

KRAFTTRAINING

VON BARBARA SIMONSOHN



ING

AUFRECHT, STARK UND DYNAMISCH IN JEDEM LEBENSALTER

Krafttraining vertreibt Rückenschmerzen. Krafttraining schenkt Energie und Selbstbewusstsein. Figur, Seele und Geist profitieren davon. Was Sie gewinnen, wenn Sie den Körper in Bewegung bringen

Fitnessstudios liegen im Trend. Die einstige „Mucki-Bude“ hat sich gemausert. Krafttraining stärkt nicht nur die Muskeln und strafft die Figur. Auch die Psyche profitiert davon, wenn wir mit mehr Schwung durchs Leben gehen

„Die Menschen erbitten sich Gesundheit von den Göttern, dass sie selbst Gewalt über die Gesundheit haben, wissen sie nicht.“

(Demokrit)

→



Wie ich zum Krafttraining gekommen bin? Durch eine Briefwurfsendung mit einem Angebot, vier Wochen lang kostenlos zu trainieren. „Ein gesunder Rücken kennt keinen Schmerz“ lautete die Werbung. Von Geburt an habe ich eine leichte Wirbelsäulenverkrümmung, die mir öfter Rückenschmerzen bereitete. Deshalb griff ich beherzt zu. Und ich habe diese Entscheidung nicht eine Minute bereut. Zwei Mal pro Woche 35 Minuten Zeit für das Training hat jeder, selbst berufstätige Mütter wie ich. Zumal die Öffnungszeiten – in der Woche zwischen 7 und 22 Uhr, 365 Tage im Jahr – für jeden das Passende bieten.

Was hat es mir gebracht und bringt es mir immer noch, nach zwei Jahren? Meine Rückenschmerzen sind komplett verschwunden. Meine Osteoporose-Werte haben sich verbessert. Meine Haltung ist sehr viel besser. Ich erlebe einen ungeheuren Kraftzuwachs, kann jetzt zwei Glaskisten mit Mineralwasser die Treppe ins Hochparterre tragen, ohne zu schwanken. Und ich bin viel reaktionsschneller geworden.

Vielleicht das Tollste, wenn auch nicht das Wichtigste: Meine Figur hat sich verändert. Was früher schlaff war, ist Muskeln gewichen. Ich sehe tatsächlich athletisch trainiert aus, das erste Mal in meinem Leben. Weil ich sehr schlank bin, ist das Muskelspiel bei Bewegung gut zu sehen. Nur meine 19-jährige Tochter meckert: „Mama, deine Oberarme sind zu männlich.“

Von Muskelbergen bin ich als Frau von 60 Jahren aber weit entfernt, und bisher hat sich sonst noch keiner über mein Aussehen beschwert. Im Gegenteil, ich bekomme Komplimente. Neulich von zwei fünfzehnjährigen Jugendlichen, die mich beim Joggen beobachteten und mir sagten, ich hätte eine tolle Figur. Ihre Mutter sei erst 47 und könnte kaum noch laufen wegen Diabetes. Sie luden mich dann zu einem Joint ein, den ich dankend ablehnte, ich sei „high“ genug vom Sport. Lachend verabschiedeten wir uns.

BIO-Autorin Barbara Simonsohn, 60, bescherte das Krafttraining ein ganz neues Lebensgefühl

Generation „Couch potatoes“

Etwa die Hälfte der erwachsenen Deutschen ist zu dick, 15 Prozent sind fettstüchtig. Bewegung tut not. Denn 85 Prozent der Bundesdeutschen haben sich für eine inaktive Lebensweise entschieden. In den USA nennt man solche Menschen „Couch potatoes“.

Dieser Lebensstil macht auch vor Kindern nicht Halt, und er hat Folgen: Schon ein Drittel der Erstklässler bringt zu viel Gewicht auf die Waage, und bereits 11-Jährige leiden unter Osteoporose oder Diabetes. 50 Prozent der Kinder sind haltungs-schwach, und es werden immer mehr. Knochenbrüche durch Osteoporose sollen sich in den nächsten dreißig Jahren verdoppeln, warnen Wissenschaftler. Das ist tragisch für die Betroffenen und teuer für die Gemeinschaft der Versicherten.

