



04.11.2013

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“ - Kräftigere Muskeln sind gesünder

Unser Körper ist genial konstruiert. Man kann so gut wie nichts mit ihm tun was nicht mehrere Auswirkungen gleichzeitig hat. Allerdings hat das zwei Seiten: Eine positive und eine negative. Was die Muskeln angeht ist die positive Seite, dass deren Training sie nicht nur kräftiger macht, wodurch wir für besser ausgestattet sind für Alltag, Hobby oder Sport. Arbeitende Muskeln sorgen gleichzeitig für die Durchblutung unserer kleinsten Haargefäße und produzieren dabei entzündungshemmende hormonähnliche Botenstoffe, die so genannten Myokine, um nur zwei Beispiele zu nennen.

Das zeigt wie wichtig es ist, möglichst viele Muskeln möglichst oft arbeiten zu lassen. Intensiv genutzte Muskeln werden kräftiger. Also mehr Kraft für alles was wir tun. Mehr Durchblutung unserer feinsten Gefäße durch die erst die mit der Nahrung aufgenommenen Nährstoffe überhaupt erst zu den Körperzellen gelangen. Mehr der über vierhundert bislang entdeckten Myokine, die momentan im Fokus der zellbiologischen Forschung stehen.

Aber was passiert, wenn wir unsere Bewegung immer mehr einschränken. Uns von Aufzug, Schlagschrauber und elektrischem Dosenöffner und Pfeffermühlen die muskuläre Arbeit abnehmen lassen? Wir wegen Rolltreppe, Bus oder Auto immer weniger laufen? Wir bestimmte Bewegungen gar nicht mehr ausführen? Als Folge werden wir immer schwächer und kränker. Die Haargefäße werden zu wenig durchblutet, die Zellen nicht mehr optimal versorgt. Entzündungen, die inzwischen als einer der massivsten Auslöser vieler Krankheiten gesehen werden, können sich im Körper ausbreiten.

Nur drei einfache Übungen können Ihren Muskelzustand und dadurch Ihren Gesundheitsstatus erheblich verbessern. Für die erste stellen Sie sich schulterbreit mit parallelen Füßen vor einen etwa Oberschenkelhohen stabilen Tisch oder Geländer und halten Sie sich daran fest. Gehen Sie möglichst tief in die Knie und drücken Sie sich wieder hoch. Das kann zunächst schwierig sein und Sie kommen vielleicht kaum runter. Aber mit jedem Tag wird es besser und gleichzeitig halten Sie ihre Knie gesund. Gehen Sie für die zweite auf Knie und Hände, beugen die Arme bis Ihre Nase den Boden berührt und drücken sich wieder hoch. Entfernen Sie Ihre Hände jeden Tag ein Stück weiter von den Knien. Bei der dritten greifen Sie über einen Schrank oder ein sehr stabiles Regalbrett, das sich in Kopfhöhe befindet. Halten Sie sich fest, gehen Sie in die Knie und versuchen sich mit Ihren Armen so kräftig wie möglich oben zu halten. Dann ziehen Sie sich wieder hoch und helfen mit den Beinen nur so wie unbedingt nötig.

Fortgeschrittene machen tiefe Kniebeugen, Liegestütz und Klimmzüge. Egal in welcher Leistungsstufe sollte Ihre persönliche Dosierung so sein, dass Sie nach zwölfmaliger Wiederholung nicht mehr können. Diese Investition von täglich nur drei Minuten an sechs Wochentagen kann Ihre Gesundheit ungeahnt verbessern.

