



Muskeltraining stärkt die Gesundheit

Mit voller Kraft

Es erfordert Disziplin und Durchhaltevermögen, doch dann sind die Trainingseffekte spürbar. Krafttraining stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern sorgt insgesamt für ein besseres Körpergefühl, steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und beugt mancher Erkrankung vor. Es ist nie zu spät, damit anzufangen.

Die ersten Wochen des Jahres sind vorbei. Wie sieht es aus mit Ihren guten Vorsätzen? Hatten Sie sich auch vorgenommen, sich mehr zu bewegen und mehr Sport zu treiben? Zugegeben – erneut könnte in diesem Jahr die Coronapandemie den ein oder anderen Sportwilligen bereits ausgebremst haben, weil das Training im Sportverein oder Fitness-Studio wieder nur mit erheblichen Einschränkungen möglich ist. Und sportliche Aktivitäten im

Freien sind in den Wintermonaten auch nicht jedermanns Sache. Ganz unabhängig davon weiß man aber nur zu gut, dass bei vielen der erste Elan Ende Februar schon wieder deutlich abgeflaut ist. Doch Durchhalten lohnt und die begrenzten Möglichkeiten im Fitness-Studio sind wirklich kein Hinderungsgrund.

Übungen zur Stärkung der Muskulatur können Sie z. B. auch regelmäßig zu Hause durchfüh-

ren. Nehmen Sie sich 2- bis 3-mal pro Woche jeweils eine halbe Stunde dafür Zeit. Ansonsten brauchen Sie nicht viel. Es gibt jede Menge Übungen, die ganz ohne Sportgeräte auskommen. Für manche werden Gymnastikbänder und Kurzhanteln benötigt, wobei Letztere oft durch Wasserflaschen oder Bücher ersetzt werden können. Für alle Übungen am Boden ist eine Matte als Unterlage hilfreich.

Wichtig ist, dass Sie einen guten Trainingsplan haben, damit alle Muskelgruppen trainiert werden. Außerdem sollten Sie am Anfang nicht übertreiben, sondern die Intensität der Übungen langsam steigern. Trainingspläne zum gezielten Muskeltraining finden Sie z. B. in Büchern und im Internet, dort z. T. auch als Mitmachvideo. Schauen Sie sich vorher die Übungen ganz genau an, damit Sie diese in der richtigen Körperhaltung ausführen können. Wichtig: Wenn bei bestimmten Übungen Schmerzen auftreten, hören Sie unbedingt mit der Übung auf. Spüren Sie nach einigen Trainingseinheiten starken Muskelkater, ist es besser, die schmerzenden Muskeln in den nächsten Tagen nicht mit weiteren Übungen zu belasten.

Muskeltraining lohnt in jedem Alter

Nach einigen Wochen werden Sie dann schon erste Erfolge spüren. Die Übungen fallen leichter und auch die letzte der geforderten Wiederholungen erfordert weniger Anstrengung. Viele weitere Effekte des Krafttrainings spüren Sie nicht so unmittelbar. Doch durch den Zugewinn an Muskelkraft und Muskelmasse stabilisieren Sie Ihren gesamten Bewegungsapparat, stärken Ihren Gleichgewichtssinn, senken Ihr Sturzrisiko und das Risiko für Osteoporose. Darüber hinaus unterstützt eine starke Muskulatur das Herz-Kreislauf-System, denn sie hat positiven Einfluss auf Blutdruck,

Tipps, Hinweise und Trainingspläne zum Muskeltraining

- Bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm starten, empfiehlt sich ein Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt. Sind Sie sehr ungeübt, sollten Sie das Training unter professioneller Anleitung beginnen.
- Mediziner der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V. haben 10 goldene Regeln für gesundes Sporttreiben zusammengestellt. Diese sollen Ihnen helfen, Risiken zu vermeiden und Ihr Wohlbefinden beim Sporttreiben zu steigern.
www.dgsp.de/seite/375183/zehn-goldene-regeln
- Auf der Internetseite der Deutschen Seniorenliga können Sie einen Trainingsplan zum Krafttraining herunterladen: www.muskelschwund-im-alter.de/trainingsplan



- Buchtipp: Muskeltraining für Senioren: 99 effektive Übungen für bleibende Fitness und Wohlbefinden. Jürgen Gießing, Limpert Verlag, 3. Aufl. 2021, 14,95 Euro

Fett- und Blutzuckerspiegel und Gefäße. Das ist durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen nachgewiesen.

