

# Die Muskulatur

## Ein unterschätztes Organ

**Die Muskulatur wird in erster Linie mit dem Bewegungs- und Haltungsapparat in Verbindung gebracht und macht mit etwa 40 Prozent den größten Anteil des Gesamtgewichtes eines Menschen aus. Wie wichtig unsere Muskulatur im Zusammenspiel mit körperlicher Aktivität für unsere Gesundheit ist, ist jedoch weit weniger bekannt.**



Wer nach Literatur zur Bedeutung der körperlichen Aktivität für unsere Gesundheit sucht, wird schnell fündig. Zahlreiche Studien der letzten Jahre belegen eindeutig den Nutzen von Bewegung und Training. Interessant dabei ist, dass so verschiedene Erkrankungen (bzw. ihre Entstehung) wie beispielsweise ein Diabetes mellitus, kardiovaskuläre Erkrankungen, Krebserkrankungen oder eine Demenz günstig beeinflusst werden können. Wie kann körperliche Aktivität jedoch auf unterschiedliche Organsysteme wirken, wie funktioniert körperliche Aktivität als „Allzweck-Medikament“?

Bei der Entstehung von Krankheiten spielt das viszerale Fettgewebe eine wichtige Rolle. Das Fettgewebe ist keineswegs inaktiv, vielmehr werden in Kombination mit einem

sitzenden Lebensstil Botenstoffe (Adipokine) ausgeschüttet, die zu chronischen Entzündungsprozessen führen und somit Erkrankungen begünstigen können. Demgegenüber stehen die beschriebenen positiven Wirkung von Bewegung für unsere Gesundheit, so dass Forscher lange Zeit nach dem „exercise factor“ suchten, nach der Verbindung zwischen Muskularbeit und den beschriebenen positiven Effekten in anderen Organen.

### Die wunderbaren Myokine

Mittlerweile wurde das „Myokin-Konzept“ beschrieben. Wie das Fettgewebe, kann auch die Muskulatur als endokrines Organ bezeichnet werden und ist in der Lage bei gleichzeitiger Bewegung oder gleichzeitigem Training seinerseits Botenstoffe (Myokine) zu produzieren. Diese Myokine stehen den Botenstoffen des Fettgewebes u.a. in ihrer Wirkung entgegen und wirken somit günstig auf unsere Gesundheit bzw. der Entstehung von Erkrankungen.

Mit dem Verständnis dieser Zusammenhänge lohnt es sich umso mehr in Bewegung und aktiv zu bleiben. Die Muskulatur gibt uns die Möglichkeit „Allzweck-Medikamente“ ohne wesentliche Nebenwirkungen zu produzieren. —