

Bewegungs-„Snack“ statt Schoko-Riegel?

Der Münchener Sportmediziner Prof. Halle hat einen Begriff eingeführt, dessen Umsetzung im Alltag man sehr plausibel bewerkstelligen kann: er spricht bei häufig über den Tag kurzzeitig eingestreuten Bewegungs-Einheiten von „Snacks“: Er hat bei eigenen Patienten die Erfahrung gemacht, dass wiederholte kurze Muskel-Belastungs-Intervalle am Tag von vielleicht nur 1-2 Minuten Dauer einen ähnlich positiven Trainingseffekt auf Herz und Kreislauf haben wie etwa eine auf das freie Wochenende geschobene Power-Trainings-Stunde.

Es kommt nämlich auch in diesen sehr kurzen Trainingsintervallen in den beanspruchten Muskeln zu einer Ausschüttung sogenannter Myokine, das sind Botenstoffe, die nicht nur unseren gesamten Stoffwechsel belebend mitgestalten, sondern auch eine Schutzwirkung auf Herz und Gefäße entfalten und zudem in unserem Gehirn einen Belohnungseffekt bewirken können wie etwa ein Stück Schokolade - ein ersehnter „Snack“!