

# FITAMIN

INJOY Zeitschrift  
für Fitness,  
Figur und  
Gesundheit

SONDERAUSGABE  
HERBST 2024

ALT WERDEN  
IST OPTIONAL!!

## MUSKELTRAINING

Stark in jedem Alter  
» 4 & 5

## SARKOPENIE

Kampf dem altersbedingten  
Muskelschwund!  
» 10 & 11

## FÜR JEDE CHALLENGE BESTENS BETREUT

Interview mit  
Joey Kelly  
» 12 & 13



DEUTSCHES INSTITUT  
FÜR SERVICE-QUALITÄT  
GmbH & Co. KG

**1. PLATZ**  
INJOY  
Testsieger  
Fitness-Studios  
Service und Angebot  
TEST Jan. 2024  
8 überregionale  
Fitness-Studio-Anbieter  
Testsieger seit 2010

www.disq.de  
Privatwirtschaftliches Institut

ntv

DEUTSCHLAND  
TEST

VON KUNDEN  
EMPFOHLEN  
**HÖCHSTE**  
WEITEREMPFEHLUNG  
FITNESSSTUDIOS  
INJOY

FOCUS  
**MONEY**

UMFRAGE

FOCUS 32/23 | DEUTSCHLANDTEST.DE

5  
JAHRE  
IN FOLGE

Fit werden und bleiben – beim Testsieger!

Fühl Dich NEU

**INJOY**

HEALTH- AND FITNESSCLUBS



## LIEBE LESER:INNEN,

starke Muskeln sind nicht nur ein Symbol für Fitness und Vitalität, sondern auch ein Schlüssel zu einem gesunden Leben. Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse und -kraft ab, was zu Einschränkung der Beweglichkeit und zu erhöhtem Verletzungsrisiko führen kann. Regelmäßiges Muskeltraining hilft dabei, diesem Prozess entgegenzuwirken, die Knochengesundheit zu unterstützen und die Lebensqualität zu verbessern.

In dieser Ausgabe zeigen wir Ihnen, warum trainierte Muskeln wahre Alleskönner sind und wie Sie von ihnen profitieren können. Ein besonderes Highlight ist das Interview mit dem Ausdauersportler Joey Kelly, der vorletztes Jahr 50 geworden ist. Joey berichtet, wie er es schafft, sich fit zu halten, und betont die unerlässliche Rolle des Muskeltrainings in seinem Leben.

Nutzen Sie diesen Herbst, um gezielt Ihre Muskulatur zu stärken und damit Ihren Körper fit und gesund zu halten. Und denken Sie daran: Es ist nie zu spät, anzufangen.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

## IN DIESER AUSGABE

- 03 FÜHL DICH NEU mit INJOY
- 04 MUSKELTRAINING – stark in jedem Alter
- 06 UNTER GLEICHGESINNTEN! Gemeinschaft im Studio
- 07 MACHEN SIE SICH LANG! Beweglich und schmerzfrei durch Muskellängentraining
- 10 SARKOPENIE – (k)eine Frage des Alters
- 12 FÜR JEDE CHALLENGE bestens betreut – Interview mit Joey Kelly
- 14 DER PERFEKTE START in ein fittes und gesundes Leben!



### Impressum

**Herausgeber:**  
INJOY QUALITY GmbH  
Valentin-Linhof-Str. 8, 81829 München  
Telefon +49(0) 89 45098130  
info@aciso.com

**Bilder:** Falls nicht anders gekennzeichnet vom Herausgeber, INJOY QUALITY GmbH, gettyimages.de oder shutterstock.com, Titelbild: gettyimages.de. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und der INJOY QUALITY GmbH.



## FÜHL DICH NEU mit INJOY!

**I** INJOY ist weit mehr als nur ein Ort, an dem Menschen trainieren. Jedes Studio steht für ein ganzheitliches Konzept, das den Menschen und sein Wohlbefinden in den Mittelpunkt rückt. Das umfasst sowohl hochmoderne Geräte und bestens ausgebildete Mitarbeiter als auch gesundheitsorientiertes Training und ein abgestimmtes Betreuungsprogramm rund um die Fitness der Mitglieder. Die Qualität steht dabei ganz klar im Fokus.

Jeder INJOY Mitarbeiter sorgt verantwortungsbewusst und mit hohem persönlichem Einsatz für höchste Trainingsqualität. Wir heißen jedes Mitglied herzlich willkommen und sorgen für den Aufbau persönlicher und langfristiger Beziehungen. Die Trainingszielerreichung unserer Mitglieder liegt uns am Herzen und daher begleiten wir unsere Mitglieder bei ihrem Training und legen gemeinsam das Pensum fest.

Ohne aktives Muskeltraining keine Lebensqualität. Trainieren kann man überall, aber das INJOY Trainingsprogramm gibt es nur hier.

Yes, strong is the new sexy! Dazu bedarf es hochqualifizierter Trainer und einer individuellen Betreuung jedes Mitglieds, denn nur so wird aus einem Krafttraining ein gesundheitsorientiertes Muskeltraining. Wie auch wissenschaftlich nachgewiesen wurde, ist Muskeltraining unter diesen Voraussetzungen von hohem Wert für die Gesunderhaltung des Körpers und für die Prävention von vielen Zivilisationskrankheiten.

**N** Natürlich sind die INJOY Studios keinesfalls ausschließlich auf Gesundheit ausgerichtet, sondern sorgen mit ihrer außergewöhnlich angenehmen Atmosphäre, einem vielfältigen Leistungsangebot und einer exzellenten Betreuung dafür, dass Menschen gerne ins Fitnessstudio gehen und dort ihre eigenen Trainingsziele erreichen.



