

Es wartet eine ganze Palette an Wohltaten allein durch regelmäßiges Training in einem qualifizierten Fitnessstudio.

Andererseits verkümmern Muskeln, die wir nicht benutzen. Übergewicht, Unbeweglichkeit und viele Erkrankungen drohen den Bewegungsmuffeln. Wir sind jedoch regenerationsfähig bis ins hohe Alter. Daher sollte jeder trainieren, auch wenn er schon 80 ist!

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**M**itte 50 und endlich geschafft! Der innere Schweinehund ist besiegt. Das dritte Monat im Fitnessstudio ist bereits fast vorbei und ich kann sagen: Es war und ist ein voller Erfolg. Was kann sich verändern, wenn ein an sich bewegungsfauler Mensch nach 18 Jahren Pause wieder Bewegung in sein Leben integriert? Das erste und vielleicht wichtigste: Ein sensationelles Wohlgefühl nach dem Training. Keine Verspannungen, keine Blutdruckprobleme, keine Luftprobleme beim Bergaufgehen. Die Konzentration während der Arbeit ist besser, die Vitalität zurückgekehrt. Gute Laune. Gute Gedanken.

### **Kann das alles wirklich allein von der Bewegung kommen?**

Die Körperstrukturanalyse durch die Körpersubstanzwaage zeigt auch Erfreuliches: Ein Kilogramm Fett ist verloren gegangen, zweieinhalb Kilogramm Muskelmasse kamen hinzu. Schläffheit ist durch Straffheit ersetzt worden. Die unausgeglichene Muskulatur der linken und rechten Körperseite ist nun ausgeglichen. Der Stoffwechsel ist der einer um 15 Jahre jüngeren Frau. Na, wenn das keine Motivation ist, um weiterzumachen! Dabei ist es nicht einmal nötig, mich zu motivieren. Das Training tut mir so gut, dass ich mir gar nicht vorstellen kann, aufzuhören. Zugetraut hat es mir ehrlich gesagt niemand. Ohnehin ein Bewegungsmuffel, habe ich bisher keine sportliche Betätigung wirklich durchgehalten. Wie gesagt, bisher.

### **Zu Beginn des Trainings steht eine ausführliche Anamnese.**

Natürlich ist die Betreuung im Lebensfit INJOY Fürstenfeld von Barbara und Robert Kresnik im stei-



Die Fitnessexperten vom Lebensfit INJOY Fürstenfeld: Mag. Barbara Kresnik-Maurer und Mag. Robert Kresnik

# FITNESS BIS INS HOHE ALTER

## WIE VIEL BEWEGUNG BRAUCHT DER MENSCH?





### > Wie reagieren die Hormone auf Sport?

Bei Bewegung werden jede Menge körpereigene Hormone freigesetzt für deren Bildung Aminosäuren benötigt werden:

#### **Testosteron**

Wird im geringen Maß auch von Frauen benötigt. Testosteron regt die Muskelbildung an, sorgt für festere Knochen und kräftigere Haare.

#### **Wachstumshormone**

Sie werden für den Muskelaufbau benötigt und beschleunigen den Fettabbau.

#### **Irisin**

Das Exercises Hormon. Es programmiert Fettzellen um und verteilt sich übers Blut im Körper. Statt Fett zu speichern geben die Fettzellen unter Einfluss von Irisin Energie frei. Bei höherem Irisin-Spiegel beobachtet man längere Telomere an den Chromosomen. Im Alter werden die Telomere kürzer, was mit Krankheiten wie Krebs, Alzheimer und Herzinfarkt in Verbindung gebracht wird.

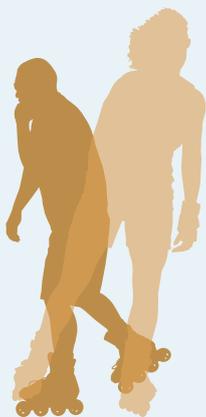
#### **Peptid YY**

Dieses Peptidhormon stillt Hunger, während das appetitanregende „Heißhungerhormon“ Ghelin bei Sport unterdrückt wird.

rischen Fürstenfeld eine ganz besondere. Nicht jedes Studio vermittelt das Gefühl im verlängerten Wohnzimmer und unter Freunden zu sein. Nicht überall ist die Stimmung so positiv, so motivierend und die Betreuung so professionell. Barbara, die diplomierte Fitnesstrainerin, zertifizierte Yogalehrerin, Ernährungstrainerin aber auch Therapeutin der neuen Homöopathie nach Körbler und versierte Anwenderin von Natursubstanzen, legt ganz großen Wert auf ausführliche Anamnese ihrer Schützlinge. „Zu Beginn wird genau eruiert, welches Anliegen man hat. Geht es um den Rücken oder um andere Beschwerden? Ist man zu dick oder bekommt keine

