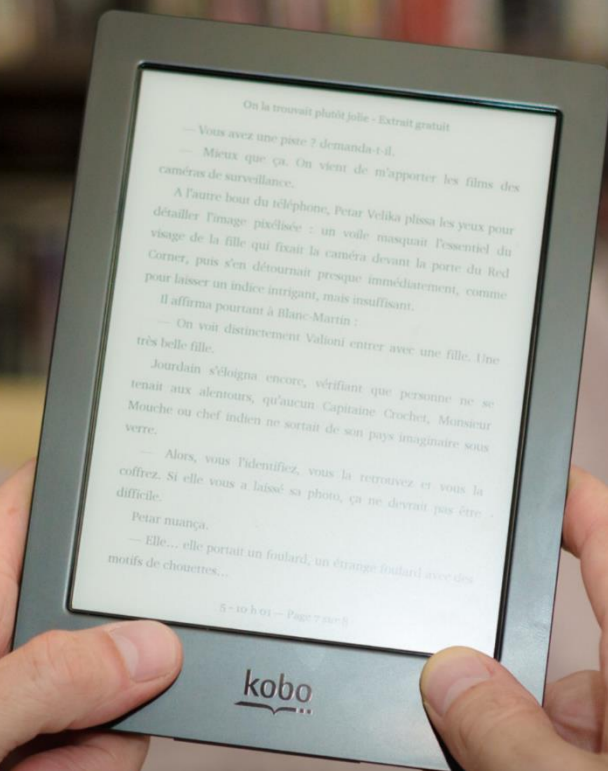


Infektion Corona- Virus



Immunsystem stärken - so beugen Sie vor!

Ihr Fitnessstudio berät Sie.

Was wir für Sie tun und was Sie für sich selbst tun können um Infektion vorzubeugen.

Eine Broschüre über Maßnahmen und Prävention ihres Fitnessstudios in Zusammenarbeit mit der Aktion „Fitness gegen Corona Virus“.



Bleiben Sie mit uns in Kontakt.



**FITNESS
GEGEN
CORONA**

Inhaltsverzeichnis

- 1.** Corona-Virus: Echte Gefahr oder nur Hysterie?
- 2.** Viele Menschen haben Angst und Panik
- 3.** Ein starkes Immunsystem durch Fitness
- 4.** Wie Sie Ihre Abwehr stärken
- 5.** Selbsttest: Wie gut ist meine Abwehr?
- 6.** Auswertung des Selbsttest
- 7.** Tipps für starkes Immunsystem

1. Echte Gefahr oder nur Hysterie?

Der Corona Virus ist wie ein Grippe sagen die einen: ähnlich ansteckend, ähnlich tödlich, ähnliche Risikogruppen. Aber bei der jährlichen Grippewelle werden nicht Konzerte abgesagt, städtische Einrichtungen geschlossen und auch keine Fitnessstudios gezwungen die Türen zu verriegeln. Warum also jetzt diese Hysterie?

Italien scheint komplett abgeriegelt zu sein, die Menschen prügeln sich um Toilettenpapier und die Vorratskammern quellen über als stände der nächste Weltkrieg bevor. Stündlich neue Schlagzeilen in den sozialen Medien und im Fernsehen. Dr. Andreas Gassen, Vorstandsvorsitzender der Kassenärztlichen Bundesvereinigung spricht von einer Virus-Hysterie, einer medialen Infektion und keiner real medizinischen. Doch die leisen Stimmen werden völlig überhört, da der Verstand so vieler Menschen auf Panik und Angst eingestellt ist. Diese Tatsache ist das eigentliche Problem.

Jeder von uns kommt irgendwann mal mit Grippeviren in Kontakt. Da unser Körper aber schnell Antikörper gegen Virenarten bildet, man spricht auch von einer gesellschaftlichen Grundimmunität, müssen sich Viren jedes Jahr verändern. Anders wären sie nicht überlebensfähig.

