+ WEIHNACHTSSPECIALS

PHYSIOPLUS

BIS ZUM **24.12.2020** KÖNNEN SIE BEI UNS GUTSCHEINE FÜR 30 MIN WELLNESSMASSAGE + 15 MIN WÄRMEANWENDUNG **für 30€ statt 54€** ERWERBEN.

PHYSIOPLUS Sports

GUTSCHEIN
FÜR 2 WOCHEN KOSTENLOSES **PROBETRAINING MIT KÖRPERANALYSE**
NACH TERMINVEREINBARUNG.

+ UNSER TEAM

SÖREN STOYE
Inhaber, Physiotherapeut und Osteopath

BARBARA CARELL
Physiotherapeutin

ALINA NOETHEN
Trainerin und Ernährungsberaterin

EDUARD FELDBUSCH
Leitender Sportwissenschaftler

JULIAN HILLER
Physiotherapeut

SONJA SCHLAMEUSS
Trainerin, Rehasport

HEIDI NOETHEN
stellv. Geschäftsführerin

JULIA GRZESIK
Physiotherapeutin

MALTE HENNING
Trainer und Physiotherapeut i.A.

MERYEM ÜNAL
Praxismanagement

AMMARIND RAJAKRUT
Physiotherapeutin

JULIA WEBER
Trainerin und Physiotherapeutin i.A

SARAH STOYE
Büro und Organisation

JULIA SCHLOEMER
Physiotherapeutin

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesunden Start ins neue Jahr!

+ UNSERE KONTAKTDATEN

PHYSIOPLUS

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE
Hauptstrasse 36-38
D – 50859 Köln-Widdersdorf

T 0221 88 88 69 90
F 0221 88 88 69 91

info@physioplus-koeln.de
www.physioplus-sports.de

PHYSIOPLUS Sports

GANZHEITLICHES GESUNDHEITSTRAINING
Hauptstrasse 36-38
D – 50859 Köln-Widdersdorf

T 0221 88 88 69 90
F 0221 88 88 69 91

info@physioplus-koeln.de
www.physioplus-sports.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. – Fr. 07:30 – 21:00 Uhr
Sa. 09:00 – 14:00 Uhr
So. 11:00 – 14:00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und stehen Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

+ ALLE KOMPETENZEN UNTER EINEM DACH

PHYSIOPLUS NEWS

+ INHALT

AUF EINEN BLICK

+ Medizinisches Fitnesstraining bei Typ 2 Diabetes — Seite 2
+ LWS-Syndrom — Seite 2
+ OTT®: Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie — Seite 3
+ Dr. Wolff Back-Check - Die Rücken-Kraft Analyse — Seite 3
+ Energieverbrauch im Alter — Seite 4
+ Gewichtsreduktion mit Sport und Ernährung — Seite 4
+ Rehabilitationssport bei Physio Plus Sports — Seite 5
+ Training im Alter — Seite 5
+ Gutscheine und Vergünstigungen — Seite 6

Erlebe was passiert, wenn clevere Technik, **physiotherapeutische Betreuung** und ein **fehlerfreies Training** aufeinandertreffen!
Wir sind schon jetzt gespannt, wie Du reagierst!

+ LEISTUNGEN

BIOCIRCUIT®
Kraft- und Ausdauertraining in zwei Runden an hochmodernen Geräten.

CARDIO-TRAINING
Ausdauertraining mit u.a. Laufband, Crosstrainer, Ruderergometer uvm.

FUNCTIONAL TRAINING
Komplexes Training der gesamten Muskulatur.

FIVE®
Beweglichkeitszirkel gegen den Haltungsverfall.

KURSE
Rückenfit, Yoga, Nordic Walking, QiGong, Fitnessboxen, uvm.

REHASPORT
Orthopädische und onkologische Rehaposrtkurse.

PHYSIOTHERAPIE
Manuelle Therapie, Krankengymnastik, Lymphdrainage, PNF und Massagen.

OSTEOPATHIE
Parietale, viscerale und craniosacrale Osteopathie.

+ OTT®: ONKOLOGISCHE TRAININGS- & BEWEGUNGSTHERAPIE

- **WISSENSCHAFTLICH BASIERT**
- **VON DER DEUTSCHEN KREBSGESELLSCHAFT (DKG) EMPFOHLEN**

Wir bieten Menschen mit einer Krebserkrankung Bewegungsprogramme, die auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren und individuell an den Patienten und seine spezifischen Bedürfnisse angepasst werden. Das Training wird an medizinischen Kraft- und Ausdauertrainingsgeräten durchgeführt.
Das Angebot der „Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie" (OTT®) richtet sich an folgende Patientengruppen: Patienten während einer medizinischen Therapie, Patienten in der Nachsorge und Patienten mit einem chronischen oder palliativen Krankheitsverlauf.