Luft, weil es an Kondition fehlt? Jeder hat da ein anderes kleines Monster. Deswegen rate ich zu einem qualifizierten Fitnessstudio, wo erst einmal fachlich abgeklärt wird, worum es geht. Dann ist der Ist-Zustand festzuhalten. Beispielsweise mit einer Körperstrukturanalyse durch die Körpersubstanzwaage. Sie zeigt das Körperfett an, die Muskeln und das interzelluläre sowie extrazelluläre Körperwasser und die Ver-

hältnisse zueinander. Man erkennt, ob es am Muskelprotein mangelt, ob der Stoffwechsel schwach ist, wie viel Visceralfett vorhanden ist. Das ist das eigentlich 'gefährliche' Fett, das in der Tiefe liegt und für viele Erkrankungen wie Diabetes mitverantwortlich ist.“



## Es geht um die Harmonie und die Symmetrie des Körpers

Dann wird nach Dysbalancen geschaut. Viele Schmerzzustände entstehen durch ungleich ausgeprägte Beinmuskulatur. „Dadurch wird der Muskeltonus verändert und es kommt häufig zu Schmerzen im unteren Rücken. Durch ungleich ausgebildete Armmuskulatur entstehen Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich“, so Kresnik-Maurer. Ein gutes Studio hilft einem dabei, Schwachstellen mit Geräten so auszugleichen, dass man in die Balance kommt. Das Gleiche gilt für die Beweglichkeit. Spieler und Gegenspieler der Muskulatur sollten immer gleichmäßig trainiert werden. Genauso wichtig ist es aber auch, die Faszien zu trainieren. Faszien sind die Muskelhüllen, die das Muskelgewebe zusammenhalten und formen. Wenn man nur den Muskel trainiert, die Faszien aber vernachlässigt, dann wächst der Muskel, aber die Faszie wächst nicht automatisch mit. Bestes Beispiel sind Bodybuilder, die immer steifer und unbeweglicher werden. Die Faszie verknotet sich wie ein Wollpullover, der zu heiß gewaschen wurde, und müsste erst wieder mit Massagen gelöst werden. „Sehr viele Beschwerden im Bewegungsapparat entstehen nur deshalb, weil Faszien sich den alltäglichen Bewegungsmustern anpassen und deshalb verknotet, verklebt oder verdünnt sind. Durch die überwiegende sitzende Tätigkeit, ob am Schreibtisch oder im Auto, ziehen sich die Faszien im Brustbereich zusammen, verkürzen dadurch und im Rücken- und Schulterbereich verlieren sie ihre Elastizität und verfilzen gewissermaßen. Barbara Kresnik-Maurer legt daher besonderen Wert auf Faszientraining und hat dafür sogar einen eigenen Faszien-Parcours eingerichtet. Mit dem Foam Roller „the grid“ pflegt man dann seine Faszien zusätzlich in den trainingsfreien Tagen zu Hause. Der Erfolg kann sich sehen lassen. Die Haltung wird entscheidend verbessert. Verklebungen und damit auch schmerzende, schlecht durchblutete und mangelhaft versorgte Körperstellen werden „rückerobert“.

### Wie oft und wie lange trainiert man?

Zweimal Training in der Woche sind ideal. An modernsten Ausdauergeräten wird aufgewärmt und Herz-Kreislauf trainiert. Den Erfolg merkt man im Alltag schnell beim Bergaufgehen oder Stiegen steigen. Danach kommt das Zirkeltraining mit elektronisch gesteuerten

Geräten, die sich durch einen persönlichen Chip von alleine auf die Person einstellen und das bereits individuell voreingestellte und auf das Trainingsziel abgestimmte Programm abrufen. Am Schluss ist noch Dehnen bzw. Faszientraining angesagt. Eineinhalb Stunden für Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden! Hat man mehr Zeit, ist auch Yoga oder Pilates noch wohltuend bzw. ein regenerierender Besuch in der Saunalandschaft empfehlenswert.

