



# FIT UND XUND #67

## MUSKELN RÄCHEN SICH, WENN WIR IHRE BEDÜRFNISSE IGNORIEREN

Fitnesscenter sind wieder offen – viele freuen sich darüber. Es gibt aber auch Lasterer, die sich in Onlineforen über Aerosole auslassen und für die Fitnesscenter so überflüssig sind wie das Coronavirus selber. Joggen und Fahrradfahren reichen, um sich fit zu halten, finden sie.

### Alter 30 – von jetzt an geht es abwärts

Ausdauersport ist sicher gesund, er kurbelt den Kreislauf an, stärkt das Herz und hellt unsere Stimmung auf. Doch das reicht nicht! Der menschliche Körper hat 656 Muskeln. Bei einem gut trainierten Mann können diese bis zu 50 Prozent des Körpergewichts ausmachen, bei Frauen 40 Prozent. Doch bereits ab dem 30. Lebensjahr setzt der Muskelschwund ein. Zu Beginn macht der Rückgang alle zehn Jahre fünf Prozent aus, zwischen dem 50. und 60. Altersjahr aber bereits jährlich 1,5 und danach 3 Prozent der Muskelmasse. In der Fachsprache ist von Sarkopenie die Rede – Schwund



*Zum Bouldern fehlen im Studio die Felsen, alles andere für das persönliche Boulder-Training ist aber da. Ein berühmter Vertreter dieses Sports sagte: «Genügend Kraft ist ein Zustand, den es nicht gibt!»*

und Umbau. Genau, wir verlieren nicht nur Muskelmasse, gleichzeitig wird auch der Fettanteil erhöht. Wer diesen Prozess verlangsamen will und von den nachfolgenden Vorteilen einer starken Muskulatur profitieren möchte, kommt bei unserer heutigen Lebensweise beim besten Willen nicht um Krafttraining herum – da reichen keine langen Spaziergänge, da genügt kein einseitiges Joggen und Biken.

### Selbstverantwortung für den eigenen Körper

Was uns bewusst ist: Ohne Muskeln könnten wir uns nicht bewegen, und die Verdauung wäre am A...! Dank der Forschung weiss man, dass Muskeln Myokine produzieren, Botenstoffe, die mit anderen Geweben und Organen kommunizieren. Sehr vereinfacht erklärt ein paar Beispiele:

- Myokine regen die Zellteilung in den Knochen an und schützen damit vor Osteoporose.
- Myokine verwandeln das ungesunde weiße

Fett in braunes. Braunes Fett verbraucht Energie und gibt diese in Form von Wärme ab, was ziemlich sicher die Gewichtsabnahme positiv beeinflusst.

- Myokine stärken das Immunsystem.
- Myokine sind ebenfalls wichtig für den Zuckerstoffwechsel.
- Aktuell vertieft die Forschung ihre Studien zum Einfluss von Krafttraining auf Tumorerkrankungen wie Brust-, Darm- oder Prostatakrebs. Die Forscher gehen davon aus, dass Myokine hemmend wirken. Zudem sollen Myokine die Bildung von Neuronen anregen und damit unser Gedächtnis stärken und wirksam gegen Demenz sein.

Für alle, die von diesen Vorteilen des Krafttrainings wissen, sollte es keine Frage sein, ob sie Selbstverantwortung für ihren Körper übernehmen wollen. Sie wissen jetzt, dass sie mit Krafttraining nicht nur etwas für ihre Figur tun, sondern Krank-

heiten vorbeugen können. Denn Muskeln rächen sich, wenn wir ihre Bedürfnisse ignorieren!

Zurück zum Anfang: Fitnesscenter sind wieder offen, und das ist auch gut so! Nicht alle können zu Hause Krafttraining machen. Sei es, weil es die Umgebung nicht zulässt oder weil der Mensch aufgrund von Alter oder Vorerkrankungen überfordert wäre. Ich rate zu wöchentlich 1- bis 2-mal Ausdauersport im Freien und 2-mal gesundenorientiertem Krafttraining im Studio.

Bewegen Sie Ihren Motor, sonst gibts Standschäden!

Gaby Bächtold, Trainerin Bewegung & Gesundheit, ABC Fitness, Rheinau

