



PHYSIO  
SCIENCE

Reduziert den  
Körperfettanteil  
und erhöht die  
Magermasse

Verbessert die mentale  
Gesundheit, z.B.  
Selbstwertgefühl, reduzierte  
Ängste, Depression und  
verbessert die kognitive  
Leistungsfähigkeit

Revidiert den  
Muskelkraftverlust  
(Sarkopenie)

Verbessert die  
Schlafqualität

Reduziert den  
Blutdruck in Ruhe

Westcott (2012)  
Shaw et al (2015)  
Strickland (2014)  
Ciccolo & Kraemer (2013)  
Kovacevic et al (2018)

Erhöht den  
Grundumsatz

Reduziert Symptome  
bei Rückenschmerzen,  
Gelenkschmerzen,  
Fibromyalgie, etc.

Verbessert das  
Blut-Lipidprofil:  
LDL +  
Triglyceride ↓  
HDL ↑

Verlangsamt den  
Alterungsprozess  
(mitochondriale Struktur  
und Funktion)

Verbessert die Alltagsfunktion  
(motorische Kontrolle, physische  
und funktionelle Leistungsfähigkeit)

Verbessert die  
Knochendichte

Reduziert das Risiko für  
metabolische Störungen und  
verbessert die metabolische  
Situation bei Typ2-  
Diabetikern  
(Insulinsensitivität,  
glykämische Kontrolle)

Wirkt therapeutisch  
bei Krebs,  
Nierenversagen,  
COPD, Parkinson, MS,  
nach Schlaganfall, etc.

Verbessert die  
kardiovaskuläre  
Gesundheit