

THORSTEN TSCHIRNER

MIT 50 FITTER ALS MIT 30

Drehen Sie die biologische Uhr zurück –
mit **15 Minuten Muskeltraining täglich**



THORSTEN TSCHIRNER

MIT 50 FITTER ALS MIT 30

Drehen Sie die biologische Uhr zurück –
mit 15 Minuten Muskeltraining täglich



THEORIE

Älter werden, jung bleiben 5

**WERDEN SIE FITTER
STATT ÄLTER 7**

Mit Muskelkraft gegen das Altern 8

Ewig jung?! 9

Treten Sie sportlich auf
die Altersbremse 10

Der Maßstab fürs Altern: Telomere 11

Ihre Muskeln sind eine
körpereigene Apotheke 14

Extra: Fitness ist ein Jungbrunnen 16

**Dieses Training macht Sie
jünger und fitter 18**

Kraft fürs Leben 19

Für jede und jeden das
Passende 22

Extra: Schlaf: Ein traumhaftes Rezept 23

Der Body-Age-Check:

Wie hoch ist Ihr Fitnessalter? 24

So wird es gemacht 25

Test Ihrer Ausdauer 26

Test von Kraft und Koordination 27

Ergebnisse 29

**So drehen Sie Ihre
biologische Uhr zurück 30**

Die drei Phasen 31

**Extra: Minimaler Aufwand für
maximalen Erfolg 32**

Individuell dosiert 33

Das Anfangen leicht gemacht 34

So holen Sie das Beste
aus Ihrem Training heraus 35



PRAXIS

MUSKELN FÜR IMMER 39

Ein guter Anfang & ein Happy End	40
Sprunghaft fit	41
Warm-up: Seilspringen	42
Movement Prep	43
Extra: Die richtige Atmung	47

Der perfekte Start: Die Monate 1 und 2	48
Ihr Workout-Plan	49
Muskelaufbau Stufe 1	51
Calm-down	64

Ausbau der Erfolge: Die Monate 3 und 4	66
Ihr Workout-Plan	67
Erholung muss sein	67
Muskelaufbau Stufe 2	69
Calm-down	80

Maximaler Effekt, minimale Zeit: Die Monate 5 und 6	82
Ihr Workout-Plan	83
Muskelaufbau Stufe 3: Zirkel 1	85

Calm-down	96
Muskelaufbau Stufe 3: Zirkel 2	99
Calm-down	109

Wie geht's jetzt weiter? Einstellungssache	112
	113

Das Jugend-Plus: Ausdauertraining	114
Herzensangelegenheiten	115
Das Sechs-Wochen-Programm	115
Erste Woche	116
Zweite Woche	117
Dritte Woche	118
Vierte Woche	119
Fünfte Woche	120
Sechste Woche	121

Bleiben Sie dauerhaft jünger und fitter	122
Start frei für ein aktives Leben!	123

SERVICE

Bücher und Adressen	124
Sachregister	125
Übungsregister	126
Impressum	127

»Tatsächlich können wir mit fünfzig (mindestens) so fit sein wie mit dreißig und mit achtzig so leistungsfähig wie mit fünfzig, wenn wir rechtzeitig die Basis dafür legen. Denn täglich produziert unser Körper die beste Anti-Aging-Medizin – und zwar immer genau dann, wenn wir uns sportlich betätigen.«



Thorsten Tschirner

Er ist einer der erfolgreichsten Gesundheits- und Fitnessautoren im deutschsprachigen Raum. Er hat Sport und Journalistik studiert, langjährig Erfahrungen im Fitness- und Gesundheitsbereich gesammelt und im Laufe seiner Karriere alle wesentlichen Facetten dieser Themen als Experte betreut. Zunächst als Trainer, Personal Trainer, später als Manager, der Fitness- und Spa-Anlagen einer Premium Hotelgesellschaft in ganz Europa plant und deren Mitarbeiter ausbildet. Heute bringt er seine Erfahrungen als Autor, Berater und Mitglied der Geschäftsführung im Tourismus- und Gesundheitsbereich ein. Thorsten Tschirner vermittelt klar strukturierte Konzepte, die motivieren und erfolgreich umsetzbar sind.

ÄLTER WERDEN, JUNG BLEIBEN

Muskeln sind der Motor des Lebens – und das Geheimnis beinahe »ewiger Jugend«. Unser Körper möchte gefordert werden, er ist darauf ausgelegt. Studien zeigen: Je weniger wir tun, desto schneller sind wir müde. Andererseits: Je mehr Kraft- und Ausdauertraining wir betreiben, desto leistungsfähiger werden wir. Deswegen ist es möglich, mit fünfzig fitter als mit dreißig zu sein. Auch für Sie! In diesem Buch zeige ich Ihnen den Weg – mit vielen Hintergrundinformationen und effektiven Übungen.

