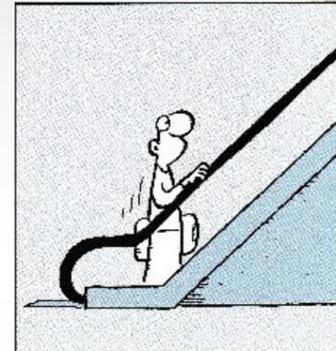
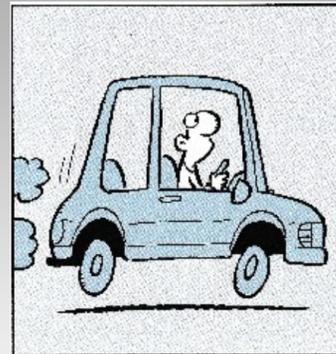


# Wer macht mit beim JTZ Fitnessstest?

Zur Belohnung gibt es eine schöne Urkunde und ein kleines Bronze-/ Silber-/ Gold-Präsent.



Wer im Jaderberger Therapiezentrum beim Differenzierten Krafttraining angemeldet ist, kann kostenlos das Fitness-Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold erwerben. Dazu meldet man sich beim anwesenden Trainer an, der einem die einzelnen Übungen erläutert und überprüft, ob man sie geschafft hat. Man muss nicht alle Übungen am selben Tag machen, sondern kann sie auf mehrere Tage verteilen. Die angegebenen Zeiten in den Übungen II bis IV sind Maximalzeiten, man darf also auch schneller sein. Für Gold reichen 4 Goldleistungen und eine Silberleistung. Für Silber reichen 4 Silberleistungen und eine Bronzeleistung.

Für Männer ab 70 und Frauen ab 60 gibt es die Möglichkeit, bei den Klimmzügen und Liegestützen etwas weniger Kraft erfordernde Übungen zu machen. Die Liegestütze sind mit den

Knie am Boden und die Klimmzüge mit den Hacken und gestrecktem Körper am Boden erlaubt.

Wenn man die eine oder andere Übung nicht auf Anhieb schafft, kann man sie so lange trainieren bis sich der gewünschte Erfolg einstellt.

Der Fitnessstest umfasst Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft und kann jährlich wiederholt werden.



Geheimtipp: Wie man ohne Sport zweitausend Kilokalorien verbrennt

# JTZ FITNESS TEST

Übung	Frauen			Männer		
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
 <p><b>Ausdauer</b> 10 Minuten auf dem Fahrrad, Crosstrainer oder Laufband mit bestimmter Wattzahl</p>	100	140	180	120	160	200
 <p><b>Kraft Klimmzug</b> Im tiefsten Punkt Arme und Beine gestreckt, im höchsten Punkt Kinn über der Stange. Die leichtere Version für Frauen ab 60 und Männer ab 70.</p>	1	3 in 30 sec	5 in 50 sec	3 in 30 sec	5 in 50 sec	10 in 100 sec
 <p><b>Kraft Liegestütz</b> Körper immer gestreckt, im höchsten Punkt Arme gestreckt, im tiefsten Punkt Ellenbogen im 90° Winkel. Die leichtere Version für Frauen ab 60 und Männer ab 70.</p>	5 in 25 sec	10 in 50 sec	20 in 100 sec	10 in 50 sec	15 in 75 sec	30 in 150 sec
 <p><b>Beweglichkeit und Kraft Bauchübung</b> Abwechselndes Beinheben, Bein gestreckt, mit Doppelhandberührung über dem Knie</p>	2x10 in 100 sec	2x20 in 200 sec	2x40 in 400 sec	2x10 in 100 sec	2x20 in 200 sec	2x40 in 400 sec
 <p><b>Beweglichkeit Vorbeuge</b> Beide Beine sind gestreckt, die Fußspitzen müssen berührt werden.</p>	ja	ja	ja	ja	ja	ja

Das JTZ informiert  
Neues vom Quälgeist Nr. 4  
November 2016



JTZ FITNESS



TEST

## Krafttraining erweist sich als erfolgreich bei Diabetestherapie

### Das Beispiel Michael Reuter

Eigentlich ist es keine neue Erkenntnis und wird immer wieder von fachärztlicher Seite vorgetragen: Bewegung, vor allem Ausdauertraining, kann enorm helfen, wenn man unter Diabetes Typ 2 leidet. Von Krafttraining wurde allerdings lange abgeraten wegen möglicher Komplikationen an Augen, Herz und Gehirn. Aktuelle Untersuchungen entkräften nun diese Befürchtungen und belegen im Gegenteil die heilsame Wirkung von Kraftsport

So richtig glaubt man es erst, wenn man diese Wirkung im konkreten Fall direkt und deutlich miterleben kann, also bei jemandem, den man kennt. So geschehen im Fall von Michael Reuter.

