

Zeitschrift des
INJOY Dettingen
für Fitness, Figur
und Gesundheit

FITAMIN

SONDERAUSGABE
Herbst 2025

Starte lecker in den Tag

Warum Frühstück so wichtig ist!
» 6

Longevity

Gesund und fit bis
ins hohe Alter!
» 8 & 9

Der BMI

Veraltet oder aktuell?
» 12 & 13



Fit werden und bleiben – beim Testsieger!

Fühl Dich *NEU*

INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS



Öffnungszeiten

Mo	07:00 – 22:00 Uhr
Di – Do	08:30 – 22:00 Uhr
Fr	07:00 – 22:00 Uhr
Sa	11:00 – 18:00 Uhr
So	09:00 – 18:00 Uhr

Besuche uns auch auf Facebook

 [fb.com/INJOY.Dettingen](https://www.facebook.com/INJOY.Dettingen)

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Jetzt, wo die Tage kürzer und kühler werden, ist es besonders wichtig, auf sich zu achten und aktiv zu bleiben. Diese Ausgabe begleitet dich mit wertvollen Tipps rund um Ernährung und Nahrungsergänzung sowie mit Ideen, wie du fit und sportlich durch die kalte Jahreszeit kommst.

Darüber hinaus findest du Artikel zu weiteren wichtigen Themen wie Arthrose und Wassereinlagerungen. Außerdem werfen wir einen genauen Blick auf den BMI und seine Aussagekraft heute.

Viel Spaß beim Lesen!

Deine Monika Fritz & Thomas Hirsch
und das gesamte Team des INJOY Dettingen

In dieser Ausgabe

- 03** ALLES NEU!
Jetzt findest du INJOY noch besser

- 04** WASSER ABLASSEN!
Wie du deinen Körper gesund entwässerst

- 06** FRÜHSTÜCK
macht das Leben besser!

- 08** LONGEVITY
gesund und fit bis ins hohe Alter!

- 11** WARM-UP
für den Winter

- 12** BMI
Veraltet oder aktuell?

- 14** ARTHROSE
Der schmerzhafteste Verschleiß

- 15** DER PERFEKTE START
in ein fittes und gesundes Leben!

Impressum

Herausgeber:

INJOY Dettingen
Vogelsangstraße 35
72581 Dettingen an der Erms
Telefon: 07123- 87651
info@injoy-dettingen.de

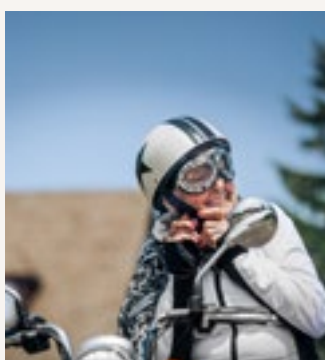
Druck:

Mediengruppe Main-Post GmbH
Berner Straße 2, 97084 Würzburg,
Telefon +49 (931) 6001

Konzept und Umsetzung:

INJOY QUALITY GmbH | OSP 131279
Valentin-Linhof-Str. 8, 81829 München
Telefon +49 (0) 89 45098130, www.aciso.com
GF: Thorsten Kielmann, Alexander Benker

Bilder: Falls nicht anders gekennzeichnet vom Herausgeber, INJOY QUALITY GmbH, gettyimages.de oder shutterstock.com, Titelbild: gettyimages.de. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und der INJOY QUALITY GmbH.



Fühl Dich NEU

INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS

INJOY Dettingen
Vogelsangstraße 35
72581 Dettingen an der Erms
Tel. 07123 / 87651 | www.injoy-dettingen.de

Alles NEU!

Jetzt findest du INJOY noch besser

Immer aktuell –
auf unserer neuen
zentralen Website
und den offiziellen
INJOY Social-
Media-Kanälen

Mit einem modernen Look, klarer Struktur und kurzen Ladezeiten machen wir dir den Zugang zu allen relevanten Informationen jetzt noch einfacher. Ob Trainingskonzepte, neue Angebote oder Gesundheitsimpulse – du findest alles an einem Ort, schnell und übersichtlich.

Auch unsere Social Media Community wächst stetig weiter. Folge uns, werde Teil der INJOY Familie und erhalte regelmäßig neue Impulse rund um gesundheitsorientiertes Muskeltraining, Ernährung, Motivation und Wohlbefinden.

Gemeinsam verfolgen wir ein großes Ziel: Mehr Menschen nachhaltig für ein aktives, gesundes Leben zu begeistern. Deine Unterstützung zählt – bleib dabei und teile unsere Inhalte!



www.injoy.de

 @injoy_deutschland

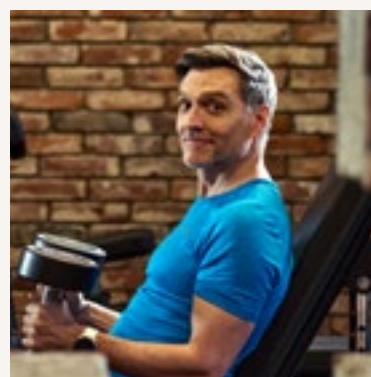
 INJOY Deutschland

Wir fühlen uns NEU!



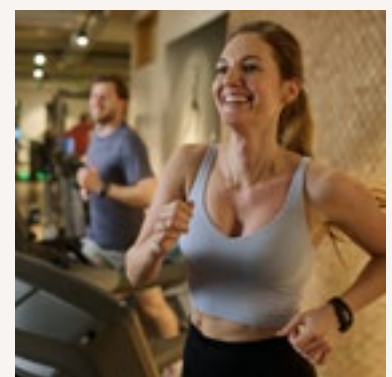
Helga, 83

"Ich hatte jahrelang Rückenschmerzen und viele Studios ausprobiert – ohne echten Erfolg. Bei INJOY fühlte ich mich zum ersten Mal ernst genommen. Meine Gesundheit steht hier im Vordergrund. Die individuelle Betreuung, das gezielte Muskeltraining und das Muskellängentraining haben mein Leben verändert. Ich bin schmerzfrei, fitter als je zuvor und habe endlich Spaß an Bewegung."



Martin, 45

"INJOY ist mein persönlicher Gamechanger. Ich war lange frustriert. Hatte trotz viel Sport keine Ergebnisse. Durch die gezielte Analyse, das Training nach Plan und die wertvollen Ernährungstipps habe ich endlich Erfolge feiern können. Mein Gewicht, meine Energie und mein Selbstwertgefühl – alles hat sich positiv verändert. Und ich freue mich jedes Mal aufs Training!"



