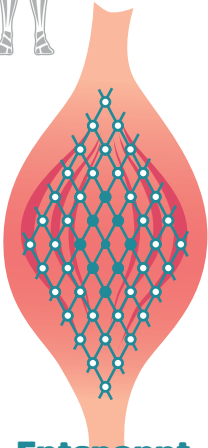
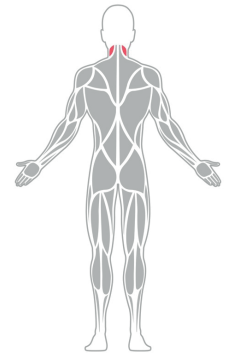


FUNCTIONAL LONGEVITY BONUS

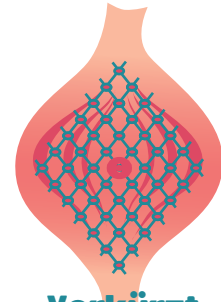
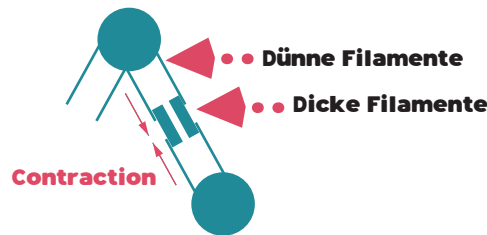
DER MUSKEL SELBSTTEST

Dein persönlicher Check-up für Zellvitalität & Muskelfreiheit



Entspannt

Gesunder Muskel in Ruhe =
weich, elastisch, undefiniert.



permanent Verkürzt

Warnsignal =
sichtbar definiert, hart, dauerhaft „aktiv“.

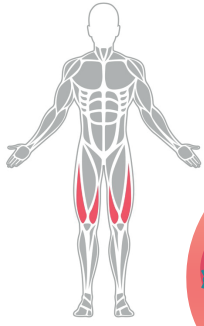
„Wenn dein Muskel nicht sofort in einen entspannten Zustand zurückkehrt, fährst du mit angezogener Handbremse.“ — Gianluca Di Benedetto

ZELLVITALITÄT UND MUSKELFREIHEIT

Stell dir deine Muskeln wie hochwertige Gummibänder vor: stark, belastbar – und im Ruhezustand vollständig entspannt. Ein gesunder Muskel erzeugt Spannung unter Last und kehrt danach vollständig in seinen weichen Ausgangszustand zurück – genau diese Fähigkeit ist der zentrale Indikator für funktionelle Gesundheit.

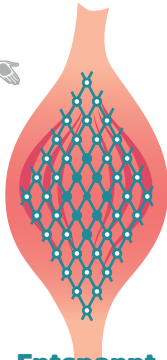
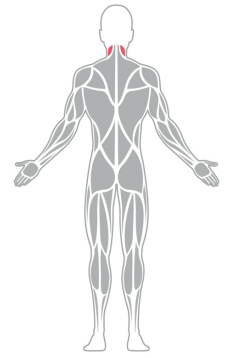
Ob du dich kaum bewegst oder täglich trainierst – beide Extreme hinterlassen ihre Spuren. Zu wenig Reiz lässt das System verkümmern, zu viel ohne Erholung lässt es verhärten. Das Ziel ist weder maximale Muskeldefinition noch Schmerzen auf der Couch. Es ist das Bewusstsein für den Zustand, in dem sich dein Körper gerade befindet – und die Fähigkeit, diesen zu lesen.

Bleibt das Gewebe dauerhaft angespannt, investiert dein Körper Energie in Stabilisierung statt Regeneration. Muskeln, die nicht loslassen können, kompensieren statt zu schützen – und hemmen die Produktion von Myokinen, den Botenstoffen, die dein Gehirn, deine Organe und deine Zellen regulieren.

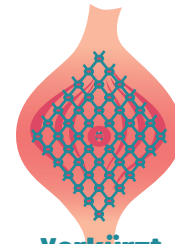
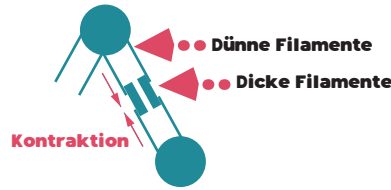


DIE 5 INDIKATOREN

Dein persönlicher Check-up
für Zellvitalität & Muskelfreiheit



Entspannt
Gesunder Muskel in Ruhe =
weich, elastisch, undefiniert.



permanent **Verkürzt**
Warnsignal =
sichtbar definiert, hart, dauerhaft „aktiv“.

DEINE FÜNF INDIKATOREN

01 — Trainingsumfang

Wie wenig oder wie stark setzt du deinen Körper Bewegungsreizen aus?
Finde deine goldene Mitte – zwischen Verkümmern und Verhärten.

02 — Haptik / Schmerz

Fühlt sich die Muskulatur hart oder schmerzhaft an?
Oder ist sie weich und druckfrei?

03 — Optik

Siehst du im Spiegel Muskelpartien, die trotz entspannter Haltung klar definiert wirken?
Sei ehrlich – das Spiegelbild lügt nicht.

04 — Mobilität

Geht die Kniebeuge fließend? Kannst du Kopf und Rumpf frei und schmerzfrei drehen?
Kannst du flach ohne Kissen liegen?

05 — Schlaf

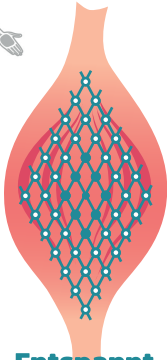
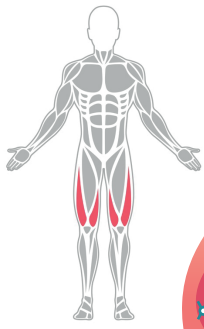
Wie erholsam ist deine Nacht wirklich – jenseits des Trackers?
Wie schnell erholst du dich nach Belastung?

Nicht ein einzelner Wert zählt – entscheidend ist das Zusammenspiel. Wenn mehrere Indikatoren gleichzeitig ansteigen, verlässt du die Regenerationszone.
Verfolge Muster, nicht Einzelwerte.

Auf den folgenden Seiten findest du zwei Tracking-Tools:
einen monatlichen Schnellcheck und einen Jahresüberblick.

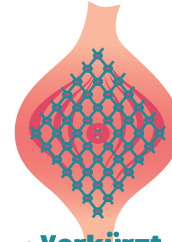
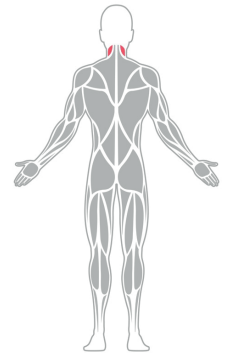
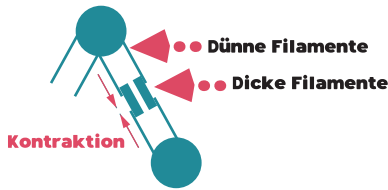
FUNCTIONAL LONGEVITY BONUS

DER MUSKEL SELBSTTEST



Entspannt

Gesunder Muskel in Ruhe = weich, elastisch, undefiniert.



permanent **Verkürzt**

Warnsignal = sichtbar definiert, hart, dauerhaft „aktiv“.

● Idealzone	● Akkumulationszone	● Überlastung
Belastung 3	Belastung 6-8	Belastung 7-10
Haptik/Schmerz 1-2	Haptik/Schmerz 3-5	Haptik/Schmerz 6-10
Optik 0-2	Optik 3-5	Optik 6-10
Beweglichkeit 0-1	Beweglichkeit 3-5	Beweglichkeit 6-10
Schlaf 0-3	Schlaf 3-6	Schlaf 6-10
Reiz vorhanden, keine Restspannung.	Regeneration unvollständig - noch umkehrbar.	Burnout-Mechanismus. Chronische Restspannung. Krankheitsspirale.
Myokine aktiv.	Managementzone	Einstieg Krankheitsspirale
Myokine: Qualität & Quantität		

Du bist nur so stark wie dein schwächstes Glied. Bewerte nicht deinen besten Bereich – finde den angespannten, eingeschränkten oder kompensierenden. Bewerte ihn in drei Kategorien. Skala: 0 = perfekt 5 = Beobachtung nötig 10 = untragbar



Beispiel (0 -- 10)

- Eingeschränkte Beweglichkeit
- Uneingeschränkte Beweglichkeit

Optik (0 -- 10)

- Sichtbar / Definiert
- Weich / Undefiniert

Beweglichkeit (0 -- 10)

- Eingeschränkt
- Uneingeschränkt

Haptik (0 -- 10)

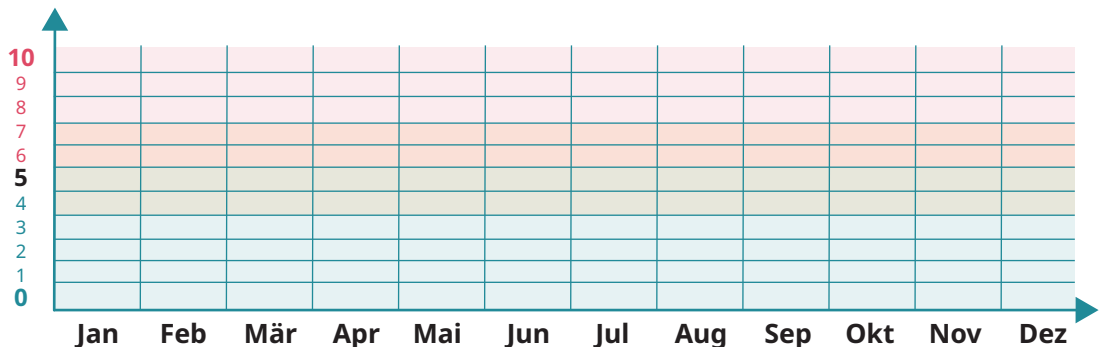
- Hart / Schmerzhaft
- Weich / Schmerzfrei

	6	6	4	3	2	1	1	1	...			
	X	X										
			X	X	X	X	X	X	...			
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Trage deine monatlichen Werte in drei Farben ein. Gleicher Zeitpunkt jeden Monat.

