



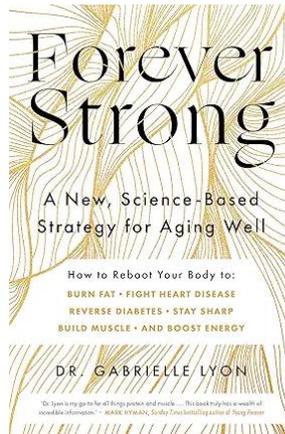
Was ist wirklich das größte Organ unseres Körpers? Und was hat das mit Healthspan zu tun?

Lesedauer 9 Minuten

Neben Markenstrategie und Verhaltensforschung hat mich schon immer das Thema Gesundheit interessiert.

Seit Jahrzehnten beschäftigen sich Wissenschaftler mit dem Menschheits Traum, das Leben zu verlängern. Auf Englisch unter dem Begriff Lifespan subsumiert. In den letzten Jahren bekam jedoch die Erkenntnis mehr Gewicht, dass es nicht besonders aufregend wäre, einfach älter zu werden, wenn diese zusätzlichen Jahre bei schwacher Gesundheit in Pflegeeinrichtungen verbracht werden. Wir wollen doch lieber älter werden, wenn wir das bei guter Gesundheit tun können und die zusätzlichen Jahre auch genießen können. Das wird neuerdings unter dem Begriff Healthspan subsumiert. Was hat besonderen Einfluss auf unsere Gesundheit? Zuallererst ausreichender, erholsamer Schlaf. Dann gesunde Ernährung, Bewegung und nicht zu vergessen gute soziale Kontakte. Zu all diesen Themen gibt es schon diverse BrainCandies.

Innerhalb dieser Healthspan Überlegungen fiel mir in den letzten Jahren immer öfter das Thema Muskeln und Protein auf. Und damit sind wir bei der Eingangsfragestellung. Allgemein gilt die Haut als unser größtes Organ. Das Sehen aber viele Wissenschaftler inzwischen ganz anders und sprechen diese Führungsrolle unseren Muskeln zu. Muskeln sind das wahre größte Organ unseres Körpers mit einem riesigen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Überleben. Und die meisten unterschätzen diesen Einfluss und was es konkret bedeutet, wenn wir diese Erkenntnis für uns im täglichen Leben umsetzen wollen.



Dankenswerterweise erschien kürzlich ein gutes Buch zu diesem Thema, das den Stand der Wissenschaft allgemeinverständlich aufbereitet und den Leser mit vielen praktischen Anleitungen in die Handlung bringt. Das spart mir die Arbeit, selbst aus meinen vielen Quellen den Stand BrainCandy-gerecht zu erarbeiten. Die Autorin, Dr. Gabrielle Lyon hat das im Buch „Forever Strong“ wunderbar gemacht. Sie nennt das Grundprinzip Muskelbasierte Medizin. Dr. Lyon ist mit einem Navy Seal verheiratet, also einem Elitesoldaten und behandelt in ihrer Praxis neben Leistungssportlern auch viele Navy Seals. Das Buch ist 400 Seiten stark, aber es ist sehr angenehm zu lesen, da man das Grundprinzip schnell verstanden hat und man sich dann je nach persönlichem Interesse auf die Bereiche fokussiert, die man noch vertiefen möchte. Ich brauche zum Beispiel die ausführliche Beweisführung nicht, da ich bereits genug zu dem Thema gehört habe. Und auch die Rezepttecke ist für mich weniger interessant, da wir unsere Standardgerichte für gute Proteinversorgung gefunden haben.



Ich fasse jetzt, ganz schnörkellos, ihre zentralen Punkte zusammen. Werde nur wenige Stellen etwas ausführlicher darstellen. Ich empfehle Euch das Buch – ab 23. Oktober auch auf Deutsch verfügbar. Und ich habe gute Links zu Videointerviews und Podcasts, die man gut auf Reisen nutzen kann.

Hauptpunkte von Dr. Lyon

Skelettmuskulatur: Größtes Organ, ca. 40 % des Körpergewichts, bei Männern etwas höher, bei Frauen etwas niedriger, entscheidend (!) für Langlebigkeit und allgemeine Gesundheit.

Muskelzentrierte Medizin: Ein neuer Ansatz, der die Rolle der Muskeln über die Bewegung hinaus hervorhebt, einschließlich Immunfunktion, Stoffwechselfgesundheit und Hormonhaushalt.

Sitzende Muskeln: Ungesunde Muskeln bei Inaktivität; Bewegung ist für die Stoffwechselfgesundheit und die Glukoseregulierung unerlässlich.

Schlüsselfunktionen der

Stoffwechselregulierung: Muskeln sind der Hauptort für die Glukoseentsorgung und die Mitochondrienfunktion (zelluläre Energie)

Immun- und Hormonfunktion: Skelettmuskeln setzen Myokine frei, die Entzündungen, das Immunsystem und die Hormonregulation beeinflussen.

Muskeln und Altern: Der Erhalt der Muskelmasse ist entscheidend für die Verringerung der Insulinresistenz, die Verbesserung der Gehirngesundheit und die Linderung von Alterskrankheiten. Ab 40 verlieren wir jährlich 1% Muskelmasse, wenn wir nichts dagegen tun. Ab 60 beschleunigt sich der Abbau.

Praktische Tipps

Proteinzufuhr: Nehmt täglich 1,6 bis 2 Gramm Protein pro kg Körpergewicht zu euch, um die Muskelgesundheit zu unterstützen. Die erste und die letzte Mahlzeit des Tages sind für den Erhalt der Muskelmasse von entscheidender Bedeutung. Zur Vertiefung findet ihr unten den Link zum Interview mit Dr. Leyman. Pro Mahlzeit mindestens 30 Gramm! Die

Muskelproteinsynthese läuft erst, wenn von der Aminosäure Leucin mindestens 2,5 besser 3 Gramm vorhanden sind. Es ist nicht leicht mehr als dreißig Gramm pro Mahlzeit zu essen, man muss sich damit detailliert beschäftigen.