Clara, 28

"Was ich an INJOY besonders schätze, ist das Zusammenspiel aus Hightech, Know-how und echter Herzlichkeit. Mein Trainingsplan wurde exakt an meine sportlichen Ziele angepasst. Und das Beste: Ich merke jede Woche, wie mein Körper leistungsfähiger wird. INJOY motiviert mich wie kein anderes Studio – und es fühlt sich einfach gut an!"

Wasser ablassen!

Wie du deinen Körper gesund entwässerst

Der menschliche Körper besteht zu 70 % aus Wasser, und das merken gerade viele Frauen bei warmen Temperaturen, vor der Periode oder nach langem Sitzen und Stehen: Wassereinlagerungen in Beinen, Füßen und Händen sind lästig und manchmal sogar richtig schmerzhaft. Wir verraten dir, woher die (meist) harmlosen Wasseransammlungen kommen und wie du diese künftig vermeiden kannst.

Wie entstehen Wassereinlagerungen?

Wasseransammlungen entstehen, wenn Wasser aus Blutgefäßen oder dem Lymphsystem austritt, sich im umliegenden Gewebe ansammelt und von dort nicht mehr ablaufen kann. Symptome sind z. B. schwere, dicke Beine, geschwollene Füße und Knöchel, aufgedunsene Hände und Finger oder auch ein angeschwollenes Gesicht.

Wassereinlagerungen werden auch als Ödeme bezeichnet: Drückt man mit dem Finger an der betroffenen Stelle einige Sekunden auf die Haut, bleibt eine sichtbare Delle zurück. Dies ist ein deutliches Anzeichen dafür, dass es sich bei der Schwellung um ein Ödem bzw. eine Wassereinlagerung handelt. Diese sind übrigens meist völlig ungefährlich und harmlos und lösen sich nach einiger Zeit auch wieder von allein auf.



Fühl Dich
NEU INJOY

Ursachen für Ödeme

HITZE: Bei heißen Temperaturen erweitern sich die Gefäße und die Blutzirkulation verlangsamt sich. Dadurch kann das Wasser leichter und schneller aus dem Lymphsystem austreten und sich im umliegenden Gewebe sammeln. Gerade in den Beinen, Füßen und Knöcheln ist dieses Phänomen meist sichtbar.

WEICHES BINDEGEWEBE: Frauen haben von Natur aus ein weicherer Bindegewebe als Männer, so dass das Wasser leichter ins Gewebe fließen und sich dort einlagern kann.

HORMONE: Ein weiterer Grund, warum Frauen häufiger unter Ödemen leiden, sind die weiblichen Hormone. Zyklusbedingt lagern viele Frauen vor der Periode oder während der Schwangerschaft vermehrt Wasser ein.

MEDIKAMENTE: Medikamente, die gegen Depressionen, Bluthochdruck und Diabetes wirken, sowie alle cortisonhaltigen Medikamente bergen das Risiko, Wassereinlagerungen zu verursachen. Diese Nebenwirkung ist allerdings meist nur vorübergehend und verschwindet nach Absetzen des Medikaments wieder von allein.

KRANKHEITEN: Selten können Ödeme auch Hinweise auf eine ernstzunehmende Erkrankung sein. Solltest du häufig unter Wassereinlagerungen leiden, halte bitte Rücksprache mit deinem Arzt. Auch Schilddrüsenerkrankungen und Herzkrankheiten können mit Ödemen einhergehen.



Was hilft gegen Wassereinlagerungen?

Besteht eine grundsätzliche Veranlagung zur Wassereinlagerung, lässt sich die Entstehung von Ödemen meist nicht vollständig verhindern. Es gibt jedoch verschiedene Tipps, die im Akutfall hilfreich sind und auch vorbeugend wirken können.

So ist eine gesunde Ernährung (Nüsse, Gemüse, Vollkornprodukte) bereits die beste Vorbeugung von Ödemen. Auch entschlackende, entwässernde Lebensmittel wie Spargel, Ananas und Gurke unterstützen den Körper dabei, überschüssiges Wasser schnell wieder loszuwerden.

Weitere Tipps, die du ausprobieren kannst:

FITNESS IST DAS A UND O

Wer lange sitzt und abends unter geschwollenen Beinen leidet, sollte sich häufiger bewegen. Sport kurbelt Stoffwechsel und Blutkreislauf an, aktiviert den Rückfluss der Lympheflüssigkeit und wirkt so entwässernd auf das Gewebe. Ideal sind hier Ausdauersportarten wie Joggen, Walken, Fahrradfahren oder Einheiten auf dem Crosstrainer. Bei INJOY kannst du diese Ausdauersportarten regelmäßig, abwechslungsreich und wetterunabhängig ausüben.

VIEL WASSER

Klingt paradox, aber wenn du ausreichend Wasser zu dir nimmst, fördert der Körper die Ausscheidung von Flüssigkeiten stärker, als wenn der Körper dehydriert ist. Im Falle von Wassermangel speichert der Körper nämlich alles zur Verfügung stehende Wasser sozusagen als Vorrat und lagert dadurch erst recht Wasser ein.

APFELESSIG

Ein echter Geheimtipp gegen Wassereinlagerungen ist Apfelessig, da er reich an Kalium ist und dadurch entzündungshemmend und abschwellend wirkt. Zweimal täglich einen Teelöffel Apfelessig in ein Glas Wasser geben und trinken oder die geschwollenen Stellen mit einem Apfelessig-Wickel belegen.

VERWÖHNEN LASSEN

Massagen regen durch den Druck der Finger den Lymphfluss an und fördern die Durchblutung, wodurch überschüssige Wassereinlagerungen leichter und schneller abtransportiert werden können. Falls Massagen nicht regelmäßig möglich sind, kann eine Faszienrolle helfen – vorausgesetzt, sie wird richtig eingesetzt.

TEA TIME

Heißer Tee aktiviert den Lymphfluss und die Nierentätigkeit und hilft so dabei, die überschüssige Flüssigkeit aus dem Körper abzutransportieren. Auch der Wasserkreislauf wird angeregt, vor allem spezielle Kräutertees wirken harntreibend und dadurch entwässernd (z. B. Brennnessel, Birkenblätter, Ingwer, Grüner Tee). In vielen Apotheken und Drogeriemärkten findest du spezielle Entwässerungstees aus eigens zu diesem Zweck zusammengestellten Kräutermischungen.

