

Darum ist Muskelaufbau so gesund

Veröffentlicht auf www.menshealth.de am 08.03.2021

von Tom C. Hoops

Mit Krafttraining kannst du mehr erreichen als nur einen gutaussehenden Körper. So kannst du deine Gesundheit durch Muskelaufbau gezielt verbessern

Kraft- bzw. Muskelaufbautraining wird in den meisten Fällen assoziiert mit einem muskulösen und perfekt definierten Oberkörper – und die anderen Vorteile, die das Training mit sich bringt, werden leicht vergessen. Dabei ist Krafttraining vor allem auch gesund. In diesem Artikel erfährst du, welche gesundheitlichen Benefits Krafttraining zu bieten hat und worauf es beim Muskelaufbau ankommt, wenn du gleichzeitig deine Gesundheit verbessern willst.

Was macht Muskelaufbautraining aus?

Beim Muskelaufbautraining soll deine Muskulatur vergrößert werden. Erreicht wird dies durch die so genannte Muskelhypertrophie, also die Verdickung der Muskelfasern. Damit das geschieht, musst du die entsprechenden Muskelgruppen bis zu ihrer muskulären Erschöpfung belasten. Die beste Methode dafür: Krafttraining mit Gewichten.

Wieso ist Muskelaufbau-Training so gesund?

Abgesehen von ästhetischen Aspekten sowie dem Kraftzuwachs lassen sich viele gesundheitliche Vorteile durch das Muskelaufbautraining erzielen. Unsere Experten erklären, wie durch Muskelaufbau welche Gesundheits-Aspekte gestärkt werden:

Deine Knochen werden stabiler: Krafttraining wirkt sich positiv auf das Skelett bzw. die Knochen aus und sorgt so für eine gute Stabilität des Körpers. "Durch den Belastungsreiz werden Zellen nachweislich angeregt, mehr Knochenmasse zu bilden", sagt Dr. Yavuz Şahin, Allgemeinmediziner aus Köln. Insbesondere die Ansatz-Zonen der Knochen werden beansprucht, wodurch es zur Stärkung des gesamten Knochens kommt, erklärt der Münchener Orthopäde und Sportmediziner Dr. Christian Schneider. Auf lange Sicht sinkt damit sowohl das Risiko für Knochenschwund (Osteoporose) als auch für -brüche – das gesamte Gerüst wird stabiler.

Außerdem schützen die verdickten Muskelfasern das Skelett, wodurch Verletzungen vorgebeugt werden. Diesen Effekt solltest du nicht unterschätzen. Denn die Knochenmasse nimmt mit fortschreitendem Alter ab, sofern du dem nicht mit Training entgegenwirkst.

Du trainierst dein Herz-Kreislauf-System: Du kannst dein Herz ebenso trainieren wie alle anderen Muskeln deines Körpers: Bei Kniebeugen, Liegestütze und anderen Übungen steigert sich die Pumpleistung des Organs, sodass der Hohlmuskel bei regelmäßigem Training kräftiger wird – dein Herz wird leistungsfähiger. Das Herz einer trainierten gegenüber einer untrainierten Person braucht 20 Schläge pro Minute weniger, um den Körper mit ausreichend Blut zu versorgen, hebt Dr. Şahin nochmals als positiven Effekt hervor.

Auch dient das Muskelaufbautraining der Prävention von Schlaganfällen und Herzinfarkten: Von den Muskeln wird ein Botenstoff produziert, der "Interleukin 6" heißt. Dieser trägt zur Bildung von Abwehrzellen bei, die Verkalkungen von Arterien verhindern sollen. "Diese können den Fettstoffwechsel verbessern, den Blutdruck senken und Stress abbauen", ergänzt der Experte. Mit dem richtigen Training gehst du also auch stressfreier durchs Leben. Das Herz-Kreislauf-System wird durch solche Workouts belastbarer und entwickelt auch "flexiblere Anpassungsmöglichkeiten", fügt Dr. Schneider hinzu.

