

FITNESS NEWS

ÖSTERREICHS FITNESS JOURNAL

Ausgabe 3 2024
Österreich € 4,-
Schweiz CHF 5,-
Deutschland € 4,-



IM PORTRAIT
Volker Ebener

FITNESS CAMP 2024
3 tolle Tage im Sportresort
Das Hohe Salve

TECHNOGYM ALS PARTNER
Starkes ÖFB Team begeisterte bei EM





USN AUSTRIA

MEIN LIFESTYLE MEINE SUPPS!

Die höchste Wertigkeit
aus den besten Rohstoffen
für einen nachhaltigen und
gesunden Lebensstil!



WWW.USNONLINE.AT

KLETZLGUTWEG 6 +43 6245.81324

A - 5400 HALLEIN INFO@USNONLINE.AT

f USN.AUSTRIA @USNONLINE_AT

INHALT



5 FITINSIDER
News & People

6 Longevity und Krafttraining
von Gottfried Wurpes

10 TECHNOGYM
Partner des ÖFB Teams bei der EM

12 ÖÖ Fitnessbranche
trägt wesentlich zur Gesundheit bei

16 Volker Ebener
Visionär, Pionier und Geschäftsmann

18 FITNESS CAMP & FITGALA 2024
im Sportresort Das Hohe Salve

26 Der Männerarzt
Der Hype um die Vitamininfusionen

30 Studiotipp
INJOY Perg

32 Bodybuilding Legenden
Mister Universum John Brown

36 Halbzeitcheck
Life Coach Juliana Käfer

42 Wundermittel Spermidin
Die Klammer Sisters

50 RUHA
Ihr Wellnesspartner

IMPRESSUM und Verleger FITNESSNEWS Papula KG 4048 Puchenau Mittelpromenade 83 Telefon 0650/2436389 UID-Nr ATU60827626 e-mail office@fitnessnews.at
Chefredakteur Pia Papula Korrespondenten Herbert Somplatzki Dr. Georg Pfau Erika Papula ÖSCV/Peter Papula Juliana Käfer Carmen & Jasmin Klammer Fotografie Hans Kühnl
Shutterstock Produktion Propixel Druck DVP Linz Print & Onlinewerbung 0650/2436389 Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird nicht gehaftet. Namentlich
gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Die nächste FITNESSNEWS Ausgabe erscheint am 26. 09. 2024 www.fitnessnews.at

www.fitnessnews.at

FITNESSNEWS

ÖSTERREICHS FITNESS & LIFESTYLE MAGAZIN



IM ABO
6 AUSGABEN

ZUM PREIS VON
Euro **24,00**
Inklusive Versandkosten

ABO-Bestellungen per E-Mail an:
office@fitnessnews.at
oder telefonisch unter: 0650/24 36 389

Geräte-Museum in Wörgl

Mitten in Wörgl hat der Tiroler Bodybuilding-Fan Georg Haun in seinem Haus ein wahres Privat-Museum mit Fitnessgeräten aufgebaut. Seit etwa 40 Jahren kauft und sammelt er Maschinen, Hanteln und vieles mehr. „Die kommen aus der halben Welt“ erzählt er uns. Dazwischen finden sich alte Poster, Fotos und alte Bodybuilding-Magazine, die er fein säuberlich aufgehängt und platziert hat. Auf zwei Ebenen stehen an die 150 Trainingsmaschinen von vielen namhaften Herstellern eng nebeneinander. Schnell, David, Technogym, Gym 80, Nautilus und wie sie alle heißen. Bodybuilding-Legende Karl Hauer machte gemeinsam mit Peter Papula vom Fitness Camp in Hopfgarten einen Abstecher, um sich das „Privatmuseum“ anzuschauen. Der vierfache Mister Austria (niemand gewann diesen Titel öfter) probierte einige der Geräte gleich aus und war beeindruckt. „Die funktionieren alle bestens, am meisten taugt mir die Pull Over Maschine, die seinerzeit Arnold zu seinen Lieblings-Maschinen zählte“, ist Karl beim Ausprobieren kaum zu bremsen. Zum Abschied gab es als Geschenk noch eine Original „Big Johnny Zigarre“. Dafür werden wir Zeit brauchen, denn die zu Rauchen dauert an die 2 Stunden.



Georg Haun (links) mit Karl Hauer



FOTOS: FN, ACISO

ANDREASTURNER
Country Manager
Senior Consultant



Personallose Zeiten im Fitnessstudio

Die Fitnessbranche erlebt einen starken Trend hin zu personallos geführten Fitnessstudios und personallosen Zeiten. Heutzutage wird von einem Fitnessstudio nahezu erwartet, rund um die Uhr, also 24/7, geöffnet zu sein. Da eine permanente Personalbesetzung oft wirtschaftlich nicht machbar ist, insbesondere in kleinen Einzugsgebieten, entstehen Studios ohne Personal. Andere Studios ergänzen ihre Kernöffnungszeiten durch personallose Zeiten. Der Arbeitskräftemangel verstärkt diesen Trend zusätzlich.

Dabei gibt es jedoch wichtige Aspekte zu beachten, denn der Studiobetreiber hat zivilrechtliche Verkehrssicherungspflichten gegenüber den Mitgliedern. Notwendige und zumutbare Sicherungsmaßnahmen müssen vorgesehen werden, um vor allem Personenschäden zu vermeiden. Die konkreten Maßnahmen hängen von der Beschaffenheit der Anlage ab. Eine Risikoanalyse hilft dabei, potenzielle Gefährdungen für Gesundheit, Umwelt und Sicherheit systematisch zu identifizieren, Maßnahmen zur Risikoreduzierung vorzuschlagen und Überwachungsroutrinen festzulegen.

Wir beraten Sie gerne bei der Umsetzung geeigneter Maßnahmen für Ihr Unternehmen!

Andreas Thurner
Country Manager | Senior Consultant

ACISO
CONSULTING & MARKETING



LONGEVITY UND KRAFTTRAINING:

DIE GEHEIMNISSE EINES GESUNDEN UND LANGEN LEBENS

 VON GOTTFRIED WURPES

Im Zeitalter des Longevity-Trends suchen immer mehr Menschen nach Wegen, um nicht nur länger, sondern auch gesünder zu leben. Eine Methode, die dabei immer mehr Aufmerksamkeit erhält, ist das klassische Krafttraining. In diesem Artikel erfährst du, wie eine Kombination aus Krafttraining, Nachhaltigkeit und Disziplin als Motor für ein fittes und gesundes Leben dienen kann.

Der Longevity-Trend und die Rolle des Krafttrainings als Jungbrunnen

Krafttraining ist nicht nur ein Weg, um Muskeln aufzubauen und fit zu bleiben, sondern kann auch einen positiven Einfluss auf die Lebensdauer haben. Indem wir unseren Körper stark und vital halten, können wir den Alterungsprozess verlangsamen

und so zu einem längeren und gesünderen Leben beitragen.

Nachhaltigkeit im Krafttraining für langfristigen Erfolg

Ein wesentlicher Aspekt eines erfolgreichen Krafttrainings ist die Nachhaltigkeit. Dies bedeutet nicht nur, kontinuierlich an deinen Zielen zu arbeiten, sondern auch auf deinen Körper und seine Bedürfnisse zu achten. Indem du eine Trainingsroutine entwickelst, die sowohl effektiv als auch gesundheitsfördernd ist, legst du den Grundstein für langfristigen Erfolg. Durch Krafttraining werden nicht nur Muskeln aufgebaut, sondern auch Knochen gestärkt. Dies kann dazu beitragen, Osteoporose und anderen altersbedingten Erkrankungen vorzubeugen.

Regelmäßiges Krafttraining kurbelt den Stoffwechsel an, was wiederum zu einer besseren Insulinempfindlichkeit und einem gesünderen Blutzuckerspiegel führt. Krafttraining hilft, den Blutdruck zu regulieren, das

Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen zu reduzieren und die Herzgesundheit insgesamt zu verbessern. Nicht nur der Körper profitiert vom Krafttraining, sondern auch der Geist. Regelmäßige körperliche Aktivität reduziert Stress, hebt die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden. Indem du auf eine ausgewogene und vor allem nachhaltige Trainingsroutine achtest, die diese positiven Gesundheitsaspekte berücksichtigt, kannst du nicht nur kurzfristige Erfolge erzielen, sondern auch langfristig von einem gesunden und aktiven Lebensstil profitieren. Denke daran, dass die Gesundheit und das Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen sollten, wenn es um dein Krafttraining geht.

Disziplin als treibende Kraft für langfristige Gesundheit und Fitness:

In der Welt des Krafttrainings ist Disziplin nicht nur eine Tugend, sondern auch ein unverzichtbares Werkzeug für langfristigen Erfolg.



Disziplin bedeutet nicht nur, sich zum Training zu motivieren, wenn es einfach ist, sondern vor allem dann, wenn es am schwierigsten ist. Es geht darum, die langfristigen Ziele im Blick zu behalten und konsequent jeden Tag einen Schritt in Richtung dieser Ziele zu machen.

Hier sind einige disziplinierte Beispiele, die verdeutlichen, wie Disziplin im Krafttraining entscheidend ist:

Konsistenz: Einer der Schlüssel zur Verbesserung im Krafttraining ist die Konsistenz. Es geht darum, auch an Tagen zu trainieren, an denen die Motivation fehlt, und sich bewusst dafür zu entscheiden, dem Trainingsplan treu zu bleiben. Indem du auch an schlechten Tagen trainierst, baust du nicht nur körperliche Stärke auf, sondern auch mentale Stärke.

Ernährungsdisziplin: Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle im Krafttraining und für die allgemeine Gesundheit. Diszipliniert zu sein, bedeutet nicht nur, gesunde Lebensmittel zu wählen, sondern auch die richtige Menge zu essen, um deine Trainingsziele zu unterstützen. Hier ist Selbstkontrolle und die Fähigkeit, langfristig zu denken, von entscheidender Bedeutung.

Regeneration und Selbstpflege: Disziplin im Krafttraining beinhaltet auch die Disziplin, deinem Körper die notwendige Ruhe und Erholung zu gönnen. Teil der Disziplin ist es, den eigenen Körper zu respektieren und ihm die Zeit zu geben, die er braucht, um sich zu regenerieren. Das bedeutet auch, auf Warnsignale zu achten und bei Bedarf Pausen einzulegen. Indem du diese disziplinierten Prinzipien im Krafttraining umsetzt, nicht nur in guten Zeiten, sondern vor allem in schwierigen Momenten, legst du den Grundstein für langfristige Gesundheit und Fitness. Disziplin ist der Schlüssel, der



dir helfen wird, auch in Zeiten der Herausforderung durchzuhalten und deine Ziele zu erreichen.

Ein Longevity-Krafttraining zielt darauf ab, nicht nur die Muskelkraft und das ästhetische Erscheinungsbild zu verbessern, sondern auch die Gesundheit und Lebensqualität insgesamt zu fördern, um ein langes und gesundes Leben zu unterstützen. Hier sind einige Prinzipien und Elemente, die in ein Longevity-Krafttraining integriert werden sollten:

Ganzheitlicher Ansatz: Ein Longevity-Krafttraining sollte einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen, der nicht nur die Muskelkraft, sondern auch die Mobilität, Stabilität und Körperhaltung berücksichtigt. Das Training sollte darauf abzielen, den gesamten Körper in Balance zu bringen und funktionale Bewegungen zu fördern.

Moderate Intensität: Statt sich auf extremes Training mit schweren Gewichten und intensiven Belastungen zu konzentrieren, sollte ein Longevity-

Krafttraining eine mittlere Intensität bevorzugen. Diese dient dazu, Verletzungen vorzubeugen und die langfristige Trainingsnachhaltigkeit zu gewährleisten.

Vielseitigkeit: Ein Longevity-Krafttraining sollte vielseitig sein und eine breite Palette von Bewegungsmustern und Übungen umfassen. Dies hilft dabei, den gesamten Körper ausgewogen zu trainieren und Schwachstellen zu identifizieren und zu verbessern.

Fokus auf Stabilität und Koordination: Neben der reinen Muskelkraft ist es wichtig, auch an der Stabilität, Balance und Koordination zu arbeiten. Dies trägt dazu bei, Verletzungen im Alltag zu vermeiden und die allgemeine Bewegungsfähigkeit zu verbessern.

