

8 Gründe, warum Muskelaufbautraining so gesund ist

Abgesehen von ästhetischen Aspekten sowie dem Kraftzuwachs lassen sich viele gesundheitliche Vorteile durch das Muskelaufbautraining erzielen. Unsere Experten erklären, wie durch Muskelaufbau entscheidende Gesundheits-Aspekte gestärkt werden:

1. Krafttraining macht dein Herz leistungsfähiger

Du kannst deinen Herzmuskel ebenso trainieren wie alle anderen Muskeln deines Körpers: Bei Squats, Push-ups und anderen Übungen steigert sich die Pumpleistung des Organs, sodass der Hohlmuskel bei regelmäßigem Training kräftiger wird – dein Herz arbeitet dadurch deutlich effizienter. "Das Herz einer trainierten gegenüber einer untrainierten Person braucht 20 Schläge pro Minute weniger, um den Körper mit ausreichend Blut zu versorgen", bringt der Kölner Allgemeinmediziner Dr.Yavuz Şahin die positiven Auswirkungen des Herz-Kreislauf-Trainings auf den Punkt, die auch in Studien belegt sind. Dieses sind die Vorboten eines Herzinfarktes.

2. Muskelaufbautraining reduziert das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte

Deine Muskeln produzieren den wichtigen Botenstoff "Interleukin 6", der zur Bildung von Abwehrzellen beiträgt: Die sollen Verkalkungen von Arterien verhindern, so dass das Blut freie Bahn hat. "Diese Botenstoffe können den Fettstoffwechsel verbessern, den Blutdruck senken und Stress abbauen", erklärt der Mediziner. Studien belegen, dass Krafttraining lebensverlängernd wirkt.

Mit dem richtigen Training gehst du also auch stressfreier durchs Leben und verbesserst deine Durchblutung. Das Herz-Kreislauf-System wird durch Workouts belastbarer und entwickelt auch "flexiblere Anpassungsmöglichkeiten", fügt der Münchener Orthopäde und Sportmediziner Dr. Christian Schneider hinzu.

3. Deine Knochen werden stabiler

Krafttraining wirkt sich positiv auf das Skelett beziehungsweise die Knochendichte aus und sorgt so für eine gute Körperstabilität und Körperhaltung: "Durch den Belastungsreiz werden Zellen nachweislich angeregt, mehr Knochenmasse zu bilden", sagt Dr.Yavuz Şahin.

Insbesondere die Ansatz-Zonen der Knochen werden beansprucht, wodurch es zur Stärkung des gesamten Knochens kommt, weiß der Sportmediziner Dr. Schneider. Auf lange Sicht sinkt damit sowohl das Risiko für Knochenschwund (Osteoporose) als auch für Knochenbrüche. Dein gesamtes Körpergerüst wird durch dein Training deutlich stabiler und belastbarer.

Zudem schützen die verdickten Muskelfasern das Skelett und beugen so Verletzungen im Alltag wie im Sport vor. Diesen Effekt solltest du nicht unterschätzen: Schließlich nimmt die Knochen- und Muskelmasse ab etwa 35 Jahren mit fortschreitendem Alter immer weiter ab, wenn man nicht gegensteuert mit Training. Gerade Frauen nach den Wechseljahren sind aufgrund eines Östrogenmangels häufig betroffen. Wer sich schon in jüngeren Jahren ein gutes Muskelapparat sowie ein starkes Knochengerüst antrainiert, kann den Schwund im Alter verhindern. Aber auch später ist es niemals zu spät, mit dem Krafttraining anzufangen, denn dadurch lassen sich viele Beschwerden immer noch signifikant verbessern, wie die Ergebnisse der Erlanger Fitness und Osteoporose Präventions-Studie (EFOPS) zeigen.

4. Muskeltraining verbessert die Haltung und beugt Rückenschmerzen vor

Laut Statista hat jeder Dritte von uns hin und wieder Rückenschmerzen. Gehörst du auch dazu? Schuld ist fast immer zu wenig Bewegung. Physiotherapeuten beklagen, dass die meisten Patienten zu wenig für ihre Rückengesundheit tun und deswegen immer mehr unter Schmerzen leiden. Das viele Arbeiten im Homeoffice verschärft dieses Problem.

