

Exzentrisches Training

Teil 1



Letztes Mal haben wir das Thema Epigenetik angeschaut und festgestellt, dass das Verrichten von Arbeit, wie wöchentlich dreimal Joggen, leider den Körper nicht positiv verändert, denn wie alle Trainer gelernt haben, braucht es einen überschwelligenden Reiz. Dies allein reicht auch noch nicht aus, denn es braucht noch das bekannte Modell der Superkompensation, um den Körper positiv über eine längere Zeit zu stimulieren, damit er sich nachhaltig weiter verändert. Dies würde schlussendlich dann auch dem formulierten Ziel unserer Kunden entsprechen. Mehr Muskeln, weniger Fett, Bauch weg, straffere Haut, keine Cellulite etc. sind die Hauptziele, warum Menschen trainieren und nicht Gesundheit und Schmerzfreiheit. Diese hinken weit hinterher. Also handelt es sich in erster Linie um sexuelle Attraktivität – Punkt! Auch wenn dies keiner so nennt.

Also muss ein Training in erster Linie nur eines, nämlich anabole Hormonausschüttungen provozieren, denn

die sind genau für diese Wunschziele verantwortlich. Dabei ganz vorneweg: Testosteron! Zählen Sie keine Schritte, Kalorien und Bewegungen, sondern messen Sie lieber immer wieder das bioverfügbare Testosteron im Blut und das Cortisol (Stresshormon). Diese sind nämlich viel mehr für Ihre Wunschziele verantwortlich. Denn die Resultate kommen ja bekanntlich nicht im Training, sondern in der Regenerationsphase.

Das Ah und Oh im Training ist Reizdichte (Komprimierte Intensität pro Zeiteinheit). Genau hier liegt die Krux: Ist der Körper nicht geschockt beim Training, dann deklariert er dies als Arbeit (Bewegung). Jeder Trainer erklärt seinen Kunden, dass das Gewicht, der Widerstand, die Intensität im Training erhöht werden müssen, um Resultate zu erreichen. Gehen wir aber die Trainingspläne dieser Kunden durch, stellen wir fest, dass schon nach kürzester Zeit fast alle stagnieren und über Jahre die gleiche Arbeit

verrichten mit demselben Widerstand, der den Körper, wenn es gut kommt, weniger schnell degenerieren lässt oder ein paar zusätzlich lächerliche Kalorien verbrennen lässt. Sofern Sie nicht schon nach ein paar Wochen abbrechen, weil es Ihnen zu anstrengend wird. Diese Bewegungstherapie ist zwar gesund für das Immunsystem aber weit entfernt von einem notwendigen Training, um die definierten Ziele der Kunden zu erreichen, wie das Abnehmen, das Muskeln aufbauen, das Bindegewebe straffen.

Problem Nummer Nr. 1

Wir sind immer noch Höhlenbewohner. Die Natur des Körpers sagt dem Menschen, in dem er Schmerzen beim HIIT Training empfindet und sich richtig schlecht fühlt: Tu das nicht, denn es verbrennt zu viele Kalorien! Dies ist oder war gefährlich in der freien Wildbahn. Doch seit es Lidl, Aldi und den Kühlschrank gibt, sieht es natürlich ganz anders aus.

Problem Nummer Nr. 2

In der freien Natur hatten wir fast immer Adrenalin-Ausschüttungen bei hochintensiven Belastungen, die unsere Schmerzen reduzierten und den Körper schützten. Grund: Kampf, Flucht, Verteidigung, Überlebensnotlagen.

Problem Nummer Nr. 3

In der freien Natur haben wir eine natürliche Limitierung für konzentrische Leistungen. Doch unter Todesangst können wir diese Limitierung aufheben und unglaubliche Reserven freisetzen, ohne dass der Körper Schaden nimmt. Das heisst, wir bleiben ohne Todesangst konzentrisch immer unterschwellig, also weit weg von unserer muskulären Kapazität oder Super-Kompensationsmöglichkeiten.

Problem Nummer Nr. 4

Wir trainieren hauptsächlich an Geräten für konzentrisches Training. Dies



Berny Huber

Seit 25 selbständiger Unternehmer in der Fitnessbranche, Experte für HIIT Training
www.fit3.ch / www.reacttrainer.ch



ist ein entscheidender Fehler, denn der Mensch ist in der Lage viel höhere Belastungen abbremsend zu ertragen, als er selber konzentrisch zu produzieren vermag; auch ohne Todesangst. Beispiel: Eine durchschnittliche Hausfrau drückt an der Beinpresse 70 Kilogramm und kann beim besten Willen nicht mehr Gewicht bewegen. Doch wenn sie von der Tischplatte runter springt auf eine Druckmessplatte oder Waage, bremst sie locker eine halbe Tonne ab. Dass dies auf ihre Muskeln, Knochen, Sehnen und Bänder einen ganz anderen Einfluss hat, liegt rein physikalisch auf der Hand.