Progressive Überlastung: Um Fortschritte zu erzielen, sollte ein Longevity-Krafttraining auf dem Prinzip der progressiven Überlastung basieren. Das bedeutet, dass die Trainingsbelastung im Laufe der Zeit schrittwei-



se erhöht wird, um kontinuierliche Verbesserungen zu erzielen.

Integriertes Cardiotraining: Neben dem reinen Krafttraining sollte ein Longevity-Programm auch ein integriertes Cardiotraining wie Rad fahren oder Laufen beinhalten, um die Herz-Kreislauf-Gesundheit zu fördern und die Ausdauer zu steigern.

Regeneration und Erholung: Ein wichtiger Aspekt eines Longevity-Krafttrainings ist die Berücksichtigung von Regenerationsphasen und Erholung. Ausreichender Schlaf, Ernährung und gezielte Regenerationsmethoden sind entscheidend, um den Körper gesund zu halten und Überlastung zu vermeiden.

Indem du diese Prinzipien in dein Krafttraining integrierst und auf eine ausgewogene und nachhaltige Trainingsroutine achtest, kannst du nicht nur die Muskeln stärken, sondern auch deine Gesundheit und Lebensqualität langfristig verbessern. Ein Longevity-Krafttraining zielt dar-

auf ab, dir dabei zu helfen, ein starkes, gesundes und erfülltes Leben zu führen, egal in welchem Alter.

Schlussgedanken:

Die Verbindung zwischen Longevity und Krafttraining zeigt uns, dass die Investition in unsere Gesundheit und Fitness von unschätzbarem Wert ist. Indem wir uns bewusst für eine nachhaltige Trainingspraxis entscheiden, die von Disziplin und positiver Einstellung angetrieben wird, legen wir die Grundlagen für ein fittes Leben – unabhängig von unserem Alter.

Die Bestrebungen nach Langlebigkeit und Fitness gehen Hand in Hand. Durch das Krafttraining stärken wir nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist. Die Disziplin, die wir dabei entwickeln, manifestiert sich nicht nur im Fitnessstudio, sondern auch in anderen Bereichen unseres Lebens. Sie lehrt uns, uns Ziele zu setzen, durchzuhalten und Rückschläge als Gelegenheiten zum Wachsen zu betrachten.

Die Betonung von Nachhaltigkeit im Krafttraining erinnert uns daran, dass

Gesundheit ein langfristiges Engagement ist. Es geht darum, bewusste Entscheidungen zu treffen, die uns nicht nur heute, sondern auch in Zukunft zugutekommen. Indem wir uns auf die Pflege unseres Körpers und Geistes konzentrieren, bauen wir ein Fundament auf, das uns ein Leben voller Vitalität und Zufriedenheit ermöglicht.

In der Verbindung von Longevity und Krafttraining liegt die Möglichkeit, nicht nur unseren Körper zu stärken, sondern auch unsere Lebensqualität zu verbessern. Es ist nie zu spät, mit dem Training zu beginnen und die Vorteile eines gesunden Lebensstils zu erleben. Jede Wiederholung, jeder bewusste Bissen und jeder Moment der Selbstfürsorge trägt zu unserem langfristigen Wohlbefinden bei.

Mögen die Prinzipien von Nachhaltigkeit, Disziplin und positiver Einstellung uns auf unserem Weg zu einem gesunden und fitten Leben begleiten. Denn das Streben nach Longevity ist nicht nur ein Ziel, sondern eine lebenslange Reise, die es wert ist, gegangen zu werden.



ÖSTERREICHS FUSSBALLTEAM BEGEISTERTE BEI DER EM

TECHNOGYM ALS PARTNER MIT DABEI

Die erfolgreiche Teilnahme der österreichischen Fußballnationalmannschaft an der Europameisterschaft 2024 hat in Österreich eine wahre Euphorie entfacht. Die Begeisterung und Unterstützung der Fans waren überwältigend und zeigten deutlich, wie sehr der Fußball die

Menschen im Land vereint. Die dynamische Atmosphäre und der Zusammenhalt, der sich während des Turniers zeigte, sind ein Beweis dafür, wie Sport dazu in der Lage ist, Nationen zu inspirieren und zu vereinen. Die Siege und Triumphe der Nationalmannschaft haben nicht nur

die Herzen der Fußballfans erobert, sondern auch das Nationalgefühl gestärkt und den Zusammenhalt im Land gefestigt. Die gemeinsame Freude über die Leistungen der Mannschaft hat gezeigt, dass der Sport über Grenzen hinweg verbindet und die Bevölkerung dazu an-



spornt, zusammenzuhalten und gemeinsame Erfolge zu feiern. Diese Euphorie wird noch lange nach dem Turnier in den Köpfen und Herzen der Menschen in Österreich präsent sein und die positive Dynamik und den Zusammenhalt des Landes weiter stärken.

Teamchef Ralf Rangnick hat die österreichische Fußballnationalmannschaft perfekt eingestellt und das beste Team aller Zeiten auf die Beine gestellt. Mit seiner taktischen Raffinesse, seiner exzellenten Spielerführung und seinem unerschütterlichen Glauben an das Team gelang es, die Mannschaft zu Höchstleistungen zu motivieren. Seine Fähigkeit, die

individuellen Stärken der Spieler zu erkennen und zu nutzen, trug maßgeblich dazu bei, dass die österreichische Nationalmannschaft bei der Europameisterschaft 2024 in Deutschland so erfolgreich abschneiden konnte. Ralf Rangnicks Engagement und sein unermüdlicher Einsatz haben nicht nur das Team, sondern auch die gesamte Nation inspiriert und gezeigt, wozu Österreichs Fußballer im Stande sind, wenn sie als Einheit auftreten.

Dank einer herausragenden Teamarbeit, taktischer Raffinesse und individueller Klasse gelang es der österreichischen Mannschaft, sich gegen starke Konkurrenten wie Po-

len und vor allem die Niederlande durchzusetzen und einen historischen Erfolg zu erzielen. Spieler wie Christoph Baumgartner, Marko Arnautovic und Marcel Sabitzer brillierten auf dem Platz und trugen maßgeblich zu einem historischen Erfolg bei.

Ein wichtiger Faktor für den Erfolg der Mannschaft war auch die langjährige Partnerschaft mit Technogym als Ausrüster und Begleiter. Seit mehr als 20 Jahren vertraut die österreichische Nationalmannschaft auf die hochwertige Ausstattung und Unterstützung von Technogym, um sich optimal auf die Herausforderungen im Profifußball

FOTOS: FITNESS COMPANY GROUP





vorzubereiten.

Ein entscheidender Faktor für den Erfolg der österreichischen Fußballnationalmannschaft bei der Europameisterschaft 2024 war die Installation mehrerer hochmoderner Trainingsstätten für Kraft- Koordination- und Regenerationstraining in Berlin, die maßgeblich zur Leistungssteigerung des Teams beitrugen. Diese Einheiten wurden im Rahmen des weltweiten Technogym Champions Programms installiert, das darauf abzielt, Spitzenathleten mit innovativen Trainingslösungen zu unterstützen.

Die Trainingsanlagen in Berlin, ausgestattet mit den neuesten Technogym-Geräten und Technologien,

boten der Mannschaft optimale Bedingungen, um ihre Fitness und Leistungsfähigkeit auf ein höheres Niveau zu heben. Die gezielten Trainingsprogramme, erstellt von Experten aus dem Nationalteam unter der Leitung von Dr. Gerhard Zallinger, halfen den Spielern, ihre Stärken auszubauen und Schwächen zu minimieren, was sich in der beeindruckenden Leistung auf dem Spielfeld widerspiegelte.

Dank der partnerschaftlichen Zusammenarbeit mit Technogym und der Installation dieser erstklassigen Trainingseinheiten in Berlin konnte die österreichische Nationalmannschaft ihr volles Potenzial entfalten und sich erfolgreich gegen die

besten Teams Europas behaupten. Diese Investition in die sportliche Entwicklung zahlt sich nicht nur in Form von sportlichen Erfolgen aus, sondern stärkt auch das langjährige Engagement von Technogym für Spitzensportler weltweit.

Insgesamt war die Teilnahme an der Europameisterschaft 2024 ein Meilenstein für die österreichische Fußballnationalmannschaft und ein Beweis für ihre herausragende Leistungsfähigkeit. Mit Technogym an ihrer Seite wird die Mannschaft auch in Zukunft auf höchstem Niveau trainieren und auch für die bevorstehende Weltmeisterschafts Qualifikation ihr Bestes geben, um weitere sportliche Erfolge zu feiern.

FITNESSBRANCHE IN ÖÖ TRÄGT WESENTLICH ZUR GESUNDHEIT BEI

WKOÖ FACHGRUPPE FREIZEIT- UND SPORTBETRIEBE SETZT SICH FÜR IHRE 620 FITNESSUNTERNEHMEN EIN

Linz, 3. Juli 2024. Die Fitnessbranche hat sich gewandelt. Heute sind Fitnessstudios Zentren der Gesundheit für die gesamte Bevölkerung, während früher die Kraftkammern für ein spezielles Publikum da waren. „Als Fachgruppe Freizeit- und Sportbetriebe engagieren wir uns stark für unsere Mitgliedsbetriebe. Schließlich tragen die Leistungen der Fitnesswirtschaft wesentlich zur nachhaltigen Gesundheit der Menschen bei“, sagt Obfrau Petra Riffert, CSE.

Am 2. Juli fand im neu gestalteten Haus der Wirtschaft in Linz ein Branchentreff für die 220 Fitnessbetriebe und 400 Fitnesstrainer statt. „Aktuelle Marktforschungsergebnisse, rechtliche Fragen, Erfahrungsaustausch und Netzwerken standen auf dem Programm“, erzählt Robert Steiner. „Außerdem haben wir einheitliche Allgemeine Geschäftsbedingungen für unsere Mitglieder erarbeitet.“ Bewegung ist heute mehr denn je ein

wichtiger Bestandteil unserer Freizeitgestaltung. Oberösterreichs Fitnessbetriebe bieten eine Vielzahl an Möglichkeiten und Aktivitäten für gesundheits- und körperbewusste Menschen. Gleichzeitig leisten sie einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit und Fitness der Bevölkerung, wie der Branchensprecher der Fitnessbetriebe, Christian Sittenthaler, ergänzt: „Die Fitnessbranche ist eine wichtige Säule der Gesundheitsdienstleister. Unsere Mitglieder verstehen sich immer mehr als Präventionsanbieter, aber auch in der Mobilisation etwa nach Verletzungen. Die hohe Investitionsbereitschaft in entsprechende Personal- und Geräteausbildungen spiegelt diesen Trend deutlich wider.“

Professionelle Beratung, individuelle Begleitung

Fitnessstudios haben sich zu „Gesundheitsstudios“ entwickelt, wo man professionell beraten und betreut wird. Auf seine Gesundheit zu achten, ist eine tägliche Aufgabe. „Eine

fundierte Beratung ist das A und O im Gesundheitsbereich“, sagt Obfrau Petra Riffert, selbst ausgebildete Personal- und Fitnesstrainerin. „Manchmal sind die Menschen unsicher und brauchen Unterstützung.“ Schließlich bringt jeder Mensch seine eigene Geschichte mit: Gewichtsreduktion, Rückenschmerzen, Diabetes, Hüftprothese etc. Da braucht es Experten, die wissen, welche Geräte wofür und in welcher Intensität am sinnvollsten sind. Kundinnen und Kunden der öö. Fitnesscenter erhalten auf Wunsch einen individuell abgestimmten Trainingsplan und können sich darauf verlassen, dass ein Betreuer da ist, der weiß, was zu tun ist.

