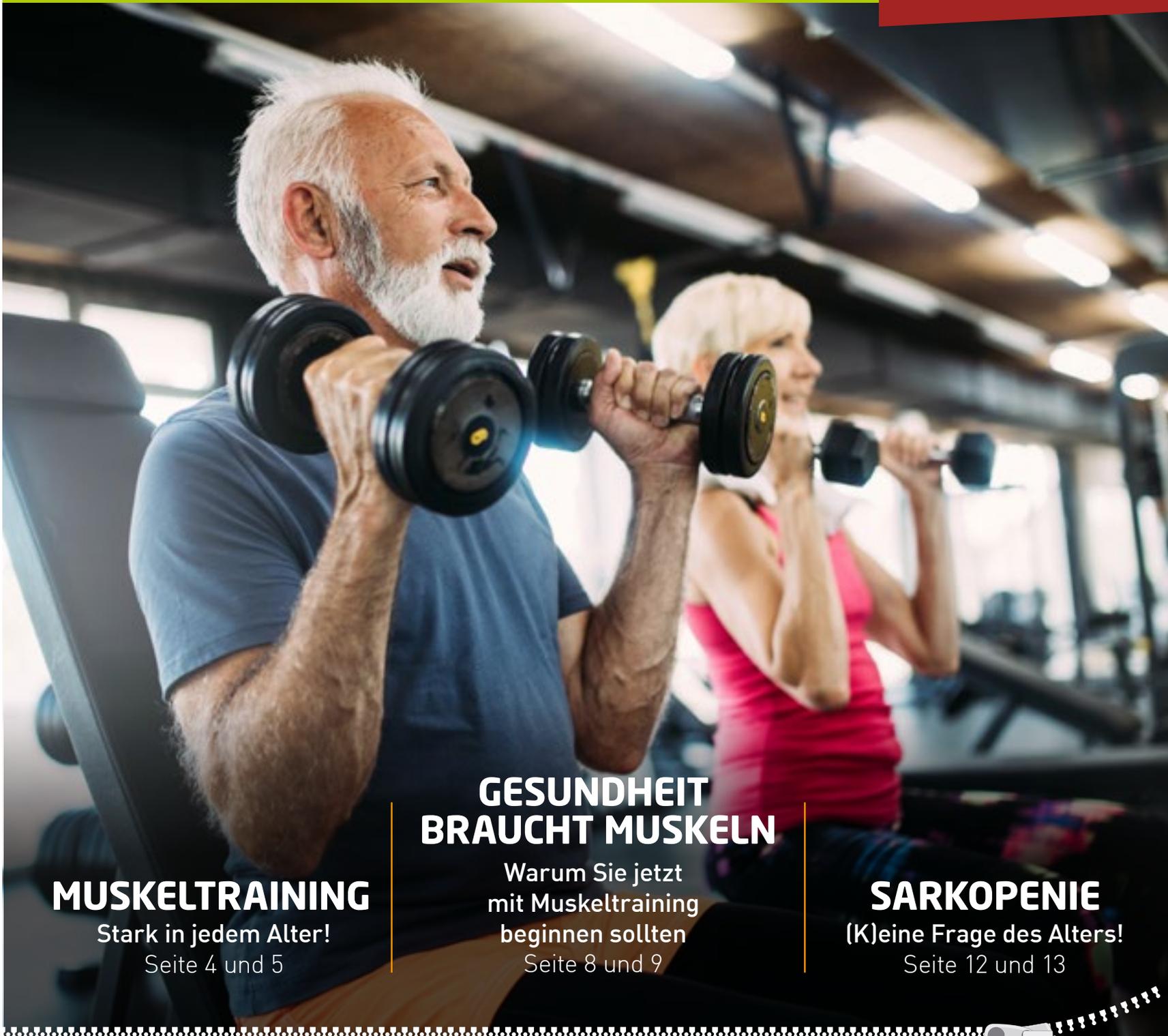


# TOTALVITAL

Zeitung der San-Fit Fitness- und Gesundheitsstudios

**SONDERAUSGABE**



## MUSKELTRAINING

Stark in jedem Alter!

Seite 4 und 5

## GESUNDHEIT BRAUCHT MUSKELN

Warum Sie jetzt  
mit Muskeltraining  
beginnen sollten

Seite 8 und 9

## SARKOPENIE

(K)eine Frage des Alters!

Seite 12 und 13

# GUTSCHEIN



**4 WOCHEN TESTEN FÜR NUR 39 EURO**

Einfach Termin für Ihr erstes  
Training vereinbaren und  
diesen Gutschein mitbringen:

☎ 06031 - 69 20 212

// [www.san-fit.com](http://www.san-fit.com)

**sanXfit®**



# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

diese Ausgabe steht ganz im Zeichen unserer Muskeln. Diese sind nämlich wahre Alleskönner und unsere besten Begleiter in einem langen, gesunden und fitten Leben. Wir wissen mittlerweile, dass wir immer älter werden und ein Alter von bis zu 100 Jahren keine Seltenheit mehr ist. Mit diesem Wissen kommt aber auch eine neue Verantwortung: Was können wir tun, um so gesund wie möglich zu altern? Um so lange es geht, uns wohlfühlen, fit und eigenständig zu bleiben?

Ein paar Antworten auf diese Fragen finden Sie in dieser Ausgabe: Wir zeigen Ihnen, was Muskeln alles für Sie tun können (Seite 4 und 5), wie Sie Ihr Gehirn jung und frisch halten (Seite 14),

was Ihre wirksamste Strategie gegen Muskelschwund ist (Seite 12 und 13) und warum Sie künftig unbedingt jeden Tag eine Tasse Kaffee trinken sollten, wenn Sie sich besser konzentrieren wollen (Seite 11).

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und vor allem, dass Sie gesund, fit und kraftvoll durch den Alltag kommen!

