

Muskuläre Kraft und (mentale) Stärke

Liebe Interessierte,

die technische Umstellung ist geschafft. Nun folgen wieder koerperkluge News, **in neuem Design**. Ich hoffe, es gefällt.

Über die immense Bedeutung der **Myokine**, die ausschließlich bei Muskelaktivität ausgeschüttet werden, habe ich zuletzt berichtet.

Nachzulesen unter: <https://koerperklug.com/koerperklug/koerperklug-News>

Doch unsere **Muskulatur** ist auch sehr **wichtig für unsere Bewegungs-Kraft**, besonders **für die späteren Jahre**.

Kleinkinder und Babys, sobald diese zu krabbeln beginnen, bewegen sich noch ganz körperklug. Sie haben ja noch kaum Muskeln! Sie nützen ihre GANZE Wirbelsäule unbewusst und höchst geschickt fürs Krabbeln, sich Hochrichten, sich Abstützen, laufen Lernen! ...

Doch **wir Erwachsene** haben die Gabe der Kleinstkinder oft über die vielen Jahrzehnte verloren. Dazu werden wir mit den Jahren oft steifer und sehr "isoliert" in unseren Bewegungen. **Unsere Muskeln sind also ganz wichtig, schon alleine um die Alltagsbewegungen zu meistern.:** zB. um von der Toilette, einem tiefen Sitz oder aus der Hocke, wenn uns etwas zu Boden gefallen ist, wieder hochzukommen, um einen schweren Krug aus dem hohen Schrank herunter zu heben ...

Für Alle, die ihre Muskeln mindestens erhalten wollen, **führt kein Weg an einem (gewissen) Krafttraining vorbei.** ► Wie schon erwähnt, gilt das für Frauen ab der Menopause ganz besonders. Herz-Kreislauf- wie Ausdauer-Training reichen für den Erhalt der Muskeln nicht aus.

Doch **was eigentlich bedeutet Krafttraining?** Beim Krafttraining werden bestimmte **Muskeln** (bzw. Muskelgruppen) kurzfristig **mit ziemlich hoher** bzw. maximaler **Intensität belastet**. Die kurzfristige starke Belastung bringt den Muskelwachstums-Anreiz und **führt zum Wachstum der Muskeln** (Muskelfaser-Verdickung).

Die, bei der Kontraktion der Muskelfasern entstehenden Zugkräfte ziehen an den Sehnen, Bändern, Knochen und an der Knochenhaut. Auf all diese Strukturen hat das eine **stimulierende Wirkung: Kraft-Training** bietet doppelte

(und vielfache) Gesundheitseffekte. Es **stärkt unsere Muskeln und unsere Knochen**. [ua. Prävention und Therapie der Osteoporose: Die Bedeutung des Sports und der körperlichen Aktivität. Dtsch Arztebl 1997; 94(40): A-2569 / B-2193 / C-2057].

Für ein effizientes Krafttraining braucht es keine schweren Geräte. Krafttraining lässt sich **mit dem eigenen Körpergewicht** prima tun. Die Schwerkraft bietet eine gute Gegenkraft! Die Intensität lässt sich immer steigern. (Wasserflaschen, Handgewichte, usw).



Fotos Copyright: Britta Lindenbauer

Es gibt noch ganz andere, tolle Gesundheitsaspekte:

Körperliche Aktivität und **Krafttraining hat eine positive Auswirkung auf die psychisch-mentale Verfassung**. Beides steigert den Energielevel, die kognitive Leistungsfähigkeit und die Resilienz. Es scheint auch Gefühle wie Angst und Depression zu lindern.

Diese Aussagen sind wissenschaftlich noch nicht ganz und eindeutig erhärtet. Doch viele Studien weisen in diese Richtung. [Studien dazu u.a. von Dr. Patrik J. O'Connor, University of Georgia, USA.]

Außerdem **gibt es ja noch unseren eigenen Hausverstand**.

Wer es schon ausprobiert hat, der fühlt das: Die Anstrengung **belohnt mit Gefühlen von mehr Stärke, Selbstvertrauen und Gelassenheit**.

Allen Männern, seien gute Gefühle, wie diese, natürlich gegönnt. Doch Männer sind ja meistens ohnehin viel selbstbewusster!

Doch all den ...

fleißigen, professionell, familiär und sozial engagierten, die Kinder, den Haushalt, den Beruf und den Alltag stemmenden,



starken Frauen

**seien "Siegerinnen" -
Gefühle in höchstem Maße v
e r g ö n n t .**

Foto: Quelle Pixabay, Erika Wittlieb

Für mehr Fitness und körperkluge Unterstützung stehe ich mit Rat und Tat gerne zur Verfügung.

Diesmal mit lieben frechen Hulk-Grüßen!

Britta Lindenbauer



Mag.a Britta Lindenbauer - körperklug 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](#)

