

# DIE GESUND | SCHAU

DIE ZEITUNG FÜR FITNESS, GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Postwurfsendung per Tagespost



**GUTE  
VORSÄTZE?**

**SCHLECHTE  
VORSÄTZE!**

**Starten Sie 2012 mit gesundem Abnehmen  
durch gezieltes Training der Muskulatur**

## Gesundheit und Wohlbefinden im Neuen Jahr



**G**esund, fit und schlank sein und bleiben – ein typischer Vorsatz für das Neue Jahr. Wir haben die besten Tipps für 2012 zusammengestellt: Haben Sie einen guten Vorsatz für das Neue Jahr geschlossen? Soll es auf der Karriereleiter weiter nach oben gehen, möchten Sie den Job wechseln, umziehen oder auch nur regelmäßig Freundschaften pflegen? Egal wie gut Ihr Vorsatz für 2012 ist – die Basis für alles, was Sie sich vornehmen, ist Ihre Gesundheit – körperlich und geistig. Legen Sie am besten direkt los!

### Immunsystem winterfit machen

Die kalten Temperaturen bleiben noch ein Weilchen – deswegen heißt es: das Immunsystem weiter stärken! Auch 2012 ist es wichtig, dass Sie Ihren inneren Schweinehund überwinden und genügend Zeit an der frischen Luft verbringen. Klar fällt das schwer. Denn Schneefall ist aufgrund unserer klischeehaften Vorstellung von „weißen Weihnachten“ im Dezember viel leichter zu ertragen als im Januar und Februar. Da ändert sich die weiße Watte gerne in nasskalten, grauen Schneematsch. Ein Grauschleier, der sich auch gern aufs Gemüt legt.

Doch den Anfang des Jahres nur in geschlossenen Räumen zu ver-

bringen, ist keine Lösung. Der Mangel an Sauerstoff macht Sie zusätzlich schlapp, müde und unkonzentriert. Eine halbe Stunde kalte Winterluft hingegen bringt Ihre Zellen in Schwung und versorgt lebenswichtige Organe mit einer guten Portion frischen Sauerstoffs. Das verbessert Ihre Durchblutung.

### Vitaminzufuhr erhöhen

Neben einer ausgewogenen Ernährung sollten Sie noch bis März auf eine erhöhte Zufuhr von Vitaminen achten. Ganz klassisch zum Beispiel auf Vitamin C – so können Sie Erkältungen schon von vorne herein die rote Karte zeigen. Aber auch Mineralien und Spurenelemente wie Zink und Selen stärken die Abwehr gegen jede Art von Grippe oder andere Viruserkrankungen.

### Abnehmen leicht gemacht

Zucker brauchen Sie jetzt am allerwenigsten – vor allem nach der wahrscheinlich herrlich süßen Weihnachtszeit. Nach den vielen Festtagen mit gutem, schwerem Essen sollten Sie jetzt zur leichten Küche zurückkehren – erst recht, wenn ein paar Kilos vor dem Sommer wieder runter müssen. Diäten sind aber nicht Ihr Ding? Und auf genussvolles Essen wollen Sie auch nicht verzichten? Eine ausgewogene Ernährung, kombiniert mit Bewegung – einer Mischung aus Muskel- und Ausdauertraining im Fitnessstudio, bringt den wintermüden Körper zu Beginn des Jahres wieder richtig in Schwung.

### Vorsätze einhalten

Nehmen Sie sich aber auch nicht zu viel vor – denn, wer sich zu hohe Ziele steckt, kapituliert schneller. Kleine, konkrete Ziele, die realistisch erreichbar sind, motivieren hingegen das Durchhalten und Weitermachen.

**Dabei unterstützen Sie die Trainingsexperten durch eine individuelle Betreuung in Ihrem Fitnessstudio. Auf ein gesundes, vitales 2012!**

## Starke Menschen leben länger

**M**uskelpakete erhöhen die Lebenserwartung. So zumindest behauptet es eine internationale Studie, von der der Berufsverband Deutscher Internisten (BDI) berichtet. Ein internationales Forscherteam hat dies in einer über 19 Jahre währenden Studie mit rund 9000 männlichen Teilnehmern festgestellt.

Laut dieser Untersuchung hängen Muskelkraft und eine höhere Lebenserwartung zusammen: Männer, die über mehr Muskelkraft in Armen und Beinen verfügen, beugen Krankheiten vor und sind damit weniger anfällig als ihre untrainierten Geschlechtsgenossen. Sowohl junge als auch ältere Männer wiesen eine längere Lebensdauer auf.