Sportliche Grüße

*Sinan und Perihan Sancar*

Sinan, Perihan  
und das gesamte San-Fit Team

Besuchen Sie uns  
auch auf Facebook  
[fb.com/sanfitstudios](https://www.facebook.com/sanfitstudios)



San-Fit Fitness- und Gesundheitsstudios

WÖLLSTADT

FRIEDBERG

BAD NAUHEIM

// [www.san-fit.com](http://www.san-fit.com)

Lesen Sie in  
dieser Ausgabe

06

LIFESTYLE

Unter Gleichgesinnten!  
Gemeinschaft im Studio

10

ERNÄHRUNG

Proteine – der Baustoff  
für ein fittes Leben!

14

LIFESTYLE

Fit mit Köpfchen

03

MOTIVATION

Gesundheit ist nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist  
alles nichts!

07

FITNESS

Früh übt sich –  
Fitnessstraining

11

FITNESS

Gewusst, dass...?



08-09

FITNESS

Gesundheit braucht Muskeln



04-05

FITNESS

Muskeltraining –  
stark in jedem Alter



12-13

FITNESS

Sarkopenie – Muskelschwund  
ist (k)eine Frage des Alters!



15

DAUERBRENNER  
UND NEUEINSTEIGER

Unser Kursangebot

## Impressum

**Herausgeber:** San-Fit Friedberg GmbH & Co. KG  
Königsberger Str. 22, 61169 Friedberg  
Telefon: 0 60 31 – 69 20 212  
E-Mail: [service@san-fit.com](mailto:service@san-fit.com)

**Redaktion:** Sinan Sancar

**Druck:** Main-Post GmbH  
Berner Straße 2, 97084 Würzburg,  
Telefon +49 (931) 6001

**Konzept und Umsetzung:**

ACISO Fitness & Health GmbH, Valentin-Linhof-Str. 8,  
81829 München, Telefon +49 (89) 45098130  
[www.aciso.com](http://www.aciso.com), OSP 12718X

**Bilder:** Falls nicht anders gekennzeichnet vom Herausgeber, ACISO Fitness & Health GmbH oder shutterstock.com, Titelbild 2024 Shutterstock.com. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und der ACISO Fitness & Health GmbH.

# GESUNDHEIT ist nicht alles, aber ohne GESUNDHEIT ist alles nichts!

Ja, dieser Spruch ist uns wohlbekannt und wir alle haben ihn sicher schon 100-mal gehört oder gelesen. Und dennoch hat er nichts an Aktualität eingebüßt. Wenn die Gesundheit angegriffen ist, verliert alles andere im Leben ein Stück weit an Wert und Bedeutung. Und nachdem man Gesundheit nach wie vor nicht kaufen kann, bleibt uns wohl nichts anderes übrig, als in sie zu investieren – am besten täglich! Denn je früher wir damit anfangen und je regelmäßiger wir es tun, desto nachhaltiger unterstützen wir unseren Körper, langfristig fit, gesund und beweglich zu bleiben! Wenn Muskeltraining, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf unser Investment sind, dann ist eine hohe Lebensqualität durch ganzheitliche Gesundheit die Rendite – und zwar bis ins hohe Alter! Ein Einsatz, der sich auszahlt, oder?





# MUSKEL TRAINING

## stark in jedem Alter!

### Warum genau jetzt der richtige Zeitpunkt ist, um mit Muskeltraining zu starten

Jeder weiß: Muskeln machen eine gute Figur! Und das ist auch richtig – aber Muskeln können noch viel mehr. Vor allem sind sie unerlässlich für jeden, der sich im Alltag gesund und fit fühlen möchte. Das Beste an diesen Alleskönnern: Es ist nie zu spät, um mit dem Training anzufangen und gezielt von den vielen Vorteilen zu profitieren. Auch wenn es Ihnen nicht um eine muskulöse, durchtrainierte Optik geht – wir machen Ihnen Muskeltraining richtig schmackhaft:

### Muskeln machen schlank und straff

Muskelmasse verbraucht auch im Ruhezustand mehr Kalorien als Fettmasse. Wenn Sie also Ihre Muskeln aufbauen und gleichzeitig Ihre Fettmasse verringern, verbraucht Ihr Körper mehr Energie als vorher. Das heißt, Ihr Grundumsatz erhöht sich und Sie nehmen automatisch ab, wenn Sie weiterhin genau so essen wie vorher. Muskeln sind quasi die Verbrennungsöfen des Körpers. Dadurch, dass trainierte Muskeln fest sind und mehr Volumen haben als untrainierte Muskeln, wird die darüber liegende Haut automatisch gestrafft und gefestigt. Dies führt dazu, dass hängende Haut einen Lifting- und Straffungseffekt erlebt und der Körper nicht nur definierter, sondern auch fester, knackiger und glatter wird.



## Muskeln stärken das Immunsystem

Training zur Stärkung der Muskeln ist eine wirkungsvolle Waffe im Kampf gegen Viren, Bakterien und andere Erreger. Der moderate Reiz von Muskeltraining setzt nämlich Botenstoffe, so genannte Myokine, frei. Einige dieser Myokine stimulieren die natürlichen Killerzellen, die körpereigenen Abwehrkräfte und bekämpfen Entzündungen im Körper. Zudem wird durch Krafttraining die Bildung der Fresszellen und T-Killerzellen angeregt, so dass diese in größerer Menge und effektiver gegen Eindringlinge vorgehen können. Das heißt, dass Ihr Körper mit bereits eingedrungenen Viren und Bakterien schneller und besser fertig wird. Der Erhalt der Muskelmasse durch gezieltes Training hat den zusätzlichen Vorteil, dass der Stoffwechsel ungebremst weiterlaufen kann, d.h. die Zellbildung – auch die der Immunzellen – läuft auf Hochtouren, anstatt sich schrittweise zu verlangsamen.



