

# Christer Sundqvist, CV, ansioluettelo

## **Perustiedot:**

Nimi: **Christer** Hans Olavi **Sundqvist**

Syntymäaika ja paikka: 17.4.1957, Lohja

Ammatti: turpaduunari, ravintovalmentaja, terveystoimittaja, biologi

Osoite: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

## **Opinnot:**

Ylioppilas 29.5.1976 Virkby Gymnasium

Filosofian maisteri, biologia, 17.11.1986, Åbo Akademi

Filosofian tohtori, biologia, 21.5.1987, Åbo Akademi

Punaisen Ristin virallinen kouluttaja (sosiaali- ja mielenterveystyö), Kuopio, helmikuu, 2003

Verkkopedagogiikan täydennyskoulutus, 20 ov, 1.1.-23.5.2003, Hämeenlinna (HAMK)

## **Urheiluun ja liikuntaan liittyvät toimet ja harrastukset**

Lapsena ja nuorena useita piirin mestaruuksia, kestävyysjuoksu, hiihto, pituushyppy, seura Virkkalan Kiri

Stafettkarnevalen, suomenruotsalaisten lukiodien katuviestissä ankkurina Virkby Samskolan joukkueessa, 1975 hopeamitali, 1976 kultamitali

Aikuisena B-luokan tulokset maratonilla (2.36.36) ja 20 km kilpakävelyssä (1.49.30), seura Turun Weikot

Aikuisena 2 SM-mitalia, vuonna 2005 hopeaa 3x3000 m kävelyssä (Turun Weikot) ja vuonna 2007 pronssia 3x3000 m kävelyssä (Turun Weikot)

Pargas Idrottsförening, hiihtoseuran toimitsijatehtäviä 1994-2010

Veteraani-ikäisenä useita Suomen mestaruuksia kilpakävelyssä (2002-2007, M45-M50)

Suomen Veteraaniurheiluliitto, Urheiluveteraani-lehden toimitussihteeri, 2001-2003

Varsinais-Suomen Veteraaniurheilijat, johtokunnan jäsen, sihteeri, 2003-2011

Turun Weikot, valmennus- ja koulutusvastaava, ravintovalmentaja, 2003-2011

Suomen Veteraaniurheiluliitto (myöh. Suomen Aikuisurheiluliitto), tiedotusvaliokunnan jäsen, 2003-2007, 2010-2016

Suomen Veteraaniurheiluliitto, Internetsivujen ylläpitäjä (webmaster), 2004-2007

<http://www.svu.fi>

Turun Weikot, yleisurheilujaoston jäsen, 2004-2011

Turun Weikot, nuorisovaliokunnan jäsen, 2005-2011

SUL:n Seuravalmentajatutkinto, Kuortane, kesäkuu 2005

SUL:n kakkostason tuomarikurssi, Turku, kesäkuu, 2005

Turun Weikot, yleisurheilukoulun ohjaaja, 2006-2011

Varsy, kilpakävelykouluttaja, 2006-2011

Suomen Urheiluliiton kouluttaja esim. lajikarnevaaleilla ja alueleireillä, urheilijan ravitseminen, 2006-2016

SUL:n kolmostason tuomarikurssi, Turku, huhtikuu, 2007

Lapin urheiluopisto, liikuntalinjalla johtavana opettajana ja koulutuksen suunnittelijana vuoden kestävässä Ravintovalmentaja-koulutuksessa, 2007-2015

SUL:n liittotason tuomarikoulutus (kilpakävely), Kauhava, heinäkuu, 2008

Turun Weikot, kilpakävelytuomarina pm- ja SM-tason kilpailuissa, oikeus toimia päätuomarina 2007-2016

Suomi-Ruotsi maaottelun tuomari (kilpakävely) ja tarkkailija (kiekko, korkeus, moukari, viestinvaihdot), Göteborg, syyskuu 2007

Suomen Veteraaniurheiluliitto, koulutus- ja valmennusvaliokunnan puheenjohtaja, 2004-2007

Suomen Veteraaniurheiluliitto, 50-vuotisjuhlakomitean jäsen, 2010-2011

Vuoden kestävä Ravintoasiantuntijakoulutus Turussa, Lohjalla ja Helsingissä vuonna 2014

### ***Muut kuin urheiluun sekä liikuntaan liittyvät toimet ja harrastukset***

Paraisten shakkiseuran aktiivijäsen, 1976 –

Suomen Akatemia, tutkimusassistentti biologiassa, 1.2.1982-6.5.1988

Suomen Akatemia, nuori tutkija biologian alalla, 6.5.1988-30.11.1991

Lecturer, Reproductive Endocrinology, School of Medicine, Southern Illinois University, Illinois, USA 1987-1988

Yrittäjä tietotekniikka-alalla, IDEA Sundqvist, 1.8.1990 –

Vapaaehtoinen velkaneuvoja, Marthaförbundet 1993-2000

Freelancetoimittaja mm. näissä lehdissä: Juoksija-lehti, Huippu-urheilu Uutiset, Suomen

Potilaslehti, Valmentaja-lehti, Hymy-lehti, Ikiliikkuja, Kunto & Terveys, 2003-2016

### ***Koulutus- ja luennointitoiminta vuosina 1990-2016***

Pidin ensimmäisen julkisen puheenvuoroni 12-vuotiaana. Perustin kuitenkin vasta 33-vuotiaana yrityksen, jonka kautta kävin luennoimassa eri puolilla Suomea. Viimeiset 15 vuotta olen luennoinut noin 100 kertaa vuodessa eri puolilla Suomea.

