



## Newsletter

### News im September

#### **Hallo liebe Fitness-Freunde,**

kaum zu glauben, es ist schon wieder ein Monat um und ich schreibe den Newsletter für September. Die Zeit rennt und bald startet dann auch schon der Herbst und die kältere Jahreszeit. Bitte habt Verständnis dafür, dass wir auch an ungemütlichen Tagen regelmäßig Stoßlüften werden.

Also besser mal ein Sweat-Shirt mehr anziehen.....

Wir möchten, dass Ihr gesund bleibt und deshalb heute mal etwas Theorie.....

#### **Wissenschaftler haben es schon immer gesagt.....**

ein gutes und starkes Immunsystem funktioniert am Besten mit einer guten Muskulatur und den richtigen Nährstoffen. Lest bitte aufmerksam die nächsten Zeilen, wenn Ihr wissen wollt wie Ihr Euch stärken und gegen Corona und sonstige Viren schützen könnt.

#### **Trainierte Muskeln.....**

körperliche Aktivität sorgt für Gesundheit und Wohlbefinden. Wer regelmäßig trainiert, ist ausgeglichener, leistungsfähiger und gesünder – das ist uns allen sicherlich schon lange bekannt. In der Wissenschaft stellten sich Forscher häufig die Frage, warum genau das so ist. Und tatsächlich konnte vor einigen Jahren der wichtige Mechanismus für die positiven Wirkungen von Training gefunden werden.

Verantwortlich für die positiven Effekte von Training sind die sogenannten Myokine . Das sind Botenstoffe, die vom Muskel produziert werden und von dort aus überall im Körper ihre Wirkung entfalten.

Aufgrund ihrer vielen positiven Wirkungen werden sie auch als **Muskelheilstoffe** bezeichnet. Neben Muskeln, Knochen, dem Stoffwechsel, dem Herz Kreislauf System und dem Gehirn wirken -- **Myokine** besonders stark auf das Immunsystem. Indem sie Entzündungen im Körper bekämpfen, nehmen sie Viren, Bakterien und anderen Krankheitserregern die Möglichkeit, Schaden im Körper anzurichten. Zudem unterstützen sie die T Lymphozyten bei der Immunabwehr sowie die natürlichen Killerzellen, die – eindringende Viren innerhalb von Millisekunden unschädlich machen können. Man kann durchaus sagen, dass die Myokine die Batterien des Immunsystems auflädt. **Tatsächlich hat das Krafttraining die Nase bei**

**der Myokinausschüttung vorne** . Grundsätzlich gilt: Je intensiver Ihr trainiert, desto mehr Myokine werden ausgeschüttet. Damit das Training individuell auf die eigenen Ansprüche zugeschnitten werden kann, solltet Ihr Euch von uns beraten lassen, welche Trainingsintensität die richtige ist. Wenn also die Myokine die Batterie des Immunsystems aufladen, dann sind trainierte Muskeln der Dynamo, der diese antreibt. Am wichtigsten ist es regelmäßig zu trainieren – nur dann ist die anhaltende positive Wirkung der Myokine und damit auch die unserer Gesundheit gewährleistet.

**„Du bist was du trinkst“ .....**

das wußte schon Hippokrates ca. 400 v.Chr. Wie Du durch ionisiertes Wasser die Grundlage für ein gesundes und energiereiches Leben legst, zeigen und beweisen wir Dir in einem spannenden Vortrag mit verblüffenden Experimenten. Neugierig geworden?? Dann melde Dich schnell an, denn es sind leider nur 10 Plätze zu vergeben.

**Übrigens, in einem basischen Milieu haben Entzündungen keine Chance.**

**Trink Dich gesund!!  
23. September 19 Uhr  
Seminarraum activiva**

**Zeit für Freunde..... ist es wieder am 17.9.2020.**

Bring Deine Freunde einfach mit und zeig ihnen wo Du Dich fit hältst. Bitte melde sie vorher bei uns an.

**Ich wünsche Euch allen einen guten Start in den September!  
Herzliche Grüße,  
Euer activiva-Team**

Wenn Sie diese E-Mail (an: [john.doe@noemail.nd](mailto:john.doe@noemail.nd)) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) abbestellen.  
Zur [Datenschutzerklärung](#)

©activiva Inhaber: Stephan Lohmar | Siemensstr. 37a | 50259 Pulheim | Tel: 02238 58081 | Fax: 02238 58082 | [kontakt@activiva.de](mailto:kontakt@activiva.de)