

# Die neue Clubzeitung

## Aktuelle Themen und Termine

**Club 60 Plus**  
STARK UND FIT IN JEDEM ALTER

**Übung des Monats:** Das Hebegerät oder auch der Squat (Kniebeugen) mit Kettlebells (Kugelhantel)



Bildquelle: Dr. Wolff



www.skimble.com

Diese Übung ähnelt der Alltagsbewegung „Einen Kasten/Korb anheben“. Sie ist eine Ganzkörperübung und trainiert Beine, Bauch- und Rückenmuskulatur. Außerdem wird Körpergefühl und Beweglichkeit vor allem in Hüfte und LWS gefördert. Es lohnt sich also, diese Übung einmal auszuprobieren. Sprechen Sie dafür eine der Club- Mitarbeiterinnen an.

**Alles über Vitamin D:** Wer oft unter Infekten leidet, Muskelbeschwerden oder Abgeschlagenheit empfindet, sollte einmal beim Hausarzt seinen Vitamin D-Spiegel überprüfen lassen (Kosten ca. 35,-€). Bei älteren Menschen sollte der Wert mindestens bei 50 ng/ml bzw. bei 100 nmol/l liegen\*. Zusammen mit Calcium und Magnesium ist Vitamin D ein Baustein unseres Knochenstoffwechsels. D.h. ein guter Vitamin D-Spiegel kann gegen Osteoporose vorbeugen.

Vigantoletten mit 1000-2000 i.E. sind frei verkäuflich in der Apotheke zu erhalten oder man bekommt Dekistrol mit 20.000 i.E. vom Arzt verschrieben. Vor allem im Winter sollte man täglich mind. 1000 i.E. zu sich nehmen bzw. 20.000 i.E. pro Woche. Um diese Dosis auf natürliche Weise zu erreichen müsste man sich täglich ohne Sonnenschutzcreme mindestens 30 min der Sonne aussetzen. Und da vor allem darauf achten, dass Gesicht und Unterarme unbedeckt sind.

\*Quelle u.a.: Gesundheitsamt Bremen. Bildquelle: Apotheken-Umschau



**Ernährung bei Arthrose:** Eine pflanzenbasierte Ernährung mit viel Gemüse, Obst und pflanzlichen Ölen versorgt den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen und wirkt entzündungshemmend. Zudem hilft sie überflüssige Pfunde dauerhaft loszuwerden, so dass die Gelenke weniger belastet



werden. Ungünstig bei Arthrose-Schmerzen sind Fleisch und Wurstwaren, sowie ungünstige Fette. Sie führen dazu, dass der Körper zu viel Arachidonsäure aufnimmt, aus der entzündungsfördernde Botenstoffe gebildet werden.

Zuckerhaltige Lebensmittel, sowie Brot und Backwaren aus Weizenmehl scheinen für vermehrte Entzündungsprozesse im Körper ebenso verantwortlich zu sein.

**Buchtipps:** Dr. Wolfgang Feil, u.a., „Arthrose und Gelenkschmerzen überwinden“, 2018.

### Termine - Termine - Termine

- ➔ Voraussichtlich **ab Juli/August 2019** können wir unseren neuen Kursraum (im Keller) beziehen. Nähere Infos in der nächsten Clubzeitungsausgabe.
- ➔ Der Club wird im Oktober fünf Jahre alt! Das möchten wir zusammen mit allen unseren Kunden gebührend feiern. Am **Samstag, den 05. Oktober 2019** steigt die große Jubiläumsfeier **auf Kloster Heisterbach** im schönen Siebengebirge! Es wird hierzu noch eine gesonderte Einladung an alle unsere Kunden erfolgen. Das Sommerfest findet daher in diesem Jahr nicht statt.