Die Bewegungs- und Trainingstherapie ist ein fester Bestandteil in der Onkologie. Personalisierte und gesteuerte Bewegungsprogramme nach aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen, ermöglichen eine adäquate bewegungstherapeutische Versorgung für onkologische Patienten.

Das OTT®-Konzept wird von den ersten Krankenkassen anerkannt und von der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) empfohlen.

OTT® ABLAUF UND HINWEISE:

- bewegungstherapeutisches Konzept entwickelt durch die Uniklinik Köln in Kooperation mit der Deutschen Sporthochschule Köln nach höchstem Standard und den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen
- speziell OTT® zertifizierte Therapeuten
- Kraft- und Ausdauertraining am hochmodernen Gesundheitszirkel
- 2 Trainingseinheiten (á 45min) pro Woche mit maximal 5 Patienten pro Therapeut
- 24 Trainingseinheiten
- Dokumentation der Fortschritte

AUTOR:
Sören Stoye
Inhaber, Physiotherapeut
und Osteopath

+ DR. WOLFF BACK-CHECK® - DIE RÜCKEN-KRAFT ANALYSE

AUSGEZEICHNET! DR. WOLFFS BACK-CHECK

Mehrfach ausgezeichnet und langjährig im internationalen Therapiemarkt etabliert hat der Back-Check® von Dr. Wolff jetzt auch Einzug bei PhysioPlusSports gehalten. Der Back-Check® bietet uns jetzt zusätzlich zur bereits vorhandenen Körperanalyse ein weiteres wichtiges Diagnostik Tool, um muskuläre Defizite sowie Dysbalancen zu entdecken und gezielt auftrainieren zu können. Die Messung erfolgt im aufrechten Stand unter alltagsnahen Bedingungen und ist somit einzigartig. Es wird die Kraftfähigkeit der Rumpfmuskulatur, der Oberkörpermuskulatur und der Halsmuskulatur gemessen. Die Testergebnisse werden durch eine geräteübergreifend einheitliche Software ausgewertet, beurteilt und dokumentiert. Unter Berücksichtigung der Risikofaktoren und der gewünschten Trainingsziele kann der Trainer nun absolut individuelle Trainingspläne für seine Kunden erarbeiten.

Nach Abschluss einer Trainingsperiode mit regelmäßigen Trainingseinheiten erfolgt eine erneute Messung. So kann im Vergleich zu den Eingangsmessungen der Trainingserfolg dokumentiert werden und neue individualisierte optimierte Trainingsplananpassungen vorgenommen werden.

Die Rückenmuskulatur spielt für einen gesunden und starken Rücken eine entscheidende Rolle. Neben der Bewegungsarbeit leistet sie vor allem auch wichtige Haltefunktionen im Alltag. Daher ist es wichtig dem Zentrum unseres Körpers mehr Beachtung zu schenken.

Die zusätzliche professionelle Körperanalyse (Bioelectrical Impedance Analysis) durch die weltmarktführenden Tanitamessungen, liefert präzise Werte in Bezug auf:

- Muskelmasse
- Knochenmineralmasse
- Grundumsatz
- Body Mass Index
- Körperwasseranteil
- Körperfettanteil
- uva.

Beobachten Sie direkt von Anfang an, wie sich Ihr Körper langsam umbaut, anpasst und fitter wird. Trainieren Sie mit Hilfe des Back-Checks® und der Tanita Körperanalyse noch gezielter, sicherer und erfolgreicher.

Sagen Sie Ihren Rückenschmerzen den Kampf an. Wir begleiten Sie dabei.

AUTOR:
Sören Stoye
Inhaber, Physiotherapeut
und Osteopath

+ ENERGIEVERBRAUCH IM ALLTAG

Der menschliche Körper benötigt zur Aufrechterhaltung der Funktionen und Strukturen, zum Wachstum und für körperliche Bewegung Energie.