Exzentrisches Training im Spitzensport

Dass exzentrisches Training erfolgreich ist, wissen wir spätestens seit Jean Pierre Egger mit Werner Gütthör (zwei Meter gross, 130 Kilogramm schwer, dreifacher Weltmeister im Kugelstossen) mit der Langhantel auf dem Rücken Sprünge gemacht hat, wiederholt mehrere Treppenstufen runtergesprungen ist und eine schwere Kugel als Pendel aufgehängt durch Schwingen einarmig abgebremst hat, um seine Muskulatur exzentrisch zu trainieren.

Dies funktioniert ausgezeichnet, wie seine konzentrischen Werte gezeigt haben. Ausgezeichnet, aber mit einem negativen Nebeneffekt... .

Der grosse Nachteil bei dieser primitiven exzentrischen Methode ist, dass der Rücken und die Gelenke extrem leiden und die Verletzungsgefahr sehr hoch ist. Also wir fassen zusammen: Trainingslehre verstanden aber falsche Technologie eingesetzt!

Eine Power Plate liefert bis zu 8,5G aber kontrolliert auf ca. vier Millimeter; dies schlägt noch nicht durch die Gelenke. Dies wären auf **einbeinig** kurzzeitige Belastungen von **1,1 Tonnen** bei einem 130 Kilogramm schweren Athleten und dies **50 Mal pro Sekunde**. Lindsey Vonn, Ronaldo und andere trainieren heute intelligenter und setzen die Power Plate gekonnt ein. Das Gleiche gilt für den reACT-trainer, der mit sehr grossem Hub gegen die Schwerkraft drückt und so die Sportler zum Einfedern bringt, wie wir z.B. im Trainingsvideo von Skifahrer Ted Ligety und vielen Spielern des American Football sehen können.

Was man über Exzentrisches Training wissen muss

- Muskeln können konzentrisch die geringste Kraft erzeugen
- Muskeln können isometrisch mehr Kraft erzeugen



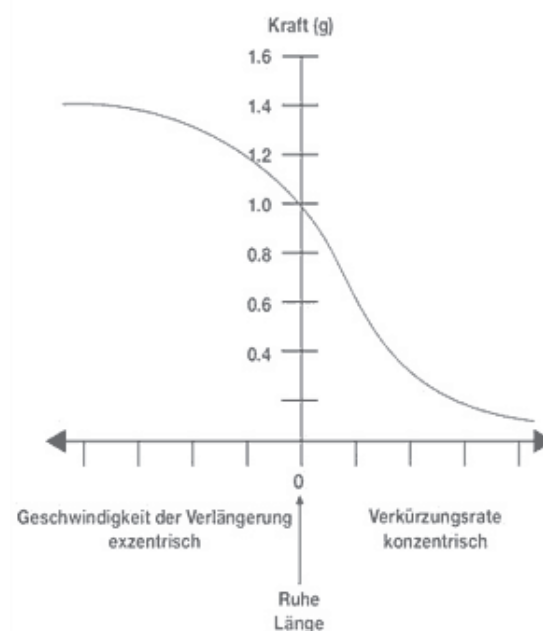
- Muskeln können exzentrisch die meiste Kraft erzeugen
- Bei exzentrischer Kontraktion kommt die Kraft von kontraktilen Elementen und von den viskoelastischen Komponenten des Bindegewebes (vor allem Sehnen)!

Kraft-Geschwindigkeitskurve

Im Gegensatz zu konzentrischen Kontraktionen können Muskeln mehr Kraft erzeugen, je schneller sie sich exzentrisch (zu einem Punkt) verlängern, was es ihnen ermöglicht, die kinetische Energie während schneller Bewegungen wie einem Fussauftritt während des Laufens zu speichern.

Exzentrisches Training verschiebt die Länge / Spannungskurve

- Exzentrisches Training erhöht die Fähigkeit eines Muskels, **Kraft mit einer längeren Länge zu erzeugen!**



- Dies ist einer der Wege, wie exzentrisches Training **Verletzungen verhindert**.

- Exzentrisches Training bewirkt eine **schnellere Zunahme der Muskelgrösse und -stärke**.
- Stärke von exzentrischem Training überträgt sich auf konzentrisches Training, aber nicht umgekehrt.
- Da ein Muskel exzentrisch viel mehr Kraft erzeugen kann, **führt ein langsames Absenken der Gewichte nicht zu einer Überlastung** oder Verbesserung der Exzentrizität.

