

Die Aufgaben

Nur wer rundum gesund ist, fühlt sich auch rundum wohl. Mangelnde Bewegung, Stress, Rauchen und andere Umwelteinflüsse führen zwangsläufig dazu, dass sich unser Körper verändert. Unsere Muskulatur ist dabei für unser Wohlbefinden wichtiger als wir vielleicht vermuten.

Wenn unsere Muskeln verspannt sind, fühlen wir uns nicht wohl. Alles schmerzt und man ist in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Muskeln halten den Körper aufrecht und bewegen ihn und schützen ihn vor Verletzungen. Eine wichtige Funktion der Skelettmuskeln ist der Umsatz von Energie. Schon wenn wir uns nicht bewegen, erfolgt, verursacht durch den Muskeltonus, etwa ein Viertel des Energieumsatzes unseres Körpers durch die Muskulatur. Werden die Muskeln aktiv bewegt, steigert sich der Energieumsatz ganz erheblich. Als „Abfallprodukt“ der Muskelarbeit wird durch den Energieumsatz auch Körperwärme erzeugt. Nicht zuletzt hat die Muskulatur eine soziale Bedeutung: Durch die Selbständigkeit und Mobilität können soziale Kontakte, Arbeit und Hobbys aufrechterhalten werden, woraus ei-

ne psychische Ausgeglichenheit resultiert. Muskeln sind auch wichtig für eine gute Körperhaltung. Dafür verantwortlich ist die so genannte Haltungsmuskulatur. Wer zudem regelmäßig Muskelaufbau durch Training betreibt, wird auch den angenehmen Nebeneffekt feststellen können, dass die Fettpölsterchen einfach dahin-schmelzen.

Alterschwäche

Schon vor dem 60. Altersjahr stellt man am eigenen Körper fest, dass ein beträchtlicher Teil der Kraftreserven erschöpft ist. Das beobachten die Hobbysportler zuerst, und sie wissen auch, weshalb man im Sport in relativ jungen Jahren schon den Sportsenioren zugeteilt wird. Bei Nichtsportlern, und erst recht nach jahrelangem Bewegungsmangel oder bei Schmerzpatienten, die sich schonen, sind die Kraftreserven

der Muskeln

schon früher aufgebraucht. Wer bereits in jungen Jahren die Muskulatur regelmäßig trainiert, wird somit im Alter auch weniger Probleme mit den Gelenken haben. Denn die Muskeln haben eine Stützfunktion und entlasten die Gelenke. Je weniger Muskeln, umso mehr Beanspruchung.

Muskeln atmen

Rauchen ist ungesund. Das ist allgemein bekannt. Rauchen verursacht Krebs und Herzleiden, macht impotent und lässt die Haut altern. Der Raucher inhaliert Kohlenmonoxid und die Sauerstoffversorgung der einzelnen Organe, aber auch der Muskulatur, wird erheblich vermindert. Neueste Studien verweisen zudem auch auf andere negative Auswirkungen des Rauchens auf die Muskulatur. Die Forschung hat schon lange festgestellt, dass Raucher tendenziell weniger Muskelmasse vorweisen können als ihre nicht rauchenden Altersgenossen. Der Grund: Die Muskulatur verliert zunehmend ihre Fähigkeit, aus Aminosäuren Muskelmasse zu bauen.

