



Wussten Sie,
dass es nicht ausreicht,
ausschließlich das Herz-Kreislauf-
System zu trainieren?



Keine Frage, das Herz ist unser wichtigstes Organ. Aber es sind zwei Pumpsysteme, die für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden entscheidend sind: Das Herz und die Muskulatur. Wie in einem Kreisverkehr zirkuliert Blut zwischen diesen beiden Pumpsystemen – Blut, das unseren Körper mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt und Kohlendioxid abtransportiert. Mit Hochdruck schießt das sauerstoffgesättigte Lebenselixier aus der linken Herzkammer zu den Organen und in die Peripherie des Körpers. Je weiter sich das Blut vom Herzen entfernt, desto stärker sinkt jedoch der Blutdruck. Ist das Blut erstmal in den Beinen angelangt, braucht es neuen Schwung für den Rückweg zum Herzen – und diesen Schwung liefert in erster Linie die Muskulatur. Wie das funktioniert? Die Muskelfasern ziehen sich zusammen und erhöhen so den Druck auf die blutgefüllten Venen, die in der Muskulatur liegen. Die Venen werden leergedrückt wie ein Gummischlauch. Es gilt: Je kräftiger die Muskulatur, desto effektiver funktioniert die Muskelpumpe und damit das Herz-Kreislaufsystem. Es sind also auch unsere Muskeln, die für die Durchblutung wichtiger Körperregionen sorgen. Eine trainierte Muskulatur ist in extremer Form durchzogen von kleinen Blutgefäßen und Kapillaren. So gelangt der Sauerstoff schneller dorthin, wo er für die Energiegewinnung in den Zellen gebraucht wird. Nur regelmäßige, aktive Bewegung garantiert sämtlichen Bereichen unseres Körpers eine ausreichende Versorgung mit Blut und Sauerstoff. Ein leichtes Krafttraining steigert unsere innere Körperenergie für ein tatkräftiges Leben.

Herzlichst, Ihr

Dr. med. Reinhard Kobelt

INCO
Institut für medizinisches Coaching
und therapeutisches Training in Bad Homburg

www.drkobelt.de