

# Volle Kraft voraus!

Wir selber sind in der Lage, körpereigene Heilkräfte zu aktivieren.

Seit einem halben Jahrhundert kennt man die Funktionsweise der Muskulatur. Muskeln sind Maschinen zur Energiegewinnung, mehr als 600 „Arbeiter“ sind in Bewegung.

Mittlerweile behaupten manche Forscher, dieses Organ sei nach unserem Gehirn das komplexeste. Und sie versuchen zu ergründen, welche Vorgänge in unserem Körper der Bewegungsapparat noch auslöst.

Im Muskelforschungszentrum in Kopenhagen hat die Medizinerin Bente Pedersen herausgefunden, dass Muskeln Wirkstoffe aussenden, die andere Organe positiv beeinflussen. Je mehr Muskelmasse, umso mehr Botenstoffe haben wir auch! Pedersen hat vielleicht sogar einen direkten Zusammenhang zwischen Denken und Bewegung gefunden. Der Wirkstoff BDNF wird vom Muskel produziert und ist beteiligt an der Bildung neuer Nervenzellen im Gehirn. Wer an Demenz oder Depression leidet, hat immer einen niedrigen BDNF-Spiegel.

## Viele Muskeln – wenig Hirn?

Diesen Spruch können wir getrost vergessen! Denn das Risi-



**Mag. Andrea Hüthaler,  
Sportwissenschaftlerin,  
Salutovisitorin, Dipl. Rücken-  
gesundheitstrainerin,  
Mitglied der ÖGL Österr.  
Ges. f. Lebensberatung,  
0732 / 77 04 50**

ko, an Demenz oder Alzheimer zu erkranken, wird um mehr als die Hälfte gesenkt, wenn Muskeln regelmäßig trainiert werden. Krafttraining verjüngt nicht nur das Muskengewebe. Auch das Bindegewebe profitiert, denn: die Kollagenproduktion wird angeregt, das Eiweiß stärkt die Sehnen und strafft die Haut. Der Mensch kann durch Bewegung und Sport also auch Krankheiten wie Bluthochdruck, Osteoporose, Zucker- und Herzkrankheiten entgegenwirken.

Wer sich aber zu wenig bewegt, verliert wertvolle Muskelmasse: ab dem 30. Lebensjahr etwa 3 Kilo pro Jahrzehnt. Mit 70 Jahren ist nur mehr die Hälfte der Funktionsfähigkeit der Muskeln vorhanden. Werden Muskeln nicht regelmäßig gekräftigt, entstehen Rücken- und Hüftprobleme. Und Fettgewebe setzt sich vor allem an gefährlicher Stelle im Bauchbereich an.

## Ausdauer UND Kraft

Wir können uns also durch Bewegung viel Gutes tun. Sportwissenschaftler, Forscher und Mediziner sind sich einig: Beim Ausdauersport allein wachsen Muskeln zu wenig (abgesehen vom Herzmuskel natürlich)! Denn nur das Vergrößern von Muskelmasse bringt die positiven Effekte. Eine Möglichkeit „Ausdauer“ und „Kraft“ zu kombinieren, ist ein Training bei hoher Intensität (HIT), also: kurze und sehr harte Trainingseinheiten von wenigen Minuten, und dann zwei bis drei Tage Pause. Wichtig ist es vorher abzuklären, ob das Herz auch gesund ist. Also: Wenn wir unsere Muskeln kräftigen, machen sie uns stark und gesund!



Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft  
für Lebensberatung  
in Kooperation mit der  
Berufsgruppe Lebensberatung  
Wirtschaftskammer OÖ



[www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)