



Home > Ratgeber > Gesund und Fit > Fitnessstudio: Wie Muskeltraining Körper, Gesundheit und Immunsystem stärkt



**FITNESSSTUDIO**

## So stärkt Muskeltraining den Körper und das Immunsystem

**STARKE MUSKELN STÄRKEN AUCH DAS ABWEHRSYSTEM. IN BAMS ERZÄHLEN 5 MENSCHEN, WIE SIE IHREN BODY BILDEN UND WARUM UND WOMIT SIE SICH IM FITNESSSTUDIO QUÄLEN – AUCH WENN ES WEH TUT. ZUR NACHAHMUNG EMPFOHLEN**

VON ANDREA MÜLLER UND VOLKER WEINL FOTO: FRANK ZAJRITZ

Sechs Millionen Deutsche lassen in den landesweit 5800 Sportstudios ihren Schweiß fließen. Für eine tolle Figur, für mehr Muskeln. Und für die Gesundheit. Denn nicht nur Kraftprotze brauchen Muskeln. Sind die Muskeln nämlich trainiert, beugt das vielen Erkrankungen vor. Warum die Muckibude gesund macht und worauf man achten soll, erklären Experten in BamS.

### Vor welchen Krankheiten schützen starke Muskeln?

**Professor Klaus Völker**, Direktor des Instituts für Sportmedizin der Universität Münster: „Durch ein moderates Krafttraining wird Erkrankungen wie Übergewicht, Osteoporose, Arteriosklerose, Bluthochdruck und Diabetes Typ II vorgebeugt und Schäden teilweise repariert. Rückenschmerzen, auch Beschwerden nach Bandscheibenvorfällen lassen sich durch Muskelaufbautraining lindern oder beseitigen. Gleiches gilt für Beschwerden durch Haltungsfehler und für den Spannungskopfschmerz. Eine gute Muskelkraft und Koordination beugen zusätzlich der Sturzgefahr vor und erhalten die Autonomie im Alter – hier ist Kraft häufig wichtiger als Ausdauer.“

### Ist Muskeltraining nicht unnatürlich?

**Professor Jürgen Steinacker**, Leiter der Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin der Uniklinik Ulm: „Nein. Der menschliche Körper ist seit vielen 100000 Jahren auf körperliche Anstrengungen geeicht. Bei langen Märschen zur Nahrungssuche, bei Sprints auf der Jagd. Das erforderte ständige Muskelarbeit. Unnatürlich ist die heutige sitzende Lebensweise. Wer Muskeln nicht trainiert, verzichtet auf viele gesunde Effekte. Muskeln verbrennen Zucker und Fette und sie schütten, wie man gerade herausfindet, viele Botenstoffe aus. Die beeinflussen Stoffwechsel und Immunsystem positiv.“

### Wie funktioniert Muskelaufbau durch Krafttraining?

**Professor Winfried Banzer**, Beirat Sportentwicklung des Deutschen Olympischen Sportbundes: „Durch hohe Belastungen der Muskulatur entstehen kleine Risse in der Muskelfaser. Diese sogenannten Mikrotraumata regen die Muskulatur zum Wachstum an. Besonders intensiv sind die winzigen Verletzungen bei exzentrischem Training, also der Streckung der Muskulatur wie beim In-die-Knie-Gehen einer Kniebeuge.“

**Reicht zum Abnehmen ein Ausdauertraining, wie Joggen, oder sollte zusätzlich die Kraft trainiert werden?**

**Dr. Matthias Heinold**, Leiter Krafttrainingsbereich im Fachbereich Bewegungswissenschaft an der Universität Hamburg: „Beim Ausdauertraining wird häufig zu wenig Muskelmasse aufgebaut. Muskeln sind mit Abstand das größte Stoffwechselorgan des Körpers – mehr Muskelmasse bedeutet größeren Energieumsatz, sogar im Ruhezustand. Wichtig: Die Gewichtsabnahme nicht durch den Blick auf die Waage beurteilen. Denn Muskeln wiegen mehr als Fett. Werden sie aufgebaut, kann das Gewicht stagnieren, trotzdem sieht man schlanker aus.“

#### **Werden für bestimmte Leiden spezifische Übungen empfohlen?**

**Professor Banzer:** „Bei Osteoporose sind moderate Sprung- oder Stoßbelastungen in Kombination mit einem Kraft- und Koordinationstraining empfehlenswert. Bei Arthrose hingegen sollten Stoßbelastungen vermieden werden, hier sind eher gelenkschonende Kräftigungsübungen von Vorteil, wie Ergometertraining. Rückenschmerzen und Haltungfehler werden durch eine Kräftigung der Rückenmuskulatur gelindert.“