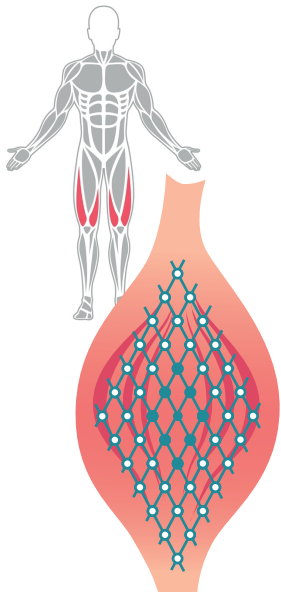
Denk daran:

Du bist nur so stark wie dein schwächstes Glied. Kein Durchschnitt – immer den Höchstwert. Langlebigkeit sinkt still – folge dem Peak, nicht dem Mittel.



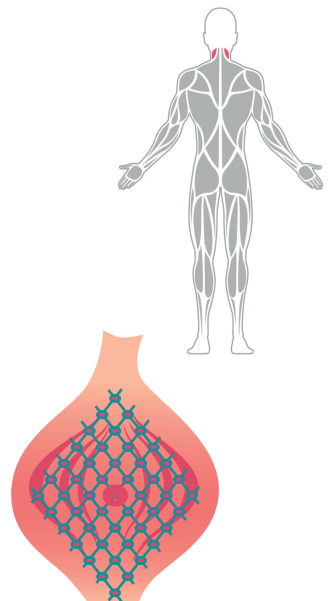
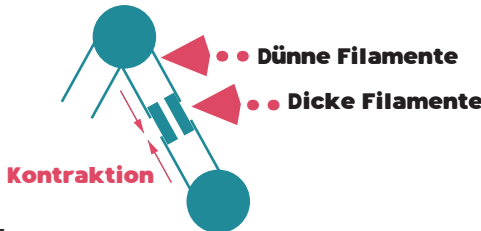
FUNCTIONAL LONGEVITY BONUS

DER MUSKEL SELBSTTEST



Entspannt

Gesunder Muskel im Ruhezustand = weich, elastisch, ohne klare Konturen.



permanent Verkürzt

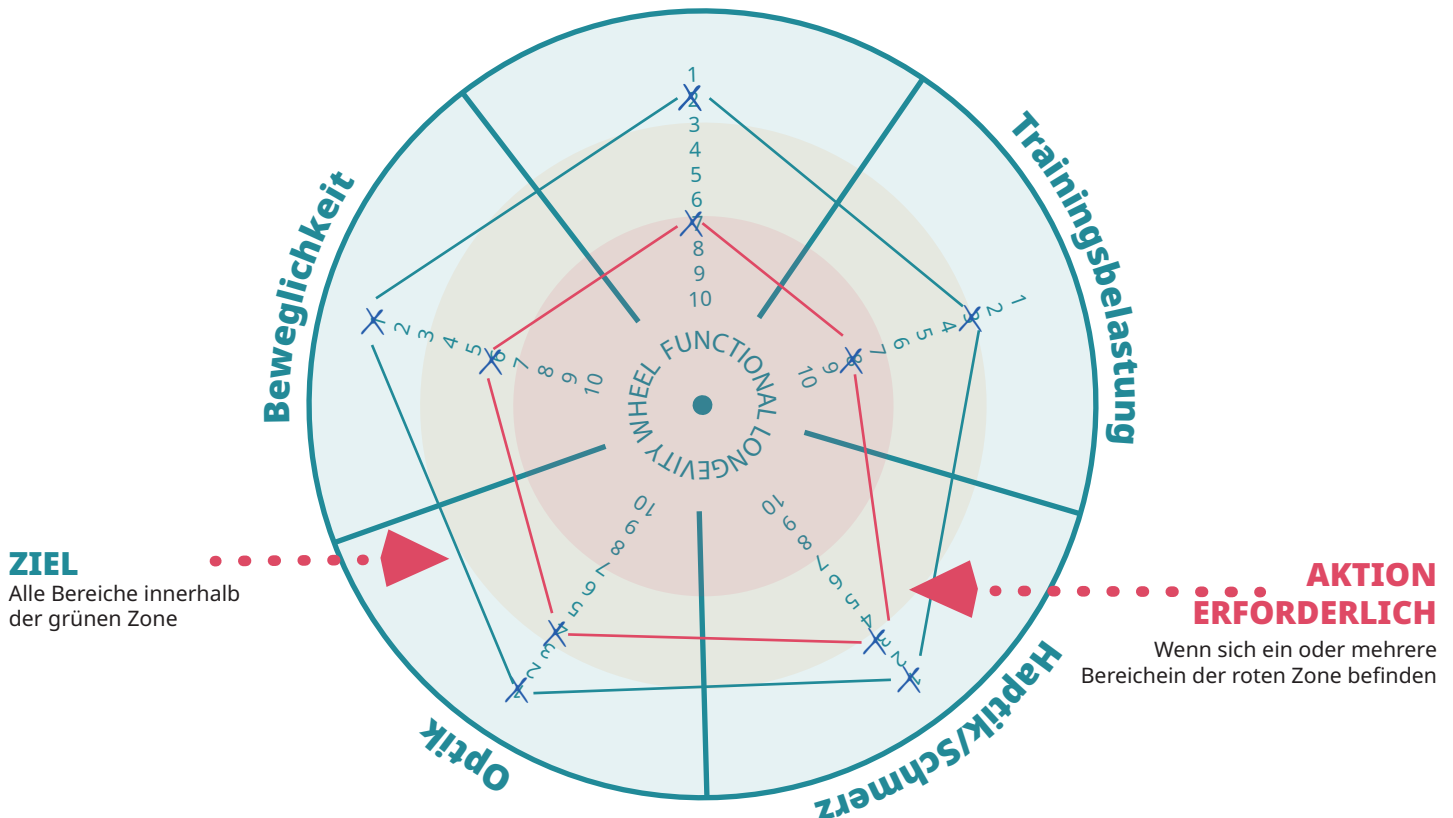
Warnzeichen = sichtbar, verfestigt, immer „aktiv“.

Idealzone	Akkumulationszone	Überlastung
Belastung 3	Belastung 6-8	Belastung 7-10
Haptik/Schmerz 1-2	Haptik/Schmerz 3-5	Haptik/Schmerz 6-10
Optik 0-2	Optik 3-5	Optik 6-10
Beweglichkeit 0-1	Beweglichkeit 3-5	Beweglichkeit 6-10
Schlaf 0-3	Schlaf 3-6	Schlaf 6-10
Reiz vorhanden, keine Restspannung. Myokine aktiv.	Regeneration unvollständig - noch umkehrbar.	Burnout-Mechanismus. Chronische Restspannung. Krankheitsspirale.
Myokine: Qualität & Quantität	Managementzone	Einstieg Krankheitsspirale

Du bist nur so stark wie dein schwächstes Glied. Bewerte nicht deinen besten Bereich - finde den angespannten, eingeschränkten oder kompensierenden. Bewerte ihn in drei Kategorien. Skala: 0 = perfekt 5 = Beobachtung nötig 10 = untragbar

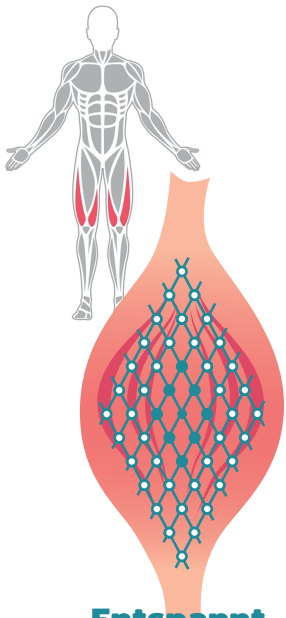


Beispiel Monat schlaf



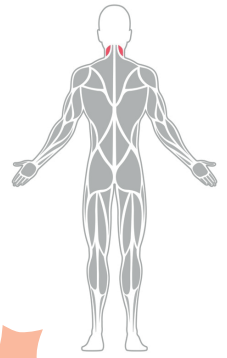
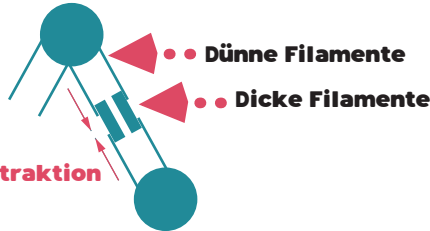
FUNCTIONAL LONGEVITY BONUS