## Muskeln gegen Diabetes Typ II

Diabetes Typ II, auch Zuckerkrankheit genannt, bezeichnet eine zunehmende Resistenz gegen Insulin, was zu einer Überzuckerung des Blutes führt, ausgelöst durch wenige Bewegung und ungesunde Ernährung. Bluthochdruck, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt können die Folge sein. Um Diabetes Typ II entgegenzuwirken, ist Bewegung bzw. Fitness-Training eine ideale Möglichkeit, um Gewicht zu verlieren, das Herz-Kreislauf-System zu stärken und so die Sensibilität gegenüber Insulin wieder zu steigern. Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßiges Muskeltraining die Insulin-Rezeptoren der Zellen sensibilisiert, so dass die Zellen den mit Mahlzeiten angelieferten Zucker leichter aufnehmen und die Bauchspeicheldrüse weniger Insulin produzieren muss. Dieser Mechanismus senkt das Risiko, an Diabetes zu erkranken bzw. erhöht die Sensibilität gegenüber Insulin. Dieser Effekt wurde auch bei Menschen festgestellt, die bereits an Diabetes Typ II leiden.



## Muskeln stabilisieren die Knochen

Osteoporose bezeichnet eine Knochenkrankheit, die dazu führt, dass kontinuierlich mehr Knochensubstanz abgebaut als aufgebaut wird. Die verbleibenden Knochen verlieren an Masse, Dichte und Struktur, werden porös und sind damit anfälliger für Brüche, außerdem heilen sie schlechter wieder zusammen. Als weitere Nebenwirkung kommt durch die geschwundene Knochenmasse eine grundsätzliche Instabilität des Körpers hinzu, was wiederum die Gefahr von Stürzen und Brüchen erhöht.

Grundsätzlich gilt auch hier: Je mehr Belastung auf den Knochen einwirkt, desto mehr baut er sich auf oder bleibt zumindest erhalten. Inaktiv bleiben hat also in jedem Fall weiteren Knochenabbau zur

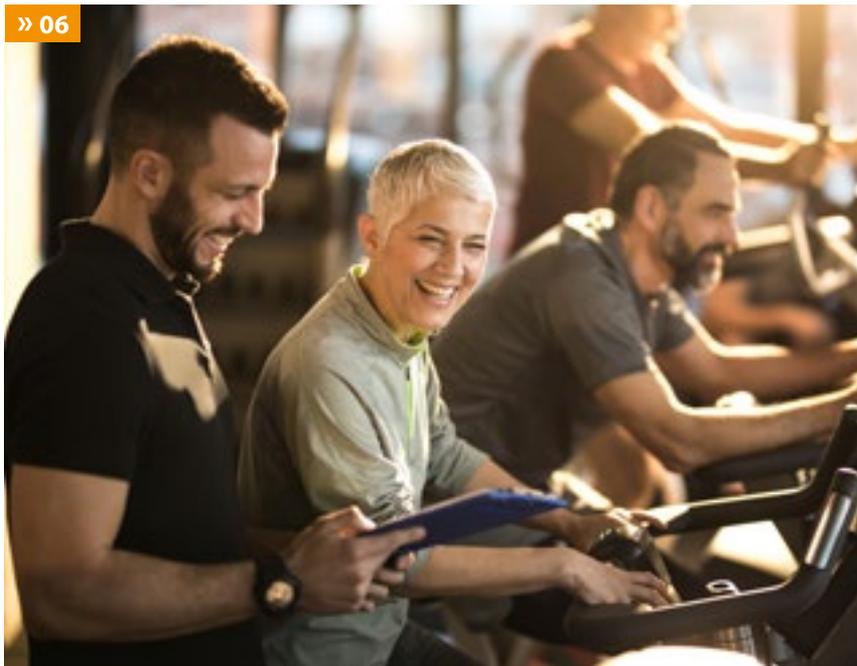


Folge, während regelmäßiges Muskel-Training den Erhalt der Knochenmasse sichert bzw. (bei stärkerer Beanspruchung) sogar den Knochenaufbau fördert.

## Muskeltraining für Frauen

Das Gerücht, dass Frauen, die Krafttraining machen, unweibliche Muskelberge aufbauen, hält sich hartnäckig, ist aber – schon allein wissenschaftlich betrachtet – völliger Quatsch. Allein die weiblichen Hormone verhindern im Normalfall, dass Frauen zu viele Muskeln bekommen. Denn im Vergleich zu Männern haben Frauen zu wenig Testosteron und zu viel Östrogen im Blut, um übermäßig viel Muskelmasse aufzubauen. Natürlich gibt es in der Bodybuilder-Szene auch Frauen, aber um ein solches Ergebnis zu erzielen, reicht normales Krafttraining bei Weitem nicht aus.





# UNTER GLEICH- GESINNTEN!

## Gemeinschaft im Studio und **neue Freunde finden**

Was brauchen wir, um das Leben so richtig und in vollen Zügen zu genießen? Genau: Menschen, mit denen wir unsere Erlebnisse teilen und unsere Zeit verbringen. Jeder von uns hat sicher schon mal die Erfahrung gemacht, dass schöne Momente, mit den richtigen Menschen zusammen erlebt, noch viel schöner werden – und auch der Austausch über gemeinsam Erlebtes, gemeinsame Erinnerungen schweißen zusammen.

## **Einsamkeit macht krank**

Und unser Gefühl täuscht uns nicht: Wissenschaftlich ist schon längst erwiesen, dass Einsamkeit genau so ungesund ist wie Rauchen, und die Gefahr, an Demenz, Herzinfarkten, Schlaganfällen, Krebs oder Demenz zu erkranken, ganz erheblich erhöht. Andere wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die sich isoliert fühlen, einen dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel aufweisen. Darüber hinaus löst ein erhöhter Cortisolspiegel auch dauerhaft einen zu hohen Blutdruck und zu hohe Blutzuckerwerte aus. Ein weiterer ungesunder Effekt: Das Stresshormon Cortisol fährt das Immunsystem herunter, sodass die Gefahr von Infekten aller Art steigt.