Das bedeutet, dass wenn jedes Jahr dieselben Viren kommen würden, wären kaum Menschen krank, da unser Immunsystem gut damit umgehen kann – Risikogruppen mit Vorerkrankungen einmal ausgenommen. Beim Corona Virus ist das jetzt anders. Dieser Virus ist neu, unser Körper kennt ihn nicht und folglich kann er ihn weniger gut bekämpfen.

Doch auch wenn sich 60 bis 70% der Bevölkerung mit dem Virus anstecken, heißt das nicht, dass alle Infizierten sterben werden. Die Sterblichkeitsrate gerade in Deutschland, Österreich und der Schweiz ist zum aktuellen Stand sogar eher geringer als in den vergangenen Jahren.

Wie können wir also unser Immunsystem optimal stärken, um gewappnet zu sein, selbst wenn wir uns infizieren sollten? Genau darum geht es in diesem kleinen Ratgeber, den Sie von ihrem Fitnessstudio erhalten haben.

2. Menschen haben Angst und Panik

Unser Zeitgeist scheint aus den Fugen geraten zu sein. Das Denken und Handeln vieler Menschen ist vergiftet von der Informationsflut an Seuchen Cocktails, Fake News und der sich selbst erfüllenden Prophezeiungen. Wie kann man diesem panisch-paranoidem Denken und der Überreaktion vieler Menschen entgegentreten?

Wir mussten wir uns gegen die Kultur der so bequemen Oberflächlichkeit stellen. Noch nie hat es ein Virus geschafft, so schnell so viele Menschen in Angst und Panik zu versetzen. In den ersten Wochen wurden die Hamsterkäufe noch belächeln, heute herrscht Ellenbogendenken in den Supermarktgängen.

Dabei verstehen die meisten Menschen nicht den psychologischen Hintergrund der gesamten Corona-Hysterie. Die Medien verbreiten Schreckensnachrichten, das Internet füllt sich mit weiteren Skandalmeldungen. Unser Gehirn schalten auf Panik um und das führt dazu, dass wir nur noch reagieren, statt uns wirklich zu informieren. Ruhe und einen klaren Kopf zu bewahren, sind gerade jetzt die radikalsten Formen des Widerstandes.

Ist die aktuelle Corona-Krise real? Selbstverständlich! Und jede und jeder sollte geeignete Hygienemaßnahmen ergreifen, wie wir es Fitnessstudio ebenfalls tun. Die Schließung so vieler Fitnessstudios raubt den Menschen nicht zuletzt eine Möglichkeit, das Immunsystem zu stärken und soziale Kontakte aufrecht zu halten.

Panik und Hysterie sind die denkbar schlechtesten Voraussetzungen, um mit der aktuellen Krise richtig umzugehen. Aus diesem Grund wollen wir Ihnen in diesem Ratgeber einige Tipps und Ideen geben, was Sie jetzt tun können, um nicht in Panik zu verfallen, Ihre Fitness auch weiterhin beizubehalten und Ihr Immunsystem sowie Ihre Abwehr auf mentaler und körperlicher Ebene zu stärken.

Der wichtigste Grundsatz lautet: Bewahren Sie Ruhe und informieren Sie sich über Möglichkeiten, wie Sie Ihr Immunsystem jetzt steigern können und körperlich fit bleiben. Denn diese Maßnahme ist, wie in jedem Jahr zur Grippezeit, die beste Voraussetzung um gesund zu bleiben

3. Starkes Immunsystem durch Fitness

Das Immunsystem ist eines der komplexesten und wichtigsten Organsystem des menschlichen Körpers. Doch wie funktioniert es genau? Warum werden manche Menschen schneller krank und haben mit dem Corona Virus aktuell stärker zu kämpfen. Andere wiederum sind infiziert, merken aber nicht einmal, dass sie krank sind?

In einem Punkt ist sich die Sportwissenschaft einig: Wer regelmäßig ins Fitnessstudios geht, dort lernt sich gesund zu ernähren und Stress abzubauen, lebt gesünder und hat im Regelfall auch ein starkes Immunsystem. Vom Corona Virus sind insbesondere ältere Menschen und jede, deren Fitness geschwächt ist, betroffen.

