



Dekonditionierungssyndrom lautet der Fachausdruck für den Teufelskreis, in den man zu geraten droht, wenn die Abbauprozesse im eigenen Körper zu stark voranschreiten.

Wird die Muskulatur zu schwach, stellt sich irgendwann ein Schmerzereignis ein, das man durch Schonhaltung abzumildern versucht.

Durch die Schonhaltung baut die Muskulatur weiter ab, die Schmerzen werden stärker – und die Lebensqualität wird so stark eingeschränkt, dass sich psychische Probleme bis hin zu Depressionen einstellen können.

Das gesundheitsorientierte Krafttraining in der Fitnesswerkstatt ist geeignet, diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

Indem die Muskulatur gestärkt wird, werden die Schmerzen geringer, verschwinden vielleicht sogar ganz, die Schonhaltung wird aufgegeben und die Lebensqualität steigt, die Ursachen für die psychische Belastung beseitigt. Darüber hinaus hat die Trainingsbelastung auch einen positiven Einfluss auf die Entwicklung und Leistung der Nervenzellen im Gehirn, weil sie die für ihre Bildung und Erholung notwendige Proteinsynthese anregt. Es können sich deutlich mehr neuronale Verästelungen – also Datenleitungen – zwischen den Zellen bilden.

Ebenfalls gesteigert wird die Produktion von Botenstoffen, die der Weiterleitung von Nervensignalen dienen. Stress wird leichter verarbeitet, wodurch sich das geistige Wohlbefinden erhöht.