## Und wie steht es mit dem Abnehmen?

Wer abnehmen will, muss Muskeln aufbauen, damit er auch in Ruhe Fett gut verbrennt. Wer seine Muskeln definieren will, wird mehr Fett abbauen müssen als jemand, der nur im gesundheitlich günstigen Bereich liegen möchte. Allerdings haben die meisten wesentlich mehr Fett als Muskeln. Ideal ist nur halb so viel Körperfett wie Muskelmasse! Wie erreicht man das? „Dazu muss man mit speziellen Trainingsprogrammen arbeiten. Anhand der Messung sieht man häufig, dass jemand gar nicht mehr abnehmen kann, weil der Stoffwechsel aufgrund diverser Diäten ständig seinen Motor runterfährt um zu überleben. Der Körper will dann das vertreiben, was ihn viel Energie kostet: Er baut Muskeln ab. Der Stoffwechsel ist nun unten und der Körper hat Muskeln und Wasser verloren. Isst man nun wieder normal, saugt der Körper alles auf, was er bekommt, kann es aber nicht mehr verbrennen“ erklärt Barbara Kresnik-Maurer leicht verständlich den Jo-Jo-Effekt. „Man kann natürlich mit Training alles ändern. Je nach Ziel geht es darum, wie viele Zirkelrunden man absolviert, wie oft ich eine Übung an der einzelnen Station wiederhole, wie viel Gewicht man bewegt und um die Pausenlänge. Und dies alles gibt mein am Chip abgespeichertes, individuelles Trainingsprogramm vor. Alles ganz 'easy'! Zusätzlich empfehle ich den Stoffwechsel anzukurbeln mit der *Buntnessel* oder der *Brennessel*. Keine Fertigprodukte essen, grüne Ernährung bevorzugen.“

## Wie trägt die Buntnessel zum Abnehmen bei?

Die *Buntnessel* optimiert den Stoffwechsel, verbessert die hormonelle Situation in Richtung jugendlicher Fettverbrennung. Man nimmt gezielt Fett ab, Körperwasser und Muskeln werden nicht angegriffen und ATP, die körpereigene, ernährungsunabhängige Energiequelle wird angehoben. Die ideale Er-

gänzung dazu ist die *Aminosäuremischung I und III* (zusammen bilden sie die *Kleine Buntnessel-Kur*).

## Warum sind gerade Aminosäuren zusätzlich so wichtig?

Muskeln, Hormone, Abwehrcellen bestehen aus Eiweiß, dem wichtigsten Baumaterial unseres Körpers. Eiweiß besteht aus Ketten von Aminosäuren. 20 verschiedene Eiweißbausteine sind bekannt. Zehn davon sind lebenswichtig, also essentiell. Sie müssen lückenlos vorhanden sein, da der Körper sie nicht selbst produziert, daraus aber die zehn weiteren aufbauen kann. Aminosäuren sind also extrem wichtige Bausteine. Sie enthalten selbst kein Eiweiß mehr, sondern sind nur noch die Befehlsgeber für unseren

Körper. Wer Eiweiß nur eingeschränkt verträgt, also nahezu schon jeder, kann Aminosäuren nicht immer optimal aufbauen. Dabei spielt auch zu wenig Magensäure oder ein Mangel an Eiweiß spaltenden Enzymen eine Rolle. Das führt zu Verdauungsproblemen. Eiweiß gelangt unverdaut in den Darm und beginnt dort regelrecht zu faulen. Blähungen und Bauchschmerzen sind die Folge. Daher sind Aminosäurepräparate für viele Einsatzbereiche als „Ersatz-Befehlsgeber“ von größtem Wert. Nicht nur für diejenigen, die trainieren. Aminosäuren haben viele grundlegende Aufgaben etwa guten Schlaf, gute Stimmung, gesunde Gefäße, usw. Aber da Aminosäuren auch für den Muskelaufbau herangezogen werden, sind sie besonders wichtig für alle, die trainieren!



Für das Faszientraining zu Hause: Der Foam Roller „the grid“



## > Woher bekommen wir Energie?

4 Energielieferanten stehen zur Verfügung:

**ATP:** Reicht nur kurz (ein Weitsprung), ist schnell erschöpft. Erhöhen kann man es mit der *Buntnessel*, mit dem *Cordyceps* oder *Reishi Pilz*. Auch *flüssiges Silizium* und *Curcuma* erhöhen ATP.

**Kohlenhydrate:** Wenn man trainiert, werden sie zuerst verbraucht. Erst danach geht der Körper in die Fettverbrennung. Ein Marathonläufer sollte daher viele Kohlenhydrate gegessen haben, damit er möglichst spät erst in die Fettverbrennung kommt. Wer hingegen abnehmen will, will schnell in die Fettverbrennung kommen. Er sollte daher nur wenig Kohlenhydrate gegessen haben.