- **Das heisst auf Deutsch: Selbst Heavy-Negativtraining an Geräten ist noch kein richtiges exzentrisches Training!**

- Signifikante **Erhöhung des metabolischen Grundumsatzes** (Kalorienverbrauch in Ruhe).
- Exzentrisches Training erfordert ein viel niedrigeres Mass an Sauerstoff und kardiovaskulärer Arbeit / Stress und eine **geringere Rate an wahrgenommener Anstrengung** für ein gegebenes Mass an Kraftproduktion / Arbeitsbelastung.

Exzentrische Übungen haben sich als **ideal für Senioren und Menschen mit verminderter kardiovaskulärer Kapazität** erwiesen, da sie schnell und sicher Muskeln aufbauen und das Sturzrisiko signifikant senken.

In der nächsten Ausgabe der FITNESS TRIBUNE erfahren Sie mehr über modernes exzentrisches Training.

Maschinelles exzentrisches Training

Teil 2

Die meisten Aktivitäten und Sportarten erfordern exzentrische Kräfte, deshalb sollte exzentrisches Training Teil eines jeden Trainingsprogramms sein. Die meisten Geräte und Programme enthalten jedoch KEINE effektiven exzentrischen Belastungen.

Eine Studie hat gezeigt, dass wöchentlich eine halbe Stunde exzentrischer

Verschiedene Arten von exzentrischen Trainings

Die am häufigsten angewandte Methode ist herunterspringen oder Schwung abbremsen wie die Kunstturner es tun. Mit dem Nachteil, dass dies eher leichten, jungen und fitten Menschen vorbehalten ist. Da diese Methode akrobatisch unkontrolliert und mit hohem Verletzungs- und Sturzrisiko verbunden ist, taugt sie für die Masse nicht. Es funktioniert aber

selbst bei Menschen, die genetisch nicht in der Lage sind, mittels Bodybuilding grosse Muskeln aufzubauen. Den Beweis liefern die asiatischen Kunstturner mit ihren grossen Muskeln, die wie alle Kunstturner versuchen möglichst nicht zu schwer zu werden, also den Muskelquerschnitt nicht zu vergrössern.

Im Fitnessbereich ist die meist angewandte Methode personenunterstütztes Krafttraining, bei dem eine oder mehrere Personen helfen, die konzentrische Bewegung mit hohen Gewichten zu überwinden, um beim Senken oder exzentrischen Abbremsen nicht mehr zu helfen oder sogar zusätzliche Belastung zu produzieren (hierbei handelt es sich nicht um ein echtes exzentrisches Training, da zu langsam). Das Herunterfallenlassen in eine Liegestütze oder das Herumschwingen von Kettle Bells ist für die meisten zu gefährlich und zu unkontrolliert.

Exzentrische Fahrrad-Ergometer sind keine echten exzentrischen Trainingsgeräte, da eine Dauerbelastung anliegt und die Kräfte zu klein sind. Dennoch haben sie ihre positiven Effekte.

Schon lange auf dem Markt sind die Kraftgeräte mit heavy-negativ-Funktion, früher waren es Lifecircuit und MIHA. Heute sind es vor allem milon und eGym, die mit Programmen Elektromotoren ansteuern, um die Negativ-Bewegungen zu intensivieren. Eine manuelle Methode mit luftgesteuerten Geräten wie Keiser, bei denen mittels Pneumatik der Widerstand erhöht

oder gesenkt werden konnte, wird wenig angewendet. Die Technologie mit abkippenden Gewichtsblöcken wie bei X-Force ist den elektronischen Maschinen von den Möglichkeiten her klar unterlegen.

Schwungscheiben oder Kegel-Zugapparate sind am Aufkommen. Sie funktionieren über das Beschleunigen von Schwungmasse, um am Umkehrpunkt wie bei einem Jo-Jo das Zugseil wieder aufzurollen, sodass der Trainierende gegen die starke kinetische Rotationsenergie halten und abbremsen muss.

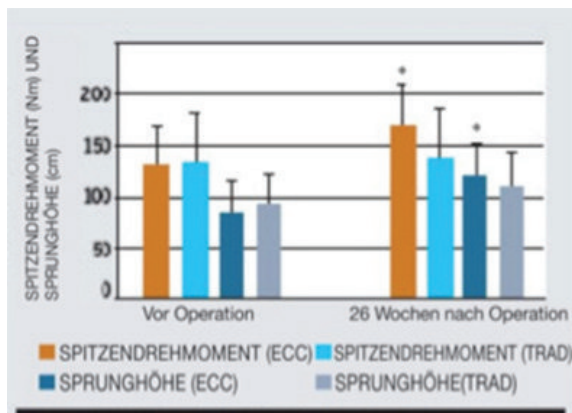
Das Trainingssystem ELITE ist ein computergesteuertes, interaktives, kognitives und links/rechts unabhängiges Beintrainingsgerät, welches über einen Kompressor elastische Schläuche „wie künstliche Muskeln“ so schnell mit Luft ansteuert, dass hohe Geschwindigkeiten auf die Pedale und somit Beine appliziert werden können, die der Trainierende mal konzentrisch, mal exzentrisch abfedern und ansteuern muss.