## Mit Freunden **länger gesund**

Im Gegensatz dazu beeinflusst der Austausch mit Freunden und Bekannten nicht nur die allgemeine Gesundheit positiv, z.B. durch Stärkung des Immunsystems, ausbalancierter Hormonspiegel, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, besserer Schlaf. Auch die Länge des Lebens wird positiv beeinflusst durch das Gefühl von Zugehörigkeit, so steigt die Le-

benserwartung um rund 22 Prozent bzw. um bis zu 20 Jahre. Außerdem wirken sich soziale Kontakte positiv auf das Gehirn aus und bremsen dessen Alterungsprozess: Die neuronale Aktivität, die durch soziale Interaktion entsteht, führt zur Bildung neuer Nervenzellen. Soziale Kontakte halten also nicht nur den Körper jung, sondern auch den Kopf.



## Fitness-Training **verbindet**

Fitnessstudios sind schon lange kein Ort mehr, an dem nur hart trainiert wird. Im Gegenteil: In erster Linie treffen sich hier Gleichgesinnte, die sich gegenseitig austauschen. Nirgends kommt man leichter in Kontakt mit neuen Menschen als hier, denn ein Gesprächseinstieg ist über das gemeinsame Hobby immer schnell gefunden. In einer locker-freundlichen Atmosphäre treffen Menschen aufeinander, die alle ein Ziel haben: etwas für ihre Gesundheit zu tun und dabei Spaß zu haben. Nicht selten entwickeln sich echte Freundschaften oder bilden sich Gruppen, die auch außerhalb des Trainings gemeinsame Unternehmungen starten. Denn eins haben die meisten Trainierenden gemeinsam: Sie wollen ihr Leben gesund genießen und lange aktiv bleiben. Und das macht ja noch mehr Freunde, wenn man diese Aktivitäten gemeinsam erleben und schöne Erlebnisse teilen kann.



# Früh übt sich!

Vom Muskeltraining profitieren - in jedem Alter!

sanXfit®

Wer denkt, dass Training für die Gesundheit erst in der zweiten Lebenshälfte wichtig wird, der irrt.

Wissenschaftliche Studien belegen:

**Je früher man beginnt, desto besser!**

## Das Ziel

Bei vielen Trainierenden steht bis ungefähr Mitte dreißig eher die Optik im Vordergrund: Es geht ums Abnehmen, um Muskelaufbau und um Körperstraffung, einen fitten und schlanken Körper als Trainingsziel. Jedoch darf auch der gesundheitliche Aspekt nicht vernachlässigt werden: Denn selbst wenn das Ziel vielleicht eine spezielle Optik ist, zahlt jeder, der regelmäßig trainiert, auch in seine gesundheitliche Vorsorge ein.

## Ein Investment in die (gesunde) Zukunft

Laut einer WHO-Studie bewegen sich 80 Prozent der Erwachsenen und Jugendlichen viel zu wenig. Dabei schaden gerade Bewegungsmangel und Inaktivität der Gesundheit am nachhaltigsten. War es früher noch so, dass wir erst im Erwachsenen-Leben zu Sitzenbleibern wurden, fängt diese Entwicklung jetzt immer früher an. Je weniger wir uns bewegen – und dies gilt für jedes Alter – desto schneller verlieren wir die für den Körper so wichtige Muskelmasse.

## Wer früh startet, profitiert langfristig

Obgleich es nie zu spät ist, um mit dem gesundheitsorientierten Fitness-Training zu beginnen, ist der langfristige positive Effekt natürlich stärker, je früher man beginnt. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Menschen, die bereits in jungen Jahren mit dem Fitness-Training beginnen und dieses ohne größere Unterbrechungen fortsetzen, deutlich sanfter und gesünder altern als Menschen, die sportlich nicht aktiv sind. Immer wieder beweisen auch so genannte „Bio-Age“-Tests, dass sportlich aktive Menschen von ihrer körperlichen Struktur her oft um ein Vielfaches jünger sind, als sie biologisch eigentlich sind. Auch ihr Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Herzinfarkten, Schlaganfällen, Altersdemenz, Osteoporose oder Sarkopenie zu erkranken, ist signifikant niedriger.



## Gesundheitstraining für jedes Alter

Neueste internationale Forschungsberichte zeigen sogar, dass richtig ausgeführtes Muskeltraining bereits bei Jugendlichen sicher und effektiv die Kraft steigert, die Knochendichte erhöht und vor Verletzungen schützt. Interessant ist auch die Erkenntnis, dass sich durch aktives Muskeltraining der Hormonspiegel deutlich ausgeglichener entwickelt und Jugendliche stressresistenter werden.

Natürlich ist klar, dass jedes Alter seinen individuellen Trainingsplan und seine persönliche Beratung benötigt. Es ist immer Aufgabe des Trainerteams, das Fitness-Training auf die persönlichen Bedürfnisse jedes Einzelnen anzupassen. Und je nach Alter stehen auch unterschiedliche Ziele und Belastungen im Fokus. Grundsätzlich gilt jedoch immer: Jedes Fitness-Training, das an die eigenen Bedürfnisse angepasst ist, ist ein wichtiger Beitrag für eine langfristig gesunde Zukunft!



# Gesundheit braucht MUSKELN



Die bundesweite Initiative  
für mehr Lebensqualität  
in jedem Alter.



## Wie steht es um Ihre Muskeln?

**„Use it or lose it!“ sagt ein Sprichwort. Das stimmt insbesondere für die Muskulatur. Wenn Sie diese nicht ausreichend nutzen, verkümmert sie. Und das hat schwerwiegenden Einfluss auf Ihre Lebensqualität.**

Altersbedingter Muskelabbau (sog. „Sarkopenie“) ist nicht nur die Hauptursache von Stürzen, sondern auch von vielen Einschränkungen im Alltag. Außerdem sinkt die Lebenserwartung nachweislich.