**Fette:** Nachdem die Kohlenhydrate beim Training aufgebraucht wurden, beginnt die Fettverbrennung. Ideal, wenn man abnehmen will! Doch sie hat auch einen ganz entscheidenden Nachteil. Man kommt dabei automatisch auch immer in die Gefahr, Muskelprotein abzubauen.

**Eiweiß bzw. Muskelprotein:** Eiweiß lässt sich nicht speichern. Es ist aber in Form von Aminosäuren im Muskeldepot angelegt. Der Körper holt sich die Aminosäuren, die er zur Regeneration nach dem Training und zum Muskelaufbau braucht, aus dem Aminosäuredepot anderer Muskeln. Das will man vermeiden!

Daher sollte man idealerweise den Aminosäurespeicher vor dem Training füllen. Man nimmt also essentielle Aminosäuren (*Aminosäuremischung I*) vor dem Training. Wenn man die essentiellen Aminosäuren vorrätig hat, bildet der Körper automatisch alle anderen Aminosäuren wie L-Carnitin, das die Fettverbrennung zündet, von alleine. Um schneller abzunehmen, kann man aber zusätzlich auch gleich die *Aminosäuremischung III* nehmen, die Carnitin und andere Aminosäuren speziell fürs Abnehmen und die Gefäßgesundheit enthält. Das ist auch wichtig, um nach dem Training regenerieren zu können.

## Der Muskel baut sich erst in der Regeneration auf

Nach dem Training ist der Aminosäurespeicher relativ leer. Es empfiehlt sich jetzt (nochmals) Aminosäuren einzunehmen. Denn unmittelbar nach dem Training hat man nur 1/2 bis 1 Stunde Zeit, um den Muskel mittels Aminosäuren direkt zu regenerieren. Danach geht das „anabole Fenster“ zu und der Muskel nimmt sich nur noch Aminosäuren aus den Depots der anderen Muskeln. Nach einem Trainingstag macht man einen Tag Pause. Auch da sollte man die Aminosäuren nehmen, da der Muskel sonst die Regeneration nicht schafft, ohne sich am Depot der Muskeln zu bedienen.

## „Shakes“ nach dem Training?

Sie müssen erst verdaut werden und das dauert oft länger als das anabole Fenster offen ist. Daher sind Shakes längst nicht so sinnvoll, wie schon komplett aufgeschlossene, direkt verwertbare Aminosäuren, die gar kein Eiweiß mehr enthalten. Außerdem bergen Shakes die Gefahr des Überangebots an Eiweiß, wenn man noch zusätzlich eiweißreich essen möchte.

## Wie viel Eiweiß brauchen wir?

Wer ein bisschen Sport macht, braucht ca. 0,8 g, wer zweimal die Woche gut trainiert braucht ca. 1,4 g und wer Intensivsport macht, braucht ca. 2 g täglich pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einem Körpergewicht von 60 kg sind das bei etwas Sport 48 g, bei mehr Sport schon 84 g und bei intensivem Sport sogar 120 g Eiweiß am Tag. Die Niere kann aber mit Eiweiß über einer Menge von 35 g pro Mahlzeit nicht gut umgehen und man müsste seine Eiweißmengen bei intensivem Sport schon auf vier Mahlzeiten aufteilen. Sonst drohen hohe Harnsäurewerte, Gicht und Akne. Rotes Fleisch in großen Mengen ist ganz schlecht, weil es auch noch Purin enthält, das Gicht hervorrufen kann. Es geht daher bei den empfohlenen Eiweißmengen auch um die Wertigkeit. Die höchste Wertigkeit im Vergleich zu allen eiweißreichen Nahrungsmitteln haben Aminosäuren. Das bedeutet, dass ich viel weniger davon benötige als von Eiweiß mit geringerer Wertigkeit. Grob gesagt benötige ich durch Einnahme der essentiellen Aminosäuren ein Drittel weniger Eiweiß in der Ernährung.

