Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 6: Muskeln : Schutz der Gesundheit

Vorwort: Editorial
Autor: Rawer, Claudia

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

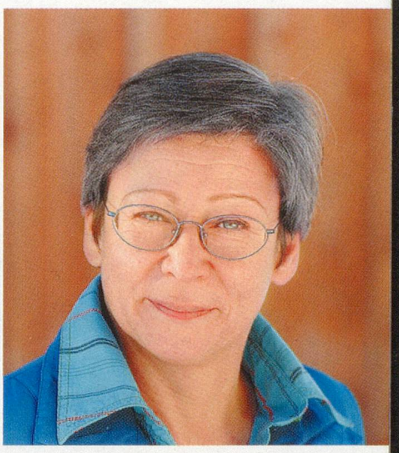
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on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

Download PDF: 08.08.2025

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

Muskel-Arbeit

Liebe Leserinnen und Leser



Claudia Rawer
c.rawer@verlag-avogel.ch

Dafür, dass ich körperlich ja eher eine Mini-Ausgabe bin, war ich eigentlich immer recht kräftig. In jungen Jahren verdiente ich mir sogar den leicht ironischen Spitznamen «Bär», da ich locker eine Kiste Mineralwasser in jeder Hand schleppte – wohlgemerkt, damals noch mit Glasflaschen! Auch das Tragen schwerer Geräte bei der biologischen Feldarbeit machte mir wenig aus, und die Beinmuskeln waren sowieso durch Reiten, Skifahren und Jiu Jitsu gestählt.
Das ändert sich spätestens mit dem Auftreten erster Knirschgeräusche im Knie und sonstigen Gelenken. Langsam reift die Erkenntnis, dass ein Kasten Mineralwasser genügt, etwas später kommt die Einsicht, dass ein Sechserpack auch ganz schön was wiegt, und noch ein paar Jahre weiter ertappt man sich dabei, ganz unökologisch über Plastikflaschen nachzudenken. So ist das eben – man wird nicht jünger, und der Abbau der Muskelmasse beginnt ja eh schon mit dreissig. Hauptsache, die Lachmuskeln sind noch gut trainiert.
Und dann kommen die Mediziner und sagen: Muskeln – liebe Leute, da geht es um mehr als nur Kisten schleppen! Ganz zentral für die Gesundheit seien gut entwickelte und kräftige Muskeln, und sogar für Herzkranke sei ein moderates Krafttraining mehr als empfehlenswert. Schlappe Muskeln seien nicht nur wenig attraktiv, auch vor Arteriosklerose und gar Alzheimer schützten kräftige Muckis.

Na, da wird man doch ein bisschen nachdenklich. Nun spiele ich ernsthaft mit dem Gedanken zu tun, was mir meine Nachbarin schon lange rät: Doch mal ins Fitnesscenter schnuppern gehen. Und dann sehe ich mich vor dem geistigen Auge als altes Mütterlein: klapprig, von der Arthrose gebeugt – aber mit einer Kiste Mineralwasser in jeder Hand.

Trainieren Sie mit?
Herzlichst Ihre

Claudia Rawer

Gesundheits-Nachrichten
Postfach 63
CH-9053 Teufen
E-Mail:
info@verlag-avogel.ch
Internet:
www.gesundheits-nachrichten.ch