GEMÄSSIGTER GENUSS

Salz und Zucker solltest du am besten deutlich reduzieren, da gerade Salz dafür sorgt, dass sich Wasser im Körper ansammelt.



Erste-Hilfe-Tipp

Geschwollene Beine am besten hochlagern, damit die Lympheflüssigkeit leichter abfließen kann. Kaltes Wasser sorgt dafür, dass sich die Gefäße wieder zusammenziehen, deshalb sind kalte Duschen oder auch Wechselduschen sehr empfehlenswert und sorgen meist für schnelle Linderung. Vermeide – gerade an heißen Tagen – zu langes Sitzen, zu enge Schuhe, heiße Bäder und überhitzte Räume.

FRÜHSTÜCK

macht das Leben besser!

Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages!

Das ist eine alte Weisheit. Doch was aktuelle Forschungen bestätigen, ist, dass die Ernährung am Morgen sich tatsächlich auf unser Verhalten tagsüber auswirkt. Wir zeigen dir, warum das so ist und was du tun kannst, wenn du morgens partout keinen Hunger hast!

INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS

Frühstück polarisiert

Die einen wachen morgens mit Appetit auf, während anderen die ersten Stunden des Tages überhaupt keinen Hunger haben. Und auch die Wissenschaft ist sich uneins, inwieweit Nahrungsaufnahme am Morgen den Stoffwechsel und die Fettverbrennung verbessert. Wer auf sein Gewicht achtet oder abnehmen möchte, setzt daher besser auf die Energiebilanz aller Mahlzeiten. Dennoch ist der richtige Input am Morgen nicht zu unterschätzen. Fakt ist, dass Frühstückser im Durchschnitt gesünder leben, sich auch über den Tag bewusster ernähren und seltener an Übergewicht, Fettleibigkeit oder chronischen Erkrankungen leiden. Studien belegen dies für alle Altersklassen und besonders für Kinder und Jugendliche.

Der Morgen macht den Tag

Wer morgens ausgewogen frühstückt, der setzt einen Gesundheitsimpuls für den gesamten Tag. Es geht um mehr als darum, Heißhungerattacken und Mängeln vorzubeugen. Vielmehr werden der Grundumsatz, die Insulinresistenz und die Versorgung der Organe, der Muskeln und des Gehirns aufrechterhalten. Die körperliche, geistige und mentale Verfassung, also wie wir uns fühlen und verhalten,

wird ebenfalls stärker von der Ernährung beeinflusst, als bisher vermutet. Daher ist eine Nährstoffversorgung innerhalb der ersten zwei Stunden nach dem Aufstehen ratsam. Das unterstützt auch den Schlaf-Wach-Rhythmus, fährt alle Systeme hoch und gibt Energie, Motivation, gute Stimmung, Leistungsfähigkeit und Konzentration.

Qualität statt Quantität

Dabei kommt es nicht auf die Menge an, sondern auf das, was und wie du frühstückst. Viel zu frühstücken ist nicht notwendig oder sinnvoll, denn es belastet eher und macht dann träge. Wichtiger sind die Bausteine deines Frühstücks: Kohlenhydrate (z. B. Vollkornbrot, Haferflocken), Eiweiß (Eier), gute Fette (Avocado, Leinöl), Vitamine und Mineralien (Obst, Gemüse).

Stark verarbeitete Lebensmittel, Weißmehl und ungesunde Fette sollten möglichst vermieden werden. Und das lässt sich auch für Frühstücksmuffel umsetzen. Die Zeit für ein gesundes, nahrhaftes Frühstück ist genauso wichtig, wie dessen Zutaten. Bereits die Zubereitung kann ein bewusster Teil der gesunden Morgenroutine sein. Komm gestärkt und motiviert in den Tag – mit den richtigen Grundlagen im Bauch für mehr Lebensqualität im Alltag!

INJOY Frühstücks-Tipps:



Vor dem Frühstück

Ein Glas lauwarmes Wasser mit Zitrone nach dem Zähneputzen gleicht den nächtlichen Flüssigkeitsverlust aus, regt die Verdauung an und unterstützt die natürliche Darmtätigkeit. Gleichzeitig hilft es, Schadstoffe zu lösen und aus dem Körper auszuleiten, was die Nährstoffaufnahme fördern kann.



Vitamin- und proteinreich für Wenig-Frühstücker

- Einen selbst gemixten (z. B. grünen) Smoothie
- Eine kleine Schale Schafsmilchjoghurt mit frischem Obst



Für Power-Frühstücker

- Vollkornbrot mit Ei und Avocado
- Bowl mit Quark, Beeren und Chiasamen
- Selbstgemachtes Müsli aus Haferflocken, Nüssen und Früchten



Für Schnell-Frühstücker

- Vorbereitet am Vorabend: Over-Night-Oats oder Bircher Müsli
- 2 hartgekochte Eier mit Cocktail-Tomaten, Gurkenscheiben und etwas Putenbrustaufschnitt

FITTE UNTERSTÜTZUNG

durch Nahrungsergänzung



Nahrungsergänzungsmittel sind in aller Munde. Die Auswahl auf dem Markt ist dabei riesig. Wann du zu diesen Helfern greifen solltest und was die gängigsten Produkte dir tatsächlich bringen – wir zeigen es dir! Viele Trainierende wollen ihren Trainingsfortschritt auch von innen heraus unterstützen. Die Tabletten und Pulver versprechen schnelle Unterstützung bei Leistungssteigerung, Regeneration, Muskelaufbau und Gewichtsabnahme.

Was sind Nahrungsergänzungsmittel?

Bei Nahrungsergänzungsmitteln handelt es sich um Produkte, meist in Pulver- oder Kapselform, die Nähr- und Wirkstoffe enthalten. Sie sind in der Regel frei verkäuflich. In der Darreichung sind sie Arzneimitteln ähnlich und werden geschluckt, also oral eingenommen. Die Inhaltsstoffe sind meist Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren und Pflanzen- und Kräuterextrakte. Zusätzlich gehören dazu Substanzen, die als leistungssteigernd gelten (z. B. Koffein, Kreatin, L-Carnitin).

Wann ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll?

In einer ganzen Reihe von Fällen kann die Einnahme entsprechender Mittel sinnvoll

sein: Trainierende weisen einen erhöhten Nährstoffbedarf auf. Dieser kann über die Nahrung oft nicht ausreichend gedeckt werden.

Besonders in Phasen sehr intensiven Trainings – wie etwa in der Wettkampfvorbereitung – ist es schwierig, die verbrauchte Energie allein über die Ernährung wieder zuzuführen.