Olen mm. näissä paikoissa ja yrityksissä luennoinut ainakin kerran (usein monta kertaa uudestaan): Alavuden kaupunki, Atletico Sisu liikuntapalvelut, Chaga, Clover, e-Coach, Eerikkilän urheiluopisto, Elolystit, Elorieha, Eläkeliiton Forssan yhdistys ry, Eläkeliiton Kalvolan yhdistys ry, Eläkeliitto, Energiapankki, ERSY, Espoon Akilles, Espoon Tapiot, Eurosinkut, Event Consulting Turku, FBC Turku, Fitra, Foster Wheeler, Haapaveden reuma ja tules, Harjavallan Allianssi, Heinolan opisto, Helsingin pääkirjasto, HIFK Villen Talentit, Honkajoen eläkeyhdistys, Hyvinkään Rasti, Hyvinkään seudun urheilijat, Häkärinteet, Hämeenkyrön kunta, Hölkäseura Häjyt, Ikaalisten kaupunki, Ingå medborgarinstitut, Jokerit juniorivalmennus, Jokihelmen opisto, Kaarinan kansalaisopisto, Kannelmäen marttayhdistys, Kansan raamattuseura, Kansanmies, Karstulan Kiva, Karstulan kunta, Karvian kirjasto, Kauhavan kävelykarnevaalit, Kauhavan moniottelijakarnevaalit, Kauhavan Wisa, KauppaSuomi, Kaustisen moukarikarnevaalit, Keihäs Kohti Lontoota 2012, Kela Kankaanpää, Kela Rokua, Kemijärven kansalaisopisto, Kemijärven kaupunki, Kemin kaupunki, Kemin reumayhdistys, Kemiönsaaren aikuisopisto, Keravan opisto, Kerttulin koulu, Keski-Suomen kilpirauhasyhdistys, Keuruun kaupunki, Kisakallion urheiluopisto, Kivalo-opisto, Koillismaan opisto, Korjaavan opetuksen yhdistys, Koskelan setlementti, Lahden Ahkera, Laitilan Munamarkkinat, Lakeudenportin opisto, Lapin urheiluopisto, Lapin valmentajakoulutus, Lappia aikuiskoulutus, Lapuan kaupunki, Lehmirannan kuntoutuskeskus, Liedon Luja, Linnan lomituspalvelu, Lions Club Karstula/Riutta, Lions Club Parainen, Made4share, Manamansalon viihdepäivät, Maskun Karhu, Mendi, Mercuri International, Meän opisto Pello, Meän opisto Ylitornio, Mikkelin kaupunki, Minimaajoukkue (lentopallo), Mustasaaren aikuisopisto, Myllyhoitoyhdistys, Nokia Roadrunners, Numen, Onnenpari, Pargas IF, PCA Scala, Pihtiputaan keihäskarnevaalit, Polarputki, Porvoon opisto, Raakatori, Raison Kuula, Ravintoasiantuntijat, Riihimäen reuma ja tules, Rovala-opisto, Rymättylän Soihtu, Saint-Gobain Weber, Salon Vilpas, Saunaterapia-koulutus, Sella yhdistys, Storstockholms sköldkörtelförening, SUL Juoksukoulu, SUL

Maratonkoulu, Sumeliuksenkadun senioriklubi, Sumiaisten kesäpäivät, Sunspelt, Suomen Aikuisurheiluliitto, Suomen Judoliitto, Suomen kansallinen Senioriliitto, Suomen kilpirauhasliitto, Suomen Nyrkkeilyliitto, Suomen ortopediset osteopaatit, Suomen urheiluliitto, Suomen Vyöhyketerapeutit, Suomi Venture, Taivalkosken kunta, Tallink/Silja Line, Tampereen lääkäripäivät, Tampereen reumayhdistys, Tampereen Seniorimessut, Tecalemit, Terveystietoiset ry, Teuvan kaupunki, Tiedonpuu, TiimiVoima hanke, Timoke, Track & Field Finland Oy, Trainer4You, Turun A-klinikka, Turun ensikotiyhdistys, Turun kansallinen senioriyhdistys, Turun kaupunki, Turun Martat, Turun Punainen Risti, Turun Urheiluliitto, Turun Weikot, Turun Yrittäjänaiset, Turunmaan kansalaisopisto, Täysii-seminaari, UPM Kymmene, Uudenmaan yleisurheilu ry, Useita urheilijoita, Vantaan Salamat, Varkauden Kenttä-Veikot, Varsinais-Suomen Veteraaniurheilijat, Vemma Estonia, Vemma Finland, Veritas, Vierumäen urheiluopisto, Viitaseudun opisto, Viking Line, Villiverso, Wahren-opisto, Wellamo opisto, Woman Volley, Ylivieskan kaupunki, Zeeland Helsinki, Äänekosken kaupunki jne.

### **Kirjallinen toiminta**

- Yhteensä yli 100 tieteellistä julkaisua, joista moni englannin kielellä.
- Lisäksi paljon muita kirjoituksia eri lehdissä (katso esimerkkejä alla).
- Olen myös julkaissut noin 3500 kirjoitusta ravinnosta, terveydestä ja liikunnasta erittäin suosituksessa ”Veteraaniurheilijan blogissa” <http://sundqvist.blogspot.com/> (valittu Suomen suosituimmaksi terveysblogiksi vuosina 2010 & 2011, valinnan tekee Cision Global Media) ja vuosina 2012-2015 myös suosituimpien blogien joukossa Iltalehden blogialustalla (<http://blogit.iltalehti.fi/christer-sundqvist/>). Minua pidetään sosiaalisen median merkittävänä pioneerina terveysalalla.
- Nykyään (2015-2016) julkaisen terveyteen liittyviä kannanottojani ja katsauksiani turpaduunari -blogissa (<http://turpaduunari.fi/>)

Tässä muutama esimerkki kirjallisesta tuotannostani (mukana ei ole muiden toimittajien tekemiä juttuja minusta tai minun toiminnastani, eikä myöskään juttuja, joissa olen avustanut toista toimittajaa tekemään jotakin juttua. Olen lisännyt luetteloon vain ne Iltalehden blogikirjoitukseni, jotka ovat keränneet yli 100 kommenttia ja olleet tällä tavalla lehden kaikkein suosituimpia blogeja sekä vaikuttaneet merkittäväällä tavalla terveysvalistukseen. En ole tähän luetteloon tuonut valmistamaani kurssimateriaalia eri koulutuksissa koti- ja ulkomailla):

1. Sundqvist Christer. Idrottaren ligger inte lågt under högsommaren. Ikiliikkuja 34 (3): 16, 2016
2. Sundqvist Christer. Ravitsemussuositusten kyseenalaistaja - Tomi Kokko. Ikiliikkuja 34 (3): 8-9, 2016
3. Sundqvist Christer. Beroende av vuxenidrott. Ikiliikkuja 34 (2): 16, 2016
4. Sundqvist Christer. Mästerskap, mästare och mästertigt liv. Ikiliikkuja 34 (1): 16, 2016
5. Sundqvist Christer. Hyvinvoinnin kokemuksia liikunnan kautta. Ikiliikkuja 34 (1): 10-11, 2016
6. Sundqvist Christer. Palautusjuoma. SAUL Liikuntakalenteri sivu 27, 2016
7. Sundqvist Christer. Kilpailupäivän ravinto. SAUL Liikuntakalenteri sivu 23, 2016
8. Sundqvist Christer. Levon merkitys. SAUL Liikuntakalenteri sivu 15, 2016
9. Sundqvist Christer. Ravinnon päivärytmitys. SAUL Liikuntakalenteri sivu 11, 2016
10. Sundqvist Christer. Anna terveystietoisien joulun tulla. KauppaSuomi 23.12.2015
11. Sundqvist Christer. Käytöstapoja. KauppaSuomi 16.12.2015
12. Sundqvist Christer. Merkillisyyksiä. KauppaSuomi 25.11.2015
13. Sundqvist Christer. Terveystietoisuus IN, viranomaisvalistus OUT. KauppaSuomi 28.10.2015

