

DIE GESUND | SCHAU

DIE ZEITUNG FÜR FITNESS, GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Ohne Krafttraining verliert man ab ca. 30 Jahren 1-2% seiner Muskulatur pro Jahr!
Es geht auch anders.

Seite 2

Frische Kraft für müde Herzen durch...
Kräftigungstraining

Seite 3

Damit aus Ihrer Restmuskulatur wieder ein funktionierender Stütz- und Bewegungsapparat wird.

Seite 2

Krafttraining ist der beste Schutz vor dem Pflegeheim
Rollator muss nicht sein!

Seite 3

Postwurfsendung per Tagespost



GESUNDMACHER NR. 1 DIE MUSKULATUR

Gezieltes Kräftigungstraining macht gesund, schlank, glücklich und schlau!

**JETZT
WISSENSCHAFTLICH
BEWIESEN!**

Die heilende Kraft unserer Muskulatur wirkt sich wie ein Zaubermittel auf den ganzen Körper aus.



Rücken
Gelenke
Knochen



Herz
Stoffwechsel
Blutdruck



Gehirn
Nerven
Psyche



Organe
Alterung
Immunsystem

Wer seine Muskulatur kräftigt, der stärkt seine Gesundheit in vielerlei Hinsicht und kann Krankheitsprozesse umkehren.

Die Muskulatur besitzt einen ungeahnten Einfluss auf unseren Körper. Wer seine Muskulatur mit Kräftigungstraining belastet, so gut er kann, der tut das **Beste für seine Gesundheit.**

Die Muskulatur gilt als das komplexeste Organ nach dem Gehirn und ist neben der Leber das größte Stoffwechselorgan. Mehr als 600 Muskeln hat der Mensch und allein die Skelettmuskeln verbrauchen bis zu einem Viertel jener Energie, die man im Zustand absoluter Ruhe verbrennt. Bewegungsforscher und Mediziner haben die Bedeutung der Muskulatur erkannt: Es gibt nachweislich keine Sportart oder Bewegungsform, die eine ähnliche posi-

tive Wirkungsform oder wirkungsbreite hat, wie gezieltes Kräftigungstraining! **Wer seine Muskeln nicht trainiert, verliert sie!**

Regelmäßiges Kräftigungstraining sorgt für enorme positive Veränderungen im Körper: Die Muskulatur verjüngt, regt den Fettabbau an und beeinflusst das Immunsystem positiv. Sie hält den Körper aufrecht und trägt Sie und Ihre Einkaufstüten auch in den vierten Stock, sie stabilisiert die Gelenke und beugt Knieschäden, Rückenschmerzen oder Schulterproblemen vor. Wer regelmäßig seine Muskulatur trainiert, schützt sich außerdem vor Übergewicht, Diabetes, Osteoporose, Depressionen und anderen Volkskrankheiten.

In Deutschland behaupten 60 % der erwachsenen Bundesbürger, sie seien sportlich aktiv. In Wahrheit jedoch erreichen nur 15 – 20 % der Bevölkerung ab dem 40. Lebensjahr jene Minimalbeanspruchung, die der Gesundheit hilft. Und so kommt es, dass etwa 65 % der 50-59-jährigen Frauen und 60 % der Männer desselben Alters kaum in der Lage sind, die Treppe drei Stockwerke hochzugehen. Von den 30-59-jährigen Frauen und Männern treiben mehr als die Hälfte überhaupt keinen Sport. Mehr als 65 Prozent der über 40 Jahre alten Männer sowie mehr als 70 Prozent der Frauen dieser Altersgruppe gelten als inaktiv. So viel Inaktivität wird dramatische Folgen haben!

Deshalb kommt jetzt Bewegung in die Medizin: Psychiater und Onkologen, Orthopäden, Demenzforscher und Kardiologen erkennen: Den Körper gezielt zu **trainieren, hilft** Menschen auch dann, **wenn sie schon längst krank sind, Krankheitsverläufe regelrecht umzukehren. Auch für ältere Menschen gilt umgekehrt:**

Kräftigungstraining ist der wichtigste Schutz gegen das Pflegeheim!

Wer trainiert, kann mit 70 fitter sein als 30-jährige, die untrainiert sind! Daher starten Sie jetzt mit gezieltem Kräftigungstraining – Ihrer Gesundheit zuliebe!

Viel Spaß beim Lesen und beste Gesundheit wünscht Ihnen Marco Engel



4 WOCHEN FITNESS- UND GESUNDHEITSTRaining ++ JETZT NUR 30 EURO ++ SIEHE RÜCKSEITE...

Wer seine Muskulatur nicht trainiert, verliert sie! Dabei reichen Nordic Walking, Gymnastik oder joggen nicht aus!