Das Altern verliert an Schrecken, wenn wir möglichst lange gesund, selbstbestimmt, schmerzfrei und voller Energie unseren Alltag meistern und unser Leben genießen können.

### Früher war alles leichter?

Fallen Ihnen Alltagshandlungen wie Treppensteigen, Einkaufstaschen tragen oder Radfahren immer schwerer? Dinge, die lange mühelos von der Hand gingen, kosten Sie plötzlich Kraft und erscheinen anstrengend? Dann wird es Zeit, etwas dagegen zu tun.

**Die positive Nachricht:** Ihre Muskulatur ist auch bis ins hohe Alter trainierbar. Schon 30 Minuten Training zweimal pro Woche können genügen.



## Die bundesweite Initiative „Gesundheit braucht Muskeln“

macht auch völlig untrainierten Menschen den Einstieg in das aktive Muskeltraining leicht. Das Programm ist ideal für alle, die unbeschwert und selbstbestimmt ihr Leben genießen wollen - bis ins hohe Alter. Im Rahmen der Initiative wird eine Studie durchgeführt, bei der bei jedem Teilnehmer die Handkraft ermittelt wird. Die Ergebnisse werden für Forschungszwecke zur Sarkopenie\* verwendet.

\* Als Sarkopenie bezeichnet man den degenerativen altersbedingten Abbau der Skelettmuskulatur. Menschen mit Sarkopenie haben eine geringe körperliche Leistungsfähigkeit und eine höhere Neigung zu Stürzen - und damit zu Knochenbrüchen. Zudem verschlechtert sich die Lebensqualität. Es droht der Verlust der Selbstständigkeit sowie eine geringere Lebenserwartung.

# Alleskönner Muskulatur

Die positiven Effekte eines betreuten Muskeltrainings sind wissenschaftlich bewiesen. Es

- ➔ **stärkt die Gelenke** und kann Beschwerden wie z.B. Bandscheibenprobleme lindern
- ➔ **verhindert Stürze** durch ein stärkeres Muskelkorsett und eine höhere Reaktionsgeschwindigkeit
- ➔ **beugt Diabetes Typ II vor** durch Verbesserung der Insulinsensitivität
- ➔ **stärkt das Immunsystem** durch die vermehrte Ausschüttung von Myokinen\*
- ➔ **beugt Osteoporose vor** durch Erhöhung der Knochendichte
- ➔ **sorgt für gute Laune** durch die Ausschüttung von Glückshormonen
- ➔ **hält jung** durch Verbesserung des Stoffwechsels und der Schlafqualität
- ➔ **fördert die Fettreduktion** durch einen erhöhten Grundumsatz
- ➔ **wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus** durch Verbesserung der Gefäßfunktion

\* Myokine sind körpereigene Botenstoffe, die der Körper vermehrt bei intensiver Muskelbeanspruchung ausschüttet. Sie stoppen Entzündungen und regulieren die Immunabwehr.

## Die Argumente für Muskeltraining sind also vielfältig.

Das Wichtigste jedoch:

Muskeltraining ermöglicht Ihnen eine hohe Lebensqualität bis ins hohe Alter. Sie werden Ihren Alltag besser meistern, bleiben beweglich und haben zudem noch Spaß mit Gleichgesinnten, die alle dasselbe Ziel haben:  
**Ein langes und gesundes Leben.**



„Der altersbedingte Verlust von Muskelmasse ist eine der größten Herausforderungen für unser Gesundheitssystem.“

**Lukas Leibfried**  
Forschungsinstitut für Training in der Prävention



„Muskeln sind wahre Gesundheit-Booster. Mit der richtigen Ernährung optimieren Sie Ihren Trainingserfolg und stärken Ihre Gesundheit.“

**Dr. Alexa Iwan, Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin, langjährige TV-Moderatorin**

## Einfach testen!

Ein 2-minütiger Test mit einem Hand-Dynamometer gibt Aufschluss über den Status Ihrer muskulären Gesamtleistungsfähigkeit. Auf Basis Ihrer Auswertung erhalten Sie konkrete Empfehlungen, was Sie für den Aufbau bzw. Erhalt Ihrer Muskulatur tun können.



Im Rahmen der Initiative führt das Forschungsinstitut für Training in der Prävention (FIT) eine Praxis-Studie durch. Von besonderem Interesse ist dabei der Vergleich zwischen denen, die bereits aktiv ihre Muskeln im Fitnessstudio trainieren, und denen, die noch inaktiv sind. Es werden daher sowohl Bestandsmitglieder als auch Trainings-Neueinsteiger getestet.



**Experten Allianz – FIT**  
Forschungsinstitut für Training in der Prävention

## Individuelle Programme von Experten

Unsere Trainingsexperten erstellen für Sie einen individuellen Trainingsplan, der exakt auf Ihre Ziele, Ihr Alter und Ihren Trainingszustand abgestimmt ist. Selbstverständlich nicht ohne vorher alle gesundheitlichen Faktoren zu checken.

Zusätzlich erhalten Sie Zugang zum Online-Portal **www.muskeltraining.jetzt** mit wertvollen Gesundheits- und Trainingstipps von Prof. Dr. Ingo Froböse und Dr. Alexa Iwan.

Mehr Infos zur Teilnahme finden Sie auf der Rückseite dieser Zeitung.

## Die Baustoffe für ein fittes Leben!

# PROTEINE



Der Mythos, dass nur Sportler auf ihre Proteinzufuhr achten müssen, hält sich hartnäckig. Dabei sind Proteine für jeden elementar, der langfristig fit und gesund bleiben möchte.