Trainierende, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, können über Nahrungsergänzungsmittel ihren Bedarf an Mikronährstoffen decken (z. B. Eisen, Zink und Jod. Und auch für Trainierende mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die bestimmte Nährstoffe nicht über Lebensmittel aufnehmen können, ist eine Nahrungsergänzung empfehlenswert.

Welche Wirkstoffe gibt es?



PROTEINE

(z. B. Whey Protein in Pulverform)

Das wohl bekannteste Nahrungsergänzungsmittel ist das Protein-Pulver. Das enthaltene Protein soll den Muskelaufbau unterstützen. Die wertvollen Aminosäuren, die als Muskelbausteine gelten, kann der Körper nicht selbst produzieren. Sie müssen ihm von außen zugefügt werden.

Für die Zubereitung empfiehlt sich Wasser, pflanzliche Milchalternativen wie Mandelmilch oder Joghurt von Ziege oder Schaf. Proteinpulver liefern fast dreimal so viel Eiweiß wie fettarme Milch. So können sie das Ausmaß der Muskelschäden begrenzen und den Muskelaufbau unterstützen.



MINERALSTOFFE

(z. B. Magnesium)

Magnesium in Pulver- oder Tablettenform gilt als Wundermittel gegen Muskelkrämpfe, die als Folge einer erhöhten sportlichen Belastung auftreten. Idealerweise wird das Pulver durch ein Natrium-Präparat ergänzt. Denn die muskuläre Erschöpfung am Ende einer harten Trainingseinheit wird auch immer durch das Schwitzen, also durch den Natriumverlust, hervorgerufen.

Trinke daher auch immer ausreichend natriumhaltige Flüssigkeit nach einem harten Training. Du beugst damit Krämpfen und Schmerzen vor und beschleunigst die Regeneration. Für Trainierende – besonders zur Vorbeugung

von Muskelkrämpfen – empfiehlt sich Magnesiumcitrat, das in einem hohem Maß (= sehr gute Bioverfügbarkeit) und schnell vom Körper aufgenommen werden kann.



WIRKSTOFFSUPPLEMENTE

(z. B. L-Carnitin)

Diese Wirkstoffe werden auch als ernährungsbezogene Leistungsförderer bezeichnet. Sie steigern die sportliche Leistung und kurbeln gleichzeitig – zumindest in vielen Fällen – auch den Stoffwechsel an. Im Falle von Koffein und L-Carnitin ist durchaus eine Auswirkung auf die körperliche Energie wahrzunehmen. Zudem sorgt L-Carnitin nach sehr intensiven Belastungen für eine optimierte Regeneration der Muskeln und für verminderten Muskelkater.

FAZIT: In bestimmten Situationen kann die phasenweise Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln durchaus sinnvoll sein und einen positiven Effekt auf die körperliche und sportliche Leistung haben. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung kann durch Nahrungsergänzungsmittel jedoch nicht ersetzt werden und sollte stets im Fokus eines Trainierenden stehen.

Ein langes, gesundes und selbstbestimmtes Leben führen, das ist ein Ziel der meisten Menschen. Die gute Nachricht: Es sind vor allem Lebensstil und tägliche Gewohnheiten, die den Alterungsprozess maßgeblich beeinflussen – wir haben es also zu großen Teilen selbst in der Hand, wie es uns im Alter körperlich und geistig geht.

Longevity

Gesund und fit bis ins hohe Alter!

Entgegen vieler Annahmen spielen genetische Faktoren eine eher untergeordnete Rolle im Alterungsprozess, wie aktuelle Studien belegen. Das Forschungsfeld der Epigenetik untersucht, wie äußere Einflüsse, z. B. Ernährungs- und Bewegungsverhalten, Stress oder Umwelteinflüsse, bestimmen, welche Gene in unseren Zellen an- oder ausgeschaltet werden, ohne dass sich die Erbinformation selbst verändert.



MUSKELTRAINING: Der Schlüssel für gesundes Altern

Mit zunehmendem Alter baut der Körper Muskelmasse ab – ein Prozess, der als Sarkopenie bezeichnet wird. Dieser Muskelabbau erhöht das Risiko für Stürze, Knochenbrüche und Mobilitätseinschränkungen. Regelmäßiges Muskeltraining wirkt dem entgegen, indem es die Muskelmasse erhält oder sogar aufbaut. Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig Muskeltraining absolvieren, im Alter länger selbstständig bleiben und eine höhere Lebensqualität genießen. Zudem stärkt Muskeltraining das Herz-Kreislauf-System, fördert die Durchblutung aller Körpersysteme und verbessert im Besonderen die Knochendichte. Muskeltraining wirkt also präventiv gegen viele altersbedingte Erkrankungen und trägt dazu bei, die körperliche und geistige Vitalität zu bewahren.



ERNÄHRUNG: Die Basis für Gesundheit und Energie

Eine ausgewogene Ernährung ist essenziell, um den Körper mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen, die für Muskelaufbau, Zellreparatur und das allgemeine Wohlbefinden erforderlich sind und sich somit positiv auf den Alterungsprozess auswirken. Eine ausreichende Versorgung mit dem Lebenselixier Wasser ist die Basis einer gesunden Ernährung, eines aktiven Stoffwechsels, gesunder Zellen und nach außen sichtbar: einer straffen Haut. Proteine sind besonders wichtig, denn sie sind die Bausteine jeder Körperzelle. Hochwertige Proteinquellen wie mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Milchprodukte und pflanzliche Alternativen sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Zudem benötigen wir Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien, um Entzündungen zu reduzieren und so den Alterungsprozess zu verlangsamen. Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und Magnesium sind hierbei besonders relevant. Eine Ernährung, die reich an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten ist, und den Körper mit ausreichend Eiweiß und gesunden Fetten versorgt, unterstützt nicht nur die Muskelgesundheit, sondern auch das Immunsystem und die Herzgesundheit, spendet Energie und hält somit langfristig jung.



SCHLAF: Die Regenerationsquelle

Ausreichender und erholsamer Schlaf ist eine Grundvoraussetzung für ein langes und gesundes Leben. Während des Schlafs regeneriert sich der Körper, repariert Zellen und stärkt das Immunsystem. Chronischer Schlafmangel kann hingegen zu Entzündungen, hormonellen Störungen und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Für Erwachsene empfiehlt die aktuelle Forschungslage etwa sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Eine gute Schlafhygiene, also regelmäßige Schlafenszeiten, eine ruhige Schlafumgebung und der Verzicht auf elektronische Geräte vor dem Zubettgehen, tragen dazu bei, die Schlafqualität zu verbessern.



