

Kieser Training gibt Ihnen die Kraft zum Abnehmen

Dr. med. Franz J. Linnenbaum, Facharzt für Orthopädie, Bielefeld

Die Bedeutung der Skelettmuskulatur geht weit über ihre Funktion als Bewegungsmotor hinaus.

Es besteht kein Zweifel mehr, dass die Muskulatur eine bedeutende Rolle innerhalb eines gesunden Stoffwechsels einnimmt. Eine atrophierte, zu schwache Muskulatur ist in Kombination mit einem zu hohen Körperfettanteil Hauptursache für das Auftreten einer komplexen Stoffwechselentgleisung. Sie tritt in den westlich geprägten Zivilisationen bei entsprechender Veranlagung immer häufiger und früher auf und macht bereits Kinder zu Patienten. Die Erkrankung nennt sich «Syndrom X» oder «Tödliches Quartett» und bezeichnet das gemeinsame Auftreten von Diabetes mellitus Typ II (Alterszucker), Hypercholesterinämie (erhöhte Cholesterinwerte im Blut), Hypertonie (Bluthochdruck) und Adipositas (Fettleibigkeit).

Die Ursache: falsche Ernährung und unzureichende muskuläre Belastung

Falsche und zu reichliche Ernährung sowie eine mangelnde muskuläre Belastung führen dazu, dass immer mehr Menschen zu dick und unbeweglich werden. Massives Übergewicht verursacht schwere, dem Alter vorausseilende Verschleißerkrankungen der Wirbelsäule und der Gelenke bei einer gleichzeitig schleichend und über Jahre unbemerkt verlaufenden Stoffwechselstörung mit fatalen Folgen. Ständig überhöhte Blutzuckerwerte in Verbindung mit zu hohen Cholesterinwerten und zu hohem Blutdruck schädigen die Blutgefäße und Organe massiv. Das Risiko von schwerwiegenden Durchblutungsstörungen, Schlaganfällen, koronaren Herzerkrankungen und Herzinfarkten steigt. Amputationen, Erblindung und Impotenz drohen.

Die Folge: muskuläre Insulinresistenz

Diabetes mellitus Typ II macht die Muskelzelle gegenüber dem Botenstoff Insulin zunehmend unempfindlich. Das in der Bauchspeicheldrüse produzierte Insulin regelt die Blutzuckerkonzentration. Es sorgt dafür, dass Glukose (Traubenzucker) in der Muskulatur verbraucht oder bei fehlender muskulärer Belastung als Glykogen gespeichert wird. Überschüssige Glukose wird in Form von Fett eingelagert. Nimmt die Sensibilität der Muskelzellen gegenüber dem Insulin ab, muss der Organismus immer mehr Insulin produzieren, um diesen Regelkreislauf aufrechtzuerhalten. Schließlich erschöpft sich die Leistungsfähigkeit der Bauchspeicheldrüse. Krankheit ist die Folge.

Die Lösung:

gesundheitsorientiertes Krafttraining

Eine erschöpfende Belastung der Muskulatur sowie eine kontrollierte Ernährung helfen, das Problem in den Griff zu bekommen. Gegenüber der alleinigen Medikamenteneinnahme beeinflussen diese beiden Faktoren die Stoffwechselaktivität der Muskelzellen nachhaltig. Die Erkrankung liegt primär in der Muskulatur und muss daher über deren Rehabilitation beeinflusst werden. Die positiven Effekte eines gesundheitsorientierten Krafttrainings auf den Stoffwechsel zeigen sich in einer gesteigerten Insulinsensitivität der Muskulatur, einer Senkung des systolischen und diastolischen Blutdrucks, einer Verbesserung der Glukosetoleranz und einer Verringerung des Fettgewebes im Körperstamm. So verbessert ein gut trainierter Körper nicht nur die äußere Erscheinung, sondern auch die Gesundheit.