

<b>Zeitschrift:</b>	Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich
<b>Herausgeber:</b>	Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich
<b>Band:</b>	- (2005-2006)
<b>Heft:</b>	92
<b>Rubrik:</b>	Altersmythos CCXVII : kräftigendes Muskeltraining ist am besten geeignet, Behinderungen im Alltag vorzubeugen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## ALTERSMYTHOS CCXVII

**Kräftigendes Muskeltraining ist am besten geeignet, Behinderungen im Alltag vorzubeugen.**

### **Wirklichkeit**

Nur funktionelle Übungen, gegebenenfalls erschwert durch zusätzliche Gewichte, sind im Gegensatz zu einfachem, kräftigendem Muskeltraining mit kleinen Hanteln und elastischen Bändern in der Lage, die Alltagsfähigkeit von über 70-Jährigen nachhaltig zu verbessern.

### **Begründung**

Im kommunalen Freizeitzentrum in Utrecht (NL) wurden 98 gesunde über 70-jährige (Durchschnittsalter 75 $\pm$ 4 Jahre) Freiwillige an einer 12-wöchigen dreimal wöchentlichen Therapie von kräftigenden Muskelübungen (KMÜ) oder funktionellen Übungen (FÜ) oder einer Kontrollgruppe ohne Übungsprogramm zugeteilt.

- Beide Übungsprogramme begannen mit einer 10-minütigen Aufwärmphase mit Musik und endeten mit einer 10-minütigen Abkühlphase mit Stretching. Beide Übungsprogramme wurden in Zweiergruppen als Paarübungen durchgeführt und so intensiv gestaltet, dass die Teilnehmenden die einzelnen Übungen in einer Skala von 1 = sehr sehr leicht bis 10 = sehr sehr hart mit 7–8 Punkten bewerteten. Die Belastung wurde entsprechend modifiziert durch die Anzahl Repetitionen oder die verwendeten Gewichte.
- Bei den FÜ wurden einfache kurze Alltagsübungen wiederholt, wie aufstehen, gehen, auf ein Podest treten und ein Gewicht von einem Gestell herunter bringen, wobei auch Gedächtnistrainingselemente eingebaut waren, wie Auswahl der Gewichte nach Farben oder Reihenfolge.
- Bei den KMÜ wurden die Schulter-, Arm-, Bein- und Rumpfmuskeln gegen Widerstand trainiert mit Hanteln von 0,5 bis 8 Kilogramm, Knöchelgewichten von  $\frac{1}{4}$  bis 10 Kilogramm und

verschiedene resistente elastische Bänder in je drei Sets von 10 Repetitionen.

- Evaluiert wurde die Performance in 16 Alltagsaufgaben, wie Wäsche einfüllen, einen Bus mit Taschen besteigen, wobei das transportierte Gewicht und die benötigte Zeit benutzt wurden zur Errechnung eines Scores. Ausserdem wurden die Ellbogenflexoren (EF) und die Knieextensoren (KE) Kraft gemessen, alle vor und sofort, sowie 6 Monate nach Ende der 12 Wochen Übungsprogramme.
- Die Alltagsfunktionen der Personen mit KMÜ verbesserten sich nicht signifikant (plus 7%) im Vergleich zur Kontrollgruppe, aber deutlich (plus 14%) und 6 Monate anhaltend (plus 13%) bei der FÜ-Gruppe ( $P < 0,002$ ). Die isometrische maximale EF- und KE-Kraft verbesserte sich nur signifikant in der KMÜ, aber nicht in der FÜ-Gruppe unmittelbar nach Übungsende, was aber 6 Monate später nicht mehr nachweisbar war.

P.L. de Vreede et al: Functional-Task Exercise Versus Resistance Strength Exercise to Improve Daily Function in older women: A Randomized, Controlled Trial. JAGS 53: 2–10, 2005