

## Welches Muskeltraining ist wann (ergänzend) empfehlenswert?

Sie sind **körperlich unbeweglich** - Muskulatur verkürzt – Beweglichkeit eingeschränkt

In diesem Falls sind **Dehnübungen** empfehlenswert um die **körperliche Mobilität** zu verbessern.

Der Verlust der körperlichen Mobilität begünstigt oft auch eine Verminderung der kognitiven Fähigkeiten.

Verkürzte Muskeln sind i.d.R. oft auch schwächer, instabil bzw. funktional eingeschränkt.

Körperliche Unbeweglichkeit hat in der Regel zudem erheblichen Einfluss auf Einschränkung von Stoffwechselprozessen, Blut- / Lymphzirkulation, vermeintliche Gelenksbeschwerden, entzündliche Prozesse / Schmerzen, Reizleitung im Nervensystem, Blutdruck u. ä.

Einige Anregungen für Dehnübungen können Sie in nachfolgenden PDFs finden:

[Bein- / Fußbeschwerden](#) – [Adduktoren](#) - [Beinstrecker](#)

Dehnübungen für **Brust- und Halsmuskulatur** können wir Ihnen gerne per Email zusenden.

**Ihnen fehlt Energie** – Sie sind ständig erschöpft – Regeneration eingeschränkt  
Zucker- / Fettstoffwechsel verbessern – Stoffwechselprozesse & Entgiftung anregen  
Sie wollen Ihr Körpergewicht vermindern

Hier ist in der Regel ein **aerobes Training** empfehlenswert, dass dazu beitragen kann die Energiebildung in den Mitochondrien (Kraftwerke der Zellen) – zu verbessern.

Zudem kann ein aerobes Training dazu beitragen die Anzahl der Mitochondrien zu erhöhen.

„Aerob“ bedeutet dabei, dass Sie ein Training so ausüben, dass Sie jederzeit noch dabei sprechen können ohne kurzatmig zu werden.

Das einfachste aerobe Training ist 15 bis 30 Minuten **zügiges spazieren gehen ohne stehen zu bleiben**. Wenn Sie mit Gewichten trainieren möchten, dann ist es vorteilhaft weniger Gewicht zu verwenden und viele Wiederholungen zu machen.

Im Vorfeld sollten die Versorgung mit Nährstoffen, die für die Energieproduktion / Atmungskette und Schutz der Mitochondrien im Körper als „Betriebsstoffe“ wichtig sind, optimiert sein.

z.B. Eisen (Laborwert „Ferritin“ sollte zwischen 70 und 100 liegen), Selen, Kupfer, Mangan, Magnesium, Vitamin A, B1, B2, B3, B5, B12, D, E, Q10, Taurin, L-Carnitin, Glutathion, Kreatin, D-Ribose

Die **Muskulatur ist schwach** - Gelenke instabil – schwaches Bindegewebe

**Schwache Muskulatur** – oft in Kombination mit **körperlicher Unbeweglichkeit** – sind eine wesentliche Ursache für vermeintliche **Gelenksbeschwerden** sowie oft auch für Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, eingeschränkte Lymph- / Blutzirkulation.

*Jahreslange Behandlung von Symptomen mit Medikamenten mündet oft in einer Operation.*

Einfache, aber sehr effektive Übungen – die Sie ohne großen Aufwand zu Hause machen können – um **die Muskelkraft zu stärken**, finden Sie folgendem [PDF](#) (Link).

Diese Übungen sind speziell auf die Muskeln ausgerichtet, die für Körperhaltung und Stabilität wichtig sind und maßgeblichen Einfluss haben auf die Gesamtkraft des Körpers.

Zudem finden Sie auch Informationen wie sich ein Muskeltraining auf Ihre **Gesundheit, Knochen, Psyche** und das Risiko **für Beschwerden und schwere Krankheiten** auswirken kann.

**Qi Gong** - effektives Training der Chinesischen Medizin, das alle o.g. Varianten enthält  
[Qi Gong & Ihre Gesundheit](#) [Mein Qi Gong Unterricht](#)