

Erika Rischko & Prof. Dr. Ingo Froböse

Für mehr Kraft
und Beweglichkeit
bis ins hohe Alter!

Für Fitness ist es nie zu spät

Sie sei ein echter Fitness-Junkie, sagt Erika Rischko von sich selbst. Acht Minuten Unterarmstütz? Wall Sitting, Kickbacks, Shoulder Taps, 50 Kilo stemmen? Alles kein Problem! **Das Besondere: Erika Rischko ist über 80 Jahre alt** und fitter als so manch eine(r) mit 20.

Sie trainiert täglich, 14 bis 16 Stunden pro Woche. Mit dem Lockdown fand Erika Rischko den Weg in die sozialen Medien. Mit ihren Workout-Clips ist sie zum **TikTok-Shootingstar mit Klickzahlen in Millionenhöhe** geworden. Die „Fitness-Oma“ gilt als **Vorbild und Mutmacher**. Sie zeigt, dass man auch in fortgeschrittenem Alter mit Sport beginnen kann – **ganz nach ihrem Motto: „Je öller, je dölller!“**

Mehr Freude am Leben und dabei effektiv zahlreichen Krankheiten vorbeugen – wer wünscht sich das nicht? Menschen, die bis ins Alter Sport treiben, profitieren in vielfacher Hinsicht. **Ein Großteil der klassischen altersbedingten Krankheiten, wie Arthrose, Bluthochdruck, Diabetes und mehr, lassen sich mit gezielter Bewegung aufhalten, verbessern oder sogar ganz verhindern.**

Gemeinsam mit dem **Gesundheitsexperten Prof. Dr. Ingo Froböse** präsentiert Erika Rischko ihre Lieblings-Fitnessübungen für zu Hause. Prof. Froböse gibt viele hilfreiche Tipps, wie man als Anfänger den richtigen Einstieg schafft. Mit **über 70 Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene** wird alles gezielt trainiert: Rücken, Schultern, Beine und Arme. Für **mehr Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination**. Zusätzlich gibt es **praktische Checklisten zur persönlichen Fitness**.

Und auch in Sachen **gesunde Ernährung, Entspannung und positive Lebenseinstellung** wissen beide, was man sich schon heute Gutes tun kann, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben.



Erika Rischko & Prof. Dr. Ingo Froböse
Für Fitness ist es nie zu spät

160 Seiten
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-203-8

Erscheint am **04. Februar 2022**



Franz Jentzsch — franz.jentzsch@edel.com

Edel Verlagsgruppe GmbH — Kaiserstraße 14b — 80801 München — ZS, ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

DIE AUTOREN

DER VERLAG

ZS Verlag



Foto: Ben Fuchs

Erika Rischko hat erst mit 55 angefangen, Sport zu machen. Heute trainiert sie 14 bis 16 Stunden pro Woche. Mit dem Lockdown fand die 81-Jährige aus dem rheinischen Langenfeld den Weg in die sozialen Medien – eigentlich nur, um mit der Familie in Kontakt zu bleiben. Doch die Klickzahlen stiegen rasant. Deshalb will sie ihren Fans Vorbild sein, um im Alter aktiv und beweglich zu bleiben.

Prof. Dr. Ingo Froböse ist Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln, wo er das „Institut für Bewegungstherapie“ leitet. Der Bestsellerautor ist in den Medien als Gesundheitsexperte sehr gefragt.

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen — die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. Der ZS Verlag gehört zur Edel Verlagsgruppe in Hamburg.

»Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«

Jürgen Brandt,
Geschäftsleitung Edel Verlagsgruppe



BLICK INS BUCH

FIT UND GESUND BIS INS HOHE ALTER

Bewegung ist ein echtes und vor allem umfassendes Wundermittel für ein langes beschwerdefreies Leben. Wer auch im Rentenalter noch regelmäßig in Schwung kommt, kann die meisten typischen altersbedingten Beschwerden und Krankheiten lindern oder sogar vermeiden.

Geht es um Gesundheit, Fitness und Lebensfreude, gibt es nichts Besseres als Bewegung. „Die haben gut reden“, denken Sie jetzt vielleicht und zählen in Gedanken auf, was dem alles im Weg steht: Die Gelenke und der Rücken schmerzen, das Herz ist vielleicht nicht mehr ganz gesund. Sie geraten schnell ins Schnaufen und verlieren dann sofort die Lust auf Aktivitäten. Erschwerend kommt hinzu, dass Sie sich nicht einmal nachts richtig erholen. Denn das Schlafen wird zunehmend zum Problem. „Ich kriege kein Auge mehr zu“, heißt es dann. Das ist meist vorgeschoben, denn all die Probleme könnten Sie mit körperlichen Aktivitäten vermeiden. Und schnell wird noch ein weiterer Grund für Nichtstun genannt: „Ich habe keine Zeit.“ Ist das wirklich so oder vielleicht nur vorgeschoben?