STRESS: Der stille Feind

Langfristiger Stress wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus. Er fördert Entzündungen im Körper, schwächt das Immunsystem und kann den Alterungsprozess beschleunigen. Daher ist es wichtig, Techniken zur Stressreduktion in den Alltag zu integrieren. Meditation, Yoga, Atemübungen oder einfach bewusste Pausen helfen, den Geist zu entspannen und den Stresspegel zu senken. Auch regelmäßige Bewegung, soziale Aktivitäten und Hobbys tragen dazu bei, das emotionale Gleichgewicht zu bewahren und die Lebensqualität zu steigern.



SOZIALE BEZIEHUNGEN: Freude und Verbundenheit halten jung

Nicht zu unterschätzen beim Thema Longevity sind soziale Beziehungen. Diverse Studien haben gezeigt, dass Menschen mit starken sozialen Bindungen tendenziell länger leben und eine höhere Lebensqualität genießen als diejenigen, die isoliert leben. Soziale Beziehungen fördern positive Gefühle, reduzieren Einsamkeit und helfen, Stress abzubauen. Die emotionale Stabilität, die aus stabilen Beziehungen hervorgeht, trägt dazu bei, psychische Erkrankungen wie Depressionen zu vorbeugen, die mit einem erhöhten Risiko für körperliche Krankheiten verbunden sind.



“

INJOY bietet ein einzigartiges Trainings- und Betreuungskonzept, bei dem auch ich mein Know-how als Arzt und Heilpraktiker eingebracht habe.

Dr. med. Kurt Mosetter //
Wissenschaftlicher Beirat INJOY

**Fühl Dich
NEU** INJOY

INJOY

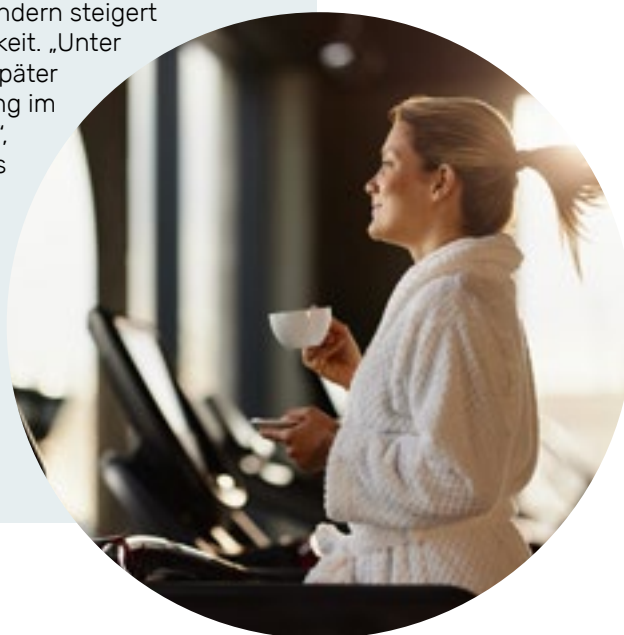
Fitness- und
Gesundheits-
FACTS

Gewusst, dass ...



... Koffein die Trainingsleistung steigern kann?

Ja, tatsächlich: Koffein macht nicht nur wach, sondern steigert auch die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. „Unter dem Einfluss von Koffein setzt die Erschöpfung später ein und die subjektive Bewertung der Anstrengung im Training und in der Arbeit wird positiv beeinflusst“, erklärt Prof. Dr. Ingo Froböse, Leiter des Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung der Deutschen Sporthochschule Köln. Um von den positiven Effekten des Koffeins beim Fitnesstraining zu profitieren, trinke deinen Kaffee ca. 60 Minuten vor Trainingsbeginn, denn nach einer Stunde erreicht der Koffeinspiegel seinen höchsten Wert und damit seine stärkste Wirkung.



... Digital Detox wahre Wunder wirkt?

Als Digital Detox bezeichnet man bewusst genommene Auszeiten vom Smartphone und sämtlichen sozialen Medien. Die ständige Erreichbarkeit und die Ablenkung durch Smartphone und Co. führen nachweislich zu einem erhöhten emotionalen und körperlichen Stresslevel. Mit regelmäßigen, bewussten Auszeiten kann man diesen Nebenwirkungen vorbeugen. Verzichte zum Beispiel während dem Training auf dein Smartphone – dies steigert nachweislich die Trainingsleistung und die Effektivität, da man sich viel mehr auf die Bewegungen und den eigenen Körper konzentriert. Auch abends sollten mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen Smartphone, Tablet und Computer ausgeschaltet werden, da das blaue Licht der Bildschirme den Schlaf und die Entspannung stört.

... SCHOKOLADE das Immunsystem starkt?



Gute Nachricht für alle Leckermäuler: Neue wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass Schokolade deine Abwehrkräfte stärkt. Schon lange weiß man, dass Schokolade mit hohem Kakao-Anteil Entzündungen im Körper lindert, gut für die Gedächtnisleistung ist und die Produktion des Glückshormons Serotonin anregt. Nun hat man herausgefunden, dass der Genuss von Bitterschokolade auch die Ausschüttung der T-Zellen aktiviert, welche maßgeblich an der Immunabwehr beteiligt sind. Grund für die positive Wirkung sind die enthaltenen Flavonoide – Antioxidantien, die freie Radikale im Körper fangen und dadurch die Gesundheit des Gehirns und des Herz-Kreislaufsystems unterstützen sowie entzündungshemmend wirken. INJOY empfiehlt einen Kakaoanteil von mindestens 90 %, um diese positiven Effekte bestmöglich zu nutzen.

Unser Tipp: Genieße bewusst eine Rippe (3 bis 4 Stücke) am Tag!

Warm-up für den WINTER!

Wie du fit und sportlich durch die ungemütliche Jahreszeit kommst

Die kalte Jahreshälfte steht bevor und damit eine Zeit, in der man es sich oft nur auf der Couch gemütlich machen und keinen Finger rühren möchte – es sei denn, um ein paar leckere Kekse zu naschen.

