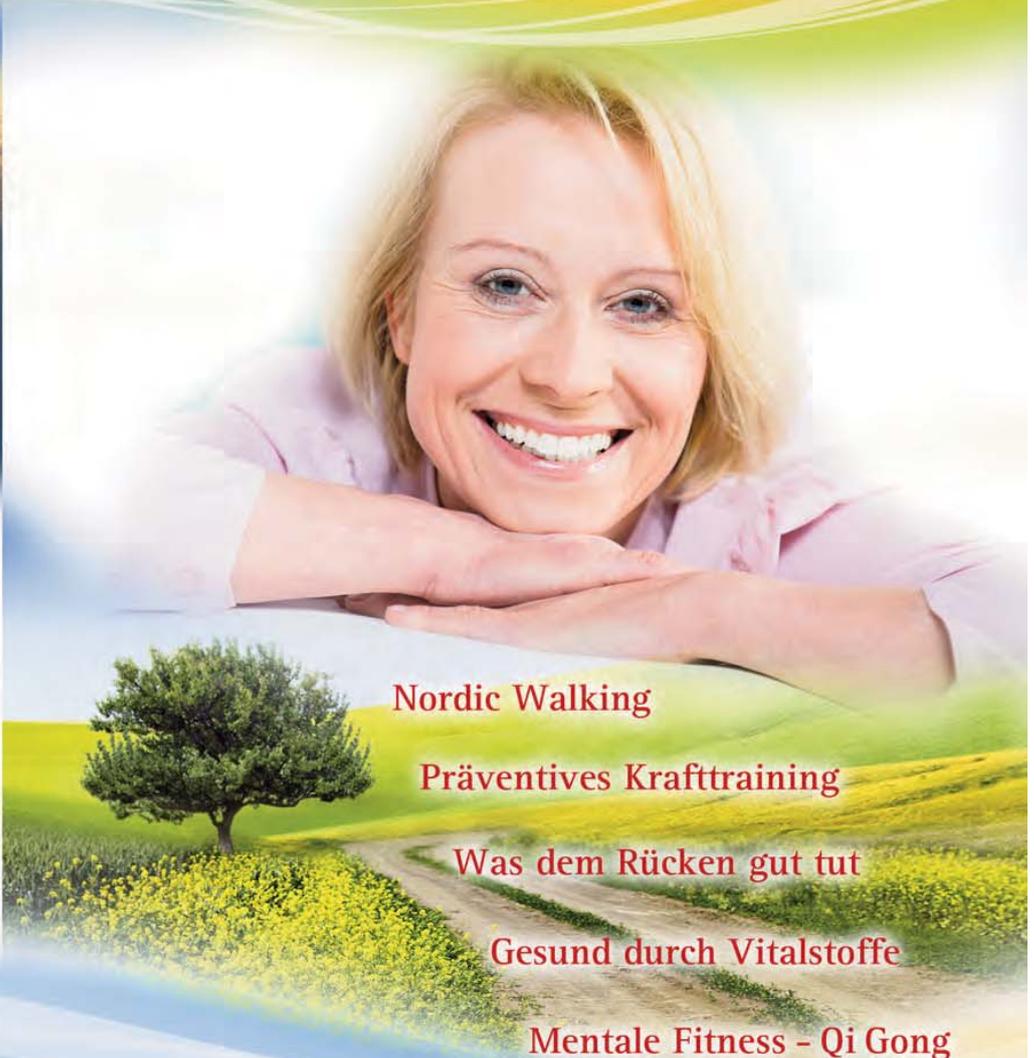


Heft 9 | Frühjahr 2013

# Gesund & vital durchs Leben



Nordic Walking

Präventives Krafttraining

Was dem Rücken gut tut

Gesund durch Vitalstoffe

Mentale Fitness - Qi Gong

Eine Sonderveröffentlichung von

 **Bad Homburger  
Woche**

 **Friedrichsdorfer  
Woche**

 **Oberurseler  
Woche**

**Kronberger Bote**

 **Königsteiner  
Woche**

 **Kelkheimer  
Zeitung**



## Inhalt

### Bewegung und Sport

Sportlich fit bis ins Alter .....3  
 Präventives Krafttraining  
 Nordic Walking .....5  
 Gelenkschonendes Ganzkörpertraining in der Natur

### Ernährung

Obst und Gemüse .....8  
 Gesundheitsschutz durch Vitalstoffe

### Mentale Fitness

Qi Gong .....10

### Gesundheit im Blick

Gesundheit im Urlaub .....12  
 Last Minute in die Tropen  
 Halten Sie Ihren Rücken gesund .....14  
 Ein „starker Rücken“ kennt keinen Schmerz