Ein Leben lang bewegen

Bedenken Sie: Unser Körper ist auf Bewegung angelegt – und zwar ein Leben lang. Das funktioniert heute noch so wie bei den Neandertalern. Von wegen also „Mit 50 geht's unaufhaltsam bergab“. Auch wenn viele bereits in diesem „jüngeren“ Alter auf körperliche Anstrengung verzichten und ihren Tag überwiegend im Sitzen verbringen, heißt das nicht, dass das so sein muss. Orientieren Sie sich an 70- und 80-Jährigen, die jünger aussehen, als sie sind. Selbst 100-Jährige sind keineswegs zum Nichtstun verurteilt.

Wirksam auf vielen Ebenen

Bewegung wirkt auf unglaublich vielen Ebenen sprichwörtlich von Kopf bis Fuß segensreich. Unser Körper ist in etlichen Bereichen auf Bewegungsreize angewiesen. Das reicht vom Gehirn bis in die Fußgelenke. Körperliche Aktivitäten unterstützen und veranlassen zahlreiche Vorgänge im gesamten Organismus. Dazu gehören zum Beispiel Abläufe im Stoffwechsel, Hormonausschüttungen, die Stärkung des Immunsystems und die Vorbeugung gegen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch zum Schutz und zur Stärkung von Knochen und Gelenken und damit zur Schmerzprophylaxe gibt es nichts Besseres als Bewegung.

Es ist nie zu spät für den Einstieg

Ich, Erika, habe, wie schon erwähnt, erst mit 55 Jahren überhaupt gezielt begonnen, Sport zu treiben. Sobald der Funke überspringt, kann das Sporteln bestenfalls zum Selbstläufer werden. Wir können Ihnen deshalb nur raten: Probieren Sie es aus. Fangen Sie dabei langsam an. Vielleicht können Sie sich die wohlthuende Wirkung erst vorstellen, wenn Sie einmal gespürt haben, wie viel Wohlbefinden und Vitalität Bewegung freisetzt. Wenn Sie Bedenken haben, bitten Sie Ihren Arzt um Unterstützung. Der kann für Sie ermitteln, wie viel Sie sich zutrauen dürfen.

14 – Fit und gesund bis ins hohe Alter

EIN BLICK IN DEN KÖRPER: WAS BEWEGUNG BEWIRKT

Sich regen bringt Segen – und zwar ganzheitlich. Wer auch in der zweiten Lebenshälfte noch aktiv ist, hat damit eine äußerst effektive Medizin an der Hand. Lesen Sie hier, was Bewegung im gesamten Organismus alles kann.

1. GEHIRN FIT HALTEN

Das Risiko, im Alter an Demenz zu erkranken, ist bei aktiven Menschen fast 40 Prozent niedriger als bei inaktiven. Bewegung regt die Gehirndurchblutung an, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis.

2. HERZ-KREISLAUF-SYSTEM FÖRDERN

Das Herz-Kreislauf-System passt sich an, wenn es gefördert wird. Körperliches Training (bei einer Vorerkrankung bitte mit dem Arzt abstimmen) wirkt wie Medizin ohne Nebenwirkungen.

3. GEFÄSSE ELASTISCH HALTEN

Gefäßverkalkungen (Arteriosklerose) entwickeln sich meist über viele Jahre. Zu den Folgen gehören Schlaganfall und Herzinfarkt. Bewegung senkt den Blutdruck und kann die Verstopfungen verhindern oder aufhalten.

4. AUSDAUER TRAINIEREN

Ausdauertraining stärkt die Lunge, die Mitochondrien („Kraftwerke der Zellen“) vermehren sich durch Bewegung, der Körper verbraucht mehr Kalorien.

5. MUSKELN ALS MEDIZIN

Muskelaufbau klappt bis ins hohe Alter. Muskeln hemmen Entzündungen, entlasten

die Gelenke, regen den Stoffwechsel an und stärken das Immunsystem.

6. AKTIV GEGEN RÜCKENSCHMERZEN

Schon sanfte Übungen wirken effektiv gegen Rückenschmerzen. Bewegungsmangel und viel Sitzen hingegen verstärken die Beschwerden.