14. Sundqvist Christer. Ruokasuosituksia lapsiperheille. KauppaSuomi 14.10.2015
15. Sundqvist Christer. Hörhöt kyykkyyn. KauppaSuomi 9.9.2015
16. Sundqvist Christer. Svenska sidor. Ikiliikkuja 33 (6): 16, 2015
17. Sundqvist Christer. Aikuisurheilijan joulu. Ikiliikkuja 33 (6): 10-11, 2015
18. Sundqvist Christer. Svenska sidor. Ikiliikkuja 33 (5): 16, 2015
19. Sundqvist Christer. Terveystietoisuutta aikuisurheilijalle. Ikiliikkuja 33 (5): 9, 2015
20. Sundqvist Christer. Svenska sidor. Ikiliikkuja 33 (4): 16, 2015
21. Sundqvist Christer. Luontaishoitoja aikuisurheilijalle. Ikiliikkuja 33 (4): 12-13, 2015
22. Sundqvist Christer. Hoitovirheitä kilpirauhaspotilaille Suomessa - mitä tehdä? Turpaduunari.fi 4.8.2015
23. Sundqvist Christer. Maamme historian suurin hallinnollinen farssi. Turpaduunari.fi 18.8.2015
24. Sundqvist Christer. Masennusta lääkitään ja ihmisiä rääkätään. KauppaSuomi 5.8.2015
25. Sundqvist Christer. Röökimatkailua. KauppaSuomi 3.7.2015
26. Sundqvist Christer. Terveellinen ruoka. Turpaduunari.fi 29.6.2015
27. Sundqvist Christer. Huippu-urheilija tarvitsee henkistä ravintoa. Turpaduunari.fi 24.6.2015
28. Sundqvist Christer. Ikäihmisten ravitsemus. Turpaduunari.fi 22.6.2015
29. Sundqvist Christer. Svenska sidor. Ikiliikkuja 33 (3): 19, 2015
30. Sundqvist Christer. Yksinkertaisuus kunniaan. Ikiliikkuja 33 (3): 12-13, 2015
31. Sundqvist Christer. Kilpirauhaskiistaa Suomessa. KauppaSuomi 3.6.2015
32. Sundqvist Christer. Sensuuri iski Suomeen. KauppaSuomi 19: 8, 2015
33. Sundqvist Christer. Vaka vanha väinönputki. Ikiliikkuja 33 (2): 12-13, 2015
34. Sundqvist Christer. Missä mennään kilpirauhaskiistassa? Turpaduunari.fi, 15.4.2015
35. Sundqvist Christer. Rentoutta ja unta ikiliikkujalle. Ikiliikkuja 33(1): 12-13, 2015
36. Sundqvist Christer. Koko kansan unikoulu – selätä univaikeudet. Fitra, 112 s, 2014 (ilmestyi 28.1.2015)
37. Sundqvist Christer. Koko kansan unikoulu – selätä univaikeudet. E-kirja, Fitra, 112 s, 2014 (ilmestyi 28.1.2015)
38. Sundqvist Christer. Lepää - liiku - syö – terveydeksi! E-kirja, PDF-tiedosto (251 s.), IDEA Sundqvist, Helsinki, 2014
39. Sundqvist Christer. Lepää - liiku - syö – terveydeksi! IDEA Sundqvist, Helsinki, 251 s., 2014
40. Sundqvist Christer. Lepää lahjakkaasti ja pysyt terveenä. Kunto & terveys 20(3): 18-24, 2014
41. Sundqvist Christer. Laadukas ravinto terveyden lähde. Kunto & terveys 20(2): 18-24, 2014
42. Sundqvist Christer. Liikunta on lääke. Kunto & terveys 20(1): 20-26, 2014
43. Sundqvist Christer. Aikuisurheilijan elämä hallintaan. Ikiliikkuja 32(4): 12-15, 2014
44. Sundqvist Christer. Ravinto ja nivelet. Ikiliikkuja 32(3): 10-11, 2014
45. Sundqvist Christer. Onko menossa paussi! Ikiliikkuja 32(2): 14-15, 2014
46. Sundqvist Christer. Aikuisurheilijan lihaskunto. Ikiliikkuja 32(1): 15, 2014
47. Sundqvist Christer. Luonnollinen koivutisle voisi korvata Monsanto glyfosaatin. Safkatutka, 2014 <http://safkatutka.fi/vieras kirjoitukset/koivutisle/>
48. Sundqvist Christer. Miksi aina kysytään Ursulalta? Iltalehti (blogi), 11.8.2014
49. Sundqvist Christer. Lääkärikeskus Mehiläinen hävetkää! Iltalehti (blogi), 3.6.2014
50. Sundqvist Christer. YLE valehtelee lääketeollisuuden puolesta. Iltalehti (blogi), 21.5.2014
51. Sundqvist Christer. THL hujjasi taas uutisoinnissa. Iltalehti (blogi), 4.3.2014
52. Sundqvist Christer. Puoskarilaki tulee, ei tule, tulee sittenkin? Iltalehti (blogi), 10.2.2014