Fitnessbetriebe als Präventionszentren

Riffert fordert eine größere Anerkennung der Fitnessbranche durch das staatliche Gesundheitswesen und eine steuerliche Begünstigung für Kundinnen und Kunden. „Fitnessbetriebe sind auch Präventionszentren und damit neben Spitälern und Re-

haeinrichtungen eine wichtige Säule des Gesundheitswesens“, sagt Riffert. Längst ist hinreichend belegt, dass sich gezieltes Muskeltraining positiv bei Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Osteoporose und sogar bei Demenz auswirkt. „Wir als Fachgruppe Freizeit- und Sportbetriebe unterstützen die Fitnessbranche dabei, sich als wesentliche Säule bei der individuellen Gesundheitsvorsorge zu positionieren“, betont Geschäftsführer Steiner. „Gerade die Fitnessbranche kann auch einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass Mitarbeiter aller Altersstufen fitter und gesünder bleiben. Dieser Aspekt ist auch für Arbeitgeber und Ausbildner ein nicht unwesentlicher Baustein der

betrieblichen Gesundheitsvorsorge. Gemeinsam mit der Fitnesswirtschaft werden noch heuer konkrete Beiträge und Angebote erarbeitet.“

Tendenz steigend

Die Nachfrage nach Fitnesstraining in Österreich steigt weiter: Um 5,7 Prozent mehr Mitglieder als noch im Jahr davor – nämlich 1,2 Millionen – verzeichneten die gewerblichen Fitness- und Gesundheitsanlagen im Jahr 2023. Das entspricht einem Anteil von 13,1 Prozent an der Gesamtbevölkerung. Bei den 15- bis 65-Jährigen sind es sogar 17,5 Prozent. Das Durchschnittsalter liegt bei 38,8 Jahren, 54 Prozent der Trainierenden sind Frauen.

Diese Zahlen zeigen, dass die Menschen bereit sind, Zeit, Geld und Schweiß in ihre Gesundheit zu investieren. In den Fitnesscentern finden sie ein breit gefächertes Angebot mit Cardio- (Herz-Kreislauf), Kraft-, Personal-Training, Yoga/Pilates, Ernährungsberatung u.v.m., wobei die Gesundheitsförderung im Vordergrund steht. In Österreich wird durchschnittlich 1,1 Mal pro Woche trainiert.

Die gestiegene Nachfrage zeigt sich auch auf Arbeitnehmerseite: Auf der Messe „Jugend und Beruf“ ist das Interesse am Lehrberuf Fitnesstrainer hoch: Pro Jahrgang gibt es in Oberösterreich rund 15 BerufsschülerInnen.



WKOÖ Fachgruppe Freizeit- und Sportbetriebe:
Geschäftsführer Dr. Robert Steiner, MBA, Obfrau Petra Riffert, Branchensprecher Österreich Christian Hörl und Branchensprecher OÖ Mag. Christian Sittenthaler





1

VOLKER EBENER

VISIONÄR UND PIONIER DER FITNESSBRANCHE

Der neunfache Deutsche Meister im Judo, bei dem über 15.000 Nachwuchskämpfer Griffe und Würfe lernten, kam über diesen Sport zum Krafttraining. In Bonn eröffnete Ebener bereits im Jahr 1974 das erste Kraftsportstudio und verkaufte in Folge schon damals Fitnessgeräte unter dem Namen Bonsport, die er in Italien bauen ließ und auf der ISPO-Messe in München präsentierte. Das war die zündende Idee für eine eigene Messe für Fitness und Bodybuilding. 1985 war es so weit und die erste FIBO, die er mit seinem damaligen Geschäftspartner Kurt Thelen organisierte, fand in Köln statt. 1990 verkaufte Volker Ebener die immer erfolgreicher werdende



2

FIBO an die Blenheim Group, blieb ihr aber über lange Jahre in beratender Funktion treu. Zudem ist der Visionär der deutschen Fitnessbranche seit 1991 erster Vorsitzender des Deutschen Fitness & Aerobic Verbandes. Volker Ebener gründete das Insider-Magazin F&G Fitness & Gesundheit und den Deutschen Industrieverband (DIFG). Für seine Verdienste um die Fitness- und Gesundheitsbranche wurde er mit zahlreichen Preise

und Ehrungen ausgezeichnet. Heuer wurde Volker Ebener, im Rahmen der FITGALA, vom Österreichischen Sportcenter Verband der FITNESS AWARD für sein Lebenswerk überreicht. Diese Auszeichnung erhielten bisher nur Österreicher. Unter anderen Professor Alfred Gerstl, der Mentor des Fitnesssports in Österreich, Gottfried Wurpes, CEO von the fitness company group, als erfolgreichster Unternehmer der Branche

und Kurt Marnul, der erste Trainer von Arnold Schwarzenegger. Vor wenigen Wochen feierte Volker Ebener, der Grandseigneur der Fitnessbranche, seinen 80. Geburtstag.

Mit großer Leidenschaft setzt sich der erfolgreiche Geschäftsmann auch weiterhin für die Themen Fitness & Gesundheit ein. Chapeau Volker!
Peter Papula ÖSCV



3



4



5



6



7

- 1 FIBO 2024 – Wiedersehen mit John Brown.
- 2 Volker mit Sohn Kevin bei der FITGALA 2024.
- 3 Neunfacher Deutscher Meister im Judo.
- 4 Mit Sylvester Stallone auf der FIBO.
- 5 Bei Arnold zu Besuch mit Ralf Möller.
- 6 Mit Formel 1 Weltmeister Michael Schumacher.
- 7 Volker Ebener mit Peter Papula.
- 8 Die FIBO, eine der vielen Erfolgsgeschichten des Volker Ebener.



8

DAS FITNESS CAMP 2024

Im Sportresort Das Hohe Salve

Es war bereits das 10. Fitness Camp, das vom Österreichischen Sportcenter Verband, unterstützt von der Zeitschrift FITNESSNEWS, organisiert wurde. Heuer fand im Rahmen des Camps auch die FITGALA, der jährliche Treffpunkt der Fitnessbranche, statt. Im 4 Sterne Superior Sportresort „Das Hohe Salve“ in Hopfgarten waren die Camp Teilnehmer bestens untergebracht und verbrachten bei strahlendem Som-

merwetter einige informative und entspannte Tage.

Am Anreisetag konnten die Gäste nach Lust und Laune den Pool- und Wellnessbereich nützen und sich beim get together auf der Sonnenterrasse kennen lernen. Der Samstag begann dann für alle Frühaufsteher schon mit einer Einheit Yoga. Danach konnten alle das großzügige Frühstücksbuffet, das keine Wünsche of-

fenlässt, genießen. Krav Maga Experte Uli Gruber vermittelte am Vormittag beim Krav Maga Training Einblicke in das israelische Selbstverteidigungs- und Nahkampfkonzept. Mit viel Power ging es dann weiter. Piloxing Elite Star Instructor Anita Müller brachte dabei die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gehörig ins Schwitzen. Am Nachmittag standen zwei Vorträge am Programm. Joachim Hallwachs und Sven Huckenbeck gewährten



2



3



4



6



5

- 1 Carmen Tudoricescu mit Jakob Holzinger
- 2 Sarah Fürntratt – Keep Smiling bei über 30 Grad
- 3 Mit dem E-Bike unterwegs – Sabine Mihala
- 4 Die Top 3 der Kategorie bis 35 Jahre – Sarah (3.), Nicole (1.) und Madison (2.)
- 5 Isabella Pabst – professionell auf der Bühne und beim Shooting
- 6 Volle Power - Piloxing Elite Star Instructor Anita Müller

Einblicke in die Zukunft von Wellnessanlagen. Mag. Kurt Höfner hatte die neuesten Erkenntnisse über Neurozentriertes Training im Gepäck, die er wieder mit Leidenschaft vortrug.

Für die Fitness Model Teilnehmerinnen gab es die Möglichkeit, sich von Doris Grausam für die Fotoshootings am Nachmittag schminken zu lassen. Schon bei der Probe um 17.00 Uhr durfte man sich auf einen spannenden und engen Wettkampf am Abend freuen.

Pünktlich um 20.00 Uhr eröffnete Musical Star Veronika Riedl mit dem Marilyn Monroe Song „Diamonds are the girls best friend“ die FITGA-

LA. Gemeinsam mit Joachim Hallwachs führte sie charmant durch den Abend. Dabei wurden auch viele interessante Persönlichkeiten zum Small Talk auf die Bühne gebeten. Manfred Pletzer, Inhaber der Pletzer Resorts, zu der inzwischen 6 Hotels gehören, begrüßte die Gäste. Alois Fauster, der Branchensprecher der Freizeit- und Sportbetriebe in Tirol, berichtete über die aktuelle Situation der Fitness-Studios, mit sehr positiven Ausblicken für die Zukunft.

FITNESS MODEL CONTEST

In der ersten Wertungsrunde präsentierten sich die elf Teilnehmerinnen



7



8

9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20

- 7 Bettina Pichler war erstmals beim Fitness Model Contest am Start
- 8 Gesamtwertung: Carmen Tudoricescu (2.), Nicole Gattermaier (1.), Isabella Pabst (3.)
- 9 Tolle Stimme – Musical Star Veronika Riedl
- 10 Bodybuilding Legenden Karl Hauer und Christian Janatsch
- 11 Volker Ebener (links) mit Hoteldirektor Sigi Egger bei der Siegerehrung
- 12 Barbara und Marcel Schmid (Ex-Mr. Adonis)
- 13 Top in Form – Ex Vize-Mr. Austria Jakob Holzinger

- 14 Karin Reiter – Abkühlung im Sportbecken
- 15 Sarah Fürntratt, Uli Gruber, Bea Wiesner und Peter Steinberger
- 16 Frühstück auf der Terrasse – Martin Opitz mit Sabine Mihala
- 17 Nicole Thomaseth war diesmal als Jurorin dabei
- 18 Nicole Gattermaier holte sich auch heuer den Fitness Model Titel
- 19 Sportwissenschaftler Patrick Koller vom Hohe Salve Sportresort
- 20 Sabrina Mayerhofer beim Kalendershooting



21



22



23



24



25



26



27



28



29

”

„Die Fahrt nach Hopfgarten zur FITGALA 2024 in das beeindruckende Sportresort Das Hohe Salve hat sich gelohnt. Die Location hätte besser kaum gewählt werden können. Das Hohe Salve überzeugt nicht nur durch ein außergewöhnlich elegantes Ambiente, sondern auch durch die überall spürbare Hingabe an einen gesundheits- und fitnessorientierten Lifestyle. Die FITGALA, die zu den wichtigsten Ereignissen der österreichischen Fitnessbranche zählt und von Peter Papula bereits zum 21. Mal organisiert wurde, bot auch Gelegenheit für einen regen Gedankenaustausch. Dass ich den Fitness Award 2024 für mein Lebenswerk bekommen habe, der bislang nur an Österreicher vergeben wurde, hat mich natürlich sehr gefreut. Die Veranstaltung war kurzweilig, mit spannenden Gästen und dem Fitness Model Bewerb mit bestens vorbereiteten Teilnehmerinnen. Schade, dass es am nächsten Tag schon wieder zurück ging.“



Volker Ebener

Visionär und Pionier der Fitnessbranche

im Abendkleid der Jury und dem Publikum. Wer schlussendlich ganz oben am Siegespodest stehen würde, konnte man nach dieser Runde noch nicht sagen. Doch mit Sabine Mihala, Nicole Gattermaier, Carmen Tudoricescu und Isabella Pabst kristallisierten sich schon einmal die Favoritinnen heraus. So war es dann auch in Runde 2, in der die Models im Bikini bewertet wurden. Die Kriterien sind dabei die Gesamterscheinung, die Ausstrahlung, die Performance auf der Bühne, Harmonie, Symmetrie. Eine gut durchtrainierte, sportliche Figur, aber nicht zu viel an Muskelmasse und Muskelhärte. Bei der Siegerehrung wurden zunächst die drei besten in der Kategorie Over 40 geehrt. Isabella Pabst (43), gewann ganz klar vor Karin Reiter (43) und Bettina Pichler (42). Chapeau für diese Leistungen. In der Klasse bis 35 Jahren gab es ein Kopf-an-Kopf-Rennen zwischen Carmen Tudoricescu und Sabine Mihala, die Platz 1 und 2 belegten. Dritte wurde Sabrina Mayerhofer, die erstmals bei einem Wettbewerb am Start war. Den Sieg in der Kategorie bis 35 Jahre holte sich ganz klar die Vorjahressiegerin Nicole Gattermaier. Madison Ayers belegte ganz knapp vor

Sarah Fürntratt den 2. Platz. Auch beim Gesamtranking war Nicole Gattermaier klar vorne und holte sich den Titel und die Siegerschleife. Dahinter platzierte sich Carmen Tudoricescu als zweite knapp vor Isabella Pabst, die diesmal in ihrer bisher besten Form am Start war. Das gilt auch für die viertplatzierte Sabine Mihala, die aber die knappe Niederlage sportlich fair weglächelte. Gratulation an alle Teilnehmerinnen, die sich Monate- und Wochenlang auf die Teilnahme vorbereitet hatten.

