



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 18. März 2016

## Myokine, die Wundersubstanzen aus den Muskeln

2007 entdeckte die Professorin Bente Pedersen aus Dänemark eine neue hochwirksame Substanz, die vom Körper gebildet wird. Aber nur dann, wenn seine Muskeln aktiv sind, wenn er sich also bewegt. Das war die Geburtsstunde der Myokine, von denen mittlerweile über 300 verschiedene bekannt sind, man aber noch mit vielen mehr rechnet. Es sind Hormonen ähnliche Botenstoffe, die den Stoffwechsel in anderen Organen auf direktem Wege beeinflussen. Sie sind dabei echte „Überredungskünstler“. Als Signalstoffe sind sie ausschlaggebend für die Aktivierung von Stoffwechselvorgängen in den Muskeln, der Leber und im Gehirn. Sie sorgen für die Vermehrung von Blutgefäßen, für Muskelwachstum, erhalten die Struktur und Funktion des Gehirns, kontrollieren die Verteilung von Muskeln und Fett und steuern den Abbau von Fett, insbesondere des gefährlichen Eingeweidefettgewebes.

Die Myokine führen zur Entstehung eines antientzündlichen Milieus im Körper. Da der chronische Entzündungszustand aller Körpersysteme ein Nährboden für viele Krankheiten wie die des Herz-Kreislauf-Systems, Diabetes II, Karzinome, Demenz und Depressionen und vieler mehr ist, wirken die Myokine, die Muskelhormone, der Entstehung dieser immer mehr ausartenden chronischen Erkrankungen entgegen.

Das Interleukin<sup>6</sup>, das erste Myokin, das gefunden wurde, steigt durch Muskelererschöpfungen auf den 100-fachen Wert und fällt rasch ab, wenn die Bewegung stoppt. Es ist über die anderen Wirkungen hinaus sogar dazu in der Lage, die Genetik so zu verändern, dass dauerhaft ein erhöhter Energiebedarf besteht und es damit extrem wichtig für das Abnehmen wird.

Diese Erkenntnisse machen Sport und Bewegung nun endgültig zur Therapie. Sie zeigen, dass der Körper eine ganzheitliche Kommunikation nur aufrechterhalten kann, wenn er die Botenstoffe produziert, die spezielle Stoffwechselprozesse im Körper beeinflussen. Auch hierbei kommen wieder unsere Faszien, beziehungsweise der mit Zwischenzellflüssigkeit gefüllte Raum zwischen ihrem Netz, ins Spiel. Ebenso wie die Nährstoffe und die Stoffwechselendprodukte, müssen auch die Botenstoffe sich möglichst frei bewegen können. Und das können Sie nur, wenn die Struktur der Faszien durchlässig genug ist. Letzteres aber ist nur der Fall, wenn die Faszien durch die entsprechende Art der Muskeltätigkeit gut strukturiert werden.

Sie sehen, wie wunderbar im Körper alles ineinandergreift. Und wieder finden wir als Motor dieser Prozesse unsere Bewegung, die ich Ihnen immer nahe bringen möchte. Kombinieren Sie am besten Yoga mit Krafttraining oder üben Sie Engpassdehnungen, die beide Trainingsreize bereits enthalten, denn die Myokine „strömen“ am intensivsten, wenn Sie Muskeln und Faszien in gedehnten Positionen intensiv arbeiten lassen. Diese Zusammenhänge erklären wieder aufgrund neuer Forschungsergebnisse, was ich meinen Patienten schon immer empfohlen habe: Hochwertige Bewegungsübungen als wahren Jungbrunnen zu nutzen.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*