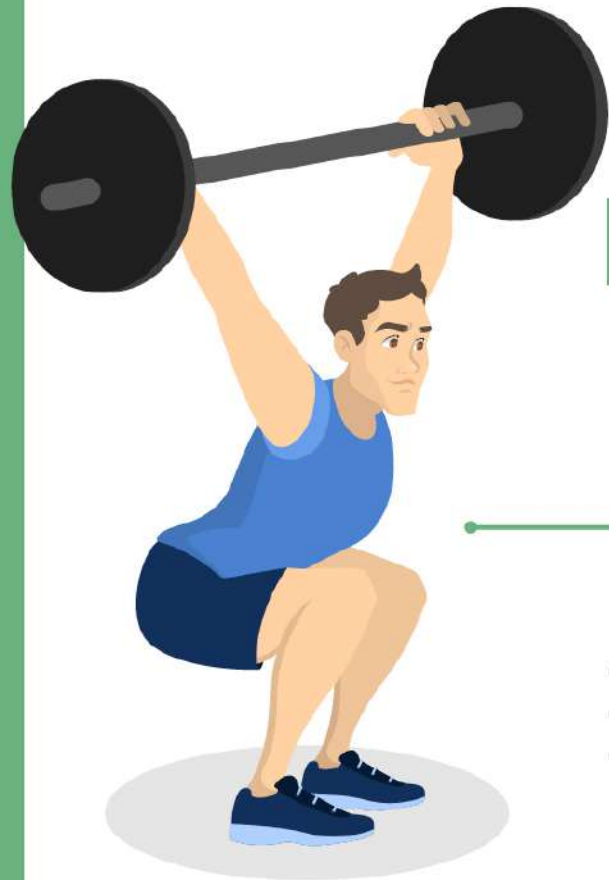
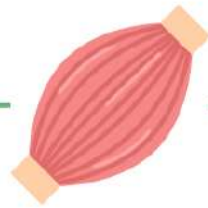


NEURONALE GESUNDHEIT IN VERBINDUNG MIT **KRAFTTRAINING**



**Krafttraining mit
Wachstumsreiz
und Laktatbildung**

→ Myokin IGF-1 ↑
→ Muskelkraft ↑
→ Muskelmasse ↑



IGF-1-Rezeptor ↑



**Erinnerungsvermögen
und Konzentration ↑**

Um bis ins hohe Alter körperlich aber auch geistig fit zu bleiben, solltest du Krafttraining als die beste Trainingsmethode nutzen. Denn bei einem intensivem Krafttraining schüttet die Muskulatur das Myokin IGF-1 (Insulin growth factor) aus, was die Hirngesundheit positiv beeinflusst.

Hierfür ist es allerdings wichtig, dass während des Krafttrainings Laktat gebildet wird - also die Muskulatur übersäuert. Ohne eine solche Übersäuerung bleibt die Ausschüttung von IGF-1 ansonsten aus. Gartenarbeit oder Spazieren gehen reichen nicht aus. Wer also auch noch mit 80 fit im Kopf sein möchte, sollte regelmäßig seine Muskeln zum brennen bringen.