In den Gesellschaften der westlichen Welt hat sich nach dem zweiten Weltkrieg und nach den Entbehrungen des Wiederaufbaus ein neuer Trend entwickelt, den es bis dahin in menschlichen Kulturen nicht gab: **Die körperliche Inaktivität und sesshafte Lebensweise.** Inzwischen leben auf der Erde mehr übergewichtige Menschen als Normalgewichtige und der Kalorienbedarf des Körpers hat sich um satte 40 % verringert. Erwachsene ab 30 Jahren verlieren pro Jahr im Schnitt 1 - 2 % Muskelsubstanz, was ungeahnte Ausmaße auf die Gesundheit hat.

Außerdem akzeptieren wir heutzutage Dinge, die vor einem Jahrhundert als unnormale oder gar krank angesehen worden wären. Zum Beispiel, dass Männer und Frauen mit Ende 30 nicht rennen können, dass sie Herzbeschwerden haben, dass sie übergewichtig sind, dass sie Diabetes haben und dass sie mit vielen kleinen oder größeren orthopädischen Beschwerden zu kämpfen haben. Hinzu kommen viele psychische Beschwerden, die sich auf ihre Körper übertragen und zu vielen Volkskrankheiten führen. Dies muss nicht sein!

Die Ursache dieser Beschwerden ist im Grunde einfach:

Im Körper eines Menschen, der nicht mindestens 1 - 2 x pro Woche mind. 45 Min. gezielt trainiert, herrscht Ausnahmezustand. In den Zellen und Geweben laufen nachteilige Vorgänge ab, und es ist nur eine Frage der Zeit, bis sich diese in Beschwerden an Leib und Seele bemerkbar machen, denn

der Mangel an Bewegung lässt die Organe verkümmern!

Den langsamen „Verfall“ der Körperstrukturen und den allmählichen Verlust der Leistungsfähigkeit mangels gezielter Kräftigungsprogramme sehen viele Menschen irgendwann sogar als willkommene Entschuldigung dafür, ihren Zustand des nicht

Trainierens beizubehalten, so nach dem Motto: Ich kann ja nicht oder es geht nicht mehr, da ich ja krank bin. Daraus ergibt sich eine schlimme Erkenntnis: Jetzt aufwachsende Menschen werden die erste Generation bilden, die kürzer lebt und kränker stirbt als die der Eltern. **Wir schonen uns zu Tode!**



Es ist nie zu spät:

Jetzt mit gezieltem Kräftigungstraining beginnen, Energie dabei auf tanken, stabilisieren, **den Verfallsprozess aufhalten oder sogar umkehren. Ihr körperlicher Zustand wird sich von Woche zu Woche verbessern, was Ihnen zu mehr Lebensfreude und Gesundheit verhilft.**



Kräftigungstraining kuriert den Rücken und stabilisiert die Gelenke! Machen Sie aus Ihrer „Restmuskulatur“ wieder einen funktionierenden Stütz- und Bewegungsapparat.

Wenn Knochen wehtun und die Gelenke schmerzen, möchte man sich am liebsten nur noch hinlegen. Orthopäden haben bei Rücken- und Gelenkbeschwerden auch lange Zeit strenge Ruhe verordnet, und Menschen mit abgenutzten oder entzündeten Gelenken wurden teilweise bis zu sechs Monate Bettruhe verschrieben, um die angegriffenen Knorpel zu schonen. In Wahrheit haben die Liegekuren das Gegenteil bewirkt! Denn es ist nicht nur der Knorpel, der den Gelenken gut tut. **Vielmehr sind die Muskeln die wichtigsten Beschützer der Gelenke.**

Aus diesem Grund ist körperliche Inaktivität Gift für die Gelenke. Sie lässt die Muskeln und damit deren Pufferwirkung schwinden: Eine verkümmerte Muskulatur begünstigt Osteoporose, rheumatischen Gelenkverschleiß, orthopädische Beschwerden, Bandscheibenprobleme, Henschuss sowie Schulterprobleme. Auch die Funktionsweise der Bandscheibe wird stark beeinträchtigt, denn Sie lebt förmlich von der Bewegung. Auch droht die vorzeitige Übersiedlung ins Altenheim. Nicht etwa Demenz oder eine Herz-Kreislauf-Erkrankung sind die häufigsten Gründe für die Alterspflege. Es sind viel-



aber der Mangel an Kräftigungstraining wurde einfach übersehen.

