

Hat die Kraft der Beine Einfluss auf psychische und emotionale Stabilität?

Übersicht mit KI

Standard-Medizin greift i.d.R. überwiegend auf Fachwissen zu, welches von der Pharma- und Medizinindustrie (laut deren „Studienlage“) als „**wissenschaftlich anerkannt**“ definiert ist. Im Vordergrund steht dabei überwiegend die Behandlung von Symptomen.

KI greift auf gesamtes medizinisches Fachwissen zu. Somit auch auf Kenntnisse der Naturheilkundemedizin und Mikronährstoffmedizin. Daraus können sich oft durchaus interessante Behandlungsansätze ergeben.

Ziel meines ganzheitlichen Behandlungskonzeptes ist es deshalb u.a. die Nährstoffversorgung individuell zu optimieren – was heute i.d.R. durch Nahrungsmittel alleine nicht mehr möglich ist.

Gleichzeitig strebe ich an Stoffwechselprozesse anzuregen und strukturell eingeschränkte Strukturen zu mobilisieren.

Wesentliche Behandlungskomponenten meines Therapiekonzeptes sind dabei die Osteopathische Medizin und die Mikronährstoffmedizin.

Somit ist es oft möglich Faktoren zu verändern, die Beschwerden oder Krankheiten begünstigen können und Heilungsprozesse zu unterstützen.

*Nachfolgend eine **allgemeine Information** für Sie zur Orientierung*

Diese Information ersetzt keine Behandlung oder medizinische Diagnostik und stellt auch keine Therapieempfehlung dar.

Ja, die Kraft der Beine hat einen erheblichen, wissenschaftlich belegten Einfluss auf die psychische und emotionale Stabilität.

Da die Beine die größten Muskelgruppen des Körpers beherbergen, setzt ihre Aktivierung biologische und psychologische Prozesse in Gang, die direkt auf das Gehirn und das Nervensystem wirken. [\[1, 2, 3, 4\]](#)

Die wichtigsten Mechanismen dieses Zusammenhangs gliedern sich in folgende Bereiche:

1. Die biologische Achse: "Myokine" und Gehirngesundheit

- **Botenstoffe fürs Gehirn:** Beim Training der großen Beinmuskeln (z. B. Quadrizeps) werden hormonähnliche Botenstoffe, sogenannte Myokine, ausgeschüttet. [\[, 2\]](#)
- **Schutz vor Abbau:** Diese regen die Produktion von BDNF (*Brain-Derived Neurotrophic Factor*) an, einem Protein, das das Wachstum und den Erhalt von Nervenzellen fördert. [\[1, 2\]](#)
- **Langzeit-Effekt:** Eine bekannte Langzeitstudie des King's College London an Zwillingen zeigte, dass die Beinkraft der stärkste körperliche Indikator für geistige Fitness und ein gesundes Gehirnalter im Laufe von zehn Jahren ist. Ein widerstandsfähiges Gehirn reguliert Emotionen nachweislich besser. [\[1, 2, 3\]](#)

2. Psychologische Stabilisierung und "Embodiment"

- **Körperliche Erdung:** Das psychologische Konzept des *Embodiment* (Verkörperung) beschreibt, dass die Körperhaltung direkt auf die Stimmung zurückwirkt. Starke Beine vermitteln dem Nervensystem das Signal von "festem Stand", Sicherheit und Belastbarkeit. [\[1, 2\]](#)
- **Selbstwirksamkeit:** Das Überwinden von Widerständen (z. B. bei Kniebeugen) steigert das Gefühl der Selbstwirksamkeit – die tiefe innere Überzeugung, auch schwierige Lebenssituationen aus eigener Kraft meistern zu können. [\[1, 2, 3\]](#)

- **Stress- und Angstreduktion:** Moderates bis intensives Krafttraining senkt den Cortisolspiegel (Stresshormon) und drosselt die Überaktivität im präfrontalen Kortex, die oft für endloses Grübeln verantwortlich ist. [1, 2]

3. Wechselwirkung in der Praxis

Die Verbindung funktioniert in beide Richtungen. Chronischer psychischer Stress, Ängste oder Erschöpfung manifestieren sich im Körper oft als psychosomatische Beschwerden wie "wackelige", kraftlose oder schwere Beine. Werden die Beine gezielt gekräftigt, lässt sich dieser Kreislauf durchbrechen und die psychische Resilienz steigt. [1, 2, 3, 4]

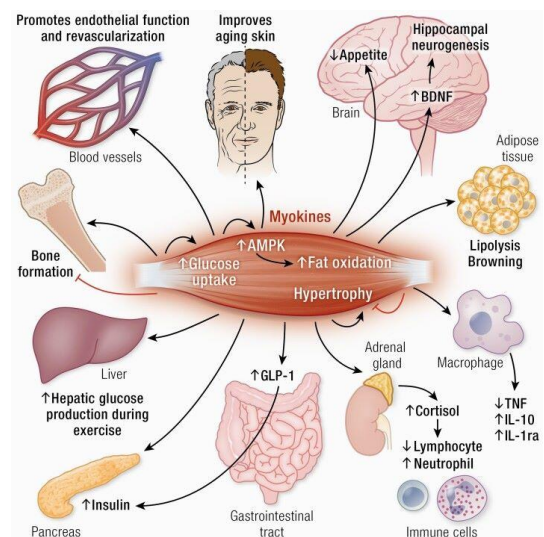
Auch das sollten Sie noch wissen

Wird die Muskulatur aktiv trainiert, werden in der Muskulatur Botenstoffe gebildet, die erheblichen Einfluss haben auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ...

Botenstoffe der Muskulatur haben Einfluss auf:

> Blutgefäße - Alterungsprozess - Gehirn / Psyche /
Wohlbefinden - Knochen / Gelenke - Fettgewebe -
Leber - Bauchspeicheldrüse / Insulin - Verdauungstrakt -
Nebenniere / Stress - Fett- / Zuckerstoffwechsel -
Makrophagen / Immunabwehr / Entzündungen <

[Medizinische Fachpublikation über Myokine](#)
(Google Übersetzung in Deutsch)



[Fit bis ins hohe Alter: Auf diese 5 Muskeln kommt es jetzt besonders an](#)

Diese 5 Muskelgruppen helfen dir dabei, auch im Alter mobil, stabil und unabhängig zu bleiben. Genau deshalb lohnt es sich, sie gezielt zu trainieren

Einfache – aber sehr effektive – Übungen, die Sie **jederzeit zu Hause** machen können sind z.B.

Planks – tiefe langsame Kniebeugen – an der Wand stehen – Schüttelübung
Zehen- / Fersenstand – Einbeinstand
(Anleitungen / Beschreibungen der Übungen kann ich gerne zusenden)