Jeder weiß: Muskeln machen eine gute Figur! Und das ist auch richtig – aber Muskeln können noch viel mehr. Vor allem sind sie unerlässlich für jeden, der sich im Alltag gesund und fit fühlen möchte. Das Beste an diesen Alleskönnern: Es ist nie zu spät, um mit dem Training anzufangen und gezielt von den vielen Vorteilen zu profitieren.

## MUSKELTRAINING – STARK IN JEDEM ALTER!

Warum genau jetzt der richtige Zeitpunkt ist, um mit Muskeltraining zu starten

Auch wenn es Ihnen nicht um eine muskulöse, durchtrainierte Optik geht - wir machen Ihnen Muskeltraining richtig schmackhaft:



### Muskeln machen schlank und straff

Muskelmasse verbraucht auch im Ruhezustand mehr Kalorien als Fettmasse. Wenn Sie also Ihre Muskeln aufbauen und gleichzeitig Ihre Fettmasse verringern, verbraucht Ihr Körper mehr Energie als vorher. Das heißt, Ihr Grundumsatz erhöht sich und Sie nehmen automatisch ab, wenn Sie weiterhin genau so essen, wie vorher. Muskeln sind quasi die Verbrennungsöfen des Körpers. Dadurch, dass trainierte Muskeln fest sind und mehr Volumen haben als untrainierte Muskeln, wird die darüber liegende Haut automatisch gestrafft und gefestigt. Dies führt dazu, dass hängende Haut einen Lifting- und Straffungseffekt erlebt und der Körper nicht nur definierter, sondern auch fester, knackiger und glatter wird.

### Muskeln stärken das Immunsystem

Training zur Stärkung der Muskeln ist eine wirkungsvolle Waffe im Kampf gegen Viren, Bakterien und andere Erreger. Der moderate Reiz von Muskeltraining setzt nämlich Botenstoffe, so genannte Myokine, frei. Einige dieser Myokine stimulieren die natürlichen Killerzellen, die körpereigenen Abwehrkräfte und bekämpfen Entzündungen im Körper.

Zudem wird durch Krafttraining die Bildung der Fresszellen und T-Killerzellen angeregt, so dass diese in größerer Menge und effektiver gegen Eindringlinge vorgehen können. Das heißt, dass Ihr Körper mit bereits eingedrungenen Viren und Bakterien schneller und besser fertig wird.

Der Erhalt der Muskelmasse durch gezieltes Training hat den zusätzlichen Vorteil, dass der Stoffwechsel ungebremst weiterlaufen kann, d.h. die Zellbildung – auch die der Immunzellen – läuft auf Hochtouren, anstatt sich schrittweise zu verlangsamen.

### Muskeln stabilisieren die Knochen

Osteoporose bezeichnet eine Knochenkrankheit, die dazu führt, dass kontinuierlich mehr Knochensubstanz abgebaut als aufgebaut wird. Die Knochen verlieren an Masse, Dichte und Struktur, werden porös und sind damit anfälliger für Brüche und heilen schlechter wieder zusammen. Als weitere Nebenwirkung kommt durch die geschwundene Knochenmasse eine grundsätzliche Instabilität des Körpers hinzu, was wiederum die Gefahr für Stürze und Brüche erhöht.

Grundsätzlich gilt auch hier: Je mehr Belastung auf den Knochen einwirkt, desto mehr baut er sich auf oder bleibt zumindest erhalten. Inaktiv bleiben hat also in jedem Fall weiteren Knochenabbau zur Folge, während regelmäßiges Muskel-Training den Erhalt der Knochenmasse sichert bzw. (bei stärkerer Beanspruchung) sogar den Knochenaufbau fördert.

### Muskeln gegen Diabetes mellitus Typ II

Diabetes mellitus Typ II, auch Zuckerkrankheit genannt, bezeichnet eine zunehmende Resistenz gegen Insulin, was zu einer Überzuckerung des Blutes führt. Das wird durch zu wenig Bewegung und ungesunde Ernährung ausgelöst. Bluthochdruck, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt können die Folge sein. Um Diabetes Typ II entgegenzuwirken, ist Bewegung bzw. Fitness-Training eine ideale Möglichkeit, um Gewicht zu verlieren, das Herz-Kreislauf-System zu stärken und so die Sensibilität gegenüber Insulin wieder zu steigern. Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßiges Muskeltraining die Insulin-Rezeptoren der Zellen sensibilisiert, so dass die Zellen den mit Mahlzeiten angelieferten Zucker leichter aufnehmen und die Bauchspeicheldrüse weniger Insulin produzieren muss. Dieser Mechanismus senkt das Risiko an Diabetes zu erkranken bzw. erhöht die Sensibilität gegenüber Insulin. Dieser Effekt wurde auch bei Menschen festgestellt, die bereits an Diabetes mellitus Typ II leiden.



INJOY bietet ein einzigartiges Trainings- und Betreuungskonzept, bei dem auch ich mein Know-how als Arzt und Heilpraktiker eingebracht habe.

Dr. med. Kurt Mosetter // Wissenschaftlicher Beirat INJOY



### Muskeltraining für Frauen

Das Gerücht, dass Frauen, die Krafttraining machen, unweibliche Muskelberge aufbauen, hält sich hartnäckig, ist aber – schon allein wissenschaftlich betrachtet – völliger Quatsch. Allein die weiblichen Hormone verhindern im Normalfall, dass Frauen zu viele Muskeln bekommen. Denn im Vergleich zu Männern haben Frauen zu wenig Testosteron und zu viel Östrogen im Blut, um übermäßig viel Muskelmasse aufzubauen. Natürlich gibt es in der Bodybuilder-Szene auch Frauen, aber um ein solches Ergebnis zu erzielen, reicht normales Krafttraining bei Weitem nicht aus.

