1. Der Muskel, DAS Stoffwechselorgan!!

Wenn du nicht nur eine gute Figur haben möchtest, sondern auch etwas für deine Gesundheit tun willst, kommst du an einem Krafttraining mit überschwelligen Belastungsreizen nicht vorbei! Nur gut trainierte Muskeln stabilisieren deine Gelenke, bewahren dich vor Verspannungen, schützen vor Osteoporose und Diabetes und können sogar deine Lebenserwartung erhöhen!!!

Ein aktiver Muskel verbraucht die meiste Energie im Körper. Je mehr Muskelmasse du also hast, desto höher ist dein Grundumsatz und desto geringer ist die Gefahr an Übergewicht zu leiden. Das Körperfett benötigt sehr wenig Energie, weil es nicht „aktiv etwas tun muss“. Der Muskel muss aber ständig in Bereitschaft zur Kontraktion sein. Das kostet deinen Körper auch in Ruhe Energie - wie bei einem Automotor, der nicht abgeschaltet wird, sondern im Leerlauf bleibt.

Der „Treibstoff“ eines aktiven Muskels ist Glucose, der Blutzucker. Muskeln helfen dir somit deinen Blutzuckerspiegel langfristig zu senken, wodurch sie zusätzlich die Bauchspeicheldrüse entlasten, denn sie muss nun weniger Insulin produzieren. Studien zufolge ist Krafttraining bei Diabetes Typ II langfristig gesehen einem Ausdauertraining deutlich überlegen!! Je mehr Muskelmasse unser Körper also hat, desto mehr Blutzucker lässt sich in die Zellen einschleusen und verbrennen.

==Triestingtal wird FIT ==

1. Die heilende Kraft der Muskeln

Der Muskel kann mehr, als dich „nur“ zu bewegen, er hat auch einen erheblichen Einfluss auf deine Gesundheit! Im Jahr 2007 entdeckten Wissenschaftler, dass der Muskel unter Belastung Signalstoffe, so genannte Myokine, ausschüttet, die den gesamten Körper positiv beeinflussen. Diese Botenstoffe werden vor allem dann produziert, wenn der Muskel regelmäßig erschöpft wird.

Wir werden hier nur wenige von ihnen bezüglich ihrer Funktion betrachten.

* Interleukin 6:
  + Befördert Blutzucker in den Muskel (wie Insulin).
  + Steigert den Fettstoffwechsel und kann diesen **dauerhaft** erhöhen.
  + Wirkt entzündungshemmend (durch Verringerung des Tumor-Nekrose-Faktor (TNF)).
  + Unterstützt das Immunsystem.
* VEGF:
  + Regt das Wachstum von Blutgefäßen an (Schutz vor Bluthochdruck).
  + Entspannt die Blutgefäße.
* Interleukin 15:
  + Unterstützt das Immunsystem.
  + Verbrennt viszerales Bauchfett (Eingeweidefett).
  + Fördert den Muskelaufbau.
* IGF-1 IGF-2
  + Regen die Knochenbildung an (Schutz vor Osteoporose).
* BDNF:
  + Regt die Bildung neuer Nervenzellen im Gehirn an.
  + Schützt die bestehenden Nervenzellen (Schutz vor Demenz und Alzheimer).
* 7 Myonectin (CTRP 15):
  + Stimuliert die Aufnahme freier Fettsäuren in die Muskelzellen, wodurch bei Bedarf schnell Energie bereitgestellt werden kann (Fettspeicherung im Muskel statt in Fettpölstern).

Bewegung ist LEBEN- Lebst du auch schon?

==Triestingtal wird FIT =