

Das Magazin für eigenverantwortliche Menschen ab 60 Jahre

# STARKVITAL<sup>60+</sup>

Nr. 13 August/September 2020

3. Jahrgang

www.starkvital.ch

Schweiz: CHF 1.-

## REFORM des Gesundheitswesens

Anregungen von  
Dr. med. Jürg Kuoni

## Clint Eastwood 90 Jahre

## MILCH entzieht dem Knochen

## KALZIUM

## Boomer Remover

## Edy Paul

Der KOMMUNIKATOR



# DER KOMMUNIKATOR

Jean-Pierre Schupp im Gespräch mit Edy Paul,  
einem Urgestein in der Gesundheitsbranche

**JPS:** Lieber Edy, wir kennen uns schon nun über 40 Jahre, daher erlaube ich mir, gleich zum Punkt zu kommen. Du bist in Deinem 70sten Lebensjahr und startest schon wieder mit neuen Geschäftsideen wie die K-Group, Painless Motion und dem Schmerztherapieverband. Woher holst Du Deine Lebensenergie?

**EP:** Woher ich meine Lebensenergie hole, ist mir selbst nicht klar. Sicher sind meine Eltern ein grosses Vorbild. Mein Vater ist mit 94 verstorben. Er war bis ins hohe Alter sehr aktiv. Meine Mutter ist dieses Jahr 91 geworden und organisiert noch immer mit Leidenschaft ihr Haus in Zürich mit ihren 15 Mietern. Ich muss sie ab und zu bremsen, damit sie sich nicht zu viel zumutet. Sehr wahrscheinlich ist es auch eine Persönlichkeitsfrage und etwas Glück gehört auch dazu, wie aktiv man im Alter sein kann. Was mich betrifft, bin ich mit meinem Leben sehr zufrieden und dankbar, mache täglich autogenes Training, bewege ich mich fast täglich, gehe mindestens zweimal in der Woche dem Krafttraining nach. Ich rauche nicht, trinke sehr wenig Alkohol und ernähre mich gesund (Qualität vor Quantität).

Die neuen Geschäftsideen sind in den meisten Fällen Ideen meiner Kunden, welche mich als Coaching-Partner engagieren, um ein Projekt zum Laufen zu bringen. Aus einer Idee ein Produkt zu machen, das Erfolg haben kann, das war schon immer meine grösste Leidenschaft und wird mich unabhängig von meinem Alter immer faszinieren. Neue Produkte sind immer ein Ergebnis einer guten Teamarbeit und eines gemeinsamen Prozesses.

Ich hatte einfach das Glück seit der Anfangsphase der Fitnessbranche (ich begann 1968 als Aushilfstrainer bei Werner Kieser) dabei zu sein und habe mitgeholfen, sinnvolle Lösungen in verschiedenen Bereichen zu finden, egal ob es um Kieser Training, TC-Training



**EDY PAUL**

Jahrgang 1951

Info: [edy.paul@paul-partnerag.com](mailto:edy.paul@paul-partnerag.com)

Center und diverse Fitness-Ketten oder um eigene Unternehmen, Unternehmensberatungen geht.

Ebenfalls war ich Mitbegründer des Fitnesscenter Verbandes SFGV. Ich war Mitinitiator der Fachprüfung zum Fitness-Instruktor und half Startups in verschiedenen Branchen beim SFGV mitzuwirken.

Ob jetzt in der K-Group, oder diversen Verbände usw. ging es mir immer darum, ein Teammitglied zu sein und das Beste zu geben. Coaching und Beratung waren immer schon meine Kernkompetenzen, in jungen Jahren als Spitzensportler und Trainer, später als Sozialpädagoge und als Businesscoach.

**JPS:** Du arbeitest ja schon seit über acht Jahren im Homeoffice erfolgreich als eCoach. Jetzt werden es viele Dir nachmachen – Ist es ein Vorteil oder eher Nachteil?

**EP:** Ich habe mir immer gewünscht bis ins hohe Alter, aktiv weiterarbeiten zu können, dabei haben mich der Zeitgeist und die technischen Entwicklungen sehr unterstützt.

Als ich 60 wurde, habe ich mir Gedanken gemacht, wie ich am besten nach meiner Pensionierung erfolgreich weiterarbeiten kann. Der Vorteil, den man im Alter gegenüber den Jungen hat, sind die Erfahrung, das KnowHow und das bestehende Netzwerk. Mit zunehmendem Alter ist es ein Vorteil, wenn man sich als Spezialist in seiner Kernkompetenz positioniert. Dabei ist mir die Idee vom eCoaching gekommen. Stufenweise habe ich mit meinen Kunden ausprobiert, in der Kommunikation und in Schulungen neue Wege zu gehen. Heute könnte ich mir meine Arbeit ohne Internet, Skype, Zoom etc. nicht mehr vorstellen.