53. Sundqvist Christer. Marihuana ja uudet ravitsemussuositukset. Iltalehti (blogi), 27.1.2014
54. Sundqvist Christer. Terveysmietteitä kautta aikojen. IDEA Sundqvist, Helsinki, 250 s., 2013
55. Sundqvist Christer. Mene metsään ja vesille – Terveysteksti! Suomen Lyme Borreliosisyön jäsenlehti 1: 25-32, 2013
56. Sundqvist C. Kudokset kuntoon kalsiumilla ja fosforilla. Kunto ja terveys 19 (1): 22-25, 2013
57. Sundqvist C. Lihas liikkuu raudalla, natriumilla ja kaliumilla. Kunto ja terveys 19(2): 20-25, 2013
58. Sundqvist C. Sydän tykkää seleenistä, sinkistä ja magnesiumista. Kunto ja terveys 19(3): 20-24, 2013
59. Sundqvist C. Liikettä niveliin rikki, piillä ja mangaanilla. Kunto ja terveys 19 (4): 20-24, 2013
60. Sundqvist C. Hormonit hyrräämään mangaanilla, koboltilla ja molybdeenillä. Kunto ja terveys 19 (5): 30-32, 2013
61. Sundqvist C. Hienosäätöä terveyteen kromilla, kuparilla ja jodilla. Kunto ja terveys 19 (6): 22-25, 2013
62. Sundqvist Christer. Ikiliikkuja pysyy kunnossa kalsiumilla. Ikiliikkuja 31(2): 10-12, 2013
63. Sundqvist Christer. Veteraaniurheilijan sydän sykkii seleenillä, sinkillä ja magnesiumilla. Ikiliikkuja 31(3): 11-13, 2013
64. Sundqvist Christer. Uudet tuulet puhaltavat urheiluvalmennuksessa. Ikiliikkuja 31 (4): 9-11, 2013
65. Sundqvist Christer. Muista rikki – ei mene nivelet rikki! Ikiliikkuja 31(5): 11-12, 2013
66. Sundqvist Christer. Mangaania tarvitaan. Ikiliikkuja 31(5): 20-21, 2013
67. Sundqvist Christer. Ihmeellinen D-vitamiininäytelmä. Ikiliikkuja 31(6): 20-21, 2013
68. Sundqvist Christer. Istuminen on vaarallista. Ikiliikkuja 31(6): 22-23, 2013
69. Sundqvist Christer. Vallan linnake: diabetes-lääkäri kusee silmään. Iltalehti (blogi), 6.12.2013
70. Sundqvist Christer. Statiinin uhrin vai Stalinin uhrin? Iltalehti (blogi), 31.10.2013
71. Sundqvist Christer. Diabeteslääkäri kusee hunajaa. Iltalehti (blogi), 17.7.2013
72. Sundqvist Christer. D-vitamiinikaaos selviää? Iltalehti (blogi), 26.3.2013
73. Sundqvist Christer. Kolesterolia alentavat lääkkeet. Ikiliikkuja 30(4): 12-13, 2012
74. Sundqvist Christer. Lopullinen totuus: Opiskelija, ajattele terveyttäsi jo nuorena. Aviisi 9, 2012 <http://arkisto.aviisi.fi/artikkeli/?num=09/2012&id=16f9b3d>
75. Sundqvist Christer. THL jatkaa huijaamista. Iltalehti (blogi), 3.12.2012
76. Sundqvist Christer. Joko riittää pelleily GlaxoSmithKline? Veteraaniurheilija -blogi, 3.7.2012
77. Sundqvist Christer. Masennuksen hoito elinehtoisin menetelmin. Veteraaniurheilija -blogi, 16.6.2012
78. Sundqvist Christer. Valtimotaudin ehkäisy - kolme eri näkemystä. Veteraaniurheilija -blogi, 22.5.2012
79. Sundqvist Christer. Valtimotaudin synty, riskit ja lääkitys. Veteraaniurheilija -blogi, 9.2.2012
80. Sundqvist Christer. PaRas ruokavalio : luonnolliset rasvat kunniaan! Atar, Helsinki, 271 s., 2011
81. Sundqvist Christer. Veteraaniurheilijan ravinto. Erilainen tapa vanheta ss. 115-126, KS-Paino, Kajaani, 2011
82. Sundqvist Christer. A-vitamiinia. Kunto & terveys 17(1): 50-52, 2011

83. Sundqvist Christer. B-vitamiineista puhtia aineenvaihduntaan. Kunto & terveys 17(2): 40-44, 2011
84. Sundqvist Christer. Täältä peCee – tietoa C-vitamiinista. Kunto & terveys 17(3): 42-46, 2011
85. Sundqvist Christer. D-vitamiini kiinnostaa. Kunto & Terveys 17 (4): 52-58, 2011
86. Sundqvist Christer. E-vitamiinilla terveyttä. Kunto & terveys 17 (5):50-54, 2011
87. Sundqvist Christer. Kiehtova K-vitamiini. Kunto & terveys 17(6): 52-56, 2011
88. Sundqvist Christer. Sano hei hedelmille! Ikiliikkuja 29(2):12-13, 2011
89. Sundqvist Christer. Sienet ja marjat talteen! Ikiliikkuja 29(4): 25-26, 2011
90. Sundqvist Christer. Lopettakaa hiilihydraattienergian yksipuolinen ylistys. Huippu-urheilu-uutiset 27(2): 33, 2011
91. Sundqvist Christer. Going private in my blog is simply a difficult thing for me. Cision UK, 19.4.2011 <https://www.facebook.com/CisionUK/posts/10150219790098103>
92. Sundqvist Christer. Parantavat rasvat. Veteraaniurheilija -blogi, 19.9.2011
93. Sundqvist Christer. Voittaako voilla sittenkin? Veteraaniurheilija -blogi, 4.7.2011
94. Sundqvist Christer. Rypsilihaa Suomen kansalle – onko järkeä? Veteraaniurheilija -blogi, 15.3.2011
95. Sundqvist Christer. Sietämätön leveys. Suomen urheiluliiton julkaisut, WS Bookwell, Juva, 150 s., 2010
96. Sundqvist Christer, Karkiainen Anja, Kiviharju Markku, Koponen Mikko, Moisander Pasi. Sietämättömiä runoja terveydestä. Idea Sundqvist, 115 s., 2010
97. Sundqvist Christer. Taistelu korkeaa kolesterolia vastaan liikunnalla. Ikiliikkuja 28(5): 13, 2010
98. Sundqvist Christer. Hoida kolesterolia ruokavalion avulla. Ikiliikkuja 28(6):10-11, 2010
99. Sundqvist Christer. Mikael Fogelholmin rasvainen kirjoitus. Veteraaniurheilija -blogi, 22.9.2010
100. Sundqvist Christer. Dukanin dieetti jatkuu. Veteraaniurheilija -blogi, 15.9.2010
101. Sundqvist Christer. Ovatko karppaajat oikeassa? Veteraaniurheilija -blogi, 22.8.2010
102. Sundqvist Christer. Dukanin dieetti - lähde mukaan kokeiluun! Veteraaniurheilija -blogi, 11.7.2010
103. Sundqvist Christer. D-vitamiini on avaintekijä immuunijärjestelmän toiminnassa. Veteraaniurheilija -blogi, 26.5.2010
104. Sundqvist Christer. Uutta tietoa masennuksen biologiasta. Veteraaniurheilija -blogi, 20.5.2010
105. Sundqvist Christer. Sami iski numerot pöytään. Veteraaniurheilija -blogi, 29.4.2010
106. Sundqvist Christer. Berberiini ja tyypin 2 diabetes. Veteraaniurheilija -blogi, 29.4.2010
107. Sundqvist Christer. Tyydyttyneet rasvat eivät ole yhteydessä sydänsairauksiin. Veteraaniurheilija -blogi, 25.2.2010
108. Sundqvist Christer. Aloe vera - pelkkää vettäkö? Veteraaniurheilija -blogi, 5.1.2010
109. Sundqvist Christer. D-vitamiinin saantisuosituksia kohotetaan sitten joskus. Veteraaniurheilija -blogi, 3.1.2010
110. Sundqvist Christer. Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta. IDEA Sundqvist, 12. painos, 2009
111. Sundqvist Christer. Syö ja liiku - pysyt terveenä! Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry:n jäsenlehti 4: 41-43, 2009
112. Sundqvist Christer. Nuku – älä liho! Kunto & Terveys 15(1): 48, 2009
113. Sundqvist Christer. Kalaöljyvalmisteet eivät ole ihmeaineita. Kunto & Terveys 14(1): 48, 2009
114. Sundqvist Christer. Rasvainen juttu. Kunto & Terveys 14(1): 42-45, 2009



