

Ausgabe 15

Fitness - maxazin

Spezialausgabe Juli 2008



max - Fitness & Gesundheit

- Wer rastet, der rostet
- Walter De Polo: Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg
- **max** - Empfehlungen
- Zusammenhang Alter und Fitnessstraining
- Golden Ager-Initiative
- Neues von der Erweiterungsfront
- "Turbulenzen" im **max**-Team



Wer rastet, der rostet

Wer sich körperlich fit hält, lebt gesünder. Diese wissenschaftlich belegte Volksweisheit gilt auch für ältere Menschen. Bei körperlichem und seelischem Wohlbefinden alt werden ist in der heutigen Gesellschaft, in der die Menschen immer älter werden, ein grosses Thema. Erfolgreiches Altern könnte man mit „dem Leben Jahre und den Jahren Leben geben“ umschreiben. Hier stellen sich vor allem die Fragen: Wie weit lässt sich durch geeignete sportliche Aktivitäten die körperlich-motorische Fitness in der zweiten Lebenshälfte verbessern? Und welchen Einfluss haben sportliche Tätigkeiten auf das psychische Wohlbefinden?



Der menschliche Organismus zeichnet sich während seiner ganzen Lebensspanne durch seine hohe Anpassungsfähigkeit aus. Es ist erwiesen, dass Lerneffekte für die Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit über das ganze Leben hinweg möglich sind. Daraus ist aber auch gleich zu schliessen, dass körperliche Inaktivität zu negativen Anpassungsprozessen führt.

Dies bewirkt ein Rückgang der eigenen Leistungsfähigkeit und fördert zugleich Bewegungsmangelkrankheiten wie Übergewicht, Osteoporose, Bluthochdruck oder Herzinfarkte.

Aktivität macht mit körperlicher Fitness und körperlicher Gesundheit deutlich mehr Spass, weil es um einiges einfacher geht. Dies nicht nur auf einer Kanufahrt, sondern insbesondere im Alltag. Diese Steigerung der Lebensqualität ist bis ins hohe Alter erreichbar.



Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg

Vor rund vier Jahren fing die Leidensgeschichte von Walter De Polo an. Bei einer Routineuntersuchung diagnostizierte der Arzt bei Walter eine erweiterte Aorta, was lebensbedrohlich sein kann. Eine Operation war unumgänglich. Kaum war diese überstanden, wurde bei Walter Krebs festgestellt. Es folgten Chemotherapie und Bestrahlungen. Schliesslich wurde er erneut operiert. Wegen Komplikationen verlor er dabei fast ein Bein...

...Heute ist Walter nach 12 Operationen innert zwei Jahren wieder „quietschfidel“. Der 71-Jährige, frühere Bauingenieur arbeitet noch heute bei den Kieswerken IFF AG in Niederbipp und ist dort zuständig für Kundenberatung, Verkaufsschulung und Kundenweiterbildung. 36 Jahre arbeitete er zuvor bei der Firma Witschi AG in Langenthal. Dort absolvierte er stetig Weiterbildungen und entwickelte ein enormes Wissen in den Bereichen Bauschäden und Bauunterhalt.

In seiner Freizeit ging er viel zum Schwimmen, fuhr regelmässig Velo und war aktiver Schütze und Gokartfahrer. Walter war eigentlich sein Leben lang aktiv. Seit rund 12 Jahren macht er auch Fitness und ist überzeugt davon, dass er ohne sein regelmässiges Fitnesstraining nicht so weit gekommen wäre.

2002 gab es einen ersten Tiefschlag als seine Frau starb. Kurz danach kämpfte er mit Schmerzen in der Hüfte. Dies hatte einen Aufenthalt in der Rehaklinik von Rheinfelden zur Folge. Wenig später diagnostizierte der Arzt, eine erweiterte Aorta. Da dies lebensbedrohlich sein kann, wurde ihm eine synthetische Prothese eingesetzt. Dieser Eingriff verlief leider nicht wunschgemäss und so war die Durchblutung des linken Beines gestört. Als wiederum etwas später ein Tumor im Darm entdeckt wurde, musste Walter in die Chemo und wurde bestrahlt. Bei der sehr intensiven Bestrahlung zog er sich zum Teil schwere Verbrennungen zu. Als der Tumor operativ entfernt werden musste, ergaben sich erneut Komplikationen. Die Blutzufuhr ins linke Bein wurde total unterbrochen. Dies führte dazu, dass Walter fast sein Bein verlor. Ein weiterer operativer Eingriff rettete ihm mit viel Glück das Bein. Folgend musste er weitere Operationen über sich ergehen lassen.