DER MUSKEL SELBSTTEST



Entspannt

Gesunder Muskel im Ruhezustand = weich, elastisch, ohne klare Konturen.



permanent Verkürzt Warnzeichen

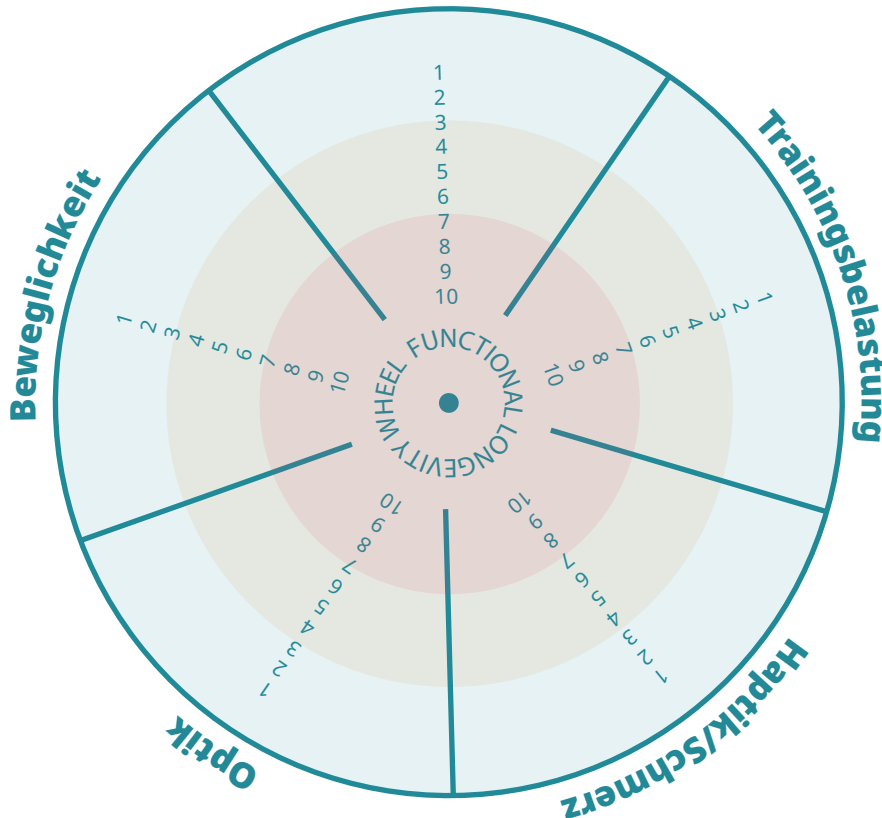
= sichtbar, verfestigt, immer „aktiv“.

Idealzone ●	Akkumulationszone ●	Überlastung ●
Belastung 3	Belastung 6-8	Belastung 7-10
Haptik/Schmerz 1-2	Haptik/Schmerz 3-5	Haptik/Schmerz 6-10
Optik 0-2	Optik 3-5	Optik 6-10
Beweglichkeit 0-1	Beweglichkeit 3-5	Beweglichkeit 6-10
Schlaf 0-3	Schlaf 3-6	Schlaf 6-10
Reiz vorhanden, keine Restspannung. Myokine aktiv.	Regeneration unvollständig - noch umkehrbar.	Burnout-Mechanismus. Chronische Restspannung. Krankheitsspirale.
Myokine: Qualität & Quantität	Managementzone	Einstieg Krankheitsspirale

Du bist nur so stark wie dein schwächstes Glied. Bewerte nicht deinen besten Bereich – finde den angespannten, eingeschränkten oder kompensierenden. Bewerte ihn in drei Kategorien. Skala: 0 = perfekt 5 = Beobachtung nötig 10 = untragbar

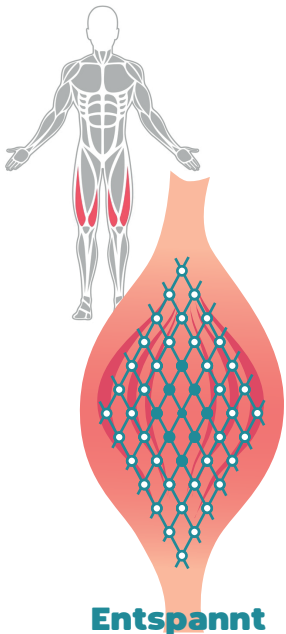


Januar Schlaf



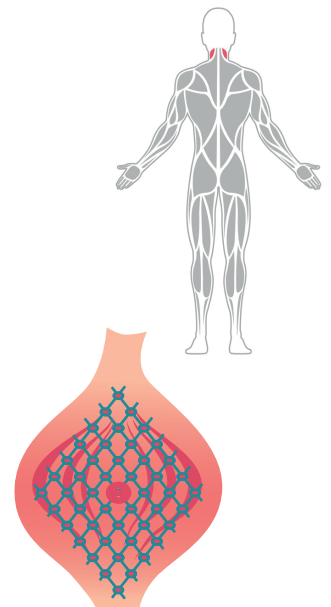
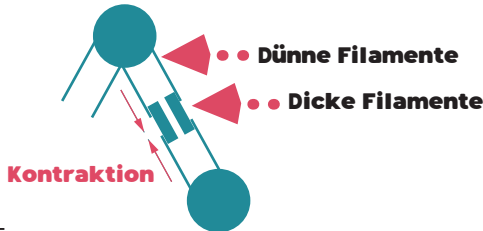
FUNCTIONAL LONGEVITY BONUS

DER MUSKEL SELBSTTEST



Entspannt

Gesunder Muskel im Ruhezustand = weich, elastisch, ohne klare Konturen.



permanent Verkürzt Warnzeichen

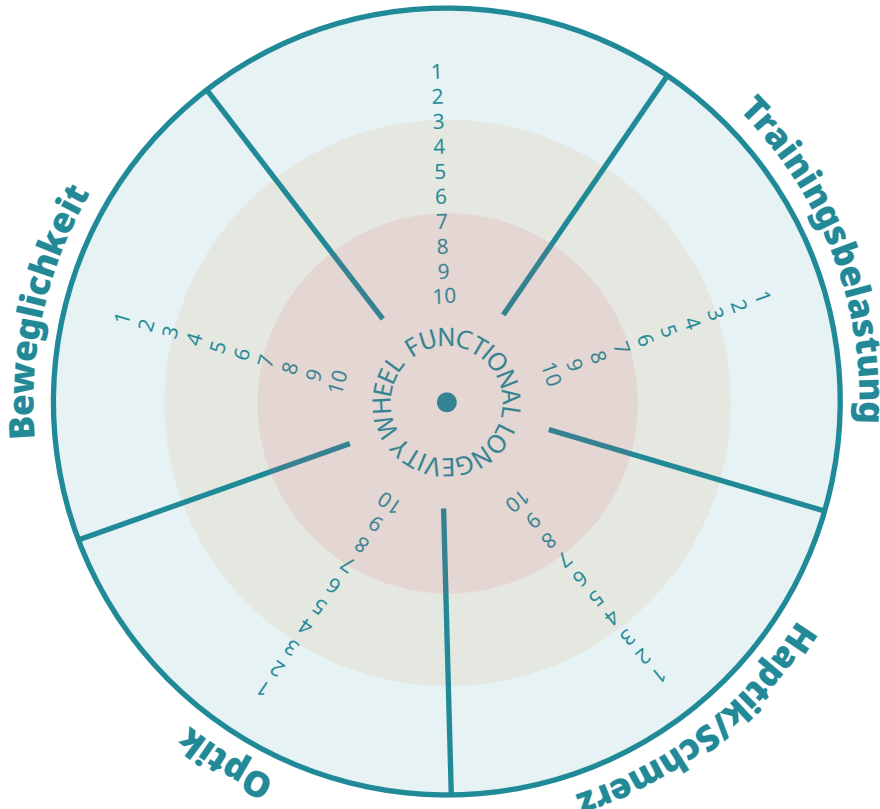
= sichtbar, verfestigt, immer „aktiv“.

