

Gesund und fit im Alter
Muskulatur-Skelett-Immunsystem,
Spezial: Rücken & Gelenke

Stand Anfang 2022:

Mein Körpergewicht ist von ehemals ca. 115-120 kg/1988, auf ca. 92 kg/2015, auf nun ca. 76 kg/2022, gesunken; = BMI unter 22,0!

Meine Stützmuskulatur ist nun extrem ausgeprägt, kraftvoll und dennoch beweglich;
Meine Bewegungsmuskulatur ist entsprechend reduziert, aber immer noch ausreichend vorhanden.

Mein Körperfettanteil ist optimiert.

Meine Schmerzen im Bereich des Skelettes sind praktisch verschwunden; dies gilt jedoch nur, solange ich auch weiter wenigsten „meine Grund-Übungen“ regelmäßig, d. h. jeden Morgen, durchführe; das siebte Jahr läuft noch!

Mein Blutbild ist auch wieder optimal, nachdem ich den Coronaimpfstoff, und alle neu und ehemals eingelagerten Schwermetalle und sonstige Schadstoffe ausgeleitet habe.

Keine Entzündungswerte, keine Rheumawerte mehr!

1. Änderungen in der Lebensführung, die zu diesen positiven Veränderungen geführt haben:

- 1.1 fünf Jahre Barfuß-Schuhe-Tragen, zwei Jahre als Anpassungszeit, mit 2 Stunden pro Tag angefangen, bis es nach etwa 6 Monaten ganztags möglich war.
- 1.2 Fahrrad als Hauptfortbewegungsmittel nutzen, Kurzstrecken zu Fuß gehen.
- 1.3 Übungen für Halte und Stützmuskulatur, erarbeitet in Zusammenarbeit mit der Reha-Einrichtung Remedia, Darmstadt, Standort Kasinostraße.
- 1.4 Überflüssige Körpermasse abbauen, also, abnehmen.
Es handelte sich in meinem Falle aber nicht um Fettmasse oder Wassereinlagerungen, sondern überwiegen um Muskelmasse, jedoch aus der Gruppe der Bewegungsmuskulatur.
- 1.5 Immunsystem aktivieren!
- 1.6 Nordic-Walking als Gesamtkörper- und Ausdauerübung
- 1.7 Zusätzlich noch Atemübungen und Meditieren, (muss aber nicht für jeden gelten)

1.2.– 1.6. Sind meine Standardänderungen, die ich bis heute beibehalten habe.
Die Übungen führe ich nun zu Hause aus, jeden Morgen nach dem Meditieren.

Mittlerweile führe ich auch wieder Übungen zur

Aktivierung der Bewegungsmuskulatur

aus, jedoch ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht, mit/auf der Yogamatte, Stemmbugeln, Thera- und/oder TRX-Bändern und kann auch wieder 1-2-mal pro Woche, nach Bedarf, Joggen...; absolut schmerz- und beschwerdefrei!

Barfuß-Schuhe trage ich noch immer regelmäßig, aber nicht mehr ausschließlich.

Grundsätzliches:

Die Bewegungsmuskulatur sollte erst dann wirklich aktiv trainiert werden, wenn die Stützmuskulatur funktionsfähig und stabil ist!

Das ist ein Grundsatz, speziell bei älteren Menschen, so ab etwa 40 Jahren Lebensalter. Für Menschen vor dem 40. Lebensjahr ist das nicht ganz so entscheidend, da der gesamte Muskelapparat einfach noch besser funktioniert und harmonisiert.

Ein Mensch, der ca. 60 Jahre alt ist, wird ohne konsequentes muskuläres Training ca. 20-30 % Muskelmasse im Vergleich um 30. Lebensjahr abgebaut haben, obwohl das Körpergewicht meist mindestens gleichbleibt, oder sogar eher steigt.