Geräte wie Power Plate arbeiten auch micro-exzentrisch maschinenunterstützt in kleiner Amplitude im Millimeterbereich, dafür mit höherer Frequenz (Beschleunigung).

reACT trainer ist eine der genialsten exzentrischen Maschinen, da schnell repetitiv aber trotzdem gelenkschonend. Ursprünglich für den Skisport entwickelt, bestehend aus einer federpositionierten Schlittenplattform, die asymmetrisch über zwei Doppel-Ellipsen bis zu 70 Mal pro Minute grossen Hub absolviert und dabei ergonomisch abkippt. Darauf steht man frei und koordinativ anspruchsvoll, dennoch funktionell in verschiedenen Positionen und federt die Wellen ab. Positionen sind deren viele möglich wie zum Beispiel Einbeinig, Lounges, Surf-Stellung und viele weitere mehr. Auch Liegestütz- und Rumpfpositionen sind möglich. Ein exzentrisches anaerobes HIIT Training, bei welchem die Muskeln nach wenigen Sekunden zu brennen beginnen und der Puls hochgeht.

Sieben Alternativen, wenn die Intensität im Training konzentrisch nicht selbst erhöht werden kann

1. Mentale Motivation durch Personal Training (limitiert)
2. Physische Unterstützung durch Doping (ungesund)



Quadriceps maximales Drehmoment und Distanz Sprung von der betroffenen unteren Extremität vor der Operation und 26 Wochen nach der Operation. *Quadriceps-Spitzendrehmoment und die Sprungweite stieg deutlich an vor der Operation bis zu 26 Wochen nach der Operation in der ECC-Gruppe (P < 0,01). (Fehlerbalken = 1 SD)

REHASTUDIE Konzentrisch (Trad) versus Exzentrisch (ECC)

Übung im Zeitraum von acht Wochen erhebliche gesundheitliche Vorteile bringt, einschliesslich:

- Deutliche Verbesserungen beim Energieverbrauch
- Erhöhte Fettverbrennung
- Verbesserte Blutlipid-Profile
- Verringerte Insulinresistenz



Berny Huber

Seit 25 selbständiger Unternehmer in der Fitnessbranche, Experte für HIIT Training
www.fit3.ch / www.reacttrainer.ch

3. Exzentrisches Training (unkontrolliert, Verletzungsgefahr)
4. Benutzung von Trainingsverstärkern wie z.B. EMS oder Vibration (kontrolliert und sicher)
5. Maschinenunterstütztes exzentrisches Training wie z.B. reACT trainer (kontrolliert und sicher)
6. Trainingsverstärker exzentrisch anwenden wie z.B. bei Sprüngen auf Power Plate, dem Schwingen an Vibrationsgriffen oder EMS auf heavy-negativ-Kraftgeräten
7. Trainingsverstärker kombiniert mit maschinenunterstütztem exzentrischen Training anwenden wie z.B. bei EMS auf reACTtrainer oder bei Power Plate auf reACT stellen oder alles zusammen.



Power Plate auf reACT mit EMS = exzentrische G-Kraftaddierung mit unterschiedlichen Amplituden und Frequenzen

Zusammengefasst

Wer konzentrisch nicht mehr weiterkommt, sollte exzentrisch anfangen zu trainieren.

Und wer die Wunschziele seiner Kunden ernst nimmt, sollte sich um exzentrische Technologien oder um externe Reizverstärker kümmern und nicht noch mehr konzentrische Geräte anschaffen.

- Vorteile von externen Reizverstärkern für das Studio
- Kürzere Trainingszeiten
- Weniger oft trainieren, da längere Superkompensationszeiten
- Weniger Fläche nötig für Trainingsgeräte, die lange benutzt werden
- Kein Mehrsatztraining mehr nötig
- Glückshormonausschüttungen durch hohe Intensität
- Es können höhere Preise verlangt werden (vgl. EMS und PT Preise)

reACT[®]

Maschinelle Exzentrik

Grosse Wirkung
2x 5 min
pro Woche

Die Knack-Po Maschine



Ein völlig neuartiges HIITraining mit **einzigartiger Trainingseffizienz.**

Dieses exzentrische Training liefert in Sequenzen von **nur 2 bis 5 min** unfassbare Resultate.

