

Inhalt

Vorwort.....	8
Die Bedeutung von körperlicher Aktivität für die Gesundheit.....	10
Muskelaufbau – ein wirksames Anti-Aging-Mittel	12
Vorbeugung zahlreicher Erkrankungen mithilfe gestärkter Muskulatur	14
Wie verändert sich die Muskelmasse im Alter?.....	23
Wie beugt man altersbedingtem Muskelabbau vor?	28
Optimale Ernährung für Freizeitsportler ab 40 Jahren.....	30
Die richtige Kombination der Makronährstoffe als Schlüssel für einen gesunden und beweglichen Körper	30
Der Beitrag einer adäquaten Versorgung mit Mikronährstoffen für eine ganzheitliche Gesundheit	61
Den Durst mit geeigneten Getränken löschen	83
Nahrungsergänzungsmittel und körperliche Fitness.....	88
Altersbedingte Entzündungsprozesse mit Ernährung lindern.....	98
Muskelaufbau	106
Das Training für zu Hause	116
Liegestütze.....	122
Schulterdrücken.....	123
Trizepsdips.....	124
Kniebeuge	125
Leg Curls	126
Glute Bridge	127
Brustdrücken	128
Butterfly.....	129
Rudern.....	130

Latzug	131
Überzüge	132
Bizeps Curls	133
Trizepsdrücken	134
Seitheben Schulter	135
Front Kick	136
Unterarmstütz	137
Seitstütz	138
Wandsitzen	139
Superman	140
Umgekehrter Unterarmstütz	141
Übungszusammenstellung für 1 bis 2 Trainingseinheiten pro Woche	142
Übungszusammenstellung für 3 bis 4 Trainingseinheiten pro Woche	142
Das Training im Fitnessstudio	145
Bankdrücken Maschine	146
Schrägbankdrücken Maschine	147
Butterfly am Kabelturm	148
Butterfly von unten am Kabelturm	149
Rudern an der Maschine	150
Latzug Maschine	151
Latzug Maschine mit T-Bar-Griff	152
Überzüge am Kabelturm	153
Rückenstrecker Maschine	154
Facepulls am Kabelturm	155
Schulterdrücken Maschine – seitliche Griffe	156
Schulterdrücken Maschine – Frontgriffe	157
Seitheben am Kabelturm	158
Bizeps Curls am Kabelturm	159
Hammer Curls mit Kurzhanteln	160
Trizepsdrücken am Kabelturm – gerade Stange	161
Trizepsdrücken am Kabelturm – über dem Kopf	162
Beinstrecker Maschine	163
Beinpresse	164
Beinbeuger Maschine – sitzend	165
Beinbeuger Maschine – liegend	166

<i>Adduktoren Maschine</i>	167
<i>Abduktoren Maschine</i>	168
Übungszusammenstellung für 1 bis 2 Trainingseinheiten pro Woche	170
Übungszusammenstellung für 3 bis 4 Trainingseinheiten pro Woche	171
Übungen bei Beschwerden	173
<i>Nackenbeschwerden</i>	174
<i>Rückenbeschwerden</i>	175
<i>Der Katzenbuckel</i>	176
<i>Dehnung der Hüftbeuger</i>	177
<i>Hüftbeschwerden</i>	178
<i>Kniebeschwerden</i>	179
<i>Ellbogenbeschwerden</i>	180
Regeneration und Erholung	182
Interview mit dem Physiotherapeuten Yannick Schwickert	190
Rezepte	196
Porridge mit Beeren und Nüssen	200
Vollkorntoast mit Rote-Bete-Aufstrich	202
Spaghetti mit Linsenbolognese	204
Spanischer Kabeljau-Eintopf mit Spinat und Kichererbsen	206
Curry-Hähnchen in würziger Tomaten-Butter-Soße	208
Vollkornbrot mit Räucherlachs und Guacamole	210
Blaubeer-Buttermilch-Smoothie	212
Joghurt mit Früchten und Müsli	214
Grüner Mittelmeersalat mit Hähnchen	216
Mediterranes Mehrkornbrötchen mit Tomate, Mozzarella und Pesto	218
Nachwort	221
Über die Autoren	223
Bildquellenverzeichnis	224