

# Das Medikament unter der Haut

**L**ange Zeit galten Fitnessstudios als Muckibuden und waren mit zahlreichen Vorurteilen behaftet. Mittlerweile machen jedoch unsere Studios in Deutschland einen Imagewandel durch. Immer mehr Menschen besuchen gesundheitsorientierte Einrichtungen. Warum ist Muskeltraining aus medizinischer Sicht so wichtig? Ich will es Ihnen erklären. Nach Schätzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) lassen sich 70 Prozent aller Arztbesuche auf falsche Ernährung zurückführen, 75 Prozent aller pflegebedürftigen Patienten haben eine Muskelschwäche.

Diese Schwäche reicht nicht aus, um die Dinge des täglichen Lebens ohne Hilfe zu bewältigen. Bewegungsmangel sowie zu kalorienreiche Nahrung sind die Ursache der epidemieartigen Entwicklung von Adipositas. Hieraus resultieren Erkrankungen wie Diabetes Typ II, Herz-Kreislaufkrankungen oder orthopädische Beschwerden. Trifft die Prognose der WHO zu, dann ist im Jahr 2025 jeder vierte Bundesbürger Typ-2-Diabetiker. Natürlich kann man durch Adipositas und Bewegungsmangel verursachte Begleiterscheinungen zum Teil medikamentös behandeln. Ist es aber nicht besser und nachhaltiger, dem Auslöser dieser Erkrankungen konsequent zu Leibe zu rücken?

Hier kommen unsere Muskeln ins Spiel. Die Muskulatur als Brennofen unseres Körpers spielt bei der Bekämpfung von Übergewicht eine entscheidende Rolle. Sie kann aber noch viel mehr. In einer Studie des Hamburger Institut für Sport- und Bewegungsmedizin wurde eine Verbesserung der Herzinsuffizienz von Klasse III auf II durch ein dreimonatiges Muskelaufbautraining nachgewiesen. Auch bei Bluthochdruck zeigt sich ein positiver Effekt. Studien zufolge ist eine Senkung möglich. Auch bei Diabetes Typ II lässt sich ein positiver Effekt des Muskeltrainings erwirken. Eine Senkung des Langzeitblutzucker-Werts (HbA1c) ist hier in verschiedenen Studien nachgewiesen worden. Weiterhin hat Muskeltraining einen positiven Effekt auf Depressionen und sogar auf Alzheimer, denn Muskeltraining führt offensichtlich zur Ausschüttung von verschiedenen Substanzen und Enzymen, die sich positiv auf diese Erkrankungen auswirken.

Muskulatur ist also nicht einfach nur ein Gewebe, das durch nervale Impulse Befehle des Gehirns ausführt. Sie tritt durch hormonähnliche Botenstoffe in Interaktion mit dem gesamten Organismus. Somit ist die Muskulatur einer der besten Medikamente gegen unsere Zivilisationserkrankungen.

Ich hoffe, ich habe nun ein wenig dazu beigetragen, dass auch Sie sich in ein gesundheitsförderndes und gut angeleitetes Muskelaufbautraining begeben – Ihrer Gesundheit zu Liebe.

MARION LÖWER

**DIE AUTORIN IST  
ERNÄHRUNGS-  
UND BEWE-  
GUNGSCOACH  
UND INHABERIN  
VON HEALTH FIT  
IN WERMELSKIR-  
CHEN.**



u. A.

Jahr  
Kasse

studiert.

nen mit der Gesamt-