



Reverse Aging

Warum fitte Muskeln unseren Stoffwechsel verjüngen

Der Altersprozess lässt sich tatsächlich umkehren, sagt Prof. Dr. Dr. Jürgen Giessing. Sarkopenie ist eine Volkskrankheit. Ihre Ursache ist der schleichende Rückgang der Muskelmasse. Er beginnt bereits mit 30 Jahren. Der damit einhergehende Kraftverlust kann uns im fortgeschrittenen Alter beträchtlich zusetzen. Der Sportwissenschaftler und führende Experte des High-Intensity-Trainings (HIT) zeigt, dass wir mit einem gezielten Training von zweimal 30 Minuten pro Woche unsere Muskulatur stärken, unseren Stoffwechsel ankurbeln und unserem Gehirn Gutes tun können.

Ohne Muskeln ist keine Bewegung möglich. Die Bewältigung unseres Alltags und sämtliche körperliche Anstrengungen gelingen nur durch deren Arbeit. Warum die Chancen auf Langlebigkeit heute besser sind als je zuvor: der medizinische Fortschritt sind die wichtigsten Faktoren für den deutlichen Anstieg der durchschnittlichen Lebenserwartung. Betrug sie, hervorgerufen vor allem durch eine hohe Säuglingssterblichkeit und Mangelernährung, im Dritten Reich noch unter 40 Jahre, so sind wir heute bei über 80 Jahren angelangt.

Was ist Sarkopenie?

Wie schon eingangs erwähnt geht es um den Rückgang von Muskelmasse und damit von Kraft. Die Weltgesundheitsorganisation erkennt Sarkopenie seit 2016 als eigenständige Krankheit an. Während wir ohne Zutun Muskelmasse verlieren, nehmen wir je älter wir werden gleichzeitig an Körperfett zu. Diesem Einfluss können wir durch körperliche Aktivität entgegen treten. Es kommt aber auch auf die Quantität und Qualität an. Gartenarbeit ist gut, gezielte Förderung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit aber das Maß aller Dinge. Wer Kraft und Ausdauer trainiert, bekommt „alle vier gleichzeitig“, Koordination noch inbegriffen.

Krafttraining ist die neue Ausdauer

Bis vor wenigen Jahren wurde zur Gesundheitsförderung fast ausschließlich Ausdauertraining durch Laufen und Spaziergänge, Radfahren und Schwimmen empfohlen. Spazierengehen und Gartenarbeit ist fast ausschließlich für Herz- und Kreislauf gut. Heute weiß man, dass auch „Krafttraining die neue Ausdauer“ ist. Lang habe ich daran gezweifelt, warum mir das auch mein Kardiologe, selbst Läufer, verschrieben hatte.

Der Cooper-Test heute

Der Cooper-Test, benannt nach dem amerikanischen Sportmediziner Kenneth H. Cooper, ist ein anerkannter Test zur Überprüfung der allgemeinen Ausdauer großer Populationen. Es handelt sich um einen Lauf mit einer Dauer von 12 Minuten, bei dem die in dieser Zeit maximal zurückgelegte Distanz ermittelt wird. Körper und die Muskulatur verlangen jedoch bei hohem Tempo eine starke

Kraftausdauer. Das erkannte auch Cooper und bezeichnete Krafttraining als „unverzichtbar für die Gesundheit“.

Das Hochintensitätstraining von Giessing lässt sich so zusammenfassen: Kurz, intensiv, nicht zu häufig. HIT hat eine hohe Anstrengungsintensität mit submaximalen Gewichten bei geringem Zeitvolumen. Es ist ähnlich wie Zirkeltraining, das je nach Übung nur eine bestimmte Anzahl von Muskeln arbeiten muss. Seine Studien und Trainingsdaten von 15.000 Personen belegten, dass schon ein Minimum wirkt. Es ist wie eine

Gute Medizin aus der „körpereigenen Apotheke“

Intakte Muskeln und damit auch starke Knochen verhelfen zu mehr gesunden Lebensjahren und damit zu mehr Lebensqualität. Das gilt für Menschen jeden Alters, für Ältere aber in ganz besonderer Weise. Und tatsächlich ist die Muskulatur das größte Organ des menschlichen Körpers. Kohlehydrate können nur in der Leber und in der Muskulatur gespeichert werden. In die Leber passen etwa 100 Gramm Glykogen, in die Muskulatur bis zu 600 Gramm. Je mehr Muskelzellen wegen ihres Energiebedarfs nur darauf warten, die Kohlehydrate aus dem Blut aufzunehmen, desto weniger Insulin ist erforderlich. Wenn dieser Speicher aufgrund fehlender Muskelmasse voll ist, werden die Kohlenhydrate in Fett umgewandelt und erhöhen den Blutzuckerspiegel. Gewichtszunahme und Krankheiten sind vorprogrammiert.

Der Erhalt von Muskelmasse durch Training verlangt vor allem auch Sauerstoff. Der Prozess geschieht durch die Neubildung von Kapillaren, die wiederum für die Muskeln selbst als auch für eine gute Durchblutung und damit auch für einen Abbau von Körperfett seinen Effekt hat. Muskelverlust gilt in der Diagnostik sogar als Anzeichen für eine bevorstehende Alzheimer-Erkrankung.

HIT – ein lohnenswertes Training

Der Autor selbst hätte bei mehr als einem Dutzend seiner Studien niemals gedacht, dass mit so wenig Zeitaufwand so gute Ergebnisse möglich sind. Voraussetzung sind natürlich eine Regelmäßigkeit und ein Minimalprogramm, die im Buch durch 9 Übungsbeispielen mit Varianten und Ernährungsempfehlungen ergänzt sind.

Reverse Aging
Prof. Dr. Dr. Jürgen Giessing
Kneipp Verlag
ISBN-13-9783708808741
24,00 Euro