### Erstaunliche Effekte

Auch übergewichtige Probanden, die über gut trainierte Muskeln verfügten, wiesen eine längere Lebensdauer auf. Der größte Gesundheitseffekt ließ sich an Teilnehmern feststellen, die im Fitnessstudio eine gute Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining betrieben. Zwar war allein auch schon eine trainierte Muskulatur lebensverlängernd. Verbunden aber mit einem starken Herz-Kreislaufsystem ließ sich eine noch höhere Chan-

ce auf ein langes Leben feststellen. Ein reines Kreislauftraining im Fitnessstudio ist demnach ohne ein gut durchdachtes Muskelaufbautraining nicht ausreichend: Neben der steigenden Lebenserwartung beugt ein guter Muskelapparat auch vielen Krankheiten vor. Und übrigens: Nicht nur männlichen Teilnehmern tut Fitnessstraining gut. Die vorgenannten Effekte gelten genauso für Frauen. **Nichts wie ab ins Fitnessstudio!**

## Muskulatur – der Fettverbrenner Nummer eins

**Ihr optimales Gewichtsmanagement: Trainieren Sie Ihre Muskulatur – so aktivieren Sie Ihre Fettverbrennung 24 Stunden pro Tag! Die Muskulatur ist das größte Organ, das Fett verbrennt:**

Eine aktive Muskulatur ist für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement unerlässlich, denn die menschliche Skelettmuskulatur ist der ideale Gesund- und Schlankmacher und kann durchaus als „Fettverbrennungsmaschine“ bezeichnet werden. In jeder Muskelzelle befinden sich die Zellkraftwerke, in denen das Fett zu Energie verstoffwechselt wird. Ist der Muskel untrainiert, so besitzt er wenige Zellkraftwerke, ist er trainiert, so besitzt er viele Zellkraftwerke, mehr Fett kann verbrannt werden, auch in Ruhe. Der Grundumsatz ist erhöht. Bei zu wenig Bewegung beginnt der physiologische Muskelabbau bereits ab dem 25. – 30. Lebensjahr um je-



weils ca. 1% pro Jahr, somit verliert ein inaktiver Mensch im Laufe seines Lebens über ein Drittel seiner Muskulatur. Eine größere Muskelmasse hat eine gesteigerte Fettverbrennung nicht nur unter Belastung, sondern auch in Ruhe zur Folge. Durch mehr

Muskeln können Sie effektiv Ihren Grundumsatz erhöhen und 24 Stunden am Tag bzw. 168 Stunden pro Woche Fett verbrennen. Durch effizientes Training und ausreichend „Bausteine“ (Eiweiß) baut der Körper Muskulatur auf und Körperfett ab.

## Deutsches Ärzteblatt: So wichtig ist Krafttraining für Ältere

**Z**ahlreiche Publikationen der letzten 5 Jahre sind die Grundlage eines Artikels im Deutschen Ärzteblatt, Ausgabe Mai 2011. Das Ergebnis: Krafttraining ist für Menschen über 60 Jahre zum Erhalt von Mobilität und Eigenständigkeit sinnvoll und notwendig.

**Sarkopenie** ist der Fachbegriff für den Muskelabbau im Alter. Er beginnt bereits ab dem 30. Lebensjahr und beschleunigt sich dramatisch mit jeder Dekade, in der ihm nicht entgegengewirkt wird.

**Es ist ein Teufelskreis**, denn der Mangel an Muskeln bedeutet zunächst Einbußen in der Körperkraft,



was in der Folge Gleichgewichtssinn und Bewegungskoordination schwächt. Der sensomotorische Informationsaustausch wird beeinträchtigt, Stürze, Verletzungen und degenerative Erkrankungen folgen. Dies führt in der Regel dazu, dass die Menschen sich aus Vorsicht noch weniger bewegen.

### Aber Krafttraining wirkt dagegen!

Die wichtigsten Aussagen des Artikels im Ärzteblatt sind jedoch:

- Krafttraining ist auch bei älteren Menschen effektiv und ohne wesentliche Ne-

benwirkungen anwendbar. Je höher dabei die Belastung ist, desto eindeutiger und größer sind die positiven Effekte.

- Die Ziele sollten einerseits in einer Zunahme der Muskelmasse und andererseits in einer Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination liegen.
- Krafttraining ist ebenfalls sehr sinnvoll in der Prävention und Rehabilitation verschiedener Krankheitsbilder.

Quelle:  
Deutsches Ärzteblatt  
Jg. 108 | Heft 21 | 27. Mai 2011



## Abnehmen – nicht schnell, aber umso nachhaltiger!

**Wer nachhaltig sein Gewicht reduzieren möchte, sollte sich Zeit nehmen und auf Ad-Hoc-Diäten verzichten.**

Gerade wenn es um das Thema Abnehmen geht, werden gerne „Turbo-Versprechen“ gemacht, aber: Langfristigen Erfolg kann nur eine langsame Abnahme sichern. Es hört sich traumhaft an: In kürzester Zeit massiv Gewicht verlieren. Eine extrem zügige Abnahme bedeutet aber immer, das Ess- und Lebensverhalten auf unnatürliche Weise zu verändern.