In unserer „Spaßgesellschaft“ ist vielen alles, was nach Anstrengung riecht, suspekt. „Sport ist Mord“, lautet ein bekannter Spruch. „Sich bewegen bringt Segen“, möchte ich dagegen halten. Sicher: Auch



Ernährung ist wichtig. Unser Körper und besonders unser Gehirn sind Hochleistungsmaschinen, und nur der beste „Kraftstoff“ ist dafür gut genug. Wirklich fit bis ins Alter können wir aber nur sein, wenn wir uns auch regelmäßig bewegen.

Gut trainierte 60-Jährige können nach nur zwei Monaten Ausdauertraining die körperliche Leistungsfähigkeit von nicht trainierten 25-Jährigen erreichen. Untersuchungen zeigen, dass sogar 90-Jährige durch ein Krafttraining ihr Leistungsvermögen beträchtlich steigern konnten. Wenn wir die Bedeutung von Bewegung für unsere Gesundheit ermessen wollen, sollten wir uns klarmachen, dass wir ursprünglich „Lauf- und Bewegungstiere“ waren.

Körperliche Aktivität ist Voraussetzung für ein langes und gesundes Leben. Heute aber bewegen sich nur noch 15 Prozent unserer Bevölkerung so, wie die Natur es von ihnen fordert. Umfragen zeigen, dass sich nur weniger als ein Drittel der Bundesbürger regelmäßig mehrmals die Woche sportlich betätigt, wie von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlen. Rund vier Prozent nimmt die Muskelmasse durchschnittlich pro Jahrzehnt ab, wenn wir nicht gegensteuern. Das sind 40 Prozent bis zum 70. Lebensjahr. Damit Gelenke und Wirbelsäule auch weiterhin gut gestützt und damit geschützt bleiben, empfiehlt sich gezieltes Krafttraining.

Vielleicht ist ein Fünfzigjähriger stolz darauf, noch immer das Gewicht seiner Jugendzeit zu haben. Der Anteil der Muskelmasse in seinem Körper hat sich aber zugunsten von Fettgewebe und Bindegewebe bereits massiv verändert. Durch den Muskelabbau können Schmerzen am Rücken und den





FITNESS

Mit zunehmendem Alter ist es besonders wichtig, die Muskulatur zu trainieren. Nur so kann das Fettgewebe in Schach gehalten und Beschwerden an Rücken und Gelenken vorgebeugt werden



Vor fast 50 Jahren gründete der Schweizer Werner Kieser sein erstes Fitness-Studio in Zürich. Rund 140 Studios sind es bis heute, davon allein gut 100 in Deutschland. Die übrigen verteilen sich auf die Schweiz, Österreich, Tschechien, Luxemburg, Spanien, Großbritannien und Australien

Gelenken entstehen, weil die Muskulatur Gelenke und Wirbelsäule nicht mehr ausreichend stützt.

Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz

Am Besten stärkt man seine Muskulatur durch ein sinnvoll durchgeführtes Krafttraining an Geräten. Man kann Mitglied in einem der mehr als 6000 deutschen Fitnessstudios werden oder sich Geräte für das Training zu Hause anschaffen. Auf die Qualität der Geräte als auch die Qualität der Ausbildung der Trainer sollte großen Wert gelegt werden. Manchmal kann „billig“ nämlich „teuer“ werden.

Es gibt Studios mit Trainern, die Sportwissenschaften studiert haben. Eine der er-

Rückenschmerzen verursachen noch vor psychischen Erkrankungen wie Angststörungen und Depressionen, so die AOK, die häufigsten Krankheitstage in der Arbeitswelt. In Deutschland werden jährlich rund 25 Milliarden Euro für die Behandlung von Rückenschmerzen ausgegeben, in der Schweiz mehr als vier Milliarden Franken. Werden zehn Menschen wegen eines Bandscheibenschadens für längere Zeit krankgeschrieben, kehren neun davon nicht mehr an den ursprünglichen Arbeitsplatz zurück, und acht scheiden ganz aus dem Berufsleben aus.

Der Wechsel vom Vierfüßlermarsch zum aufrechten Gang bedeutete eine erhebliche Mehrbelastung für die Wirbelsäule. Sie wurde von einer „Brücke“ zu einer „Säule“, die wie der Stiel einer Rose die „Blüte“, das durchschnittlich 4,2 Kilo schwere Gehirn, trägt. Um beschwerdefrei aufrecht zu bleiben, ist eine starke Rückenmuskulatur nötig. Sie entlastet die Wirbelsäule und senkt den Druck in den Bandscheiben.