Tierisches Protein und Milcheiweiß hat das beste Profil und dabei die geringste Kalorienaufnahme pro Gramm Protein. Veganes Protein geht grundsätzlich auch, bedarf besserer Planung und macht in der Regel erheblich höhere Kalorienaufnahme notwendig. Und liefert dabei oft sehr viele Kohlehydrate im Paket. Ohne zusätzliches veganes Proteinpulver wird es sehr schwer. Und weiter wage ich mich jetzt hier nicht auf das Eis.

Krafttraining: Konzentriert Euch auf 2–3 Mal pro Woche Krafttraining. Bevorzugt Übungen, die mehrere Muskelgruppen ansprechen. Im Buch und meinen Links gibt es viele Anregungen. Ersetzt Krafttraining nicht durch Ausdauertraining. Das sollte man separat durchführen. Kardiologen erzählen Euch noch was anderes, habe ich gerade bei meinem jährlichen Check getestet. „98% der Kardiologen wissen, dass Ausdauer wichtiger ist“. Na ja, bei Kardiologen ist das hohe Selbstbewusstsein nicht immer fundiert, wie unsere Studien zeigen. Noch eins: Krafttraining wird fast immer mit Bodybuilding assoziiert und gerade Frauen befürchten, dass sie schon übermuskulös werden, wenn sie ein Gewicht nur anschauen. Das ist komplett unrealistisch, unsere neuen Muskeln werden einen leicht definierten Körper schaffen,



mehr wird ohne extremes Training und Hilfsmittel nicht erreicht werden können. Dass ein definierter Körper gut aussieht, ist nicht das primäre Ziel. Muskeln sind das gut gefüllte Wertpapierdepot für unsere gesunde Zukunft.



istockphoto.com ihorzigor

Quelle:

Bewegung und Gehirngesundheit: Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die Gehirnfunktion, indem sie die Freisetzung von BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) stimuliert. Das können wir alle im Job gut brauchen.

Zusammenfassung

Langlebigkeit: Starke, gesunde Muskeln unterstützen die metabolische Effizienz, verringern das Risiko chronischer Erkrankungen und sorgen für eine bessere Lebensqualität im Alter. Das Hauptproblem ist nicht Fettleibigkeit, sondern fehlende Muskelkraft. Menschen im unteren Drittel der Muskelkraft haben ein 50% höheres Risiko, an fast allem zu sterben.

Hormonelles Gleichgewicht: Muskelaktivität beeinflusst Testosteron, Wachstumshormon und Stressregulierung, die für die allgemeine Gesundheit unerlässlich sind. Fun fact: Testosteron kommt auch bei Frauen an erster Stelle.

Schlussfolgerung

Es ist nie zu spät, Muskeln aufzubauen. Konzentriert Euch auf Krafttraining und eine ausreichende Proteinzufuhr, um Eure Gesundheit langfristig zu fördern. Und noch ein typischer BrainCandy Tipp: Motivation ist gar nichts. Das einzig wirksame ist konsequente Konstanz. Hebt Gewichte, auch wenn ihr mal nicht motiviert seid. Und wer körperlich eingeschränkt ist, findet Wege Muskeln zu stimulieren. Es gibt zum Beispiel auch Stuhlyoga.

Noch eine Randbemerkung: Zum Low Protein Trend: Natürlich habe ich auch davon gehört. Das ist nach meinem Stand eher Ideologie als fundierte Wissenschaft. Es folgt der mTor-Hypothese, dass die Muskelproteinsynthese belastend für die Gesundheit wäre. Meist geht der Low Trend mit starker Limitierung der Kalorienaufnahme einher. Damit verfolgt das Konzept das Ziel der Lifespansteigerung, die sich in Tierversuchen gezeigt hat. Ich bevorzuge eindeutig den längeren Lebensgenuss und damit den Healthspanansatz.

Und hier die Links:

1. Vertiefende Diskussion rund um Proteinaufnahme und Proteintiming Mit Dr. Layman (1 Stunde):
<https://www.youtube.com/watch?v=w1YIV1nDclw>
2. Interview mit dem erfolgreichsten Healthpodcaster Prof. Huberman (3 Stunden):
https://www.youtube.com/watch?v=WFcYF_pxLgA
3. Interview mit Prof Andy Galpin, Sportwissenschaftler (3 Stunden):
<https://www.youtube.com/watch?v=t39YHizCFlk>
4. Ted Talk von Dr. Lyon (10Minuten):
<https://www.youtube.com/watch?v=rvHfNEXO9Iw>



Buchempfehlung

Von Ralph Ohnemus, Uwe H. Lebok, Florian Klaus:

Context-Marketing

Der Schlüssel zum Verbraucherverhalten zum [Bestellen](#).



Feedback, Anregungen oder Kritik zu diesem Artikel:

braincandy@ka-brandresearch.com

Der Autor

Ralph Ohnemus, CEO. Seit 2001 Vorstand und Hauptanteilseigner von K&A BrandResearch. Vorher war er 15 Jahre Kunde von K&A BrandResearch. Nationale und internationale Marketing- und Vertriebserfahrung in Senior Management Positionen, darunter FMCG, Mode, Medien und Telekommunikation – zuletzt als SVP Consumer Sales verantwortlich für Marketing, Vertrieb und Filialketten bei Viag Interkom O2.

Kontakt: r.ohnemus@ka-brandresearch.com