Für Walter aber kein Grund sich hängen zu lassen und aufzugeben. Kaum ging es ihm wieder einigermaßen gut, nahm er sein Fitnesstraining wieder auf. Mehrmals fing er wieder von ganz unten an. Gewichtsverluste von bis zu 18 kg, Narkosen, Medikamente und schwere Eingriffe raubten ihm sämtliche Kraft und Substanz. Müdigkeit, Gelenkschmerzen und Energielosigkeit waren Dauerzustand.

Doch Walter zeigte eine enorme Eigeninitiative und kämpfte sich wieder auf Vordermann. Seine Einstellung liess ihn nicht aufgeben. „Ich gebe mich nicht auf“ sagte er sich und zog sein Training regelmässig durch.

Auch in der Firma zählten sie weiterhin auf Walter. Ein tolles Arbeitsverhältnis mit Chef und Kollegen waren für ihn Grund genug, seine Arbeit wieder aufzunehmen. Trotz immer wiederkehrenden Operationen und moralischen Rückschlägen, blieb Walter diszipliniert am Ball. Er sah innerhalb seiner Rehabilitation viele Leidensgenossen, welche eigentlich die weitaus besseren Voraussetzungen als er gehabt hätten, die aber keine Eigeninitiative zeigten. Viele von ihnen trugen nur wenig oder nichts zu ihrer eigenen Genesung bei. Bei vielen hatte es zur Folge, dass es ihnen durch die fehlende Bewegungsaktivität immer schlechter ging.

Er ist überzeugt davon, und das bescheinigen ihm auch seine Ärzte, dass es ihm nur deshalb so gut geht, weil er stets aktiv war und sein Fitnessstraining konsequent durchzog.



Es graut ihm daran zu denken, wo er heute stehen würde, wenn er sich aufgegeben hätte. Obwohl dies vielleicht der einfachere Weg gewesen wäre, kam dies für Walter nie in Frage. Deshalb sein Appell an alle:

„Bewegt euch, haltet euch fit und schaut darauf was ihr esst. Ein gewisses Mass an Bewegung und eine gesunde Ernährung sorgen dafür, dass man sich besser fühlt, beweglicher und vitaler ist, aber auch sein Gewicht im Griff hat. Klar ist, dass man selber etwas dazu tun muss“.

Das Alter oder ein schlechter gesundheitlicher Zustand ist für ihn keine Ausrede. Im Gegenteil, gerade ältere Leute profitieren dadurch von einer grösseren Selbständigkeit und dies bedeutet wiederum mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

Es freut uns, eine Persönlichkeit wie Walter bei uns im **max** betreuen zu dürfen. Er ist ein Vorbild mit viel Willenskraft, Disziplin und Eigeninitiative. Er zeigt vor, was alles möglich wird, wenn man gewillt ist, das Beste aus seinen Möglichkeiten heraus zu holen. Chapeau!



max - Empfehlungen

Die sportlichen Aktivitäten sollten immer dem aktuellen Leistungsstand angepasst werden. Dadurch wird der Nutzen für die körperliche Fitness und Gesundheit am höchsten. Tatsache ist, um die körperliche Fitness zu erhalten, kann auf ein ausreichendes Mass an Bewegungsaktivitäten nicht verzichtet werden. Am wirkungsvollsten ist eine Kombination von Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining. Ein auf Betreuungsqualität ausgerichtetes Fitnesscenter wie das **max**, wird mit seinem Angebot dieser Vielfalt bestens gerecht.

Zwei bis drei Mal pro Woche ein Training à 60 Minuten gewährleistet, dass alle Faktoren ausreichend trainiert werden können.