Aber es gibt auch eine gute Nachricht:

Regelmäßiges Kräftigungstraining, egal ab welchem Alter, lässt die Muskulatur gezielt wachsen. Auf diese Weise beugt man Gelenkerkrankungen nicht nur vor, sondern man erneuert den maßgeblichen „Beschützer“ der Gelenke.

Außerdem ist Kräftigungstraining der beste Schutz vor Osteoporose. Hat diese bereits eingesetzt, kann gezieltes Kräftigungstraining die Knochen-dichte wirksam erhöhen und wieder stabiler werden lassen.

Besser mit 80 Jahren anfangen als gar nicht.

Wer zu wenig Muskulatur hat, kann kein Fett verbrennen!

Die Ausbreitung des Übergewichts und der Fettleibigkeit führten bislang viele Wissenschaftler darauf zurück, dass die Betroffenen zu viel essen. Doch die Erfahrung hat gezeigt, dass die Menschen heute im Vergleich zu den Urahren sogar im Durchschnitt 600 Kilokalorien weniger zu sich nehmen, aber dafür im Schnitt nur 300 Kalorien pro Tag für ihre Muskulatur verbrauchen. Das bedeutet zwar weniger Kalorienzunahme im Laufe der Jahre, aber zugleich auch wesentlich weniger Kalorienverbrauch durch Inaktivität, wodurch sich Tag für Tag ein Kalorienüberschuss ergibt. **Dies ist ein ganz maßgeblicher Grund für die Fettleibigkeit heutiger Menschen.**

Denn das Gewicht eines jeden Menschen wird durch seine Energiebilanz bestimmt. Wie die Energie in den Körper kommt, ist einfach: Die Kalorienaufnahme hängt davon ab, wie viel Nahrung der Mensch zu sich nimmt und woraus diese besteht. Der Verbrauch der Kalorien dagegen unterliegt vielen Faktoren.

1. Es wird eine bestimmte Zahl von Kalorien benötigt, um die Lebensvorgänge in Zellen, Gewebe und Organen zu erhalten.

2. Es wird Energie für die Verdauung der Nahrung gebraucht.
3. Es werden Kalorien verbrannt, um die Körpertemperatur aufrecht zu erhalten.
4. Und schließlich wird Energie für die Bewegung des Körpers benötigt.

Die drei ersten Punkte sind weitgehend festgelegt. Flexibel bleibt Punkt 4. Ein jeder von uns kann seine **Energiebilanz beeinflussen: Durch den Gebrauch seiner Muskulatur.**

Wer seine Muskulatur regelmäßig trainiert, verbraucht Energie, und wer mehr Energie verbraucht, als er zu sich nimmt, der verliert unweigerlich Gewicht. Aber für viele Menschen unserer Sesselgesellschaft trifft dies leider nicht zu: Die zunehmende körperliche Inaktivität führt zu einem Überschuss an Energie, der unweigerlich als Fett abgelagert wird. **Beginnen Sie mit regelmäßigem Kräftigungstraining.** Dies ist die wirksamste Art, den Fettanteil am Körper zu verringern. Sie erhöhen auf diese Weise unweigerlich Ihren Grundumsatz und kräftigen Ihre Muskulatur. Man geht davon aus, dass **eine gekräftigte Muskulatur**, egal in welchem Alter, insge-



samt 50 verschiedene Substanzen ausschüttet, die den **Stoffwechsel umkrepeln und Fettpolster zum Schmelzen bringen.** Stoffwechselforscher haben herausgefunden, dass die Muskelfasern viel Energie verbrauchen. Wer sie trainiert, **dessen Fettverbrennung arbeitet 24 Stunden am Tag!**

Muskeln machen schlank! Nicht Diäten, sondern kontrolliertes Kräftigungstraining ist das wirksamste Mittel gegen Übergewicht, Verfettung und Cellulite.



Neue Hoffnung für Diabetiker Kräftigungstraining drängt Diabetes zurück!

