



Das größte Stoffwechselorgan in unserem Körper ist unsere Muskulatur. Beim Zucker- und Fettstoffwechsel spielt sie eine zentrale Rolle. Ist die Muskulatur unterentwickelt, kann unser Körper gerade in Kombination mit zu viel Körperfett derart aus dem Gleichgewicht gebracht werden, dass sich nicht nur neben dem Blutdruck auch der Cholesterinspiegel erhöht sondern auch der Hormonhaushalt bis hin zur Insulinresistenz durcheinander gerät.

In der Folge können sich Zivilisationskrankheiten einstellen, die nicht nur die Lebensqualität einschränken, sondern darüber hinaus das Leben signifikant verkürzen können: Übergewicht, Altersdiabetes, Bluthochdruck und Arterienverkalkung.

Durch das gesundheitsorientierte Krafttraining in der Fitnesswerkstatt verbrauchen die gestärkten Muskeln nicht nur 24 Stunden am Tag mehr Energie sogar im Ruhezustand, was die Körperfettreduktion unterstützt, auch die Sensibilität für Insulin verbessert sich, wie auch die muskuläre Speicherkapazität für Glukose. Der Insulin- und Blutzuckerspiegel sinkt, und damit auch das Risiko, an Diabetes Mellitus Typ 2 zu erkranken.

Auch der Fettstoffwechsel wird auf Touren gebracht, der mit Herzerkrankungen stark assoziierte hohe LDL-Cholesterinspiegel sinkt.