Auch die Ernährung spielt eine Rolle

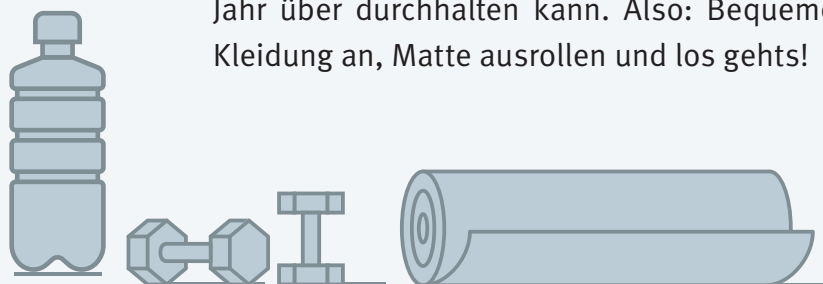
Krafttraining ist das eine – doch um die gewünschten Gesundheitseffekte zu erzielen und dann langfristig davon zu profitieren, sollten Sie außerdem Ihre Ernährung im Blick behalten. Diese sollte Ihrem persönlichen Nährstoff- und Energiebedarf angepasst sein. Dabei ist nicht ganz unwichtig, über welche Nahrungs-

mittel Sie Energie aufnehmen. Hauptlieferanten für Energie sind Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße. Entscheidend für die Muskulatur sind die Eiweiße. Gute Eiweißquellen sind Eier, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und Fisch sowie pflanzliches Eiweiß, das in Hülsenfrüchten, Nüssen und Getreide steckt. Darüber hinaus können Sie durch die gezielte Zufuhr bestimmter Nährstoffe den Muskelaufbau unterstützen.

Hier kommen Vitamin D und Kreatin ins Spiel. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D ist von zentraler Bedeutung für die Muskelfunktion. Vitamin D kann allein über Nahrungsmittel nicht in nennenswerten Mengen aufgenommen werden, doch wenn ausreichend Sonnenlicht auf unsere Haut trifft, so kann der Körper es selbst bilden. In der dunkleren Jahreszeit ist dies meistens nicht gewährleistet. Hinzu kommt, dass die Eigenproduktion von Vitamin D mit dem Alter nachlässt. Daher sollten Sie Ihren Arzt fragen, ob für Sie eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D sinnvoll ist.

Zur Stärkung der Muskulatur kann darüber hinaus die Zufuhr von Kreatin empfohlen werden. Kreatin ist maßgeblich am Energiestoffwechsel in den Muskelzellen beteiligt. Hier dient Kreatin als Energiespeicher, damit schnellstmöglich Energie für die Muskelarbeit bereitgestellt werden kann. Unser Körper kann etwa die Hälfte des benötigten Kreatins selbst herstellen, der Rest sollte über die Nahrung aufgenommen werden. Wenn Sie regelmäßig Ihre Trainingseinheiten zur Stärkung der Muskulatur absolvieren, können Sie durch die zusätzliche Einnahme von Kreatin die Effekte des Trainings und damit auch Ihre Leistungsfähigkeit steigern. Besprechen Sie auch das am besten mit Ihrem Arzt.

Das alles klingt doch nach einem guten Plan und einem Programm, das man das gesamte Jahr über durchhalten kann. Also: Bequeme Kleidung an, Matte ausrollen und los gehts!



Weitere Informationen zum Thema

Bestellen Sie kostenfrei unsere Broschüre „Gesund und vital altern – Muskelkraft und Leistungsfähigkeit erhalten und stärken“. Darin erklären wir den Alterungsprozess der Muskulatur und geben Tipps zum effektiven Muskeltraining und einer muskelfreundlichen Ernährung. Bestelladresse: Deutsche Seniorenliga e.V., Heilsbachstraße 32 in 53123 Bonn. Umfassende Informationen zum Thema und die Möglichkeit zum Download der Broschüre erhalten Sie im Internet unter: www.muskelschwund-im-alter.de



Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Dr. Jürgen Gießing, Institut für Sportwissenschaft Universität Koblenz-Landau

INHALT: Älter werden

- Alterungsprozess der Muskulatur
- Risiko Muskelschwund

Muskelkraft erhalten und stärken

- Bewegungstraining
- Ernährung
- Nahrungsergänzung zur Stärkung der Muskeln

Von hohem Wert – mehr Muskelkraft im Alter