



Muskelkraft erhalten und stärken

Fit und stark, gesund und vital

Es besteht kein Zweifel: Starke Muskeln im Alter beugen Krankheiten vor, steigern das Wohlbefinden, tragen zum Erhalt der Selbstständigkeit und einer hohen Lebensqualität bei. Umgekehrt steht der Verlust an Muskelkraft mit einer Vielzahl von gesundheitlichen Risiken in Zusammenhang.

Alter macht sich nicht allein am Geburtsdatum fest. Manch fitter, gut trainierter 50-Jähriger punktet nicht nur im direkten sportlichen Vergleich, sondern er hat auch bessere Gesundheitswerte als ein untrainierter 30-Jähriger. Das Training macht den Unterschied – sowohl, was die allgemeine körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit betrifft, als auch hinsichtlich der Muskelkraft.

Ohne regelmäßiges Training erschlaffen die Muskeln. Aufgrund altersbedingter Veränderun-

gen im Stoffwechsel der Muskelzellen beschleunigt sich dieser Prozess mit zunehmendem Alter. Auch wenn man es zunächst nicht bemerkt, so setzt der stetige Abbau von Muskelmasse bereits um das 30. Lebensjahr ein. Jährlich kann das bis zu einem Prozent, im höheren Lebensalter sogar bis zu 3 Prozent Verlust an Muskelkraft bedeuten. Was dieser Muskelschwund für die Lebensqualität im Alter bedeuten kann, weiß jeder, der schon einmal längere Zeit das Bett hüten musste und anschließend kraftlos und wackelig auf den Beinen stand. Doch starke Mus-

keln erhalten nicht nur die Selbstständigkeit und steigern das Wohlbefinden, sondern eine gut trainierte Muskulatur stärkt den gesamten Organismus und kann zahlreichen Erkrankungen vorbeugen.

Muskelkraft erhalten und stärken

Wir können den biologischen Alterungsprozess der Muskeln nicht komplett stoppen, aber es gibt durchaus Möglichkeiten, dem Muskelabbau effektiv entgegenzuwirken. Entscheidend ist, dass wir die Muskeln gezielt fordern und sie gleichzeitig mit den für sie wichtigen Nährstoffen versorgen.

Wenn Sie regelmäßig Sport treiben, z. B. Rad fahren, schwimmen oder wandern, tun Sie bereits viel für Ihre körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit. Dabei trainieren Sie in erster Linie Ihre Ausdauer, was sich u. a. positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt. Was Ihre Muskulatur betrifft, so ist der Zugewinn an Kraft eher gering. Hierfür ist ein gezieltes Muskeltraining, angefangen von Kniebeugen und Liegestützen bis hin zu Übungen mit Gewichten oder Therabändern, besser geeignet.

Damit Sie die optimalen Trainingseffekte erzielen, d. h., Ihre Muskeln richtig fordern, sie aber nicht überfordern, muss Ihr Training an Ihre vorhandene Leistungsfähigkeit und Ihre körperlichen Voraussetzungen angepasst sein. Auch um

Muskeltraining lohnt in jedem Alter

- Muskelzellen sind bis ins hohe Alter in der Lage, sich zu erneuern, d. h., die Muskeln lassen sich in jedem Alter trainieren. Wichtig für den Aufbau von Muskulatur ist die ausreichende Zufuhr von Nährstoffen, insbesondere von Proteinen und Kreatin.
- Inaktive Menschen über 70 Jahre haben eine muskuläre Leistungsfähigkeit von nur noch rund 40 Prozent. Wer jedoch regelmäßig trainiert, der hat im selben Alter eine muskuläre Leistungsfähigkeit von über 65 Prozent.
- Krafttraining verbessert die motorischen Fähigkeiten sowie die Reaktionsfähigkeit und senkt damit das Risiko von Stürzen.
- Laboruntersuchungen haben gezeigt, dass ein 20- bis 30-minütiges Krafttraining, das 2- bis 3-mal pro Woche ausgeführt wird, einen günstigen Einfluss auf die Risikofaktoren für bestimmte Erkrankungen hat. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebserkrankungen und Osteoporose.

