

Science & Society

Prof. Dr. Ingo Froböse

Institut für Bewegungstherapie und
bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation
Deutsche Sporthochschule Köln

Vortrag:

*„Muskeln: die völlig unterschätzte
Gesundheitsressource des Körpers“*

Donnerstag, 29. Februar 2024

16:00 Uhr

**Hörsaal Abbe-Zentrum,
Beutenberg, Jena**

oder

per Livestream



fli

Leibniz-Institut
für Alternsforschung –
Fritz-Lipmann-Institut e.V.



Beutenberg
Campus e.V.

Gefördert durch:



Gottschalk Stiftung
Glücklich und gesund alt werden

Prof. Dr. Ingo Froböse

Muskeln: die völlig unterschätzte Gesundheitsressource des Körpers



Foto: Sebastian Bahr

Muskeln sind für unsere Gesundheit unglaublich wichtig! Seit 2007 wissen wir aus Wissenschaft und Forschung, dass unsere Muskulatur ein endokrines, d.h. hormonell aktives, Organ ist. Denn die Muskeln übernehmen vielfältige Funktionen in unserem Körper, die direkt stimuliert oder ausgelöst werden.

Unsere Muskeln sind also nicht nur für eine tolle Figur wichtig, sondern auch an vielen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt. Man könnte sogar sagen, die Muskulatur ist das größte und wichtigste Stoffwechselorgan unseres Körpers. Daher haben die Muskeln einen enormen Einfluss auf unsere Lebensqualität und unsere Gesundheit!

In seinem Vortrag geht Prof. Froböse auf die positiven Auswirkungen einer gut entwickelten Muskulatur auf den menschlichen Körper ein. Aber auch Probleme, die bei zu wenig Muskelmasse und Muskelkraft auftreten können, werden im Vortrag erklärt und erläutert. Und natürlich bringt der Referent auch Lösungen mit, wie die Muskulatur bis ins hohe Alter wieder in Form gebracht werden kann.

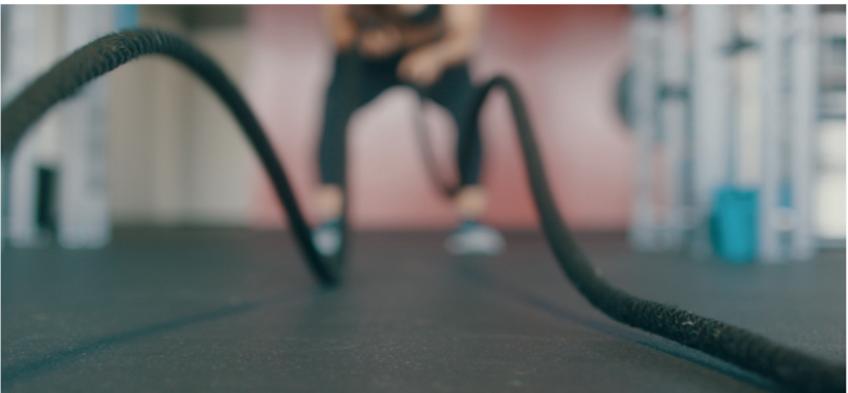


Foto: unsplash.com / Chase Kinney