#### **Gilt beim Krafttraining: viel hilft viel?**

**Professor Banzer:** „Nein. Liegt das Reizniveau zu hoch, zum Beispiel bei zu hohen Einzelgewichten oder zu vielen Wiederholungen, reagiert der Körper mit Leistungsverschlechterung, Überlastungsschäden oder einer Verletzung. Analysen bestätigen, dass durch Trainingsprogramme mit einer Häufigkeit von zwei bis vier Einheiten pro Woche größere Steigerungen der Maximalkraft zu erzielen sind als durch häufigeres Krafttraining.“

#### **Warum brauchen Muskeln eine Ruhepause?**

**Professor Banzer:** „Der muskelaufbauende Effekt findet nur in der Ruhephase statt. Zwischen zwei Trainingseinheiten im Krafraum sollten mindestens 48 Stunden Pause liegen. Belastet man sich zu früh erneut, haben die beanspruchten Systeme noch nicht ihr Ausgangsniveau erreicht, um erneute Trainingsreize verarbeiten zu können.“

#### **Was kann ich gegen Muskelkater tun?**

**Professor Völker:** „Auf keinen Fall zu intensiv trainieren oder der alten Regel folgen, noch einmal die gleiche Übung zu machen. Besser, um den Muskelkater schnell wieder loszuwerden, auf leichte, dynamische Bewegungen, zum Beispiel leichtes Joggen oder Fahrradfahren, ausweichen.“

#### **Wie lautet die optimale Trainingsformel für Anfänger?**

**Professor Steinacker:** „Zunächst sollen die Übungen erlernt und sorgfältig ohne hohe Last ausgeführt werden. Anfangs einmal wöchentlich trainieren, dabei drei- bis fünfmal 12 bis 15 Wiederholungen. Zuerst mit 50 Prozent und dann bis zu 70 Prozent der Maximalkraft. Als nächstes dann auf zwei Trainingseinheiten pro Woche steigern.“

#### **Woran erkenne ich ein gutes Fitnessstudio?**

**Professor Völker:** „An der Art der Betreuung. Wichtig ist ein Gespräch beim Neu- oder Wiedereinstieg, um Fragen und gesundheitliche Probleme abzuklären. Vor dem ersten Training müssen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit getestet werden. Das individuell erstellte Programm sollte zudem während der ersten Male begleitet werden.“

#### **Krafttraining ist oftmals monoton – wie kann man es spannender gestalten?**

**Professor Völker:** „Manchmal genügt schon Musik während des Trainings. Oder der Besuch von Kursen: zum Beispiel ‚Pump‘ – Aerobic mit Gewichten. Auch Step-Aerobic, Pilates oder Tae Bo haben viele kräftigende Elemente.“

#### **Unterscheidet sich Krafttraining für Männer von dem für Frauen?**

**Professor Steinacker:** „Nein. Männer erzielen lediglich bessere Effekte, was hauptsächlich am Testosteron liegt.“

#### **Worauf sollte bei Krafttraining im Alter geachtet werden?**

**Dr. Heinold:** „Wichtig ist, den Körper nicht völlig auszupowern, immer ein paar Wiederholungen weniger machen als möglich wären. Sonst kann der Blutdruck zu stark ansteigen. Optimal ist ein halbstündiges Zirkeltraining mit Ausdauer-elementen dreimal pro Woche.“

#### **Gibt es neue effektive Methoden zum schnelleren Muskelaufbau?**

**Professor Völker:** „Neuartige Trainingsmethoden wie Elektrostimulation und schnelle Vibrationen

bauen zwar Muskeln auf, trainieren jedoch nur unzureichend die Koordination. Das heißt, sie lassen sich nicht gut gezielt anspannen und in einen Gesamtbewegungsablauf eingliedern. Solche Methoden sind als Variation zum herkömmlichen Krafttraining geeignet, ersetzen es aber nicht.“

**Wie sieht eine optimale Ernährung zum Muskelaufbau aus?**

**Professor Banzer:** „Eine ausgewogene Ernährung, etwa mit Kohlenhydraten aus Vollkorn und ungesättigten Fettsäuren aus Pflanzenölen. Abzuraten ist von einer reinen Eiweißkost oder sehr hohen Eiweißzufuhr zum Muskelaufbau, da dies langfristig die Niere belasten kann.“