

Das hartnäckige Bauchfett

Kay Leupold vom **GESUNDHEITSSSTUDIO HEALTHYBODIES DÖBELN** erklärt, warum weniger essen oft nicht die Lösung ist

Viele Menschen in Döbeln kennen das Problem: Früher konnte man essen, was man wollte – doch mit den Jahren verändert sich der Körper. Der Bauch wird größer, die Energie weniger und die Lieblingshose bleibt irgendwann im Schrank.

Dann beginnt häufig der bekannte Kreislauf: weniger essen, eine neue Diät ausprobieren, sich mehr zusammenreißen. Doch nach kurzer Zeit kommt die Ernüchterung – der Bauch bleibt.

Aber liegt es wirklich nur an mangelnder Disziplin?

„Viele Menschen machen den Fehler, nur auf die Waage zu schauen. Entscheidend ist aber, was im Körper passiert“, erklärt Kay Leupold vom healthybodies Döbeln.

Denn unser Körper besteht nicht nur aus Fett. Vor allem unsere Muskulatur spielt eine entscheidende Rolle für einen aktiven Stoffwechsel. Leider verlieren viele Menschen mit zunehmendem Alter Muskelmasse – besonders dann, wenn sie sich weniger bewegen. Dadurch verändert sich der Energieverbrauch des Körpers. Die Folge: Was früher funktioniert hat, reicht plötzlich nicht mehr aus.



KAY LEUPOLD vom Gesundheitsstudio healthybodies Döbeln.

Foto: PM

Genau hier setzt die neue 4-wöchige Bauchfett-Studie im healthybodies Döbeln an.

Gesucht werden aktuell 50 untrainierte Frauen und Männer aus Döbeln und Umgebung, die herausfinden möchten, wie sie ihren Körper mit der richtigen Kombination aus Muskelkrafttraining, der richtigen Motivation und einfachen Ernährungsempfehlungen positiv verändern können. Zum Start erwartet alle Teil-

nehmer eine moderne Körperanalyse. Dabei werden unter anderem Muskelmasse, Körperfett, Wasserhaushalt und wichtige Körperwerte erfasst.

Anschließend trainieren die Teilnehmer an modernen EGYM Geräten mit einem speziellen Plan. Das intelligente Trainingssystem passt sich automatisch an die persönliche Leistungsfähigkeit an und ermöglicht dadurch einen einfachen und sicheren Einstieg – auch ohne bisherige Trainingserfahrung.

Zusätzlich begleiten verständliche Gesundheitscoachings und alltagstaugliche Rezeptideen die Teilnehmer durch die 4 Wochen.

Das Ziel der Studie: Weg von kurzfristigen Diäten – hin zu einem besseren Verständnis des eigenen Körpers und neuen Gewohnheiten, die langfristig funktionieren. Besonders geeignet ist die Studie für Menschen, die schon länger etwas verändern möchten, aber bisher keinen passenden Einstieg gefunden haben.

Die Plätze für die aktuelle Runde sind begrenzt. Daher lohnt es sich schnell zu sein. Alle Infos findet man unter dem QR Code oder auf www.healthybodies.de/bauchfett-studie

Jetzt unverbindlich informieren und herausfinden, ob eine Teilnahme möglich ist.



Warum genug Schlaf auch fürs Herz wichtig ist

SCHLAFMANGEL ist schlecht für die Herzgesundheit

Gut und genug schlafen: Das ist nicht nur wichtig, um ausreichend Energie für den Alltag zu haben, sondern auch für unsere Herzgesundheit. Schlafmangel kann nämlich auf Dauer das Risiko erhöhen, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben, wie die Deutsche Herzstiftung erklärt.

Schlafmangel begünstigt Arterienverkalkung

Bekommen wir nicht genug Schlaf, wird der Körper bei seinem nächtlichen Reparaturprogramm gestört. Mit Folgen: Es erhöht sich die Menge an aggressiven Sauerstoffverbindungen, sogenannten freien Radikalen. Sie greifen Zellen und Gewebe an, sodass es zu schwelenden Entzündungen kommt.

Mit der Zeit können diese Entzündungen Schäden an der zarten Innenschicht der Blutgefäße anrichten, wie die Deutsche Herzstiftung erklärt. Das begünstigt eine sogenannte Arteriosklerose, bei der sich Blutfette, Blutgerinnsel und Kalk in den Gefäßwänden ablagern. Genau das wiederum ist die wichtigste Ursache für gefährliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkte, Herzschwäche und Schlaganfälle.

Auch nächtliche Atemaussetzer bedeuten Stress für das Herz. Betroffene fühlen sich bei einer sogenannten Schlafapnoe tagsüber wie gerädert, weil sie nachts bis zu 300-mal durch Atemaussetzer kurz aufwachen. Das bedeutet für den Körper eine ständige Ausschüttung von Stresshormonen und einen Blutdruckanstieg.

Wer von seinem Bettnachbarn also auf Schnarchen und regelmäßige Atempausen in der Nacht angesprochen wird, lässt das besser ärztlich abklären - und behandeln. Denn: „Eine unbehandelte Schlafapnoe erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Herzschwäche und Schlaganfall und verkürzt die Lebenserwartung“, so Prof. Anhil-Martin Sinha aus dem wissenschaftlichen Beirat der Herzstiftung.

Wer sich zu den schlechten Schlafenden zählt, kann oft schon mit kleinen Anpassungen nachsteuern. Sinnvoll ist, stets (auch am Wochenende) bei ähnlichen Einschlaf- und Aufwachzeiten zu bleiben, sie also um maximal 30 Minuten zu variieren. Die Herzstiftung verweist auf Studien, wonach regelmäßige Schlafzeiten für die Herzgesundheit bedeutsam sein können - vor allem, wenn die Schlafdauer knapp ausfällt.

Was man für gesunden Schlaf selbst tun kann

Doch wie viel Schlaf sollte man anpeilen? Die Herzstiftung verweist auf die Studienlage: Kommt man demnach langfristig auf weniger

als fünf Stunden oder auf mehr als neun Stunden, ist das allgemeine Erkrankungsrisiko erhöht. „Es wird daher für Erwachsene mittlerweile eine Schlafdauer von durchschnittlich sieben Stunden pro Nacht empfohlen“, so Prof. Sinha.

Wer sich zu den schlechten Schlafenden zählt, kann oft schon mit kleinen Anpassungen nachsteuern. Sinnvoll ist, stets (auch am Wochenende) bei ähnlichen Einschlaf- und Aufwachzeiten zu bleiben, sie also um maximal 30 Minuten zu variieren. Die Herzstiftung verweist auf Studien, wonach regelmäßige Schlafzeiten für die Herzgesundheit bedeutsam sein können - vor allem, wenn die Schlafdauer knapp ausfällt.

Auch feste Abendrituale wie Entspannungsübungen, Meditation oder Lesen können dabei helfen, besser zur Ruhe zu kommen. Regelmäßiger Sport trainiert nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern kann den Schlaf ebenfalls verbessern. Zu spät am Tag peitscht er aber eher auf, anstatt den Körper runterzubringen. Tipp: auf die Zeit vor 18 Uhr legen.

DPA-MAG

AKTIV BAUCHFETT VERLIEREN

DER SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT!

JETZT TEILNEHMEN! HIER GIBTS ALLE INFOS.

03431 729030

Bereits viele erfolgreiche Teilnehmer in Döbeln

healthybodies - Dein Gesundheitsclub
Bäckerstraße 3 04720 Döbeln

www.healthybodies.de/bauchfett-studie