**Fühl Dich  
NEU** INJOY



# Unter Gleichgesinnten!

Gemeinschaft im Studio und neue Freunde finden

Was brauchen wir, um das Leben so richtig und in vollen Zügen zu genießen? Genau: Menschen, mit denen wir unsere Erlebnisse teilen und unsere Zeit verbringen. Jeder von uns hat sicher schon mal die Erfahrung gemacht, dass schöne Momente mit den richtigen Menschen zusammen erlebt noch viel schöner werden – und auch der Austausch über gemeinsam Erlebtes, gemeinsame Erinnerungen schweißen zusammen.

### Einsamkeit macht krank

Und unser Gefühl täuscht uns nicht: Wissenschaftlich ist schon längst erwiesen, dass Einsamkeit genau so ungesund ist, wie Rauchen und die Gefahr an Herzinfarkten, Schlaganfällen, Krebs oder Demenz zu erkranken, ganz erheblich erhöht. Andere wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die sich isoliert fühlen, einen dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel aufweisen. Darüber hinaus löst ein erhöhter Cortisolspiegel auch dauerhaft einen zu hohen Blutdruck und zu hohe Blutzuckerwerte aus. Ein weiterer ungesunder Effekt: Das Stresshormon Cortisol fährt das Immunsystem herunter, sodass die Gefahr von Infekten aller Art steigt.

### Mit Freunden länger gesund

Im Gegensatz dazu beeinflusst der Austausch mit Freunden und Bekannten nicht nur die allgemeine Gesundheit positiv, z.B. Stärkung des Immunsystems, ausbalancierter Hormonspiegel, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, besserer Schlaf. Auch die Länge des Lebens wird durch das Gefühl der Zugehörigkeit positiv beeinflusst. So steigt die Lebenserwartung um rund 22 Prozent bzw. um bis zu 20 Jahre.

Außerdem wirken sich soziale Kontakte positiv auf das Gehirn aus und bremsen dessen Alterungsprozess: Die neuronale Aktivität, die durch soziale Interaktion entsteht, führt zur Bildung neuer Nervenzellen. Soziale Kontakte halten also nicht nur den Körper jung, sondern auch den Kopf.



## INJOY Fazit

Fitnessstudios sind schon lange kein Ort mehr, an dem nur hart trainiert wird. Im Gegenteil: In erster Linie treffen sich hier Gleichgesinnte, die sich gegenseitig austauschen. Nirgends kommt man leichter in Kontakt mit neuen Menschen als hier, denn ein Gesprächseinstieg ist über das gemeinsame Hobby immer schnell gefunden. In einer locker-freundlichen Atmosphäre treffen Menschen aufeinander, die alle ein Ziel haben: Etwas für ihre Gesundheit zu tun und dabei Spaß zu haben. Nicht selten entwickeln sich echte Freundschaften oder bilden sich Gruppen, die auch außerhalb des Trainings gemeinsame Unternehmungen starten. Denn eins haben die meisten Trainierenden gemeinsam: Sie wollen ihr Leben gesund genießen und lange aktiv bleiben. Und das macht ja noch mehr Freunde, wenn man diese Aktivitäten gemeinsam erleben und schöne Erlebnisse teilen kann.



# Machen Sie sich lang!

Beweglich und schmerzfrei durch Muskellängentraining

Wenig Bewegung und ständiges Sitzen fordern ihren Tribut: Wir fühlen uns oft unbeweglich, verspannt und leiden unter chronischen Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen.

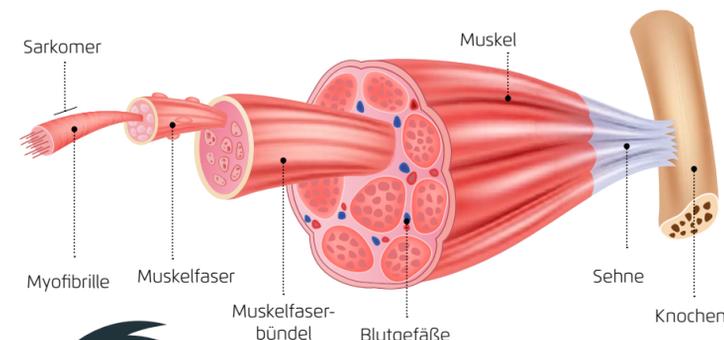
Beweglich und schmerzfrei werden – das ist ein Wunsch vieler Menschen. Und es muss kein Wunsch bleiben – mit zielgerichtetem Muskellängentraining gelingt es Ihnen, Ihrem Körper wieder in seine Flexibilität zurückzubringen und chronischen Schmerzen vorzubeugen bzw. diese zu lindern.