7. KNOCHEN STÄRKEN

Mit dem Alter verlieren die Knochen an Festigkeit und brechen leichter. Sport (vor allem Krafttraining mit Stößen und Sprüngen) kann die Knochenmasse wieder erhöhen.

8. GELENKE SCHÜTZEN

Wenn die schützende Knorpelschicht zwischen den Gelenkknöcheln bei Arthrose verschleißt, reibt Knochen auf Knochen. Es kommt zu starken Schmerzen. Bewegung kann das verhindern.

9. KREBS: PROGNOSE VERBESSERN

Mit dem Alter steigt das Krebsrisiko. Sport kann das Risiko senken. Bewegung mindert die Gefahr vor allem bei Brust-, Darm- und Prostatakrebs.

10. BESSER SCHLAFEN

Bewegung hilft dabei, erholsam zu schlafen – sie macht nicht nur müde, sondern unterstützt auch Stressabbau und Entspannung.

15 – Ein Blick in den Körper: Was Bewegung bewirkt

ERIKA RISCHKO – SOCIAL-MEDIA-PHÄNOMEN

Jede Woche sportelt Erika Rischko für zwei bis drei Filme im Internet, die ihre Tochter produziert und online stellt. Der Clou dabei: Zu angesagten Hits macht sie ihre Übungen, lässt sich von Influencern und anderen Sportbegeisterten inspirieren oder tanzt zusammen mit ihrem Mann kurze Choreografen.

Follower und Klickzahlen

SOCIAL-MEDIA-KANAL	FOLLOWER	AUFRUFE
Instagram	36.160	bis zu 1 Mio. pro Reel
TikTok	292.500	bis zu 9,7 Mio. pro Video



Ich wünsche mir, Menschen zum Aktivsein zu inspirieren, ob alt oder jung. Und ich möchte zeigen, dass das Alter nur eine Zahl ist und man nur so alt ist, wie man sich fühlt. Wenn ich das Klischee, dass alte Menschen langweilig und nicht aktiv sind, ein bisschen ändern kann, macht mich das sehr glücklich. Außerdem möchte ich gesund bleiben und weiterhin ganz viel Sport machen. Und dass mir das wirklich Spaß macht, teile ich auch gerne auf Instagram und TikTok.

12 – Erika Rischko – Social-Media-Phänomen

4,8 Millionen Mal gesehen



TikTok Account seit April 2020

13 – Erika Rischko – Social-Media-Phänomen



Franz Jentzsch — franz.jentzsch@edel.com

Edel Verlagsgruppe GmbH — Kaiserstraße 14b — 80801 München — ZS, ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

BLICK INS BUCH

KRAFT: WIE STARK SIND SIE?

Ob im Alltag, beim Sport oder für die Gesundheit – wer Muskeln hat, schafft vieles leichter. Die meisten wissen aber gar nicht, wo sie stehen, wenn es um die eigene Kraft geht. Mit diesem Test finden Sie es heraus.

1. Beinmuskeln

Setzen Sie sich mit dem Gesäß auf die vordere Kante eines Stuhls. Die Füße stehen parallel nebeneinander mit der ganzen Sohle auf dem Boden. Die Beine sind hüftbreit geöffnet. Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Stehen Sie mit Kraft und nicht mit Schwung auf, der Rücken bleibt dabei gerade. Wie oft schaffen Sie das in einer halben Minute?

A) Mehr als 17-mal (Frauen)
bzw. mehr als 21-mal (Männer)

3

B) 15- bis 17-mal (Frauen)
bzw. 19- bis 21-mal (Männer)

2

C) Weniger als 15-mal (Frauen)
bzw. 19-mal (Männer)

1

2. Bauchmuskeln

Für diesen Test legen Sie sich mit gestreckten, leicht geöffneten Beinen auf den Bauch. Die Arme strecken Sie nach vorne. Nun heben Sie die Arme und den Kopf und gleichzeitig die Beine leicht an. Wie oft gelingt Ihnen das?

A) Mehr als 20-mal

3

B) 5- bis 10-mal

2

C) Weniger als 4-mal

1

3. Rückenmuskeln

Für diesen Test legen Sie sich mit gestreckten, leicht geöffneten Beinen auf den Bauch. Die Arme strecken Sie nach vorne. Nun heben Sie die Arme und den Kopf und gleichzeitig die Beine leicht an. Wie oft gelingt Ihnen das?

