



Liebe LnB Partnerinnen und Partner,

Bad Homburg, 21. Juni 2010

Spätestens nach diesem Artikel sollte jedem Menschen bewusst sein, dass Gesundheit und ein langes Leben nur „bewegt“ zu erreichen ist.

### Kranke Muskulatur macht krank

Es war eine simple Versuchsanordnung eines italienischen Forscherteams, das Ergebnis aber umso erstaunlicher. Die Senioren eines Altersheims sollten täglich 10 – 15 Minuten mit leichten Gewichten ihre Muskeln trainieren. Nur sechs Monate dauerte es und 15 Prozent der Heimbewohner wurden aufgrund dieses Trainings so fit und mobil, dass sie das Seniorenheim verließen und wieder ein eigenes und selbstständiges Leben führen konnten. Könnt Ihr Euch vorstellen was passieren würde, wenn diese Heimbewohner nicht nur ein herkömmliches normales Kräftigungstraining gemacht hätten, sondern ihr gesamter Muskelapparat systematisch wieder in Bestfunktion gebracht worden wäre?

Wie aber ist so etwas möglich? Ganz einfach, unsere Muskulatur unterliegt keiner biologischen Uhr und kann somit jederzeit, auch im Alter, reaktiviert und trainiert werden. Sie ist der wichtigste Gegenspieler aller Alterungsprozesse und somit verantwortlich für ein gesundes, aber auch langes Leben.

Es lohnt sich also, unsere ca. 640 Muskeln auf Vordermann zu bringen, egal welche Aufgaben sie zu erfüllen haben. Unsere aktivsten Muskeln sind die Augenmuskeln, die sich mehr als 100.000 Mal täglich bewegen. Der kleinste Muskel ist 0.27 mm klein und dämpft im Mittelohr die Schwingungen des Steigbügels. Der längste Muskel misst zwischen 40 und 50 cm und befindet sich am Oberschenkel. Unser stärkster Muskel ist der Kaumuskel, der eine Beißkraft von 70 kg erzeugen kann. Und der größte Muskel ist der Gesäßmuskel. Leider sind die Muskeln bei den meisten Menschen heute in einem sehr schlechten Zustand, da sie viel zu einseitig oder gar nicht mehr so benutzt werden, wie es biologisch vorgesehen ist.

Mit jedem Schritt beispielsweise würdet Ihr Euer Hüftgelenk mit etwa 100 kg belasten, so dass sich ganz schnell bei einem Spaziergang 500 Tonnen Belastung ergäben. Muskeln, die in einer guten Funktion sind, fangen diese Kräfte ab, so dass die Gelenke nur so beansprucht werden wie sie es gut vertragen können. Durch den heutigen desaströsen Zustand gehen diese Kräfte jedoch teilweise ins Gelenk. Da ein gesundes Bewegungssystem aber schon immer die Voraussetzung zum Überleben war, hat die Natur ein Warnschmerzsystem eingebaut, das uns auf die Schädigungsgefahr hinweist. Natürlich sollte die Antwort auf solch einen warnenden Schmerz nicht die herkömmlich übliche Unterdrückung des Symptoms mit Medikamenten sein. Nach der Therapie der kranken Muskelfunktion ist regelmäßige qualitativ hochwertige Bewegung die einzige nachhaltige Lösung.

Alle Eure Muskeln haben nur einen Wunsch: Sie wollen hochwertig bewegt werden. Ansonsten bauen sie ab und verlieren ihre Leistungsfähigkeit und vor allem die Fähigkeit zur guten Zusammenarbeit. Es ist nicht das Alter, weshalb es schwerer fällt die Treppen nach oben zu steigen, volle Einkaufstaschen zu tragen und sich einen kurzen Sprint mit dem Enkelkind zu liefern, sondern nur das alltägliche, unbewusste Fehltraining, ausgelöst durch die heutigen Lebensgewohnheiten und fehlenden Informationen. Durch diese extreme Vermeidung all dessen, was unser Muskelsystem gesund erhält, leidet aber nicht nur dieses, sondern alle anderen Bereiche im Körper. Knochen bekommen Osteoporose, weil sie nicht mehr ernährt werden. Das Gehirn, dem täglich 50.000 Gehirnzellen absterben, wird minder durchblutet und kann nicht so viele neue Nervenzellen bilden. Die Leistung des Herzens lässt nach, Belastbarkeit und Ausdauer gehen zurück, nur um einige Beispiele zu nennen.

Lasst es nicht soweit kommen!

Viel Spaß und ein wundervolles Körpergefühl beim täglichen LnB Motion Training und Eurem jeweiligen Ausdauersport.

Eure

*Dr. Petra Bracht*