### Was ist Muskellängentraining?

Beim Muskellängentraining werden nicht einzelne Muskeln beansprucht, sondern ganze Muskelketten. Außerdem wird das Faszien-Gewebe, das unseren Körper wie ein Netz durchzieht, integriert. Das fasziale Gewebe ist maßgeblich dafür verantwortlich, wie flexibel und beweglich wir sind. Im Gegensatz zum herkömmlichen Muskeltraining wird beim Muskellängentraining eine Muskelgruppe aktiv durch Dehnen in eine spezielle Position hinein belastet und in dieser gehalten. Dies dehnt einerseits Muskel und Faszien, andererseits muss der Muskel arbeiten und wird so beansprucht, was zu einem Wachstum

der Muskelketten in die Länge führt. Im Prinzip ist Muskellängentraining eine Form von statischem Krafttraining in der Endposition des jeweiligen Gelenks. Der Vorteil an dieser Trainingsform ist, dass sie unseren Körper gut auf den Alltag vorbereitet. Bei jeder Bewegung, die wir flexibel und schmerzfrei ausführen wollen, müssen Muskelketten zusammenarbeiten. Dabei gibt es meist einen sich streckenden und einen sich beugenden Teil der Muskulatur, die in einem Spannungsverhältnis zueinander stehen sollten. Muskellängentraining stellt das natürliche Spannungsverhältnis in den Muskelketten wieder her, dabei werden die kleinsten Einheiten der Muskelzelle, sog. Sarkomere, vermehrt, so dass der Muskel in die Länge wächst.

Wird kein Muskellängentraining durchgeführt, verringern sich die Sarkomere. Dies führt zu einer Verminderung des Bewegungsausmaßes und zu einer schlechteren Flexibilität des gesamten Körpers.



AUFBAU eines Skelettmuskels

### Warum ist Muskellängentraining wichtig?

Aufgrund unseres veränderten Bewegungsverhaltens, also der unzureichenden Bewegung im Alltag und des vielen Sitzens, entstehen für unseren Körper diverse negative Folgen: Unsere Haltung verändert sich, Muskeln verkürzen sich, Dysbalancen entstehen, das Faszien-Gewebe verhärtet sich – dies alles führt zu eingeschränkter Beweglichkeit und chronischen Schmerzen, Blockaden und Verspannungen in Rücken, Schultern, Nacken und insgesamt zu einer fehlenden Flexibilität. Muskellängentraining kann hier Abhilfe schaffen und den Körper sanft wieder aufrichten und stärken. Durch die Streckung des Körpers wirkt sich Muskellängentraining auch günstig auf das Herz-Kreislauf-System aus, da die



Körperflüssigkeiten wie Blut und Lymphe wieder ungehindert fließen und alle Organe besser versorgen können.

### Muskellängentraining in Ihrem Trainingsplan

Muskellängentraining ist ausgesprochen wirksam und dabei kaum zeitintensiv. Es ist als Ergänzung zu Ihrem sonstigen Trainingsplan mit Ausdauer- und Krafttraining geeignet. Bereits 2-3 Mal pro Woche für jeweils ca. 15 Minuten ausgeführt, wird das Muskellängentraining auf Ihren Körper einen großen Effekt haben und Sie werden schon bald von einem beweglicheren und schmerzfreieren Körper profitieren!



Die bundesweite Initiative für mehr Lebensqualität in jedem Alter.

# GESUNDHEIT BRAUCHT MUSKELN

Wie steht es um Ihre Muskeln?



„Use it or lose it!“ sagt ein Sprichwort.

Das stimmt insbesondere für die Muskulatur. Wenn Sie diese nicht ausreichend nutzen, verkümmert sie. Und das hat schwerwiegenden Einfluss auf Ihre Lebensqualität.

Das Altern verliert an Schrecken, wenn wir möglichst lange gesund, selbstbestimmt, schmerzfrei und voller Energie unseren Alltag meistern und unser Leben genießen können.

## Früher war alles leichter?

Fallen Ihnen Alltagshandlungen wie Treppensteigen, Einkaufstaschen tragen oder Radfahren immer schwerer? Dinge, die lange mühelos von der Hand gingen, kosten Sie plötzlich Kraft und erscheinen anstrengend? Dann wird es Zeit, etwas dagegen zu tun.

Die positive Nachricht: Ihre Muskulatur ist auch bis ins hohe Alter trainierbar. Schon 30 Minuten Training zweimal pro Woche können genügen.



Experten Allianz – FIT  
Forschungsinstitut für  
Training in der Prävention

## Die bundesweite Initiative „Gesundheit braucht Muskeln“

macht auch völlig untrainierten Menschen den Einstieg in das aktive Muskeltraining leicht. Das Programm ist ideal für alle, die unbeschwert und selbstbestimmt ihr Leben genießen wollen – bis ins hohe Alter. Im Rahmen der Initiative wird eine Studie durchgeführt, bei der bei jedem Teilnehmer die Handkraft ermittelt wird. Die Ergebnisse werden für Forschungszwecke zur Sarkopenie (siehe auch Seiten 10 und 11) verwendet.

Von besonderem Interesse ist dabei der Vergleich zwischen denen, die bereits aktiv ihre Muskeln im Fitnessstudio trainieren, und denen, die noch inaktiv sind. Es werden daher sowohl Bestandsmitglieder als auch Trainings-Neueinsteiger in der Altersgruppe 60 Jahre und älter getestet.

