

# Richtig Fit

## Warum Muskeltraining nicht optional ist – Teil II

Proteine sind die Bausteine unseres Körpers. Im Unterschied zum Fett besitzt unser Körper keinen eigentlichen Proteinspeicher, sondern das Organ Muskel dient als Proteinquelle. Das heisst: In Zeiten erhöhten Proteinbedarfs stammen die benötigten Proteine aus der Muskulatur. Unser Körper verdaut sich sozusagen selbst.

Der massiv erhöhte Proteinbedarf, wie er z.B. bei starken, grossflächigen Verbrennungen, AIDS, Sepsis, oder verschiedenen Formen von Krebs auftritt, ist über die Ernährung oder entsprechende Infusionen unmöglich zu decken. In diesen Fällen kann die Grösse Ihrer Muskelmasse mitentscheidend sein, ob Sie die Krankheit/Verletzung überleben.

**Tipp:** Treffen Sie alle nötigen Massnahmen, um eine hinreichend ausgebildete Muskelmasse zu besitzen.



**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.