FITNESS AWARD

Seit 17 Jahren werden im Rahmen der FITGALA an Persönlichkeiten der Fitnessbranche, für deren Leistungen und Verdienste, die FITNESS AWARDS vergeben. Viele namhafte Damen und Herren haben sich bereits in die Liste der Gewinner eingetragen. So bekamen Prof. Alfred Gerstl für sein Lebenswerk als Mentor des Fitness-Sports, diesen Preis. Gottfried Wurpes, der CEO von der Fitness Company Group, wurde als Unternehmer des Jahrzehnts ausgezeichnet. Weitere Award Gewinner sind Bodybuilding-Pionier Kurt Marnul, die Visionäre der Studioszene Alois

Fauster und Manfred Petautschnig, die Bodybuilding Legenden Hermine Klinger, Mohammad Mustafa und noch einige mehr. Heuer ging dieser Preis an Volker Ebener, dem Pionier, Visionär und erfolgreichen Unternehmer der Fitnessbranche, der von Peter Papula diese Auszeichnung überreicht bekam.

Der Abschluss des gelungenen Abends war das Buffet mit Köstlichkeiten aus der Küche, von Roastbeef, Parma Schinken, Backhendl, Edelfischvariationen, Kaiserschmarren und vielem mehr. Am meisten freuten sich natürlich die Fitness Model Teilnehmerinnen darauf, die endlich wieder einmal nach Lust und Laune essen durften.

Am Sonntag ging es für die meisten Camp-Teilnehmer wieder nach Hause. Viele nützten noch den Tag zu einer Fahrt auf die Hohe Salve. Es hat allen Spaß gemacht, neue Freundschaften wurden geknüpft, vieles von den Vorträgen und Workshops mitgenommen. So hoffen wir, dass wir uns beim FITNESS CAMP im nächsten Jahr wieder sehen.

Österreichischer Sportcenter Verband

- 21 Over 40 Siegerehrung – Karin Reiter (3.), Isabella Pabst (1.), Bettina Pichler (2.)
- 22 Bea Wieser machte vor der Kamera eine blendende Figur
- 23 Neurozentriertes Training – Mag. Kurt Höfingler mit Bettina Neumann
- 24 Mario Aigner mit Sven Huckenbeck beim angeregten Gespräch
- 25 Model Ikone Doris Gausam kümmerte sich um das Styling der Teilnehmerinnen

- 26 Tanja Birner vom Das Hohe Salve Sportresort, legte sich auch beim Krav Maga Training ins Zeug
- 27 Genossen den Abend – Elisabeth Egger (mitte) mit Enkelin Janine und Tochter Iris
- 28 Alois Fauster – Branchensprecher der Fitness- und Freizeitbetriebe der WK-Tirol
- 29 Wertungsrunde 1 im Abendkleid



30



31



32



33



34



35



36



37



38

- 30 Live Musik mit DEA – Sandy & Robert verzauberten mit ihrer „Flowmusik“
- 31 Manfred Pletzer, Inhaber der Pletzer Resorts, begrüßte die Gäste
- 32 Bettina Neumann (links) kümmerte sich Backstage um die Teilnehmerinnen
- 33 Isabella Pabst mit Bettina Pichler
- 34 Sabine Mihala stand in ihrer bislang besten Form auf der Bühne

- 35 Madison Ayers – die Wahl Österreicherin beim Fotoshooting
- 36 Beatrix Wieser – erstmals beim Camp und erstmals Teilnehmerin beim Fitness Model Contest
- 37 Die Teilnehmerinnen bei den Vergleichsposen in der Bikini-Runde
- 38 Führten durch den Abend – Veronika Riedl und Joachim Hallwachs



DAS HOHE SALVE SPORTRESORT

Move & Relax. Pump up your life. Wer sich auch im Urlaub auspowern möchte, ist im Das Hohe Salve Sportresort genau richtig. Das Ziel der innovativen Move & Relax Philosophie ist das dynamische Wechselspiel aus aktiver Bewegung, individueller Regeneration und vitaler Ernährung für mehr Leistung in Alltag und Job. Neben einem funktionellen Fitnessbereich und einem 25m Sportbecken bietet die Natur der Kitzbüheler Alpen rund um das Resort zahlreiche Anreize für sportliche Challenges. Regenerierende Anwendungen und die hauseigene Energy Küche geben im Anschluss frische Energie.

Das Hohe Salve Sportresort
 6361 Hopfgarten, Meierhofgasse 26
 T +43 5335 2420
 E welcome@hohesalve.at
 www.dashohesalve.at



DAS HOPFGARTEN FAMILIOTEL TIROL

Move & Relax. Feel your family life with nature. Das Hopfgarten Familotel Tirol, eingebettet in die Berge der Kitzbüheler Alpen in der Region Hohe Salve, bietet zahlreiche Naturerlebnisse für die ganze Familie. Die einzigartige Move & Relax Philosophie des Hauses bietet Groß und Klein ein vielfältiges Aktiv- und Entspannungsangebot und macht so den bewussten Wechsel zwischen Bewegung und Erholung auf ganz einfache Art möglich. So fühlen sich Eltern und Kinder nachhaltig wieder voller Energie. Mit vitaler Ernährung unterstützt Das Hopfgarten Familotel Tirol diesen wohltuenden Frischekick zusätzlich.

Das Hopfgarten Familotel Tirol
 6361 Hopfgarten, Brixentaler Straße 39
 T +43 5335 3920
 E info@hotel-hopfgarten.at
 www.dashopfgarten.at



DAS WALCHSEE AKTIVRESORT

Move & Relax. Balance your life. Das Walchsee Aktivresort liegt direkt beim idyllischen Walchsee am Fuße des Zahmen Kaisers. Die ganzheitliche Move & Relax Philosophie zielt auf das harmonische Wechselspiel aus aktiver Bewegung, individueller Entspannung und vitaler Ernährung ab. Ein abwechslungsreiches Aktivprogramm mit geführten Wander- oder Biketouren sowie mobilisierende Gruppentrainings trifft auf ein umfassendes Relax Angebot, welches Highlights wie Kräuterwickelkuren setzt. Sich verwöhnen lassen, die Gesundheit und Fitness stärken, entspannen und regenerieren, das gibt neue Kraft für den Alltag.

Das Walchsee Aktivresort
 6344 Walchsee in Tirol, Johannesstraße 1
 T +43 5374 5331
 E info@hotelwalchsee.at
 www.daswalchsee.at

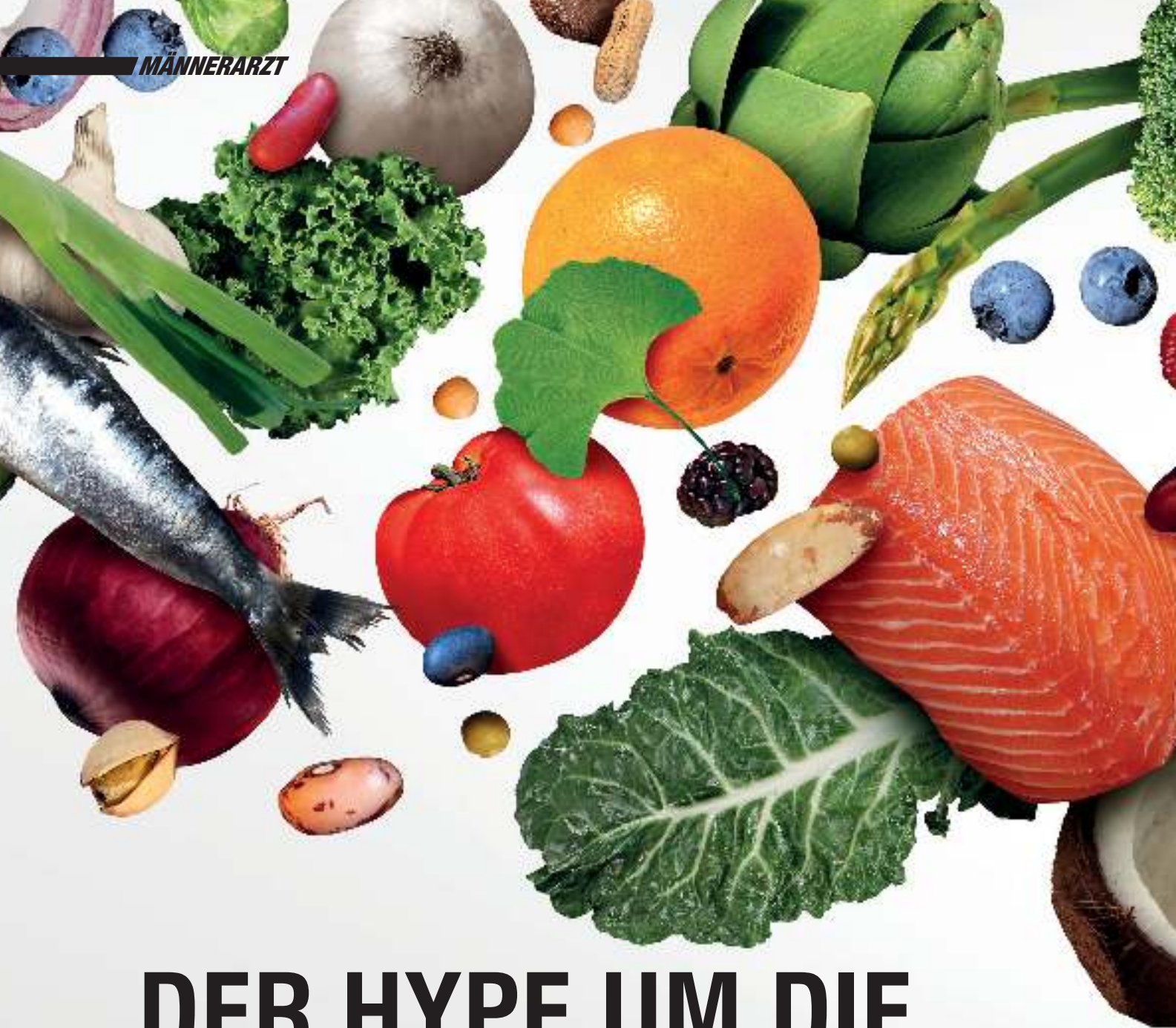


DAS SEEPARK WÖRTHERSEE RESORT

Move & Relax. Empower your Life. Die hauseigene Move & Relax Philosophie beflügelt jede Auszeit im Das Seepark Wörthersee Resort mit einem „Body, Mind und Soul Booster“. Direkt an der idyllischen Lendlagune, zwischen dem Wörthersee und der Stadt Klagenfurt gelegen, kümmern sich erfahrene Experten um ein wohltuendes Gleichgewicht von Bewegung, Entspannung und Ernährung für neue Energie und Inspiration für ein vitaleres Leben. Im Move Bereich wartet neben modernsten Trainingsgeräten auch ein 25 m Sportbecken im Außenbereich mit Blick auf den Wörthersee. Erholung bietet der Relax-Bereich mit spannenden und belebenden Anwendungen.

Das Seepark Wörthersee Resort
 9020 Klagenfurt, Universitätsstraße 104
 T +43 463 2044990
 E info@seeparkhotel.at
 www.dasseepark.at





DER HYPE UM DIE VITAMININFUSIONEN

Über Vitamine und deren Supplementierung zu schreiben ist heikel, zu viele Scharlatane sind hier am Werk. Dennoch sollte man sich diesem Thema nicht verschließen, vor allem dann, wenn Leistungssportler zur Klientel eines Arztes gehören.

Fest steht, dass Vitamine essentiell

sind für ein reibungsloses Funktionieren des Körpers. Unser Körper ist nicht in die Lage sie selbst herzustellen, weswegen man sie mit der Nahrung zuführen muss. Es gibt 13 verschiedene Vitamine, die alle eine wichtige Rolle für den Stoffwechsel eines Menschen spielen, für das Immunsystem, das Wachstum und die Reparatur von Geweben. Obwohl

eine ausgewogene Ernährung meistens den Bedarf an Vitaminen deckt, gibt es Ausnahmen. Stress oder Leistungssport können es erforderlich machen, (gewisse) Vitamine zuzuführen.

Vitamin D

Vitamin D ist das „Sonnenvitamin“, denn es bedarf einer ausreichenden



Sonnenbestrahlung der Körperoberfläche um in genügender Menge zur Verfügung zu stehen. Am 46.-49. nördlichen Breitengrad, auf dem sich Österreich befindet, ist es über Monate hinweg nicht möglich jene 10 bis 30 Minuten an Sonnenbestrahlung zu ergattern, die als tägliches Mindestmaß gefordert werden. Bei meinen eigenen Messungen in der Praxis leidet fast jeder Patient an einem Vitamin D Mangel (außer es wird bereits substituiert).