## Alleskönner Muskulatur

Die positiven Effekte eines betreuten Muskeltrainings sind wissenschaftlich bewiesen. Es

- **stärkt die Gelenke** und kann Beschwerden wie z. B. Bandscheibenprobleme lindern
- **verhindert Stürze** durch ein stärkeres Muskelkorsett und eine höhere Reaktionsgeschwindigkeit
- **beugt Diabetes Typ II vor** durch Verbesserung der Insulinsensitivität
- **stärkt das Immunsystem** durch die vermehrte Ausschüttung von Myokinen\*
- **beugt Osteoporose vor** durch Erhöhung der Knochendichte
- **sorgt für gute Laune** durch die Ausschüttung von Glückshormonen
- **hält jung** durch Verbesserung des Stoffwechsels und der Schlafqualität
- **fördert die Fettreduktion** durch einen erhöhten Grundumsatz
- **wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus** durch Verbesserung der Gefäßfunktion

Die Argumente für Muskeltraining sind also vielfältig. Das Wichtigste jedoch: Muskeltraining ermöglicht Ihnen eine hohe Lebensqualität bis ins hohe Alter. Sie werden Ihren Alltag besser meistern, bleiben beweglich und haben zudem noch Spaß mit Gleichgesinnten, die alle dasselbe Ziel haben: Ein langes und gesundes Leben.



Der altersbedingte Verlust von Muskelmasse ist eine der größten Herausforderungen für unser Gesundheitssystem.

Lukas Leibfried // Forschungsinstitut für Training in der Prävention



Muskeln sind wahre Gesundheits-Booster. Mit der richtigen Ernährung optimieren Sie Ihren Trainingserfolg und stärken Ihre Gesundheit.

Dr. Alexa Iwan // Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin, langjährige TV-Moderatorin

## EINFACH TESTEN!

Ein **2-minütiger Test** mit einem Hand-Dynamometer gibt Aufschluss über den Status Ihrer muskulären Gesamtleistungsfähigkeit.

Auf Basis Ihrer Auswertung erhalten Sie konkrete Empfehlungen, was Sie für den Aufbau bzw. Erhalt Ihrer Muskulatur tun können.



## Individuelle Programme von Experten

Unsere Trainingsexperten erstellen für Sie einen individuellen Trainingsplan, der exakt auf Ihre Ziele, Ihr Alter und Ihren Trainingszustand abgestimmt ist. Selbstverständlich nicht ohne vorher alle gesundheitlichen Faktoren zu checken.

Zusätzlich erhalten Sie Zugang zum Online-Portal [www.muskeltraining.jetzt](http://www.muskeltraining.jetzt) mit wertvollen Gesundheits- und Trainingstipps von Prof. Dr. Ingo Froböse und Dr. Alexa Iwan.



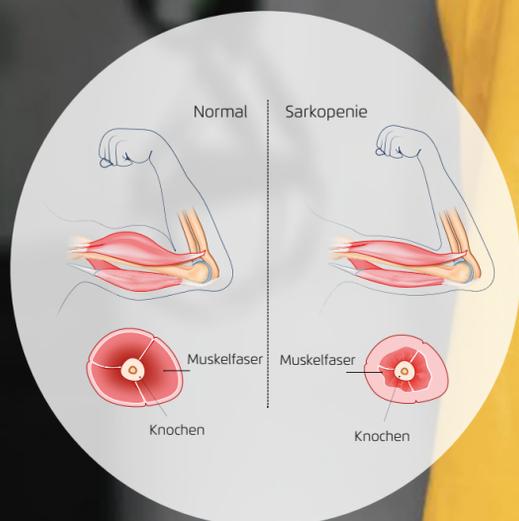
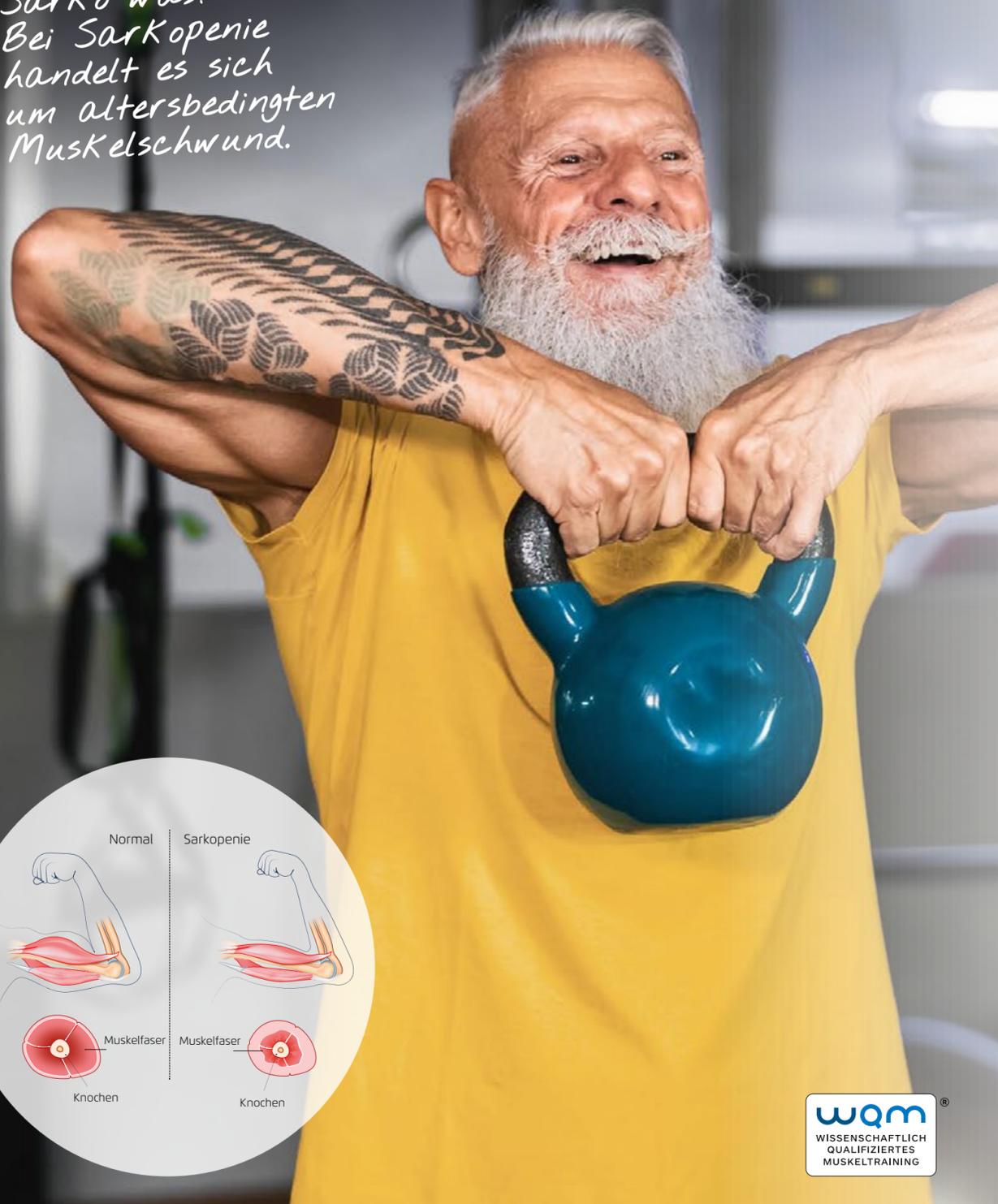
\* Myokine sind körpereigene Botenstoffe, die der Körper vermehrt bei intensiver Muskelbeanspruchung ausschüttet. Sie stoppen Entzündungen und regulieren die Immunabwehr.