## Warum sind Proteine wichtig?

Proteine sind sozusagen der Baustoff für unsere Zellen, speziell auch für Muskelzellen. Wenn der Körper zu wenig Protein zugeführt bekommt, kann er keine Zellen produzieren, z.B. keine Muskeln aufbauen. Das heißt, dass bei jedem Prozess im Körper, bei denen Zellen integriert sind, Aminosäuren (Proteine) benötigt werden. Auch für die Organe, unser Blut, unsere Immunabwehr und für Enzyme und Hormone werden Proteine benötigt. Auch alle Regenerationsprozesse, die den Körper jung halten bzw. Alterungsprozesse verlangsamen, benötigen Proteine. Ein Körper kann also nur dann gesund sein und funktionieren, wenn er mit ausreichend Eiweiß versorgt wird.



## Was sind Proteine?

Proteine sind Eiweiße, die wiederum aus Aminosäuren bestehen. Diese sind essenziell wichtig für unseren Körper, da er keinen Eiweißspeicher besitzt und auch nicht alle Eiweiße selbst herstellen kann. Wir müssen den Protein-Bedarf des Körpers also von außen, durch Nahrung und ggf. Nahrungsergänzungsmittel, unterstützend decken.

## Weitere Vorteile von Proteinen

Proteine haben aber noch weitere Vorteile: Zum einen sind sie der am besten sättigende Makro-nährstoff und gleichzeitig der mit den wenigsten Kalorien. Heißt: Proteine sättigen langfristig bei vergleichsweise wenig Kalorien. Außerdem halten sie den Blutzuckerspiegel stabil, was Heißhunger verhindert. Ideal, wenn es darum geht, Gewicht zu verlieren.

## Proteinreiche Lebensmittel

Proteinreiche Lebensmittel sind: Magere Milchprodukte (z. Magerquark, Körniger Frischkäse), magere Fleischsorten (Huhn, Pute), magere Fischarten und Meeresfrüchte, aber auch Hülsenfrüchte, Tofu und Soja-Produkte. Gerade Vegetarier und Veganer ernähren sich häufig proteinarm. Alternativ kann man seinen Proteinbedarf natürlich auch mit einem hochwertigen Eiweiß-Pulver decken. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass dem Eiweißpulver möglichst kein Zucker zugesetzt wurde.



**sanfit**<sup>®</sup>

# KAFFEE

## ... GUT FÜR IHRE GRAUEN ZELLEN IST?

Gerade Kaffeeliebhaber aufgepasst: Koffein gehört zu den Antioxidantien und regelmäßiger Kaffeegenuss (bis zu 2 Tassen pro Tag) kann

Konzentrationsschwäche um bis zu 65% reduzieren – so kann Koffein im Zusammenhang mit anderen Maßnahmen also durchaus eine positive Wirkung auf die Entwicklung Ihrer geistigen Kräfte im Alter haben. Allerdings ist hier Vergesslichkeit ausnahmsweise erwünscht: „Vergessen“ Sie Milch und Zucker und genießen Sie Ihren Kaffee stattdessen schwarz.



# GEWUSST, DASS...



# BALANCE-TRAINING

## ... EINE IDEALE STURZPROPHYLAXE IST?

Balance ist die Fähigkeit, unseren Körper im Gleichgewicht zu halten. Es bedeutet auch, auf Störungen, wie zum Beispiel Stolpern, schnell mit der Wiederherstellung des Gleichgewichts reagieren zu können. Wer eine gute Gleichgewichtsfähigkeit besitzt, kann seine Bewegungen gut kontrollieren, schnell auf Unvorhergesehenes reagieren und ist deshalb auch optimal vor Stürzen geschützt. Balancetraining im Alltag kann ganz simpel sein: Stellen Sie sich z.B. auf ein Bein und halten Sie diese Position 20 Sekunden, bevor Sie das Bein wechseln. Alternativ können Sie üben, Ihr Bein in der Luft nach vorne gerade auszustrecken oder Ihre Augen zu schließen, wenn Sie auf einem Bein stehen. Auch so genannte Wackelbretter sind eine tolle Möglichkeit, die eigene Balance zu schulen.

# AVOCADOS

## ... BEIM KALORIENSPAREN HELFEN?

Avocados gelten mit ihren durchschnittlich 400 Kalorien und 40 g Fett als fettreichste Früchte der Welt. Bewusst genossen sind sie aber nicht nur sehr gesund, sondern helfen Ihnen sogar, über den Tag verteilt weniger Kalorien zu sich zu nehmen. Die Vielzahl an ungesättigten Fettsäuren ist für viele Körperfunktionen wichtig und wirkt sich positiv auf den Fettstoffwechsel aus. Idealerweise erweitern Sie Ihr Mittagessen mit einer halben Avocado (köstlich als Brotaufstrich oder im Salat), denn Studien haben ergeben, dass Sie dann nachmittags keinen Heißhunger auf Süßes verspüren und beim Abendessen weniger Hunger haben.



# MUSKEL- SCHWUND

**(K)EINE FRAGE DES ALTERS!**

Muskelschwund, im Fachjargon Sarkopenie genannt, ist ein schleichender Prozess, der zumeist kaum Schmerzen oder Beschwerden verursacht, jedoch lässt die Körperkraft nach und normale Alltagshandlungen fallen immer schwerer: Treppen steigen, die Einkaufstasche tragen, Rad fahren – Dinge, die lange mühelos von der Hand gingen, kosten plötzlich Kraft und erscheinen anstrengend. Der größte Fehler, den Menschen dann machen: Sie scheuen die Anstrengung und gehen diesen Tä-



tigkeiten immer weiter aus dem Weg. Dieses Vermeidungsverhalten ist jedoch genau die falsche Reaktion und ermöglicht erst den weiter voranschreitenden Schwund der Muskelmasse – mit gefährlichen Folgen: Muskeln stützen unseren Körper und geben ihm Stabilität, ohne Muskeln geht nicht nur die Kraft, sondern auch die Beweglichkeit verloren. Die Folge: Das Risiko von Stürzen steigt und ebenso die Gefahr, nach einem Sturz oder einer Verletzung nicht mehr auf die Beine zu kommen und zum Pflegefall zu werden.