Idealzone ●	Akkumulationszone ●	Überlastung ●
Belastung 3	Belastung 6-8	Belastung 7-10
Haptik/Schmerz 1-2	Haptik/Schmerz 3-5	Haptik/Schmerz 6-10
Optik 0-2	Optik 3-5	Optik 6-10
Beweglichkeit 0-1	Beweglichkeit 3-5	Beweglichkeit 6-10
Schlaf 0-3	Schlaf 3-6	Schlaf 6-10
Reiz vorhanden, keine Restspannung. Myokine aktiv.	Regeneration unvollständig – noch umkehrbar.	Burnout-Mechanismus. Chronische Restspannung. Krankheitsspirale.
Myokine: Qualität & Quantität	Managementzone	Einstieg Krankheitsspirale

Du bist nur so stark wie dein schwächstes Glied. Bewerte nicht deinen besten Bereich – finde den angespannten, eingeschränkten oder kompensierenden. Bewerte ihn in drei Kategorien. Skala: 0 = perfekt 5 = Beobachtung nötig 10 = untragbar



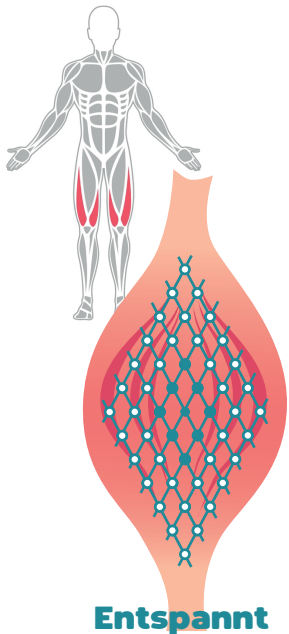
Februar schlaf



FUNCTIONAL LONGEVITY

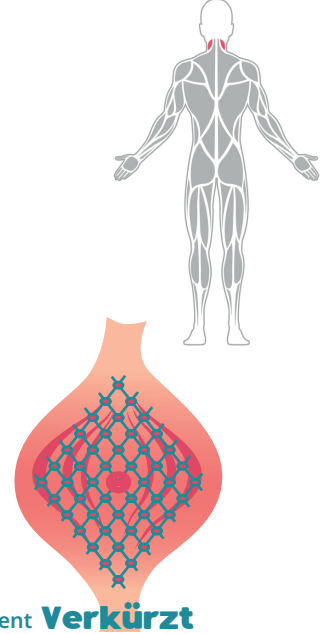
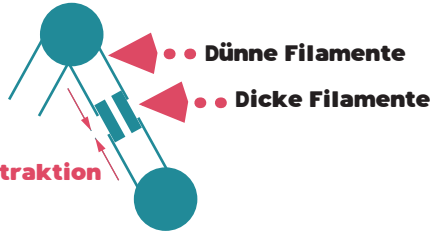
BONUS

DER MUSKEL SELBSTTEST



Entspannt

Gesunder Muskel im Ruhezustand = weich, elastisch, ohne klare Konturen.



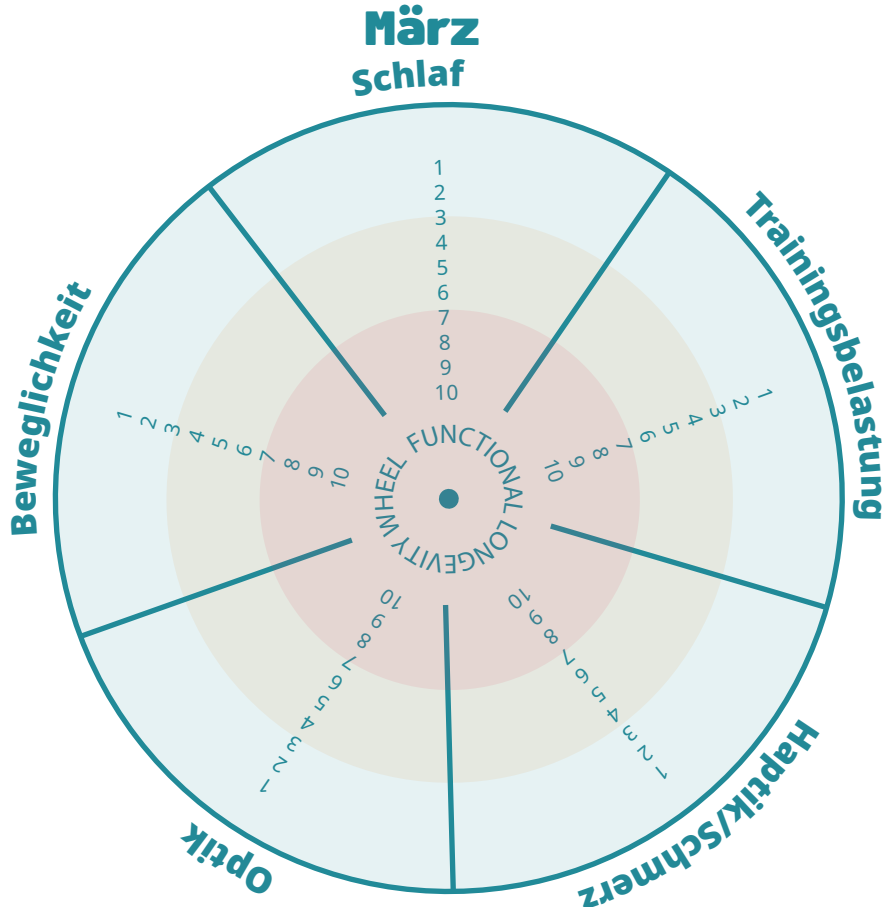
permanent Verkürzt

Warnzeichen

= sichtbar, verfestigt, immer „aktiv“.

Idealzone ●	Akkumulationszone ●	Überlastung ●
Belastung 3	Belastung 6-8	Belastung 7-10
Haptik/Schmerz 1-2	Haptik/Schmerz 3-5	Haptik/Schmerz 6-10
Optik 0-2	Optik 3-5	Optik 6-10
Beweglichkeit 0-1	Beweglichkeit 3-5	Beweglichkeit 6-10
Schlaf 0-3	Schlaf 3-6	Schlaf 6-10
Reiz vorhanden, keine Restspannung. Myokine aktiv.	Regeneration unvollständig - noch umkehrbar.	Burnout-Mechanismus. Chronische Restspannung. Krankheitsspirale.
Myokine: Qualität & Quantität	Managementzone	Einstieg Krankheitsspirale

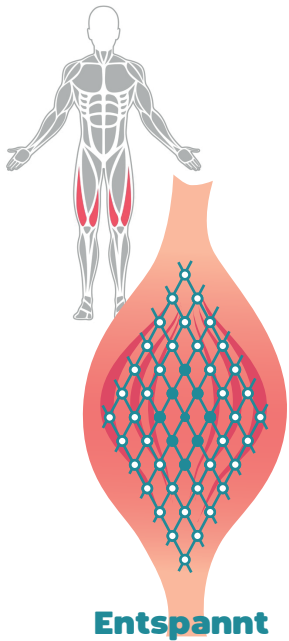
Du bist nur so stark wie dein schwächstes Glied. Bewerte nicht deinen besten Bereich - finde den angespannten, eingeschränkten oder kompensierenden. Bewerte ihn in drei Kategorien. Skala: 0 = perfekt 5 = Beobachtung nötig 10 = untragbar



FUNCTIONAL LONGEVITY

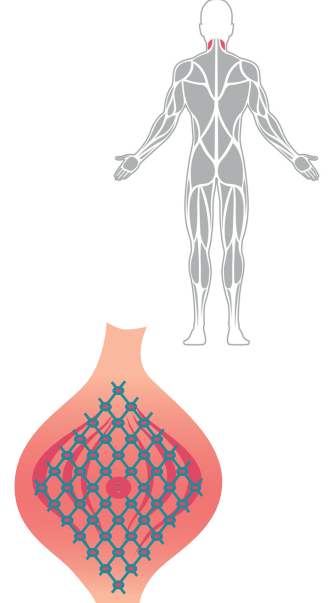
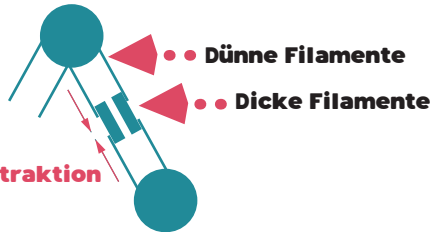
BONUS

DER MUSKEL SELBSTTEST



Entspannt

Gesunder Muskel im Ruhezustand = weich, elastisch, ohne klare Konturen.



permanent **Verkürzt**
Warnzeichen

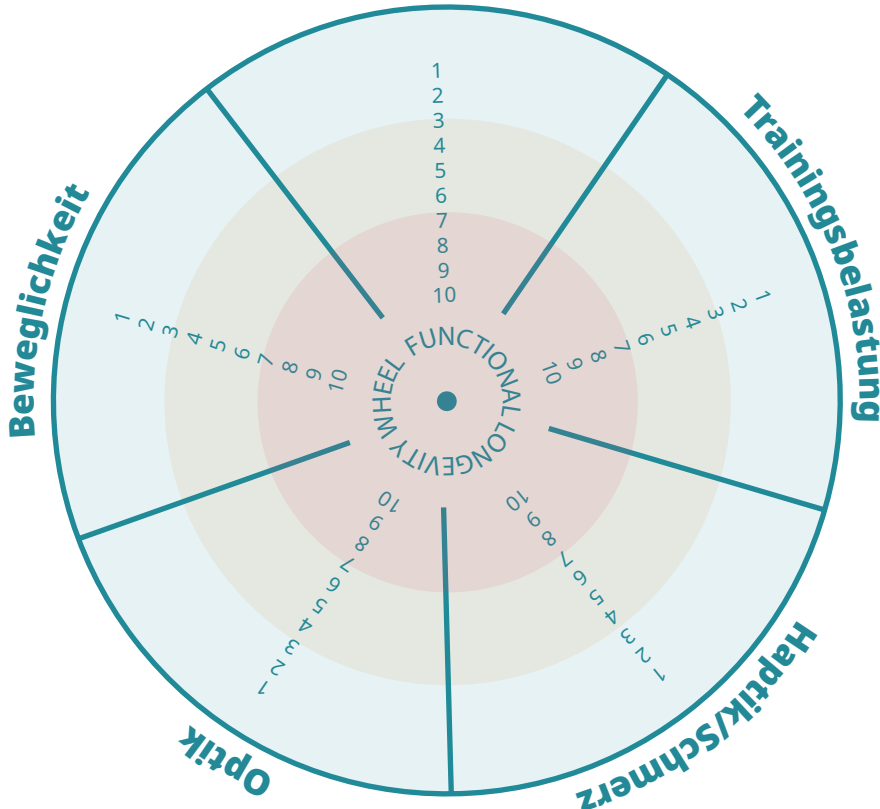
= sichtbar, verfestigt, immer „aktiv“.