Die für diese Prozesse benötigte Energie wird über die Ernährung in Form von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß geliefert. Im Zusammenhang mit der Ernährung wird die Energie als „Kalorien" angegeben. Der Körper verbrennt die zugeführten Kalorien und wandelt sie in Wärme oder Energie für den Körper um. Der Energieverbrauch ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und kann auch sogar bei einem einzelnen Menschen in bestimmten Lebenssituationen schwanken. Dieser ist abhängig von dem aktuellen Körpergewicht, der Körperzusammensetzung (Körperfettanteil und Muskelanteil), dem Geschlecht, dem Alter, dem Gesundheitszustand, der Umgebungstemperatur und maßgeblich natürlich von der körperlichen Aktivität.

Auch bei Personen mit gleichem Körpergewicht kann sich der Energieverbrauch aufgrund von unterschiedlicher Berufstätigkeit und Freizeitbewegung deutlich unterscheiden (bis zu 1900 kcal). Der Gesamtenergieverbrauch, d.h. die Energie, die ein Mensch insgesamt pro Tag verbraucht, berechnet sich aus dem sogenannten Ruheenergieverbrauch und dem PAL-Wert. Der Ruheenergieverbrauch beschreibt den Energieverbrauch eines Menschen bei körperlicher und geistiger Ruhe. Der PAL-Wert ist ein Maß für die körperliche Aktivität. Er bezeichnet den täglichen Mehrverbrauch, der für körperliche Aktivitäten zusätzlich zum Ruheenergieverbrauch aufgewendet werden muss.

Wer sportlich aktiv ist oder sonstige anstrengende Freizeitaktivitäten ausübt, hat einen höheren PAL-Wert als Menschen mit weniger anstrengenden Aktivitäten.

Eine einfache Formel, um sich einmal einen Überblick über den eigenen Ruheenergieverbrauch zu verschaffen, bietet diese Formel.

MÄNNER: Ruheenergieverbrauch = 1 kcal × kg Körpergewicht × 24 Stunden
BEISPIEL: Ein Mann wiegt 80 kg. Der Ruheenergieverbrauch beträgt = 80 kcal/Stunde, pro Tag sind das 1920 kcal.
FRAUEN: Ruheenergieverbrauch = 0,9 kcal × kg Körpergewicht × 24 Stunden

Gerne sind wir Ihnen bei der Aufstellung und Berechnung Ihrer persönlichen Energiebilanz behilflich.

AUTORIN:
Alina Noethen
Trainerin und
Ernährungsberaterin

+ GEWICHTSREDUKTION MIT SPORT UND ERNÄHRUNG

Das Thema „Gewichtsreduktion" birgt viele Tücken in sich! Daher ist es für den langfristigen Erfolg wichtig, dass einige Aspekte berücksichtigt werden. Es wird auf Dauer keinen Erfolg bringen nur über Sport sein Gewicht zu reduzieren. Die Ernährung ist der entscheidende Faktor. Man kann noch so viel Sport treiben, wenn man sich nicht gut ernährt, wird man seine Ziele nicht erreichen.
Wichtige Informationen zur Gewichtsreduktion sind:
1. Wie hoch ist mein Grundumsatz? – Der Grundumsatz ist der Kalorienbedarf, den man in 24h absoluter Ruhe hat. Diesen Wert sollte man auch nie mit seiner Kalorienzufuhr unterschreiten

2. Wie hoch ist mein Arbeitsumsatz? – Der Arbeitsumsatz (in Unterschiedlichen Quellen, findet man unterschiedliche Bezeichnungen) sagt aus, wie viele Kalorien man zusätzlich über Aktivitäten verbrennt.
Mit Hilfe dieser beiden Werte kann man seinen Kalorienbedarf am Tag/ in der Woche ausrechnen. Möchte man abnehmen, muss man diesen Wert dauerhaft unterschreiten. Je größer die Differenz ist, desto schneller kann man abnehmen, d.h. der Sport dient uns nur dazu die Differenz zwischen Verbrauch und Zufuhr zu erhöhen, da wir den Grundumsatz nicht unterschreiten dürfen.

Der Grundumsatz verändert sich allerdings auch im Laufe der Zeit, denn mit Hilfe von Sport bauen wir Muskelmasse auf und reduzieren den Fettanteil im Körper. Daher ist es umso wichtiger diesen Wert regelmäßig über Checks-ups zu bestimmen.