115. Sundqvist Christer. Kananmuna päivässä pitää sydänvaivat loitolla. Kunto & Terveys 14(1): 49, 2009
116. Sundqvist Christer, Kalle Kotiranta ja työryhmä. 33 vinkkiä parempaan elämään. Kunto & Terveys 14(1): 54-58, 2009
117. Sundqvist Christer. Välimeren ruokavalio hyväksi aivoille. Kunto & Terveys –lehti 14(2): 57, 2009
118. Sundqvist Christer. Skandinaavista terveysruokaa. Kunto & Terveys –lehti 14(2): 57, 2009
119. Sundqvist Christer. Mikä saa diabeetikon sydämen pysähtymään? Kunto & Terveys –lehti 14(2): 56, 2009
120. Sundqvist Christer. Laihduta menettämättä lihaksiasi. Kunto & Terveys –lehti 14(2): 56, 2009
121. Sundqvist Christer. ISO-DEE. Kunto & Terveys 14(6):50-54, 2009
122. Sundqvist Christer. D-vitamiinin myrkyllisyys. Veteraaniurheilija -blogi, 28.9.2009
123. Sundqvist Christer. Kilpailu - lautasmalli vastaan Samin VHH. Veteraaniurheilija -blogi, 2.2.2009
124. Sundqvist Christer. Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta, e-kirja, 330 s., 2008 ([http://ravintokirja.fi/Ravinto\\_opas.pdf](http://ravintokirja.fi/Ravinto_opas.pdf))
125. Sundqvist Christer. Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta – Liikkuvan ihmisen täydellinen ravintotieto! Kopio Niini Finland, Tampere, ISBN 978-952-92-3611-4, 367 s., 2008
126. Sundqvist Christer. Sköldkörtelpatientens kost. Kopio Niini Finland, Tampere, ISBN 978-952-92-3763-0, 71 s., 2008
127. Tolonen Matti ja Sundqvist Christer. Näring och mental hälsa : en bok om kosttillskottens underbara möjligheter. Facile, Lohja, 363 s., 2008
128. Sundqvist Christer. Näin laihdutus sujuu. Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry:n jäsenlehti 4: 32-33, 2008
129. Sundqvist Christer. Omega-3-rasvahappoja sydämen vajaatoimintaan. Kunto & Terveys 14(6): 44, 2008
130. Sundqvist Christer. Laihduta kananmunilla. Kunto & Terveys 14(6): 45, 2008
131. Sundqvist Christer. HDL auttaa muistamaan. Kunto & Terveys 14(6): 45, 2008
132. Sundqvist Christer. Hiihtäjän hengitystiet ovat lujilla. Juoksija-lehti 38 (7): 74, 2008
133. Sundqvist C. Maratoonari simahtaa kalsiumin puutteesta. Terveys-Hymy 9:4, 2008
134. Sundqvist C. Iso maha altistaa Alzheimerille? Terveys-Hymy 9:4, 2008
135. Sundqvist C. Sydän voi hyvin, kun syö marjoja. Terveys-Hymy 8:22, 2008
136. Sundqvist C. Tupakka vie liikunnan tuomat edut. Terveys-Hymy 8:22, 2008
137. Sundqvist C. Koululaiset väsyneitä. Terveys-Hymy 7:22, 2008
138. Sundqvist C. Syö omena päivässä. Terveys-Hymy 7:22, 2008
139. Sundqvist Christer. Ruokatrendit. Juoksija-lehti 38 (6): 12, 2008
140. Sundqvist C. Tyrni on terveyspommi. Terveys-Hymy 6:22, 2008
141. Sundqvist C. Synnytyksen jälkeen kävelylle. Terveys-Hymy 6:22-23, 2008
142. Sundqvist C. Luomuruoka on terveellisempää. Terveys-Hymy 6:23, 2008
143. Sundqvist Christer. Nuorten energia tulee liikaa sokerista – terveellisen ruuan valinta on tehty lapsille erittäin hankalaksi. Juoksija-lehti 38 (5): 12, 2008
144. Sundqvist Christer. Diabetes tulee kalliiksi. Juoksija-lehti 38 (5): 12, 2008
145. Sundqvist Christer. Tomaatti on superruokaa! Juoksija-lehti 38 (5): 13, 2008
146. Sundqvist C. Zeoliitit uhkaavat. Terveys-Hymy 5:30, 2008
147. Sundqvist C. Kala torjuu diabetesta. Terveys-Hymy 5:30-31, 2008
148. Sundqvist C. Muksut pois telkkarin äärestä! Terveys-Hymy 5:31, 2008