Erlebe deine Muskeln und erkenne den Unterschied zwischen konzentrischem und exzentrischem Training.

Studien beweisen, reACT wirkt verstärkt auf Muskelaufbau sowie Fettabbau.



Fit³ GmbH | Zürcherstrasse 102 | CH-8852 Altendorf | Tel. +41 58 580 02 02 | info@fit3.ch

www.reacttrainer.de | ch | at

Training oder nur Arbeit?



Training ist Epigenetik

Die Epigenetik ist ein Spezialgebiet der Biologie. Sie befasst sich mit Zelleigenschaften (Phänotyp), die auf Tochterzellen vererbt werden und nicht in der DNA-Sequenz (dem Genotyp) festgelegt sind. Grundlage sind Veränderungen an den Chromosomen, wodurch Abschnitte oder ganze Chromosomen in ihrer Aktivität beeinflusst werden. Man spricht auch von epigenetischer Veränderung bzw. epigenetischer Prägung. Die DNA-Sequenz wird dabei jedoch nicht verändert. Wir können unsere Gene also nicht verändern aber wir können zwei Drittel unserer Gene ein- oder ausschalten. Das Epigenom ist ein chemisches Anhängsel, es steuert das Gen. Eines der wichtigsten für den Stoffwechsel ist das pgc1alpha. Es regelt vor allem alle unsere Stoffwechsel-Zivilisationskrankheiten, die darüber gesteuert werden, wie zum Beispiel Metabolisches Syndrom (abdominelle Fettleibigkeit, Bluthochdruck, veränderte Blutfettwerte und Insulinresistenz) Diabetes ist ein Paradebeispiel für eine epigenetische Schalterstellung. Wissenschaftliche Studien zeigen „mehr Bewegen“ hat keine signifikante epigenetische Veränderung zur Folge und ist zum Fettabbau (Abnehmen) ungeeignet. Nur ein HOCH INTENSIVES INTERVAL TRAINING (HIIT) ergab über eine gewisse Zeit einen epigenetisch positiven Einfluss. Das gleiche gilt natürlich auch bei der Ernährung, doch auch da gilt nur, weniger essen gibt noch lange keinen epigenetischen Stoffwechsel-Effekt. Der Beweis: In körperlich anstrengenden Berufen wie z.B. in der Pflege, Reinigung etc., sind Menschen öfter Übergewichtig als in sitzenden Tätigkeiten.

Was ist HIIT Training?

Ein HOCH INTENSIVES INTERVAL TRAINING hat das Ziel, mit dem kleinsten

Aufwand höchste Stoffwechselverbesserungen zu erreichen. Diese bleiben den Stoffwechselanpassungen funktionieren über Epigenetik und erhöhen den Grundumsatz über 24 Stunden am Tag und sieben Tage die Woche, ohne dass Sie sich viel bewegen müssen. Im Gegensatz zu den meisten Empfehlungen, sich mehr zu bewegen und über Arbeit zusätzliche Kalorien zu verbrennen, beweist die Wissenschaft, dass kurze intensive Trainings von wenigen Sekunden einen unglaublich hohen und bleibenden Effekt auf den Körper erzielen können. Durch körperliche Arbeit (Bewegung) verändert sich der Stoffwechsel nicht oder nur minim. Doch durch diese kurzen überschwelligen Reize ergibt sich eine Superkompensation und es werden Gene regelrecht neu geschaltet. Gesundheitlich gesehen, werden mehr Mitochondrien gebildet die mehr ATP (schnellverfügbare Zellenergie) produzieren. Diese Energie, welche bei anderen Völkern oft Lebensenergie genannt wird, ist für unsere Selbstheilung zuständig und ist auch der Parameter für Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Jugendlichkeit und Lebensqualität.

HIIT erkennt man daran, dass man sich für mindestens eine halbe Stunde übel fühlt und keine Hungergefühle nach dem Training aufkommen.