Die Gefahren im Abnehmprozess kommen in der Regel erst nach einigen Wochen. Bei anfänglichen guten und schnellen Erfolgen, scheint irgendwann das Gewicht zu stagnieren oder vielleicht sogar wieder leicht zu steigen. Das ist aber völlig normal. Der Körper wird zu Beginn viel freies Wasser verlieren und das Gewicht schnell reduzieren. Nach einigen Wochen beginnt sich dann vermehrt die Muskelmasse aufzubauen. Das wird uns auf der Waage frustrieren, da sich das Gewicht vorerst nicht verändert. Der Körper befindet sich im Umwandlungsprozess und verändert hier währenddessen positiv die Körperzusammensetzung. Je höher unser Muskelanteil im Körper ist, desto mehr Kalorien verbrennen wir – sogar auch im Ruhezustand. Lassen Sie sich hiervon nicht in die Irre leiten. Das ist ein positives Zeichen des Umbauprozesses und zeigt, dass Ihr Körper auf das Training adäquat reagiert und sowohl notwendige als auch gewünschte Anpassungen vornimmt.

Also bleiben Sie dran an Ihrem regelmäßigen Training und optimieren Sie zusätzlich Ihre Ernährung.

AUTOR:
Eduard Feldbusch
Leitender Sportwissenschaftler

+ MEDIZINISCHES FITNESSTRAINING BEI TYP 2 DIABETES

MEDIKAMENT BEWEGUNG -

DIE KOMBINATION AUS AUSDAUER- UND KRAFTTRAINING SENKT DEN BLUTZUCKERSPIEGEL BEI TYP 2 DIABETIKERN AM EFFEKTIVSTEN

EPIDEMIOLOGIE

Die neue kommende Volkskrankheit Diabetes mellitus wird infolge körperlicher Inaktivität Fehlernährung und Überalterung der Bevölkerung das Gesundheitssystem in Deutschland in den nächsten Jahrzehnten stark belasten.
Momentan gibt es in Deutschland ca. sieben Millionen diagnostizierte Diabetiker und etwa noch eine Dunkelziffer von weiteren vier Millionen Diabetikern, die von ihrer Erkrankung noch gar nichts wissen. Weltweit wird die Anzahl der Diabetiker derzeit auf 360 Millionen Diabetiker geschätzt.

Dabei ist zu beobachten, dass 90% aller Typ 2 Diabetiker übergewichtig und adipös sind. Herzinfarkt, Schlaganfall, Erblindungen, Nervenschädigungen, Beinamputationen und Nierenversagen sind typische Folgeerkrankungen des Diabetes mellitus. Die Lebenserwartung ist bei Diabetikern um ca. 6 Jahre im Vergleich zu Nichtdiabetikern reduziert.

WISSENSCHAFTLICHE STUDIEN

Der körperlichen Bewegung wird innerhalb der diabetischen Therapie ein hoher Stellenwert zugeschrieben. Es konnte bisher in zahlreichen wissenschaftlichen Studien gezeigt werden, dass sowohl ein Ausdauer- als auch Krafttraining die diabetische Stoffwechsellage verbessern und die Risikofaktoren bei der Entstehung eines manifesten Typ 2 Diabetes reduzieren.

Dabei scheint ein Kombinationstraining aus Ausdauer- und Krafttrainingsanteilen für den Typ 2 Diabetiker hinsichtlich seines Blutzuckerspiegels und des kardiovaskulären Risikoprofils am effizientesten zu sein.

KRAFTTRAINING

Das Krafttraining erhöht die Muskelmasse bei den Diabetikern, wodurch der Grundumsatz ansteigt sowie eine gesteigerte Glukoseaufnahme in Ruhe und unter Belastung erfolgt. Dies bewirkt langfristig eine Gewichtsabnahme und eine Senkung des Blutzuckerspiegels bei den Diabetikern.

AUSDAUERTRAINING

Dagegen führt das Ausdauertraining vermehrt zu einer Erhöhung der mitochondrialen oxidativen Enzymkapazität und der intrazellulären Fettsäuretransportproteine, wodurch sich der krankhafte Fettstoffwechsel langfristig verbessert und das Körpergewicht reduziert werden kann.

INDIVIDUELLE LANGFRISTIGE TRAININGSPLANUNG BEI TYP 2 DIABETES

Eine ärztliche Untersuchung vor Aufnahme des Trainings ist absolut notwendig, da Typ 2 Diabetiker nicht nur erhöhte Blutzuckerwerte, sondern meistens schon viele weitere Erkrankungen, wie Adipositas, erhöhten Blutdruck sowie hohe Cholesterin- und Triglyzeridwerte haben.

Der Trainingsplan sollte langfristig von einem erfahrenden Therapeuten geplant und erstellt werden, um trainingsbedingte Risiken wie z.B. Unterzuckerungen und Überlastungen aufgrund der Übungsauswahl- und intensität zu vermeiden.

