



koerperklug® bewegen
Britta Lindenbauer

Unsere Muskeln sind ein Stoffwechselorgan

Liebe koerperklug Interessierte!

Ohne Muskeln ist gar keine Bewegung möglich, nicht das winzigste Fingerzucken, kein Lidschlag, keine Schluckbewegung, kein Herzschlag, keine Atmung und schon gar kein Fortbewegen. Doch das ist nur ein wesentlicher Aspekt über die Muskulatur.

Die Bedeutung der Muskulatur ist viel umfassender: **Unsere Muskeln wirken auf den gesamten Metabolismus** in unserem Körper. In den Mitochondrien unserer Skelettmuskeln (hier in besonders hoher Anzahl vorhanden) laufen fundamentale Energiebereitstellungs- und Stoffwechselprozesse ab. **Je höher der Anteil an Muskelmasse** (im Verhältnis zu 100% der Körpermasse) ist, **umso besser funktionieren** die chemiosmotischen Abläufe sowie **der Glykose- und Fettstoffwechsel**.

Unsere Muskulatur wirkt auf jedes Organ. Sie wirkt auf das Gehirn, den Darm, auf die Bauchspeicheldrüse, Leber, Knochen, Haut ...

Ein Verlust von Muskelmasse hat immense Auswirkungen.

Dr. Ingo Froböse, Universitätsprofessor und Sportwissenschaftler (Köln), beschreibt es in seinem Buch *Muskeln, die Gesundmacher*, wie folgt:

**„Jede Verschiebung
der morphologischen Struktur der Muskelzelle
zieht immense und umfassende Störungen
des Stoffwechsels nach sich“.**

Ein Abbau von Muskelmasse hat also umfassende, negative Folgen für unseren gesamten Körper.

Doch **die gute Nachricht** lautet: Unsere Muskeln sind ein ganzes Leben lang wandelbar. Denn bis ins hohe Alter lässt sich Muskelmasse (und Muskelkraft) wieder aufbauen. Mit zunehmender Muskelmasse (Muskefaserdicke) erhöht sich die Anzahl der Mitochondrien und auch deren Funktionsfähigkeit. Je höher

diese ist, umso günstiger. Denn die **Mitochondrien** liefern uns die nötige Energie für alle Lebensprozesse und **sind** neben vielen wichtigen Aufgaben, tatsächlich auch **Immunwächter unserer Zellen**.

Die wertvollen Mitochondrien sind richtige "Arbeitstierchen". Sie lieben es, zu arbeiten. Sie gedeihen gut, vervielfältigen sich fehlerfrei, kommunizieren untereinander und mit dem Zellkern und bleiben funktionstüchtig durch (genügend) Bewegung, Sport und ganz besonders durch Krafttraining.

Mit einem gewissen Maß an **Krafttraining stärken wir unsere Gesundheit** über die Stoffwechselkapazitäten **nachhaltig** und in hohem Maße.

Am Rande erwähnt: Außerdem sind qualitative Nährstoffe, genügend Eiweiß und alle essentiellen Aminosäuren wichtig für gesunde Mitochondrien und aufbaufähige Muskeln.

Wenn das kein Ansporn ist.



Foto: Britta Lindenbauer

Für ein Muskeltraining muss es nicht gleich die Fitness-Kraftkammer sein. Das eigene Körpergewicht entgegen der Schwerkraft, wirkt gut.

Kurze koerperklug Info:

Im koerperklugen Krafttraining geben wir außerdem Acht auf eine absolut gesunde Forderung der Wirbelsäule und Gelenke.

Ab April beginnen neue Kurse **im Horizont Institut**, 1130 Wien

Fitness und Krafttraining | jeden Dienstag, von 18.30h - 19.45h

Wenn wetterbedingt möglich, nützen wir die wunderbare Dachterrasse.

Gerne stehe ich für Fragen zur Verfügung und wünsche gutes Dranbleiben an diesem Thema.

Mit koerperklugen Grüßen

Britta Lindenbauer

Mag.a Britta Lindenbauer



Britta Lindenbauer - koerperklug bewegen

Auhofstraße 125/2/7, 1130, Wien

This email was sent to {{contact.EMAIL}}

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