## Impressum

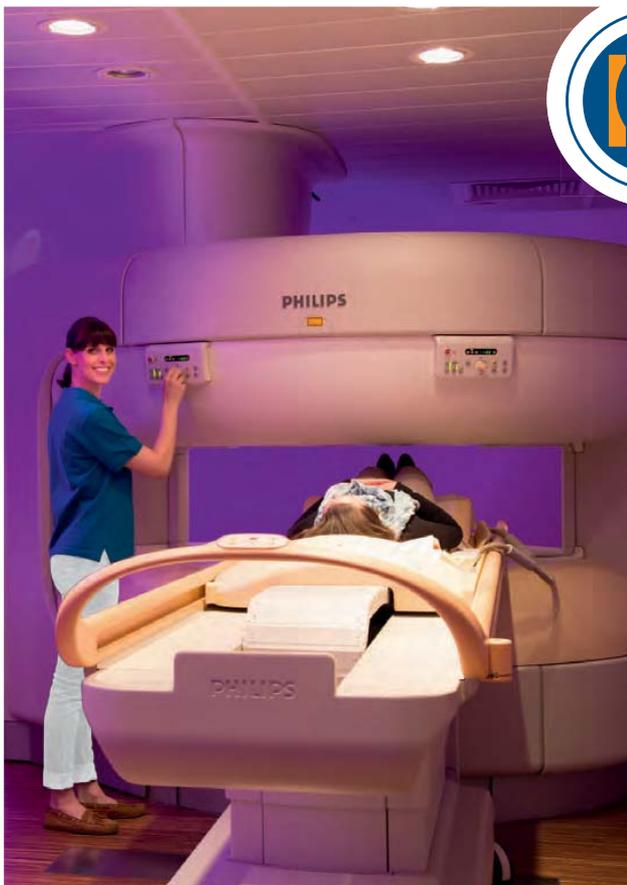
Herausgeber: Hochtaunus Verlag GmbH,  
 Vorstadt 20 · 61440 Oberursel · Tel. 06171-6288-0  
 Fax: 06171-6288-19 · www.hochtaunusverlag.de  
 Anzeigenleitung: Michael Boldt

Redaktionsleitung: cb-Kommunikation,  
 Conny Boland-Biehl  
 An der Herrenmühle 7-9 · 61440 Oberursel  
 Tel. 06171-70 85 991 · info@cb-kommunikation.de  
 www.cb-kommunikation.de

Redaktionelle Beiträge  
 Conny Boland-Biehl (cbb) · Sabine Diebold (sd)

Satz und Gestaltung: Hochtaunus Verlag GmbH  
 Druck: ORD – Oberhessische Rollen-Druck GmbH  
 Auflage: 101.400 Exemplare  
 Verbreitungsgebiet: Bad Homburg, Friedrichsdorf,  
 Oberursel, Kronberg, Königstein, Kelkheim

Bilder: Fotolia GmbH



## MR open KÖNIGSTEIN offene Kernspintomographie

### MRT-DIAGNOSTIK IN ALLER OFFENHEIT

Mit unserem **offenen MRT-System** bieten wir Ihnen

- ein hochmodernes, röntgenstrahlenfreies Diagnoseverfahren,
- hervorragende Bildqualität,
- Diagnostik krankhafter Veränderungen aller Körperregionen, wie z.B. des zentralen Nervensystems, der Weichteilgewebe, der inneren Organe sowie des muskuloskelettalen Systems.

Wir erwarten Sie in freundlicher, entspannter Atmosphäre und betreuen Sie mit hoher Fachkompetenz.

**MR open KÖNIGSTEIN**  
 PRIVATE FACHPRAXIS FÜR KERNSPINTOMOGRAPHIE  
 IM FACHARZTZENTRUM KÖNIGSTEIN

Bischof-Kaller-Str. 1a · 61462 Königstein · TEL 06174.95 52-800  
 www.mr-open-koenigstein.de



# Sportlich fit im Alter

## Präventives Krafttraining

Von Sabine Diebold

Der Rücken schmerzt von der vielen Gartenarbeit, die Blockade in der Lendenwirbelsäule zieht langsam bis in den Oberschenkel und vom vielen Sitzen vor dem Computer ist der Nacken ständig verspannt. Höchste Zeit also, etwas dagegen zu unternehmen!