Ein regelmäßig durchgeführtes Ausdauer- und Krafttraining mit individuell angepassten Trainingsintensitäten zweimal in der Woche ist für den Einsteiger vollkommen ausreichend, um einerseits den Blutzuckerspiegel und anderseits natürlich auch die körperliche Leistungsfähigkeit und Lebensqualität positiv zu beeinflussen.

DESHALB STARTEN SIE NOCH HEUTE UND VIEL SPASS UND FREUDE BEIM TRAINING...

Dr. T. Kreutz

Ihr Prof. Dr. Thorsten Kreutz
Sportwissenschaftler und Sporttherapeut

+ LWS Syndrom

Die Lendenwirbelsäule (LWS) bildet den unteren Teil des Rückens und besteht in der Regel aus fünf Wirbelkörpern. Dieser wird durch Sehnen, Bändern und Muskeln stabilisiert. Zwischen den einzelnen Wirbeln liegt die sogenannte Bandscheibe, eine Knorpelscheibe, die mit einer gallertartigen Flüssigkeit gefüllt ist, um als Stoßdämpfer zu fungieren.
Das LWS-Syndrom dient als Überbegriff für verschiedene Beschwerden oder Krankheitsbilder im unteren Bereich des Rückens.
Die Hauptsymptome, welche beim LWS-Syndrom mit einhergehen, bezeichnen die Betroffenen als drückenden und ziehenden Schmerz, welcher in manchen Fällen ins Gesäß und sogar bis in die Beine ausstrahlen kann. Ist dies der Fall, ist oftmals ein Nerv (meistens der Ischiasnerv) mitbetroffen. Man unterscheidet zwischen einem akuten und einem chronischen Syndrom. Das ist relevant zu wissen, da die akute Form auf andere Ursachen schließen lassen kann.

Es gibt verschiedene Auslöser für das LWS-Syndrom;
- Fehlerhafte Haltung (übermäßiges Hohlkreuz, Rundrücken)
- Verspannungen der Muskulatur (Schreibtischarbeit)
- Bandscheibenvorfall
- Degenerative Veränderungen (Alter/Verschleiß)
- Organische Dysregulationen

Was kann man tun, um die Ursachen zu beheben oder erst gar nicht auftreten zu lassen?
Im Idealfall richtet man sich nach der Ursache der Beschwerden, dass heißt, eine genaue Diagnose ist essenziell wichtig. Entstehen die Probleme durch schlechte Körperhaltung oder durch Muskelverspannungen, können durch gezieltes Training und Kräftigung (Bsp.: Physiotherapie) die Beschwerden verringert oder gar ganz behoben werden. Wärme oder Fangoanwendungen wirken hier unterstützend.
Aber was kann man machen, um den Beschwerden vorzubeugen? Jeder Mensch hat genau DAS selbst in der Hand. Wieviel Zeit für Bewegung im Alltag investiert man in seinen Körper?
Die Maßnahmen zur Prophylaxe sind ganz simpel:
- regelmäßig Sport (2x pro Woche) in Form von Koordination, Kraft-,Ausdauer und Beweglichkeitstraining
- schwere Gegenstände rückengerecht heben
- Übergewicht reduzieren
- ergonomischer Arbeitsplatz

Die „Pille Sport" ist das effektivste Medikament zur langfristigen Beseitigung ihres LWS-Syndroms.

AUTORIN:
Barbara Carell
Physiotherapeutin

+ REHABILITATIONSSPORT BEI PHYSIO PLUS SPORTS

REHABILITATIONSSPORT

(in Kurzform Rehasport genannt) richtet sich an alle Menschen mit gesundheitlicher Einschränkung sowie mit bestehender oder drohender chronischer Erkrankung. Ziel der Maßnahmen ist es, die Krankheitsbeschwerden von Teilnehmern zu mindern bzw. den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Wir helfen Ihnen, sich wieder in das Alltags- und Berufsleben zu integrieren (Hilfe zur Selbsthilfe). Ein wichtiges Ziel hierbei ist die Stärkung der Eigenverantwortlichkeit des Patienten für seine Gesundheit und die Motivation zu langfristigem, selbständigen Bewegungstraining.

In unserer Praxis können Sie Rehasport im Bereich **Orthopädie und Onkologie** in Anspruch nehmen.