149. Sundqvist Christer. Ikääntyneen aivoille tekee kuntoilu hyvää. Juoksija-lehti 38 (4): 71, 2008
150. Sundqvist C. Nainen laihduttaa puolet elinajastaan. Terveys-Hymy 4:25, 2008
151. Sundqvist Christer. Varusmiehet ahmivat liikaa munkkeja. Juoksija-lehti 38 (3): 8, 2008
152. Sundqvist Christer. Kalsiumin puute lihaksissa uuvuttaa maratoonarin. Juoksija-lehti 38 (3): 8, 2008
153. Sundqvist C. Kasvatuslohen omega-3-rasvahapot puolittuneet. Terveys-Hymy 3:13, 2008
154. Sundqvist Christer. Tarkkaile D-vitamiinia. Juoksija-lehti 38 (2): 61, 2008
155. Sundqvist Christer. Juoksijalle runsaasti hiilareita – Sohvaperunalle vähemmän. Juoksija-lehti 38 (2): 62, 2008
156. Sundqvist C. Naisen sydämen tärkeät asiat. Terveys-Hymy 2:26, 2008
157. Sundqvist C. Kananmunilla pelottelu puree yhä. Terveys-Hymy 2:26, 2008
158. Sundqvist C. Diabeetikon sydänkohtausten ennuste on tavallista kehnompi. Terveys-Hymy 2:27, 2008
159. Sundqvist C. Juosten diabetesta karkuun? Terveys-Hymy 2:27, 2008
160. Sundqvist C. E-EPA psykoosin lisähoitona. Terveys-Hymy 2:30, 2008
161. Sundqvist C. Suklaanhimoa on tutkittu. Terveys-Hymy 2:30, 2008
162. Sundqvist C. Urheilijan juoma onkin maito. Terveys-Hymy 2:31, 2008
163. Sundqvist C. Haiseeko hikinen mies hyvältä? Terveys-Hymy 2:31, 2008
164. Sundqvist Christer. Vatsa ei pidä tulehduskipulääkkeistä. Juoksija-lehti 38 (1): 52, 2008
165. Sundqvist Christer. Kreatiini; urheilijoiden hittituote. Muscular Development, 14.1.2008
166. Sundqvist Christer. Glutamiini; hyvin tärkeä aminohappo. Muscular Development, 14.1.2008
167. Sundqvist Christer. Tohtori Sundqvistilla on asiaa; rasvat, proteiiniinihydrolysaatit, etc. Muscular Development, 14.1.2008
168. Sundqvist Christer. Tohtori Sundqvistilla on asiaa; ZMA, Tribulus, etc. Muscular Development, 14.1.2008
169. Sundqvist Christer. Good Calories, Bad Calories. Muscular Development, 31.12.2007
170. Sundqvist C. Pari toimivaa laihdutusdieettiä. Kaleva-lehti, 13.1.2008
171. Sundqvist C. Koululaisten suosikkiruoka on kalakeitto. Terveys-Hymy 1:4, 2008
172. Sundqvist C. Suomen yleisin koira on mäyräkoira. Terveys-Hymy 1:14, 2008
173. Sundqvist C. Virvoitusjuomat eivät virvoita. Terveys-Hymy 1:14, 2008
174. Sundqvist C. Missä suomalaistuotteessa on eniten moderneja E-vitamiineja? Veteraaniurheilija -blogi, 3.7.2008
175. Sundqvist C. Suomi lihoo. Juoksija-lehti 37(10):10, 2007
176. Sundqvist C. Eikö lanttu leikkaa? Terveys-Hymy 11:24-25, 2007
177. Sundqvist C. Sotkun munkit vaarallisia? Terveys-Hymy 11:25, 2007
178. Sundqvist C. Viinirypäleitä diabetekseen ja ylipainoon. Terveys-Hymy 11:9, 2007
179. Sundqvist C. Vesi vanhin voitehista. Terveys-Hymy 11:9, 2007
180. Sundqvist Christer. Ravitsemussuosituksia pitää päivittää. Kaleva -lehti, 2.11.2007
181. Sundqvist Christer. Miksi väsyttää? Juoksija-lehti 37 (7): 66, 2007
182. Sundqvist Christer. Vitamiineja lenkkipolun varrelta. Juoksija-lehti 37 (7): 68-69, 2007
183. Sundqvist Christer. Kasvikunnan tuotteista hyötyä sydän- ja verisuonitaudeissa. Juoksija-lehti 37 (5): 10, 2007
184. Sundqvist Christer. Onko aito maito terveellisempää? Juoksija-lehti 37 (5): 10, 2007