Idealzone ●	Akkumulationszone ●	Überlastung ●
Belastung 3	Belastung 6-8	Belastung 7-10
Haptik/Schmerz 1-2	Haptik/Schmerz 3-5	Haptik/Schmerz 6-10
Optik 0-2	Optik 3-5	Optik 6-10
Beweglichkeit 0-1	Beweglichkeit 3-5	Beweglichkeit 6-10
Schlaf 0-3	Schlaf 3-6	Schlaf 6-10
Reiz vorhanden, keine Restspannung. Myokine aktiv.	Regeneration unvollständig - noch umkehrbar.	Burnout-Mechanismus. Chronische Restspannung. Krankheitsspirale.
Myokine: Qualität & Quantität	Managementzone	Einstieg Krankheitsspirale

Du bist nur so stark wie dein schwächstes Glied. Bewerte nicht deinen besten Bereich – finde den angespannten, eingeschränkten oder kompensierenden. Bewerte ihn in drei Kategorien. Skala: 0 = perfekt 5 = Beobachtung nötig 10 = untragbar

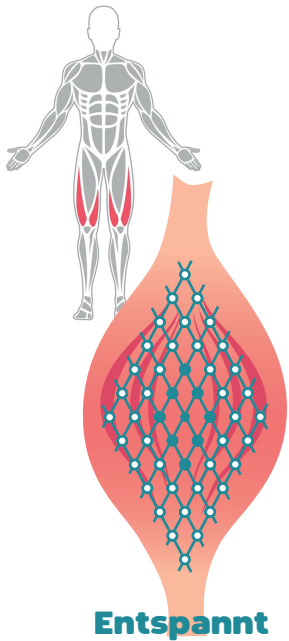


April schlaf



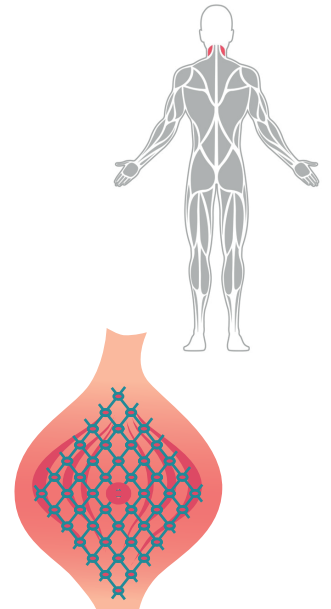
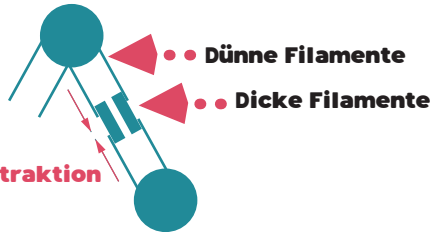
FUNCTIONAL LONGEVITY BONUS

DER MUSKEL SELBSTTEST



Entspannt

Gesunder Muskel im Ruhezustand = weich, elastisch, ohne klare Konturen.



permanent **Verkürzt**

Warnzeichen

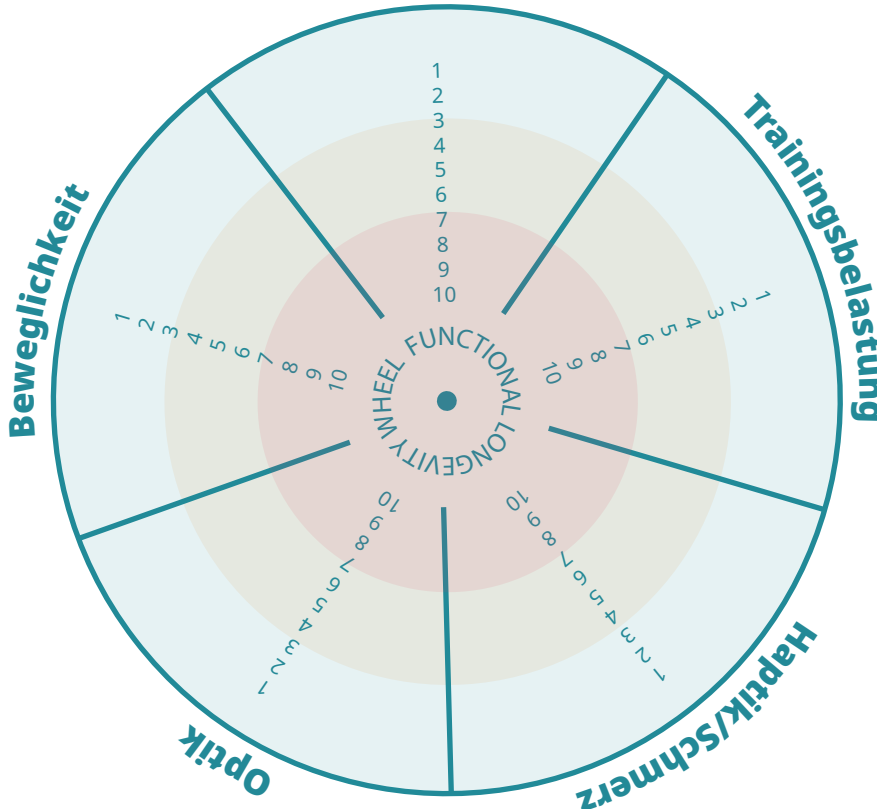
= sichtbar, verfestigt, immer „aktiv“.

Idealzone	●	Akkumulationszone	●	Überlastung	●
Belastung	3	Belastung	6-8	Belastung	7-10
Haptik/Schmerz	1-2	Haptik/Schmerz	3-5	Haptik/Schmerz	6-10
Optik	0-2	Optik	3-5	Optik	6-10
Beweglichkeit	0-1	Beweglichkeit	3-5	Beweglichkeit	6-10
Schlaf	0-3	Schlaf	3-6	Schlaf	6-10
Reiz vorhanden, keine Restspannung. Myokine aktiv.		Regeneration unvollständig - noch umkehrbar.		Burnout-Mechanismus. Chronische Restspannung. Krankheitsspirale.	
Myokine: Qualität & Quantität		Managementzone		Einstieg Krankheitsspirale	

Du bist nur so stark wie dein schwächstes Glied. Bewerte nicht deinen besten Bereich - finde den angespannten, eingeschränkten oder kompensierenden. Bewerte ihn in drei Kategorien. Skala: 0 = perfekt 5 = Beobachtung nötig 10 = untragbar

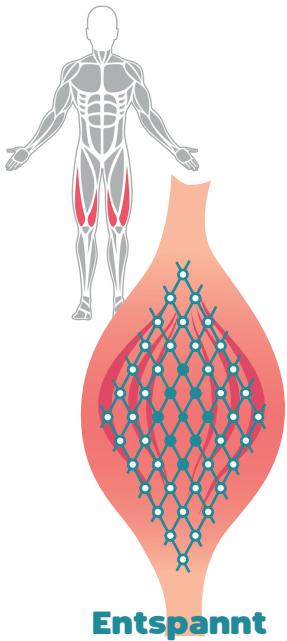


Juni
Schlaf



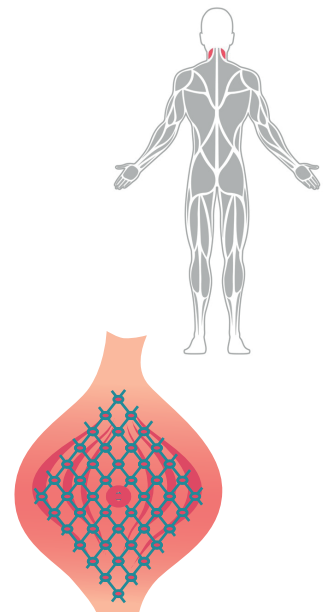
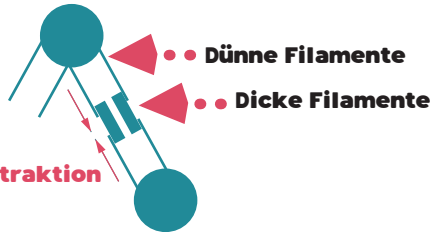
FUNCTIONAL LONGEVITY BONUS

DER MUSKEL SELBSTTEST



Entspannt

Gesunder Muskel im Ruhezustand = weich, elastisch, ohne klare Konturen.



