

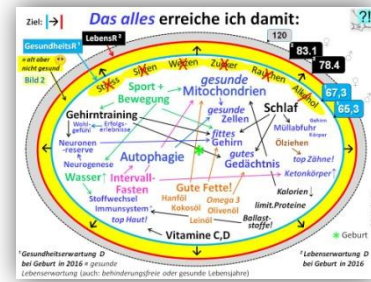
## Sport und Bewegung

Hauptsache, man tut was!

Runter vom Sofa!

Muskeln schützen uns.

Eine gute Muskulatur kann Stürze verhindern oder die Folgen von Stürzen mindern.



Ab 30 verlieren wir jedes Jahr 0,2 bis 1,0 % unserer Muskelmasse, 7 % bis unglaubliche 35 % in 35 Jahren, also bis zum Rentenalter!

Wenn wir beim Erreichen des Rentenalters also noch so viel wiegen wie mit 30, ohne permanent Kraftsport gemacht zu haben, haben wir 35 % unserer Muskulatur **durch Fett ersetzt!** Einfach so! Über die Jahre!

### Muskeln verbrennen Kalorien, Fett tut das nicht!

Aber nicht nur Kraftsport - *besser: Muskulatur erhaltender Sport* - ist wichtig, auch *Ausdauersport* ist wichtig. Aerober Sport, bei dem der Puls nicht zu hoch steigt,  $180 \text{ minus Lebensalter}$  ist die Formel. Und dies kann zügiges Spaziergehen sein, es muss nicht flottes Joggen sein. Ohnehin kann Joggen für Menschen ab 50 Knieprobleme erzeugen, wie ich selbst 2019 erfahren musste ... ein gerissener Innenmeniskus am linken Knie im Juni, mit OP im September. Lassen Sie das Joggen sein, sagte mir nach der OP der Orthopäde.

Wenn wir älter werden, verschlechtert sich die Fähigkeit unseres Körpers, Proteine in Muskeln umzuwandeln, Muskulatur aufzubauen.

Ohne regelmäßiges Krafttraining –ich nenne es Kraftgymnastik- geht unsere Muskelmasse immer weiter zurück.

Intervallfasten aber kann dem Muskelverlust entgegenwirken, indem es einen besseren Muskelaufbau auslöst - immer *nach* der Fastenphase, wenn wieder Nahrung aufgenommen wird.

Was mache *ich*?

### **Kraft- und Rückengymnastik**

Jeden Tag mache ich gleich nach dem Aufstehen knapp 10 Minuten Basisprogramm: drei Übungen mit dem (kräftigen dunkelblauen) Theraband, dazu 20 bis 40 Kniebeugen und 20 bis 25 Liegestütze. Wenn ich Lust habe, schiebe ich zwei oder drei Runden **H I I T** hinterher, High Intensity Interval Training.

An drei bis vier Tagen ergänze ich das kurze Basisprogramm mit Expander- oder Kettle-Bell-Übungen, einem elastischen Textilband und Fußgewichten für Knieübungen und einem „Wackelkissen“ für Balanceübungen. Letzteres kombiniere ich oft mit Expander- oder Hantelübungen, ich stehe dann auf dem Kissen, während ich die Kraftübungen mache.

Wenn Du Muskeln aufbauen willst und wenn Du Intervallfasten machst, solltest Du einige Kraftübungen durchführen, *nachdem* Du eine der Mahlzeiten eingenommen hast. Dann nämlich schüttet Dein Körper ein Hormon aus, dass Muskelbildung bewirkt.

Ich bin Mitglied in einem Fitness-Center, war seit Beginn der Corona-Krise aber nicht mehr dort. Davor habe ich mich etwa drei bis vier Mal pro Woche dort ausgetobt, 30minütiges Krafttraining gefolgt von 30 bis 60 Minuten Ausdauer auf dem Laufband (Joggen bzw. zügiges Walken).

### **Spaziergehen**

Jeden Tag gehen wir mit unseren beiden Hunden (Bichon Frisé, eine kleine Rasse) etwa eineinhalb bis zwei Stunden spazieren, knapp 10.000 Schritte.

### **Ausdauersport**

Zwei Mal oder drei Mal pro Woche praktiziere ich zügiges Walken im Campo Grande Parque in der Nähe, 45 bis 60 Minuten bei ungefähr 6 bis 7 kmh, so dass ich ordentlich ins Schwitzen komme.

Der Vorteil des Parks gegenüber dem Fitnessstudio: Ich bewege mich in der Natur, der wunderschönen subtropischen Natur Portugals!

Der Nachteil: Von Spätfrühling bis Frühherbst ist es schon ab 10 Uhr beinahe zu warm für alles, was über Spaziergehen hinausgeht.

## **Arthrose im Knie**

Bewegung und Belastung helfen!! Das Knie ist diesbezüglich am besten erforscht. Ein prima Beitrag in der Sendung **visite** des NDR vom **18.8.20**, ab 25:20 Minuten: <https://www.youtube.com/watch?v=xrw2-N35Lic>

Und hier noch ein sehr sehenswerter Beitrag zum Thema **Arthrose** und wie man ihr vorbeugen kann:

### **Arthrose | Dr. Wimmer: Wissen ist die beste Medizin | NDR**

<https://www.youtube.com/watch?v=YNMOQfSuxCg>

**Eine** wichtige Empfehlung in dem Beitrag ist, dass man um 6.000 bis 8.000 Schritte täglich tun sollte, um die Knorpel in Knien und Hüften zu ernähren. *(Dabei können Sie dann wunderbar immer wieder mal eine Runde Denkathlon® TO GO machen!)*

**Abschließend** empfehle ich einen Besuch auf Prof.Dr.Ingo Froböses Webseite:

<https://www.ingo-froboese.de/>

Hier findest Du eine Fülle von Information zum Thema.