Tägliche Medikamenteneinnahme und regelmäßige Arztbesuche sind für gut jeden fünften Deutschen heute Alltag. Die Zuckerkrankheit breitet sich rapide aus. Allein in Deutschland gibt es heute bereits ca. 7 Millionen Diabetiker. Weitere 5-7 Millionen wissen noch nicht, dass sie in der Vorstufe zur Diabetes sind. Bezüglich der Ursache ist man sich mittlerweile im Klaren: An erster Stelle stehen hier **falsche, einseitige Ernährung, Übergewicht und mangelnde Bewegung, denn Diabetes beginnt im untrainierten Muskel.**

Den Ausbruch dieses Stoffwechselleidens führen Evolutionsmedi-

ziner darauf zurück, dass nur aktive Muskeln dem Blutstrom Glukose entziehen können. Durch den Mangel an Bewegung in unserer Wohlstandsgesellschaft kippt dieses System. Die inaktiven Muskeln sind unfähig, Glukose aus dem Blut zu fischen, sodass sich der Zucker dort immer stärker konzentriert. Um diesen hohen Blutzuckerspiegel im Blut zu regulieren, bildet die Bauchspeicheldrüse in erhöhten Mengen Insulin. Doch durch die vermehrte Ausschüttung werden die eigenen Körperzellen resistent gegen das Hormon. Der Zuckerstoffwechsel bricht zusammen und der Mensch erkrankt an Diabetes.



Gefäßschäden, Erblindung, Zuckerkoma und Nierenschädigung.

Doch auch bei Diabetes gibt es jetzt eine heilende Kraft. Das Zaubermittel heißt regelmäßiges Kräftigungstraining!

Das regelmäßige Training der Muskulatur wirkt mindestens genauso gut, wenn nicht sogar besser als Pillen. Dies wird aus einer ganzen Reihe von Studien an Menschen ersichtlich. Menschen, die bereits erste Anzeichen von Typ-2-Diabetes haben, können das Risiko einer Erkrankung glatt halbieren. Wer regelmäßig 1 – 2 mal pro Woche seine Muskulatur trainiert, sich ausgewogen ernährt und somit Übergewicht vermeidet, erkrankt viel seltener.

Die Auswirkungen von Diabetes auf den Körper sind fatal:

Alle 10 Sekunden wird irgendwo in den wohlhabenden Weltgegenden einem Bürger eine Gliedmaße wegen Diabetes amputiert! Hinzu kommen Kreislaufschwäche, schwere



Frische Kraft für müde Herzen durch Kräftigungstraining

Um insbesondere Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit und die Körperkraft zu steigern, sowie auch Alltagsbelastungen durchhalten zu können, ohne frühzeitig schlapp und müde zu sein, ist die Muskulatur der wichtigste Lieferant für Ihre Ausdauer. Denn dort befinden sich unzählige winzige Kraftwerke, welche ständig Energie produzieren und Fett verbrennen. Hier werden die über die Nahrung aufgenommen Kalorien in Kraftstoff umgewandelt, und das 24 Stunden am Tag. Selbst wäh-

rend Sie schlafen lodern diese kleinen Kraftwerke noch vor sich hin. Daher ist es auch selbstverständlich, dass eine trainierte Muskulatur ständig an den lästigen Fettpölsterchen knabbert, sie wegfrisst, um an diese eingelagerten Kalorien heranzukommen.

Doch die Muskulatur hat noch eine weitere, herausragend wichtige Aufgabe für die Gesunderhaltung: Ihre Muskulatur wird 24 Stunden täglich durchblutet. Verfügen Sie über einen gesunden Muskelanteil,



unterstützen Sie damit Ihr Herz, weil dieses dadurch permanent sanft trainiert wird. Zudem werden Ihre Blutgefäße durch ein kräftiges Herz massiert, bleiben somit elastisch und gesund. Der Blutdruck sinkt bzw. bleibt niedrig. Ihr Gewinn: Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter! Und Sie schützen sich selbstverantwortlich vor der Todesursache Nr. 1 – dem Herzinfarkt, denn eine trainierte Muskulatur lässt das Blut besser fließen. Gut informierte Ärzte verordnen inzwischen immer mehr Kräftigungs- und Bewegungsprogramme anstelle von Pillen, um das Herz zu stärken und den Blutdruck zu senken, und das oft mit guten Ergebnissen.

Krafttraining schützt vor Altersschwäche.



Sie wollen Krankheiten verhindern und Krankheitsverläufe umkehren!

Wer seine Muskulatur kräftigt und dadurch auch ihre physiologische Beschaffenheit ändert, der stärkt seine Gesundheit in vielerlei Hinsicht und kann beginnende Krankheitsprozesse umkehren, wie zum Beispiel:

- Schutz vor Infarkten
- Herz-Kreislaufschwäche
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Übergewicht
- psychische Probleme
- Gelenk- & Rückenschmerzen
- Osteoporose

- Muskelschwund
- Überlebenswahrscheinlichkeit bei Krebs
- erhöhter Cholesterinwert
- Immunschwäche
- Demenz
- Frühinvalidität
- Schlaf- & Verdauungsstörungen
- Blasenschwäche

Gesund, leistungsfähig, geistig und körperlich aktiv bis ins hohe Alter durch gezieltes, betreutes Kräftigungstraining!