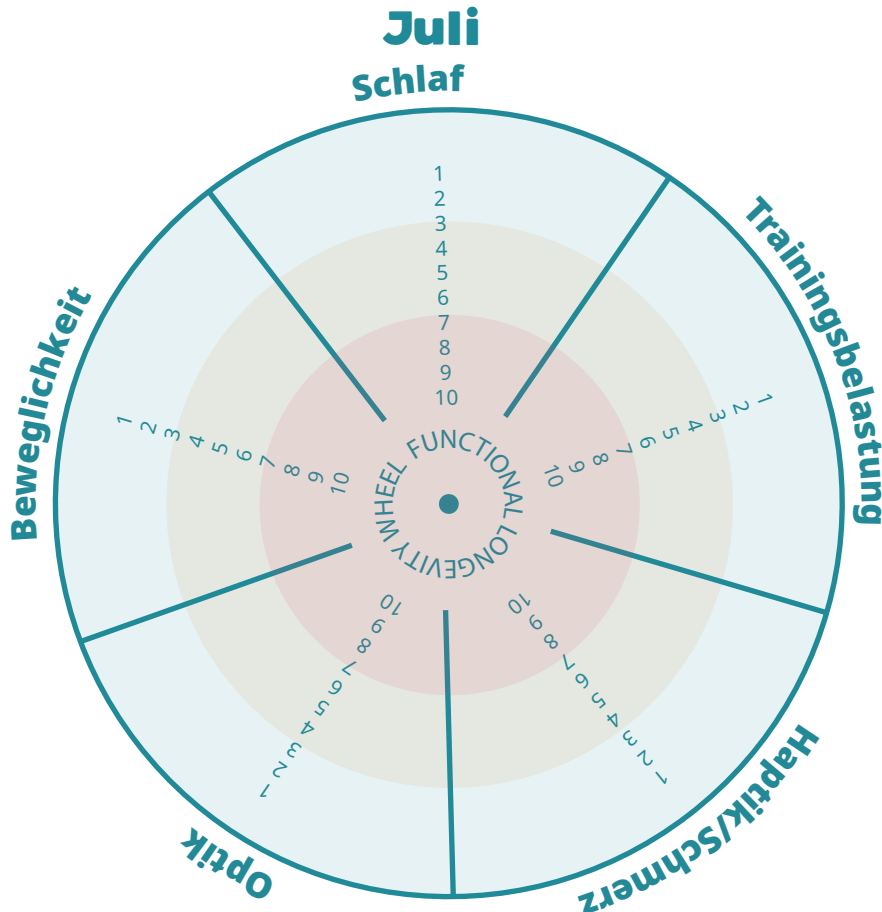
permanent **Verkürzt**

Warnzeichen

= sichtbar, verfestigt, immer „aktiv“.

Idealzone ●	Akkumulationszone ●	Überlastung ●
Belastung 3	Belastung 6-8	Belastung 7-10
Haptik/Schmerz 1-2	Haptik/Schmerz 3-5	Haptik/Schmerz 6-10
Optik 0-2	Optik 3-5	Optik 6-10
Beweglichkeit 0-1	Beweglichkeit 3-5	Beweglichkeit 6-10
Schlaf 0-3	Schlaf 3-6	Schlaf 6-10
Reiz vorhanden, keine Restspannung. Myokine aktiv.	Regeneration unvollständig - noch umkehrbar.	Burnout-Mechanismus. Chronische Restspannung. Krankheitsspirale.
Myokine: Qualität & Quantität	Managementzone	Einstieg Krankheitsspirale

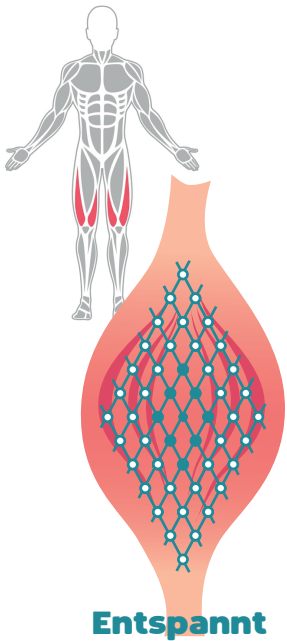
Du bist nur so stark wie dein schwächstes Glied. Bewerte nicht deinen besten Bereich - finde den angespannten, eingeschränkten oder kompensierenden. Bewerte ihn in drei Kategorien. Skala: 0 = perfekt 5 = Beobachtung nötig 10 = untragbar



FUNCTIONAL LONGEVITY

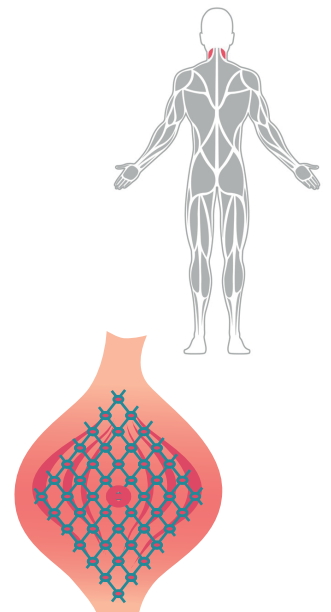
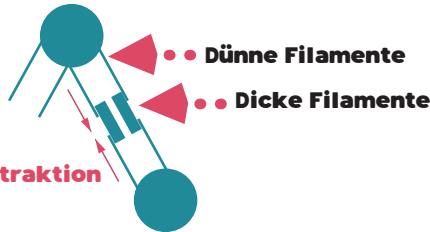
BONUS

DER MUSKEL SELBSTTEST



Entspannt

Gesunder Muskel im Ruhezustand = weich, elastisch, ohne klare Konturen.



permanent **Verkürzt**
Warnzeichen

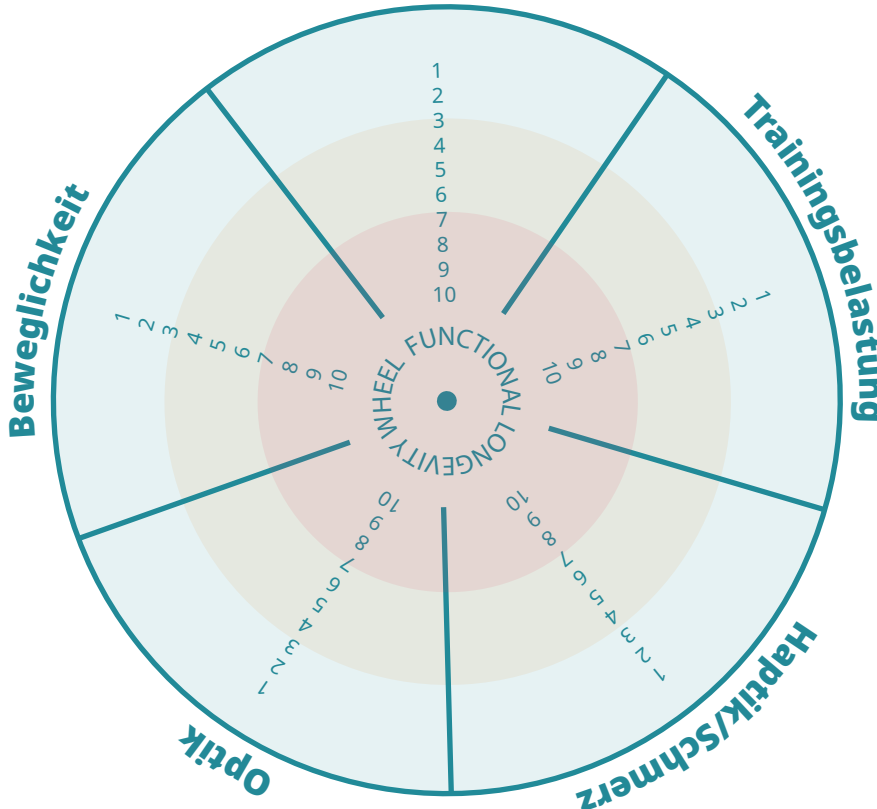
= sichtbar, verfestigt, immer „aktiv“.

Idealzone ●	Akkumulationszone ●	Überlastung ●
Belastung 3	Belastung 6-8	Belastung 7-10
Haptik/Schmerz 1-2	Haptik/Schmerz 3-5	Haptik/Schmerz 6-10
Optik 0-2	Optik 3-5	Optik 6-10
Beweglichkeit 0-1	Beweglichkeit 3-5	Beweglichkeit 6-10
Schlaf 0-3	Schlaf 3-6	Schlaf 6-10
Reiz vorhanden, keine Restspannung. Myokine aktiv.	Regeneration unvollständig - noch umkehrbar.	Burnout-Mechanismus. Chronische Restspannung. Krankheitsspirale.
Myokine: Qualität & Quantität	Managementzone	Einstieg Krankheitsspirale

Du bist nur so stark wie dein schwächstes Glied. Bewerte nicht deinen besten Bereich – finde den angespannten, eingeschränkten oder kompensierenden. Bewerte ihn in drei Kategorien. Skala: 0 = perfekt 5 = Beobachtung nötig 10 = untragbar

