

Inhalt

Vorwort	9
Fitte Muskeln – ein Muss für unsere Gesundheit	11
Muskel-Basics – mehr als Funfacts	12
Training – besser als jedes Medikament	14
Gezielt gegen Krankheiten	16
Myokine – Ihre körpereigene Apotheke	18
Muskulatur – Motor des Stoffwechsels	21
Use it or lose it	22
Test: Wie fit sind Sie?	26
Kraft	27
Kraftausdauer	28
Beweglichkeit	29
Gleichgewicht	29
Ausdauer	30
Bewegung, körperliche Aktivität, Training – was ist was?	31
1. Regel: Bewegen Sie Ihre Muskeln im Alltag täglich	36
Weniger Sitzen ist mehr	37
10 000 Schritte? Es darf auch weniger sein	39
Treppen halten gesund	40
Gezieltes Training	41
Nicht zu viel und nicht zu wenig	42

2. Regel: Trainieren Sie Ihre Muskeln richtig	44
Mit Kraft, Masse und Länge vital und gesund	46
Muskelmasse – warum ist sie wichtig?	47
Ist die weibliche Muskulatur anders?	49
Muskelfasern – Kraft aus der Tiefe	50
Muskeln sind Teamplayer	53
Muskeln arbeiten vielfältig	54
Stufe für Stufe: Muskeltraining richtig aufbauen	55
Muskeln müssen brennen	57
Ausgewogen trainieren	60
Welche Übungen wann und wie oft	61
Mit diesen Übungen werden Sie fit	65
Beine und Gesäß	65
Bauch	78
Rücken	83
Arme und Schultern	89
 3. Regel: Sorgen Sie für mehr Mitochondrien durch Ausdauertraining	 95
Mehr Kraftwerke = mehr Power	97
Ausdauer – mehr als nur Durchhaltevermögen	98
Bessere Herzgesundheit	98
Mehr Luft	99
Effektiver Stoffwechsel	99
Stärkeres Immunsystem	100
Nachhaltiger Stressabbau	100
Ausdauer richtig trainieren	100
Die passende Belastung wählen	102
Spaß muss sein	103

Walking – ideal für Einsteiger	104
Slow Jogging – zwischen Walken und Joggen	105
Für Fortgeschrittene: HIT – High Intensity Training	107
Fit mit dem Pedelec	108
4. Regel: Ihre Muskeln brauchen Pausen	111
Genug Ruhe für mehr Leistung	111
Pause bedeutet nicht (nur) Nichtstun	115
Training im Rhythmus	115
Wirksame Unterstützung der Regeneration	117
5. Regel: Halten Sie Ihre Faszien geschmeidig	118
Schmerzquelle verklebte Faszien	119
Wenig Aufwand, große Wirkung:	
So pflegen Sie Ihre Faszien	121
Rollübungen	121
Sehnen – so bleiben sie fit	125
6. Regel: Lockern, dehnen und entspannen	
Sie Ihre Muskulatur	127
Die Muskulatur – das »emotionale Organ«	127
Warum Muskeln verspannen	129
Bei Stress nicht nur Sport, sondern mehr	130
Der Bewegungsradius – Schlüssel für	
Selbstbestimmung und Lebensqualität	133
Regelmäßiges Dehnen – ein Muss	134
Dehntechniken gezielt einsetzen	135
Dehnübungen	137

7. Regel: Setzen Sie im Alter auf mehr Muskeltraining	141
Stark unterschätzt – Sarkopenie und ihre Folgen	142
Übertragungsfehler als Ursache	143
Dynapenie testen	144
Gezielt vorbeugen oder dagegen antrainieren	145
 8. Regel: Versorgen Sie Ihre Muskeln mit hochwertigen Nährstoffen und genügend Proteinen	 148
Ohne Proteine keine Muskeln	148
Die richtigen Aminosäuren für den Baustoffwechsel	149
Wie viele Proteine wann?	153
Kohlenhydrate für die Energie	155
Nicht nur für die Ausdauer, auch für die Kraft	156
Besser komplex statt einfach	158
Gut geschmiert mit den richtigen Fetten	159
Mikronährstoffe nicht vergessen	161
Magnesium gegen Krämpfe?	163
Essen Sie nicht zu wenig	164
Die richtige Menge	166
 9. Regel: Trinken Sie genug Wasser	 167
Muss es unbedingt Wasser sein?	168
Alkohol – ein No-Go	169
Nach dem Sport	170
 Danksagung	 173
Literatur	174