Der Zustand des Rückens ist eigentlich nur ein Indiz für den Gesamtzustand des Bewegungsapparates. Sind die Rückenstrecker, welche die Wirbelsäule stabilisieren, zu schwach, kommt es zu frühzeitigen Ab-



Heilung durch Gottes Liebe
Fernheilen
Streiche das Wort „unheilbar“ aus Deinem Bewusstsein!
John Meisser
CH-6315 Oberägeri, Breite 2
Info: 0041 (0) 4 17 50 35 07
Pers.: 0041 (0) 4 17 50 56 12
www.johnmeisser.ch

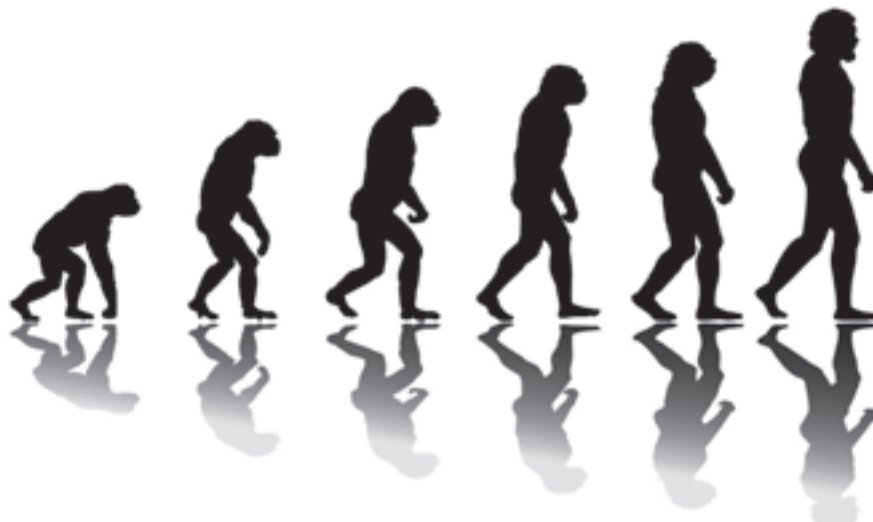
GOLD CHIP für Ihr Telefon
www.gold-chip.com

BACHBLÜTEN
Persönliche Beratung
Internationale Ausbildung
Patricia Reeve-De Becker
BRP Beraterin & Coach
Tel 0221-94849-04 Fax -03
www.originalbachbluten.de
Kurse & Seminare - info@originalbachbluten.de
Weitere Infos: www.bachblutenmasson.info/trainers

GOTTES Offenbarungen
heute – weltweit
Antworten auf unsere Lebensfragen:
➤ Sinn unseres Erdenlebens
➤ Gesundheit und Heilwerden
➤ Die Zukunft unserer Welt
➤ Leben nach dem Tod
➤ Unser ewiges Leben
➤ Gott hilft
kostenlos bei:
Andreas Naturforum
Grabenstraße 59 • D-97295 Waldbrunn
Tel. 0 93 06 / 17 84 • Fax 0 93 06 / 27 84
www.andreas-naturforum.de

Spirit Räucherwelt
„duftende Schätze aus der Natur“
Spirit-Räuchermischungen®
Kräuter, Harze,
Räucherschalen
Federn + Fächer
Stövchen
äth. Öle uvm.
www.spirit-raeucherwelt.de
Hohenosch 6, 87816 Wald/Allgäu

**Anzeigen-
schluss
für BIO 1-15:
30.12.2014**



Die Entwicklung vom Viefüßlermarsch zum aufrechten Gang war und ist für die Wirbelsäule eine Herausforderung, die nur durch eine starke Rückenmuskulatur zu bewältigen ist

Alte Menschen schonen sich sozusagen zu Tode. „Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird“, so die Altersforscherin Ursula Lehr.

Zugegeben, effizientes Krafttraining ist intensiv, anstrengend und macht erst mal nicht viel Spaß. Na und? In einer halben Stunde ist das Programm absolviert, und das nur zwei Mal die Woche. Die Verzinsung, wenn Sie regelmäßig auf Ihr Muskelkonto einzahlen: Selbständigkeit und eine hohe Lebensqualität auch noch im fortgeschrittenen Alter. Für den Sportmediziner Dr. Marco Caimi ist es daher „Pflicht eines jeden, das Muskelkapital so zu pflegen wie die finanzielle Altersvorsorge.“

nutzungserscheinungen. Mögliche Folgen sind Blockierungen, Arthrosen und schmerzhafte Entzündungen der Wirbelgelenke. Eine Degeneration der Bandscheiben sowie Bandscheibenvorfälle.