185. Sundqvist Christer. Appelsiini pilleriä tehokkaampi. Juoksija-lehti 37 (4): 74, 2007
186. Sundqvist Christer. Omenalla onneen. Juoksija-lehti 37 (3): 11, 2007
187. Sundqvist Christer. D-vitamiini ja rasitusmurtumat. Juoksija-lehti 37 (3): 15, 2007
188. Sundqvist Christer. Diabetes tulee – oletko valmis? Suomen Potilaslehti 1:10-12, 2007
189. Sundqvist Christer. Laihuus ei takaa terveyttä. Juoksija-lehti 37 (2): 12, 2007
190. Sundqvist Christer. Tyhjä lautanen, tyhjä pää. Juoksija-lehti 37 (2): 13, 2007
191. Sundqvist Christer. Anabolinen ikkuna toimii. Juoksija-lehti 37 (2): 13, 2007
192. Sundqvist Christer. Hiirten juoksukisoissa mentiin lujaa. Juoksija-lehti 37 (2): 14, 2007
193. Sundqvist Christer. Ruoka pitäisi juosta kiinni. Juoksija-lehti 37 (2): 60, 2007
194. Sundqvist Christer. Suolan vaarat, suolan hyödyt. Juoksija-lehti 37 (2): 61, 2007
195. Sundqvist Christer. Janomittari keksitty! Juoksija-lehti 37 (1):8, 2007
196. Sundqvist Christer. Suolaa juomaan, mutta ei liikaa. Juoksija-lehti 37 (1):8, 2007
197. Sundqvist Christer. Sohvalta suksille vuodessa – 65 kiloa painosta pois! Juoksija-lehti 37 (1): 66-68, 2007
198. Sundqvist Christer. Liian täydelliset elintarvikkeet? Juoksija-lehti 37 (1): 71, 2007
199. Sundqvist Christer ja Ristiranta Jari. Voita vastustetaan yhä jääräpäisesti. Kaleva-lehti s. 26, 22.1.2007
200. Sundqvist Christer. Miten edetä käsityksessä voin terveellisyydestä? Veteraaniurheilija -blogi, 2.6.2007
201. Sundqvist Christer. Ota vastuu terveydestäsi – liiku ja syö hyvin! Suomen Potilaslehti 3:17-18, 2006
202. Sundqvist Christer. Kannanotto voin puolesta: Kova juttu. Juoksija-lehti 36 (8): 64, 2006
203. Sundqvist Christer. Pärjääkö välipalakekseillä? Juoksija-lehti 36 (8): 66, 2006
204. Sundqvist Christer. Urheilijan päivälepo. Juoksija-lehti 36 (8): 66, 2006
205. Sundqvist Christer. Usko auttaa urheilijaa. Juoksija-lehti 36 (7): 66, 2006
206. Sundqvist Christer. Väsymykseen auttaa lepo. Juoksija-lehti 36 (7): 65, 2006
207. Sundqvist Christer. Urheilijoiden hemoglobiiniarvot. Juoksija-lehti 36 (7): 63, 2006
208. Sundqvist Christer. Tasainen verensokeri tuo terveyttä. Juoksija-lehti 36 (7): 64, 2006
209. Sundqvist Christer. Kalan hyödyt riskejä suuremmat. Juoksija-lehti 36 (7): 64, 2006
210. Sundqvist Christer. Kotitekoinen urheilujuoma. Juoksija-lehti 36(4): 72, 2006
211. Sundqvist Christer. Liikunta ja syöpä. Juoksija-lehti 36(4): 69, 2006
212. Sundqvist Christer. Kalaöljyt ja rasitusastma. Juoksija-lehti 36(2): 62, 2006
213. Sundqvist Christer. Mustaherukoiden ylistystä. Juoksija-lehti 36(2): 63, 2006
214. Sundqvist Christer. Kofeiini voi olla vaarallista ennen treeniä! Juoksija-lehti 36(2): 63, 2006
215. Sundqvist Christer. Kilpirauhaspotilaan ravinto. Suomen Kilpirauhasliitto, ISBN 952-91-9861-2, 2006
216. Sundqvist Christer. Kalaöljy todellista aivolääkettä. Luontaisterveys 1:65, 2006
217. Sundqvist C. Tunnista ylikunnon oireet. Juoksija-lehti (Harjoitus-päiväkirja): 6-7, 2006
218. Sundqvist C. Painonhallintaan vaikuttavia tekijöitä. Juoksija-lehti (Harjoituspäiväkirja): 10-11, 2006
219. Sundqvist C. Oikean ravinnon valinta tärkeää urheilijalle. Juoksija-lehti (Harjoituspäiväkirja): 11, 2006
220. Sundqvist C. Kuume on ystävä – ei vihollinen. Juoksija-lehti 35 (10): 59, 2005
221. Sundqvist C. Aiheuttaako jalkojen kylmettyminen flunssaa? Juoksija-lehti 35 (10): 63, 2005
222. Sundqvist C. Nyt marjoja syömään! Juoksija-lehti 35 (9): 54, 2005

223. Sundqvist C. Totuus vitamiineista – TV-ohjelma. *Juoksija-lehti* 35 (9): 54-55, 2005
224. Sundqvist C. Ravinto ja ylikunnosta palautuminen. *Huippu-urheilu Uutiset* 19 (4): 32-33, 2005
225. Sundqvist C. Asiaa terveydestä, geenimanipulaatiosta, vitamiineista ja ravinnosta. *Ikiliikkuja* 23(6): 18-19, 2005
226. Sundqvist C. Liikunta on paras lääke. *Ikiliikkuja* 23(6): 8-9, 2005
227. Sundqvist C. Uutta valmennusrintamalta. *Ikiliikkuja* 23(4): 18-19, 2005
228. Sundqvist C. Tuija Helander – urheiluun onnellisesti hurautanut. *Ikiliikkuja* 23(2): 6-7, 2005
229. Sundqvist C. Koulutusta SM-kilpailujen järjestäjille. *Ikiliikkuja* 23(2): 14, 2005
230. Sundqvist C. Terho Välimäki – kahden lajin mestari. *Ikiliikkuja* 23(1): 6-7, 2005
231. Sundqvist C. Kaikki mitä olet halunnut tietää kreatiinista. *Ikiliikkuja* 23(1): 18-19, 2005
232. Sundqvist C. Asiaa valmennuksesta. *Ikiliikkuja* 22 (5): 18-19, 2004
233. Sundqvist C. Jotain pientä tutkimustietoa urheilijan ravinnosta. *Ikiliikkuja* 22 (3): 12-15, 2004
234. Sundqvist C ja Vesa Lappalainen. Henkilökuvassa Terhi Kokkonen. *Ikiliikkuja* 22 (2): 6-7, 2004
235. Sundqvist C. Pääkirjoitus. Hyvä lehti – kaikkien etu. *Ikiliikkuja* 22 (2): 3, 2004
236. Sundqvist C (editor). *The superlist of one-liners*. 150 pp., 9th edition, 2003
237. Sundqvist C. Ari on vuoden 2002 nerokkain veteraaniurheilija. *Urheiluveteraani* 20(1):40, 2003
238. Sundqvist C, Seppänen E. Veteraanien SM-hallit Kuopiossa. *Urheiluveteraani* 20(1):24-27, 2003
239. Sundqvist C. Vuosi 2002 oli huima kilpakävelyvuosi. *Urheiluveteraani* 20(1):16, 2003
240. Sundqvist C. Näin urheiltiin 50 vuotta sitten. *Urheiluveteraani* 20(1):20-21, 2003
241. Sundqvist C. Valeri Brumel kuollut 27.1.2003. *Urheiluveteraani* 20(1):7, 2003
242. Sundqvist C. Urheilijat vitsikkäällä tuulella. *Urheiluveteraani* 19(4):27-45, 2002
243. Sundqvist C. Gail Devers aitoi uuden maailmanennätyksen! *Urheiluveteraani* 19(4):8-9, 2002
244. Sundqvist C. Aimo Hiltunen 81-vuotias ennätysurheilija. *Urheiluveteraani* 19(4):10, 2002
245. Sundqvist C. Liikuntalinkkejä. *Urheiluveteraani* 19(5):23-24, 2002
246. Tarasti Lauri, Sundqvist Christer. Urheilun ja etiikan tulevaisuuden visioita. *Urheiluveteraani* 19(5):11, 2002
247. Sundqvist C. Riitta Koski – monien ajatusten ja pitkien juoksumatkojen mainio tulkki. *Urheiluveteraani* 19(3):21-22, 2002
248. Sundqvist Christer. Psykisk ohälsa : en annorlunda verklighet. *Martha* 98(4): 22-23, 2000
249. Amador AG, Sundqvist C, Bartke A. Genetic determinants of coat color affects testicular steroidogenesis in the mink (*Mustela vison*). *J Physiol Biochem* 52(2): 83-88, 1996
250. Sundqvist C. Reproduction and fertility in the mink. *Animal Husb* 46:3-8, 1992
251. Sundqvist C. Bibliography with review on reproduction in the female mink. *Bibl Reprod* 53(4): C1-C8, 1989
252. Sundqvist C, Amador AG, Bartke A. Reproduction and fertility in the mink (*Mustela vison*). *J Reprod Fert.* 1989 Mar;85(2):413-441.
253. Sundqvist C, Mayerhofer A, Hodges S. A radioimmunoassay program for Lotus 1-2-3. *Comput Biol Med.* 1989;19(2):145-150.

