

**Stark werden! Je früher desto besser!**

### **Osteoporose, Diabetes und Demenz gezielt vorbeugen**

Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit von frühem Krafttraining für starke Muskeln und Gesundheit im Alter. Nahezu alle gefürchteten Zivilisationskrankheiten können durch ein gezieltes Kräftigungsprogramm verhindert oder deutlich verbessert werden.

Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen spricht deshalb vieles dafür, dass bereits Teenager ein exakt dosiertes Kräftigungstraining absolvieren. HIT-Training bildet die Basis für geistige Vitalität, beugt Stoffwechselerkrankungen vor und sorgt für Spaß an Ausdauersportarten. Durch eine ausgewogene Ausprägung der Gesamtkörpermuskultur können Haltungsschäden vermieden oder positiv beeinflusst werden. Dysbalancen werden rechtzeitig ausgeglichen.

### **Junge Couch-Hocker tragen ein hohes Risiko**

Die Internet-Generation der Couch-Hocker trägt ein hohes Risiko für Osteoporose und Diabetes. Wer bereits als junger Mensch regelmäßig seine Muskeln und Gelenke trainiert, hat beste Voraussetzungen dafür, auch als Rentner kraftvoll, bewegungssicher und vital durchs Leben zu gehen. Doch auch, wer erst als Senior mit dem Krafttraining beginnt, kann noch eine beachtliche Steigerung seiner Kraft und eine deutliche Verbesserung seines Gesundheitszustandes erreichen. Im Vergleich zum Zuwachs an Kraft bei trainierten jungen Menschen, ist der prozentuale Kraftzuwachs bei Senioren sogar deutlich höher.

### **HIT-Training hält die Knochen gesund**

Krafttraining stimuliert die Knochensubstanz. Die intensive körperliche Belastung hat einen positiven Einfluss auf viele knochenwirksame Hormone. In sportwissenschaftlichen Untersuchungen zeigen Kraftsportler deutlich höhere Knochendichtewerte als Ausdauersportler. Der fachmännische Trainingsrat gegen einen Abbau von Knochenmasse lautet deshalb: Kurz, intensiv und regelmäßig. Diesen Effekt erreichen Sie mit HIT-Training bei einem Zeitaufwand von nur ein- bis zweimal 30 Minuten pro Woche.

Im Alter bis 18 Jahre bildet sich die Basis für gesunde Knochen. Zwischen 18 und 30 Jahren muss vitale Knochenmasse aufgebaut werden. Danach besteht eine sinnvolle Prävention darin, dem Knochenabbau aktiv entgegenzuwirken. HIT-Training ist für alle Altersgruppen ideal!

### **Bewegung wirkt gegen Diabetes**

Aktuellen Schätzungen zufolge waren 2011 etwa sechs Millionen Deutsche von Diabetes Typ 2 betroffen. Bis 2030 wird der Anteil der Diabetiker in Deutschland nach Einschätzungen des Deutschen Diabetes-Zentrums (DDZ) um weitere 1,5 Millionen Menschen steigen. Die Hauptgründe sind ein ungesunder Lebensstil, Übergewicht und zu wenig Sport. Die Wurzeln für Altersdiabetes liegen in der Jugend!

Eisenhauer Systemtraining kann Diabetes Typ 2 vorbeugen und eine bereits ausgebrochene Diabetes positiv beeinflussen. Nur regelmäßige Bewegung hilft, den Blutzuckerspiegel konstant niedrig zu halten, doch dafür sind viele Diabetiker einfach zu schlapp. HIT-Training

baut die nötigen Muskeln für eine aktive Freizeitgestaltung auf. Die nötige Energie dafür zieht der Körper zum größten Teil aus dem Traubenzucker im Blut. Die Insulinempfindlichkeit der Zellen wird gesteigert.

### **Träge Jugendliche werden vergessliche Senioren**

Je früher Menschen mit einem regelmäßigen individuellen Krafttraining beginnen, desto positiver ist der Effekt auf die Knochensubstanz und die grauen Zellen\*

### **Der größte Abbau geistiger Fähigkeiten droht denen, die ihr ganzes Leben lang Stubenhocker sind.**

Immer deutlicher belegen aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, dass Menschen mit wenig Muskulatur offenbar ein höheres Risiko für Demenzerkrankungen tragen. In einer US-amerikanischen Studie der Rush University in Chicago bauten Senioren ohne ausreichende Muskulatur geistig deutlich früher ab als starke Gleichaltrige. Ein gesunder Zellstoffwechsel ist vermutlich sowohl für den Aufbau der Muskulatur als auch für geistige Fitness verantwortlich. Deshalb ist HIT-Training in jungen Jahren eine ideale Prävention gegen Demenz.

\*Quelle: Laura E. Middleton u.a., Arch Intern. Med. 2011.

(Text: EisenhowerTraining)