# WEN BETRIFFT SARKOPENIE?

Oft wird Muskelschwund in erster Linie mit älteren Menschen in Verbindung gebracht, doch dies ist nicht ganz richtig:

**BEREITS AB DEM 30. LEBENSJAHR BAUT SICH DIE MUSKELMASSE AUTOMATISCH AB, PRO JAHR UM BIS ZU ZWEI PROZENT**

Ab dem 70. Lebensjahr erhöht der Abbau sich sogar auf rund drei Prozent pro Jahr. Insofern wird offensichtlich, dass Sarkopenie mit zunehmendem Alter immer spürbarer und damit mehr zum Problem wird. Beginnen tut dieser Prozess allerdings weit früher, nämlich in den 30ern.

**Weitere Faktoren, die altersunabhängig zu Muskelschwund führen können, sind:**

- Lange Phasen der Bettlägerigkeit (z.B. nach Operationen)
- chronische schwere Erkrankungen (z.B. Krebs)
- Herz- und Nierenerkrankungen
- Übergewicht

Der altersbedingte Muskelschwund steht zwar sicherlich im Fokus, wenn es um Sarkopenie geht, jedoch sind alle Menschen ab 30 dazu aufgerufen, proaktiv und prophylaktisch etwas gegen diese Entwicklung zu tun.



# WIE ENTSTEHT SARKOPENIE?

Die Ursachen von Muskelschwund sind bis dato noch nicht voll umfänglich bekannt, klar ist jedoch, dass mit zunehmendem Alter die Muskelfasern kleiner und weniger und durch Fett- und Bindegewebe ersetzt werden. Die Muskeln werden im Alter also schwächer und kleiner. Zudem nimmt mit zunehmendem Alter die Konzentration von Hormonen wie Testosteron, Östrogen, Insulin und weiteren ab, die unter anderem am Muskelaufbau bzw. Muskelerhalt beteiligt sind.

**HINZU KOMMT: MUSKELMASSE IST SO KONZIPIERT, DASS SIE SICH ABBAUT, JE WENIGER SIE BENUTZT WIRD.**

# DIE LÖSUNG? KRAFTTRAINING!

Die gute Nachricht ist: Jeder kann selbst aktiv werden, um dem Muskelschwund entgegenzuwirken. Jedoch sind Ausdauer-Sportarten wie Fahrradfahren, Laufen, Walken oder Schwimmen dafür nicht geeignet – auch wenn sie aufgrund ihrer positiven Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System Teil des Trainingsplans sein sollten.

Nur ein gezielter Aufbau von Muskulatur in Form von Krafttraining hilft nachweislich gegen Muskelschwund. Ideal wären drei Trainingseinheiten pro Woche, aber auch eine Trainingsstunde in der Woche kann schon wirkungsvoll sein. Wichtig ist, dass man sich einen individuellen Trainingsplan erstellen lässt, der die eigenen Bedürfnisse und Einschränkungen berücksichtigt. Die Übungen sollten vor allem langsam und korrekt ausgeführt werden, idealerweise anfangs unter Aufsicht eines Trainers, um Fehlhaltungen zu vermeiden. Entscheidend für einen positiven Effekt ist vor allem die Regelmäßigkeit und Langfristigkeit des Trainings.

## SELBSTBESTIMMT DANK MUSKELTRAINING

Natürlich steigt mit wachsender Beweglichkeit und Kraft die Lebensqualität, aber auch das Thema Selbstbestimmung ist wichtig: Wir alle wollen doch bis ins hohe Alter uns selbst versorgen können und nicht auf Pflege und Betreuung von außen angewiesen sein. Die Vorstellung, ein Pflegefall werden zu können, ist für viele Menschen erschreckend. Mit starken und beweglichen Muskeln leisten wir einen wichtigen Beitrag, um diese Gefahr deutlich zu minimieren.



**EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH!**

Je früher man beginnt, seine Muskulatur zu trainieren, desto besser. Jedoch gibt es zahlreiche Belege dafür, dass auch bei bereits beginnendem Muskelschwund Muskeltraining zu einer signifikanten Verbesserung der Symptome führt und damit auch zu einer Steigerung der Lebensqualität!

# FIT MIT KÖPFCHEN

AUCH MIT GEISTIGER AKTIVITÄT  
SCHÜTZEN SIE IHRE KLEINEN GRAUEN ZELLEN  
BIS INS HOHE ALTER!

**Nicht nur der Körper altert, sondern auch das Gehirn. Altersbedingte Demenz, erhöhte Vergesslichkeit, kurze Konzentrationsspannen und Schwierigkeiten, komplexe Zusammenhänge zu erfassen, sind typische Anzeichen für den langsamen Abbaus des Gehirns.**

Oft wird der geistige Abbau im Alter dabei als unabwendbares Schicksal dargestellt. Dies ist nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aber nicht richtig. Tatsächlich gibt es einiges, was Sie tun können, um Ihren Kopf bis in hohe Alter gesund und aktiv zu halten!

Risikofaktoren für Ihre geistigen Fähigkeiten im Alter sind medizinischen Erkenntnissen zufolge vor allem Übergewicht, Bluthochdruck, Blutzuckererkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch ein allgemein träger Lebensstil. Die gute Nachricht: Sie selbst können auf die weitere Entwicklung Ihres Gehirns Einfluss nehmen. Aktivität ist das Zauberwort gegen die Vergesslichkeit im Alter, und zwar nachweislich am besten auf drei Ebenen:



**BEWEGEN  
SIE SICH**



**ERNÄHREN SIE  
SICH GESUND**



**WERDEN SIE  
GEISTIG AKTIV**

Betrachtet man nun die bereits erwähnten Hauptrisikofaktoren für Einbußen des Denkvermögens, wird schnell klar, dass der eigene Einfluss auf die Erkrankung nicht zu unterschätzen ist.