Bei regelmäßiger körperlicher Belastung erhöht sich nämlich die Zellzahl der weißen Blutkörperchen, insbesondere der schnellen Abwehrzellen (Fresszellen, Makrophagen, Granulosystem) und das sorgt für ein starkes Immunsystem.

Die Freisetzung von Abwehrstoffen (Zytokinen, Prostaglandinen) steigt bei regelmäßiger Belastung, zum Beispiel beim Training im Fitnessstudio, an und auch andere, am Immunsystem beteiligte Systeme, wie Milz und Lymphsystem, werden besser durchblutet und damit in der Leistung gesteigert.

Fitnessstraining bedeutet positiven Stress für den Körper. Die Lunge wird stärker beatmet und kann Fremdstoffe und Keime besser abbauen. Die Organe leisten ein Vielfaches des Ruhewertes und durch die verbesserte Durchblutung der Haut, wird die natürliche Barriere des Körpers gestärkt.

In der Regeln reicht dazu ein 30 bis 60 Minuten langes Training aus. Wichtig ist, dass der Körper nicht bis an seine Grenzen gefordert wird, sondern ein moderates Training zum Beispiel an Fitnessgeräten oder in Kursen, unter Aufsicht und Begleitung von ausgebildeten Trainern erfolgt.

So kann Stress abgebaut werden, der sonst zusätzlich eine negative Auswirkung auf unser Immunsystem hätte. Die wirklich wichtigste Maßnahme in der aktuellen Zeit der Corona-Krise lautet daher: Treiben Sie regelmäßig Sport und ernähren Sie sich gesund. Tipps dazu erhalten Sie telefonisch oder per E-Mail und natürlich auf unserer Internetseite sowie auf unserer Facebook Seite.

4. Wie Sie Ihre Abwehr stärken

Achten Sie darauf, selbst wenn Sie aktuell nicht in unserem Studio trainieren könne, dass Sie sich zu Hause körperlich belasten. Gerne geben wir Ihnen Tipps und Ideen, wie Sie Ihr Immunsystem und Ihre Abwehr stärken.

Sie sollten alle 2 bis 3 Tage ein Sportprogramm von 45 Minuten Dauer durchführen und auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten. Dazu zählt vor allem mehr Obst und Gemüse zu sich zu nehmen und auf Zucker weitestgehend zu verzichten.

Übungen für zu Hause können sein:

- Radfahren auf dem Heimtrainer
- Krafttraining mit Hanteln oder Gummitubes
- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

Zusätzlichen sollten Sie:

- Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft durchführen
- Bewegung im Sonnenschein erhöht den Vitamin D Spiegel
- Essen Sie täglich mindestens eine Hand voll Obst
- Nehmen Sie vermehrt Gemüse zu sich

Ergänzend können folgende Punkte unterstützen:

- Vitamine und Mineralstoffe als Nahrungsergänzungsmittel
- Trinken Sie über den Tag verteilt ausreichend Wasser
- Reduzieren Sie Stress im Alltag und entspannen Sie mehr
- Bleiben Sie in Kontakt mit Freunden und der Familie
(wenn auch nur telefonisch oder online)

5. Test: Wie gut ist meine Abwehr?

- | | JA | NEIN |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. Waren Sie dieses Jahr schon krank? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Hatten Sie dieses Jahr bereits Fieber? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Fühlen Sie sich manchmal gestresst? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Gibt es eine diagnostizierte Vorerkrankung? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Gehören Sie zu einer Risikogruppe? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Schlafen Sie weniger als 7 Stunden? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Denken Sie, dass Sie sich gesünder ernähren könnten? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Treiben Sie weniger als 2 mal pro Woche Sport? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Fühlen Sie sich manchmal schlapp und müde? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Gibt es Vorerkrankungen in Ihrer Familie? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

6. Auswertung

0 bis 3 Ja´s

Sehr gut, Ihr Immunsystem scheint auf den ersten Blick gut zu funktionieren und Sie treiben regelmäßig Fitness, ernähren sich gesund und sorgen für wenig Stress bzw. eine gute Entspannung durch Sport im Alltag. Ihr Immunsystem dankt Ihnen für Ihr Handeln mit einer guten Abwehr in der Krise.

