



RupertusTherme Spa&Familien Resort Bad Reichenhall
Pressemeldung: Zell-Check FitnessCenter
05-2018

Fit bis in die Zelle

Wer rastet, rostet. Das gilt für junge Menschen und für ältere im Besonderen. Im AlpGym Fitnesscenter der RupertusTherme trainieren die Mitglieder nach einem auf sie zugeschnittenen Plan. Mit der neuen Zell-Check Methode lassen sich nun auch Spurenelemente, Mineralien, toxische Schwermetalle und oxidativer Stress einfach, unkompliziert und schnell messen.

Dr. Heinz Kraft ist ein AlpGym Fitnesscenter-Mitglied der ersten Stunde. Seit dreizehn Jahren trainiert er konsequent drei bis vier Mal die Woche an den modernen Technogym-Krafttrainingsgeräten und besucht Pilates und Rückenfit-Kurse. Dabei hält er sich an einen individuell für ihn erstellten Plan. Der fußt auf einer genauen Anamnese und einem softwaregestützten Checksystem. „Das deckt muskuläre Dysbalancen auf, denen im Training dann ganz gezielt entgegengewirkt werden kann“, erklärt Michael Antosch, ServiceCenterleiter Fitness. Er und seine Kollegen stehen den Mitgliedern permanent als Ansprechpartner zur Verfügung. Sie helfen beim Umgang mit dem Trainingsparcours und geben wertvolle Tipps.

So kann Heinz Kraft sicher sein, dass er seinen Körper zwar fordert, es aber nie übertreibt – immerhin ist der ehemalige Ingenieur bereits 88 Jahre. Aber top in Form. Mit dem Sport haben er und seine Frau erst in der Rente angefangen, als sein Blutdruck immer mehr stieg, das Herz Probleme machte und ein Burnout drohte. „Vorher war nie Zeit dafür. Ich war beruflich ständig unterwegs. Aber dann hat meine Frau nicht lockergelassen, sie war früher Krankenschwester“, erzählt Heinz Kraft. Heute ist der 88-Jährige nicht nur ständig in Bewegung, er achtet auch sehr auf seine Gesundheit. „Ich mache Sport und entspanne mich. Ich gehe in die Sauna, bade im AlpenSole-Wasser. Und jeden Morgen gibt es einen grünen Smoothie zum Frühstück.“

Hand auflegen

Gerade erst hat ihm der Arzt eine Besserung seiner Gesundheit bescheinigt. Sogar seine Polyneuropathie, eine Nervenkrankheit, die bei ihm zu einer erheblichen Gangunsicherheit führt, sei durch Physiotherapie, Krafttraining und die in der Rupertustherme angebotenen Kurse Aquatherapie und Gymnastik mit der Faszienrolle stark verbessert, berichtet Heinz Kraft.

Heute will er den neuen Zell-Check machen. Michael Antosch erklärt, was es damit auf sich hat: „Alle physiologischen Prozesse im Körper wie Energieproduktion, Entgiftung, Immunität, Zellstoffwechsel oder hormonelle Regulation benötigen Mineralien, Spurenelemente, Vitamine, Eiweiße und Fettsäure. Wenn diese Mikronährstoffe nur

suboptimal zugeführt werden oder durch andere Belastungen ausgelaugt sind, kann das Einfluss auf die Gesundheit haben“. Der Zell-Check sei eine ideale Ergänzung der Eingangs- und Bedarfsanalyse, sowohl im gesundheitsorientierten Fitnessbereich als auch im Leistungssport, so Antosch. „Er hilft uns, Trainingsprogramme noch sinnvoller anzupassen und die Ernährungsrichtlinien miteinzubeziehen.“

Die Messung erfolgt mit einem Spektralphotometer. Er wird an vier Punkten auf der Handfläche aufgesetzt und misst die Konzentration der Mineralien und toxischen Metalle direkt auf der Zell-Ebene. Im Gegensatz zu einer Haaranalyse, bei der die gemessene Konzentration teilweise Monate zurückliegt, liefert der Zell-Check aktuelle Ergebnisse. Die Parameter werden einfach, schnell, absolut ungefährlich und schmerzfrei ermittelt. Die Ergebnisse liegen sofort vor und therapeutische Maßnahmen können gegebenenfalls unmittelbar beginnen, erklärt Michael Antosch

Bei Heinz Kraft fällt die Auswertung ausgesprochen gut aus. Die Silicium- und Selenwerte könnten zwar ein wenig höher sein, dafür ist sein Immunsystem bestens gerüstet. AlpGym-Mitarbeiterin Leonora Haziri, die den Zell-Check durchführt, ist sehr zufrieden mit dem 88-Jährigen und geht mit ihm alle Parameter genau durch. Da schneide manch jüngerer Mensch wesentlich schlechter ab, lobt sie. „Dann trainiere ich doch noch ein bisschen weiter“, freut sich der sportliche Renter und drückt kraftvoll die Gewichte.