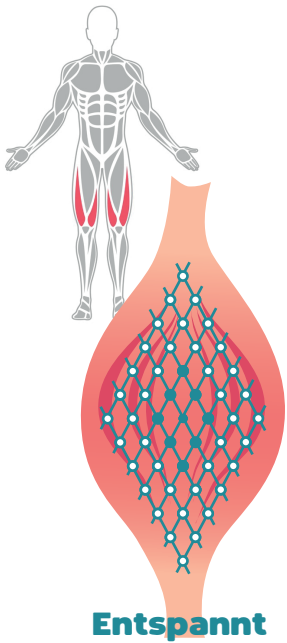


August schlaf



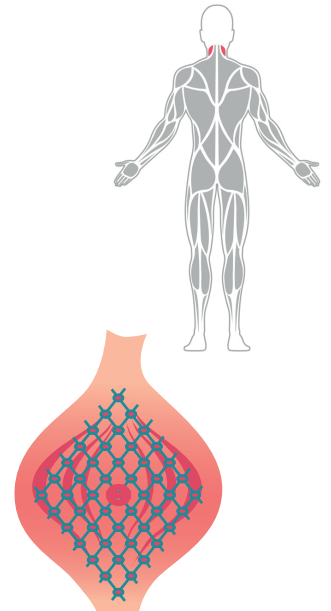
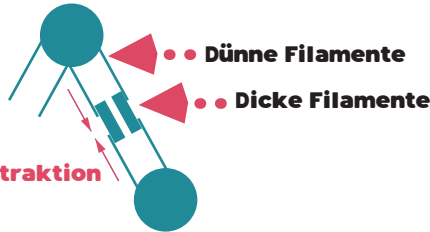
FUNCTIONAL LONGEVITY BONUS

DER MUSKEL SELBSTTEST



Entspannt

Gesunder Muskel im Ruhezustand = weich, elastisch, ohne klare Konturen.



permanent **Verkürzt**

Warnzeichen

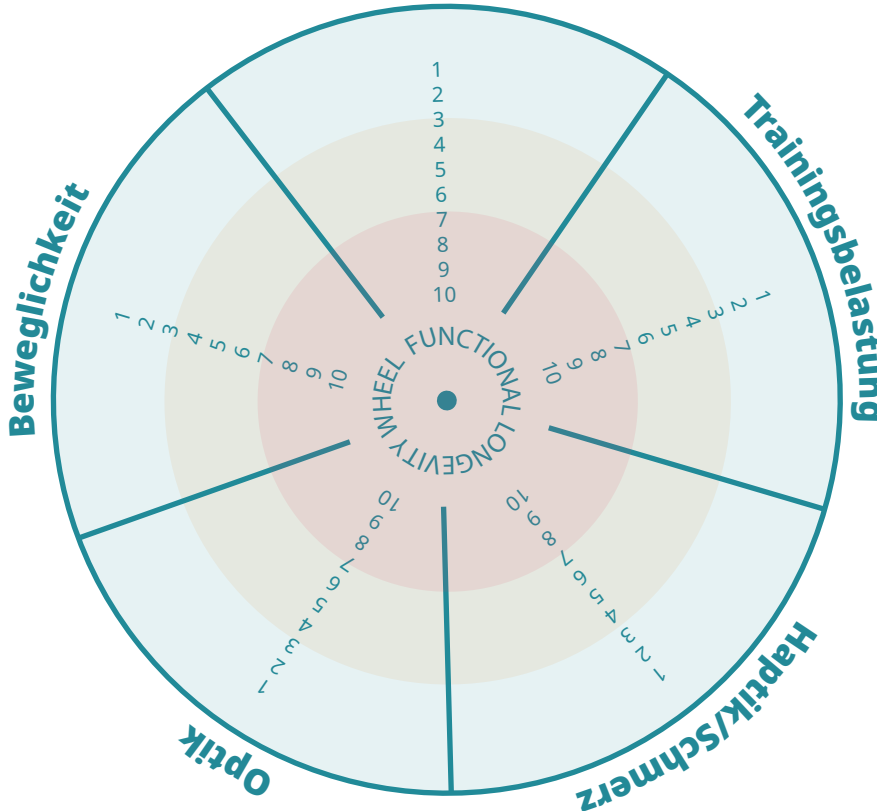
= sichtbar, verfestigt, immer „aktiv“.

Idealzone ●	Akkumulationszone ●	Überlastung ●
Belastung 3	Belastung 6-8	Belastung 7-10
Haptik/Schmerz 1-2	Haptik/Schmerz 3-5	Haptik/Schmerz 6-10
Optik 0-2	Optik 3-5	Optik 6-10
Beweglichkeit 0-1	Beweglichkeit 3-5	Beweglichkeit 6-10
Schlaf 0-3	Schlaf 3-6	Schlaf 6-10
Reiz vorhanden, keine Restspannung. Myokine aktiv.	Regeneration unvollständig - noch umkehrbar.	Burnout-Mechanismus. Chronische Restspannung. Krankheitsspirale.
Myokine: Qualität & Quantität	Managementzone	Einstieg Krankheitsspirale

Du bist nur so stark wie dein schwächstes Glied. Bewerte nicht deinen besten Bereich – finde den angespannten, eingeschränkten oder kompensierenden. Bewerte ihn in drei Kategorien. Skala: 0 = perfekt 5 = Beobachtung nötig 10 = untragbar



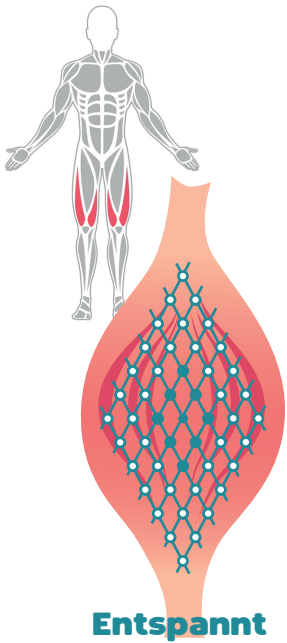
September schlaf



FUNCTIONAL LONGEVITY

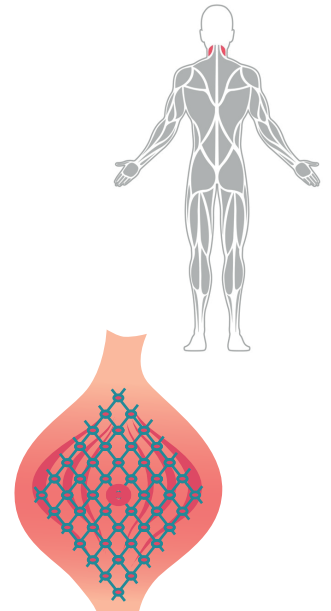
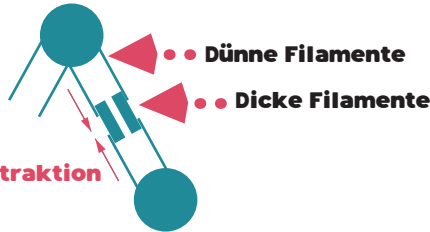
BONUS

DER MUSKEL SELBSTTEST



Entspannt

Gesunder Muskel im Ruhezustand = weich, elastisch, ohne klare Konturen.



permanent **Verkürzt**

Warnzeichen

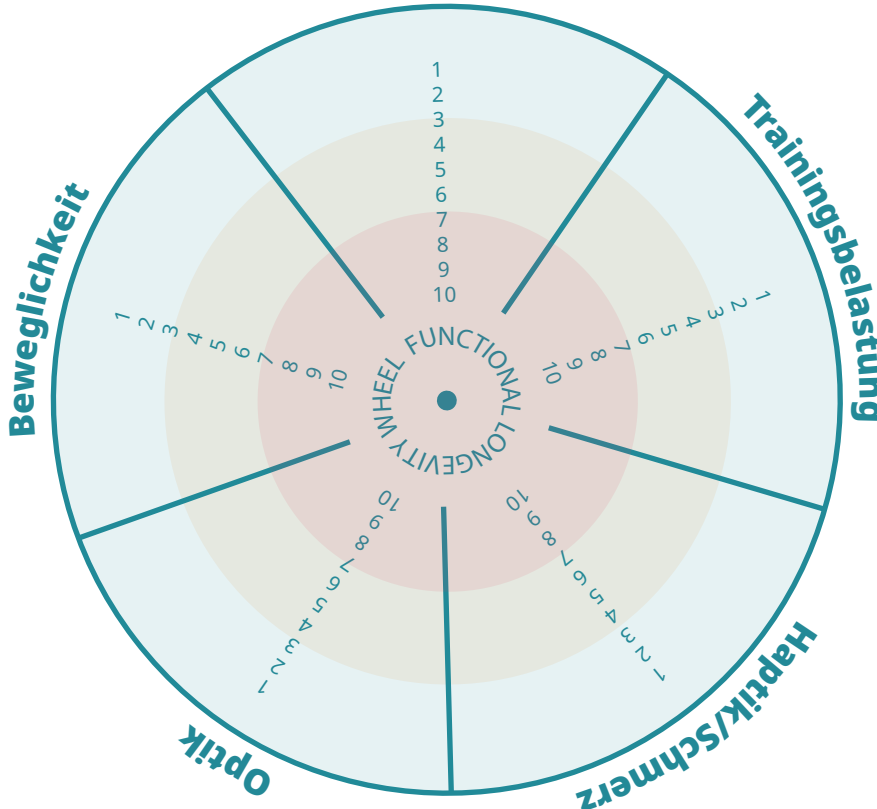
= sichtbar, verfestigt, immer „aktiv“.

