



Prof. Dr. Jürgen Gießing

Reverse Aging

Warum fitte Muskeln unseren Stoffwechsel verjüngen

208 Seiten

Hardcover, Format: 13.5 x 21.5 cm

EUR 24

ISBN 978-3-7088-0874-1

KNEIPP Verlag

ET 15. Dezember 2025 (Sperrfrist)

Wussten Sie, dass der **altersbedingte Muskelabbau des Körpers** – entgegen gängiger Annahmen – bereits mit 30 Jahren beginnt? Der folgenschwere Vorgang schleicht sich langsam ein: Erst wird das Treppensteigen mühsam, dann fühlt sich der Einkauf schwerer an als früher. Doch was viele als normales Altern abtun, ist ein alarmierendes Warnsignal: **Muskelschwund** – die unsichtbare Gesundheitskrise, die uns alle betrifft. Mögliche Folgen: Typische Alterserkrankungen wie Osteoporose oder Diabetes.

Der Sportwissenschaftler und führende Experte des **High-Intensity-Trainings (HIT)** **Prof. Dr. Dr. Jürgen Gießing** liefert mit **Reverse Aging** einen **radikal einfachen Plan** gegen den **heimlichen Gesundheitskiller Sarkopenie**. Für alle, die stark und gesund sehr alt werden wollen.

Mit einem Vorwort von **Prof. Dr. Andreas Michalsen**.

Es gibt nichts Besseres als die Aktivierung der körpereigenen Apotheke durch regelmäßiges Training. Das gilt für Menschen jeden Alters, für Ältere aber ganz besonders.

Jürgen Gießing

Wer regelmäßig trainiert, lebt länger – und besser.

Jürgen Gießing, Sportwissenschaftler und der führende Experte des **High-Intensity-Trainings (HIT)** im DACH-Raum, hat bewiesen: Mit nur drei gezielten Maßnahmen lässt sich der **altersbedingte Muskelabbau aufhalten** – oder sogar **umkehren**. Statt komplizierter Fitness-Mythen setzt er auf cutting-edge Wissenschaft: kurzes, **intensives Muskeltraining**, **proteinreiche Ernährung** und **Kreatin-Supplementierung**. Sein Credo: Muskelschwund ist kein Schicksal! So befreien Sie Ihren Darm von gefährlichen Giften – und teure Biohacks werden in den Schatten gestellt

- Starke Muskeln – langes Leben: mit drei einfachen Maßnahmen die Volkskrankheit Sarkopenie stoppen
- Warum es völlig ausreicht, wenn wir 2 x wöchentlich unsere Muskeln trainieren
- Ein radikal einfacher Plan vom Pionier des High-Intensity-Trainings im deutschsprachigen Raum

>> Hier geht's zum Buch

BLICK INS BUCH

Auszüge

Den Alterungsprozess umkehren • Sarkopenie, die stille Volkskrankheit • Was unsere Muskeln vermögen • Wie Training funktioniert • Das HIT. Hochintensitätstraining für alle • Protein. Baumaterial für die Muskeln und noch viel mehr • Kreatin. Energiequelle für die Muskeln und noch viel mehr

Ohne Muskeln ist keine Bewegung möglich. Die Bewältigung unseres Alltags und sämtliche körperlichen Anstrengungen gelingen nur durch deren Arbeit. Doch unsere Muskeln sind weitaus mehr als „nur“ die Motoren für unsere Bewegungen. Die Muskulatur ist ausgesprochen stoffwechselaktiv und über den Blutstrom praktisch mit jeder anderen Zelle des Körpers verbunden. Sie ist bei körperlicher Anstrengung unser größter Energieverbraucher und selbst im Ruhezustand noch höchst aktiv. Sie nimmt Stoffe aus dem Blutstrom auf und gibt ihrerseits Stoffe ins Blut ab. Sie speichert Energie und gibt sie dann wieder frei, wenn sie benötigt wird. Muskeln stärken unsere Knochen und stabilisieren unseren Kreislauf. Aufgrund dieser und zahlreicher weiterer Eigenschaften gilt die Muskulatur inzwischen als das größte Organ des menschlichen Körpers.

Jürgen Gießing

Die Grundpfeiler des Trainings

Intensität und Progression: Versuchen Sie bei jeder Übung, so viele Wiederholungen auszuführen wie möglich. Beenden Sie also einen Trainingssatz erst dann, wenn Sie beim besten Willen keine weitere Wiederholung mehr hinbekommen. Wenn Sie irgendwann mehr als 15 Wiederholungen oder mehr als 120 Sekunden Anspannungszeit schaffen, steigern Sie beim nächsten Training das Gewicht. Auf diese Weise stellen Sie sicher, dass Ihr Training progressiv ist.

Aus: **Reverse Aging** von Jürgen Gießing, Kneipp Verlag Wien

ÜBER DEN AUTOR

Prof. Dr. Dr. Jürgen Gießing ist einer der führenden Sportwissenschaftler im deutschsprachigen Raum und gilt als Pionier des High-Intensity-Trainings (HIT). Als Professor an der Universität Landau revolutionierte er die Sportwissenschaft mit seiner Forschung zum gezielten Muskelaufbau – ein Paradigmenwechsel, der längst im Breitensport angekommen ist. Seine Expertise macht ihn zum perfekten Autor für dieses Buch – fundiert, praxisnah und mit einer klaren Mission: Menschen Kraft fürs Leben zu geben.

Foto: privat