Mehr Infos zur Teilnahme finden Sie auf der Rückseite dieser Zeitung.

# SARKOPENIE

(K)eine Frage des Alters!

*Sarko-was?  
Bei Sarkopenie  
handelt es sich  
um altersbedingten  
Muskelschwund.*



Sarkopenie ist ein schleicher Prozess, der zumeist kaum Schmerzen oder Beschwerden verursacht, jedoch lässt die Körperkraft nach und normale Alltagshandlungen fallen immer schwerer: Treppen steigen, die Einkaufstasche tragen, Rad fahren – Dinge, die lange mühelos von der Hand gingen, kosten plötzlich Kraft und erscheinen anstrengend.

Der größte Fehler, den Menschen dann machen: Sie scheuen die Anstrengung und gehen diesen Tätigkeiten immer weiter aus dem Weg. Dieses Vermeidungsverhalten ist jedoch genau die falsche Reaktion und ermöglicht erst den weiter voranschreitenden Schwund der Muskelmasse – mit gefährlichen Folgen: Muskeln stützen unseren Körper und geben ihm Stabilität. Ohne Muskeln geht nicht nur die Kraft, sondern auch die Beweglichkeit verloren. Die Folge: Das Risiko von Stürzen steigt und ebenso die Gefahr, nach einem Sturz oder einer Verletzung nicht mehr auf die Beine zu kommen und zum Pflegefall zu werden.

### Wen betrifft Sarkopenie?

Oft wird Muskelschwund in erster Linie mit älteren Menschen in Verbindung gebracht, doch dies ist nicht ganz richtig: Bereits ab dem 30. Lebensjahr baut sich die Muskelmasse automatisch ab, pro Jahr um bis zu einem Prozent. Ab dem 70. Lebensjahr liegt der Muskelabbau bei sogar drei Prozent pro Jahr. Insofern wird offensichtlich, dass Sarkopenie mit zunehmendem Alter immer spürbarer und damit mehr zum Problem wird. Dieser Prozess beginnt allerdings weit früher, nämlich in den 30ern.

Weitere Faktoren, die altersunabhängig zu Muskelschwund führen können, sind

- lange Phasen der Bettlägerigkeit (z. B. nach Operationen)
- chronische/schwere Erkrankungen (z. B. Krebs)
- Herz- und Nierenerkrankungen
- Übergewicht

Der altersbedingte Muskelschwund steht zwar sicherlich im Fokus, wenn es um Sarkopenie geht, jedoch sind alle Menschen ab 30 dazu aufgefordert, proaktiv und prophylaktisch etwas gegen diese Entwicklung zu tun.

### Wie entsteht Sarkopenie?

Mit zunehmendem Alter werden die Muskelfasern kleiner und weniger sowie durch Fett- und Bindegewebe ersetzt. Zudem nimmt mit zunehmendem Alter die Konzentration von Hormonen wie Testosteron, Östrogen, Insulin und anderen Hormonen ab, die unter anderem am Muskelaufbau bzw. Muskelerhalt beteiligt sind. Hinzu kommt: Muskelmasse ist so konzipiert, dass sie sich abbaut, je weniger sie benutzt wird.

### Die Lösung? Muskeltraining

Die gute Nachricht ist: Jeder kann selbst aktiv werden, um dem Muskelschwund entgegenzuwirken. Jedoch sind Ausdauer-Sportarten wie Fahrradfahren, Laufen, Walken oder Schwimmen dafür nicht geeignet – auch wenn sie aufgrund ihrer positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System Teil des Trainingsplans sein sollten.

Nur ein gezielter Aufbau von Muskulatur in Form von Krafttraining hilft nachweislich gegen Muskelschwund. Ideal wären zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche, aber auch eine Trainingseinheit in der Woche kann schon wirkungsvoll sein. Wichtig ist, dass man sich einen individuellen Trainingsplan erstellen lässt, der die eigenen Bedürfnisse und Einschränkungen berücksichtigt. Die Übungen sollten vor allem langsam und korrekt ausgeführt werden, idealerweise anfangs unter Aufsicht eines Trainers, um Fehlhaltungen zu vermeiden. Entscheidend für einen positiven Effekt ist vor allem die Regelmäßigkeit und Langfristigkeit des Trainings.