Idealzone ●	Akkumulationszone ●	Überlastung ●
Belastung 3	Belastung 6-8	Belastung 7-10
Haptik/Schmerz 1-2	Haptik/Schmerz 3-5	Haptik/Schmerz 6-10
Optik 0-2	Optik 3-5	Optik 6-10
Beweglichkeit 0-1	Beweglichkeit 3-5	Beweglichkeit 6-10
Schlaf 0-3	Schlaf 3-6	Schlaf 6-10
Reiz vorhanden, keine Restspannung. Myokine aktiv.	Regeneration unvollständig - noch umkehrbar.	Burnout-Mechanismus. Chronische Restspannung. Krankheitsspirale.
Myokine: Qualität & Quantität	Managementzone	Einstieg Krankheitsspirale

Du bist nur so stark wie dein schwächstes Glied. Bewerte nicht deinen besten Bereich – finde den angespannten, eingeschränkten oder kompensierenden. Bewerte ihn in drei Kategorien. Skala: 0 = perfekt 5 = Beobachtung nötig 10 = untragbar

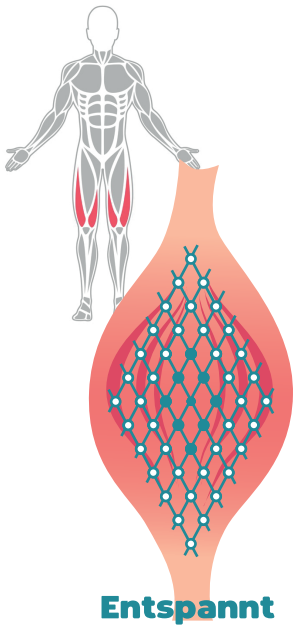


Oktober schlaf



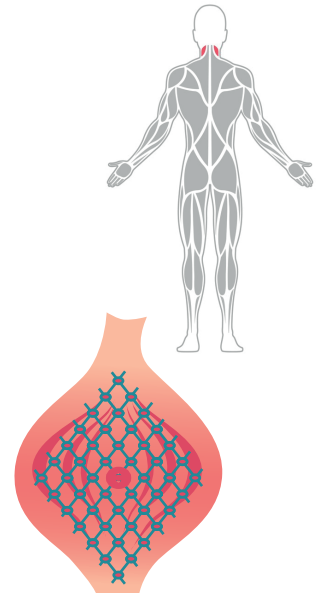
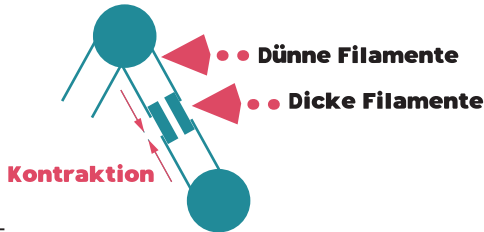
FUNCTIONAL LONGEVITY BONUS

DER MUSKEL SELBSTTEST



Entspannt

Gesunder Muskel im Ruhezustand = weich, elastisch, ohne klare Konturen.



permanent **Verkürzt**

Warnzeichen

= sichtbar, verfestigt, immer „aktiv“.

Idealzone

Belastung	3
Haptik/Schmerz	1-2
Optik	0-2
Beweglichkeit	0-1
Schlaf	0-3
Reiz vorhanden, keine Restspannung.	
Myokine aktiv.	

Myokine: Qualität & Quantität

Akkumulationszone

Belastung	6-8
Haptik/Schmerz	3-5
Optik	3-5
Beweglichkeit	3-5
Schlaf	3-6
Regeneration unvollständig - noch umkehrbar.	

Managementzone

Überlastung

Belastung	7-10
Haptik/Schmerz	6-10
Optik	6-10
Beweglichkeit	6-10
Schlaf	6-10
Burnout-Mechanismus. Chronische Restspannung. Krankheitsspirale.	

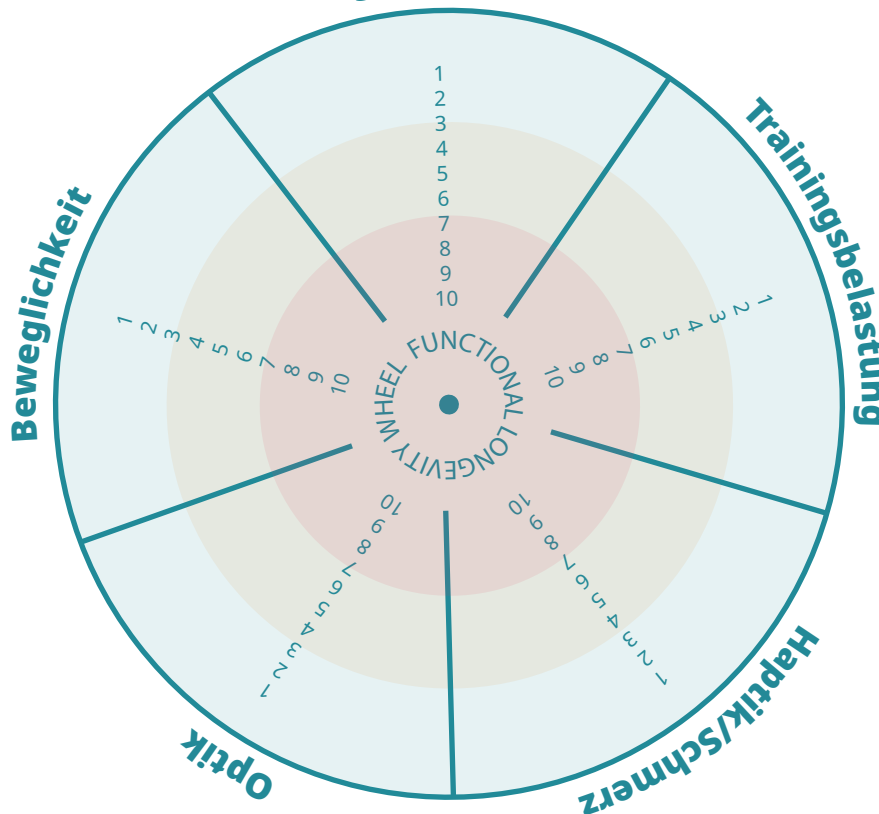
Einstieg Krankheitsspirale

Du bist nur so stark wie dein schwächstes Glied. Bewerte nicht deinen besten Bereich - finde den angespannten, eingeschränkten oder kompensierenden. Bewerte ihn in drei Kategorien. Skala: 0 = perfekt 5 = Beobachtung nötig 10 = untragbar



November

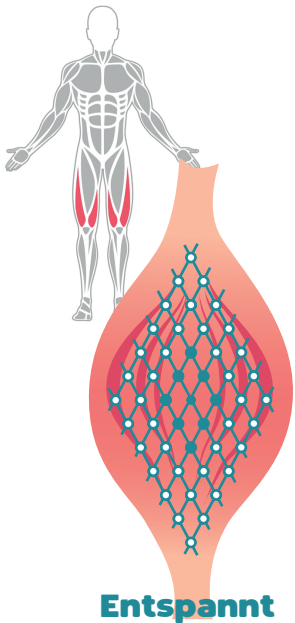
Schlaf



FUNCTIONAL LONGEVITY

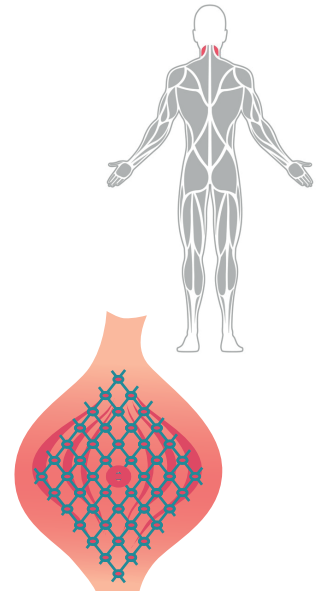
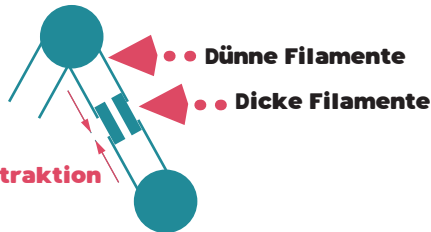
BONUS

DER MUSKEL SELBSTTEST



Entspannt

Gesunder Muskel im Ruhezustand = weich, elastisch, ohne klare Konturen.



permanent **Verkürzt**
Warnzeichen

= sichtbar, verfestigt, immer „aktiv“.

Idealzone	Akkumulationszone	Überlastung
Belastung 3	Belastung 6-8	Belastung 7-10
Haptik/Schmerz 1-2	Haptik/Schmerz 3-5	Haptik/Schmerz 6-10
Optik 0-2	Optik 3-5	Optik 6-10
Beweglichkeit 0-1	Beweglichkeit 3-5	Beweglichkeit 6-10
Schlaf 0-3	Schlaf 3-6	Schlaf 6-10
Reiz vorhanden, keine Restspannung.	Regeneration unvollständig - noch umkehrbar.	Burnout-Mechanismus. Chronische Restspannung. Krankheitsspirale.
Myokine: Qualität & Quantität	Managementzone	Einstieg Krankheitsspirale

Du bist nur so stark wie dein schwächstes Glied. Bewerte nicht deinen besten Bereich - finde den angespannten, eingeschränkten oder kompensierenden. Bewerte ihn in drei Kategorien. Skala: 0 = perfekt 5 = Beobachtung nötig 10 = untragbar



Dezember

schlaf

