

Prof. Dr. Ingo Froböse



FÜR ALLE AB
40



REGELN FÜR EINE MUSKULATUR, DIE GESUND MACHT

VITAL UND SCHLANK
IN WENIGEN SCHRITTEN



ullstein

ullstein



**PROF. DR. INGO FROBÖSE
MIT ULRIKE SCHÖBER**

**9 REGELN
FÜR EINE
MUSKULATUR,
DIE GESUND MACHT**

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de



Originalausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage April 2024

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2024

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44 b UrhG ausdrücklich vor.

Bildnachweise: Adobe.com (S. 51), Adobe Stock/lioputra (S. 67, 69–82, 85–94, 139),
Adobe Stock/logo3in1 (S. 66), Axel Raidt (S. 84)

Redaktion: Vera Baschlakow

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Titelabbildung: © FinePic®, München (Textur)

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Gesetzt aus der Kepler Light

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-548-06947-0

Inhalt

Vorwort	9
Fitte Muskeln – ein Muss für unsere Gesundheit	11
Muskel-Basics – mehr als Funfacts	12
Training – besser als jedes Medikament	14
Gezielt gegen Krankheiten	16
Myokine – Ihre körpereigene Apotheke	18
Muskulatur – Motor des Stoffwechsels	21
Use it or lose it	22
Test: Wie fit sind Sie?	26
Kraft	27
Kraftausdauer	28
Beweglichkeit	29
Gleichgewicht	29
Ausdauer	30
Bewegung, körperliche Aktivität, Training – was ist was?	31
1. Regel: Bewegen Sie Ihre Muskeln im Alltag täglich	36
Weniger Sitzen ist mehr	37
10 000 Schritte? Es darf auch weniger sein	39
Treppen halten gesund	40
Gezieltes Training	41
Nicht zu viel und nicht zu wenig	42

2. Regel: Trainieren Sie Ihre Muskeln richtig	44
Mit Kraft, Masse und Länge vital und gesund	46
Muskelmasse – warum ist sie wichtig?	47
Ist die weibliche Muskulatur anders?	49
Muskelfasern – Kraft aus der Tiefe	50
Muskeln sind Teamplayer	53
Muskeln arbeiten vielfältig	54
Stufe für Stufe: Muskeltraining richtig aufbauen	55
Muskeln müssen brennen	57
Ausgewogen trainieren	60
Welche Übungen wann und wie oft	61
Mit diesen Übungen werden Sie fit	65
Beine und Gesäß	65
Bauch	78
Rücken	83
Arme und Schultern	89
3. Regel: Sorgen Sie für mehr Mitochondrien durch Ausdauertraining	95
Mehr Kraftwerke = mehr Power	97
Auszdauer – mehr als nur Durchhaltevermögen	98
Bessere Herzgesundheit	98
Mehr Luft	99
Effektiver Stoffwechsel	99
Stärkeres Immunsystem	100
Nachhaltiger Stressabbau	100
Auszdauer richtig trainieren	100
Die passende Belastung wählen	102
Spaß muss sein	103

Walking – ideal für Einsteiger	104
Slow Jogging – zwischen Walken und Joggen	105
Für Fortgeschrittene: HIT – High Intensity Training	107
Fit mit dem Pedelec	108
4. Regel: Ihre Muskeln brauchen Pausen	111
Genug Ruhe für mehr Leistung	111
Pause bedeutet nicht (nur) Nichtstun	115
Training im Rhythmus	115
Wirksame Unterstützung der Regeneration	117
5. Regel: Halten Sie Ihre Faszien geschmeidig	118
Schmerzquelle verklebte Faszien	119
Wenig Aufwand, große Wirkung:	
So pflegen Sie Ihre Faszien	121
Rollübungen	121
Sehnen – so bleiben sie fit	125
6. Regel: Lockern, dehnen und entspannen Sie Ihre Muskulatur	127
Die Muskulatur – das »emotionale Organ«	127
Warum Muskeln verspannen	129
Bei Stress nicht nur Sport, sondern mehr	130
Der Bewegungsradius – Schlüssel für	
Selbstbestimmung und Lebensqualität	133
Regelmäßiges Dehnen – ein Muss	134
Dehntechniken gezielt einsetzen	135
Dehnübungen	137

7. Regel: Setzen Sie im Alter auf mehr Muskeltraining	141
Stark unterschätzt – Sarkopenie und ihre Folgen	142
Übertragungsfehler als Ursache	143
Dynapenie testen	144
Gezielt vorbeugen oder dagegen antrainieren	145
8. Regel: Versorgen Sie Ihre Muskeln mit hoch- wertigen Nährstoffen und genügend Proteinen	148
Ohne Proteine keine Muskeln	148
Die richtigen Aminosäuren für den Baustoffwechsel	149
Wie viele Proteine wann?	153
Kohlenhydrate für die Energie	155
Nicht nur für die Ausdauer, auch für die Kraft	156
Besser komplex statt einfach	158
Gut geschmiert mit den richtigen Fetten	159
Mikronährstoffe nicht vergessen	161
Magnesium gegen Krämpfe?	163
Essen Sie nicht zu wenig	164
Die richtige Menge	166
9. Regel: Trinken Sie genug Wasser	167
Muss es unbedingt Wasser sein?	168
Alkohol – ein No-Go	169
Nach dem Sport	170
Danksagung	173
Literatur	174

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

2023 erschien mein Buch *Muskeln – die Gesundmacher*, in dem ich die faszinierenden Zusammenhänge rund um unser größtes Organ, die Muskulatur, dargestellt habe. Ich habe mich sehr gefreut, dass so viele Menschen mein Interesse an diesem Wunderwerk unseres Körpers geteilt haben. Doch da das Wissen rund um die Muskeln so vielfältig und komplex ist, war von Anfang an klar, dass praktische Tipps dort die Ausnahme bleiben mussten. Ein Punkt, den viele Leser zu Recht bemängelt haben – aber das hätte den Rahmen gesprengt: Einen dicken Wälzer über die Muskulatur möchte ich niemandem zumuten.

Für alle, die mithilfe ihrer Muskeln aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten, habe ich dieses Praxisbuch geschrieben. Darin zeige ich Ihnen, welche neun Regeln Sie beachten müssen, um in den Genuss aller Benefits zu kommen, die Ihre Muskulatur Ihnen bietet. Damit auch jene Leserinnen und Leser, die das Theoriebuch nicht gelesen haben, die grundlegenden Zusammenhänge verstehen, erläutere ich sie hier nur kurz und einfach. Die tiefer gehenden Hintergrundinformationen finden Sie im Buch *Muskeln – die Gesundmacher*.