Michael Reuter, Jahrgang 1960, fürchtete schon lange, dass er irgendwann die Diagnose Diabetes bekommen würde, denn er ist erblich vorbelastet und musste mit ansehen, wie sein Vater lange unter dieser Erkrankung litt und schließlich von ihr besiegt wurde. Beruflich hatte Michael über Jahre sehr viel Stress als Beamter in der Immobilienverwaltung, mit zum Teil mehr als hundert Anrufen am Tag, die in der Regel nicht dem Austausch von Nettigkeiten dienten. Ob das dazu beitrug oder nicht, weiß man nicht, aber im Oktober 2015, nachdem Michael schon entsprechende Symptome gespürt hatte, diagnostizierte sein Arzt Diabetes mellitus vom Typ 2 und verschrieb die übliche Therapie: tägliches Spritzen von Insulin und strenge Diät begleitet durch ständige Messung der aktuellen Blutwerte.

Diese Therapie greift tief in den Alltag ein, bedeutet einen Bruch mit mancher Gewohnheit und veranlasst davon Betroffene, über ihren bisherigen Lebensstil nachzudenken.

Michael erzählt: „Ich wusste zwar, dass ich mit Bewegung meine Erkrankung lindern könnte, aber ich war schon immer ein Sportmuffel. Sport hatte ich nur unter Zwang ausgeübt, ob das in der Schule war oder beim Bund. Als meine Frau und meine zwei Töchter, insbesondere Julia als Medizinstudentin, Anfang 2016 drängten, ich solle doch mal was für meine Figur und Fitness tun, war das der nötige Anstoß für mich. Ich meldete mich im März 2016 bei Peter Skibba an. Eigentlich hatte ich keine Lust, aber der Familie zuliebe machte ich es. Und dann lieber mal was Neues ausprobieren als Langlauf oder andere Ausdauersportarten, für die ich noch nie zu begeistern war.“ Zwei- bis drei Mal wöchentlich jeweils eine Stunde mit 11 verschiedenen Übungen stellte Peter ihm zusammen. Die zu bewegenden Massen wurden sehr vorsichtig gewählt, um keine Überforderung entstehen zu lassen. Und die Therapie schlug an, und zwar so schnell und heftig, dass die Ärzte staunten.



#### Info zu Diabetes mellitus

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung, die teils angeboren ist, teils durch ungesunde Lebensführung erworben wird. Bei gesunden Menschen werden bestimmte Zellen der Bauchspeicheldrüse nach dem Verzehr von Nahrung zur Produktion von Insulin angeregt, damit die im Blut enthaltenen Zuckerstoffe von den Muskelzellen aufgenommen werden und als Energielieferanten dienen können. Bleiben die Zuckerstoffe im Blut, weil die Bauchspeicheldrüse zu wenig Insulin produziert (Diabetes vom Typ 1) oder die Körperzellen wegen ständiger Überforderung durch Übergewicht und Bewegungsmangel eine sogenannte Insulinresistenz entwickeln (Diabetes 2), spricht man von einem hohen Blutzuckerspiegel. Ein hoher Blutzuckerspiegel ist sehr gefährlich, führt zu Sehstörungen und anderen körperlichen Komplikationen bis hin zu Schlaganfällen und Herzinfarkten. Diabetes ist so verbreitet, dass er schon als Volkskrankheit gilt. Bei beiden Typen sind mehr oder weniger hohe Mengen an Insulin, die täglich von außen (Spritzen) zugeführt werden, und strenge Diätvorschriften überlebensnotwendige Gegenmaßnahmen. Damit sind Gesundheit störende Nebenwirkungen verbunden. Deshalb sollte man alle Möglichkeiten ergreifen, die notwendige Insulindosis zu reduzieren.