A) Mehr als 20-mal

3

B) 11- bis 20-mal

2

C) Weniger als 10-mal

1

4. Schultern und Arme

Machen Sie einen Liegestütz auf Knien. Die Unterschenkel überkreuzen sich dabei. Der Rücken bleibt gerade. Jetzt beugen Sie die Arme so tief, dass der Oberkörper fast den Boden berührt. Wie viele Wiederholungen können Sie absolvieren?

A) Mehr als 18

3

B) 9 bis 18

2

C) Weniger als 8

1

5. Seitliche Rumpfmuskeln

Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf dem unteren Arm ab, während Sie die Hüfte heben, bis der Körper eine gerade Linie bildet. Den oberen Arm strecken Sie hoch. Die Fingerspitzen zeigen zur Decke. Wie lange können Sie die Position halten?

A) Länger als 60 Sekunden

3

B) 30 bis 60 Sekunden

2

C) Weniger als 30 Sekunden

1

Auswertung

11 bis 15 Punkte: Sehr gut, Sie sind wirklich stark und dürfen zufrieden sein, wenn Sie auf diesem Kraftlevel bleiben. Natürlich spricht aber nichts dagegen, das Training trotzdem noch zu intensivieren.

6 bis 10 Punkte: Ihre Kraft kann sich sehen lassen, aber es ist noch Luft nach oben. Um mehr Muskeln aufzubauen, müssen Sie mehr tun.

5 Punkte: Bestimmt ahnen Sie es schon. Es steht nicht zum Besten mit Ihrer Kraft. Sie sollten unbedingt Muskelaufbautraining betreiben, denn das hilft Ihnen in vielerlei Hinsicht.



40 – Kraft: Wie stark sind Sie?

41 – Kraft: Wie stark sind Sie?

UNSERE TOP-LEBENSMITTEL FÜR EIN LANGES LEBEN

Abwechslungsreich, bunt und frisch – so liegen Sie grundsätzlich richtig. Hier geben wir Ihnen ein paar Anregungen für Top-Lebensmittel, die die Zellen lange fit halten und den Körper positiv beeinflussen. Wenn Sie die häufig auf den Teller bringen, ernähren Sie sich automatisch ausgewogen.



Beeren

Ob Erdbeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren oder Himbeeren – die kleinen Früchte gelten als wahre Jungbrunnen, denn in ihnen stecken viele wertvolle Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Beeren halten unter anderem die Zellen elastisch, das Gewebe straff und die Haut jung. Zudem haben sie wenig Kalorien

und im Vergleich zu Obstsorten wie zum Beispiel Bananen auch wenig Zucker. Im Sommer kommen sie frisch auf den Tisch. Für den Winter sind tiefgekühlte Beeren ideal.

Grünes Gemüse

Ob Kohl, Salat oder Spinat: Grün ist gesund. Neben vielen Vitamin- und Mineralstoffen punktet grünes Gemüse vor allem mit Vitamin K für starke Gefäße. So enthält zum Beispiel der grüne Brokkoli doppelt so viel Eisen und viermal so viel Vitamin C wie sein weißer Verwandter Blumenkohl. Gut zu wissen: Bei Brokkoli können Sie die Stiele ruhig mitessen.



Haferflocken

Die guten alten Haferflocken sind heute ein echtes Superfood. Neue Studien bestätigen kürzlich, was sie in Sachen Gesundheit alles können. Zum Beispiel den Blutzuckerspiegel senken, Leber und Bauchspeicheldrüse entlasten, den Hormonhaushalt regulieren und die Verdauung anregen. Bereits kleine Mengen enthalten viele wichtige Nähr- und Vitalstoffe. Nicht zu vergessen: Haferflocken beeinflussen mit ihren Inhaltsstoffen auch die Psyche und wirken wie Glückshormone.

Hülsenfrüchte

Ob Bohnen, Linsen oder Erbsen – Hülsenfrüchte sind eine erstklassige Quelle für pflanzliches Eiweiß und eignen sich sehr gut für alle, die ihren Fleischkonsum reduzieren möchten. So enthalten zum Beispiel Linsen 28 Prozent Eiweiß. Dazu gibt's auch noch viel Eisen, Kalium, Magnesium, Kalzium und wertvolle Vitamine. Zudem wurden zuletzt bioaktive Substanzen entdeckt, die vor Infektionen, Thrombosen und Arteriosklerose schützen können.



Franz Jentzsch — franz.jentzsch@edel.com

Edel Verlagsgruppe GmbH — Kaiserstraße 14b — 80801 München — ZS, ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

BLICK INS BUCH

THERABAND

Kleines Band mit großer Wirkung!