### Selbstbestimmt dank Muskeltraining

Natürlich steigt mit wachsender Beweglichkeit und Kraft die Lebensqualität, aber auch das Thema Selbstbestimmung ist wichtig: Wir alle wollen doch bis ins hohe Alter uns selbst versorgen können und nicht auf Pflege und Betreuung von außen angewiesen sein. Die Vorstellung, ein Pflegefall werden zu können, ist für viele Menschen erschreckend. Mit starken und beweglichen Muskeln leisten wir einen wichtigen Beitrag, um diese Gefahr deutlich zu minimieren.

### Einstieg jederzeit möglich!

Je früher man beginnt, seine Muskulatur zu trainieren, desto besser. Jedoch gibt es zahlreiche Belege dafür, dass auch bei bereits beginnendem Muskelschwund Muskeltraining zu einer signifikanten Verbesserung der Symptome führt und damit auch zu einer Steigerung der Lebensqualität!



# FÜR JEDE CHALLENGE BESTENS BETREUT

**INJOY**  
HEALTH- AND FITNESSCLUBS

## Interview mit Joey Kelly

Wenn jemand weiß, wie man richtig fit wird und vor allem bleibt, dann er: **Joey Kelly**.

Als Ausdauersportler geht er immer wieder über seine eigenen körperlichen Grenzen hinaus und wenn er über seine Erlebnisse berichtet, begeistert und motiviert er Tausende! Unter anderem gelang es ihm als erster Triathlet der Welt, 8 Ironman-Wettkämpfe in nur 12 Monaten erfolgreich zu beenden.

Außerdem ist er bereits seit einigen Jahren fester Bestandteil des RTL-Spendenmarathons, wo er jährlich neue Rekorde aufstellt, z. B. indem er 24 Stunden lang nonstop auf dem Crosstrainer oder dem Laufband Vollgas gibt.

In unserem Interview spricht er über das Älterwerden und wie er für seine zahlreichen Challenges fit bleibt.



## Joey Kelly,

Musiker, Ausdauersportler und Partner von INJOY, erzählt, was ihm dabei hilft, seine gesundheitlichen und sportlichen Ziele zu verwirklichen!

*„Joey, du bist ja vorletztes Jahr auch 50 Jahre alt geworden. An welchen Stellen merkst du denn das zunehmende Alter bei dir?“*

Ich merke das zunehmende Alter vor allem an meinen Gelenken und in den Bereichen Regeneration und Ausdauer. Es ist für mich aber völlig in Ordnung festzustellen, dass ich in einem neuen Lebensabschnitt angekommen bin, in dem die Höchstleistungen meiner intensiven Ausdauersportkarriere nicht mehr zu erreichen sind.

*Inwiefern hat sich deine Trainingsroutine in den letzten Jahren geändert?*

Meine Trainingsroutinen sind inzwischen eher auf Lebensqualität, Gesundheit und Ausgleich zu meinem Beruf als Vortragsredner und Medienschaffender ausgelegt. Von daher habe ich auch andere Sportarten in mein Trainingsprogramm eingebaut. Sportarten wie Radfahren und Walking. Der Fokus liegt aktuell auf der Gesunderhaltung meines Körpers.

Für meinen Bewegungsapparat ist leichtes Krafttraining in meinem INJOY Studio in den letzten Jahren immer wichtiger geworden. Hier merke ich ganz eindeutig, dass es mir sehr hilft und einen großen Einfluss auf mein Wohlbefinden hat.

*Es gibt ja auch zahlreiche ältere Extrem-Sportler. Planst du ebenfalls bis ins hohe Alter deinen Extrem-Sportarten nachzugehen? Oder setzt du den Schwerpunkt mittlerweile eher auf gemäßigtes Training?*

Ich sehe mich nicht mehr als Extrem-Sportler, sondern eher als Ausdauersportler und Abenteurer. Aber der Ehrgeiz und mein Wettkampfsgeist ist immer noch vorhanden.

Je länger eine Challenge geht, desto besser bin ich im Vergleich zu den Sportlern, die mit mir zusammen eine sportliche Aufgabe angehen. Und ja, mein Training ist inzwischen eher gemäßigtes, aber dennoch fester Bestandteil meines aktiven Lebens.

*Inwiefern merkst du, dass dir dein Fitness-Training auch im Alltag guttut? Merkst du bei dir einen Unterschied zu Gleichaltrigen, die nicht trainieren?*

Ich merke es vor allem an mir selber. Ich habe das große Glück beruflich vielbeschäftigt zu sein. Und so gibt es Phasen, in denen der Sport zu kurz kommt. Hier merke ich dann, dass mir etwas fehlt und wenn ich dann wieder die Zeit für den Sport habe, hat dies direkt einen positiven Einfluss auf mein Wohlbefinden und auch auf meine geistige Fitness.

*Was tust du neben regelmäßigem Training, um gesund zu altern?*

Trotz meines vollen Terminkalenders versuche ich ausreichend Schlaf zu bekommen. Dieser ist in den letzten Jahren wichtiger für mich geworden. Außerdem habe ich vor zwei Jahren die Magnetfeldtherapie für mich entdeckt, die mir im Bereich Regeneration sehr hilft.