Verletzungen zu vermeiden, ist es ratsam, dass Sie zunächst unter Anleitung und Kontrolle eines ausgebildeten Trainers trainieren. Viele Sportvereine und Fitnessstudios bieten spezielle Trainingsstunden für Senioren an. Bedingt durch die Einschränkungen infolge der Coronapandemie ist derzeit ein Training vor Ort in der Gruppe allerdings oft nicht möglich. Einige Vereine und Studios haben ihre Angebote deshalb um Onlinekurse erweitert, so dass Sie zu Hause per Videoanleitung trainieren können. Statt Geräten wie Hanteln oder Expander kommen dann z. B.



Neue DSL-Broschüre und -Website

Weitere Informationen zum Thema finden Sie in unserer Broschüre „Gesund und vital altern – Muskelkraft und Leistungsfähigkeit erhalten und stärken“. Die Broschüre können Sie kostenfrei bei der DSL bestellen oder im Internet herunterladen: Deutsche Seniorenliga e.V., Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn, www.muskelschwund-im-alter.de

Wasserflaschen oder beladene Rucksäcke zum Einsatz. Eine Vielzahl von Videoanleitungen finden Sie auch auf verschiedenen Youtube-Kanälen unter dem Stichwort „Krafttraining zu Hause“ (www.youtube.com). Detaillierte Anleitungen und Trainingspläne gibt es aber auch z. B. in Büchern.

Auch auf die Ernährung kommt es an

Zusätzlich zum gezielten Muskeltraining sollten Sie ein paar grundlegende Dinge bei Ihrer Ernährung beachten. Um alle lebenswichtigen Funktionen aufrechtzuerhalten und um Leistung bringen zu können, braucht unser Körper Energie. Man bezeichnet dies als Grund- und als Leistungsumsatz. Der Grundumsatz, der u. a. von Alter, Geschlecht, Körpergröße und Gewicht abhängt, sinkt im Alter. Lassen zudem noch kör-

So sieht eine altersgerechte und muskelfreundliche Ernährung aus:

- Sorgen Sie für einen hohen Vitamin-D-Status.
- Reduzieren Sie Fette und Kohlenhydrate.
- Achten Sie auf die ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren.
- Nehmen Sie viel hochwertiges Eiweiß zu sich.
- Achten Sie auf die ausreichende Versorgung mit Kreatin.

Gemäß diesen Empfehlungen gehören z. B. Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und Fisch auf Ihren Speiseplan. Fleisch und Fisch sind dabei nicht nur eine gute Eiweißquelle, sondern sie liefern auch das für die Muskulatur wertvolle Kreatin.

perliche Anstrengungen nach, geht auch der Leistungsumsatz zurück. Wenn wir unsere Ernährung diesen Veränderungen nicht anpassen, legen wir im Alter folglich an Gewicht zu.

Wenn Sie regelmäßig in Bewegung sind und Sport treiben, können Sie der altersbedingten Gewichtszunahme entgegenwirken. Dennoch sollten Sie darauf achten, wie viel Energie Sie aufnehmen – und über welche Nahrungsmittel. Hauptlieferanten für die Energie sind Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße (Proteine). Entscheidend für die Muskulatur und den Muskelaufbau sind Proteine. Im Alter verändert sich der Stoffwechsel der Muskeln, was u. a. dazu führt, dass Eiweiße schlechter verarbeitet und in die Muskeln eingebaut werden. Wenn Sie Ihre Muskeln aufbauen wollen und trainieren, dann steigt der Bedarf an Energie, vor allem in Form von Proteinen. Zudem sollten Sie einen Nährstoff im Blick haben, der maßgeblich am Energiestoffwechsel in den Muskelzellen beteiligt ist. Dieser Nährstoff heißt Kreatin. Er dient als Energiespeicher sowie zum Energietransport und sorgt dafür, dass Energie schnell bereitgestellt werden kann. Unser Körper benötigt etwa 2 bis 4 Gramm Kreatin pro Tag. Etwa die Hälfte davon kann er selber herstellen, die andere Hälfte sollte über die Nahrung aufgenommen werden.

Nahrungsergänzung zur Stärkung der Muskeln

Mit einer gesunden, altersgerechten Ernährung und regelmäßigem Training schaffen Sie eine gute Basis zum Erhalt und zum Aufbau Ihrer Muskelkraft. Sinnvoll ergänzen lässt

sich dies durch die Zufuhr von Nährstoffen wie z. B. Kreatin, das nachweislich den Muskelaufbau fördert.



