

Was Personal (Fitness-) TrainerInnen, die mit Menschen arbeiten, über **Myokine** wissen sollten

Training ist die wichtigste Investition in die Gesundheit, die beste Altersvorsorge!

Jeder Mensch verliert im Leben ohne richtiges, gezieltes Training seine Muskulatur. Das nennt man Sarkopenie. Dagegen hilft Krafttraining, denn auch ältere Menschen sind nie zu alt zum Trainieren. Das kann ich als selbstständige Personal Trainerin für Menschen in der zweiten Lebenshälfte, also für Menschen von 50 bis 105 Jahren, durch meine lange Berufserfahrung nur bestätigen. Ich würde sogar sagen, dass Training ein Jungbrunnen für Körper, Seele und Geist ist. Hinzukommend bleibt man durch das regelmässige Training autonom und kann selbstständig sein Leben in der Privatsphäre bestreiten, was wiederum mehr Lebensqualität mit sich bringt und längerfristig Kosteneinsparungen bedeutet.

Denn die meisten Einsätze der Spitex und des Pflegepersonals in Altersheimen beruhen darauf, dass ältere Menschen viel zu wenig eigene Körpermuskulatur haben, um vom Bett, von der Toilette, vom Stuhl – z.B. am Esstisch – aufzustehen. Das kann ich bestätigen, da ich als diplomierte Bewegungspädagogin mit pflegerischer Ausbildung seit fast 15 Jahren in Altersheimen bewegt tätig bin, um genau dem mit regelmässigem, seniorenspezifischem Bewegungstraining erfolgreich entgegenzuwirken. Damit es gar nicht zu einem Eintritt ins Altersheim kommen muss, betreue ich meine Privatklienten in Basel und Umgebung auch bei ihnen daheim oder in der Natur und bringe das desinfizierte Trainingsequipment gleich mit.

Um einen grösseren Radius abzudecken, biete ich meine exklusive, massgeschneiderte Dienstleistung neu auch online und somit ortsunabhängig an. Ich arbeite nach den Richtlinien des Schweizerischen Personal Trainer Verbandes und bin SWICA Krankenkassen anerkannt.



Daniela Vollenweider

Nun aber zu den MYOKINEN, die mir durch meine vielen Aus- und Weiterbildungen im Gesundheits- und Fitnessbereich respektive in der Sportphysiologie, natürlich ein Begriff sind.

Jean-Pierre Schupp, der mir schon ein Bericht über mein Personal Training für Senioren in der letzten STARK&VITAL-Ausgabe, Nr.13, ermöglichte, weckte in einem persönlichen Treffen im Tessin mein Interesse, das Wissen über diese „**Wundersubstanz**“ zu vertiefen und weiterzugeben.

Myokine sind hormonähnliche, körpereigene Botenstoffe, die der Muskel bei erhöhter Muskelaktivität in der Skelettmuskulatur produziert sowie direkt ausschüttet – insbesondere während eines Krafttrainings.

Professorin und Forscherin Bente Klarlund Pedersen hat 2007 in ihrem Institut für Stoffwechselkrankheiten in Kopenhagen die entscheidenden Entdeckungen gemacht, denn sie konnte zeigen, dass Muskeln mehr sind als nur Kraftmaschinen. Sie produzieren - wenn man sie im Training richtig fordert - molekulare Substanzen, heilsame Botenstoffe.

Diese gehören biochemisch gesehen zur Gruppe der Interleukine, welche wiederum den Peptidhormonen zuzuordnen sind.

Pedersen hat sie **«Myokine»** getauft, **«Muskelbotenstoffe»**. Der Name leitet sich aus dem griechischen „Mys“: Muskel und „kinema“: Bewegung ab.

Beim Muskeltraining entstehen Myokine aus dem Muskel und beeinflussen alle Organe.



Die Zukunft 100+ hat JETZT begonnen!

Die Tatsache, dass es sich bei den Myokinen gewissermassen um einen inneren Arzt handelt, den Sie selbst konsultieren können, wissen vermutlich die wenigsten.

Erst körperliche Aktivität setzt die innere Apotheke in Gang und lässt die Wirksubstanzen ins Blut abgeben. Mit dem Blutstrom wandern die Myokine ins Fettgewebe, zur Leber, ins Herz, in die Tumorzellen oder ins Gehirn. Würde man die Substanzen hören, erklängen Botschaften im gesamten Körper.

«Muskeln sind nicht nur zum Laufen oder Stehen da, sie unterhalten sich zusätzlich auch mit anderen Organen», erklärt Myokin-Entdeckerin Pedersen.

In einigen Untersuchungen hat sich gezeigt, dass sich nach dem Training bis zu 20 Mal mehr Myokine im Blut befinden als vor der muskulären Beanspruchung. Mittlerweile weiss man, dass es 600 bis 700 verschiedene Myokine gibt, von deren Wirkweise wir aber gerade einmal zehn Prozent verstehen.

Dennoch ist eindeutig belegt, dass die Myokine heilsame Effekte haben und demnach bei folgenden Prozessen helfen:

- Stoffwechselregulation
- Anregung des Fettstoffwechsels und Reduktion des viszeralen Bauchfetts
- Prävention chronischer Krankheiten wie Diabetes, Krebs und Herz-Kreislauf-Problematiken
- Steigerung des Grundenergiebedarfs
- Stoppen von Entzündungen
- Stressabbau
- Steigerung des Immunsystems
- Aufbau von Skelettmuskulatur
- Verbesserung der Durchblutung
- Anregung des Knochenwachstums
- Heilung von Entzündungsvorgängen
- Bildung neuer Gefässe.

Daraus lässt sich ableiten, dass regelmässiges Training und eine dadurch erhöhte Myokin-Produktion einen erheblichen Anteil an die Gesundheitsvorsorge leistet.

Daniela Vollenweider (Jahrgang 1973), dipl. Bewegungspädagogin mit pflegerischer Ausbildung und selbstständige Personal Trainerin in Basel und Umgebung sowie ortsunabhängig online.

DANIELA VOLLENWEIDER PERSONAL TRAINING GESUNDHEITS- UND FITNESSTRAINING FÜR DIE ZWEITE LEBSHÄLFT SOWIE BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

www.danielavollenweiderpersonaltraining.ch