



27.05.2021 00:00 CEST

## Wie Muskeln sich für die Gesundheit stark machen

Ob Gehen, Radfahren, Handwerken, Einkäufe schleppen oder Rasen mähen – ohne Muskeln kommen wir nicht in Bewegung und bekommen auch nichts bewegt. Muskeln tragen unser Gewicht, halten uns aufrecht und stützen den gesamten Bewegungsapparat. Wer sie gut trainiert, kann nicht nur mehr Leistung bringen, sondern fühlt sich auch besser dabei. Denn starke Muskeln schützen die Gelenke vor Verschleiß und den Rücken vor Schmerzen.

**Bewegung öffnet die körpereigene Apotheke**

Aber die Muskulatur ist viel mehr als nur der „Arbeiter“ des Körpers. Sie zählt zu den größten stoffwechselaktive Organen, mit im Schnitt gut 30 Prozent des Körpergewichts bei Frauen und fast 40 Prozent bei Männern. Ebenso wie das Fettgewebe hat sie damit vielfachen Einfluss auf unsere Gesundheit. Denn bei Bewegung und Sport produzieren die Muskeln zahlreiche wichtige Botenstoffe, die Myokine, welche wie eine körpereigene Apotheke wirken. Dazu gehört zum Beispiel das Interleukin 6, das die Abwehr gegen Entzündungen mobilisiert und auch dem Bauchspeck den Kampf ansagt. Myokine können außerdem dabei helfen, Diabetes Typ 2 vorzubeugen, die Fettverbrennung zu stimulieren, die Entwicklung von Tumoren zu bremsen sowie vor Herzinfarkt, Osteoporose und Demenz zu schützen. Bei Männern wurde sogar ein direkter Zusammenhang von Muskelkraft und Lebenserwartung gefunden. Genug gute Gründe also, durch regelmäßiges Training für fitte und starke Muskeln zu sorgen. Krafttraining ist dabei besonders effektiv und auch gut für Senioren geeignet. Aber auch Ausdauer- oder Ballsportarten fördern Muskelaufbau und Vitalität.

### **Ohne Magnesium keine Energie**

Unabhängig davon welche Art der Bewegung man wählt: Die Muskeln benötigen dafür immer Magnesium. Fehlt das wichtige Mineral, können sie nicht richtig arbeiten und verkrampfen leicht. Wer etwas für fitte Muskeln und damit für seine Gesundheit tun will, unterstützt sie deshalb mit Magnesium\*. Eine Extraportion des Muskel-Minerals liefert Biolectra Magnesium aus der Apotheke, das in zahlreichen Dosierungen und Darreichungsformen erhältlich ist – zum Beispiel als Kapseln, Trinkgranulat, Brausetabletten oder Sticks für unterwegs. Es trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei und kann so die Basis für ein im wahrsten Sinne des Wortes bewegtes Leben schaffen.

\* Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion.

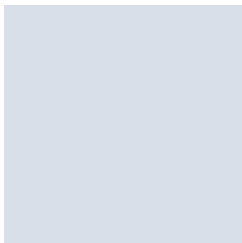
---

HERMES ARZNEIMITTEL ist in Deutschland einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation. Ob gesunde Muskeln, Gelenke und Knochen, Immunstärkung oder Infekte der oberen Atemwege – wir haben die passende Lösung in unserem breiten Sortiment von Qualitätsprodukten. Es umfasst bekannte Eigenmarken wie Biolectra, doc, Aspecton und algovir und Kooperationsmarken wie ANTI BRUMM, Betaisodona und OMRUM.

Wir verstehen uns als ausschließlicher Partner der Apotheken und investieren viel in den Aufbau und die Pflege unserer Marken und in die Entwicklung neuer Produkte. Hinter allem steht die über 110-jährige Geschichte eines Traditionsunternehmens, welches sich die Gesundheit der Menschen auf die Fahnen geschrieben hat.

*Mehr unter [www.hermes-arzneimittel.com](http://www.hermes-arzneimittel.com)*

## Kontaktpersonen



**Lisa Arnold**

Pressekontakt

PR Managerin

[lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com](mailto:lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com)

+49 89 / 79 102 20 232