Auf Deine Frage der Vor- und Nachteile dieser Entwicklung – ich sehe darin eigentlich nur Vorteile. Man reist weniger, hat mehr Zeit für die Familie und Hobbys, eine optimalere Organisation, weniger Stress, absolute Flexibilität, weniger Kosten. Man ist unabhängig vom Standort, verursacht weniger Umweltbelastungen etc..

**JPS:** Thema Konkurrenz im Alter?

**EP:** Konkurrenz ist für mich kein Nachteil, im Gegenteil, da ich zu den «Pionieren» im eCoaching gehöre, referiere und berate ich diverse Berater und Coaches, wie man dieses Konzept optimal in den verschiedenen Branchen umsetzen und weiter entwickeln kann. Für mich sind die neuen Techniken und Möglichkeiten eine grosse Bereicherung in meinem Leben.

**JPS:** Um was geht es bei deinem neuen Projekt, der K-Group?

**EP:** Vor ca. fünf Jahren habe ich Hagen Katterfeld kennen gelernt. Er ist Physiotherapeut, hat eine eigene Praxis in Freiburg (Deutschland) und ist Erfinder-Produzent der Cellcon-

nect-Stosswellenliege. Mein Auftrag als Coach war, ihn in der Vermarktung der Liege bei Ärzten und Therapeuten zu unterstützen. Dabei ist der Gedanke entstanden, die Liege als Zusatzprodukt in der Fitnessbranche anzuwenden. Um die Strategie zu beschleunigen, hat sich Hagen Katterfeld entschlossen, sich an einem Fitnessclub mit bestehender Physiotherapie (Team Training Hedingen) zu beteiligen und die Idee zu testen.

Neben diversen Studien mit der Cellconnect-Stosswelle haben wir gemeinsam das Konzept Fitness und Therapie weiterentwickelt und optimiert. Durch den Erfolg in Hedingen hat sich die Katterfeld Group AG an weiteren drei Clubs in Emmenbrücke (Fitwork), Lenzburg (FitLife) und Wohlen (Acropolis) beteiligt.

Die Idee der K-Group ist EINZELKÄMPFER, die Fitness und Therapie anbieten zu vernetzen, ohne dass die Clubs ihre Identität verlieren.

Die K-Group Fitness & Therapie wird ab Juli durch die K-Group Lizenz erweitert, d.h. es können auch Clubs mitmachen, an welchen die K-Group nicht beteiligt ist. Wir organisieren die K-Group wie eine normale Kette und jeder kann optional nach Wunsch oder Bedürfnis «Dienstleistungen» beziehen, welche sonst nur grossen Kettenbetrieben vorbehalten sind. Somit werden Einzelkämpfer zu einem Ketten-Mitglied, ohne ihre Selbstständigkeit zu verlieren.

**JPS:** Was hast du mit der Schmerztherapie & Painless Motion zu tun?

**EP:** Seit mehreren Jahren arbeite ich schon mit Dr. Axel Daase zusammen, welcher die «Regulative Schmerztherapie» nach Dr. Daase und Prof. Dr. Laube permanent weiterentwickelt hat. Die Schmerztherapie & Painless Motion ist heutzutage schon ein fester Bestandteil bei Therapeuten, Ärzten und in diversen Fitnessclubs mit Therapieangebot.

Die «Regulative Schmerztherapie»-Methode nach Daase und Laube beinhaltet die Untersuchung und manuelle Behandlung vom Ort der Schmerzregion bis zum Ausgangspunkt der 23 Segmente in der Wirbelsäule. Störungen werden durch die Periost-Pressur-Massage an Schlüssel-Pressurpunkten im Gehirn schmerzgedämpft und die normale Gelenkbeweglichkeit



und Muskelfunktion mittels spezieller Muskel-Energie-Technik (MET) wiederhergestellt. Nahezu alle Schmerzen am Bewegungsapparat können innert kurzer Behandlungszeit (eine bis fünf Behandlungen) vollständig beseitigt werden. Dadurch wird der Gewebe-Heilungsprozess nicht durch eine unnötige Schonzeit verzögert. Die Patienten können früher in das Belastungstraining wie das MTT, Fitness- und Painless Motion-Training gehen. Chronische Schmerzsyndrome können somit verhindert werden.

Painless Motion (PM) bedeutet schmerzloses Bewegen.