Blockaden in den Wirbel- oder Kreuz-Darmbein-Gelenken sind oft der verzweifelte Versuch, einer muskulär schlecht unterstützten Wirbelsäule, sich selbst zu stabilisieren. Bandscheiben brauchen sowohl Belastung als auch Entlastung zu ihrer optimalen Ernährung. Bei Belastung werden Schlackenstoffe aus der Bandscheibe hinausgepresst, bei der folgenden Entlastung im Krafttraining saugt sie Nährstoffe auf. Schonung führt zu einem Ernährungs-mangel und damit zu einer Degeneration der Bandscheiben.



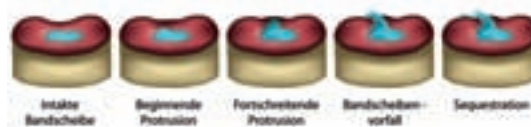
Mit starkem Rücken lassen sich auch mühelos so manche Gewichte auf dem Kopf balancieren

Wie das Training funktioniert

Verblüffende Studienergebnisse

Lange Zeit glaubte man, der Alterungsprozess ließe sich nicht wesentlich beeinflussen. Muskelabbau und Vergreisung im Alter galten als schicksalhaft. Den ersten Gegenbeweis erbrachte die Geriaterin Professor Maria Fiatarone. Die Ärztin trainierte zwei Monate lang dreimal pro Woche eine achtzehnköpfige Gruppe von Altersheimbewohnern zwischen 86 und 96 Jahren mit einer einzigen Kräftigungsübung für die Oberschenkelmuskulatur. Der durchschnittliche Kraftzuwachs betrug sensationelle 171 Prozent, die durchschnittliche Gehgeschwindigkeit verbesserte sich um 51 Prozent.

Es ist also nie zu spät für Krafttraining. Der spektakuläre Kraftzuwachs zeigt den Grad der Untrainiertheit dieser alten Menschen, die offenbar im Schongang lebten.



Bandscheiben liegen wie Wasserkissen zwischen den einzelnen Wirbeln des Rückgrats. Wie ein Schwamm nehmen sie bei Entlastung frische Nährflüssigkeit auf, zum Beispiel nachts beim Schlafen. Bei Belastung geben sie verbrauchte Nährflüssigkeit ab

Die Beweglichkeit in den Gelenken ist oft schon bei Vierzigjährigen reduziert – mangels Gebrauch. Mit einem Krafttraining, das die Dehnungsphase bewusst betont, stellt sich die natürliche Beweglichkeit meist schon nach wenigen Wochen wieder ein. Es wird so lange trainiert, bis der lokale Muskel erschöpft ist. Dadurch erst kann der Reiz zum Aufbau neuer Muskelfasern gesetzt werden. Muskeln und Gelenke sind zur Nutzung ihrer ganzen Bewegungsbereichweite angelegt. Das

nennt man ROM oder Range of Motion. Nur wir Menschen leisten uns den „Luxus“, den ROM zu missachten. Alle Wirbeltiere nutzen ihn voll und erhalten sich dadurch Beweglichkeit für ein ganzes Leben.

Gute Fitness-Maschinen sind so konstruiert, dass sie den ganzen Muskel trainieren, indem sie eine Bewegung gegen adäqua-

**„Alle in Funktion stehenden Körperteile, regelmäßig gebraucht und beübt, bleiben gut entwickelt, gesund und altern nur langsam. Bleiben sie ungenutzt und sich selbst überlassen, werden sie anfällig gegen Krankheit, Missfunktion und altern rasch.“
(Hippokrates)**

ten Widerstand über die ganze Gelenksamplitude oder ROM ermöglichen. Der so gekräftigte Bewegungsapparat macht Sport zum Vergnügen und senkt das Verletzungsrisiko.

