

Die Muskulatur – Kraftquelle des Lebens

Ist eine trainierte Muskulatur ein genauso lebenswichtiges Elixier wie Wasser?

Wasser ist die Grundlage allen Lebens. Unser Leben beginnt, wie das der meisten Lebewesen, im Wasser. Auch unser Körper besteht zu 70-80% aus Wasser. Jeder Mensch nimmt im Laufe seines Lebens das ungefähr 600-fache seines Körpergewichts an Wasser zu sich. Und 99% aller Stoffwechselfvorgänge sind an das Vorhandensein von Wasser gebunden. Daher ist eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wichtig. Ohne Wasser können wir höchstens ein paar Tage überleben.

Ähnlich verhält es sich mit unserer Muskulatur. **Wer seine Muskulatur nicht trainiert, verliert sie – und damit einen wichtigen Motor des Lebens.**

Muskeln dienen uns ein Leben lang. Ihr tatsächliches Können und Ihre vielfältigen Fähigkeiten werden aber erst jetzt entdeckt. Weltweit beweisen immer mehr Forscher: Muskeltraining macht nicht nur schön und fit, sondern auch gesund!

Frau Prof. Dr. med. Elke Zimmermann von der Universität Bielefeld sagt: „Wer seine Muskulatur trainiert, der impft quasi seinen Körper. Besser als ein Arzt es tun könnte, schafft es die Muskulatur, denn sie nimmt in ungeahnter Art und Weise Einfluss. Wissenschaftlich lässt sich durchaus nachweisen, dass die Muskulatur nicht nur Befehlsempfänger ist, sondern dass sie selbst gezielt Einfluss auf chemische Vorgänge im gesamten Körper nimmt. **Es gibt kein Medikament und keine andere Maßnahme, die auch nur annähernd die Wirkungsbreite hat, die das Muskeltraining zeigt.“**

Denn trainierte Muskeln senden Botenstoffe aus, die ihre Information von einer Zelle zur nächsten tragen. Auf diese Weise können sie unter anderem unser Abwehrsystem informieren. Die Botenstoffe reisen mit dem Blut in andere Organe, sie regen sie an und sorgen dafür, dass diese ihre Zucker- und Fettreserven zur Verfügung stellen. Wissenschaftler konnten mittlerweile nachweisen, dass man mit gezieltem Kräftigungstraining das Risiko von Krankheiten wie z.B. Bluthochdruck, Übergewicht, Osteoporose, Diabetes und anderen so genannten „Zivilisationskrankheiten“ deutlich senken kann.

Fazit: Wasser trinken und 2 x pro Woche 30 Minuten Training der Muskulatur unter qualifizierter Betreuung sind die Grundlage für ein gesundes Leben.

Auch Sie möchten jetzt beginnen, aktiv in Ihre Muskulatur und damit in Ihre Gesundheit zu investieren? Dann vereinbaren Sie noch heute einen Termin für ein kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch bei uns im INJOY Berlin.

[Ja, auch ich möchte erfahren, wie aktive Muskulatur mein Leben verbessern kann!](#)