Hier erinnern wir wieder an die Tatsache, dass sich der Körper an die gestellten Anforderungen anpasst. Je höher diese Belastungen sind, desto grösser die Adaption (Anpassungen) und somit die Wirkung.



Wichtig dabei ist die Regelmässigkeit. Es bringt nichts z.B. nur zwei Monate zu trainieren und dann nichts mehr zu tun. Der menschliche Körper ist nicht nur genial, sondern auch faul. Was er nicht braucht, baut er wieder ab. Innerhalb weniger Wochen Inaktivität, haben sich die Muskeln wieder zurück gebildet. Da im Alter zudem ein natürlicher Abbauprozess vor sich geht, ist dies dann doppelt schlecht. Regelmässige Belastung

bedeutet eine Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness. Es gibt keine gesundheitlichen Gründe, weshalb jemand kein Fitnessstraining machen könnte. Niemand muss im Alter von 75 Jahren auf die olympischen Spiele hin trainieren. Regelmässiges Training und Bewegungsaktivität fördern aber das allgemeine Wohlbefinden, steigern die körperliche Fitness und Gesundheit und erhöhen die Lebenszufriedenheit. Wer rastet, der rostet. Im wahrsten Sinne des Wortes.

Zusammenhang Alter und Fitnessstraining

Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit sind massgebend für das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit. Alle diese Komponenten sind nicht nur bis ins hohe Alter trainierbar, sondern können noch deutlich verbessert werden. Regelmässiges Fitnessstraining, verbunden mit einer bedarfsgerechten Ernährung beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Infektionsanfälligkeit, Immunschwächen, Diabetes Typ 2, Osteoporose und z.T. Stoffwechselkrankheiten vor. Es fördert die Ausdauerleistungsfähigkeit, stärkt das Herz, steigert die Durchblutung, reguliert den Cholesterinspiegel, kräftigt Muskeln und Knochen und wirkt prophylaktisch gegen allfällige Stürze oder sogar Schmerzen. Nebenbei wird das körperliche und geistige Wohlbefinden gefördert. Dies wiederum bewirkt ein besseres Wohlbefinden. Grössere Ausgeglichenheit, besserer Schlaf und eine erhöhte Aktivität sind weitere Begleiterscheinung. Alles in allem wird eine erhöhte Lebenszufriedenheit und Lebensqualität ermöglicht.

Golden Ager-Initiative

Am 18. April hat das **max** eine Fitnessinitiative gestartet. Diese erfolgt in Zusammenarbeit mit der Gesundheitssprechstunde. Die Initiative dient dazu, die Menschen zu mehr Bewegung und einer gesünderen Lebensweise zu motivieren. Am 14. Juni war diese nun abgelaufen. Das **max** hatte übrigens von den teilnehmenden 70 Centern am besten abgeschnitten.

Dies alles hatte zur Folge, dass wir nun ein spezifisches Angebot für Menschen im goldenen Alter gestaltet haben. Die Golden Ager-Initiative sieht sechs Wochen Training für CHF 190.– vor. Darin enthalten sind Gesundheitsabklärungen, diverse Fitnesstests und natürlich unser einzigartiger Betreuungsservice. Daraus resultiert dann wiederum eine gezielte und auf das aktuelle Leistungsniveau abgestimmte Trainingsplanung.

Die Frage ist nun aber: Ab wann ist Mann/Frau im goldenen Alter? Im Duden finden wir unter Senior die Bezeichnungen „Ältester“ und „Vorsitzender“. Dadurch kann man davon ausgehen, dass Senior an kein Alter gebunden ist. Im Sport kann ja unter Umständen sogar ein 35-jähriger schon Senior sein. Es ist also müssig zu sagen, ab Pensionsalter ist Mann/Frau Senior. Von dem her binden wir die Initiative auch an kein Alter. Wer sich alt fühlt (auch schon mit dreissig) ist bei uns am richtigen Ort. Bei zu wenig Bewegung baut der Körper nun mal ab. Dem kann mit Aktivität und Bewegung entgegen gewirkt werden. Auch in hohem Alter ist es möglich Muskelkraft aufzubauen, die Ausdauer zu verbessern und koordinativ besser zu werden. Also los geht's.



