

# Bodybuilding statt Diabetes

Wenn Sie den Ausbruch von Typ-II-Diabetes verhindern wollen, sollten Sie womöglich mehr tun, als sich „nur“ besser zu ernähren und abzunehmen. Ein neuer Bericht, der im Fachmagazin *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* veröffentlicht wurde, enthüllt nun, dass der Aufbau von Muskelmasse ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Prävention von Diabetes spielt, da viele Muskeln und deren Zustand direkten Einfluss auf eine Insulinresistenz haben.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 24. September 2019

Stand: 18. October 2019

## Diabetes

Diabetes entsteht nicht von heute auf morgen, sondern im Laufe vieler Jahre. Dem tatsächlichen Diabetes geht ein Stadium voraus, das sich Prädiabetes nennt.

Ein Mensch kann jahrelang Prädiabetes haben, bevor die typischen Symptome einer echten Diabeteserkrankung in Erscheinung treten.

Von Prädiabetes spricht man, wenn der Blutzuckerwert im nüchternen Zustand zwischen 95 und 110 mg/dl liegt. Ein normaler Wert liegt dagegen zwischen 70 und 90, während eine Diabeteserkrankung bei Werten ab 110 mg/dl vorliegt.

## Diabetes durch Muskeltraining stoppen

Im Stadium des Prädiabetes könnte die Weiterentwicklung zum Diabetes bereits mit bestimmten Massnahmen (Gewichtsreduzierung, Ernährungsumstellung und Bewegung) verhindert werden.

Während man dazu bislang hauptsächlich gewisse Ernährungsrichtlinien befolgte, abspeckte und dann und wann einen Spaziergang unternahm, stellten Wissenschaftler nun fest, dass auch Muskeltraining einen überraschend grossen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel bzw. die Insulinresistenz der Zellen haben kann.

## Jedes Prozent Muskelmasse zählt

Dr. Preethi Srikanthan und ihre Kollegen von der *David Geffen School of Medicine* an der *University of California* (UCLA) in Los Angeles werteten die Daten von 13.644 Erwachsenen aus, die sie der Datenbank der *National Health and Nutrition Examination Survey III* -Studie (NHANES III) entnommen hatten.

Dabei stellten sie fest, dass für jedes zusätzliche Prozent im „Skelett-Muskel-Index“ (Muskelanteil der Gesamtkörpermasse in Prozent) eine Reduzierung von 11 Prozent bei der Insulinresistenz, sowie eine Reduzierung um 12 Prozent des prädiabetischen Zustandes zu beobachten war.

## Diabetes-Gefahr - Muskel-Training starten

Unsere Erkenntnisse deuten darauf hin, dass man sich zur Verbesserung des Stoffwechsels nicht nur auf das Abnehmen konzentrieren sollte. Auch Fitnesstraining und der Aufbau von Muskelmasse könnten dabei eine Rolle spielen

wird Srikanthan in der Zeitschrift *USA Today* zitiert. Auch Daniel Rubin, Assistenzprofessor für Medizin im Bereich Endokrinologie an der medizinischen Fakultät der *Temple University* in Philadelphia (Pennsylvania) schliesst sich dieser Meinung an:

Überflüssiges Fett bringt natürlich viele Nachteile, dieses abzubauen ist bei einer Diabetes-Gefahr bereits vorteilhaft, noch mehr positive Auswirkungen hat es jedoch, wenn zusätzlich Muskelmasse aufgebaut wird.

## Rundum-Anti-Diabetes-Programm

Das bedeutet, dass in der Diabetesprävention nicht nur Fettabbau, nicht nur Gewichtsreduktion, nicht nur die Ernährungsumstellung und auch nicht nur Ausdauertraining (Radeln, Joggen, Training auf Stepper, Laufband etc.) wichtig sind, sondern dass auch ein gezieltes Muskel-Training zum Anti-Diabetes-Programm mit dazu gehört.

Bauen Sie also auch Übungen an der Hantelbank, am Rudergerät, an der Beinpresse oder an ähnlichen Geräten mit in Ihr Training ein. Letztendlich werden Sie vielmehr von Ihrem neuen attraktiven Spiegelbild fasziniert sein als von der Tatsache, dass Ihr Diabetes oder Prädiabetes verschwunden ist.

Informationen zu einer gesunden naturbelassenen und basischen Ernährung finden Sie zahlreich auf unserer Seite.

## Quellen

- Srikanthan P, Karlamangla AS. (2011) Relative Muscle Mass Is Inversely Associated with Insulin Resistance and Prediabetes. Findings from The Third National Health and Nutrition Examination Survey. J Clin Endocrinol Metab. 2011 Jul 21.
- *National Health and Nutrition Examination Survey III* Studie (NHANES III)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/muskelaufbau-gegen-diabetes-ia.html>