

# Das Naturwunder „MUSKEL“ und was wir in der Freizeit so tun sollten!

**Der dänische Mediziner Bente Pedersen schreibt derzeit möglicherweise gerade Medizingeschichte: Die Entdeckung der so genannten „Myokine“, Botenstoffe aus unserer Muskulatur, wird vielleicht die Medizin revolutionieren.**

Nach neuesten Forschungen ist der Skelettmuskel (jener Teil der Muskulatur, der für unsere Bewegung zuständig ist) eben nicht nur für die Bewegung zuständig, sondern scheint ein ganz wichtiges Stoffwechselorgan des Menschen zu sein. Denn die Botenstoffe, die der Skelettmuskel aussendet, und die eben Myokine genannt werden, regulieren unter anderem auch die Fettverbrennung im Körper. Laut diesen neuen Forschungsergebnissen werden beim Training der Muskulatur genau diese Botenstoffe ausgesendet und beeinflussen alle anderen Organe. Sie gehen zum Fett und verbrennen genau das Fett, das an den falschen Stellen sitzt. Sie beeinflussen aber auch die Gefäße und die Leber und halten diese gesund, und: Sie beeinflussen sogar das Gehirn und schützen z.B. auch vor Demenz.

Erst von rund einem Drittel Myokine ist die Wirkungs-



**Mag. Manfred Simonitsch**  
**CompanyHealthCoaching**  
**Mitglied der Österr.**  
**Ges. f. Lebensberatung**  
**0732 / 770450**

weise bekannt. Insgesamt wird angenommen, dass über 400 verschiedene Substanzen vom Muskel produziert und ausgeschüttet werden. Diese sind Teil eines komplexen Mechanismus, der tief in die Stoffwechselprozesse des Körpers eingreift. Unter anderem geht auch die Neubildung von Blutgefäßen und Muskelzellen oder auch gewisse entzündungshemmende Eigenschaften, die Herz- und Kreislauferkrankungen vorbeugen, auf die Wirkungsweisen dieser Myokine zurück. Sie unterstützen auch die Leber und die Bauchspeicheldrüse an der Basis ihrer Arbeiten.

Was heißt dies nun für un-

ser Freizeit- und Bewegungsverhalten?

Der momentane Freizeitvertreib Nr. 1 ist Fernsehen (81% aller Befragten), darauf folgen Radio hören und Telefonieren. Und der Besuch von Gastronomiebetrieben ist ganz vorne in der Beliebtheitskala der Freizeitaktivitäten. Aber auch die Bewegungsaktivitäten liegen gut im Rennen. Hierbei zählen Radfahren, Schwimmen und Skifahren zu den beliebtesten aktiven Beschäftigungen. Gezieltes Training für die eigene Muskulatur spielt jedoch – leider – noch eine eher untergeordnete Rolle in unserem Freizeitverhalten.

## Raus aus dem Stuhl

Über 12 Stunden pro Tag verbringen Herr und Frau Österreicher in einer sitzenden Position. Daher der Appell an Sie:

**RAUS** aus dem Stuhl und **AKTIV** in den Tag, Alltagsbewegungen forcieren mit Stiegensteigen, Radfahren, Gehen und ähnlichen gezielten muskulären Aktivitäten in der individuell passenden Art. Tun Sie es Ihrem Körper und Stoffwechsel zuliebe, sozusagen **PRO EGO** – einfach für SIE!

Die Sportwissenschaftler Österreichs unterstützen Sie gerne!



ImpulsPro

Eine Initiative der  
**Österreichischen Gesellschaft  
für Lebensberatung**  
in Kooperation mit der  
**Berufsgruppe Lebensberatung**  
Wirtschaftskammer OÖ



[www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)