



## Sport fördert nicht nur den Muskelaufbau, auch die Psyche profitiert vom Training

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 20 Sep 2011 - 22:20

Krafttraining fördert nicht nur eine gute Durchblutung, es vermittelt auch ein besseres Selbstwertgefühl und wirkt sich positiv auf die Psyche aus. Im gesamten Körper wird durch tatkräftige Muskelarbeit die Durchblutung angeregt. Damit erhöht sich auch die Gehirndurchblutung um bis zu 50 Prozent. Durch das maßvolle Training der Muskeln, kommt es im Gehirn zu einer verbesserten Versorgung von Sauerstoff und Nährstoffen. Auch das Selbstwertgefühl bei einem Trainierenden steigert sich durch positive Erlebnisse. Das Krafttraining oder generell viel Bewegung hilft gegen negative Stimmungen. Gerade in der lichtarmen Winterzeit wirkt Sport gegen Stimmungsschwankungen oder Depressionen. Vor allem aber Menschen, die sich wenig in der kalten Jahreszeit im Freien aufhalten, können so den winterlichen Folgen wie Winterspeck und Depressionen entgehen. Krafttraining ist auch eine gute Alternative zu Anti-Depression-Medikamenten, und kann auch bei Agoraphobie (Angstzustände) hilfreich sein.

Nach wie vor wird das Krafttraining, zur Verbesserung der Beweglichkeit, massiv unterschätzt. Das Vorurteil, Krafttraining würde die Muskulatur „verkürzen“, spuckt immer noch in ungeschulte Köpfe. Wissenschaftliche Untersuchungen unterstützen das Vorurteil bzw. diese Aussagen jedoch nicht. Ganz im Gegenteil: Wissenschaftliche Untersuchungen in den 50zigern und 60zigern ergaben, dass das Krafttraining die Beweglichkeit nicht einschränkt, eher sogar sich noch verbessert, wenn die vollständige Bewegungsamplitude durchgeführt wird. Neuere Studien zeigen sogar, dass das Krafttraining gerade bei älteren Menschen die Kraft in der Muskulatur stärkt und die Beweglichkeit fördert.

Auch die Ernährung spielt beim Sport eine wichtige Rolle. Gerade beim Krafttraining, zur Förderung des Muskelaufbaus ist es wichtig sich eiweißreich zu ernähren um den Muskelaufbau zu fördern. Wird nicht genügend Eiweiß aufgenommen, nimmt sich der Körper die Vorräte aus den Muskeln. Das wiederum beeinträchtigt den Muskelaufbau, der zuvor mit viel Schweiß und Energie durch Krafttraining gewonnen wurde.

Quelle: Weser Report/11.09.11

Weitere Informationen zum Thema Ernährung und Gesundheit mit Erfahrungsberichten, bieten die Autoren Beuke und Schütz auf ihren Webseiten unter:

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de> [1]

<http://www.sabinebeuke.de> [2]

Firmenportrait:

Die Autorin Beuke wurde 1964 geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Mehrere Jahre arbeitete sie im Lebensmittelbereich. Vom Amtsgericht Bremen wurde sie über 20 Jahre lang als Betreuerin für eine behinderte Person eingesetzt. Zurzeit betreut sie ältere Menschen und nebenbei schreibt sie, als ehemalige Darmpatientin, Bücher mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb-kohlenhydratarne Ernährung.

Sabine Beuke

Kasseler Str. 46

28215 Bremen

[info.beuke@googlemail.com](mailto:info.beuke@googlemail.com) [3]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:08):** <http://medkom24.eu/node/15118>

### Links:

[1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de>

[2] <http://www.sabinebeuke.de>

[3] <mailto:info.beuke@googlemail.com>