ABLAUF DES REHASPORTS

Rehasport wird in der Regel ein- bis zweimal pro Woche (je nach Empfehlung) zu je 45 Minuten durchgeführt und findet als Gruppentraining unter Anleitung von lizenzierten Trainern statt. Die Richtwerte liegen bei 50 Übungseinheiten, welche auf 18 Monate verteilt werden. Bei Erkrankungen oder Behinderungen mit starker Beeinträchtigung oder mit Notwendigkeit komplexerer Übungen, erhöhen sich diese Werte auf 120 Einheiten in 36 Monaten. Sie können sich gemeinsam mit anderen Teilnehmern mit Freude bei Spiel und Sport bewegen, um Ihr gesundheitliches Befinden und den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen. Die Trainingseinheiten beinhalten u. a. Elemente der funktionellen Gymnastik, Rückenschule, Koordinationsübungen, Muskeltraining, kleine Spielformen wie auch Entspannungsübungen.

Für eine Teilnahme am Rehasport brauchen Sie eine ärztliche Verordnung (Formular 56) . Ihr betreuender Arzt stellt Ihnen eine Diagnose, welche auf der Verordnung festgehalten wird. Sie bildet die Grundlage bei der Prüfung einer Kostenübernahme durch die Krankenkasse. Es entstehen für Sie keine Kosten! Für Privatpatienten ist der Rehasport ebenfalls möglich.

Wir freuen uns auf Sie
Sonja Schlameuß

AUTORIN:
Sonja Schlameuß
Trainerin und Rehasport

+ TRAINING IM ALTER

Im Alter nehmen katabole (abbauende) Prozesse im Körper zu, d.h. wir verlieren Muskelmasse, Knochenmasse und Knorpel. Sehnen verlieren an Elastizität. Doch warum passiert das und was können wir dagegen machen?

In den meisten Fällen ist es so, dass wir uns im Alter einfach nicht mehr so viel bewegen, wie noch in jüngeren Jahren. Wenn wir uns also nicht bewegen und unseren Körper nicht benutzen, verlieren wir an Funktion. Unser Organismus versucht sich ständig zu Ökonomisieren und Muskel- und Knochenmasse abzubauen, um den Energieverbrauch zu reduzieren.

Alles was wir an Muskelmasse mitschleppen und nicht benutzen wird abgebaut. Das führt zu einer erhöhten Fetteinlagerung bei gleichbleibender Ernährung. Dadurch erhöht sich die Gefahr von Adipositas, Diabetes mellitus und Gefäßerkrankungen. Des Weiteren erhöht eine vermehrte Inaktivität die Gefahr von Osteoporose und weiteren organische Erkrankungen.
Daher ist ein gezieltes und kontrolliertes Training im Alter enorm wichtig. Studien beweisen, dass man mit einem moderten Kraft- und Ausdauertraining das Risiko solcher Erkrankungen stark reduzieren kann bzw. bei bereits vorhandenen Erkrankungen, die Beschwerden sich deutlich verbessern können.

Dabei sollten gewisse Aspekte beachtet werden:
1. Die richtige Atmung - In der konzentrischen Phase (einen Widerstand überwinden) sollte ausgeatmet werden und in der exzentrischen Phase (einem Widerstand nachgeben) sollte eingeatmet werden. Dies verhindert extreme Blutdruckspitzen. Allerdings ist es nicht ganz so wichtig wann man ein- oder ausatmet, sondern nur DAS man atmet und die Lippen nicht verschließt.
2. Mit einem einfachen Training starten – Zu Beginn sollte man mit einem einfachen Gerätetraining starten, um sich nicht zu überfordern und die Motivation hoch zu halten. Überfordert man sich am Anfang, verliert man schnell die Lust.
3. Bis an die Grenzen gehen? – Ist man neu im Training und hat noch nicht viel Erfahrung, ist es weder für Jung noch Alt zu empfehlen über das Ziel hinauszuschießen. Der Trainingsreiz soll sich fortlaufend moderat steigern, um eine optimale körperliche Anpassung zu erreichen. Kann unser Organismus eine Belastung leicht bewältigen, muss er sich auch nicht anpassen (Form follows Function).

Befolgt man diese einfachen Regeln, sind ähnliche Anpassungen bei älteren Menschen möglich, wie auch bei 20-jährigen.

Also verlassen Sie Ihre Komfortzone und bleiben länger fit und gesund. Gerne beraten wir Sie bei einem kostenlosen und unverbindlichem Probetraining.

AUTOR:
Eduard Feldbusch
Leitender Sportwissenschaftler