Stärke nach ärztlicher Rücksprache gezielt deine Muskulatur in Rücken, Brust, Schultern, Bauch und Gesäß und du bekommst deine Beschwerden ganz bestimmt in den Griff, wie Studien zeigen. Auch deine Haltung wird aufrechter, so dass du mit stolzer Brust und mehr Selbstvertrauen durchs Leben gehst. Hier sind 7 Übungen, die sofort gegen Rückenschmerzen helfen.

5. Krafttraining stärkt deine mentale Leistung

Bereits bevor die Muskulatur durch die Belastungsreize stimuliert wird, kommt es zur Ausschüttung von Botenstoffen durch die einzelnen Muskelzellen. Dadurch wird die Neubildung von Nervenzellen angeregt, ebenso wie die Durchblutung des Gehirns, wodurch erneut die Stressresistenz deines Körpers steigt. Demnach macht das Muskeltraining dich sogar schlauer! Studien zeigen, dass Krafttraining die Wahrnehmungsfähigkeit stärkt.

Zudem lernst du, dich auf eine einzelne Aufgabe zu fokussieren. Äußere Einflüsse bewusst ausblenden und die Aufmerksamkeit zu schulen ist eine gute Sache: Denn diese Fähigkeit wird in Zeiten, in denen wir wie selbstverständlich immer mehr Aufgaben oder Tätigkeiten gleichzeitig und parallel ausführen, zunehmend verdrängt. Du wirst schnell merken, wie gut dieser Fokus tut, wenn du dich mal wieder bewusst nur einer Sache widmest: Leg bei den Kraftübungen dein Handy ganz weit weg!

6. Dein Immunsystem wird widerstandsfähiger

Deine Immunabwehr schützt dich vor Krankheitserregern. Und obwohl es kein Muskel ist, kannst du es dennoch trainieren – und zwar so: Während des Krafttrainings wird das Hormon Adrenalin ausgeschüttet, das zum Beispiel den Blutdruck erhöht, allerdings auch die Bildung von Immunzellen anregt, wie Studien beweisen. Da das Herz gestärkt wird, erhöht sich auch die Durchblutung deines Körpers. Das führt dazu, dass es zur "verbesserten Verteilung immunkompetenter Zellen" kommt, wie Dr. Schneider zusammenfasst. Auch diese Strategien boosten dein Immunsystem.

Beim Muskelaufbautraining entstehen kleine Risse, sogenannte Mikrotraumata, in den Muskelfasern. Sie sorgen für das unangenehme Brennen beziehungsweise den Muskelkater. Dein Körper nimmt dies als Entzündung wahr und sendet umgehend entzündungshemmende Botenstoffe an die jeweiligen Muskeln. Die Freisetzung ist somit gleichzusetzen mit einer Übung für das Abwehrsystem, sodass die Abläufe für künftige Eindringlinge und Krankheitserreger geprobt werden. "Mit jedem Training wird das Immunsystem übrigens stärker und effektiver", fasst der Experte zusammen. Die Schlussfolgerung: Wer regelmäßig Sport treibt, hat ein stärkeres Immunsystem und wird seltener krank als jemand, der auf vergleichbare Belastungen verzichtet. Diese Ernährung stärkt dein Immunsystem zusätzlich.

7. Kraftsport verbessert deinen Stoffwechsel und hilft beim Abnehmen

Krafttraining und Muskelaufbau sind effektive Methoden, um das ungeliebte Körperfett zu verbrennen, wie auch Studien zeigen. Das liegt daran, dass sowohl während als auch nach der Belastung noch Kalorien verbrannt werden: "Dieser Nachbrenneffekt kann bis zu 48 Stunden andauern", erklärt Dr. Şahin. Plus: Muskelmasse verbrennt rund um die Uhr Energie, selbst im Ruhezustand. Mehr Muskeln erhöhen also auch deinen Grundumsatz, wodurch du mehr Kalorien verbrennst und so schneller abnimmst.

8. Muskeltraining verbessert deine Stimmung

Vielleicht hast du es selbst bereits deutlich nach einem Workout gespürt: Krafttraining sorgt für gute Laune! Jede Art von sportlicher Betätigung setzt Glückshormone frei – du fühlst dich danach wacher, beschwingter und entspannter. Gemäß einer Studie der University of Limerick in Irland wirkt sich gerade Kraftsport, vorausgesetzt er wird regelmäßig betrieben, aber auch positiv auf Ängste und psychische Erkrankungen wie Depressionen aus. Aber selbst, wenn es dir mental gut geht, kann das Training dein Selbstbewusstsein pushen und nach einem miesen Tag garantiert deine Stimmung heben.