

# Richtig Fit

## Warum Muskeltraining nicht optional ist – Teil I

1kg Muskelmasse verbraucht im Unterhalt pro Tag etwa 10kcal Energie. Auf den ersten Blick scheint dies nicht sehr viel zu sein. Wenn Sie jetzt aber im Verlauf Ihres Lebens mangels Aktivität ca. 10kg Muskelmasse verlieren, so benötigen Sie pro Tag 100kcal weniger. Bei gleichbleibendem Ernährungsverhalten kann das dazu führen, dass Sie pro Jahr 4-5kg Fettmasse zulegen.

Diese Änderung der Körperzusammensetzung erhöht das Risiko markant, an einer sogenannten zivilisatorischen Krankheit zu erkranken. Die bekanntesten darunter sind diverse Herz-Kreislaufkrankheiten oder Diabetes. Zudem droht im Seniorenalter ein Verlust der Selbstständigkeit.

**Tipp:** Vermeiden Sie diese ungünstige Entwicklung Ihrer Körperzusammensetzung, indem Sie regelmässig ein zielgerichtetes Muskeltraining betreiben.



**Individuelle Beratung und Unterstützung bei Bewegung, Training, Ernährung & Gesundheit**  
Basierend auf den neusten Erkenntnissen der Sportphysiologie und klinischen Forschung



### Severin Ruoss

MSc Bewegungswissenschaften & Sport, ETH Zürich  
Sportlehrer ETH Zürich  
Doktorand in der Forschung für Muskelplastizität an der Universitätsklinik Balgrist

Gerne beantworte ich Ihre Fragen und unterstütze Sie bei Training und Gesundheit.  
Sprechen Sie mich einfach im Karate Center an oder senden Sie mir eine E-Mail.