Du stärkst dein Nervensystem: Bereits bevor die Muskulatur durch die Belastungsreize stimuliert wird, kommt es zur Ausschüttung von Botenstoffen durch die einzelnen Muskelzellen. Dadurch wird die Neubildung von Nervenzellen angeregt, ebenso wie die Durchblutung des Gehirns, wodurch erneut die Stressresistenz deines Körpers steigt. Zudem lernst du, dich auf eine einzelne Aufgabe zu konzentrieren – das wird auch Tunnelblick genannt, da du äußere Einflüsse ausblendest. Folge: eine verbesserten Wachsam- bzw. Aufmerksamkeit.

Das Immunsystem wird stärker: Das Immunsystem schützt dich vor Krankheitserregern. Und obwohl es kein Muskel ist, kannst du es dennoch trainieren. Und das funktioniert so: Während des Krafttrainings wird Adrenalin ausgeschüttet, ein Hormon, das unter anderem den Blutdruck erhöht, jedoch auch die Bildung von Immunzellen anregt. Da das Herz gestärkt wird, erhöht sich auch die Durchblutung deines Körpers. Das führt dazu, dass es zur "verbesserten Verteilung immunkompetenter Zellen" kommt, so Schneider.

Beim Muskelaufbautraining entstehen sogenannte Mikrotraumata an in den Muskelfasern. Also kleine Risse, die für das Brennen nach der Belastung sorgen. Dein Körper nimmt dies als Entzündung wahr und sendet umgehend entzündungshemmende Botenstoffe an die jeweiligen Muskeln aus. Die Freisetzung ist somit gleichzusetzen mit einer Übung für das Abwehrsystem, sodass die Abläufe für künftige Eindringlinge bzw. Krankheitserreger geprobt

werden. "Mit jedem Training wird das Immunsystem übrigens stärker und effektiver", fasst der Experte zusammen. Die Schlussfolgerung: Wer regelmäßig Sport treibt, hat ein stärkeres Immunsystem und wird seltener krank als jemand, der auf vergleichbare Belastungen verzichtet.

Dein Stoffwechsel wird verbessert: Krafttraining und Muskelaufbau sind effektive Methoden, um Körperfett zu verbrennen. Das liegt daran, dass sowohl während als auch nach der Belastung Kalorien abgebaut werden. "Dieser Nachbrenneffekt kann bis zu 48 Stunden andauern", erklärt Dr. Şahin. Plus: Muskeln verbrauchen rund um die Uhr Energie, selbst, wenn du gerade nicht trainierst. Mehr Muskeln verbrennen also auch mehr Kalorien, wodurch du schneller abnimmst.

Aber: Auch Regeneration ist wichtig. Du musst dich also nicht schlecht fühlen, wenn du dir wohlverdiente Ruhephasen auf dem Sofa gönnst. In dieser Zeit wachsen deine Muskeln und dein Körper erholt sich von der Belastung. Gönn' deinem Körper ruhig zwei Tage Pause. Zu lang sollten die Pausen zwischen den Trainingseinheiten aber auch nicht sein. Sonst bleibt der gewünschte Effekt (Muskelwachstum) aus.

Wann ist Muskelaufbautraining schlecht für die Gesundheit?

Wenn du es mit dem Training übertreibst. Grundsätzlich gilt, wie bei allen sportlichen Betätigungen, die Faustregel: Sobald du unter Schmerzen trainierst, musst du mit der Belastung vorerst aufhören – ansonsten machst du mehr kaputt, als du aufbaust.

"Gesundheitliche Risiken entstehen vor allem durch Fehlbelastung bzw. Überlastung", sagt Dr. Şahin. Daher sollten Anfänger bestenfalls unter professioneller Aufsicht mit dem Training starten, damit du deine Belastungsgrenzen festlegen kannst und es nicht übertreibst.

Plus: Denk an die Pause zwischen zwei Trainingseinheiten. In den Pausen repariert der Körper die Muskeln und verdickt sie, damit sie beim nächsten Mal der Herausforderung noch besser gewachsen sind. Muskelaufbau kann also nur stattfinden, wenn du ausreichend regenerierst, sonst baut die Muskulatur und deine Gesundheit sogar ab. Tipp: Mach Dehnübungen, um Sehnen und Bänder auf die Belastung vorzubereiten.

Muskelaufbau hat enorm viele gesundheitliche Vorteile, wenn du es mit dem Training nicht übertreibst. Es lohnt sich, sofort damit zu starten, selbst wenn ein muskulös geformter Körper in deiner Prioritätenliste nicht ganz oben steht.