Waren die Insulinzugaben vorher bei 24 Einheiten, konnte Michael schon nach drei bis vier Sportstunden die Dosis auf 20 Einheiten senken und ist jetzt im September bei 4 bis 6 Einheiten gelandet. Dazu kommt noch, dass er weitgehend frei ist von Diätvorgaben, was Michael natürlich besonders schätzt. Anfangs fiel es ihm schwer, die nötige Trainingsdisziplin einzuhalten. „Da sich jede versäumte Trainingsstunde sofort auf meine Blutwerte negativ auswirkt, bin ich meistens motiviert genug. Außerdem macht es inzwischen richtig Spaß. Ich

konnte sehen, wie ich immer mehr Leistung erbrachte. Beim Fahrradfahren fing ich mit 60 Watt an, jetzt bin ich bei 140 Watt. Beindrücken konnte ich von 40 auf 105 kg steigern, Rudern von 5 auf 45 kg. In jeder Übung habe ich mich stark verbessert. Ich weiß, ich darf nicht stehen bleiben, sondern muss immer auf Steigerung aus sein. Nur das regt meinen Stoffwechsel so an wie es nötig ist.“ Michael möchte mit seiner Geschichte auch andere animieren, die unter Diabetes oder Bluthochdruck o.ä. leiden, in das Krafttraining einzusteigen. Natürlich sollte man das vorher mit seinem Arzt abklären. Peter hat genügend Erfahrung, um jedem einen passenden Trainingsplan zusammen zu stellen. MR

## Krafttraining geht auch im Team

Die drei 15-jährigen Jungs Benjamin, Anton und Mattes sind erst seit kurzer Zeit dabei. Benjamin, Schüler des Jade-Gymnasiums und in Obenstrohe zuhause, hat sich einen Bänderriss zugezogen und ist auf Rat seines Arztes hier, um durch gezieltes Krafttraining die Rehabilitation zu beschleunigen und in Form zu bleiben. Benjamin ist ein leidenschaftlicher Sportler, der sich beim Jiu-Jitsu, Freestyle Karate und Parcours jede Woche bis zu 10 Stunden austobt. Es fällt ihm natürlich schwer, dass er das jetzt eine Zeit lang lassen muss. Er hat Gefallen am Kraftsport gefunden und überlegt auf Dauer dabei zu bleiben, denn er sieht darin auch Vorteile für seinen Sport insgesamt. Allerdings weiß er noch nicht, ob er das, wenn er wieder gesund ist, mit seinen anderen Leidenschaften zeitlich auf die Reihe bekommt.

Mattes ist Schüler am LMG und kommt aus Varel. Bisher hat er eigentlich nichts am Hut gehabt mit Sport. Aber sein Kumpel Benjamin hat ihn gefragt, ob er mitmacht, und so ist er nun dabei. „Mit Benjamin und Anton macht es sehr viel Spaß. Wir motivieren uns gegenseitig, helfen uns gegenseitig und messen uns aneinander. So strengen wir uns auch mehr an, als wenn wir alleine trainieren würden.“, führt Mattes an. Er sieht auch bessere Chancen bei den Mädels, wenn er etwas zur Formung seines Körpers tut. „Man darf es nur nicht übertreiben, denn ich glaube, so Bodybuildertypen sind nicht das, was sich Mädchen wünschen.“

Der dritte im Bunde, Anton, kommt auch aus Varel, besucht das Jade-Gymnasium und ist seit seinem 8. Lebensjahr erfolgreicher Triathlet beim VTB Varel. Er macht das Krafttraining zur Probe mit und wird mit seinem Triathlontrainer absprechen, was er vom Krafttraining hält. Anton ist, wie er selber sagt, nicht sehr trainingsfleißig, aber trotzdem schaffte er es in diesem Jahr, der Viertbeste seiner Altersklasse im Nordcup zu werden. Das ist eine Serie von 7 Wettbewerben und quasi die norddeutsche Meisterschaft im Triathlon. Mit seiner schlanken Figur ist er ein richtiger Läufer. Laufen ist deshalb auch seine Lieblingsdisziplin (5 km in 19:25). Krafttraining würde ihn im Schwimmen und Radfahren weiter bringen.

Für alle drei ist stark motivierend, dass sie beim Krafttraining zusammen trainieren und einer auf den anderen achtet. Das könnte man doch mal probieren: Krafttraining im Team!  
MR