Painless Motion ist ein funktionales Training, denn die Funktion macht die Form des Körpers. PM ist sowie ein präventiv- als auch ein regeneratives Training. PM ist im Rahmen der «Regulativen Schmerztherapie» ein Gesundheitstrainings-Modul, das im Anschluss an die manuelle Schmerztherapie als Gruppentherapie oder als Personaltraining Eins-zu-eins-Training gegeben werden kann. Painless Motion trainiert die vollständige Beweglichkeit aller Gelenke, beinhaltet ein intervallartiges belastendes Muskeltraining, ein Muskel-Energie-Training (MET) sowie ein spezielles mentales Entspannungstraining. PM macht und erhält den Körper schmerzfrei!

**JPS:** Warum braucht es überhaupt einen Schmerztherapie-Verband und wieso machst Du dort mit?

**EP:** Das Ziel ist es viele Therapeuten und Ärzte in dieser Methode der hochwirksamen Schmerztherapie auszubil-

den, damit möglichst vielen Schmerzpatienten auf natürliche Art und Weise geholfen werden kann, ursächlich schmerzfrei zu werden.

Der Verband SVRS wurde für eine starke Community von Fachleuten gegründet, um dieses Ziel zu erreichen. Die Regulative Schmerztherapie, mit all ihren so hochwirksamen Techniken, benötigt eine Qualitätssicherung des Weiterbildungskonzeptes in dieser Therapie, welche der SVRS als Basis bietet.

Zum anderen vertritt der SVRS die berufspolitischen Interessen der Therapeuten und Ärzte in der Regulativen Schmerztherapie, sorgt für einen stetigen Auf- und Ausbau in dieser Behandlungsmethode, fördert die Forschung, Darstellung und Vertretung sowie Aktualisierung des momentanen Wissensstandes dieser Methode und nicht zuletzt bewirbt er die Anerkennung der Methode durch die Zusatzversicherungen der Schweizer Krankenkassen.

Ich unterstütze diesen Verband, weil ich von der Notwendigkeit und der Wirksamkeit absolut überzeugt bin und sehr wichtig finde, dass ein neutraler Verband existiert.

**JPS:** Was möchtest Du unserer Leserschaft zum Abschluss noch mitteilen?

**EP:** Was die K-Group betrifft, ist sie für mich ein Konzept der Zukunft, das zum Ziel hat, Prävention und Therapie in idealer Weise zu vernetzen und zu ergänzen. Einzelkämpfer in eine sichere Zukunft zu führen und zu unterstützen, war für mich schon immer ein Ziel.

**Was die Ü-60-iger betrifft, kann ich mir nur wünschen:**

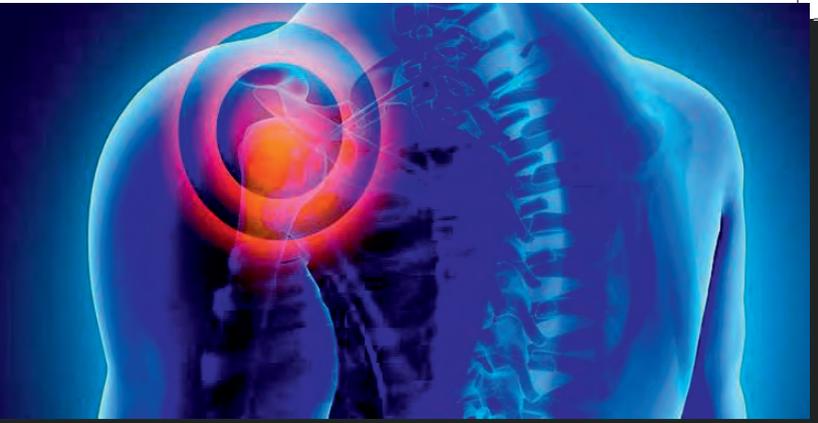
**Bleibt aktiv, stark und vital!**

**JPS:** Edy, ich möchte Dir herzlich für das Gespräch danken und hoffe, dass wir noch viele Jahre interessante Neuigkeiten von Dir hören werden.

Info: Unter der Website

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

kann man nachlesen, was EdyPaul schon früher alles geleistet hat, denn im Jahr 2006 hatte er schon für seine ausserordentlichen Leistungen im Gesundheitswesen vom führenden Fachmagazin FITNESS TRIBUNE einen Award erhalten.



**KIG**  
**K-Group**  
Fitness & Therapie

Sie suchen ein Gesundheitszentrum,  
das Ihnen sowohl ein Fitness-, als auch  
ein therapeutisches Angebot bietet?

Dann heissen wir Sie in den Clubs der  
K-Group herzlich willkommen.  
Ihr Partner für Fitness und Therapie.

## Die Gesundheit unserer Kunden steht im Vordergrund



Wir suchen Gesundheits-, Fitnessclubs sowie Therapeuten  
als Kooperationspartner.

Interessenten melden sich bei Edy Paul:  
[edy.paul@katterfeld.group](mailto:edy.paul@katterfeld.group)/Telefon +41 79 601 42 66