## KÖRPERLICHE AUSDAUER = GEISTIGE AUSDAUER

Vor allem Ausdauertraining hat bei zahlreichen Studien verblüffende Erfolge im Bereich Vorbeugung und Behandlung akuter Symptome gezeigt. Ein Grund für diesen positiven Effekt vermutet man in der Tatsache, dass körperliche Aktivität die Durchblutung der Organe, also auch des Gehirns, nachweislich verbessert – und somit Konzentrationsschwäche gezielt entgegenwirkt. Außerdem fördert leichtes Ausdauertraining die körperliche Koordination und Beweglichkeit, kräftigt das Herz-Kreislaufsystem und verhindert Übergewicht. Strammes Spazierengehen, Aqua Jogging, Nordic Walking, Gymnastik und Tanzen sind durchaus zu empfehlen.



## JOGGING FÜR DIE KLEINEN GRAUEN ZELLEN



Eine weitere Strategie für den Kopf, um dem altersbedingten geistigen Abbau vorzubeugen: Je aktiver Ihr Gehirn ist, desto geringer der geistige Abbau im Alter. Auf beginnende Schäden im Gehirn wird dann nämlich mit erhöhter Flexibilität reagiert bzw. werden mithilfe einer sog. „kognitive Reserve“ die Funktionen länger aufrechterhalten. Integrieren Sie also gerne Aktivitäten wie Kartenspielen, Puzzeln

und Lesen in Ihren Alltag, lernen Sie eine neue Sprache, beschäftigen Sie sich mit Ihnen unbekanntem Themen und tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten dazu aus.

Ein weiterer Faktor, der den Abbau der geistigen Fähigkeiten beeinflussen soll, ist unser Schlaf. Sie sollten darauf achten, regelmäßig ausreichend und erholsam zu schlafen und Stressfaktoren im Alltag möglichst gering zu halten. Erholsamer Schlaf ist gleichermaßen wichtig für unsere körperliche und mentale Regeneration und bewahrt die eigene Leistungsfähigkeit auf lange Sicht.



# DAUERBRENNER UND NEUEINSTEIGER

## FUNCTIONAL

Dynamisches Ausdauertraining und abwechslungsreiches Muskelkrafttraining für diejenigen, die „Power“ lieben. Eine Herausforderung! Das ideale Workout!



## BAUCH, BEINE, PO

Der absolute Workoutklassiker! Bei diesem Workout werden die Problemzonen gezielt bearbeitet und gestrafft und Fettpolstern der Kampf angesagt.

## YOGA

Körperbewegung, der Fluss des Atems und die innere Aufmerksamkeit sind beim Yoga unsere „Helfer“, die uns stets begleiten und – bewusst eingesetzt – kraftvolle Veränderungen in der Wahrnehmung unseres Lebens bewirken können.



# GRUPPENKURSE

FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:30 – 10:15 <b>Step Choreo</b> 10:15 – 11:00 <b>Bodystyling</b> 17:30 – 18:30 <b>Functional</b> 18:30 – 19:00 <b>Bauchkiller</b> 19:05 – 20:05 <b>Zumba</b> 19:15 – 20:15 <b>Cycling</b> 19:20 – 20:20 <b>Fitness-Yoga</b>	16:30 – 17:30 <b>WSG/gesunde Körpermitte</b> 18:15 – 19:15 <b>Step Choreo</b> 19:15 – 20:15 <b>Fitness-Yoga</b>	09:30 – 10:30 <b>Hatha Yoga</b> 17:15 – 18:15 <b>Bodypump</b> 18:15 – 19:15 <b>Bodycombat</b> 19:30 – 20:30 <b>Get Boxing Fit</b>	10:30 – 11:30 <b>Cycling</b> 16:55 – 17:25 <b>Upper Body Workout</b> 17:25 – 18:10 <b>Full Body Workout</b> 18:15 – 19:15 <b>Zumba</b> 19:25 – 20:40 <b>WSG &amp; Entspannung</b>	10:40 – 11:40 <b>Rumpf &amp; Beckenboden</b> 18:00 – 19:00 <b>Bodycombar</b>	10:00 – 11:00 <b>Bauch, Beine, Po</b> 11:00 – 11:30 <b>Upper Body</b> 11:10 – 12:25 <b>Sanftes Yoga &amp; Entspannung</b>
					SONNTAG
					10:00 – 11:00 <b>Bodypump</b> 11:10 – 12:10 <b>Bodycombat</b> 11:00 – 12:00 <b>Cycling</b>



# GUT SCHEIN



Gesamter Kursplan unter [www.san-fit.com/kursplan](http://www.san-fit.com/kursplan)  
 Oder scannen Sie einfach den QR Code.

## FÜR EINEN KURS IHRER WAHL

Lernen Sie uns unverbindlich kennen. Jetzt Termin vereinbaren: ☎ **06031 / 69 20 212**





Die bundesweite Initiative  
für mehr Lebensqualität  
in jedem Alter.

# Gesundheit braucht MUSKELN



**Beschwerden vorbeugen oder verringern.  
Stabil bleiben in allen Lebenslagen.  
Fit und beweglich für alle Ihre Pläne.**

Mehr Infos zur Initiative finden Sie auf den Seiten 8 und 9.

Trainierte Muskeln geben nicht nur die nötige Stabilität, um Beschwerden vorzubeugen und Stürze zu verhindern, sie stärken auch das Immunsystem. Zudem ist das Training nachweislich gut für das Gehirn und sorgt für die Ausschüttung von Glückshormonen.



## JETZT STARTEN UND ERST AB JANUAR 2025 BEZAHLEN!



# GUT SCHEIN



### GRATIS MUSKEL-CHECK

In nur 2 Minuten erfahren Sie  
mehr über Ihren  
Gesundheitszustand.  
Bitte vorher anrufen.

**KOSTENLOSE TESTAKTION**

ABTRENNEN UND EINLÖSEN

Jetzt Termin vereinbaren:  
☎ **06031 / 69 20 212**