## Welchen Einfluss hat Stress auf die Fettverbrennung?

Einen sehr großen Einfluss! Denn wird viel vom Stresshormon Cortisol ausgeschüttet, wird die Fettverbrennung blockiert. Das ist evolutionsgeschichtlich sinnvoll gewesen. Angesichts einer Stresssituation, etwa der Begegnung mit einem wilden Tier, schüttet der Körper Stresshormone aus, um den Körper blitzschnell auf Flucht oder Kampf vorzubereiten. Dadurch gewinnt der Sympathikus Oberhand, der „Gasgeber“ des vegetativen Nervensystems. Der Blutdruck steigt, der Puls und der Muskeltonus ebenfalls, die Verdauung wird ebenso blockiert wie die Fettverbrennung. Denn um flüchten zu können, ist es nicht sinnvoll, wenn Muskelprotein angegriffen wird oder der Muskel übersäuert. Übrigens fanden Emotionsforscher heraus, dass am meisten Cortisol ausgeschüttet wird, wenn wir uns von der Umwelt negativ beurteilt fühlen. Das könnte es Übergewichtigen noch schwerer machen, abzunehmen.

Cortisol reduzierend wirken sogenannte Adaptogene aus der Natur. Dazu gehören der *Cordyceps* und der *Reishi Pilz*, *Rhodiola rosea*, *Maca* oder *Yams*. Sie bringen auch gleichzeitig einen Zugewinn an Energie. Und wenn man schon vor Trainingsbeginn etwa den *Cordyceps* nimmt, bekommt man weniger leicht Muskelkater, weil der Körper mit mehr Sauerstoff versorgt wird. Außerdem ist man ausdauernder beim Training!

Einen besonderen Stellenwert hat *Cissus*, ein weiteres Adaptogen, das aber zusätzlich sehr bedeutend für alle Körperstrukturen ist. Man kann damit die Knochendichte und -heilung vorantreiben, Sehnen, Bänder und Knorpeln fördern, ja sogar alte Verletzungen dort zur Ausheilung bringen.

Möchte man wissen, ob der „Gasgeber“ an Oberhand gewinnt und ob das Herz sich an die jeweilige Stresssituation noch anpassen kann (Herzvariabilität), kann man dies bei Barbara Kresnik-Maurer einfach testen lassen.

## Wichtiges Trio: Eisen, Magnesium, Schwefel

Eisen, Magnesium, natürlicher Schwefel – das sind die wohl drei wichtigsten Mineralstoffe und Spurenelemente im Sport. Warum? Eisen wird im Sport ordentlich verbraucht, ist

aber wegen der Sauerstoffversorgung extrem wichtig, wenn man fit und leistungsfähig sein will. Bei Eisenmangel wird einem vor allem bei Hitze im Sport leicht übel. Spitzensportler können ein Lied davon singen. Da Eisenpräparate viele Nebenwirkungen haben und auch nicht gut aufnehmbar sind, sollte man da nur zum Besten greifen: *Eisen-Chelat* oder *kolloidales Eisen*.

Magnesium befähigt den Muskel zu entspannen. Bei einem Mangel kommt es daher leicht zu Krämpfen. Als Soforthilfe gibt es nichts Besseres als *kolloidales Magnesiumöl*. Sonst darf es auch *Micro Base mit Aronia* sein, die Kalzium, Magnesium, Chrom, Ballaststoffe und zusätzlich auch Antioxidantien enthält in Form von Aroniabeerentrestern. Beim Sport fallen viele freie Radikale an, die neutralisiert werden sollten, damit Alterung und Verschleiß nicht leichtes Spiel haben. *Krillöl mit Astaxanthin* ist hier übrigens auch zu nennen. Antioxidativ und zugleich als Sonnenschutz sowie als Omega 3-Spender (als Ausgleich wichtig bei viel Eiweißzufuhr!), ist *Krillöl* im Sport immer beliebter. Seine Phospholipide verhindern, dass das Gehirn in ein Cholin-Defizit kommt, was zu Verwirrung, Leistungsabfall und Muskelschäden etwa bei Marathonläufern führen kann. Athleten berichten von deutlich mehr Kraft und Ausdauer, schnellerer Regeneration, weniger Muskelkater, weniger Gelenkschmerzen durch *Krillöl mit Astaxanthin*. Astaxanthin konzentriert sich in der Muskulatur, wirkt dort den Oxidationsprozessen durch Anstrengung entgegen, wodurch Leistung und Ausdauer steigen.

Natürlicher Schwefel, kurz *MSM*, wirkt entzündungshemmend, auch antioxidativ und schützt vor Verletzungen, lässt auch so manchen „Muskelkater“, also kleine Fasereinnisse, abklingen. Sämtliche Körperstrukturen haben relativ großen Schwefelbedarf, vor allem Gelenke und Gelenksflüssigkeit. Bei Sportverletzungen stellt *MSM* rasch den Ausgleich im geschädigten Gewebe wieder her. J