Im Prinzip ja – besser wäre es allerdings, es erst gar nicht so weit kommen zu lassen. Prävention ist hierbei das entscheidende Stichwort! Denn: durch gezieltes regelmäßiges Krafttraining können solchen gesundheitlichen Problemen, die oft muskulär bedingt sind, entgegen gewirkt und das Skelettsystem, vor allem die Wirbelsäule, stabilisiert werden.

## Altersbedingter Muskelabbau

Fakt ist: ab dem 30. Lebensjahr beginnt der Körper damit, Muskeln abzubauen. In etwa beläuft sich der Muskelabbau auf rund 3 Prozent jährlich. In jungen Jahren mag dieses muskuläre Defizit nicht sonderlich auffallen, denn es kann noch gut kompensiert werden. Anders sieht es hingegen aus, je älter man wird. Dann ist der Kraftabbau auch in Alltagssituationen spürbar. Das Treppensteigen wird plötzlich zu einer großen Herausforderung und Dinge, die sonst scheinbar spielend leicht erledigt wurden, fallen immer schwerer. Wichtig ist deshalb, mit einem präventiven Krafttraining dem altersbedingten Muskelabbau rechtzeitig entgegen zu wirken. Zwar ist es nie zu spät für die erste Trainingseinheit, doch

je früher damit begonnen wird, desto weniger schnell zeigen sich Verschleißerscheinungen oder machen sich gesundheitliche Beschwerden bemerkbar.

## Mehr Kraft durch kräftige Muskeln

Das Krafttraining hat einen besonderen Stellenwert innerhalb des großen Trainings-Gesamtkomplexes. Erst durch muskuläre Kräfteinsätze werden Bewegungen wie Drücken, Ziehen, Halten oder Tragen überhaupt möglich. Auch unsere aufrechte Haltung haben wir einer Kraftarbeit zu verdanken, nämlich die der Halte- und Stützmuskulatur im Rücken-, Po-, Beine- und Bauchbereich. Kräftige und damit leistungsfähige Muskeln stabilisieren, schützen und bewegen die Wirbelsäule sowie die Gelenke des Körpers. Durch eine Steigerung der Kraft kann der Körper beispielsweise größere Lasten tragen (Einkaufstüten), schneller laufen oder Widerstände leichter überwinden (Treppensteigen), so dass Belastungen des Alltags besser bewältigt und körperliche Beschwerden, die durch ein muskuläres Defizit entstehen, positiv entgegen gewirkt werden können. Was Frauen häufig vom Krafttraining abhält ist der Trugschluss, dass sie durch das Stemmen von Gewichten einen großen Muskelberg aufbauen und damit ihre Weiblichkeit verlieren. Doch das ist physiologisch gar nicht möglich, denn Voraussetzung für einen großen Muskelzuwachs ist ein hoher Testosteronspiegel, den Frauen nun mal nicht haben.

## Gesundheitszentrum statt Muckibude

Ältere Menschen scheuen sich oft vor einem Schritt ins Fitnessstudio, wo ein gezieltes Krafttraining in der Regel am besten möglich ist. Viel zu sehr hat sich die Assoziation vom Bodybuilding in den Köpfen festgesetzt, wo vornehmlich junge Männer ehrgeizig ihre Muskeln stählen. Doch dies hat sich im Laufe der Jahre geändert, denn die „Muckibude“ von damals ist längst zu einem Gesundheitszentrum geworden, in dem sich auch Senioren wohl fühlen und bestenfalls durch ausgebildete Sportwissenschaftler oder Trainer gut betreut werden. Diese stellen – abgestimmt auf die individuellen Trainingsziele und unter Beachtung möglicher gesundheitlicher Probleme – einen Trainingsplan zusammen, der behutsam an das Krafttraining heranführt. Denn: Eine Überbelastung muss drin-



gend vermieden werden! Vor allem für diejenigen, die vorher noch nie mit Krafttraining in Berührung gekommen sind oder sogar überhaupt keinen Sport betrieben haben. Durch eine Überbelastung können sich nicht nur bereits vorhandene Probleme verschlimmern, sondern auch gesundheitliche Probleme erst entstehen. Auch die persönliche Motivation kann schnell geschmälert werden, da ein „zu viel“ in jedem Alter dem Körper nicht gut tut.