Heutzutage ist es möglich, sein biologisches Alter zu beeinflussen. Das biologische Alter ist im Gegensatz zum kalendarischen Alter keine feste Größe, sondern ganz erheblich vom Lebenswandel jedes Einzelnen abhängig. Das heißt, man kann sich tatsächlich jung, gesund und leistungsfähig halten, ja sogar – mit den richtigen Maßnahmen – verjüngen. So kann ein/e 60-Jährige/r ein biologisches Alter von 65 haben, aber durch eine positive Umstellung einzelner Lebensgewohnheiten nach kurzer Zeit schon ein biologisches Alter von 56 und mittelfristig von 48 Jahren erzielen.

Auch altersbedingte Schwächen und Probleme sind kein Schicksal, sondern positiv beeinflussbar. Bluthochdruck, Kurzatmigkeit und Gelenkschmerzen, um nur einige zu nennen, kann man bei konsequenter Umstellung auf positive Verhaltens- und Ernährungsgewohnheiten reduzieren oder gar beseitigen. Auch kann man seine verloren geglaubte Vitalität zurückholen und die Zahl der gesunden Tage systematisch erhöhen. Denn wenn man die Körperfunktionen erhält, dann kann man den biologischen Alterungsprozess verlangsamen.

Auch Menschen, die sich seit Jahrzehnten nicht mehr bewegt haben, können diese zweite Chance wahrnehmen. Den Alterungsprozess kann man bei den meisten Leuten zum Gu-

ten wenden, egal wie viele Jahre sie ihren Körper in der Vergangenheit vernachlässigt haben, mit gezieltem Kräftigungstraining.

Es gibt viele positive Wirkungen des Kräftigungstrainings:

Kräftigungstraining ist eine große Chance, kranken und alten Menschen neue Kraft, Lebensenergie und mehr Gesundheit zu schenken.

Es verbessert die Knochenstärke, die Trittsicherheit und verlangsamt den biologischen Alterungsprozess. Darüber hinaus fühlen Sie sich fitter, widerstandsfähiger, Sie verlängern Ihr Leben und sehen jünger aus als Sie sind.

Eine gekräftigte Muskulatur ist der beste Schutz gegen das Pflegeheim, Alzheimer, Stürze, Hüftbrüche, Demenz, Depressionen etc.

Der Rollator muss nicht sein. Holen Sie sich Ihre Beinkraft wieder zurück.



Impressum

Herausgeber:
Living Fitness & Wellness
Frauenplan 8
99817 Eisenach

Redaktionelle Verantwortung:
Marco Engel

Verantwortlich für Anzeigen:
Marco Engel

Satz, Gestaltung & Druck:
JD Druck GmbH
Umgehungsstr. 39
36341 Lauterbach



© www.living-fit.de

Jetzt abnehmen, fit bleiben, gesund sein!

4 Wochen Fitness- und Gesundheits- training

für 30,00 €

inklusive

- ▶ individuellem Kräftigungsprogramm
- ▶ Ernährungs- und Bewegungsberatung
- ▶ Körperanalyse
- ▶ Fettstoffwechsel-Test

Folgende Veränderungen werden Sie erleben:

- ▶ deutlicher Umfangverlust an Beinen, Bauch und Gesäß
- ▶ höhere Fettverbrennung 24 Stunden am Tag
- ▶ Gewichts- und Körperfettreduktion
- ▶ Aktivierung des Stoffwechsels
- ▶ Vorbeugung von gesundheitlichen Beschwerden wie Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose und Herzkrankheiten
- ▶ langfristige Gewichtskontrolle
- ▶ Optimierung des Essverhaltens
- ▶ Steigerung des Wohlbefindens



Testen Sie ein einzigartig wirksames Trainingssystem



Chipkartenleser

Chipkarte rein!
Alle persönlichen Einstellungen für die jeweilige Station sind gespeichert.

Einfach!

Alle Trainingsstationen stellen sich automatisch ein.

Zeitsparend!

8 Stationen –
in nur 44 Minuten wirksam trainieren.

Wirksam!

Bis zu 55 Stunden erhöhter Fettstoffwechsel durch 44 Minuten Training.

Bitte vereinbaren Sie vorab Ihren persönlichen Beratungstermin unter Telefon: 03691-211981



umfassend • ganzheitlich • betreut

Frauenplan 8 • 99817 Eisenach
www.living-fit.de