Neues von der max - Erweiterung

Auch wenn der Spatenstich noch ausgeblieben ist, die Sache nimmt langsam Formen an. Die eigentliche Absicht mit den Bauarbeiten im Juni zu beginnen, haben wir etwas nach hinten verschoben. Dies auf Grund einer noch besseren Planung. Schliesslich soll hier ein einmaliges Projekt entstehen und dies bedarf einfach einer sehr genauen Planung. Voraussichtlich wird der Baubeginn nun auf den September fallen und da nehmen wir uns dann auch genügend Zeit. Schliesslich wollen wir hier kein solches Theater wie an der unteren Marktgasse (kleiner Seitenhieb auf schlecht geplante und zu schnell hochgezogene Bauprojekte).

Der Schopf, am Standort des Anbaus, ist mittlerweile abgerissen worden. Von dem her ist um das **max** herum reichlich Platz geschaffen worden. Südlich des Centers werden ein paar neue Wohnungen entstehen, während im Norden die Erweiterung gebaut wird. Im Osten, auf dem grossen Parkplatz, ist dann später das Hotel geplant.



Was geschieht im Fitnesscenter selbst? Die Trainingsfläche wird von jetzt 380 m² auf knapp 600 m² erweitert. Das Kinderparadies wird rund zweieinhalb mal so gross werden. Bei den Garderoben gehen wir von nun mehr 34 m² auf rund 100 m². Neu wird es auch einen Seminarraum und einen Kursraum geben. Dadurch wird unser Angebot auf spannende Art und Weise erweitert.

Die Raumplanung ist so ausgelegt, dass das **max** zwar grösser wird, aber dennoch die angenehme und persönliche Atmosphäre gewahrt bleibt. Es wird mehr Raum und „Luft“ geschaffen. Es soll Platz und Grosszügigkeit entstehen, so dass sich auch weiterhin alle bei uns sehr wohl fühlen können.

max fit&well ag
Bleienbachstrasse 17
4900 Langenthal

www.maxfit.ch

062 922 52 52



„Turbulenzen“ im max-Team

Das **max**-Team ist in Bewegung gekommen. Wer in letzter Zeit Franco vermisst hat, hat gut beobachtet. Franco ist im Moment im Militär. Er wird Mitte Juli wieder bei uns auftauchen, geht dann aber ein Jahr lang 100% zur Schule (Berufsmatur). D.h. Franco's Anwesenheit wird wieder etwas reduziert werden. Dennoch geht er uns nicht verloren und wird dann und wann am Abend und insbesondere an den Weekends das **max** unsicher machen.

Monika Frutig hat sich ihrerseits entschieden, sich vermehrt um die Büroarbeiten zu kümmern. In Anbetracht unserer Ausbauarbeiten wird da die Arbeit ja nicht weniger werden. Vorerst muss sie sich aber ihren Rücken operieren lassen. Ein seit Jahren bestehendes Rückenleiden macht diesen Eingriff leider notwendig. Auch Monikas Gesicht wird daher in nächster Zeit etwas weniger gesichtet werden.

Das **max**-Trainer-Team wächst aber auch. Wir heissen unser neues Teammitglied Gertrud (Geri) Ammann im **max** willkommen. Die Spinning-Instruktorin absolviert im Moment die Ausbildung zur Wellnesstrainerin und möchte ihr Wissen bei uns umsetzen können.

Geri ist eine begeisterte Sportlerin. Nicht zum ersten Mal absolvierte sie in diesem Jahr den Ironman Zürich. Sie machte im letzten Jahr auch am siebentägigen Gigathlon mit. Notebene in einem Zweierteam! Auf dem Velo ist mit ihr „nicht gut Kirschen essen“. Sie bringt also auch aus ihrem Sportlerleben eine reiche Erfahrung mit ins **max**.

Wir freuen uns, Geri mit an Bord zu haben. Sie wird für unser Team, aber auch für alle **max**ler und **max**lerinnen ein Gewinn sein.



Texte Roli Brand / Korrektur Michael Kaufmann (Copyright by **max** fit&well ag)

max - so angenehm anders