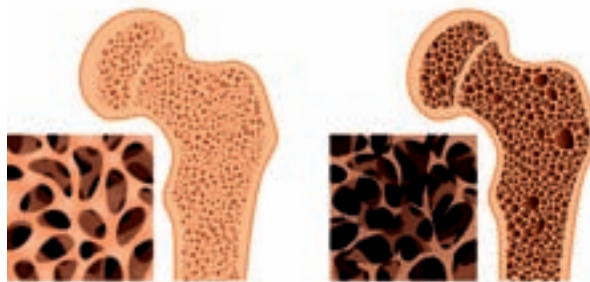
Die Höhe des Widerstands entscheidet beim Gerätetraining, ob ein Trainingseffekt erzielt wird. Ist der Widerstand zu gering, kann die Arbeit von den ohnehin aktiven Muskelfasern bewältigt werden. Für den Muskelaufbau ist aber eine Rekrutierung von Reservemuskeln nötig. Wenn alle Reservefasern in aktive Fasern umgewandelt sind, ist das genetische Kraftzuwachspotenzial ausgeschöpft.

Kann man mit nur zehn Übungen an Geräten tatsächlich alle Muskeln erreichen und trainieren? Ja, aber nur, wenn die richtigen Übungen ausgewählt werden. Die Wohlfühlhormone, die durch das Training ausgeschüttet werden, fluten dann den ganzen Körper. Je größer die Muskelmasse, die trainiert wird, desto größer der Ausbreitungseffekt. Daher beginnt die Trainingssequenz idealerweise mit den großen Muskeln der Beine und Hüften. Nicht nur die Fitness profitiert – auch Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl wachsen mit der Zeit. Die Schwerkraft hat einen nicht mehr so im Griff: Das Leben wird leichter. Geschmeidige Bewegungen resultieren daraus, dass ein Energieüberschuss vorhanden ist. Die Art, wie sich jemand bewegt, seine Haltung sind sichtbare Zeichen seiner Kraft.

KNOCHEN-AUFBAU ZUR OSTEOPOROSE-PROPHYLAXE

Die Einlagerung von Kalzium in die Knochen wird von der Bewegung gefördert. Muskeln und Knochen bilden eine physiologische Einheit. Die Muskelspannung wird über die Sehne beim Training direkt auf den Knochen übertragen. Nicht nur der Muskel, sondern auch der Knochen erhöht durch Belastung seine Masse. Muskelreize steigern die für den Knochenaufbau verantwortlichen Osteoproteine und den Mineralgehalt der Knochen. Durch Training wird die Produktion von Wachstumshormonen angeregt, welche die Knochenbildung fördern. Fehlt ausreichende Bewegung, werden die Knochen langsam entmineralisiert und dadurch brüchig.

Mittlerweile ist nicht nur ein Drittel der Frauen, sondern jeder sechste Mann von Osteoporose betroffen. Fortschreitender Knochenverlust wird auch „die stille Epidemie“ genannt, weil erst eine Fraktur zu Schmerzen führt. Wandern, Gymnastik oder Gartenarbeit reichen nicht aus zur Erhaltung einer optimalen Knochendichte. Es braucht einen höheren Widerstand, einen Fremdwiderstand, um das Wachstum des Knochens und der Muskulatur zu stimulieren. Die Kräftigung der Muskeln, und damit der Knochen, durch Krafttraining ist neben einer „knochenfreundlichen“ Ernährung das einzige nicht pharmazeutische Mittel gegen Knochenschwund.



Regelmäßiges Krafttraining kann den gefürchteten Knochenschwund verhindern

LUBANA
luxus · bosen naturkosmetik

LUBANA ist eine basische Naturkosmetik auf der Grundlage pflanzlicher Öle und die gesunde Haut zum Vorbild. Energetisiert mit der Blume des Lebens.

Informieren Sie sich und lassen Sie sich überraschen von unseren innovativen neuen Produkten.

www.LUBANA.de

NEU
Jetzt zertifiziert!

NC Natural Cosmetics **Eco Control**

Der BIOTENSOR®
Das Original – www.bioplasma.de
Tel. +49 (0) 83 42 - 89 86 00 • Fax 89 86 11

Nie mehr kalte Füße mit Woll-Hausschuhen von heller

heller-vertrieb
Uferweg 22 – 63571 Gelnhausen
Tel. 06051-17785
E-Mail info@heller-vertrieb.de
www.heller-vertrieb.de

Wasser-Belebung
biogenic-aqua.com
Made in Germany

NOCH MEHR VERBLÜFFENDE FORSCHUNGS- ERGEBNISSE



Es gibt mittlerweile zahlreiche wissenschaftliche Studien, die den gesundheitlichen Wert und Nutzen von Gerätetraining belegen.