Lassen Sie dem Altern freie Bahn, indem Sie Ihrem Körper keine Verjüngungssignale in Form eines regelmäßigen Trainings senden, wird es einen bekannten Gang nehmen: Sie bauen immer mehr Muskelmasse ab und erleben alle typischen Alterungserscheinungen. Werden Sie aber jetzt aktiv, erhalten Sie Ihren Körper fit, leistungsfähig und gesund. Und das Schönste: Körper und Geist werden zu einem eingespielten Team, das begeistert ein Leben lang zusammenarbeitet. Mit der Zeit werden Sie feststellen, wie das Training für Sie mehr bedeutet, als die biologische Uhr zu stoppen. Es verbessert auch Ihr Lebensgefühl und stärkt Ihr Selbstvertrauen.

Fitness und ein gutes Körpergefühl sind weder Luxusgüter noch Belohnungen. Sie bringen Ihr Leben in Schwung und halten das Alter auf. Auf diesem Weg gibt es allerdings keine Abkürzungen. Sie müssen bereit sein, Ihre Komfortzone zu verlassen. Also, beginnen Sie noch heute, in die Form Ihres Lebens zu kommen – und sie dann ein Leben lang zu halten.

Sie schaffen es! Wetten?



WERDEN SIE FITTER STATT ÄLTER

Jeder möchte alt werden, doch niemand will alt sein. Die gute Nachricht ist: Jeder von uns hat es selbst in der Hand, seine biologische Uhr anzuhalten und sogar zurückzudrehen. Denn das Zaubermittel, das uns und unsere Organe jung hält, steckt von Natur aus in uns.

MIT MUSKELKRAFT GEGEN DAS ALTERN

8

DIESES TRAINING MACHT SIE JÜNGER UND FITTER

18

DER BODY-AGE-CHECK: WIE HOCH IST IHR FITNESSALTER?

24

SO DREHEN SIE IHRE BIOLOGISCHE UHR ZURÜCK

30



MIT MUSKELKRAFT GEGEN DAS ALTERN

Die Wissenschaft ist dem »biologischen« Alter auf der Spur. Forscher haben festgestellt, dass Gleichaltrige einen biologischen Altersunterschied von bis zu dreißig Jahren aufweisen können. Mittlerweile weiß man sogar, welches die Stellschrauben sind, mithilfe derer sich die biologische Uhr zurückdrehen lässt. Eine Studie der renommierten US-Universität Stanford belegt: Die körperliche Leis-

tungsfähigkeit ist hinsichtlich der Lebenserwartung wichtiger als Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Rauchen oder Diabetes. Das kann für uns nur heißen: Ran an die eigenen Kraftquellen!

Dieses Buch ist kein medizinisches Werk zur Bekämpfung von Alterserkrankungen. Es richtet sich an Menschen, die wissen möchten, warum wir altern und wieso wir diesen Pro-

zess aber nicht hinnehmen müssen. Sie erfahren hier vor allem, was Sie tun können, um den Prozess des Verfalls zu stoppen und sogar umzukehren. Auch wenn die Fünfzig noch nicht in Ihre Nähe gekommen ist, ist jetzt der richtige Zeitpunkt für Sie und dieses Buch. Je früher Sie sich das beschriebene Wissen zunutze machen, umso mehr profitieren Sie nämlich davon. Bereit?

EWIG JUNG?!

Wer möchte nicht dem Alter trotzen und sich möglichst lange auf dem Höhepunkt seiner Kräfte fühlen? Selbstverständlich haben unsere Erbanlagen Einfluss darauf, wie alt wir werden können und auf welche Art wir altern. Wissenschaftler bestätigen jedoch einhellig, dass die Gene die Gesundheit der Zellen – und somit auch unser Lebensalter – lediglich zu 25 Prozent beeinflussen. Über den Rest entscheiden wir selbst. Und der Hebel, den wir ansetzen können, ist unsere Lebensweise. Wir können dafür sorgen, biologisch stets jünger zu sein als an Jahren – also das biologische Alter zu senken. Damit geben wir dem Leben zugleich mehr Qualität.

Was heißt biologisches Alter?