4 bis 7 Ja´s

Sie gehören eventuell zu einer Risikogruppe, könnten mehr für sich und Ihre Gesundheit tun? Dann sind wir der richtige Ansprechpartner für Sie. Gerne beraten wir Sie, auch am Telefon oder per E-Mail und beantworten Ihre Fragen bezüglich Fitness, gesunder Ernährung und Stressreduktion durch sportliche Aktivität. Ihr Immunsystem kann vermutlich noch etwas gestärkt werden.

8 bis 10 Ja´s

Sie sollten grundsätzlich, unabhängig von der Corona-Krise, mehr Sport treiben, Ihr Immunsystem durch gesunde Ernährung und ggf. Vitalstoffe wie Vitaminen und Mineralien stärken. Gerne beraten wir Sie am Telefon oder per E-Mail über Möglichkeiten, wie Sie spätestens nach der Corona-Krise gemeinsam mit uns Ihr Immunsystem stärken, Ihre Fitness verbessern und sich gesünder ernähren. Dann das ist, wofür unser Fitnessstudio steht: Wir helfen Ihnen Ihre Gesundheit wieder aufzubauen oder dauerhaft zu verbessern.

7. Tipps für starkes Immunsystem

Sie wollen Ihr Immunsystem stärken und wieder fit werden oder Ihre aktuelle Fitness und Gesundheit beibehalten. Das ist der erste wichtigste Schritt und der richtige Ansatz. Wir als Fitnessstudio helfen Ihnen gerne dabei und unterstützen Sie. Oft liegt es nicht daran, dass wir nicht alle verschiedenen Übungen kennen würden oder wissen, was es heißt sich gesund zu ernähren. Es liegt vielmehr an unserem inneren Schweinehund und negativen Verhaltensmustern, in die wir bedingt durch unseren Alltag auf der Arbeit oder zu Hause immer wieder zurück fallen.

Genau hier setzt das Training in unserem Fitnessstudio an. Wir helfen Ihnen dabei, Ihre alten Verhaltensmuster ein für alle Mal zu überwinden und sorgen dafür, dass Sie dauerhaft motiviert bleiben, um Ihr Immunsystem und Ihre Fitness zu verbessern. Folgende 7 Schritte sollen Ihnen einen groben Plan an die Hand geben, was jetzt zu tun ist:

Schritt 1: Lassen Sie sich beraten (aktuell auch gerne telefonisch)

Schritt 2: Starten Sie Ihr Fitness-Programm nicht alleine (Schweinehund-Falle)

Schritt 3: Sorgen Sie dafür, dass das Training Ihrem Fitnesslevel entspricht

Schritt 4: Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen (Obst, Gemüse, Salat)

Schritt 5: Treiben Sie 2 bis 3 Mal pro Woche für 45 Minuten Sport

Schritt 6: Reduzieren Sie Ihren Stress-Level durch Bewegung

Schritt 7: Lassen Sie sich nicht von der aktuellen Hysterie anstecken

Sobald die aktuellen Corona-Krise vorüber ist, laden wir Sie herzlich zu einem persönlichen Beratungsgespräch ein. So können Sie sich am besten ein eigenes Bild von uns und unserem Angebot machen. Wir wünschen Ihnen bis dahin eine gute Zeit und bleiben Sie gesund. Auf unserer Facebook Seite und in unserem E-Mail Verteiler erhalten Sie regelmäßig Tipps und Impulse, wie Sie die aktuelle Zeit gesund und vital überstehen können. Auf der folgenden Seite finden Sie alle wichtigen Informationen zu uns und unserem Angebot.

Ihr Fitness- und Gesundheitsexperte vor Ort



Fitness-Lounge im Illertal

Giessenstraße 22

89165 Dietenheim

Telefon: [07347/9299333](tel:073479299333)

E-Mail: fitness-lounge@illertal.co

Facebook: [Fitness-lounge im Illertal](#)

Youtube: [Fitness-Lounge im Illertal](#)

Webseite: www.fitness-lounge-illertal.de