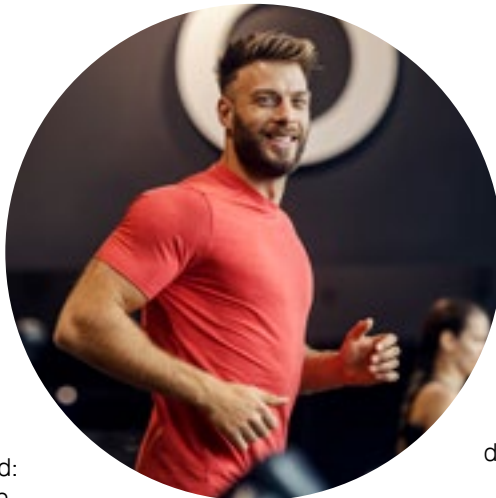
Bei kalten Temperaturen, Regen, Eis und Schnee lockt der Outdoorsport nur noch die hartgesottensten Sportler vor die Tür. Verständlich! Aber dieses Jahr gibt es keine Ausreden mehr, um auf der Couch liegen zu bleiben. Die Alternativen zum Outdoor-training sind mindestens ebenso attraktiv wie das Sporteln in der Natur. Und auf jeden Fall genauso effektiv.

Indoor zu sportlichen Höchstleistungen

INJOY bietet Ihnen ganzjährig und wetterunabhängig ideale Trainingsbedingungen. Aber nicht nur deshalb wirst du deine Sporteinheiten dort besonders genießen. Bei uns hast du nämlich auch eine Auswahl, die dir beim Outdoorsport in der Regel nicht geboten wird: Auf dem Laufband kannst du zwar auch dein normales Laufprogramm absolvieren. Du kannst aber auch für Abwechslung sorgen und mit Steigungen und wechselndem Tempo spielen. Auf dem Fahrrad gilt dasselbe. Wenn das Radtraining zu einsam wird, kann ein Gruppenkurs oder eine gemeinsame Aktivität mit anderen INJOY Mitgliedern für neue Motivation sorgen. Und auch der Stepper und der Crosstrainer fordern deine Fitness neu heraus. Denn dein Körper kennt diese Bewegungsabläufe aus dem Alltag nicht. Nutze den Winter, um Abwechslung in dein Sportprogramm zu bringen, anstatt auf der Couch liegen zu bleiben. Davon profitiert nicht nur deine Fitness, sondern auch dein Immunsystem und dein Wohlbefinden.

Fit für die Piste?

Auch diejenigen, die den Wintersport lieben und entsprechend in der kalten Jahreszeit sehr aktiv sind, sollten regelmäßig im Studio trainieren. Denn nur mit guter Ausdauer, gestärkten Muskeln und geschulter Flexibilität stehst du sicher auf den Skiern oder dem Snowboard. Außerdem ist erwiesen, dass ein gut trainierter Körper auch im Falle eines Sturzes ein



geringeres Verletzungsrisiko aufweist, als wenn du untrainiert die Berge hinunterfährst. Darüber hinaus wäre es doch zu schade, wenn bereits nach einem Tag Schluss wäre mit der Pistengaudi, weil dir ein Muskelkater den Spaß am Wintersport verdirbt, oder? Vorbeugen ist alles – starte am besten 6 bis 8 Wochen vor der ersten Pistentour damit, sich fit zu machen.

Gut gelaunt durch den Winter

Sport regt die Produktion und Ausschüttung von Glückshormonen an. Auf diese Weise hilft er, winterliche Stimmungstiefs nachhaltig zu vertreiben. In der dunklen Jahreszeit ist das noch wichtiger als sonst. Die immer kürzer werdenden Tage und das wenige Tageslicht können schnell auf die Stimmung schlagen.

Die Sonne können wir zwar nicht herbeizaubern. Aber die Bildung von Serotonin und Endorphin – den Glückshormonen – wird durch Sport und Bewegung ebenso in Schwung gebracht wie durch sommerliche Lichtverhältnisse. So gibst du dem Winterblues keine Chance!



BMI

veraltet oder aktuell?

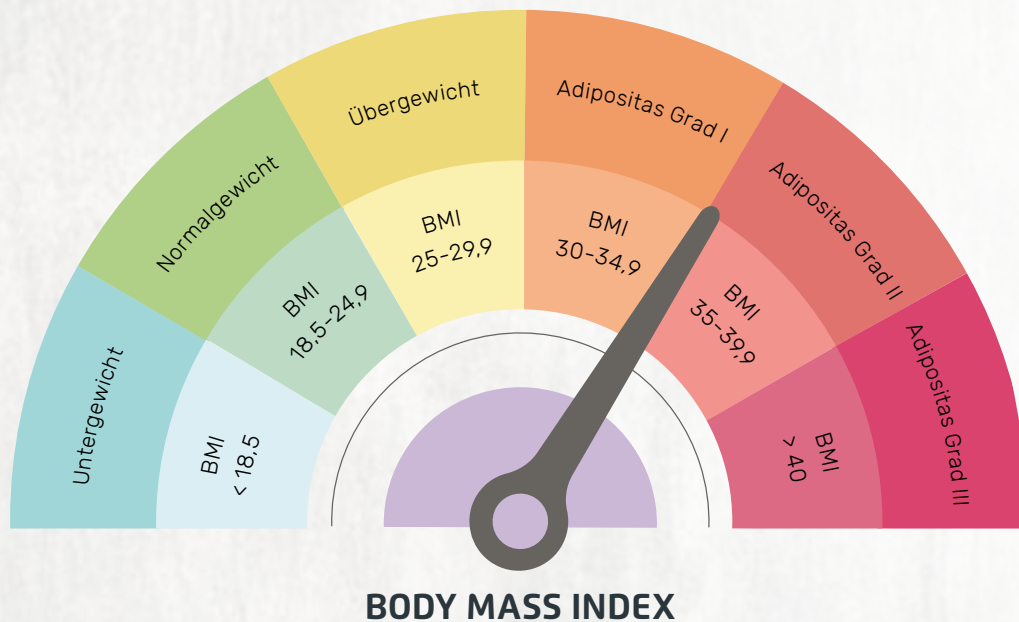
Welche Aussagekraft hat der BMI heute noch?

Der BMI (Body-Mass-Index) ist in den letzten Jahren ein wenig in Verruf geraten. Oft wird unterstellt, dass der BMI ein überholtes Tool zur Körpermessung wäre und die Ergebnisse nur wenig Aussagekraft hätten. Wir haben den BMI genauer unter die Lupe genommen und dabei auch die aktuellste Studienlage berücksichtigt.

Die Formel, die zugrunde liegt, teilt das Körpergewicht in Kilogramm durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{\left(\text{Körpergröße im Meter} \right)^2}$$





Was ist der BMI?