● Die „New York Times“ veröffentlichte 2009 eine Studie, bei der 37 zur Rückenoperation angemeldete Patienten in einer LE-Maschine (Lumbar Extension-Therapiemaschine, trainiert die tiefe Rückenmuskulatur der Lendenwirbelsäule – Anm. d. Red.) wie sie z.B. in jedem Kieser-Trainings-Studio steht, trainiert wurden. Mit Erfolg: 33 Patienten konnten den Operationstermin absagen. Die Schmerzen waren weg. Diese Meldung erschien aber in keiner deutschen Zeitung!

● Professor Dr. Vert Mooney, Orthopäde an der Universität von Kalifornien, behandelte Skoliosen (eine seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule – Anm. der Red.) von Kindern mit einer „Rotary Torso“-Kraftmaschine – mit sensationellem Erfolg. Seine Berufskollegen zeigten jedoch kaum Interesse an den beeindruckenden Ergebnissen.

● Der Sportmediziner Marco Caimi verordnete in einer Studie 565 Patienten mit Rückenschmerzen Krafttraining. 78 Prozent der Betroffenen erfuhren nach nur 12 bis 18 Mal Training eine wesentliche Schmerzzreduktion oder waren gar schmerzfrei!

Stabil und selbstsicher durchs Leben gehen

Jeder vierte Berufsunfall und fast jeder zweite Freizeitunfall ist ein Stolper- oder Sturzunfall. Nach den Rückenbeschwerden handelt es sich hier um das zweitgrößte Problem des Bewegungsapparates. Die Sturzgefahr vieler älterer Menschen resultiert aber meist nicht aus dem Verlust des Gleichgewichtsgefühls, wie vielfach angenommen, sondern aus dem Kraftverlust der Fußmuskulatur. Gefragt sind hier prophylaktisch Maschinen für die Supination, das Heben des Fußinnenrandes, und Pronation, Heben des Fußaußenrandes. Geräte, die gezielt das Sprunggelenk trainieren, verleihen damit dem Fuß die nötige seitliche Stabilität. Mit starker Fußmuskulatur rollt man kontrolliert ab und knickt weniger schnell um.

Gutes Aussehen und Gesundheit hängen eng zusammen. Kosmetik hilft nur an der Oberfläche. Das Maßgebende sitzt unter

der Haut: die Muskeln und das Fett. Beide können wir durch Training beeinflussen. Kräftige Muskeln sind straffe Muskeln. Trainierte Muskeln sind elastisch und glätten die Haut von innen. Diäten kosten normalerweise Muskeln – es sei denn, man steuert mit Gerätetraining dagegen. Es verhindert den Muskelabbau und zwingt den Organismus, seine Fettreserven zu nutzen. Trainierte Muskeln brauchen sogar im Schlaf mehr Energie als untrainierte, etwa doppelt so viel.

Die Muskulatur ist das wichtigste Stoffwechselorgan, und Fett wird fast ausschließlich in den Muskeln verbrannt. Wer fastet, sollte unbedingt auch moderates



Schwindelfrei die Balance halten – das ist auch für Ältere kein Problem, wenn sie regelmäßig ihre Muskeln aktivieren

Ausdauertraining betreiben, um den Herzmuskel vor Muskelabbau zu schützen.

Krafttraining – auch als Diabetes-Prophylaxe und natürliche Hormonkur

Muskelarbeit erfordert Zucker. Bewegen wir uns zu wenig, erhöht sich der Blutzuckerspiegel. Die aktuelle Literatur zeigt, dass durch Krafttraining die Verarbeitung von Glucose in den Muskelzellen gefördert



Ein trainierter, straffer Körper stärkt auch das Selbstbewusstsein. Und sogar im Schlaf wird dann mehr Fett in den Muskeln verbrannt

wird. Dies geschieht durch die trainingsbedingte Größenzunahme der Muskulatur und die verbesserte Gefäßversorgung, sowie durch eine Aktivierung der insulinabhängigen Transportsysteme für Zucker in der Muskelwand. Experte Dr. J. Eriksson weist in seiner Diabetes-Studie darauf hin, dass es einen Zusammenhang zwischen zunehmendem Alter, einer trägen Lebensweise und damit einhergehendem Muskelschwund und der Entwicklung von Diabetes Typ II gibt. Er fand heraus, dass Krafttraining sich noch besser zur Diabetes-Vorsorge eignet als Ausdauertraining.