Fettabbau

Vergessen wir, was man uns über den Fettverbrennungspuls gesagt hat. Er wird uns nicht verändern und nur kurzfristige Resultate zeigen. Es braucht einen viel zu grossen Zeitaufwand pro Woche von beispielsweise zehn bis 30 Stunden Arbeit, damit wirkungsvoll Fett abgebaut wird. Das ist keine machbare Lösung für unsere Zivilisation. Wie traurig für all die vielen Menschen, die im Frühjahr den Drang zum Abnehmen verspüren und

mit rotem Kopf auf der Strasse joggen. Gelenkschmerzen und Heissunger sind die Folge und der Kalorienverbrauch ist leider lächerlich. Die Rechnung zeigt es klar, dass drei Stunden joggen pro Woche auf den Gesamtumsatz keine grosse Rolle spielen. Ein kleines Rechenbeispiel: Nehmen wir eine Person mit nur 14'000 Kilokalorien Grundumsatz pro Woche, die aber 20'000 bis 30'000 Kilokalorien pro Woche an Nahrung und Getränken zu sich nimmt. Durch drei Stunden die Woche joggen im sogenannten Fettverbrennungspuls hat diese Person ca. 600 Kilokalorien pro Stunde (für viele, vor allem Frauen, ist es einiges weniger) also 1'800 Kilokalorien in einer Woche zusätzlich abgearbeitet. Resultat: Diese Person müsste mindestens 10 bis 27 Stunden die Woche joggen, um nicht mal nur nicht weiter zuzunehmen!

Ein HIIT Training hat laut wissenschaftlicher Studie (Gibala) durch dreimal die Woche 3 x 30-45 Sekunden HIIT 900% mehr Fett abgebaut, als die Probanden die dreimal die Woche zwei Stunden Ausdauer trainiert haben. Leider war das HIIT Training so unangenehm, dass die Probanden alle vorzeitig abgebrochen haben!

Der zweite Nachteil an einem HIIT Training ist, dass viele Menschen gar nicht mehr genügend Leistungsfähigkeit haben, um überhaupt ein HIIT Training zu absolvieren und zusätzlich den inneren Schweinehund nicht überwinden können, um diese Schmerzen zu ertragen, die es braucht, um in ein echten Trainingsbereich zu gelangen. Diese vielen Menschen brauchen zusätzliche externe Energie auf den Bewegungsapparat, damit es zu einem HIIT Training kommt. Wir erklären in der nächsten Ausgabe einige Beispiele, die funktionieren - etwa so wie die Ultraschallzahnbürste beim Zähneputzen.



Berny Huber

Seit 25 selbständiger Unternehmer in der Fitnessbranche, Experte für HIIT Training
www.fit3.ch / www.reacttrainer.ch

Muskeltraining: Der Eckpfeiler der Burnout Prävention



Fit sein gehört zur Bewerbung

Heute ist in den Unternehmen Emotionale Intelligenz (EQ) gepaart mit sexueller Attraktivität gefragt. Zwar ist es verboten, im Assessment Center die körperliche Leistungsfähigkeit, die Muskulatur und den Fettanteil zu messen, aber schlussendlich entscheiden Menschen nach ihren primitivsten Instinkten — auch wenn sie sich dessen nicht bewusst sind. Das Zeitalter von EQ

und Aussehen hat bereits vor einiger Zeit begonnen. Gut ausgebildete Leute gibt es viele, aber solche, die zusätzlich EQ-stark sind und emotionale Cleverness an den Tag legen, sind dünn gesät.

Ein Paket aus IQ, EQ, Wissen, Aussehen und Selbstwertgefühl

Fast alle Erfolgreichen sind auch EQ-stark und unersetzlich für Firmen. Die ganze Schulzeit werden wir nur auf Lernen programmiert. Doch EQ und Aussehen werden immer wichtiger. Dies wird in Zukunft noch mehr zunehmen, denn immer mehr Menschen brechen unter dem Druck des Wettbewerbs ein, weil sie über sich und den Mitmenschen viel zu wenig wissen, geschweige denn damit umgehen können. Von Managern und Unternehmern höre ich hinten durch, dass sie selten den Bewerber mit der besten Ausbildung für den Job anstellen. Stattdessen entscheiden soziale Kompetenz, Teamintegration, Aussehen, Gesundheitszustand, soziales Umfeld sowie Sympathie und neu noch Quote immer mehr darüber, welcher Bewerber das Rennen macht.

Fit sein steigert die sexuelle Attraktivität

Man muss gestehen, dass ungesund aussehende Menschen weniger Chancen haben als vermeintlich fitte. Wir setzen nämlich sexuelle Attraktivität mit Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit gleich. Karriere zu machen ist für Männer auch eine Form, ihre sexuelle Attraktivität zu steigern. Frauen reagieren im Unterbewusstsein in allererster Linie auf äusserliche Merkmale, um gute Gene zu vererben. Sie möchten fast alle auch einen grösseren Mann,

als sie selber sind. In zweiter Instanz suchen sie Männer mit sozialem Status wie Macht und Einfluss, in dritter Sicherheit und Geld, in vierter Selbstverwirklichung. Die Zeit des übergewichtigen und rauchenden Managers ist vorbei. Man lässt praktisch keine übergewichtigen Menschen mehr in die Chefetage, allein schon aus Risiko und Kostengründen nicht. Nach dem Einstellen kümmert sich leider niemand mehr um die aktive Gesundheit und Fitness der Mitarbeiter, was die Schweizer Firmen teuer zu stehen kommt und sie im internationalen Vergleich schlecht aussehen lässt.

