

## „Krafttraining schützt...! – Was ist wissenschaftlich gesichert?“ Teil 3

Krafttraining für Herz und Seele. Hier der dritte und letzte Teil unserer Serie zu den nachgewiesenen Effekten von Krafttraining:

### Krafttraining schützt unser Herz!

Jeder, der auch nur halbwegs gezielt seine Muskulatur kräftigt, merkt schnell, dass Situationen des Alltags, z.B. Treppen steigen, Hausarbeit und Einkaufen spürbar leichter fallen. Dies liegt daran, dass jeder Zuwachs an Kraft auch unser Herz-Kreislauf-System entlastet, da unser Organismus eine funktionelle Einheit bildet. Einer allgemeinen Überlastung wird demnach vorgebeut. Sogar Herzpatienten profitieren von einem durch Ärzte oder Therapeuten angepassten Krafttraining.

### Krafttraining schützt unsere Seele!

Während moderater dynamischer Muskelarbeit wird der gesamte Organismus stärker durchblutet. Zu diesem zählt auch das Gehirn, welches folglich vermehrt mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Dadurch verbessert sich die Leistung verschiedener Areale, auch jener, welche für die kognitive Leistungsfähigkeit oder das Selbstwertgefühl zuständig sind. Allgemein hilft Bewegung unsere Stimmung positiv zu beeinflussen, sogar gegen Depressionen. Daher gilt es auch in der kalten und dunklen Jahreszeit (natürlich entsprechend wärmer gekleidet) aktiv zu sein.

### Fazit unserer Serie:

Noch immer suchen einige Menschen nach Argumenten Krafttraining zu betreiben. Viele verbinden es immerhin mit Lifestyle und/oder Ästhetik. Wir haben in den vergangenen Ausgaben unseres Newsletters sechs weitere gute Gründe geliefert, von denen für jeden sicherlich mindestens ein Aspekt von Bedeutung sein dürfte:

Krafttraining schützt...

1. ...vor Übergewicht!
2. ...vor Rückenschmerzen!
3. ...vor Osteoporose!
4. ...unsere Gelenke!
5. ...unser Herz!
6. ...unsere Seele!

Hierbei ging es immer um moderates, gesundheitsorientiertes Krafttraining! Besonders für Beginner empfiehlt sich eine begleitende Beratung durch Fachpersonal.

Ganz im Sinne von Körper, Geist und Seele wünscht das PROGESU-Team (weiterhin) viel Spaß bei einer aktiven Freizeitgestaltung!

*Quelle: Albers, T. (2009). Krafttraining in der Prävention sowie als Ergänzung der medizinischen Therapie. In: Medical fitness and healthcare. ... und viele andere mehr!*