DER EINFLUSS VON KRAFTTRAINING AUF GESUNDHEIT UND IMMUNSYSTEM

Nicht nur Ausdauertraining macht sich gesundheitlich bezahlt. Immer häufiger wird auch auf die positive Wirkung von Krafttraining auf unsere Immunabwehr hingewiesen.

VON MARTIN KOWARIK *

Die weltweite Covid-19-Pandemie hält uns nun bereits seit über zwei Jahren in Atem. Grund genug, sich einmal mehr mit unserem Immunsystem zu befassen. Denn in Zeiten wie diesen spielt es wohl eine größere Rolle denn je. Neben einem gesunden Lebensstil und einer ausgewogenen Ernährung haben wir vor allem durch körperliche Aktivität die Möglichkeit Einfluss auf unsere Immunabwehr zu nehmen. Bisher war der gängige Tenor, dass vor allem Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren und Schwimmen mit moderater Intensität sich positiv auf unser Immunsystem auswirken. Immer häufiger wird aktuell aber auch auf die positive Wirkung von Krafttraining auf unsere Immunabwehr hingewiesen.

WIE MUSKELAUFBAU UNSERE GESUNDHEIT BEEINFLUSST

Wer Muskeln aufbaut, stärkt seinen Körper auf vielfache Weise. Denn bei intensiver Muskelbeanspruchung schüttet unser Körper bestimmte Botenstoffe (Myokine) aus, die Entzündungen stoppen und einen starken Effekt auf das Immunsystem haben, indem sie unter anderem die Verbrennung von viszeralem Fett (Bauchfett) fördern. Dieses wird bereits seit Langem für verschiedenste entzündliche Reaktionen im Körper verantwortlich gemacht, die chronische Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen und auch Krebs auslösen können.

Myokine können aber noch vieles mehr. Immer mehr Studien kommen heute zu dem Ergebnis, dass sie die treibende Kraft hinter der positiven Wirkung von Sport auf unseren gesamten Organismus sind. Ähnlich wie Hormone fungieren Myokine als Transmitter und Signalstoffe in unserem Körper, denn durch sie kommunizieren unsere Muskelzellen mit sämtlichen Organen, dem Fettgewebe, den Knochen und dem Gehirn.

An folgenden körpereignen Prozessen sind Myokine beteiligt:

» Stoffwechselregulation
» Steigerung des Grundumsatzes
» Aufbau der Skelettmuskulatur
» Verbesserung der Durchblutung
» Anregung des Knochenwachstums
» Heilung von Entzündungsvorgängen
» Bildung neuer Gefäße

Untersuchungen haben gezeigt, dass sich nach intensiver Muskelbelastung bis zu 20-mal mehr Myokine im Blut befinden als davor. Die Frage, ob Krafttraining gesund ist, wird daher in der modernen Medizin nicht mehr gestellt. Vielmehr weiß man heute, dass zwischen aktiver Muskelmasse und Gesundheit ein direkter Zusammenhang besteht. Mediziner sind sich heute auch darüber einig, dass sich sowohl die Gesundheit als auch die Lebensqualität im Alter durch Krafttraining erheblich steigern lassen.

Bevor nun allerdings zu den Hanteln gegriffen wird, sollten einige Regeln beachtet werden, um nicht sofort Verletzungen zu riskieren. Oberstes Gebot beim Krafttraining ist das Anpassen des Gewichts an die eigene Physis und der langsame Einstieg. Für Anfänger empfiehlt es sich außerdem, den ersten Trainingsplan zusammen mit einem Trainer zu erstellen und sich die Grundübungen des Krafttrainings wie Kreuzheben, Klimmzüge, Kniebeugen, Bankdrücken etc. oder das Training an den verschiedenen Maschinen genau erklären zu lassen. Denn die richtige Ausführung der Übungen ist nicht nur entscheidend für den Muskelaufbau, sondern vor allem auch dafür, dass das Training nicht mehr schadet, als es nützt.

REGENERATION – DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Bei allem Eifer darf eines nie vergessen werden: Wer trainiert, muss auch regenerieren. Denn nur so kann das Training überhaupt den gewünschten Erfolg bringen und der Körper den maximalen Nutzen aus den Sporteinheiten herausholen. Wer hingegen zu viel und zu intensiv trainiert und dem Körper nicht genug Regenerationszeit bietet, läuft Gefahr sein Immunsystem zu schwächen und seinen Organismus anfälliger für Infekte und andere Krankheiten zu machen. Konkrete Zeitangaben sind in diesem Zusammenhang schwer zu treffen, da die Regenerationszeit extrem von der körperlichen Konstitution jedes Einzelnen und der Intensität des Trainings abhängt. Generell gilt jedoch, dass Anfänger nach intensivem Krafttraining 48 bis 72 Stunden warten sollten, bevor sie die gleiche Muskelgruppe wieder stark belasten.

* ***MARTIN KOWARIK,*** zertifizierter Mastertrainer, sportwissenschaftlicher Berater, Psychoneuroimmunologe, Performance- und Lifestyle-Coaching, **www.martinkowarik.com**

> weiter zur aktuellen Ausgabe **LEBE**