Dazu kommt: Gerätetraining wirkt wie Glücksspielen auf die Psyche. Selbst wer bedrückt oder müde mit dem Training beginnt, beendet es meist mit tiefer Zufriedenheit. Woran das liegt? Beim Training der einzelnen Muskelpartien werden vom Hormonsystem vermehrt Endorphine, Glücks- oder Wohlfühlhormone, ausgeschüttet. Die partielle Anspannung von Muskelpartien führt zu ihrer tiefen Entspannung nach dem Training. Je größer die Anspannung, desto mehr Tiefenentspannung erleben wir.

Unsere vorherrschende Wellness- und Spaßkultur erkennt diesen Zusammenhang. Krafttraining, regelmäßig durchge-

FITNESS

führt, stimuliert bei Männern die Testosteronproduktion und bei Frauen und Männern die Produktion von Wachstumshormonen. Diese biologische „Hormonkur“ steigert unser Wohlbefinden, wir schlafen besser, sind sexuell aktiver und psychisch stabiler. Intensive Muskularbeit wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem.

Weitere Vorteile: Die Cholesterinwerte verbessern sich. Mittelfristig steigt das „gute“ HDL-Cholesterin, und das „schädliche“ LDL-Cholesterin nimmt bei Trainierten ab. Auch die Haltung wird besser. Eine schlechte Haltung ist ja nur das Resultat unausgeglichener Zugverhältnisse der Muskeln untereinander.

Ein wacher Geist in einem gesunden Körper

Ausdauersport ist nicht nur für den Körper wichtig, sondern auch für die Gehirnzellen und

Nerven. In jedem Lebensalter findet hier Zerstörung und Aufbau statt. Auch bei Hochbetagten entstehen neue Nervenzellen, wenn sie „gebraucht“ werden. Auch hier gilt: „Use it or lose it“, genau wie bei Muskeln oder Knochen.

Der deutsche Forscher und Internist Wildor Hollmann, ehemaliger Leiter der Sporthochschule Köln, ist der Meinung, dass sich das Gehirn durch Sport besser trainieren lässt, als durch geistige Aktivität. Er sagte auf dem 37. Deutschen Kongress für Sportmedizin: „Den stärksten Reiz für die Erhaltung von Nervenzellen und für den Ausbau und Erhalt ihrer Funktionsfähigkeit stellt die Bewegung dar. Körperliche Aktivität ist der entscheidende Faktor, um Alterungsprozessen im Gehirn mit Minderung der Zahl der Synapsen entgegenzuwirken.“

Unser Gesundheitssystem ist in den meisten westlichen Ländern schon jetzt unbezahlbar. Der einzige Weg aus der auch demographisch bedingten Kostenspirale führt über eine ver-



Gesundheit und damit auch Eigenständigkeit bis ins hohe Alter wünschen wir uns alle. Was also hindert uns daran, regelmäßig unsere Fitness zu trainieren?



Das Sonnenvitamin D in Tropfenform

600 Portionen (480.000 I.E.) 9,95 € UVP

0,02 € / 20 µg
(= 100% DGE-Empfehlung, 400% ETD)
Hohe Bioverfügbarkeit:
fettlösliches Vitamin D in Sonnenblumenöl

Dr. Jacobs®

In Apotheken: (D) PZN 10038446 | (A) PHZNR 4134795
Telefon-Beratung: 06128 48770 | www.DrJacobs.info

Der BIOTENSOR®
Das Original – www.bioplasma.de
Tel. +49 (0) 83 42 - 89 86 00 - Fax 89 86 11

Elektrosmog-Schutz
www.biogenic-electro.com

Werbung in BIO ...

LAGE & ROY

Seit 23 Jahren führender Verlag für Homöopathie

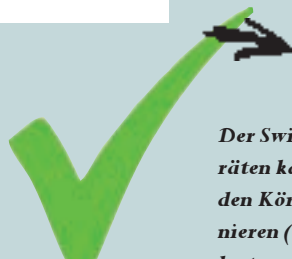
Chakrablüten Essenzen von Carola Lage-Roy

Essenzen
Salben
Sprays
Seminare

LAGE & ROY VERLAG
82418 RIEGSEE-HAGEN • TEL: 08841-4455
WWW.LAGE-ROY.DE

mehrte Eigenverantwortung jedes Bürgers. Jeder kann und sollte seine eigene „Gesundheitsreform“ gestalten. Auch schon deshalb, damit wir uns im Alter die Eigenständigkeit und Unabhängigkeit bewahren, die wir uns alle wünschen.