Der Body-Mass-Index (BMI) stellt das Verhältnis von Körpergewicht zur Körpergröße dar und dient als grober Anhaltspunkt zur Einordnung in Gewichtsklassen. Er wird von den meisten medizinischen Institutionen (Ärzte, Krankenhäuser etc.) sowie auch in der Fitnessbranche nach wie vor verwendet.

Kritik am BMI

In den letzten Jahren wurde der Body-Mass-Index (BMI) zunehmend kritisch hinterfragt – zu Recht: Denn er sagt wenig über die tatsächliche Körperzusammensetzung oder den Gesundheitszustand aus.

Der Body-Mass-Index (BMI) unterscheidet nicht zwischen Muskel- und Fettmasse und berücksichtigt auch nicht die Verteilung oder Art des Fettgewebes. Besonders Männer mit hohem Muskelanteil sind dadurch im Nachteil, da Muskelmasse schwerer ist als Fett und so der BMI-Wert höher ausfallen kann, obwohl der Körperfettanteil gering ist. Ein typisches Beispiel sind Bodybuilder, die trotz hohem Gewicht meist einen niedrigen Körperfettanteil haben.

Auch der gesundheitliche Aspekt kann allein durch den BMI nicht erfasst werden:

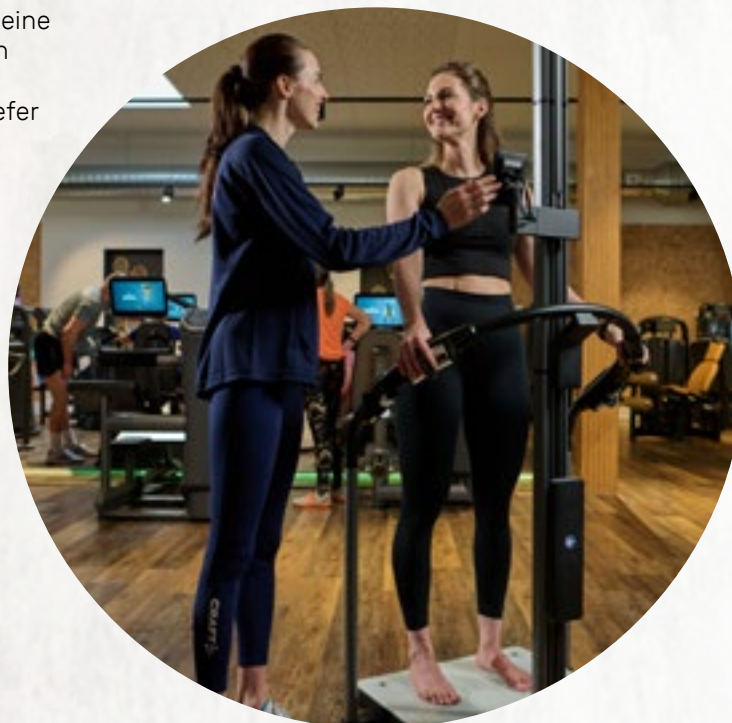
Für die Gesundheit spielt es eine entscheidende Rolle, wo sich das Fettgewebe im Körper ansammelt. Vor allem das tiefer liegende Organfettgewebe, das hormonell aktiv ist, steht im Verdacht, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, für Diabetes, chronische Entzündungen und sogar Krebs zu erhöhen. Unterhautfett, wie es viele Frauen zum Beispiel im Bereich der Oberschenkel haben, gilt dagegen als gesundheitlich

unbedenklich. Der BMI kann diese Unterscheidung jedoch nicht abbilden.

Fazit

Grundsätzlich hat der BMI seine Schwachstellen und kann die Körperzusammensetzung, die Fettverteilung und den tatsächlichen Gesundheitszustand nicht abbilden. Jedoch hat sich erst jüngst eine internationale Expertenkommission mit dem BMI beschäftigt und kam zu folgendem Schluss: Der BMI sollte zwar nicht als alleiniges Kriterium herangezogen werden, um Diagnosen zu stellen und Behandlungen zu starten, aber als erstes Analyse-Tool, um Menschen mit Übergewicht und erhöhten Gesundheitsrisiken zu erkennen, bleibt er dennoch bewährt: In 98 % aller untersuchten Fälle, wo der BMI-Übergewicht anzeigte, war tatsächlich Übergewicht vorhanden.

Für weitergehende Diagnosen empfiehlt es sich jedoch, weitere Messungen des Verhältnisses zwischen Taille und Hüfte durchzuführen. Oder auch eine bioelektrische Impedanz-Analyse, die zwischen Fett- und Muskelmasse unterscheiden kann, schädliches Viszeralfett identifizieren kann und das Körperwasser misst.



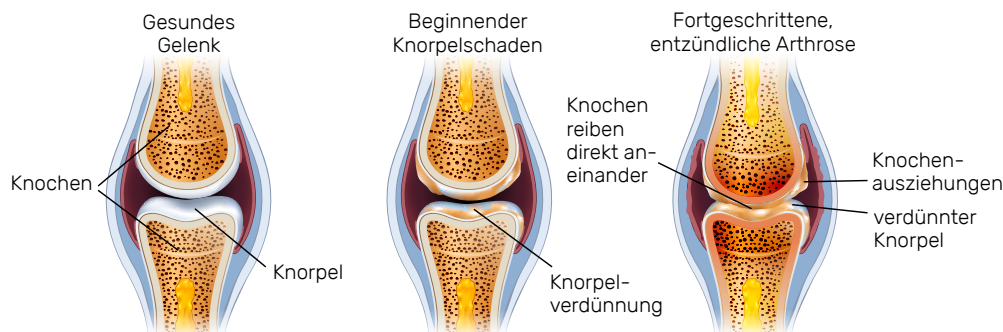
ARTHROSE

Der schmerzhafte Verschleiß

Arthrose
ist eine der häufigsten Gelenkerkrankungen und bezeichnet den (meist altersbedingten) Verschleiß von Gelenkknorpel

An den Enden der Knochen befinden sich die Gelenkflächen, die von Gelenkknorpel überzogen sind. Dieser schützt die Knochen und ermöglicht eine reibungsarme Bewegung im Gelenk. Über die Jahre nutzen sich die Knorpel ab, werden abgebaut oder beschädigt, wodurch die Knochen im Gelenk aneinanderreiben. Dies verursacht nicht nur erhebliche Schmerzen, sondern auch Steifheit und Bewegungseinschränkungen. Prinzipiell kann Arthrose in jedem Alter auftreten, ist aber vor allem bei älteren Menschen sehr häufig. In der Regel wird sie ab dem Alter von etwa 50 Jahren diagnostiziert, da die Abnutzung des Knorpels im Laufe der Jahre zunimmt. Allerdings können auch jüngere Menschen, zum Beispiel durch Verletzungen, Überbelastung oder Übergewicht, Arthrose entwickeln.

