

Die Macht der Muskeln

Die Medizin hat das **Krafttraining** entdeckt:

Unsere Muskeln sind mehr als bloße Zugmaschinen – ihre Botenstoffe stärken das Herz, senken den Blutdruck und lassen Fettdepots schmelzen

Wie Krafttraining gesund macht

Die mehreren hundert Skelettmuskeln unseres Körpers führen nicht nur Bewegungen aus, sie gelten auch als **eines der wichtigsten Stoffwechselorgane**. Die bei der Kontraktion ausgesendeten Botenstoffe aktivieren den Stoffwechsel, wirken entzündungshemmend und schützen vor Osteoporose und Diabetes

Gehirn und Nerven

Bewegung schützt nachweislich vor Krankheiten wie Alzheimer. Eine mögliche Erklärung: Aktivierte Muskeln schütten das Eiweiß BDNF aus. Es fördert das **Nervenzwachstum** im Gehirn.

Haut und Fett

Muskelkontraktionen regen die Produktion von Kollagen an – das **strafft die Haut**. Effektiv im Kampf gegen „Hüftgold“: Muskelgewebe verbrennt im Ruhezustand Kalorien und setzt den Fettabbau in Gang.

Knochen und Gelenke

Hanteltraining & Co. wirken bei Gelenkproblemen **schmerzlindernd**. Osteoporose wird effektiv vorgebeugt: Der Körper produziert vermehrt Botenmoleküle, die die Knochenneubildung anregen.

Herz und Blutbahnen

Bei Bluthochdruck war Krafttraining lange Zeit tabu. Heute weiß man: Moderates Training hilft bei Hypertonie. Es lässt **neue Blutgefäße** entstehen, die alten weiten sich, der Blutdruck sinkt langfristig.

Bauchspeicheldrüse

Muskeltraining ist die beste Vorsorge gegen Typ-2-Diabetes. Der beim Sport ausgeschüttete Botenstoff Interleukin-6 **sensibilisiert die Muskelzellen für Insulin**. Die Bauchspeicheldrüse wird entlastet.



Kraft wozu?

- 1. Beweglichkeit** Krafttraining an Maschinen belasten die Muskeln auch in gedehntem Zustand. Auf diese Art wird die Beweglichkeit besser entwickelt als mit Freiübungen. Die vollständige Kontraktion eines Muskels bewirkt wiederum die vollständige Dehnung des Gegenspielers (Antagonist).
- 2. Verhindern von Osteoporose (Knochenschwund)** Nicht nur Muskeln reagieren auf das Krafttraining, sondern auch Knochen indem sie stärker werden.
- 3. Schnellere Regeneration** Krafttraining regt den anabolen Stoffwechsel an. Damit verkürzt sich die Rehabilitationszeit z.B. nach Verletzungen, beträchtlich. Durch isoliertes Training der Muskeln, kann weiter trainiert werden, trotz eventuell. stillgelegter Gliedmaßen.
- 4. Beseitigung von Rückenschmerzen** Etwa 80% der Rückenschmerzen ist auf eine zu schwache Rückenmuskulatur zurückzuführen. Das spezifische Krafttraining ist die einzige wirksame Maßnahme der Therapie zur Schmerzbefreiung. Fango, Bäder, als passive Maßnahmen, beseitigen Rückenleiden nicht.
- 5. Besserer Schutz gegen Verletzungen** Starke Muskeln haben eine höhere Dichte. Ihr spezifisches Gewicht nimmt zu und bietet damit einen besseren Schutz gegen Gewalteinwirkung von außen.
- 6. Besser Fett abbauen** Wenn Sie mehr Kalorien ausgeben als Sie aufnehmen, zwingen Sie den Körper die Fettreserven zu mobilisieren. Bei gleichzeitigem Krafttraining wird die Priorität des Abbaus verschoben, Fett statt Muskeln. Ansonsten verlieren sie beides.
- 7. Positive Veränderung der Haltung** Eine schlechte Haltung ist die Folge unausgeglichener Zugverhältnisse der Muskeln untereinander. Die Belastungen der Muskeln im Alltag oder in den Sportarten rufen durch ihre Einseitigkeit sogenannte Dysbalancen hervor. Durch Krafttraining lässt sich dies korrigieren.
- 8. Kraft im Alter** Die Alterung lässt sich bekanntlich nicht verhindern, wohl aber die Altersschwäche. Eine der Hauptursachen der Altersbeschwerden ist der Verlust der Muskelmasse und des Knochengewebes. Die Kontrolle des Körpers geht durch den Verlust der Kraft, verloren. Die Bruchgefahr der Knochen erhöht sich.



Krafttraining kann den körperlichen Verfall aufgrund von Alterung und Untätigkeit verzögern und leistet damit einen erheblichen Beitrag zur Lebensqualität!