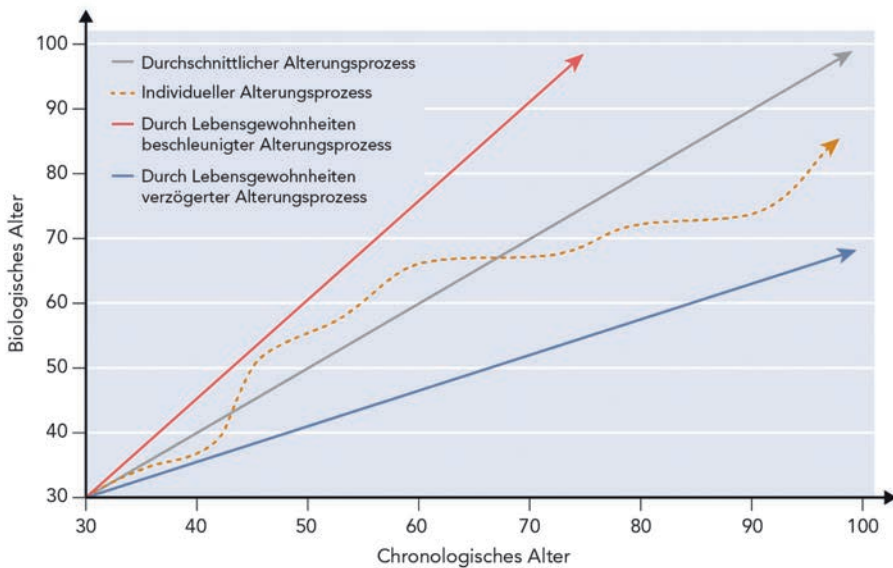
Das biologische Alter unterscheidet sich vom kalendarischen Alter dadurch, dass es den wahren Alterungszustand des Organismus angibt. Die Anzahl der Jahre auf dem Papier sagt wenig über Ihre eigentliche Vitalität und

Gesundheit aus. Was wirklich zählt, ist der Zustand der Organe und das reale Leistungsniveau Ihres Körpers.

Nach dem Erreichen der optimalen Leistungsfähigkeit im Alter von zwanzig bis dreißig Jahren geht diese kontinuierlich wieder zurück. Die Muskelmasse schwindet um bis zu 2 Prozent jährlich. Leider werden zudem etwa ab dem fünfzigsten Lebensjahr Regenerationsprozesse im Körper gravierend langsamer. Gelenkknorpel und Bandscheiben schrumpfen. Das ist aber leider noch nicht alles: Zu einem Verlust an Kraft und Muskelmasse kommt ein steigender Körperfettanteil, da Menschen in dieser Lebensperiode selbst bei gleicher Aktivität und Kalorienanzahl schneller Gewicht zulegen als jüngere. Das klingt zunächst nicht unbedingt nach guten Nachrichten.

MUSKEL SCHLÄGT ALTER

Auch wenn unser Körper beginnt, erste altersbedingte Schwächen zu zeigen, müssen wir das nicht schicksalsergeben hinnehmen. Verrechnet man beispielsweise den Kraftverlust von 2 Prozent pro Jahr mit einem Kraftgewinn durch ein gezieltes Workout von 30 bis 40 Prozent, dann ergibt das eine Verjüngung von fünfzehn bis zwanzig Jahren. Und das schlägt jedes bisher bekannte Anti-Aging-Mittel um Längen!



Ihr Lebensstil entscheidet: Die Zeit läuft, aber Sie müssen nicht ebenso schnell mitlaufen.

TRETEN SIE SPORTLICH AUF DIE ALTERSBREMSE

Das Beste vorweg: Jeder kann seinen inneren Jungbrunnen selbst anzapfen. Mit der richtigen Lebensweise. Ihr tatsächliches Alter ist dabei Nebensache. Anti-Age hat nicht in erster Linie mit Faltencremes zu tun, es ist vielmehr ein Lebenskonzept. Wer kontinuierlich Kraft und Ausdauer trainiert, für den ist keine Altersschwelle ein Problem und er bleibt länger jung, stark und sexy, so das Ergebnis einer neuen US-Studie. Die Forscher fanden heraus, dass intensive Kraftübungen den Alterungsprozess verlangsamen. Das Training verbessert die Zellen-Kraft gegen Krankheiten und kämpft effektiv gegen den Alterungsprozess an. Klar ist außerdem: In jedem Alter

lässt sich die Leistung steigern, zum Teil sogar erheblich. Viele Abbauprozesse, die bislang einfach dem Altern zugeschrieben wurden, sind tatsächlich nur eine Folge von Bewegungsmangel und Inaktivität.

Einfach fit und gesund bleiben

Auch der moderne Mensch ist noch immer auf das Leben als Jäger und Sammler programmiert, weil sich seine genetische Ausstattung in den zehntausend Jahren seit der Steinzeit kaum verändert hat. Unsere Vorfahren vollbrachten jeden Tag athletische Höchstleistungen, wenn sie Nahrung suchten und wilden Tieren nachstellten. Nur auf eines waren sie nicht eingestellt: Bewegungsarmut. Leider sinkt aber oft die Lust, sich sportlich zu

FITNESS IST EIN JUNGBRUNNEN

Es gilt als Konsens unter Medizinerinnen und Sportwissenschaftlern: Regelmäßige Bewegung ist geradezu ein Allheilmittel. Kombiniert mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung gilt körperliche Aktivität als die wohl effektivste Methode, die Gesundheit zu erhalten und Alterungsprozesse zu verlangsamen. Hier finden Sie die besten Argumente, warum Sie noch heute mit Ihrem Training beginnen sollten.