**Sportpark**  
Königstein  
sportpark-koenigstein.de

**7** Jetzt  
Tage  
gratis  
testen.\*

\*Anmeldung bis 06.06.2013

**06174 932100**

**Gesund und Vital  
in 34 Minuten!**

## Obst und Gemüse

## Gesundheitsschutz durch Vitalstoffe

Von Conny Boland-Biehl

Dass Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die vor allem in frischem, vollreifem Obst und Gemüse enthalten sind, unsere Gesundheit schützen, ist seit einigen Jahren unumstritten. Die Bedeutung dieser Schutzstoffe liegt in ihrer Wirkung als Antioxidanzien. Als solche sind sie in der Lage, die freien



Radikale, die in unserem Körper/Organismus entstehen, unschädlich zu machen. Die Bildung dieser aggressiven Sauerstoffverbindungen wird vor allem durch Umweltgifte begünstigt, vor allem durch Strahlungen (Sonnenlicht, Handys, Bildschirme), Tabakrauch, Al-

kohol, Pestizide sowie Verkehrs- und Industrieabgase. Als „Radikalfänger“ gilt aber auch körperlicher wie emotionaler Stress. Freie Radikale begünstigen unsere sog. Zivilisationskrankheiten. Es ist bekannt, dass sie an der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs mitbeteiligt sind. Und sie beschleunigen den Altersprozess.

„Radikalfänger“ sind zum Beispiel die Vitamine C und E, das Provitamin A (Beta-Carotin) sowie die hochwirksamen sekundären Pflanzenstoffe Flavonoide und Lycopin. Werden diese Vitalstoffe über die Nahrung zugeführt, schützen

sie unsere Zellen und Organe vor folgenreichen Schädigungen (bzw. krankhaften Veränderungen). Zu einer antioxidativen Ernährung gehören u.a. grüner Tee, Olivenöl, Brokkoli, Tomaten, Äpfel, Weintrauben, Sojaprodukte und nach neuesten Erkenntnissen auch der Granatapfel.

## Der Granatapfel

Der Granatapfel ist in der letzten Zeit mehr und mehr in den Blickpunkt der Forschung gerückt. Denn die Granatapfel-frucht enthält, neben Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Phytoöstrogenen, großen Mengen an Polyphenolen.



Die Polyphenole sind die größte Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, deren Bedeutung als Vitalstoffe erkannt wurde. Als Radikalfänger haben sie eine wichtige Schutzfunktion in gegen Schlaganfall, Herzinfarkt, Krebs und Diabetes. Und sie wirken einem rapiden Alterungsprozess entgegen.

Granatapfelbäume gibt es seit Tausenden von Jahren. Sie können einige hundert Jahre alt werden. Ihre rot leuchtenden Frühjahrsblüten reifen von September bis Anfang Dezember zu orangeroten runden Früchten. Aus ihnen wird dann der Granatapfelmuttersaft gewonnen, den Reformhäuser und Naturkostläden aus kontrolliert biologischem Anbau anbieten. Studien belegen auf

vielfältige Weise die antioxidative und damit gesundheits-schützende Wirkung der Granatapfel-frucht: Regelmäßig getrunken, unterstützt ihr Saft unsere körpereigene Abwehrkraft sowie die Gesunderhaltung der Zellen, der Gefäße des Herz-Kreislaufsystems. Er wirkt darüber hinaus chronischen Entzündungen entgegen, die, wie man heute weiß, viele Alterungsprozesse und Alterskrankheiten mit verursachen, wie zum Beispiel Arteriosklerose (Arterienverkalkung) oder die Gelenkerkrankungen Rheuma und Arthrose.

Der Granatapfel und sein Muttersaft zählen heute zu den empfehlenswerten Lebensmitteln.

zuverlässig  
kompetent  
erfahren

www.Senioren-Service-ProVita24.de/Rhein-Main

**24 Stunden Betreuung ZU HAUSE**

Telefon: 06172 - 606 99 60

**Senioren Service** ProVita24

**Seminarpraxis Stefan Machka**

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**  
(MBSR – mindfulness based stress reduction)

Ein Programm, um Achtsamkeit umfassend kennen zu lernen, zu üben und auf die verschiedenen Bereiche des Lebens anwenden zu können.

**Hatha Yoga**  
Basierend auf Achtsamkeit und Gesundheitsförderung

Schleußnerstr. 26 Tel. 06172/48 28 29  
61348 Bad Homburg Informieren Sie sich: [www.machka.de](http://www.machka.de)

 OIDA  
NATURHEILPRAXIS  
YOGA  
MASSAGEN

**Gesund in allen Lebensphasen!**

Yoga kids · Yoga teens · Brain Gym  
Hatha Yoga · Fit for Yoga · Yoga 60plus

Fragen sie nach unserem  
aktuellen Kursplan!

Tel. 06172 / 177 0343  
[www.naturheilpraxis-oida.de](http://www.naturheilpraxis-oida.de)  
Naturheilpraxis OIDA  
Weber Str. 15 · 61350 Bad Homburg