

„ICH MERKE, DASS ES MIR BESSER GEHT!“



Mit regelmäßigem **TRAINING** altersbedingten **ERKRANKUNGEN** entgegenwirken

Eine persönliche Betreuung durch qualifiziertes Fachpersonal an innovativen und effektiven Geräten: Das zeichnet das „Aktiv“-Gesundheitszentrum mit Studios in Lauenau,



Der „InBody“-Check-up schlüsselt binnen Sekunden alle relevanten Körperwerte auf.

Bartrup, Bad Münder, Hess. Oldendorf und Springe aus. Ein Aushängeschild, von dem gerade ältere Menschen – das Durchschnittsalter der hier Trainierenden liegt bei fast 50 Jahren – profitieren. „Wer vielleicht noch nie trainiert hat, kann auch viel falsch machen“, weiß Sara Holzhäuser – und wenn es nur ein schief gehaltener Kopf ist. „Da ist es wichtig, dass ein Trainer kontrolliert, dass die Übung auch vernünftig ausgeführt wird und nicht kontraproduktiv wirkt“, sagt die ausgebildete Sport- und Fitnesskauffrau sowie lizenzierte Fitnesstrainerin. Den idealen Einstieg bietet der Milon-Zirkel, mit dem nach den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen trainiert wird. Der Vorteil: Die Kraft- und Ausdauergeräte „fahren“ mithilfe einer Chipkarte, auf der der millimetergenaue Scan des eigenen Körpers sowie individuelle Einstellungen gespeichert sind, vollautomatisch in Position. „Man kann nichts falsch machen“, so Holzhäuser, „man kann nichts reißen, weil alles nur in eine Richtung funktioniert“. In nur 36 Minuten – wohl-

gemerkt bei regelmäßigem Training – macht es den Trainierenden topfit. Aber auch bei Fragen rund um die Ernährung, die gerade im hohen Alter, wenn bereits Beschwerden vorhanden sind, eine wichtige Rolle spielt, stehen Holzhäuser und ihre Kollegen den Kunden beratend zur Seite. „Wir legen viel Wert auf Gesundheit“, betont die Fitnesstrainerin. Das „Aktiv“-Konzept umfasst zudem auch die Bereiche Krankengymnastik, Physiotherapie und Massagen. Die Veränderungen im Körper dokumentiert der „InBody“-Check-up. Nach nur 30-sekündiger Messung hat das spezielle Gerät, ähnlich einer Waage, alle Daten erfasst und veranschaulicht sie in einer Körperwerteanalyse. Dass man bereits mit zweimal wöchentlichem Training etwas erreichen kann, hat auch Helga Lamprecht erfahren. Die 69-Jährige konnte binnen neun Monaten fast acht Kilogramm Körperfettmasse abbauen und 1,5 Kilo an Muskulatur gewinnen – eine gute Leistung, wie ihre Trainer loben. Ihre Fitnessbewertung stieg gleich um zehn Punkte an. Was die Seniorin, die unter Arthrose im Knie leidet, aber am meisten freut: „Ich merke, dass es mir besser geht.“ Text/Foto: j|



Je älter man wird, desto wichtiger ist es, seine Muskeln gezielt zu trainieren.

EXPERTENTIPP

„GEZIELTES MUSKELTRAINING IST DIE BESTE VORBEUGUNG“

„Man ist nie zu alt fürs Training“, sagt Udo Müller. Er ist lizenziierter Fitnesstrainer sowie zertifizierter Abnehm- und Ernährungsexperte im „Aktiv“-Gesundheitszentrum. Die ältesten, die hier trainieren, sind übrigens Mitte 80. Denn gerade im höheren Alter sollte die Bewegung nicht zu kurz kommen. Ab dem 30. Lebensjahr baut der Körper Muskeln ab – ohne Sport kann ein Mensch so bis zu 40 Prozent seiner Muskulatur verlieren. Das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, steigt ebenfalls mit zunehmendem Alter. Das Tückische: Da der Abbau des Knochengewebes, eine der weltweit häufigsten Erkrankungen, über viele Jahre ohne Symptome verlaufen kann, wird er oft erst spät erkannt. Umso bedeutsamer ist es, frühzeitig vorzubeugen. Heißt: Die Gelenke und Muskeln systematisch und regelmäßig gezielt zu trainieren – und das schafft man nicht mit Walking, Hundespaziergängen oder Gartenarbeit“, weiß der Fachmann, der selbst seit 25 Jahren Sport treibt: „Die effektivsten Möglichkeiten, den Muskelabbau aufzuhalten und umzukehren, bietet das Fitnessstudio.“ Trainierende sollten dabei an ihre persönlichen Grenzen gehen. Denn nur wer sich anstrengt, baue auch Muskeln auf. Und die verbrennen nicht nur Fett, straffen die Figur und verbessern die Haltung. Sie halten unter anderem auch das Immunsystem und den Blutkreislauf aufrecht. Fitness bedeutet aber auch, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Dabei, so der Ernährungsprofi, sollte man jedoch nicht den Fehler machen und nur verzichten. Die Devise laute: Genießen in Maßen, nicht in Massen. Das im Gegensatz zum Unterhautfettgewebe nicht direkt sichtbare Viszeralfett, besser bekannt als „gefährliches Bauchfett“, lasse sich aber beispielsweise nur durch die Nahrung beeinflussen – nicht durch Training, wie



„Man ist nie zu alt fürs Training“, sagt Fitnesstrainer Udo Müller.

Müller betont. Und: „Studien beweisen, dass man mit einer entsprechenden Ernährung sogar Volkskrankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck heilen kann.“ Bei Arthrose etwa helfe es den Milchkonsum zu verringern, da dieser Entzündungen in den Gelenken fördere. Müllers Tipp: Sich gesund ernähren und gezieltes Krafttraining betreiben – in der Kombination liege das Erfolgsrezept. Und auch das allgemeine Wohlbefinden sei nicht zu unterschätzen. „Durch Sport werden Glückshormone ausgeschüttet“, so der Fitnesscoach. Wer also statt zur Schokolade lieber zur Hantel greift, wird nicht nur glücklich. Er hält sich auch fit – egal in welchem Alter. Text/Foto: j|