Ob zu Hause oder im Fitnessstudio – mit den langen flachen Gummibändern können Sie entweder den ganzen Körper oder gezielt einzelne Bereiche stärken. Sie erreichen vor allem kleine Muskeln, die sonst wenig gefordert werden.

BIZEPS-CURLS

Kräftigung der vorderen Oberarmmuskulatur (Bizeps)

➡ Schwierigkeit: ●●●●●

Anfänger: 3 x 10 Wiederholungen
Fortgeschrittene: 3 x 15 Wiederholungen



Wichtig: Die Schultern sind beim Ablauf stets geöffnet, fest und nach hinten unten gezogen. Der ganze Körper ist aufrecht, unbeweglich und stark. Die Beine sind in den Kniegelenken leicht gebeugt.

- Stehen Sie aufrecht mit hüftbreit aufgestellten Füßen, die Mitte des Therabands unter Ihre Füße gespannt. Mit den Händen halten Sie die Enden des Bands, die Arme sind nach unten gerichtet, aber nicht komplett durchgestreckt, die Handflächen zeigen zum Körper. Das Band ist in der Startposition bereits in einer leichten Vorspannung.
- Beugen Sie die Unterarme gegen die Bandspannung maximal nach oben an, während die Ellenbogen fest seitlich am Körper bleiben. Bei der Bewegung drehen sich die Handflächen nach oben. Die Bewegung selbst erfolgt nur aus den Unterarmen.
- Beugen und strecken Sie die Arme nun fließend, beim Strecken die Arme jedoch nie komplett durchstrecken, sondern immer eine ganz kleine Ellenbogenbeugung beibehalten. Führen Sie die Bewegung 10- bzw. 15-mal aus. Machen Sie dann eine kurze Pause und wiederholen Sie die Übung noch 2-mal.

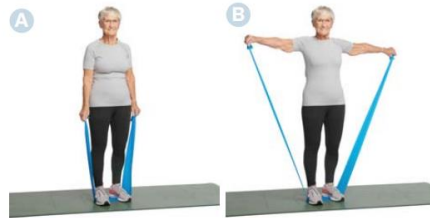
110 – Theraband

SEITHEBEN

Kräftigung Schultermuskulatur

➡ Schwierigkeit: ●●●●●

Anfänger: 3 x 10 Wiederholungen
Fortgeschrittene: 3 x 15 Wiederholungen



- Stehen Sie aufrecht mit hüftbreit aufgestellten Füßen, das Theraband unter Ihre Füße gespannt. Mit den Händen halten Sie die Enden des Bands, die Arme sind nach unten gerichtet, aber nicht durchgestreckt, die Handflächen zeigen zum Körper. Das Band ist bereits in einer leichten Vorspannung.
- Heben Sie nun die nicht durchgestreckten Arme seitlich gegen die Bandspannung bis Schulterhöhe an. Halten Sie kurz und senken Sie die Arme kontrolliert wieder. Führen Sie die Bewegung 10- bzw. 15-mal aus. Machen Sie dann eine kurze Pause und wiederholen Sie die Übung noch 2-mal.

Wichtig: Die Schultern sind dabei stets fest und nach hinten unten gezogen. Der ganze Körper ist aufrecht, unbeweglich und stark. Die Beine sind in den Kniegelenken leicht gebeugt. Die Hände sind immer eine starke Verlängerung der Arme und knicken nie in den Gelenken ein.

Variationen: Drehen Sie die Hand mit dem Daumen nach unten, wird die hintere Schulter intensiver trainiert; dreht der Daumen nach oben, wird die vordere Schulter intensiver trainiert und auch die oberen Brustmuskeln. Variiert sind tolle Impulse für den Körper!

111 – Theraband

WORK-OUT MITTEL

Wer schon ein bisschen geübt ist, probiert diese Trainingseinheit aus. Wenn einige Übungen doch zu schwierig sein sollten, kann man mit einer leichteren Variante starten.

Ausfallschritt ▶ S. 88



Paddeln stehend ▶ S. 93



Hoher Plank ▶ S. 87



Seitstütz mit Eindrehen ▶ S. 91



144 – Work-out mittel

Trizeps-Dips ▶ S. 94



High Knees ▶ S. 100



Hip Abduction ▶ S. 114



145 – Work-out mittel



Franz Jentsch — franz.jentsch@edel.com

Edel Verlagsgruppe GmbH — Kaiserstraße 14b — 80801 München — ZS, ein Verlag der Edel Verlagsgruppe