Alkoholgenuss, bei Stress, oder auch bei der Einnahme gewisser Medikamente. Die Symptome sind Müdigkeit, Erschöpfung und Schwäche und auch neurologische Probleme.

Vitamin D trägt über eine Regulierung des Calcium- und Phosphatstoffwechsels zur Knochengesundheit bei, stimuliert das Immunsystem und ist wichtig für die Funktionalität der Muskulatur und des Herzens.

Vitamin D – Mangel scheint zu einer Steigerung der Erkrankungsrate an Prostatakrebs zu führen.

Die Substitution von Vitamin D ist in Österreich Routine. Sie sollte unter Aufsicht eines Arztes erfolgen, denn Vorsicht!! – Vitamin D kann auch überdosiert werden. Eine Überdosierung kann zu ernstesten Symptomen führen, deswegen sind Kontrollen des Vitamin D Spiegels erforderlich.

Vitamin B

Vitamin B umfasst eine Gruppe von 8 Vitaminen (B1 Thiamin, B2 Riboflavin, B3 Niacin, B5 Panthoten, B6 Pyridoxin, B7 Biotin, B9 Folsäure, B12 Cobalamin). Alle diese Vitamine haben ihre spezifische Funktion, im Wesentlichen sind sie eingebunden in die Energieproduktion, Nervenfunktion, Blutbildung und DNA-Synthese. Sie sind wichtig für die Haut, die Haare, das Nervensystem, auch die psychische Verfassung.

Ein Mangel an Vitamin B kann bei unausgewogener Ernährung (etwa bei Vegetarismus oder Veganismus) auftreten, aber auch bei Fehlfunktionen des Darms (wie bei Zöliakie oder Morbus Crohn), zu reichlichem

Um den Bedarf an Vitamin B zu decken sollte eine ausgewogene Ernährung mit Vollkornprodukten, Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten, Hülsenfrüchten in Betracht gezogen werden. Bei nachgewiesenem Vitamin B – Mangel und/oder erhöhtem Bedarf kann auch substituiert werden, mit Nahrungsergänzungsmitteln oder Infusionen.

Vitamin C

Vitamin C (Ascorbinsäure) spielt eine große Rolle für das Immunsystem, der Bildung von Kollagen, der Resorption von Eisen und als Antioxidans. Bekannterweise kommt es in Zitrusfrüchten vor, aber auch in der (ungeschälten) Kartoffel, dem wohl wichtigsten Vitamin-C-Lieferant in unseren Breiten.

Die Symptome von Vitamin C-Mangel sind Müdigkeit und Schwäche, häufige Infekte, erhöhte Anfälligkeit für Erkältungen, Muskelschmerzen, Gelenksbeschwerden und Zahnfleischbluten. Vitamin C besitzt eine Halbwertszeit von 30 bis 40 Minuten. Um den täglichen Bedarf zu decken muss reichlich und wiederholt Vitamin zugeführt werden.

Tabakrauchen und stressige Lebensumstände, auch Leistungssport kann zu einem erhöhten Bedarf an Vitamin C führen. In solchen Fällen kann daran gedacht werden, Vitamin C zuzuführen, durch Nahrungsergänzungsmittel oder auch durch Infusionen.

Fragen? Mailto: maennerarzt@me.com

Dr. Georg Pfau

www.maennerarzt.at



MR DR. GEORG PFAU

Männerarzt

MÄNNERSPRECHSTUNDE

Gesundheitsmedizin, Hormonbehandlung, Vorsorge Beratung bei allen Fragen zur männlichen Sexualität

BOY`S HEALTH

Beratung zu allen Fragen der männlichen Adoleszenz

COMING-OUT-SPRECHSTUNDE

Beratung bei Fragen zur sexuellen Orientierung. Entwicklung von Coming-Out-Strategien

SYNDIASTISCHE SEXUALMEDIZIN

Beratung bei Problemen innerhalb der Beziehung; Paartherapie

VORTRÄGE UND SEMINARE

Vorträge zu den Themen Männergesundheit, Sexualität, Beziehung

MR DR. GEORG PFAU

Sexualmediziner, Männerarzt
Mitglied der Akademie für Sexualmedizin in Berlin
Member of the Austrian Society for Sexual Medicine
4020 Linz, Franckstrasse 23
Tel. +43 (0) 699 1788 70 50
Email an: georg.pfau@me.com;
www.maennerarzt-linz.at
Terminvereinbarung unbedingt erforderlich!

www.facebook.com/derMaennerarzt



Portionen: 2
Vorbereitung: 10 Minuten
Kochzeit: 10 Minuten
Kalorien: 280 pro Stück

ZUTATEN

200 g High Protein Pudding
1 Ei
1 TL Backpulver
1 EL Dinkelmehl
200 g gefrorene Beeren
1 EL Erythrit oder Süße eurer Wahl
1 TL Stärke
griechischer Joghurt
Mandeln



high protein pancakes

Der richtige Start in den Tag ist besonders wichtig. Dabei versuchen wir, uns immer bewusst und ausgewogen zu ernähren. Natürlich darf der Geschmack hier aber nicht zu kurz kommen. Mit diesen High Protein Pancakes werden alle Kriterien erfüllt und ihr werdet sehen, man kann einfach nicht genug von ihnen bekommen.

1 Für die Pancakes den Pudding und das Ei mit einem Schneebesen gut miteinander vermengen.

2 Danach das Mehl und Backpulver vorsichtig unterheben.

3 Die Masse kurz ziehen lassen.

4 In der Zwischenzeit die Beeren mit etwas Wasser und Erythrit einmal aufkochen.

5 Die Stärke mit Wasser vermengen, den Topf mit den Beeren vom Herd nehmen, die Stärke zügig einrühren und alles nochmal aufkochen.

6 Die Mandeln kurz in einer Pfanne anrösten.

7 Nun werden die Pancakes bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun angebraten.

8 Auf einen Teller zuerst die Pancakes platzieren, darüber den Joghurt verteilen und als Topping noch die Beeren und Mandeln dazugeben.

NÄHRWERTE PRO STÜCK:

280 kcal / F 10 g / KH 35 g / E 14 g

FITNESS.AT



INJOY PERG

Am östlichen Stadtrand, direkt in der Vitalwelt Perg, steht das INJOY allen, die etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun möchten, zur Verfügung. Mit viel Liebe zum Detail wurden Trainingsräume geschaffen, in denen man sich schon beim Betreten wohl fühlt.

„Das INJOY gibt es in Perg bereits seit 2004“, erzählt uns der Inhaber und Geschäftsführer René Gusenleitner. Er hat das Studio von seinem Vater Peter übernommen, der schon Anfang der 90er Jahre den ersten Fitness-Club in Perg eröffnete. Die Mitarbeiter des INJOY Perg sind Trainingsspezialisten und Gesundheitsexperten, die eine breite Palette an Angeboten bereitstellen:

vom intensiven Krafttraining über regenerierendes Rückentraining bis hin zu Entspannungstraining und Ernährungsberatung. Für alle Wünsche und Anforderungen ist das passende Angebot vorhanden. Im INJOY wird individuelle Betreuung durch qualifiziertes Personal großgeschrieben.

Während der Coronapause wurde das gesamte Studio großzügig umgebaut, verschönert und mit der neuesten Gerätegeneration ausgestattet. Im letzten Halbjahr folgte eine weitere Großinvestition: Ein zweistöckiger Anbau mit über 300 m² zusätzlicher Trainingsfläche, neuen Kraftgeräten und einer besonderen Innenarchitektur. Mit viel Liebe zum Detail wurden Trainingsräume geschaffen, die

schon beim Betreten ein Wohlgefühl vermitteln und nach dem Training zum Verweilen einladen. Ein Highlight ist die großzügigen, hohen Räumlichkeiten, die einen Blick auf das Freibad bieten – ein Ort zum Wohlfühlen.

Das INJOY Perg ist mit den neuesten elektronischen Geräten von EGYM und Smart Flexx, Cardiogeräten von Matrix sowie Kraftgeräten von gym80 ausgestattet. Das Studio bietet zudem ein vielfältiges Kursprogramm an: Pilates, Yoga, Mobility, Bodystyling, BALLance und Rückenfit bringen Abwechslung ins Training. Der Loungebereich lädt vor und nach dem Training zum Verweilen und gemütlichen Gesprächen unter den Mitgliedern ein.



”

„Uns ist es besonders wichtig, dass sich Jung und Alt bei uns wohlfühlen“

RENÉ GUSENLEITNER,
Geschäftsführer Injoy Perg

Ein besonderes Alleinstellungsmerkmal des INJOY Perg ist die Möglichkeit für Mitglieder, die Saunawelt sowie das Hallen- und Freibad der Vitalwelt zu nutzen. So steht der perfekten Regeneration nichts im Wege.

Das INJOY Perg bietet so ein einzigartiges, vielfältiges Angebot, beste Trainingsbedingungen und eine hochwertige, persönliche Betreuung. Ein Besuch lohnt sich!



Gusenleitner KG
Machlandstraße 47
4320 Perg
Tel.: 07262 52086
eMail: office@injoy-perg.at
www.injoy-perg.at





1

JOHN BROWN

DER POSING-KÜNSTLER

VON PETER PAPULA

FIBO 2024: Ein ganz großer Bodybuilder der 80er Jahre tauchte nach vier Jahrzehnten wieder in Köln auf. Dorthin zurück, wo er damals am SPORT & FITNESS Stand von den Fans belagert wurde, Autogramme schrieb, Poster und seine eigene Bekleidungslinie wie warme Semmeln verkaufte. Der Grund warum „Big John“ heuer auf die weltgrößte Fitness- und Gesundheits Messe kam, waren seine beiden Söhne, die Superstars in der NFL League sind und zum FIBO Football Festival kamen.

Ich habe John Brown 1981 in London bei der NABBA Universum-Wahl kennen gelernt. Der Österreichische Verband schickte damals das erste Team zur traditionsreichsten Bodybuilding-Veranstaltung nach London. Ich war erstmals als Juror dabei. Als die Athleten der „Großen Männerklasse“ auf die Bühne kamen, war von Anfang an klar, wer den begehrten Titel gewinnen würde. John hatte eine unglaubliche Bühnenpräsenz, ein selbstsicheres Auftreten und vor allem eine Posing-Kür, die von frenetischem

Jubel der Zuschauer begleitet wurde. Für mich war klar, der US-Amerikaner muss bei der nächsten Mister Austria Wahl als Gaststar dabei sein. Per Handschlag fixierten wir seinen Auftritt. Vom Flughafen Wien holte ich einige Monate später John Brown ab. Er blieb eine Woche in Linz, trainierte täglich im Athletik-Sportstudio, sehr zum Gefallen unserer Mitglieder. John war sehr unkompliziert und man konnte sich mit ihm über alles unterhalten, nicht nur über Training und Ernährung. Im Punkt Ernährung war er

FOTOS: BENNO DAHMEN, PETER PAPULA, ZVG



2



3



4



5



6

7

sowieso leicht zu händeln. Meistens waren wir bei McDonalds, seinem absoluten Lieblingsrestaurant, essen. John liebte Musik und ging leidenschaftlich gerne in die Disco. Jeden Abend ging es in den City-Club, der damaligen In-Disco in Linz. Mit dabei immer einige weibliche Fans, die bis in die frühen Morgenstunden mit ihm feierten. Sein Auftritt bei der Mister Austria Wahl kann nicht in Worte gefasst werden. Er poste zu unzähligen Mu-

siktiteln 25 Minuten lang. Nein, Sie haben sich nicht verlesen. Die Fans verlangten Zugabe um Zugabe, es hielt sie nicht mehr auf den Sitzen. Es war ein unvergessliches Ereignis. Deshalb wurde John auch gleich fürs Jahr darauf als Gaststar verpflichtet. Über Jahre trafen wir uns auf der FIBO oder bei großen Bodybuilding-Wettkämpfen. John Brown ist einer der größten Persönlichkeiten dieses Sports und alle, die ihn je auf der Bühne erlebt haben, werden mir da beipflichten.



