

Warum gerade jetzt Muskeltraining so wichtig ist!

Von Professor Dr. med. Elke Zimmermann, Mario Görlach und Andreas Bredenkamp

Nie waren Wachstumsreize so wichtig wie in dieser schwierigen Zeit, denn Muskeln produzieren unter Belastung Botenstoffe, die sogenannten Myokine, die der Kommunikation zwischen den Organen dienen, und die in der Lage sind, uns vor Erkrankungen wirksam zu schützen. Sie sind sinnbildlich gesprochen so etwas wie Ladestationen und Wegweiser für unser Immunsystem. Offensichtlich sind es dabei gerade überschwellige Belastungen, die diese wichtigen Botenstoffe in großer Zahl in unseren Kreislauf ausschütten und uns damit besonders wirksam vor Erkrankungen schützen können. Gerade in Zeiten, in denen uns ein Virus quasi „ruhigstellt“, ist die Produktion an Myokinen besonders wichtig, weil langes Liegen zu einem Abbau an T-Lymphozyten führt. Die T-Lymphozyten sind in unserem Körper für die Immunabwehr verantwortlich. Durch langes Liegen verliert der Körper jeden Tag einen gewissen Prozentsatz an T-Lymphozyten. Sie können sich diesen Verlust vorstellen wie die Batterie bei einem Oldie, den sie über den Winter in die Garage stellen. Ist die Batterie voll, springt der Wagen im Frühjahr wieder an. Ist die Batterie schon relativ leer, wenn sie ihn in die Garage stellen, kann es zu einer Tiefenentladung kommen und dann brauchen Sie im Frühjahr eine Neue. In gleicher Weise wie in dem Vergleich mit der Batterie verliert ein Mensch, der längere Zeit ruhiggestellt wird, T-Lymphozyten. Gehen diese zurück auf 0 Prozent, kommt das einer Tiefenentladung gleich und dann gibt es keinen Weg zurück ins Leben. Da bei älteren Menschen die „Lebensbatterie“ nicht mehr so gut aufgeladen ist wie bei jungen Menschen, sind lange Liegephasen und eine zusätzliche Belastung durch einen Virus für sie eine Verkettung ungünstigster Faktoren, was ihre Gesundheit betrifft. Aus diesem Grund sind ältere Menschen von dem Virus wesentlich stärker betroffen als jüngere Menschen, deren „Lebensbatterie“ gut aufgeladen ist. Deshalb sollte jeder Gesunde darauf achten, durch Muskelbelastungen seine „Lebensbatterie“ in einem guten „Ladezustand“ zu halten, falls es durch die Belastung durch einen Virus zu einer längeren Ruhigstellung kommen sollte, die für das Immunsystem als solche schon eine Belastung darstellen würde.

Wichtig ist, dass es offensichtlich gerade die überschwelligen Belastungen sind, die zu einer starken Produktion von Myokinen führen und damit unser Immunsystem trainieren. Belastungen also, die über unsere Alltagsbelastungen weit hinausgehen. Dass es gerade überschwellige Belastungsreize sind, die unser Immunsystem trainieren, kennen wir im Zusammenhang mit Hitze und Kälte. Gehen wir nämlich vom Warmen ins Kalte, holen wir uns schneller mal eine Erkältung. Gehen wir aber vom extrem Warmen, also aus der Sauna, ins extrem Kalte, also ins Tauchbecken, dann wird unser Immunsystem trainiert, um uns vor den Alltagsbelastungen besser schützen zu können. Wie in dem Saunabeispiel so sind es also offensichtlich auch gerade die überschwelligen Muskelbelastungen durch ein regelmäßiges Muskeltraining, die unseren Körper auch im Falle einer Virusinfektion wirkungsvoll schützen.

Was allerdings für die Sauna gilt, das gilt auch für muskuläre Belastungen. Liegt eine Entzündung bereits vor, hilft die Sauna nicht und dann sollte man auch nicht trainieren, weil das Training selbst eine Belastung für das Immunsystem darstellt. Hier hilft nur Ruhe.

Wenn Sie im Augenblick aufgrund der gegebenen Situation nicht in den Fitnessclub gehen können, aber gesund sind, trainieren Sie Ihre Muskeln zu Hause durch einfache Übungen wie Klimmziehen, Kniebeugen, Hockstretksprünge und Liegestütz, um ihr Immunsystem leistungsfähig zu erhalten. Sobald es möglich ist, kommen Sie zum regulären Training zurück ins Studio, denn nur so garantieren Sie den langfristig notwendigen Wachstumsreiz. Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen vor allem eines: Gesundheit!