Blitzdiäten führen in der Regel zu einem verlangsamten Metabolismus, also Stoffwechsel. Dabei werden zwar

weniger Kalorien aufgenommen, doch durch die Anpassung des Körpers an die reduzierte Energiezufuhr arbeitet dieser auf Sparflamme und verliert nur schlecht an Gewicht. Das wiederum schlägt sich in einem negativen Gefühl nieder und auch in dem Versuch noch weniger zu essen, um doch noch Resultate zu sehen. Negativ dabei: man fühlt sich kraftlos und angeschlagen. Wenn nicht genügend Energie aufgenommen wird, und das ist bei Crashdiäten der Fall, besteht der Körper darauf, dass mehr gegessen wird. Im Grunde genommen ist dies ein typischer Überlebensreflex des Körpers.

Wer diese Kettenreaktion auf einen längeren Zeitraum projiziert,

erkennt schnell den „Fluch“ aller Abnahmewilligen: Den Jo-Jo-Effekt, sprich den ständigen Wechsel von Ab- und Zunahme. Wer hingegen langsam und kontinuierlich abnimmt, verbessert seine Chance, das neue reduzierte Gewicht zu halten. Gleichzeitig schont er seinen Körper und setzt sich auch psychisch nicht zu hohem Druck aus.

Der Abnahmeerfolg an sich ist ja bereits ein großer Vorteil, zudem wirkt sich die Gewichtsreduktion positiv auf den Lebensstil aus. Sobald einige Verhaltensmuster erkannt und aufgebrochen werden, ist es für viele deutlich leichter, gesund zu leben und trotzdem zu genießen. Eine höhere Lebensqualität, ein verbessertes Körpergefühl, weniger Gedanken, die ums Essen kreisen, sorgen für mehr Energie im Alltag und sind ein Schlüssel für einen lang anhaltenden Erfolg.

## Das neue Bauch-frei Programm – Mein bester Trainingspartner



Durch die Kombination von Bauch-frei EMS-Bauchgurt und Training im Fitnessstudio erreichen Sie maximale Ergebnisse! So können auch Sie es schaffen, den Bauch zu straffen und eine schlanke Taille zu erreichen.

Der Bauchgurt stimuliert dabei nicht nur die sichtbare Muskulatur, sondern auch die Muskelpartien, die sich mit herkömmlichen Übungen nur schwer trainieren lassen. So wird die seitliche Bauchmuskulatur, die entscheidende Auswirkungen auf die Bauchform hat, und der am tiefsten sitzende Bauchmuskel aktiviert. Dieser umspannt den Bauchraum wie ein Korsett und sorgt für die Stabilität im unteren Rückenbereich. Ein sehr wichtiger Muskel, der sich mit konventionellen Übungen nur schwer trainieren lässt.

**Nutzen Sie das neue Bauch-frei Programm für einen optimalen Start auf Ihrem Weg zur Wunschfigur.**

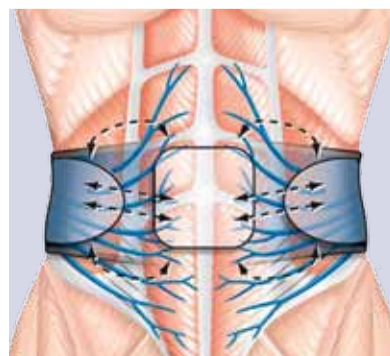
**4 Wochen intensiv Abnehmprogramm mit dem EMS-Bauchgurt**

Wer wünscht sich das nicht? Einen straffen Bauch und eine schlanke Taille! Doch gerade die Bauchmuskulatur ist bei vielen Menschen stark erschlafft. Besonders Frauen leiden nach einer Schwangerschaft auch viele Jahre später noch an einer zu schwachen Bauchmuskulatur, die weitere Probleme und Folgeerkrankungen wie Rückenleiden mit sich bringen kann. Bei den Herren ist der sogenannte „Bierbauch“ eine eher ungeliebte Erscheinung, auch hier trägt eine zu schwache Bauchmuskulatur dazu bei, dass der Bauch sich ausdehnen/verformen kann.

Um einen straffen Bauch und eine schlanke Taille zu erreichen ist ein gezieltes Training der Bauchmuskulatur nötig. Das neue Bauch-frei Programm mit dem Hightech Bauchgurt bietet hier völlig neue Möglichkeiten.



**Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin unter Telefon 0 62 35 - 42 33**



## Ernährungs- und Abnehmzentrum

### ANALYSE UND BERATUNG



#### Ernährungs- und Bewegungsberatung

- Ernährungsseminare durch unsere qualifizierte Ernährungsberaterin
- Wissenswertes zum Gewichtsmanagement
- optimale Fettverbrennung



#### Ermittlung Ihres IST-Zustandes

- Messung und Erfassung Ihrer Körperwerte mittels Körperanalyse und persönlicher Gesundheits-Anamnese

### COACHING UND PROGRAMME



#### Intensive Betreuung

- durch unser kompetentes Team
- qualifizierte und erfahrene Trainer und Berater



#### Individualisierung

- Ermittlung Ihrer individuellen Fitness
- Bestimmung der idealen Muskelbelastung

### TRAININGSSYSTEME



#### MILON Stoffwechsel-Zirkel

- überwachtes Grundlagen-Stoffwechseltraining
- Ankurbelung des Fettstoffwechsels mit Langzeitwirkung
- chipkartengesteuert
- einfach, wirksam, sicher



#### Bauch-frei Programm

- 4 Wochen intensiv Bauchprogramm
- patentierter EMS-Bauchgurt
- klinisch bewiesen



#### Vakuum-Training Umfangsreduzierung

- Fettabbau durch verbesserte Durchblutung
- Umfangsreduzierung
- Verminderung von Orangenhaut
- Gewichtsreduktion



#### Power-Plate Vibrationstraining

- erreicht nahezu 100% aller Muskelfasern
- erhöht den Fettstoffwechsel
- verbessert das Hautbild nachhaltig
- www.powerplate.de



#### actiweight Abnehmkonzept

- Veränderung der Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten
- nachhaltige Wirkung durch kontinuierliches Gewichtsmanagement und Vermeidung von Diätfällen



**NEU ab März 2012: actiweight Abnehmkonzept**

#### Impressum

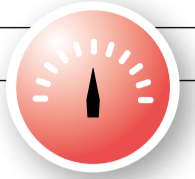
**Herausgeber:**  
Paradise Beach  
Fitness-Wellness  
Ferd.-Porsche-Str. 3  
67105 Schifferstadt

#### Redaktionelle

**Verantwortung:**  
Thomas Glaser  
**Verantwortlich für Anzeigen:**  
Thomas Glaser

#### Satz, Gestaltung & Druck:

JD Druck GmbH  
Umgehungsstr. 39  
36341 Lauterbach



Abnehmtraining



Figurtraining



Rückentraining



Herz-Kreislauftraining



Anti-Aging

## Jetzt abnehmen, fit bleiben, gesund sein!

**Sie haben die Wahl!**

**200,- Euro  
Startguthaben**

gültig bei Abschluss einer  
Mitgliedschaft bis 29.02.2012

oder

**„Testen Sie uns!“  
(ohne Vertragsbindung)**

**A** In 4 Wochen  
zu einer besseren Figur  
**für nur 49,- Euro**

alternativ

**B** 4 Wochen intensiv  
Abnehmprogramm mit  
dem EMS-Bauchgurt  
**für nur 99,- Euro**

Angebot gültig bis 29.02.2012

## Folgende Veränderungen werden Sie erleben:

- ▶ Umfangsverlust auch an Beinen, Bauch und Gesäß
- ▶ Anregung der Fettverbrennung
- ▶ Gewichts- und Körperfettreduktion
- ▶ Aktivierung des Stoffwechsels
- ▶ Vorbeugung von gesundheitlichen Beschwerden wie Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose und Herzkrankheiten
- ▶ langfristige Gewichtskontrolle
- ▶ Optimierung des Essverhaltens
- ▶ Steigerung des Wohlbefindens

## Testen Sie ein einzigartig wirksames Trainingssystem



### Chipkartenleser

**Chipkarte rein!**  
Alle persönlichen  
Einstellungen für die  
jeweilige Station  
sind gespeichert.

### Einfach!

**Alle Trainings-  
stationen stellen  
sich automatisch  
ein.**

### Zeitsparend!

8 Stationen –  
**in nur 44 Minuten  
wirksam trainieren.**

### Wirksam!

**Bis zu 55 Stunden  
erhöhter Fettstoff-  
wechsel durch  
44 Minuten Training.**

**Bitte vereinbaren  
Sie vorab Ihren  
Beratungstermin:  
Tel. 0 62 35 - 42 33**



Ferdinand-Porsche-Str. 3  
Industriegebiet Süd  
67105 Schifferstadt

[www.paradisebeach-fitness.de](http://www.paradisebeach-fitness.de)

**umfassend • ganzheitlich • betreut**