Locarno, Schweiz
Internet Links finden Sie auf
www.fitnesstribune.com

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

12 Jahre STRENFLEX 2002-2014

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

19. Oktober 2013
Deutsche Meisterschaft, Themar / Thüringen (Quali für EM)

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 201b
21073 Hamburg
Tel. 040/766 24 00



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



www.fitnessinitiative.de



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



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



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



SSFGV Schweiz, Strenflex Fitness-Sport &
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
Aeplistr. 13
9008 St. Gallen
Tel. 071/246 55 33



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



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



SPTV
Kleestr. 58,
8280 Kreuzlingen



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



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



Inserentenverzeichnis - HT 6	Seite
Titelseite: Leonardo da Vinci	1
9. WFWF Kongress 2014	2,3
ISPO	5
Quick-Zap Power Tube	8,10
Medical Active - LUCAMED	12
Paracelsus Clinica al Ronc	13,14,15,16
Top-Ten-Media Buchverlag	19
Creapharm mit SILUELLE	23
LMT - TecnoBody	28,29
Phiten, Cizen	30
Fitness Sport Magazin	32
Tagesseminar mit J.P. Schupp	33
Fitness Tribune Titel Nr. 146	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 Liebingspruches „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

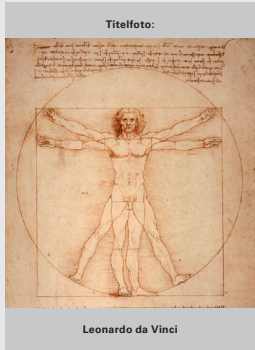
* das Buch unbedingt vor Seminarbeginn lesen!



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 tiefstnigste 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.





Leonardo da Vinci

Health Tribune International (English)
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
 eMail: info@toptenmedia.com
 Fax +41 91 730 14 13

Chefredaktor und Herausgeber:

Jean-Pierre L. Schupp (JPS)
jschupp@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:

-Bücher- oder www.toptenmedia.com
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 schrift-
 licher 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 Fotomate-
 rial 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. |
| Angehm Daniel, Dr. | Kuoni Jürg, Dr. med. |
| Böhme Manuela | Liebscher Roland |
| Bonacina Sandra | Marx Johannes |
| Bracht Petra Dr. med. | Meili Daniel Louis |
| Bredenkamp Andreas | Muss Claus, Prof.Dr.med |
| Chen Eduard, Dr. med. | Rieger Thomas, Prof. Dr. |
| Draxler Thomas | Schmid Karolina |
| Eigenmann Paul | Schmidt Lucia |
| Eugster Charles, Dr. | Schupp Daniela |
| Gärtner Harald | Schweizer Ueli |
| Gattiker Sylvia | Somaini Bertino Dr. med |
| Hoogestraat Hermann | Thürig Heinz |
| Jung Klaus Prof Dr. med | Tischer Eva |
| Kieser Werner | Uhlenbruck Gerhard Dr. |
| Klein Barbara | Ungerberg Paul |
| Knechtig Beat, Dr. med. | Weyergans Rudolf |
| Krempel Rolf, Dr. | Witting Werner Prof. Dr. |
| Krempel Otti | Zwing Andreas |

Freischaffende Journalisten:

Gottlob Axel, Dr. gottlob@dr-gottlob-institut.de
 Zimmermann Bernd berndt@zif.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

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 / Mediatagen

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	

**AB HEALTH TRIBUNE NR. 7 ERSCHEINT DIE
 HEALTH TRIBUNE NUR NOCH ALS ON-LINE MAGAZIN**

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

**FITNESS
TRIBUNE**
Nr. 146, November/Dezember 2013

**Muskeln - Katalysator und
Motor für die Gesundheit**
PROF. DR. INGO FROBÖSE

Mit 94 Mehrfach-Weltmeister
DR. CHARLES EUGSTER

Wer 2-3 Mal in der
Woche trainiert gilt
NUR noch als
ACTIVE COUCH
POTATO

Kunden-
bindung
mit
WASSER
Widerstand

DE: UNTERNEHMER DES JAHRES
DR. THOMAS DRAXLER

AT: UNTERNEHMER DES JAHRES
WINFRIED REICHT

CH: UNTERNEHMER DES JAHRES
ERICH ITEN

**Gegen die
Schwerkraft**

Das Antischwerkraft
Laufband AlterG®
Neuer Therapiestandard
in Rehabilitation und
Training von

proximed®



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