



FIT UND XUND #3.17

KRAFTTRAINING IM ALTER? JA!

Bei Untätigkeit nimmt die Muskelmasse ab. Das ist allseits bekannt. In der Fachsprache nennt man den übermässigen Muskelschwund Sarkopenie. Unsere Muskeln beginnen ab dem 50. Lebensjahr zu schwinden. Ohne Präventionsmassnahmen wird dieser Muskelschwund ab dem 65. Lebensjahr relevant. Funktionelle Einbussen im Kraft- und Gleichgewichtsvermögen und zunehmende Gangunsicherheit sind die Folge.

Es braucht Muskelkraft

Viele Menschen denken in erster Linie an Bewegung. Diese ist auch wichtig! Doch unterschätzt man häufig das Krafttraining. Einfaches Beispiel: Wenn ich in die Knie gehe, hilft mir nicht das Herz-Kreislaufsystem beim Hochkommen, da brauche ich die Muskelkraft!

Ebenfalls belegen laborbasierte Untersuchungen, dass bereits 20- bis 30-minütiges Krafttraining, zwei-

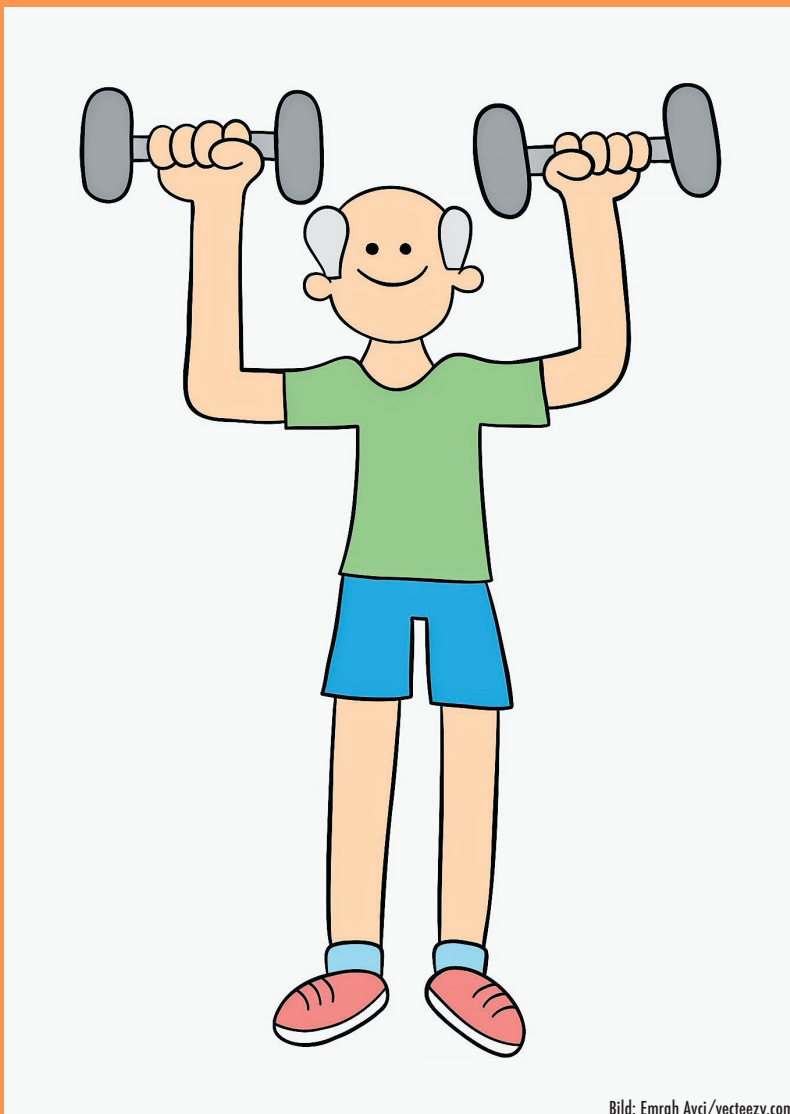


Bild: Emrah Avci/vecteezy.com

bis dreimal die Woche, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und Osteoporose senkt.

Vor allem auf Letzteres, ein immer wichtigeres Thema im Alter, hat Krafttraining durch Zug und Druck der Gewichtsbelastung eine positive Auswirkung auf den Knochenstoffwechsel und wirkt somit dem Knochenabbau entgegen. Ebenfalls hat regelmässiges Training auch einen günstigen Einfluss auf den Blutdruck und kann somit die Lebensqualität deutlich steigern.

Aufs Alter abgestimmt

Nichtsdestotrotz muss erwähnt werden, dass Krafttraining allein nicht die Lösung für alle Beschwerden ist. Für die Gesundheit spielen auch andere Faktoren wie Ernährung und Umwelteinflüsse eine entscheidende Rolle.

Somit kann man abschliessend sagen, dass ein pro-

gressives Krafttraining für ältere Menschen zur Reduktion des Muskelschwunds und zum Erhalt der Mobilität sinnvoll und notwendig ist. Dabei ist es wichtig, zu erwähnen, dass auch im Alter noch Muskeln aufgebaut werden können, jedoch muss das Krafttraining durch Fachpersonal auf das jeweilige Alter abgestimmt und angepasst werden. Ansonsten drohen Langzeitschäden von Gelenken und Muskeln, und dies muss verhindert werden.

Die Physio Sport AG ist seit Anfang dieses Jahres mit einem zweiten Standort im Weinland präsent. Nebst dem Haupthaus an der Landstrasse in Andelfingen ist das Unternehmen neu auch an der Dorfstrasse 20a in Dachsen zu finden.

Daniel Blaser

Physio Sport
Dachsen

