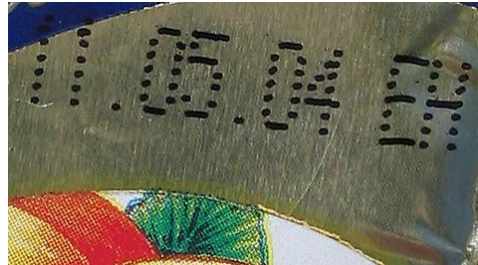


Wie kann man sein „Mindesthaltbarkeitsdatum“ verlängern?

Sport verringert das Risiko zu früh zu sterben gewaltig. Eine Langzeitstudie des Cooper Institute for Aerobics Research in den USA untersuchte 10.000 Männer. Die Forscher fanden heraus: In der Gruppe der Untrainierten starben dreimal mehr Männer frühzeitig als in der Gruppe der Fitten.

Wieviel muß man nun trainieren, um sich ein längeres Mindesthaltbarkeitsdatum zu verschaffen? 15 Minuten Joggen reichen nicht aus. Und Marathonläufer, die 120 Kilometer in der Woche trainieren, richten ihr Immunsystem zugrunde und erkranken früher an Gedächtnisschwäche.

Ein 1.500-kcal-Training, so fanden Forscher heraus, garantiert ein längeres Leben. Mindestens 1.500, aber höchstens 3.000 Kalorien sollten jede Woche auf der Trainingsstrecke bleiben. Wer jedoch mehr als 3.500 Kalorien pro Woche abstrampelt, der verringert seine Lebenserwartung wieder.



Ohne Bewegung macht der Muskel schlapp

Früher jagte der Mensch hinter dem Mammut her, grub nach Wurzeln – er musste sich bewegen, um nicht zu verhungern. Heute läuft er von der Tiefkühltruhe zur Microwelle. Wir bewegen uns um zwei Drittel weniger als vor 100 Jahren. Jeder Muskel aber braucht 300 Reize pro Tag, um sich aufzubauen, und mindestens 200, damit er fit bleibt. Das Kölner Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin legte einmal zu Versuchszwecken fitte Sportmediziner 9 Tage ins Bett. Ergebnis: Die Leistungsfähigkeit der Organe sank um 21 Prozent, das Herz schrumpfte um 10 Prozent – in nur 9 Tagen!

Der Muskel stellt die biologische Uhr zurück

Im Sessel sitzend lässt man seine 500 Skelettmuskeln verkümmern, das Fett siegt. Die Schwabbelmasse schleicht sich Kilo für Kilo in den Körper ein, drosselt die Mobilität und das Denkvermögen. Mit jedem Gramm weniger Muskelmasse wird die Haut schlaffer, die Knochen brüchiger, das Immunsystem schwächer, der Geist träger. Das muß nicht sein! Wer länger jung bleiben will, legt sich einfach einen Muskelschutz gegen das Altern zu. Der Muskel ist übrigens das einzige Organ, das die biologische Uhr sogar zurückstellen kann. Wer jetzt anfängt, seine Muskeln zu hegen und zu pflegen, kann Jahre gewinnen. Dafür ist es nie zu spät.

Muskeln wachsen auch noch mit 70

Von wegen „natürlicher Muskelschwund ab dem 50. Lebensjahr“. Muskeln sind bis ins höchste Alter trainierbar. Der Grund für den Schwund an Muskelmasse liegt nur in mangelnder Bewegung, Übergewicht und Gelenkproblemen; aber nicht am Muskel selbst. Auch wenn ein 80-jähriger trainiert, kann er an Muskelmasse zulegen. Früher hieß es: Im Alter wird der Muskel schwach, weil mehr und mehr freie Radikale, also „wild gewordener Sauerstoff“, die Mitochondrien (die Kraftwerke der Zellen) zerstören. Heute weiß man: Auch bei Hochbetagten bilden sich durch Training mehr Mitochondrien, die Energie liefern. Energie ist Jugend.

Des Muskels Dankeschön

Jugendliches Aussehen

Eine starke Muskulatur unter der Haut hält die Züge glatt und frisch.

Straffe Figur

Mit jedem Gramm mehr Muskelmasse wird auch mehr Fett verbrannt.

Kräftige Knochen

Starke Muskeln bewahren das Knochengerüst vor Fehlbelastungen, Gelenkschmerzen sowie Rückenprobleme und beugen Osteoporose vor. Mit jeder Muskelkontraktion wird das stabilisierende Kalzium in die Knochen gepumpt.

Schlagkräftige Abwehr

Muskeln in Aktion kurbeln das Immunsystem an – aktivere und aggressivere Killerzellen vernichten Bakterien, Viren und Krebszellen.

Starke Lunge

Jede einzelne Zelle wird besser mit Sauerstoff versorgt – Doping für die Leistungskraft von Körper und Geist.

Sauberes Blut

Wenn Muskeln arbeiten, vermindert das die Blutfette, senkt den Cholesterinspiegel. Das Blut fließt besser und gerinnt nicht so leicht.

Kräftiges Herz

Der Ruhepuls sinkt, das Herz arbeitet ökonomischer, schlägt länger.

(gekürzt aus „Sport und Fitneß“, Ausgabe 2/2003)