

# PRAXISZEITUNG

Januar 2015



Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

kaum sind die ersten Wochen des neuen Jahres vergangen ist der alte Tritt schnell wieder gefunden und es geht weiter wie immer. Gab es Vorsätze die erstrebenswert wären? Abhängig vom Jahreswechsel ist es nicht. Jeder Tag gibt uns die Möglichkeit neu zu entscheiden wo unser Leben hingehen soll. Und jeder Tag ist eine Chance es auch anzupacken. Viele sind im neuen Jahr dann etwas gedrückt weil Sie das ein oder andere nicht verändert haben. Doch hier ist die gute Nachricht: Heute kann sich das schon ändern. Mit Willen, einer Entscheidung und der Tatkraft des Umsetzens. Viel Erfolg dabei! Wenn es um Ihre Gesundheit geht, sind wir gerne Ihre Begleiter auf diesem Weg.

Ihr Erich Hohlstein

## Spruch des Monats Januar:

Glaube nicht den Zweiflern,  
die sagen, das kannst Du nicht.  
Glaube nicht den Ängstlichen,  
die sagen,  
was werden die Leute sagen.  
Vertrau Deiner Ahnung,  
die Dich auf Deinen Weg führt.  
Vertrau Deinem Mut,  
der Dich befähigt,  
Du selbst zu sein.  
Vertrau Dir selbst Dein Leben an.

*Margot Bickel*



## Krafttraining gegen Muskelabbau

(beginnt schon ab dem 30. LJ)

Viele Sportanbieter haben bereits auf den stetigen Anstieg der älteren Bevölkerung reagiert und das Sportangebot auf die Bedürfnisse „älterer“ Menschen umgestellt. Waren es noch vor wenigen Jahren die ambitionierten Fitnesssportler und Freizeitbodybuilder die in kommerziellen Sportstudios vertreten waren, sind es heutzutage immer mehr ältere Mitbürger, die den Weg dahin suchen. Das Krafttraining im Alter von 50+ bezieht sich nicht mehr auf den gezielten Muskelaufbau aus ästhetischen Gründen, sondern mit dem zunehmenden Alter steigt auch der gesundheitliche und präventive Aspekt des Krafttrainings. Häufig sind es auch ältere Menschen, die in den letzten Jahren keinen oder nur sehr wenig Sport betrieben haben und auf ärztlichen Rat den Besuch zum Training suchen.

Ab dem 30. Lebensjahr kommt es bereits zu einem Abbau der muskulären Körpermasse. Grob geschätzt kommt es pro Lebensjahrzehnt um einen Abbau von rund 3%. Ab den 60. Lebensjahr sogar um bis zu 10 Prozent. Ein gezieltes Training der Muskulatur kann diesem biologischen Absinken der Muskulatur entgegenwirken. Durch ein adäquates Krafttraining werden Erkrankungen wie Osteoporose, Arteriosklerose, Bluthochdruck und Adipositas vorgebeugt und Schädigungen zum Teil regeneriert.

Um die Trainingswirkungen optimieren zu können, sollte ein altersgemäßes Ausdauertraining in einem Trainingsplan integriert werden.

(Quelle: Dr. Grumpert)



## Bewegungstipp

Bewegung ist in jedem Alter ein wichtiger Faktor. Sowohl für die Erreichung aber auch die Beibehaltung einer hohen Lebensqualität. Jeder hat unterschiedliche Ansatzpunkte. Einer möchte Abnehmen, der nächste möchte Konditionsaufbau um nicht immer aus der Puste zu kommen. Und wieder ein anderer möchte schmerzbefreiter sein. Der nächste Wunsch könnte heißen: Im Alter möchte ich mich lange um mich selbst kümmern können und eigenverantwortlich leben und entscheiden.



**Kraftvoll gesund mit dem Milon-Gesundheitszirkel  
Ihr Gesundheitsstart mit dem Kraft-Ausdauer-Zirkel**

**Kraft und Ausdauer:** Die Doppelstrategie Unser Trainingszirkel ist eine einzigartige Kombination von Kraft- und Ausdauer-Training. Sie trainieren alle großen und wichtigen Muskelgruppen in Bezug auf Haltung und Gelenkstabilität. Dadurch ist es das ideale Training für eine schmerzfreie und starke Rückenmuskulatur, einen aktiven Stoffwechsel, ein starkes Herz und eine straffe Figur. Hiermit wird der Grundstein gelegt für alle anderen Sportarten die noch betrieben werden. Basistraining für jedermann und für jeden Alters. Begleitet von qualifizierten Therapeuten. Einfach – Sicher – Effektiv.  
**Lassen Sie sich gleich einen Gratis-Probetermin geben. Ihr Mehrwert für Januar. Fragen Sie nach unseren Aktionen.**

## Wellness-Tipp

„VedaMe®“: Ganzkörper Entgiftungs- und Entschlackungsbehandlung

Die Entschlackungsbehandlung mit dem kostbaren Königsöl aus Wildkräutern für den ganzen Körper schenkt Ihnen Kraft, Stärke und Leichtigkeit. Der gesamte Stoffwechsel wird belebt, Schlacken werden gelöst und aus dem Körper ausgeleitet. Wertvolle Antioxidantien wer-

den aufgenommen und beugen schädlichen freien Radikalen vor. Cellulite wird sichtbar gemildert. Die Haut wirkt sofort jung und schön.

**120 min 95,- €**

**Im Januar erhalten Sie gratis ein Öl zu Ihrer Behandlung dazu!**

## Saisonkalender im Januar

Jeder spricht von saisonalem Kochen – doch die wenigsten wissen wirklich, was gerade Saison hat. Da wir über das Jahr hinweg alles beziehen können, ist es hilfreich, einen Spickzettel zur Hand zu haben. Sie werden sehen, dass Ihnen nicht nur das auswählen auf dem Markt einfacher fällt, sondern auch dem Budget gut tut. Saisonware ist immer günstiger zu kaufen, als außerhalb der Saison.

### Hochsaison im Januar:

Chicorée Chinakohl Feldsalat Knollensellerie Rotkohl Schwarzwurzeln Wirsing

### Hauptsaison im Januar:

Äpfel Champignons Grünkohl Kartoffeln Lauch Rosenkohl Rote Bete Weißkohl

### Nebensaison im Januar:

Birnen Blattspinat 'Endiviensalat Kürbis Meerrettich Möhren Radicchiosalat Radieschen Rettich Zucchini Zwiebeln



**Tag der offenen Tür**  
**Samstag 24. Jan 2015 10.00 - 17.00 Uhr**  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Impressum

Physiotherapie Hohlstein, Pödeldorferstr. 142 und Schwarzenbergstr. 4, Bamberg Tel. 0951-91 20 75  
[www.physioteamhohlstein.de](http://www.physioteamhohlstein.de), [bamberg@physioteamhohlstein.de](mailto:bamberg@physioteamhohlstein.de)