Warum ein voller Kreatinspeicher sinnvoll ist

Kreatin wird vom Körper zum größten Teil in der Skelettmuskulatur, aber auch im Herzmuskel, Gehirn und in den Nerven eingelagert. Etwa 1,5 bis 2 Prozent des gespeicherten Kreatins verbrauchen wir täglich für unseren Energiestoffwechsel. Durch die Eigenproduktion und über die Ernährung füllen sich die Kreatinspeicher immer wieder so weit auf, dass der Bedarf gedeckt werden kann. Ein messbarer Kreatinmangel tritt daher bei gesunden Menschen nicht auf. Dennoch ist es von Vorteil, dass Menschen, die ihre Muskeln trainieren, die Zufuhr von Kreatin erhöhen. Denn Kreatin verstärkt nachweislich die Wirkung des Krafttrainings. Es kommt zu einem Zugewinn an Muskelmasse und Muskelkraft und damit auch zu einer Leistungssteigerung. Aus gutem Grund ist unter Leistungs- und Kraftsportlern die Nahrungsergänzung mit Kreatin seit langem ein bewährtes Mittel, um begleitend zum intensiven Training schnell Muskelmasse aufzubauen. Wer im Alter seine Muskelkraft erhalten und stärken möchte, dem empfehlen Sportmediziner und Ernährungswissenschaftler die Aufnahme von etwa 3 Gramm Kreatin pro Tag. Da es kaum möglich und aus vielerlei Gründen auch nicht sinnvoll ist, diese Menge allein über die Ernährung sicherzustellen – Sie müssten dafür täglich etwa ein halbes Kilo Fisch oder Fleisch essen –, sind kreatinhaltige Nahrungsergänzungsmittel die bessere Alternative. Allerdings, und das soll an dieser Stelle deutlich betont werden: Kreatin ist kein Wundermittel. Ohne Training hat die Nahrungsergänzung mit Kreatin nicht die gewünschte Wirkung auf Muskelkraft und Muskelmasse.

Ihr Trainingsprogramm

Der richtige Zeitpunkt, um mit dem Muskeltraining anzufangen, ist genau jetzt. Wir haben für

Sie ein paar Tipps und Hinweise zusammengestellt. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Ihnen anfangs bereits nach wenigen Übungen die Kraft ausgeht. Schon bald werden sich Trainingserfolge bemerkbar machen und Sie werden ein neues Körpergefühl entwickeln.



Tipps für Ihr Muskeltraining

- Machen Sie vor Beginn Ihres Trainingsprogramms einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt. Bei bestimmten Erkrankungen muss das Trainingsprogramm mit dem Arzt abgesprochen werden.
- Wenn Sie lange keinen oder wenig Sport getrieben haben, sollten Sie Ihr Training unter professioneller Anleitung beginnen.
- Wichtig ist, dass die einzelnen Übungen korrekt und mit der richtigen Körperhaltung ausgeführt werden. Wenn Sie alleine trainieren, beachten Sie genau die Anleitung. Hilfreich ist es, wenn Sie sich die einzelnen Übungen per Video anschauen können.
- Überfordern Sie sich nicht. Wenn Sie untrainiert sind, ist es besser, wenn Sie zunächst ohne Gewichte trainieren. Nach einer gewissen Zeit können Sie die Schwierigkeit durch kleine Gewichte steigern.
- Achten Sie auf Ihren Körper. Wenn Sie Schmerzen beim Training haben, hören Sie mit der Übung auf.
- Trainieren Sie ungefähr 30 Minuten und das 2- bis 3-mal in der Woche.
- Nach dem Training braucht die Muskulatur Zeit, um sich zu regenerieren. Legen Sie deshalb möglichst einen Tag Trainingspause ein.
- Ergänzen Sie das Muskeltraining durch Gymnastik oder Dehnübungen, damit Sie neben der Kraft auch Ihre Beweglichkeit und Koordination erhalten.
- Unterstützen Sie Ihren Muskelaufbau durch die tägliche Nahrungsergänzung mit Kreatin.