Weniger Bewegung, gleiche oder sogar erhöhte Kalorien-(Kohlenhydrat-)zufuhr bei in der Regel geringerem Kalorien-(Kohlenhydrat-)verbrauch.

In der Regel besitzt ein 60-jähriger Mensch in etwa noch die Muskelmasse, die er als 16-Jähriger hatte, wobei der Muskelbereich am meisten schwindet, der nicht oder nur wenig genutzt wird; der Stützmuskelbereich eben...

Konsequenzen:

Weniger Muskelmasse, mehr Fett und/oder Wassereinlagerungen.

Der Gesamte Körper, incl. Herz-Kreislaufsystem, wird instabiler und ist weniger leistungsfähig.

Grundsätzlich baut unser menschlicher Körper, **nach dem 25. Lebensjahr**, in allen Bereichen ab, die nicht regelmäßig benutzt werden. => **Beginn der Degeneration.**

Im muskulären Bereich fällt dies am ehesten auf. Die Degeneration betrifft jedoch auch das Gehirn, die Verdauung und die Leistungsfähigkeit der Lungen und des Herzens.

Dieser Prozess ist schleichend, also nicht wirklich offensichtlich.

Im Gehirn wird dies irgendwann massiv deutlich => Demenz, im besten Falle nur Altersdemenz...; Bei Vaskulärer Demenz ist mittlerweile sogar nachgewiesen, dass dies zum großen Teil Folge einer nicht zum jeweiligen Menschen und dessen

Lebensumständen passende Ernährung ist und durch Ablagerungen in den Blutgefäßen mit verursacht wird; Verschlechterung bei jeder weiteren Entzündung im Körper, sog. Schübe.

Gleiches gilt für Schlaganfälle und Herzinfarkte;

Eine der Ursachen: Ablagerungen in den Blutgefäßen

Noch ein Grundsatz, der für alle Menschen gilt:

Wer bis zum 25. Lebensjahr aktiv Leistungssport oder zumindest konsequent einen Sport betrieben hat, der muskulären Belastungen verbunden ist, dem fällt eine spätere Wiederaufnahme der Aktivität im muskulären Bereich, egal, wie lange er/sie keinen Sport betrieben hat, wesentlich leichter, als Menschen, die vor dem Beginn des körperlichen Abbaus, der leider ca. ab dem 25. Lebensjahr einsetzt, keinen muskulär belasteten Sport betrieben haben.

Grund ist die sogenannte „**Zellerinnerung**“, die auch an die neuen Zellen, die sich ca. alle sieben Jahre neu bilden, weitergegeben wird.

Die einzelnen Zellen, hier die Muskelgewebezellen, „wissen“ also, wie sich das anfühlt und was zu tun ist, um diesen Anforderungen relativ schnell wieder gerecht zu werden.

Hier ist es prinzipiell egal, welche Muskelarten abgesprochen wurden und wieder werden. Dies gilt ebenfalls für die anderen vorstehend genannten Bereiche, in denen der „Abbau“ sich im Laufe der Zeit einstellt.

Die Details gibt's in den Unterrichtseinheiten/Trainingsstunden; ebenso die möglichen Übungen und Ernährungshinweise, Tipps zur Atemtechnik, die eine größere Rolle spielt, als landläufig bekannt ist. Meditation ist eine weitere gute Ergänzung, aber letztlich ist das die Entscheidung des/der Einzelnen.

Natürlich kann man auch nur die Übungen umsetzen oder nur die Ernährungshinweise, jeder/jede, wie er/ sie mag.

CORONA/COVID19_Impfungen

Wer Interesse hat, der kann sich auch informieren, wie er oder sie besser mit den Begleiterscheinungen der unsäglichen Corona-Impfungen umgehen, bzw. leben kann, bzw. die Impfstoffe, (mit Ausnahme der mRNA-Anteile), und Trägerstoffe wieder ausleiten kann, incl. der wann auch immer eingelagerten Schwermetalle.

Klaus.