Wer seine Muskeln trainiert, impft seinen Körper gegen Burnout

Alle Organe — vor allem Hirn und Herz — sind nur Zulieferdienste für die Muskulatur. Die langfristige Leistungsfähigkeit entscheidet sich deshalb bei der Nachfrage des Muskels. Bei hochintensiver Reizung schüttet er Botenstoffe aus, die wie Ärzte im Körper Organe heilen und Fett abbauen. Das Immunsystem wird gestärkt bei richtiger Superkompensation (Vorsicht Übertraining). Früher war Übergewicht ein Zeichen des Wohlstandes. Heute sind es eher sozial tiefere Schichten, die übergewichtig sind. Zum Statussymbol gehört es neu, immer gut auszusehen. Auf der anderen Seite schreitet aber die Büro-Degeneration mit sieben Meilenstiefeln vorwärts und zwingt uns, wie damals als das Zähneputzen in der Schule eingeführt werden musste, zu drastischen aktiven Massnahmen. Ein neues Phänomen sind die schlanken Übergewichtigen, Laufsteg-Models mit einem sehr hohen Fettanteil, gertenschlank aber ohne Muskulatur und mit zum Teil schon Diabetes.

Apropos IQ: Was ist wichtiger Zähneputzen oder Muskeltraining? Für die Zähne erhalten Sie die Dritten, mit denen Sie 120 Jahre alt werden können. Für Stoffwechsel und Muskelapparat gibt es leider noch keinen Ersatz.

Fitte Eltern zeugen fitte Kinder, unfitte...

Die dritte Generation Büro hinterlässt ihre Spuren und vererbt sich direkt an unsere immer grösser aber schwächer werdenden Kinder. Rückenschmerzen, Verspannungen, ein defekter Stoffwechsel, Depressionen und weitere Beschwerden stammen auch von der fehlenden Muskulatur. Die Ursache



Berny Huber

Ist Inhaber der Fit3 GmbH, die innovative Fitnesskonzepte und -technologien vertreibt, und Betreiber von HI-Tech-Gesundheitsstudios mit Sitz in Altendorf. Er beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit Fitness und Anti-Aging und deren soziologischen Auswirkungen auf die Menschheit. Als Referent an Kongressen provoziert er immer wieder mit seinen gewagten, jedoch ehrlichen Thesen und Aussagen. Berny Huber ist auch in den Schweizer Medien präsent. Kontakt und Infos: Tel. 079 423 39 22 oder berny@fit3.ch

dafür ist das Fehlen von hochintensiven Belastungen (anabole Reize) auf den Bewegungsapparat; dies wirkt sich auch auf den hormonellen Status, insbesondere auf Testosteron aus. Die Natur und unsere Umwelt mit allen Giften beispielsweise in Putzmitteln, in Antibiotika-Pillen, im Trinkwasser etc., korrigiert dies durch Zeugungsunfähigkeit (weniger und schlechte Spermienqualität) und veränderter sexueller Ausrichtung ohne Nachwuchschance, sprich Homosexualität. Diese Phänomene hatten wir auch am Ende anderer Hochkonjunkturen wie Ende griechisch-römisches Reich. In jener Zeit wurden auch immer mehr Menschen übergewichtig. Sie gingen auch ins Wellness und viele Männer standen auf Jungs. Die Kinder von armen und körperlich arbeitenden Menschen (beispielsweise Bauerfamilien) sind gesünder, leistungsfähiger und weniger krank. Die Verantwortung für unsere Kinder beginnt also nicht mit der Erziehung nach der Geburt, sondern fängt bereits mit unserem Fitnesszustand bei der Zeugung an.

Kinder müssen auf den modernen Dschungel vorbereitet werden

Da unsere Kinder vor allem gefördert, aber nicht gefordert werden, also emotional verweichlicht sind und die Auswirkungen von Bildschirm, Gameboy, Handy, Instagram, Zuckergetränke etc. ignoriert werden, brechen sie immer mehr in der harten Geschäftswelt ein und wir finden zunehmend 20-jährige in den Burnout-Kliniken. Die Suizidgedanken haben sich in den letzten zehn Jahren mehr als Verzehnfacht und sind alarmierend. Es gibt auch noch drei andere Phänomene, die es zuvor in der ganzen Weltgeschichte noch nie gegeben hat. Erstens: Es gibt auf unserem Planeten mehr Übergewichtige als Hungernde. Zweitens: Menschen mit tiefem Bildungsstand sind übergewichtig, Gebildete eher schlank und fit. Drittens:

Zum ersten Mal in der Weltgeschichte überleben Eltern ihre Kinder.