254. Sundqvist C, Ellis LC, Bartke A. Reproductive endocrinology of the mink (*Mustela vison*). *Endocr Rev.* 1988 May;9(2):247-266.
255. Sundqvist Christer. Male infertility in mink breeding. Väitöskirja. Åbo akademi. Department of Biology, 67 s., 1987
256. Bertoft E, Mäentausta O, Sundqvist C, Lukola A. Comparison between radioimmunoassay and a time-resolved fluoroimmunoassay. Determination of total serum testosterone in male mink. *Anim Reprod Sci* 12:291-295, 1987
257. Sundqvist C, Enkvist K. The use of LOTUS 1-2-3 in statistics. *Comput Biol Med.* 1987;17(6):395-399.
258. Lukola A, Sundqvist C. Improved sperm counts in mink males treated with clomiphene citrate. *J Endocrinol Invest* 9:243-244, 1986
259. Sundqvist C, Toppari J, Parvinen M, Fagerström R, Lukola A. Elimination of infertile male mink from breeding using sperm test, testicular palpation, testosterone test and fine-needle aspiration biopsy of the testis. *Anim Reprod Sci* 11: 295-305, 1986
260. Sundqvist C, Lukola A, Parvinen M. Testicular aspiration biopsy in evaluation of fertility of mink (*Mustela vison*). *J Reprod Fertil.* 1986 Jul;77(2):531-535.
261. Sundqvist C, Lukola A, Valtonen M. Reproduktionen hos importerade minkhanar. *Finsk Pälstidskrift* 54(12):222-223, 1986
262. Sundqvist C, Sundqvist T. Some observations on semen quality in mink of different fur quality. *Scientifur* 10(3):117-118, 1986
263. Sundqvist C. Morphometric studies on mink testicular tissue. *Theriogenology* 24(6):713-723, 1985
264. Sundqvist C, Lukola A, Valtonen M. Reproductive capacity in male mink after long distance transportation in pregnant females. *Andrologia.* 1985 Nov-Dec;17(6):575-578.
265. Sundqvist C, Lukola A. Nåltesten – en ny sterilitetstest för mink- och rävhävar. *Finsk Pälstidskrift* 53(12):676-678, 1985
266. Sundqvist C, Lukola A, Valtonen M. Relationship between serum testosterone concentrations and fertility in male mink (*Mustela vison*). *J Reprod Fertil.* 1984 Mar;70(2):409-412.
267. Sundqvist C. Sperm test – a useful tool in breeding work of mink. *Scientifur* 8(4):318-319, 1984
268. Lukola A, Sundqvist C. Clomiphene citrate treatment for sterility in mink males. *Scientifur* 7(4): 38-43, 1983
269. Sundqvist C, Gustafsson M. Sperm test – a useful tool in breeding work of mink. *J Sci Agric Soc Finl* 55:119-131, 1983
270. Sundqvist C, Gustafsson M. Spermatesten testad. *Skärgård* 2:21-24, 1983
271. Sundqvist C. Aktuell nordisk pälsdjursforskning. *Skärgård* 2:25-28, 1983
272. Sundqvist C, Lukola A. Testosterontesten avslöjar sterila minkhanar. *Skärgård* 2:27-30, 1983
273. Sundqvist C, Lukola A. Testosteron avslöjar minkhanens sterilitet. *Finsk Pälstidskrift* 51(10):524-526, 1985
274. Sundqvist C. Minkkien siittiöistä, hedelmöityksestä ja spermatutkimuksesta. *Turkistalous* 51(1-2):42-44, 108-112, 1983
275. Sundqvist C. Tre olika sätt att undersöka minkhanars avelskvalitet. *Skärgård* 1:34-38, 1982

### ***Muu urheilua ja liikuntaa edistävä toiminta***

Ravinto- ja liikunta -asiantuntija Suomen Kilpirauhasliitossa, 2005-2008

Kouluttaja Suomen Punaisessa Ristissä (psykykinen tuki ja ystävöiminta), 2003-2008

Mielenterveystyön projektien vastuhenkilö Paraisten kaupungissa 1998-2008  
Potilasyhdistys Duetto ry:n puheenjohtaja (mielenterveyspotilaiden aktivointi liikunnalla ja retkitoiminnalla) 1994-2007

Sosiaali- ja terveyslautakunnan jäsen, Paraisten kaupunki, 1996–2004

Omat lapseni ovat erinomaisia urheilijoita: Jan-Eric (s. 1988) moninkertainen hiihdon SM-mitalisti ja nuorten hiihtomaajoukkueen jäsen ; Hans-Christian (s. 1984) SM-kultaa Puolustusvoimain kilpailuissa ja Suomen sotilasmaajoukkueen jäsen ; Hanna-Kaisa (s. 1991) useita pm-mitaleita hiihdossa ja jalkapallossa.

### ***Kunnia- ja ansiomerkit sekä kunniajäsenyydet***

Suomen Turkiseläinten Kasvattajain Liiton Kunniaviiri, 1987

Best post-doctoral student, SIU Carbondale, School of Medicine, IL, USA, 1988

Vuoden yllätysurheilija 2003, Varsinais-Suomen Veteraaniurheilijat

Varsinais-Suomen Veteraaniurheilijoiden myöntämä kunniamitali, 2004

Årets medlem, Finland svenska Psykosociala Förbund, 2006

Suomen aikuisurheiluliiton hakema ja Opetusministeriön myöntämä kultainen ansioristi urheilun eteen tehdystä työstä 15.11.2014