

Prof. Dr.
INGO FROBÖSE



*„Es gibt nicht die richtige Haltung,
weil es auch keine falsche
Haltung gibt !“*

BEWEGUNG – MEDIKAMENT OHNE NEBENWIRKUNG



LEBENSZEITRECHNER

Geschlecht

Alter

Familienstand

Sport

Schlafzeit

BMI

Rauchen

Wohnort
Bundesland

Einkommen



LEBENSERWARTUNG

Ingo Froböse: 76 - 97 Jahre

➔ „Kleine Lebensstiländerungen“ mit großem Effekt!



ALTERN WIRD BEEINFLUSST DURCH DEN LEBENSSTIL

- Umweltbelastungen
- Bewegungsmangel
- Krankheiten
- Fehlernährung
- Suchtmittelkonsum
- Stress und psychische Belastungen

➡ Wir haben also vieles in der Hand!



Wenn wir nichts tun!



DIE FOLGEN

Ausdauerleistungsfähigkeit und damit die Herz-Kreislauffunktion reduziert sich ab dem 25. Lebensjahr alle 10 Jahre um 15%.



DIE FOLGEN

Muskelkraft nimmt ab dem 30. Lebensjahr
alle 10 Jahre um bis zu 15% ab.



DIE FOLGEN

Beweglichkeit schwindet ab dem
20. Lebensjahr,
alle 10 Jahre um 5 - 15 %
herabgesetzt!



DIABETES - AKTIVITÄT

Auftreten von Diabetes ist bei bewegungsarmen Probanden
um 37% höher als bei moderat und hoch Aktiven!

Prof. Dr.
INGO FROBÖSE



FITNESS UND MORTALITÄT



WELTKARTE MIT DEN HAUPTSTÄDTEN DER 100-JÄHRIGEN

- Loma Linda
- Vilcabamba
- Campodimele
- Provinz Nuoro
- Hunza Tal
- Okinawa



DIE WICHTIGSTEN GEMEINSAMKEITEN FÜR DIE BLUE ZONES

- Kein Rauchen
- Kein Übergewicht
- Kein Bluthochdruck
- Kein Diabetes
- Viel Bewegung
- Soziale Netzwerke
- Spiritual



DIE „SUBJEKTIVEN GRÜNDE“

Aktivität und Bewegung ist
ein Schlüssel zum „Erfolg“



VOLLKASKOVERSICHERUNG DURCH TRAINING

1. Ausdauertraining
2. Muskeltraining
3. Koordinationstraining

Prof. Dr.
INGO FROBÖSE



AUSDAUER



KLEINE RECHENAUFGABE

Wenn Sie Ihre Ruhe-Herz-Frequenz durch Training von 70 auf 50, also um 20 Schläge reduzieren, dann muss das Herz viel weniger arbeiten.

Wann haben Sie ein Jahr Herz-Arbeit eingespart?



LÖSUNG

Nach etwa 3 Jahren!

Herzfrequenz 70

$$70 \times 60 = 4.200$$

$$4.200 \times 24 = 100.800$$

$$100.800 \times 365 = \mathbf{36.792.000}$$

Herzfrequenz 50

$$50 \times 60 = 3.000$$

$$3.000 \times 24 = 72.000$$

$$72.000 \times 365 = \mathbf{26.280.000}$$

$$36.792.000 - 26.280.000 = 10.512.000$$

$$10.512.000 \times 3 = \mathbf{31.536.000 \text{ Schläge}}$$



12-WÖCHIGES AUSDAUERTRAINING

Prof. Dr.
INGO FROBÖSE



MUSKELTRAINING



MUSKELN

Das Motto der Muskeln:

„USE IT - OR LOSE IT“

Ohne Reizsetzung „sterben“ die Muskeln
relativ schnell.



MUSKELN



IMMOBILISATION

Nach 7 Tagen Immobilisation

➔ Verlust von 35% der Muskelkraft

➔ Binnen 12 Monaten kann man Muskelkraft um 100% steigern



...NOCH NICHT GEKLÄRT

Sarkopenie

=

Verlust des Fleisches



Muskeln nicht im „Schongang“ belasten!

➔ Hohe Intensitäten gegen Sarkopenie



SPEZIELL FÜR MUSKELN GILT:

„Essen und Trimmen
– Beides muss stimmen“



MUSKELN MÜSSEN...