8

- 1 John Brown bei seiner beeindruckenden Posing-Show am SPORT & FITNESS Stand.
- 2 After Show Party nach der Mr. Austria Wahl 1982 - Ski-Weltmeister Harti Weirather, Peter Papula und John Brown.
- 3 FIBO 1987 - John mit unserer damaligen Fotografin und Top Model Evelyn Rillé und Serge Nubret.
- 4 John Brown einer der spektakulärsten Bodybuilder der 80er Jahre.
- 5 Der 2-fache Mister Universum mit unserer SPORT & FITNESS Austria Ausgabe 1990.
- 6 John mit Erika Papula im Athletik-Sportstudio in Linz, wo er oftmals trainierte.
- 7 Zurück auf der FIBO nach fast 40 Jahren - John mit S & F Herausgeber Benno Dahmen.
- 8 Das erste Foto, das ich von John 1981 im Rainbow Theater in London schoss.





Sabine Mihala

DETOX

EIN NEUSTART FÜR DEN KÖRPER!

Kennst du das auch? Du fühlst dich müde und ausgelaugt, Kopfschmerzen quälen dich immer wieder, die Nase ist verstopft und deine Haut ist unrein. Durch zu viel und ungesundes Essen, Nikotin, Alkohol, Schadstoffe in der Luft und im Wasser sammelt sich so einiges im Körper an. Schlacken sind Abfallprodukte, die durch äußere Einflüsse und durch Stoffwechselforgänge im Körper entstehen. Diese Abfallprodukte machen sich im Körper mit Müdigkeit, Schweregefühl, Hautproblemen oder auch mit einem geschwächten Immunsystem bemerkbar. Eine Detoxbehandlung ist jetzt genau das Richtige um den Organismus zu unterstützen, sich von diesen Abfallprodukten zu befreien und um wieder zu neuen Kräften und mehr Energie zu gelangen.

Mein persönliches Detox-Liebblings-Treatment:

Die Druckwellenmassage. Eine Druckwellenmassage regt den Lymphfluss und die Durchblutung an und optimiert so die Entgiftungsprozesse im Körper. Die Pressmassage oder auch maschinelle Lymphdrainage, wie die Druckwellenmassage auch genannt wird kann z.B. ideal mit einer Detox-Gesichtsbehandlung kombiniert werden. Hier wird der Fokus auf die Tiefenreinigung der Haut gelegt. Mit speziellen Peelings und Treatments wird die Haut optimal gereinigt und dann mit reichhaltiger Pflege versorgt.

Hier auch noch einige Tipps wie du zu Hause deinen Körper unterstützen kannst:

- Trinke mindestens 3l Wasser und ungesüßten Tee pro Tag (in der

Apotheke kannst du dir spezielle Detox Tees besorgen)

- Starte deinen Tag mit einem Glas warmen Wasser
- Vermeide Stress und baue Entspannungsübungen (Yoga, Atemübungen) in deinen Alltag ein
- Starte deinen Tag mit Wechselduschen
- Gönn dir einen Saunaabend
- Achte auf gesunde und abwechslungsreiche Ernährung
- Vermeide Zucker, Alkohol und Fast Food

Jetzt bist du dran! Starte deine Entgiftungszeit und sichere dir auch einen Termin zur individuellen Detox Behandlung im fachkundigen Kosmetikstudio.

www.sobody.at

FITNESSMODEL[®]

des Monats

*Sabine
Mihala*

Ihren letzten Wettkampf bestritt die sympathische Wahl-Steirerin im Jahr 2021. Drei Jahre danach stand sie heuer beim Fitness Model Contest im Rahmen der FITGALA wieder auf der Bühne. Besser in Form als je zuvor. Der Sieg wollte aber nicht gelingen, obwohl das durchaus im Bereich des Möglichen war und die Top 4 punktemäßig ganz eng beisammen lagen. Die Geschäftsführerin des Skin Health Studios Sobody in Gleisdorf nahm das aber sportlich und mit Gelassenheit.

**Wenn auch Du FITNESS MODEL[®]
des Monats werden möchtest,
dann bewirb dich jetzt unter
office@fitnessnews.at
Wir freuen uns auf deine
Bewerbung.**

HALBZEIT-CHECK

DIE HÄLFTE IST VORBEI, WIE SIEHTS MIT DEINEN ZIELEN AUS?

Wow, wo ist die Zeit geblieben? Es ist schon Juli! Das bedeutet, 6 Monate sind vergangen und wir haben die Halbzeit des Jahres erreicht. 6 weitere Monate hat das Jahr 2024 noch! Zeit, sich zu fragen: „Bin ich schon dort angekommen, wo ich sein will?“

Wenn das 2. Halbjahr so verläuft wie das Erste, wirst du dann deine Jahresziele erreichen?

Wirst du physisch und mental stärker sein, weil du wirklich auf allen Ebenen gewachsen bist und einen echten Power-Lifestyle für dich gefunden hast? Einen Lebensstil, der dich pusht, motiviert, begeistert, beflügelt und selbstbewusster macht?

Oder ...

wirst du dich wieder in deinem eigenen Hamsterrad finden? Überarbeitet, überfordert, voller Selbstzweifel, mit genau den gleichen 1000 Fragen wie am Jahresanfang und am dauernden Abarbeiten deiner To Dos? Und das, während dein Stress gefühlt immer mehr wird, vielleicht wie die Anzeige auf deiner Waage und deine Vision immer mehr vernebelt, weil keine Energie mehr übrig ist, um etwas für DICH zu tun...

Wie sieht es um deine Vorhaben aus? Arbeitest du noch dran oder hast du schon aufgegeben? Vielleicht sind sie auch in Vergessenheit geraten? Ich weiß, diese Fragen zu beantworten macht keinen Spaß. Sie sind nicht angenehm. Dazu gehören Mut und radikale Ehrlichkeit

zu sich selbst. Ohne Schönreden. Aber genau diese Eigenschaften bringen dich in deine volle Umsetzungspower!

Lass uns nicht lange in der Theorie verweilen sondern direkt in die Praxis kommen. Denn vom Lesen alleine hast du nichts, aber wenn du jetzt mitmachst, hast du einen direkten Output:

Nimm dir einen Zettel und Stift und mache folgende Übung schriftlich:

ZWISCHENBILANZ - DER BLICK ZURÜCK

1. Worauf warst du in den letzten 6 Monaten stolz?

Denke über deine Erfahrungen der letzten sechs Monate nach. Dieser Schritt beinhaltet nicht nur mess-



FOTO: SHUTTERSTOCK, JULIANA KÄFER

bare Ergebnisse und Dinge, die du erreicht hast, sondern umfasst auch, wie du dich dabei gefühlt hast. Und die Sachen, auf die du stolz bist, können vielseitig sein. Vielleicht hast du es geschafft, dich gesünder zu ernähren, in der Arbeit ein großes Projekt abgeschlossen oder dir endlich regelmäßig Zeit für dein Training genommen und es durchgezogen. Schreib alles auf, was dir einfällt.

2. Was waren die Ziele und die Herausforderungen der letzten 6

Monate?

Viele von uns machen sich ja jedes Jahr wieder Neujahrsvorsätze. Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, diese noch einmal genauer zu reflektieren. Vielleicht haben sich ja deine Prioritäten verschoben? Überprüfe, ob deine Vorsätze noch im Einklang mit dem sind, was dir HEUTE wirklich wichtig ist. Wenn dir ein bestimmtes Ziel nichts mehr bedeutet, passe es an oder streich es von deiner Liste.

Schau dir neben deinen Zielen auch dein persönliches Leben an: Fühlst

du dich getrieben von deinen Zielen oder gehst du achtsam mit deiner Zeit um und schaffst einen guten Ausgleich in allen für dich wichtigen Lebensbereichen? Indem du dich diese Dinge jetzt fragst, vermeidest du, dich selbst zu überfordern und stellst sicher, dass du am Jahresende nicht denkst, du hättest mehr aus diesem Jahr machen können.

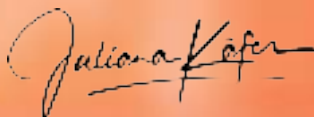
3. Wie bist du bei diesen Zielen vorangekommen?

Alles auf Kurs und genau wie geplant? In der Realität ist das fast nie

JULIANA KÄFER

Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin,
Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach,
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
NLP Master & Systemischer Mastercoach
Human Resource Managerin
Piloxing Instructor

www.julianakaefer.at



der Fall: ‚Life just get’s in the way‘. Das muss nicht immer schlecht sein. Wenn du aber merkst, dass du den Fokus verloren hast, überleg dir, wie du den Weg zu deinem Ziel wieder aufnehmen kannst und dann auch sicher dranbleibst. Was sind deine Herausforderungen auf dem Weg zum Ziel? Was könnten Stolpersteine sein? Indem du dir dazu vorher schon Gedanken darüber machst, kannst du dir schon passende „Gegenstrategien“ überlegen.

4. Die Sache mit der Zeit...

Was hält dich davon ab, deine Ziele zu erreichen? Liegt es wirklich an der fehlenden Zeit? Meistens musst du für das Erreichen deiner Ziele gar nicht MEHR machen, sondern einfach etwas ANDERS machen. Wo investierst du deine Zeit? Schaust du jeden Abend stundenlang Netflix und findest einfach keine Zeit für’s Gym? Oder bist du drei Stunden täglich am Liken und Kommentieren auf Instagram und findest keine Zeit für deine eigene Weiterbildung und eigene Projekte? Klar, ein bisschen relaxen tut gut und wir müssen auch nicht immer produktiv sein. Zu viel davon macht uns für gewöhnlich aber auch nicht glücklich. Was sind deine Zeitfresser und wie könntest du sie minimieren?

Schreib dir einfach mal auf, womit du deine Zeit verbringst. Das kann oft ein richtiger Augenöffner sein. In Wahrheit geht es auch nie um Zeit, sondern immer nur um Prioritäten und um deinen Selbstwert. Was bist du dir selbst wert? Bist du es dir selbst wert, dich zur Priorität zu machen?

5. Wozu kannst du „nein“ sagen?

Vielleicht ist es dein Thema, ab sofort öfters „nein“ zu sagen. Denn jedes „nein“ ist somit ein „ja“ zu dir und deinen eigenen Prioritäten (je-

des „ja“ zu anderen ist in dem Fall ein „nein“ zu dir). Gab es Momente in den letzten sechs Monaten, in denen du Aufgaben, Arbeit oder vermeintliche „Verpflichtungen“ angenommen hast, die dich von den Dingen abgehalten haben, die dir eigentlich wichtig wären?

Noch eine Sache zum „nein“ sagen: Wir alle möchten gerne von allen gemocht werden, aber bedenke: „Everybody’s Darling ist Everybody’s Depp!“ Nutze doch die 2. Jahreshälfte, um jetzt wirklich dein Ding durchzuziehen und dich stolz zu machen!

FUTURE PACE: DER BLICK NACH VORNE

1. Worauf willst du dich die nächsten 6 Monate fokussieren?

Ein bewusst gesetzter Fokus wird dir helfen, das Meiste aus dem verbleibenden Jahr zu machen. Schreib dir konkrete Meilensteine auf, die du erreichen möchtest.

2. Von welchen Vorbildern möchtest du lernen?

Von Menschen, die schon dort sind, wo du hinmöchtest, kannst du jede Menge lernen. Sie haben umfangreiche Erfahrung, kennen das Gebiet, sind somit für dich eine Abkürzung und ersparen dir die Extrameile.

Besorg dir ihre Bücher, geh zu ihren Vorträgen und Seminaren, nimm an Onlinekursen teil, hör ihre Podcasts oder versuche, sie als Coach, Mentor oder Trainer zu gewinnen.

3. Was kannst du tun, um Erfolgsgewohnheiten zu entwickeln?

Es sind meistens nicht die großen Dinge, die zu tun sind, sondern die kleinen, unscheinbaren, konstanten Dinge. Ein Motto von mir ist „Konstanz geht über Brillanz“. Das bedeutet: Oft wollen wir die Dinge perfekt machen (brilliant darin

sein), nehmen uns zu viel vor und scheitern daran. Viel wichtiger ist die Konstanz! Was nützt dir das perfekte Training, wenn du unregelmäßig trainierst? Hingegen wenn du konstant zum Training gehst, auch wenn du mal einen schlechten Tag hast, wirst du am Ende mit Resultaten belohnt.

Welche kleinen Schritte könntest du ab sofort in deinen Tagesablauf einbauen, die in der Summe eine enorme positive Auswirkung auf deine Ziele haben? Plane dir diese Dinge in deinen Kalender ein – NO MATTER WHAT ziehst du sie dann auch durch!