Immer mehr Schweizer bei der Arbeit gedopt

Mittlerweile nimmt jeder vierte Schweizer Antidepressiva. dies entspricht etwa jedem Zweiten bis Dritten in der Arbeitswelt. Das heisst, zusammen mit Alkohol und anderen Drogen (ohne normale Medikamente) ist über die Hälfte der Schweizer gedopt, um im Arbeitsmarkt und Alltag zu bestehen. Dies führt aber keinesfalls zu alarmierenden nationalen Massnahmen wie bei Rauchen oder im Spitzensport, denn es verdienen ganz viele kräftig mit an diesen Lebzeitsüchtigen. Da hat es die Kontrolle über die Tour de Suisse, über eine Schweinegrippe oder den CO₂-Ausstoss viel einfacher, obwohl die direkte Bedrohung und Kostenfolgen geringer sind. Warum?

Artgerechte Menschenhaltung?

Was kann man gegen Burnout tun? Artgerechte Haltung ist das Zauberwort. Jeder Elefant wird heute artgerecht im Zoo gehalten. Das natürliche, gesunde Fressen wird versteckt, so dass der Elefant sich damit beschäftigt, es zu suchen und zu finden. Spielzeuge werden zur Verfügung gestellt. Es wird für Artgenossen gesorgt, der Auslauf draussen vergrössert und ein Schwimmteich angelegt. Doch der Mensch scheint weniger Wert zu sein als ein Tier und lebt ein selbst gewähltes, stressvolles, einsames, virtuelles Indoor-Leben mit steigender Suizidstatistik.

Übrigens: Die Schweiz ist eines der reichsten Länder der Welt aber mit nur mässiger Work-Life-Balance. Dennoch hat sie eine der am höchsten steigenden Burnout-Raten, vor allem bei Jugendlichen.

Wir sind immer noch Höhlenbewohner

Wir leben ein High-Tech-Leben, sind aber genetisch immer noch Höhlenbewohner — „cave man“ lässt grüssen. Die Zeiten des Jagens und Sammelns sind vorbei; das waren noch schöne Zeiten, als der Körper psychischem Stress sofort durch körperliche Aktivität abbaute. Mehr als 30 Minuten ging dies nie, ob Kampf, Flucht oder sonstiges Überleben, entweder war man in Sicherheit oder tot. Wir müssen uns also künstlich bewegen, damit sich der Stress abbaut und es uns wieder gut geht. Immer wieder erstaunt mich, mit wieviel Liebe und für wieviel Geld Männer ihre Autos, Frauen ihre Schuhe, Kleider und Fingernägel etc. pflegen, aber über einen sachgerechten Umgang mit der eigenen physischen sowie psychischen Gesundheit erst bei grässlichen Schmerzen in der Klinik nachdenken – und oft selbst dann noch nicht handeln.

Ich kenne niemanden, der nach einem Burnout vollständig regeneriert zurückgekommen wäre. Es gibt nur eine Chance gegen Burnout und das ist die Prävention.

Zur Karriereplanung gehört auch körperliche Weiterbildung

Menschen, die heute Karriere machen wollen, sollten neu auch unbedingt in die Weiterbildung ihres Körpers also in die Gesundheit und Widerstandsfähigkeit investieren und sich damit ihre **vierte Säule** sichern, ansonsten ist die Karriere für die Katz und endet mit dem Herzinfarkt oder in der Burnout-Klinik und später im Pflegeheim.

Kümmern Sie sich also schon heute um ein Update oder Chiptuning für Ihren Körper!

Ob Sie eines brauchen? Machen sie den Quick Test!

Männer/Frauen Selbstcheck für die eigene Fitness:

Mindestens 15/5 Klimmzüge, und 50/20 Liegestütze, ein Treppenhaus mit zehn Stockwerken ohne anzuhalten langsam hochjoggen können, auf einem Bein mit geschlossenen Augen für 30 Sekunden stehen, mit durchgestreckten Knien per Hand den Boden berühren und einen Tennisball mindestens 60/30 Meter weit zu werfen. Nachts durchschlafen. Ruhepuls unter 60, Ruheblutdruck um 80/120. MEDIKAMENTENFREI leben! Männer sollten eine Erektion über eine längere Zeit halten können (ohne Viagra) Frauen sollten ohne Harnverlust lachen, husten und niesen können.