- Regelmäßiges Training stoppt den Schwund an Muskelmasse und in jeder Lebensphase können neue Muskeln aufgebaut werden. Die halten Sie mobil, fit, schlank und attraktiv – bis ins Alter.
- Fit zu sein senkt die Sterblichkeitsrate um mehr als 50 Prozent.
- Fitnesstraining sorgt dafür, dass Sie bis ins fortgeschrittene Alter eine hohe Lebensqualität im Alltag beibehalten können. Egal, ob beim Spielen mit den Kindern oder Enkeln oder beim Beachvolleyball im Urlaub – Ihr Körper benötigt Kraft. Einkaufstüten schleppen? In der Wohnung ein bisschen umräumen? Dank Ihres Trainings werden Sie für solche Dinge bald deutlich mehr Power haben.
- Keine Last mehr mit dem Kreuz. Ein trainiertes Muskelkorsett beugt vielen orthopädischen Erkrankungen vor, besonders im Bereich der Wirbelsäule.
- Das Risiko, an Diabetes zu erkranken, sinkt bei aktiven Menschen um ganze 30 Prozent.
- Ihre Muskeln beeinflussen nicht nur Ihre körperliche, sondern auch Ihre geistige Haltung. Sie sind echte Stimmungsmacher und können wie ein Antidepressivum wirken. Schließlich werden während des Workouts eine ganze Menge an Endorphinen ausgeschüttet.
- Frauen verlieren ab dem fünfunddreißigsten Lebensjahr etwa 1 Prozent ihrer Knochenmasse jährlich. Nach der Menopause entwickelt nahezu jede dritte Frau Osteoporose. Dieser Prozess wird durch ein gezieltes Krafttraining zumindest verlangsamt. Die Knochenstruktur wird durch den Muskelzug während des Trainings nämlich erhalten oder sogar neu aufgebaut. Besonders Übungen im Stehen sind hier zu empfehlen, da Ihre gesamte Haltemuskulatur den Körper gegen die Schwerkraft stabilisieren muss.
- Auch bei Männern zeigen sich mit zunehmendem Alter Abnutzungen der verschiedenen Gelenke. Durch das Training der gelenknahen Muskulatur werden die



DIESES TRAINING MACHT SIE JÜNGER UND FITTER

Die bekannten und anerkannten medizinisch nachgewiesenen Effekte des Trainings sind so überzeugend, dass selbst für Sportmuffel klar sein sollte: Ohne körperliche Aktivität ist es unmöglich, sein biologisches Alter zu halten oder gar zurückzudrehen. Mit der Motivation, die Sie aus dem bisher Gesagten ziehen können, geht es nun darum, sich die optimale Art des Trainings anzuschauen. Regelmäßiges

Kraft- und Ausdauertraining sind die Voraussetzung, um dem Alterungsprozess entgegenzuwirken. Dabei spielt es keine Rolle, wie hoch Ihr aktuelles Alter ist. Je nach persönlicher Leistungsfähigkeit können Ihre Muskeln im höheren Alter genauso belastet werden wie mit fünfundzwanzig. So hat eine Studie ergeben, dass Fünfundsechzigjährige durch Krafttraining innerhalb von vier Monaten wie-



DER BODY-AGE-CHECK: WIE HOCH IST IHR FITNESSALTER?

In einem kurzen Selbsttest können Sie Ihr persönliches biologisches Alter herausfinden – und damit das Level festlegen, auf dem Sie ab Seite 40 trainieren werden. Muskeln spielen bei Gesundheit und Alterungsprozessen eine entscheidende Rolle. Deswegen können Sie gleich testen, wie es um Ihre Muskulatur bestellt ist. Kombiniert mit einem Ausdauer-test kommen Sie Ihrem wahren Fitnessalter

und damit einem wesentlichen Bestandteil Ihres biologischen Alters auf die Schliche. Sie erfahren, ob Sie biologisch – im Vergleich zum kalendarischen Alter – älter, gleich alt oder im Idealfall jünger sind.

Der Schriftsteller Pablo Neruda hat einmal gesagt: »Ketten spürt, wer sich bewegt.« Ebenso ist es mit unserem Körper. Wird er nicht gefordert, dann spüren wir auch seine