*Hast du in den letzten Jahren auch deine Ernährung angepasst?*

Ich habe in den letzten Jahren meinen Fleischkonsum deutlich reduziert und merke hier, dass es mir nicht fehlt und sogar einen positiven Einfluss auf meine Gesundheit hat. Grundsätzlich versuche ich ausreichende gesunde und vitaminreiche Produkte in meine Ernährung einzubauen. Das ist allerdings bei den vielen Stunden, die ich auf deutschen Autobahnen unterwegs bin, nicht immer so einfach.

*Neben Körperlicher Fitness ist es ja genau so wichtig, geistig fit zu bleiben. Was tust du, um auch dein Gehirn jung zu halten?*

Ich merke, dass meine abwechslungsreiche Arbeit mich geistig fit hält. Neue Projekte, neue Herausforderungen und die Beschäftigung mit Themen, mit denen ich mich bisher noch nicht beschäftigt habe, halten meinen Geist und mein Gehirn fit. Durch meine Teilnahme am Youtube-Format 7 vs. Wild habe ich inzwischen viel Kontakt mit erfolgreichen Youtubern, die deutlich jünger sind als ich. Auch diese neuen Kontakte bringen mein Gehirn auf Trab.

**TRAINIEREN KANNST DU ÜBERALL, DEINE ZIELE ERREICHST DU MIT INJOY!**

# DER PERFEKTE START

*in ein fittes und gesundes Leben!*

## Neu hier?

Keine Sorge! Unser INJOY Team betreut Sie vom ersten Moment an und zeigt Ihnen alles, was Sie wissen müssen.

Wir starten mit einem Fit-Check in entspannter Atmosphäre und nehmen uns Zeit, Ihre persönlichen Ziele zu besprechen und zu definieren. Dieser beinhaltet einen **Herz-Kreislauf-Test**, eine **Körpersubstanzanalyse**, **Blutdruck-Check** sowie eine **Beweglichkeitsmessung**.

Wir begleiten Sie Schritt für Schritt durch Ihren individuellen Trainingsplan und sind bei allen Fragen jederzeit für Sie da!



**Fühl Dich NEU** INJOY



# JETZT STARTEN, STATT WARTEN!

Garantiert für jeden das Richtige dabei: Testen Sie unser vielfältiges Angebot, lassen Sie sich von unserem Trainer-Team beraten.



## INJOY ZIRKEL-/ MUSKELTRAINING

Muskeltraining setzt Myokine frei und stärkt die Leistungsfähigkeit. Ihre Muskulatur ist die wichtigste Grundlage für ein gesundes Leben!



## INJOY AUSDAUERTRAINING

Stärkt Ihren wichtigsten Muskel – das Herz – und damit das gesamte Herz-Kreislaufsystem. Es baut zudem auch Stress ab.

## INJOY MUSKELLÄNGEN- TRAINING

Gleicht Dysbalancen aus und sorgt für ein schmerzfreies Leben. Muskel- längentraining ist die Basis für Ihre Beweglichkeit im Alltag!



## FREIHANTEL- UND FUNKTIONELLES TRAINING

Fitness- und Muskelaufbautraining für erfahrene Trainierende. Ihr INJOY Trainer steht Ihnen mit wertvollen Trainingstipps zur Seite.



## INJOY GRUPPENKURSE

Zielführendes Training in der Gruppe erhöht die Trainingsmotivation, macht Spaß und hilft beim Erreichen Ihrer Ziele!



## GANZHEITLICH BETREUT

Unsere Experten begleiten und beraten Sie ganzheitlich zu allen Fragen rund um Training, Regeneration, Ernährung und Stressreduktion.



**GUTSCHEIN**  
EIN TAG IM INJOY GRATIS\*

Lernen Sie alles unverbindlich kennen. Inkl. Beratung, persönlicher Trainerstunde und Nutzung des Wellnessbereichs. Gerne können Sie auch an einem unserer zahlreichen Gruppenkurse teilnehmen.

Einlösbar bis 31. Okt. 2024 in allen teilnehmenden INJOY Studios. Finden Sie das INJOY in Ihrer Nähe auf [www.injoy.de](http://www.injoy.de).

\*Für alle, die uns noch nicht kennen. Ein Gutschein pro Person.



# Gesundheit braucht **MUSKELN**



Die bundesweite Initiative  
für mehr Lebensqualität  
in jedem Alter.

Beschwerden vorbeugen oder verringern.  
Stabil bleiben in allen Lebenslagen.  
Fit und beweglich für alle Ihre Pläne.

Mehr Infos zur Initiative  
finden Sie auf den  
Seiten 8 und 9.



Trainierte Muskeln geben nicht nur die nötige Stabilität, um Beschwerden vorzubeugen und Stürze zu verhindern, sie stärken auch das Immunsystem. Zudem ist das Training nachweislich gut für das Gehirn und sorgt für die Ausschüttung von Glückshormonen.

Jetzt starten und  
**bis zu 120 € sparen.\***



**Mit 4-Wochen-  
Zufriedenheits-  
Garantie!**

inkl. Gesundheits-Check mit Messung Ihres  
aktuellen Muskel-Status sowie wertvollen  
Gesundheitstipps von Prof. Dr. Ingo Froböse  
und Dr. Alexa Iwan zu Muskeltraining, gesunder  
Ernährung und einer besseren Figur.

\*bei Abschluss einer Jahresmitgliedschaft bis 31.12.2024

INJOY Leer | Am Nüttermoorer Sieltief 17 | [www.injoy-leer.de](http://www.injoy-leer.de) | ☎ 0491-2200

Fühl Dich **NEU**  
**INJOY**  
HEALTH- AND FITNESSCLUBS