STARTEN STATT WARTEN

Wir alle haben Dinge, die wir „bald“ machen möchten. „Bald fange ich an. Bald besteige ich diesen einen Berg. Bald kündige ich. Bald engagiere ich einen Coach. Bald ändere ich was...“

Warum nicht heute? Überleg dir jetzt drei Dinge, die du schon lange machen wolltest, und schreib eine Sache auf, die du diese Woche machen kannst, um endlich anzufangen. Welchen einen Actionstep in diese Richtung kannst du jetzt sofort machen?

Dir die Bergroute ansehen? Dich auf einer Jobplattform nach einem anderen Job umsehen? Dem Coach eine unverbindliche Anfrage schicken? Dich im Fitnessstudio anmelden?

Was auch immer dieser eine Schritt ist: MACH IHN JETZT!

Viel Erfolg für die zweite Jahreshälfte!

Deine Juliana

PS: Und denk daran: Sei es dir selbst wert, dich zur Priorität zu machen!



SPRÜHST DU ETWA NOCH?

MISSION:

Während der Pandemie hat die Desinfektion einen neuen Stellenwert erlangt. Der Verbrauch von Desinfektionsmitteln ist drastisch angestiegen, was zu steigenden Kosten geführt hat. Bei OPTIMUM11 sind wir seit 2016 auf die Herstellung von Desinfektionstüchern spezialisiert, insbesondere für die Fitness- und Therapiebranche. Unsere Spendersysteme aus hochwertigem Edelstahl oder stilvollem Holzdesign sind darauf ausgerichtet, die Bedürfnisse aller zufriedenzustellen.

Und das Beste daran: Wir bieten kostengünstige Umrüstungs-lösungen für bestehende Systeme an!

"SMALLBOX" DAS ORIGINAL.



OPTIMUM11

Das Original seit 2016

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN:

"SMALLBOX" Spender, H 103 x B 38,5 x T 38,5 cm,
Material: Holz (mattschwarz, weißmatt, granit)

DU HAST DIE WAHL:

FACTS:

Bereits vorgetränkt

Alkoholfrei

1 Tuch kann für mehrere
Geräte benutzt werden

Für alle Flächen geeignet

Kein lästiges Nachfüllen
von Sprühflaschen

Keine Aerosole mehr

Geruchsneutral

Fusselfrei, reissfest
und saugfähig

LIMITIERT

72 Rollen BESTWIPES
bestellen und zwei
"SMALLBOXEN" deiner
Wahl gratis erhalten!

NUR 1.149,95 EUR*

STARTERSET

Eine "SMALLBOX" deiner
Wahl inklusive 6 Rollen
BESTWIPES!

NUR 399,00 EUR*

KONTAKT:

OPTIMUM11 GmbH
Kampstr. 37
32052 Herford

Fon +49 5221 6929256
mail@optimum11.de
www.optimum11.de

Weitere Spendersysteme sowie unser
gesamtes Hygieneportfolio findest Du auf
unserer Webseite: www.optimum11.de

*Die Preise verstehen sich zzgl. Versandkosten.
Alle Produkte sind sofort verfügbar!

WUNDERMITTEL SPERMIDIN

WAS IST DRAN AN DER ANTI-AGING WIRKUNG?

Was ist Spermidin? Spermidin ist ein natürlich vorkommender Stoff. Er zählt zu den biogenen Polyaminen und dient als Botenstoff in unserem Körper. Es kommt in allen Körperzellen vor, reichlich Spermidin ist in der Spermienflüssigkeit zu finden – daher auch der Name. Spermidin findet man nicht nur in körpereigenen Zellen, sondern auch in vielen Lebensmitteln. Zudem können auch bestimmte Darmbakterien Spermidin bilden (1, 2).

In welchen Lebensmitteln ist Spermidin enthalten?

Viel Spermidin haben Keimgemüse wie zum Beispiel Weizenkeime, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, wie Erbsen und Soja aber auch Pilze, Nüsse und reifer Käse. Äpfel, Birnen, Salat, Kartoffeln, Brokkoli und Karfiol enthalten ebenfalls relevante Mengen an Spermidin (1, 3, 4).

Wie wirkt Spermidin?

Spermidin werden viele gesundheitsförderliche Wirkungen nachgesagt. Fakt ist, die Studienlage ist dünn bzw. die vorhandenen Studien liefern verschiedene Ergebnisse. Zudem sind noch kaum aussagekräftige Untersuchungen an Menschen gemacht worden, Tierversuche zei-

gen bestimmte Erfolge, können aber nicht 1:1 auf den Menschen umgemünzt werden (4).

Eine der zugesprochenen Eigenschaften soll der Anti-Aging Effekt sein. Im Labor und im Tierversuch soll eine lebensverlängernde Wirkung von Spermidin festgestellt worden sein.

Diese Wirkung wird auf die Fähigkeit die Autophagie starten zu können zurückgeführt. Ob diese Wirkung auch beim Menschen der Fall ist, ist fraglich. Eine Beobachtungsstudie unter Mitarbeit der Medizinischen Universität Innsbruck zeigte ein geringeres Sterberisiko bei Personen mit einer hohen Spermidin Zufuhr über die Ernährung. Allerdings ist die Aussagekraft solcher Studien limitiert und lässt die tatsächliche Wirkung



von Spermidin auch nur schätzen. Es sind wie so oft weitere Studien nötig, um eine klare Aussage treffen zu können (3, 4).

Weitere Studien zeigen, dass oral zugeführtes Spermidin keinen Einfluss auf die Blutplasmakonzentration haben. Ältere Studien behaupten, dass die Resorption im Magen-Darm-Trakt nur

gering ist (1). Eine Humanstudie, die 2023 veröffentlicht wurde, zeigt ebenfalls, dass Spermidin keine Auswirkungen auf die Konzentration im Blut habe, da es im Darm zu Spermin abgebaut wird. Auch umgekehrt, hat eine niedrige Spermidinzufuhr keine Auswirkungen auf die Blutplasmakonzentration. Wird auf spermidinreiche Lebensmittel verzichtet, hat sich keine Änderung des Spiegels im Blut gezeigt (2).

Eine weitere Eigenschaft die Spermidin zugeschrieben wird ist, dass es Krebs vorbeugen kann. Dies wurde ebenfalls nur im Tierversuch getestet und kann (noch) nicht auf den Menschen übertragen werden.

Allerdings sollte man hier Vorsicht walten lassen.

Die genauen Wirkungen und eventuelle negative Auswirkungen von Spermidin bei Krebserkrankungen sind noch nicht erforscht. Die positive Wirkung führen Wissenschaftler wieder auf die Fähigkeit von Spermidin, die Autophagie auslösen zu können zurück. Ebenso bei der möglichen positiven Wirkung auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Abbau von Nervenzelle und Alterungsprozessen (1).

Autophagie

Autophagie ist ein physiologischer Prozess in unserem Körper um uns vor Krankheitserregern, fehlgefalteten Proteinen und funktionsuntüchtige Zellbestandteile zu befreien (2). Dieser

Prozess ist hochkomplex und hilft der Zelle gesund zu bleiben, indem er eben alte, unbrauchbare Teile abbaut und bestimmte Bausteine wieder verwendet. Autophagie läuft ständig in unserem Körper ab, aber insbesondere in Stresssituationen wie Sport bzw. körperlicher Anstrengung, während akuten Infektionen oder in der Schwangerschaft kann dieser Vorgang gestartet werden (1, 5).

Autophagie ist ein Selbstreinigungs- und Recyclingprozess, der auch durch eine längere Nahrungskarenz gestartet werden kann (1, 5).

Nahrungsergänzungsmittel

Da Spermidin eben viele gesundheitsfördernde Effekte nachgesagt werden, werden viele Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt angeboten. Studien, die die Wirksamkeit belegen gibt es allerdings keine (4). Da wie zuvor beschrieben, Spermidin wahrscheinlich gar nicht richtig aufgenommen werden kann, wird es wohl auch eher nicht als Supplement unserem Körper eine Phase der Nahrungskarenz vortäuschen können und somit die Autophagie starten. Der Fastenzustand ist ein komplexer Zustand, wo nicht nur eine einzelne Substanz eine Rolle spielt (2). Was man aus einer Studie heraus sagen kann, ist, dass eine kurzfristige hochdosierte Einnahme von Spermidin kein Gesundheitsrisiko darstellt. Wie es bei einer längeren Einnahme ist, kann nicht gesagt werden und negative Folgen können nicht ausgeschlossen werden (2, 4).

Fazit

Zusammengefasst kann man sagen, dass es noch keine aussagekräftigen Beweise für den Sinn einer erhöhten Einnahme von Spermidin gibt (2). Bisher gibt es noch keine Studie, die bestätigt, dass Menschen die Spermidin in Form von Nahrungsergänzungs-





Jasmin und Carmen Klammer.
www.klammers.at

mittel einnehmen, länger und/oder gesünder leben. Auch die bereits vorhandenen Studien, dass eine spermidinreiche Ernährung die Lebenserwartung erhöht, sind aufgrund des Studiendesigns nicht aussagekräftig genug, um eine Schlussfolgerung daraus zu ziehen (4).

Ausblick

Spermidin kann als Supplement sinnvoll sein oder eben auch nicht – man weiß es einfach (noch) nicht. Fakt ist, es liegen einfach zu wenig Daten für den Menschen vor (1). Es

stellt sich die Frage, ob die eventuelle gesundheitsförderliche Wirkung von Spermidin nicht auf eine gesündere, ausgewogenere Ernährungsweise zurückzuführen ist. Lebensmittel, die Spermidin enthalten, haben auch andere positive Inhaltsstoffe wie Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten (1, 4).

Dieser Artikel wurde in Zusammenarbeit mit Diätologie-Studentin Matthäa Schnellrieder verfasst.

Literatur:

- (1) Smollich, M., & Neuwirth, N. <https://www.ernaehrungsmedizin.blog/2020/04/22/spermidin-fasten-ohne-verzicht/>
- (2) Verbraucherzentrale. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/jungbleiben-mit-spermidin-51804>
- (3) Heidegger, D. (o.J.). <https://www.i-med.ac.at/mypoint/news/719834.html>
- (4) Meixner, J., Kerschner, B., & Harlfinger, J. <https://medizin-transparent.at/spermidin/>
- (5) Lenzen-Schulte, M., & Zylka-Menhorn, V. <https://www.aerzteblatt.de/archiv/182779/Autophagie-Selbstverstummelung-als-Ueberlebensstrategie>



Sandra Moll, Anita Müller, Martina Birnbaum, Carina Pühringer-Sturmayer, Bettina Ausweger, Elma Ibradic



PILOXING HOLIDAYS 5.0

ENERGY UP! PILOXING PARTY ON!

Die Piloxing Holidays waren wieder eine wahre Energieexplosion der Piloxing Sisters und der zahlreichen Teilnehmer. Vier Tage und zehn Sporteinheiten, ein vier Sterne Superior Sporthotel mit Spa Bereich und köstlicher Verpflegung haben den Sporturlaub zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht.

„Es ist einfach der perfekte Mix aus Sport und Wellness mit lieben Menschen und jeder Menge Spaß“, so

eine Teilnehmerin. Dass alle gleich nach den nächsten Piloxing Holidays fragen ist natürlich die größte Freude für das Organisationsteam, schließlich ist Urlaub die wichtigste Zeit des Jahres.

Am Timetable standen wieder alle Fitnessprogramme aus dem Hause Piloxing, vom Klassiker SSP, Barre über Knockout und Booty bis hin zu The Mix und Pilates Flow. Somit war für jeden sein Lieblingsworkout mit am Start, vom HIIT über Kräftigung

und Dance. Mit ganz viel Leidenschaft angeleitet vom Piloxing Team Austria wurde jede Stunde zum Highlight. „Die Energie im Saal, all die freudigen Gesichter und die brennenden Muskeln, das alles ist der Wahnsinn!“ erzählt eine Sportlerin. Alle, die jetzt neugierig darauf wurden Piloxing einmal ausprobieren zu wollen, finden mehr Infos auf www.piloxing.com oder auf den Social Media Kanälen der #piloxing-sisters.



MADISON AYERS

SPORT IST DIE LEIDENSCHAFT DER WAHL-ÖSTERREICHERIN



”

„Die Bedeutung der Verbindung zwischen Geist und Körper spielt in meinem Leben eine entscheidende Rolle“.