- beweglich und lang
- stark und kräftig
- flexibel und geschmeidig sein.

 Nur Muskeln halten uns langfristig und selbstständig.



KOORDINATIONSTRAINING

- Gleichgewichtsschulung
- Reaktionsfähigkeit
- „Schnelligkeit“



BEWEGUNG MACHT „SCHLAU“!

Bewegung steigert die Zahl der Nervenzellen (Neurogenese)
und fördert den Neuaufbau von Spinnen.



FAZIT

Das beste Mittel für „fittes Altern“
=
Sport und Bewegung als „Lebensstil“



WELCHER SPORT IST DER BESTE?



HURRA!

Mit Sport und Bewegung lässt sich die
Lebensqualität dauerhaft sichern oder erhöhen!



UND...

Jede Art von Bewegung ist besser als keine Bewegung!

Es muss nicht immer Sport sein!



...GEWUSST WIE!

...auf die richtige Dosierung kommt es an...



Wer sich keine Zeit für die Bewegung nimmt,
wird sich bald Zeit für Krankheiten
nehmen müssen!



KÖLSCHER LEITSPRUCH

„Je oller je doller!“



LEISTUNGSFÄHIGKEIT DER „ORGAN-FUNKTIONEN“ MIT 75 JAHREN

<u>Funktion</u>	<u>Prozent</u>
Nervengeschwindigkeit	92
Grundstoffwechsel des Körpers	82
Blutzirkulation im Gehirn	80
Pumpleistung des Herzens in Ruhe	70
Zahl der Blutgefäßknäulchen in den Nieren	66
Fassungsvermögen der Lunge	58

Prof. Dr.
INGO FROBÖSE



BESUCHEN SIE MICH DOCH MAL

www.ingo-froboese.de

Prof. Dr.
INGO FROBÖSE



SUCHEN

STARTSEITE | NEUIGKEITEN | MEDIATHEK | TERMINE | BÜCHER | PORTRAIT | DER FITNESSDOKTOR | KONTAKT



„Lieber moppelig und fit, statt schlank und unfit!“

IMMER WIEDER INS GLEICHGEWICHT FINDEN

So halten Sie die Balance: Ältere Menschen dürfen vor allem nicht in Langsamkeit verfallen, sagt der Kölner Sportwissenschaftler Ingo Froboese. Zwar gibt es keine speziellen Übungen für den Gleichgewichtssinn, bis ins hohe Alter lassen sich aber die Muskeln sehr gut trainieren. Knallbunte Mini-Trampoline fürs Wohnzimmer. Wackeloretter für den „Zwischendurch“-Sport beim Zähneputzen. Beide Geräte machen dem [...]

GUT IN FORM MIT CROSSFIT

Sie wollen etwas gegen den Speck um die Hüfte tun? Dann probieren Sie doch mal Crossfit aus. Das Prinzip für Fitness und Figur lautet da, bis an seine Grenzen zu gehen – mindestens... An seine Leistungsgrenzen gehen, nicht mehr können, das alles in kurzer Zeit. Schnell und effektiv. Crossfit. Eine Mischung aus Gymnastik, Sprint und [...]

► [Ganzen Beitrag lesen](#)

MÄNNERGESUNDHEITSKONGRESS: „HAUPTSACHE DAS AUTO IST GESUND!“

Während Frauen durchaus regelmäßig zum Arzt gehen, sind viele Männer bis heute der Meinung, „ein echter Kerl“ suche sich keine Hilfe, berichtet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) anlässlich des ersten Kongresses zur Männergesundheit in Deutschland am kommenden Dienstag in Berlin. Die eigene Gesundheit spiele im Leben vieler Männer bis heute kaum eine

Prof. Dr.
INGO FROBÖSE

„Essen und Trimmen
beides muss stimmen!“



Prof. Dr.
INGO FROBÖSE

Prof. Dr. Ingo Froboese

722 „Gefällt mir“-Angaben · 79 sprechen darüber



Person des öffentlichen Lebens

Für Professor Ingo Froboese, Sportwissenschaftler an der Deutschen Sporthochschule Köln, ist die Gesundheit der Menschen Beruf und Leidenschaft zugleich.



Fotos



Aktuelles



Kalorien Rechner



Anti Jojo-Formel

4

Info

Fotos

Aktuelles

Kalorien Rechner

Anti Jojo-Formel

Facebook