KRAFT- TRAINING FÜR ZU HAUSE



Es muss nicht immer ein professionelles Fitnessstudio sein. Auch in den eigenen vier Wänden kann man ein Krafttraining absolvieren. Denn mittlerweile wurde eine ganze Reihe von Ganzkörper-Sportgeräten für den Hausgebrauch entwickelt, mit denen man alle Muskelgruppen trainieren kann. BIO zeigt Ihnen, worauf Sie bei Ihrer Wahl achten sollten.

Ganzkörper Trainingsgeräte sollten generell

- viele Muskelgruppen beteiligen,
- die Beine zum Teil vom Körpergewicht entlasten und stoßfreie, runde Bewegungen unterstützen
- wechselnde statt statische Belastungen der Muskulatur unterstützen
- Belastungen bei stark gebeugten oder gestreckten Gelenken minimieren
- auch komplexe Bewegungen ermöglichen, um die Koordination zu fördern

Bei Störungen des Bewegungsapparates wie bei Arthritis, Arthrose, Rückenschmerzen oder Osteoporose sollten Sie auf runde Bewegungsabläufe mit wechselnder Be- und Entlastung achten. Hier eine Geräte-Auswahl:

1. DAS FAHRRAD- ERGOMETER

Das wohl bekannteste Heimtrainings-Gerät trainiert im Wesentlichen den Kreislauf, Stoffwechsel und die Beine – bei Entlastung der Kniegelenke.

2. DER CROSS- TRAINER

Beim Cross-Trainer sind zwei Pedale mit den Armstangen über ein Schwungrad verbunden. Arme und Beine bewegen sich gegengleich. So kann man Oberkörper- wie Beinmuskulatur trainieren. Er ist mittlerweile das wohl beliebteste Fitnessgerät. Allerdings werden die Beinbeugemuskeln nur gering

trainiert. Außerdem muss man oft schon mit angewinkeltem Kniegelenk durchtreten, was – je nach Körpergewicht – nicht gerade gelenkschonend ist. Bei auftretenden Schmerzen sollte man daher auf andere Geräte umsteigen.

3. SWING- TRAINER

Der Swingtrainer ist mit anderen Sportgeräten kaum vergleichbar. Denn man kann den Körper sowohl mit eigener Kraft trainieren (aktives Training) oder lässt sich belastungsfrei bewegen (passives Training). Sind bereits andauernde Beschwerden vorhanden, ist beim aktiven Training Vorsicht geboten. Man lässt sich dann ausschließlich passiv bewegen – intensiv und sanft zugleich. Die Bewegung ist zielführend, spielerisch, mit hoher Wirkung. Passive Bewegung nach anstrengendem Sport entspannt die Muskulatur und baut Milchsäure (Laktat) ab.

Gerade diese passive Bewegung regt den Gelenkstoffwechsel stark an und die Regeneration wird angekurbelt. Passive Bewegung ist besonders hilfreich bei Gelenkproblemen, um schonend den Stoffwechsel der betroffenen Knorpel zu aktivieren. Also ohne Reibung im Gelenk und damit



Der Swingtrainer lässt sich auf Knopfdruck von aktives auf passives Training umstellen und umgekehrt



schmerzfrei. Aber auch zur gezielten Förderung der Beweglichkeit einzelner Gliedmaßen, wie bei Lähmungen oder Schlaganfall, ist die passive Bewegung geeignet. Da aufgrund der Gehirnschädigung keine Nervenimpulse an die betroffenen Muskeln weiter gegeben werden, ermöglicht die passive, symmetrische Bewegung im Gehirn neue Verknüpfungen, die ohne diese spezifische Bewegung nicht erreicht werden.



Der Cross-Trainer

Buchtipps & Infos

- Dr. Martin Weiß: „Muskellkraft ist die stärkste Medizin. Gesund und fit durch medizinische Kräftigungstherapie“, Lüchow, ISBN 978-89901-329-0, € 16,95 • Werner Kieser, „Ein starker Körper kennt keinen Schmerz“, Heyne, ISBN 978-3453868991, € 17,00 • www.kieser-training.com