Die US-Amerikanerin hat soeben ihr zweites Jahr an der Sigmund Freud Universität in Wien, wo sie Physiotherapie und Psychologie studiert, abgeschlossen. Seit zwei Jahren ist sie zertifizierte Personal Trainerin und begleitet Menschen zu einem gesünderen Lebens-

stil durch Bewegung, der Herz-Kreislauf- und Krafttraining, Flexibilität und Mobilität beinhaltet. Bereits seit sieben Jahren trainiert Madison Krafttraining in Form von funktionellem Training, Powerlifting und Bodybuilding. Zuvor schon ab dem 7. Lebensjahr begeisterte sie sich für Leichtath-

letik, Basketball und Volleyball. Beim FITNESS MODEL® Contest im Rahmen des heurigen FITNESS CAMPS, konnte sie in ihrer Kategorie den 2. Platz belegen. Dabei machte sie eine gute Figur, wie auch beim Fotoshooting für den Fitness Model Kalender 2025.

FOTOS: HANS KÜHNLE





Nicole Gattermaier holte unter 14 Teilnehmerinnen Platz 3 in der Bikini-Klasse.

NABBA BODYBUILDING WM

3 Titel für Österreich

Nach 23 Jahren fand endlich wieder eine Weltmeisterschaft des Weltverbandes NABBA in Österreich statt. Es war bereits die 7. WM auf heimischen Boden. Veranstaltungsort war Linz, wo im Neuen Rathaus 148 Athletinnen und Athleten aus 19 Nationen gegeneinander antraten. Deutschland stellte mit 23 Teilnehmern das zahlenmäßig stärkste Team. Ohne dass man die Leistungen der

Teilnehmer schmälert, hat ein WM-Titel heute nicht mehr den Stellenwert wie etwa in den 80er, 90er oder 2000er Jahren. Damals gab es drei große Weltverbände: Die IFBB, die NABBA und die WABBA. Die Weltmeister wurden, im Vergleich zu heute, in wenigen Klassen vergeben. Heute gibt es um die 30 Weltmeisterschaften verschiedenster Verbände. Wenn man pro Veranstaltung von etwa 12 Kategorien sowohl bei den Frauen, wie

auch bei den Männern ausgeht, das mit 30 multipliziert, dann werden pro Jahr an die 720! Weltmeistertitel vergeben. Diese Titel-Inflation, so ist zu befürchten, wird sich noch steigern.

Aber jetzt zu den Leistungen der Österreicher, die es in Linz unter die Top 3 schafften. Das Veranstalterland stellte eine große, leistungsstarke Mannschaft. Den Anfang machten die Teilnehmerinnen der Bikini-Klas-

FOTOS: HANS KÜHNLE, FN, NABBA AUSTRIA

se. Mit Nicole Gattermaier ging es mit einem 3. Platz schon einmal gut los. Bei den Masters Over 45 belegte Christian Winkler Platz zwei. Ebenfalls einen zweiten Platz holte sich Miriam Kabadas in der Athletic-Figure Klasse. Stark besetzt waren die Classic-Bodybuilding Kategorien. Die meisten Fans im Saal hatte Lokalmatador Michael Gruber, der sich in der Short-Class über Platz drei freuen durfte. Die Tall-Class brachte gleich zwei Österreicher

aufs Stockerl: Manuel Rossi holte den WM-Titel und Matthias Leitgeb wurde dritter. In der Junioren-Klasse gab es durch Denis Unger dann schon den nächsten österreichischen Weltmeister-Titel. Gerhard Kranner wurde in der Men 2 Klasse Vize-Weltmeister. Den dritten Titel holte an diesem Tag dann Katrin Preßl in der Wellness-Kategorie. Dominika Borsukova belegte Platz drei.
Fazit: Eine WM, zu der trotz Gratis-

Eintritt nicht so viele Zuschauer gekommen waren, als es sich die Veranstalter erwartet hatten. Ein Einmarsch aller teilnehmenden Nationen zu Beginn der Veranstaltung wäre schön gewesen. Die Technik (Licht und Ton) war für eine Bodybuilding-Meisterschaft nicht geeignet. Der Ablauf funktionierte durchaus reibungslos und das Organisationsteam der NABBA Austria leistete gemeinsam einen guten Job.



Markus Kittner und Simone Hofer, vom Präsidium des Deutschen Verbandes, brachten das größte Team zur WM nach Linz.



Markus Schlager, Hannes Engelschall und Helmut Berger vom NABBA Austria Vorstand.



Wayne Gallasch kam aus Australien angereist. Er ist seit den 60er Jahren für seine „Muscle Videos“ weltweit bei Bodybuilding-Events dabei.



Michael Gruber (links) hatte die meisten Fans im Saal und wurde dritter.



Junioren Weltmeister Denis Unger mit Walter Stückler (links) und Manuel Narath.



In der Wellness-Kategorie holte sich Katrin Preßl (mitte) den WM-Titel.



Manuel Rossi (mitte) wurde Weltmeister in der Classic Bodybuilding-Kategorie.



RUHA- STELZMÜLLER

Das Unternehmen wurde 1979 von den Brüdern Rudolf und Hans Stelmüller gegründet und ist seit 40 Jahren ein verlässlicher Partner für Fitnessclubs, Hotels, Bräunungsstudios und Privatkunden. RUHA-Stelmüller ist aktuell an drei Standorten vertreten:



○ **RUHA ZENTRALE LINZ – RUHA Stelmüller GmbH & Co KG:**

Die eigene Produktion „RUHA Saunamanufaktur“ ermöglicht passgenaue Kundenlösungen in höchster Qualität. Die große Ausstellung bietet eine optimale Informations- und Auswahlmöglichkeit. Außerdem finden Sie alles rund um Ihren Traumpool, sowie Solarien vom Weltmarktführer Ergoline. Besuchen Sie die großen Schauräume! Die Kundenbetreuer von RUHA-Stelmüller haben stets ein offenes Ohr für Ihre Anfragen und Wünsche.


○ **RUHA WEST – Filiale Standort Niedersill:**

Hier werden in der Wellnessausstellung neben Saunen, Dampfbädern und Solarien noch zusätzliche Produkte speziell für Hotellerie und Gewerbe wie HWK-Massageliegen, REZ-Haartrockner, Entspannungsliegen u.v.m. angeboten.

○ **FILIALE Salzburg – Schauraum Alpenstraße:**



Hier können Sie Ihren lang erträumten Wellnessbereich verwirklichen lassen, sich entspannen und die Zeit im eigenen Domizil genießen. - egal ob privat oder gewerblich. So beginnt der Urlaub für alle Sinne direkt bei Ihnen vor Ort - mit einer maßgefertigten Saunaoase von RUHA und hochwertigen Whirlpools von Villeroy & Boch. Zusätzlich finden Sie durch unseren Partner Hamberger Cosmetics, alles rund um Ihre Spa und Kosmetikausstattung.





"Das Schönste ist,
seit über 40 Jahren,
Wohlgefühl, Entspannung
und Lebensfreude vermitteln
zu dürfen."

Christian Stelzmüller

- 
- 
- 
- **Sauna**
 - **Dampfbad**
 - **Infrarotkabine**
 - **Schwimmbad**
 - **Hallenbad**
 - **Whirlpool**
 - **Solarium**
 - **Technisches Zubehör
für alle Bereiche**
 - **Und noch vieles mehr!**



CHRISTIAN STELZMÜLLER
Geschäftsführer

Zentrale Linz
+43 732 77 85 83
ruha@ruha.at



FELIX PELLMANN
Abteilungsleiter Solarien

Zentrale Linz
+43 732 77 85 83 26
pellmann@ruha.at

ZENTRALE LINZ

Estermannstraße 8
A-4020 Linz
T: +43 732 7785 83
F: +43 732 7785 83 20
E: ruha@ruha.at

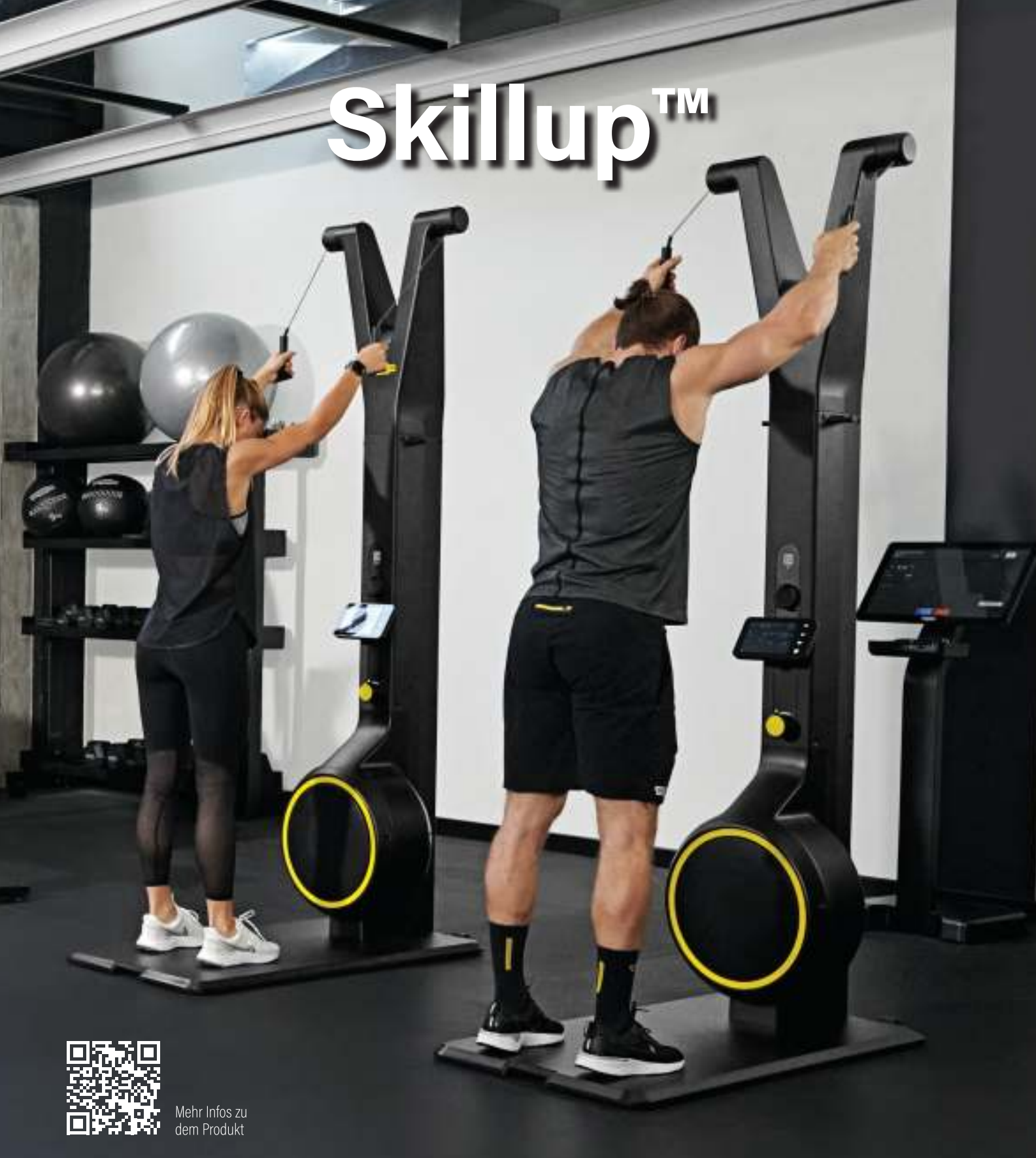
FILIALE SALZBURG

Alpenstraße 29
5081 Anif
T: +43 6246 208 93
F: +43 6246 208 93 20
E: ruhasalzburg@ruha.at

FILIALE WEST

Gewerbestrasse West 5
A-5722 Niedersnill
T: +43 6548 201 92
F: +43 6548 201 92 70
E: ruhawest@ruha.at

Skillup™



Mehr Infos zu
dem Produkt

THE FITNESS COMPANY GROUP

Official Technogym Distributor of Austria,
Slovakia and Czech Republic

SHOWROOM LINZ

A-4060 Leonding, Kornstraße 1
0732/67 1000 | info@fitnesscompany.at

SHOWROOM WIEN

A-1010 Wien, Franz-Josefs-Kai 5
01/513 4444 | storewien@fitnesscompany.at

TECHNOGYM.COM

TECHNOGYM®



TECHNOGYM AUSTRIA