Es ist also kein festes Alter, sondern eher eine Erkrankung, die auch mit anderen Risikofaktoren zusammenhängt. Übergewicht erhöht das Arthrose-Risiko vor allem in Verbindung mit ungünstigen Gelenkstellungen (wie X- oder O-Beinen) und wiederholter Fehlbelastung. Eine ausgewogene Abfolge von Belastung und Entlastung ist wichtig, um die Gelenke zu schonen. Muskeltraining zur Stabilisierung und Verbesserung der Gelenkhaltung kann Fehlbelastungen reduzieren. Zusätzlich unterstützt eine gesunde Ernährung die Knorpelgesundheit und hilft, Entzündungen vorzubeugen.



Anzeichen für Arthrose:



Schmerzen im Gelenk: Besonders bei Bewegung oder Belastung.



Steifheit: Das Gelenk fühlt sich manchmal morgens oder nach längerer Ruhezeit steif an.



Eingeschränkte Beweglichkeit: Das Gelenk lässt sich weniger gut bewegen oder fühlt sich blockiert an.



Schwellung: Das Gelenk kann anschwellen, weil sich im Gelenk Flüssigkeit ansammelt.



Knirschen oder Reiben: Beim Bewegen des Gelenk kann ein knirschendes oder reibendes Gefühl auftreten.



Verformungen: In fortgeschrittenen Fällen können sichtbare Veränderungen oder Verformungen des Gelenks entstehen.

Die gute Nachricht:

Du kannst den Verschleiß verlangsamen!

Es gibt verschiedene Maßnahmen, die sowohl bei bestehenden Arthrose-Symptomen helfen können, als auch vorbeugend wirken, um das Risiko zu verringern:

Muskeltraining: Die Stabilität und Gesundheit der Gelenke hängt maßgeblich von einer gut trainierten Muskulatur ab. Muskeltraining verbessert die Gelenkhaltung, entlastet die Gelenke und beugt Fehlbelastungen vor. Dabei ist es wichtig, die Gelenke regelmäßig sowohl zu belasten als auch zu entlasten, denn nur so bleibt der Gelenkknorpel gesund.

Gewichtskontrolle: Ein gesundes Körpergewicht reduziert die Belastung auf die Gelenke, besonders bei Knien und Hüfte. Schon ein paar Kilo weniger können einen großen Unterschied machen.

Gesunde Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung mit Omega-3-Fettsäuren, Mineralstoffen und ausreichend Flüssigkeit kann Entzündungen reduzieren und die Gelenke unterstützen.



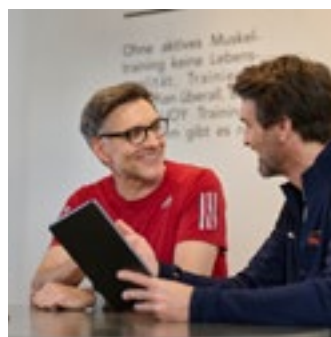
JETZT starten, statt warten!

Garantiert für jeden das Richtige dabei:
Teste unser vielfältiges Angebot, lass dich von unserem Trainer-Team beraten.



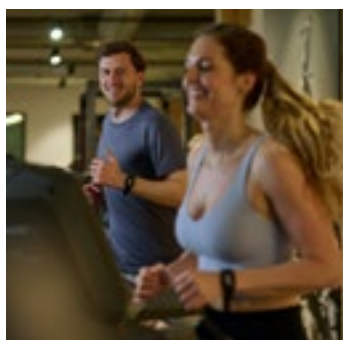
INJOY Zirkel-/ Muskeltraining

Muskeltraining setzt Myokine frei und stärkt die Leistungsfähigkeit. Deine Muskulatur ist die wichtigste Grundlage für ein gesundes Leben!



Ganzheitlich betreut

Unsere Experten begleiten und beraten dich ganzheitlich zu allen Fragen rund um Training, Regeneration, Ernährung und Stressreduktion.



INJOY Ausdauertraining

Stärkt deinen wichtigsten Muskel – das Herz – und damit das gesamte Herz-Kreislaufsystem. Es baut zudem auch Stress ab.



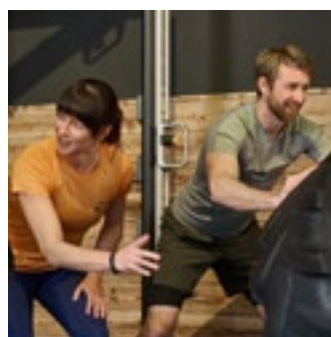
INJOY Gruppenkurse

Zielführendes Training in der Gruppe erhöht die Trainingsmotivation, macht Spaß und hilft beim Erreichen deiner Ziele!



INJOY Muskellängentraining

Gleicht Dysbalancen aus und sorgt für ein schmerzfreies Leben. Muskellängentraining ist die Basis für deine Beweglichkeit im Alltag!



Freihandel- und funktionelles Training

Fitness- und Muskelaufbautraining für erfahrene Trainierende. Dein INJOY Trainer steht dir mit wertvollen Trainingstipps zur Seite.

Passt INJOY zu dir? Teste es!



Mit unserem Online-Einstiegs-Check findest du hier schnell und einfach heraus, ob INJOY für dich und deine Ziele geeignet ist. Alles völlig unverbindlich.

Tage der OFFENEN Tür



19. bis 20. Oktober 2025 | 9:00–18:00 Uhr



Schau dich ganz unverbindlich bei uns um!

Erlebe Tage voller Fitness und Kurse zum
Zuschauen oder Mitmachen sowie eine
moderne Wohlfühlatmosphäre.

UNSER ANGEBOT:

3 Monate
-50%
auf den
Monatsbeitrag*

Bei Anmeldung
zu zweit:

DOPPELPAK-ANGEBOT

4 Monate
-50%
auf den
Monatsbeitrag*

*bei Abschluss einer Jahres-
mitgliedschaft an diesen Tagen.
Angebot gültig bis 20. Oktober 2025.



INJOY Dettingen | Vogelsangstraße 35 | www.injoy-dettingen.de | ☎ 07123 / 87651

Fühl Dich NEU
INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS