Krafttraining im Alter

Autor(en): **Biggoer, Richard**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **7 (1999)**

Heft 1

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818422

Nutzungsbedingungen

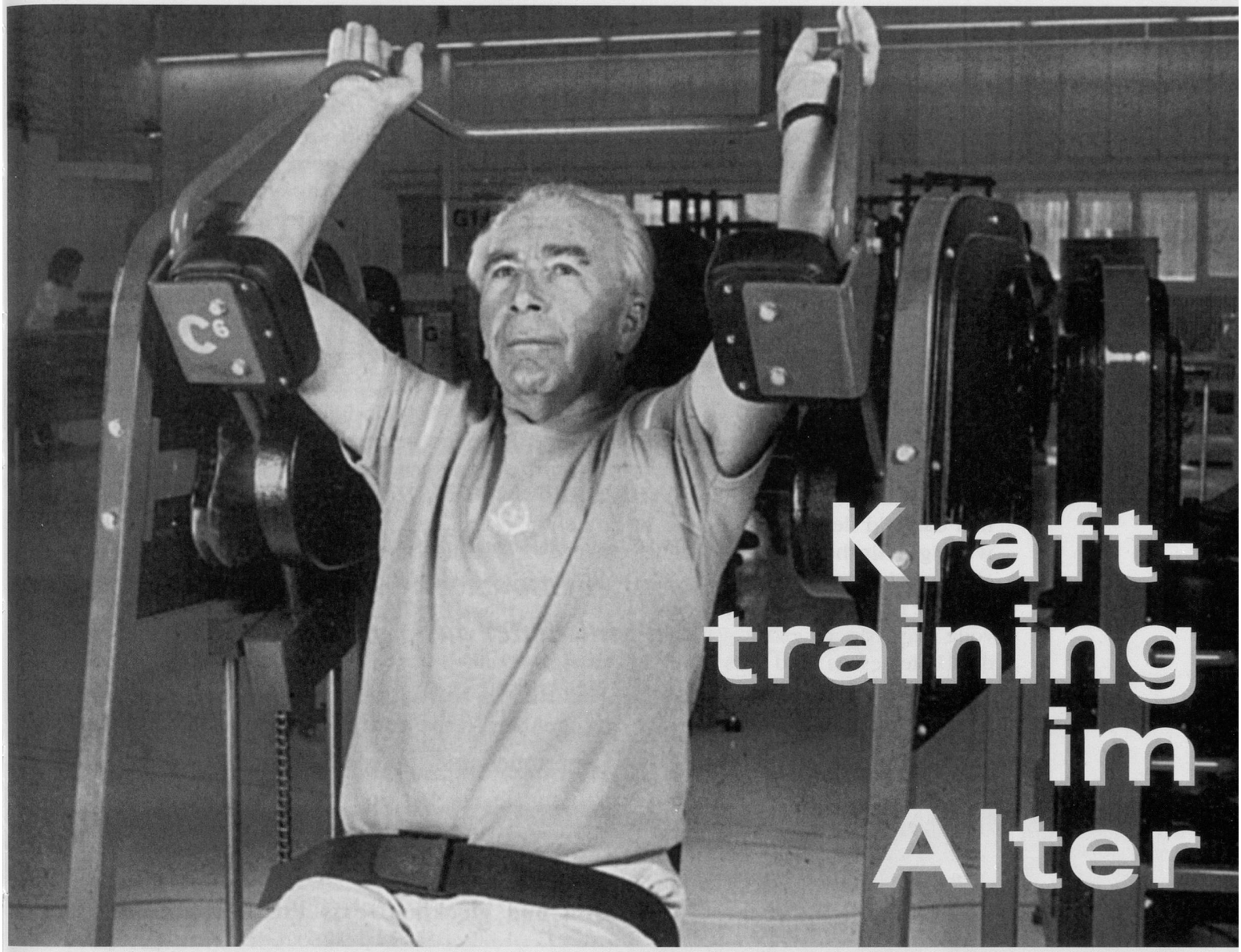
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Kraft-training im Alter

Die Gesundheit hängt eng mit dem körperlichen Trainingszustand zusammen. Körperliche Fitness besteht aus drei Grundkomponenten: Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft. Diese müssen auch im Alter nicht schlechter werden. Das einfache Rezept dazu heisst Krafttraining.

*Dr. med. Richard Biggoer

Im Zug des Fitness-Booms wurde der Beweglichkeit und der Ausdauer die grösste Aufmerksamkeit geschenkt. In unzähligen Fitness-Studios betreibt eine immer grössere Zahl von Menschen ein Ausdauer- beziehungsweise Beweglichkeitstraining. In gleichem Mass wie die Anzahl der Fitness-Studios gestiegen ist, haben aber auch die sportbedingten Unfallverletzungen (Überlastungssyndrome) zugenommen. Nicht zuletzt deshalb, weil die dritte Fitnesskomponente, nämlich die Kraft, zuwenig beachtet wird.

Jede Fortbewegung ist körperliche Arbeit

Jegliche Fortbewegung bedeutet körperliche Arbeit gegen die Schwerkraft. Was geschieht, wenn diese wegfällt, konnten wir bereits mehrfach in TV-Berichten aus den Astronautencockpits der Weltraumfahrt erleben: Wir schweben! Dauert eine solche Raumfahrt längere Zeit, wird den Astronauten allerdings die Rückkehr im wahrsten Sinne des Wortes schwer gemacht. Aufgrund des längeren Wegfalls der Erdanziehungskraft fehlt der spezifische Widerstand für die Körpermuskulatur. Dadurch kommt es zu einem Muskelschwund und entsprechendem Kraftverlust. Daneben sind aber auch andere Umstellungen in den körperlichen Geweben die Folge. So nimmt die Knochendichte ab, so dass bei längerer Exposition eine reversible Osteoporose entstehen kann.

Fit mit Alter+Sport von Pro Senectute Kanton Zürich

Alter+Sport bietet rund 20 000 Sportlerinnen und Sportlern im Kanton Zürich zu attraktiven Bedingungen bekannte Sportarten wie Turnen, Gym60, Turnen im Heim, Wandern, Schwimmen und Tanzen. Aber auch moderne Sportarten wie Velofahren, Walking, Langlauf und Ski alpin sind vertreten.

Sie machen noch nicht mit? Dann wagen Sie zumindest einmal einen Versuch, um herauszufinden, welche der Alter+Sport-Gruppen Ihnen zusagt. Rufen Sie uns an und verlangen Sie detaillierte Unterlagen. Abteilung Alter+Sport, Tel. 01/422 42 55.

Die Beine tragen schwer

Der genau gleiche Zustand tritt ein, wenn wir unseren Körper nicht belasten. Alle kennen das Bild des dünnen Beines nach mehrwöchiger Gipsbehandlung, zum Beispiel nach einem Beinbruch. Der Unterschied zur Gegenseite ist dann offensichtlich und erfährt die volle Aufmerksamkeit des Patienten wie auch des Umfeldes. Es wird alles daran gesetzt, den alten Zustand wiederherzustellen. Als natürlicher Vorgang allerdings wird es hingenommen, wenn dies langsam, schleichend und in symmetrischer Weise mit zunehmendem Alter eintritt. Wir nehmen es als selbstverständlich hin, dass wir als alte Menschen auf dünnen, zittrigen Beinen gehen müssen, womöglich noch mit unseren dünnen Armen eingehängt bei einer oder zwei Begleitpersonen. Dies sei halt so, bedingt durch die natürliche Altersschwäche. Wirklich?

Trainingsmangel hat schwerwiegende Folgen

Jüngste sportmedizinische Untersuchungen an 60- bis 90jährigen Menschen unter Krafttraining relativierten den Begriff der Altersschwäche: allerhöchstens 50 Prozent des Kraftverlustes im Alter sind bedingt durch einen natürlichen Alterungsprozess in den Geweben. Weitaus schwerwiegender ist der Trainingsmangel. Viele Altersbeschwerden sind weitgehend bedingt durch mangelnde muskuläre Stützung des Bewegungsapparates. Dies ganz besonders im Bereich der Wirbelsäule. Im Alter nimmt zwar die Anzahl der Muskelfasern ab, die Trainingseffekte an den noch vorhandenen Muskelfasern sind jedoch gleich wie bei jungen Menschen. Dies hat zur Folge, dass die Krafttrainingsprinzipien für Jung und Alt praktisch die gleichen sind.

Maschinen besser als Hanteln

Für ältere Menschen ist dem Training an Kraftmaschinen eindeutig der Vorzug zu geben gegenüber dem Training mit freien Hanteln. Die Vorteile sind eine geführte Bewegung, der Rücken ist gut abgestützt, bei einem plötzlichen Loslassen der Griffe besteht keine Verletzungsgefahr, und es kann optimal über einen schmerzfreien Bewegungsradius trainiert werden. Vergleicht man das apparative Krafttraining mit den sonstigen Breitensportarten, so lässt sich leicht feststellen dass das Verletzungsrisiko praktisch null ist. Im Gegenteil, Krafttraining als körperliche Hygienemassnahme schützt gegen Überlastungsschäden beim Ausüben anderer Sportarten.

Das gilt insbesondere bei alten Menschen, bei denen es häufig bereits zu Abnützungserscheinungen in den Gelenken (Arthrose) gekommen ist. Viele haben Angst vor Belastung, wenn eine Arthrose vorliegt. Durch den Nichtgebrauch der Muskulatur kommt es jedoch zu einer weiteren Destabilisierung der Gelenke, was wiederum zu Schmerzen führt. Ein Teufelskreis ist geschlossen! Entgegen der weitverbreiteten Meinung verursacht Krafttraining kei-

NEU IN DER SCHWEIZ:
LONDON'S PREMIER SPORTS & HEALTH CLUB

"Der Club, dem meine Gesundheit und mein Wohlergehen ein grosses Anliegen sind!"

HOLMES PLACE
SPORTS & HEALTH CLUB

DER CLUB, DER ANDERS IST!

RESERVIEREN SIE SICH JETZT IHRE MITGLIEDSCHAFT

Zürich / Jelmoli
Steinmühleplatz 1, 8021 Zürich
Tel. 01 215 24 20
Fax 01 215 24 25

Basel / Räbgass Center
Rebgasse 20, 4058 Basel
Tel. 061 686 99 80
Fax 061 686 99 85

Oberrieden ZH / Seepark
Seestrasse 97, 8942 Oberrieden
Tel. 01 722 53 20
Fax 01 722 53 25

ne Arthrose. Auch für Patienten mit medikamentös gut eingestellten Herz-Kreislauf-Krankheiten ist das Krafttraining gefahrlos. Lediglich bei massiver Herzkammer-Funktionsstörung darf kein Krafttraining durchgeführt werden. Für Patienten nach einem Herzinfarkt bzw. mit schweren Herzkranzgefäss-Erkrankungen ist deshalb in jedem Fall die Rücksprache mit dem behandelnden Arzt obligatorisch.

Auch nach der Berufsaufgabe aktiv bleiben

Der gesellschaftlich traditionelle, oft jahrelang bestehende Belastungsmangel führt im Alter zu einer fortschreitenden Muskelinsuffizienz, die mit einer massiven Einbusse der Lebensqualität einhergehen kann. Mit 75 Jahren spielt es keine Rolle mehr, wie schnell man eine Treppe hinaufgeht, sondern es ist wichtiger, ob man dies alleine tun kann oder ob man auf Stöcke oder Drittpersonen angewiesen ist. Eine gut trainierte Muskulatur stellt auch einen Schutzfaktor dar. Die durchschnittliche Lebenserwartung ist für beide Geschlechter hoch (im Durchschnitt leben Frauen 82.3, Männer 76.2 Jahre). Die Lebensphase nach der Berufsaufgabe wird also immer länger, und es ist unser aller Interesse, dass diese Zeit auch aktiv gelebt werden kann.

**Dr. med. Richard Biggoer, Spezialarzt FMH für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Rheumaerkrankungen, Zürich*

Nutzen des Krafttrainings aus wissenschaftlicher Sicht

Verhindert den Abbau der Muskelkraft

Ein Erwachsener, der kein Krafttraining betreibt, verliert innert 10 Jahren zwischen fünf und sieben Pfund an Muskelmasse. Damit steigt die Verletzungsanfälligkeit. Heute belegen zahlreiche Studien, dass mit korrekt durchgeführtem Krafttraining die Muskulatur bis ins hohe Alter trainierbar bleibt.

Vermindert Rückenschmerzen

Jahre der Forschung im Zusammenhang mit Krafttraining und Rückenschmerzen haben ergeben, dass eine zu schwache Lendenmuskulatur den Hauptrisikofaktor für Rückenschmerzen darstellt. Neuere Studien zeigen, dass Rückenpatienten bereits nach 10 Wochen gezieltem Training signifikant weniger Schmerzen haben.

Erhöht die Knochendichte

Richtig dosiertes Krafttraining hat nicht nur Einfluss auf das Muskelgewebe, sondern auch auf das Knochengewebe. Der Osteoporose kann so aktiv vorgebeugt werden.

Verbesserung des Stoffwechsels

Die Muskulatur ist ein sehr stoffwechselaktives Gewebe. Forschungen haben ergeben, dass bei einer Zunahme der Muskelmasse um drei Pfund, die Stoffwechselaktivität sich um 7% und der tägliche Kalorienverbrauch um 15% erhöht. Ein einmal wöchentlich durchgeführtes Krafttraining erhöht die Stoffwechselproduktivität und reduziert somit die Wahrscheinlichkeit, Fett anzusetzen.

Fördert die Verdauung

Eine 1992 durchgeführte Studie zeigt eine Beschleunigung um 56% der Durchgangszeit im Magen-Darm-Trakt nach drei Monaten Krafttraining.

Reduziert den Blutdruck im Ruhezustand

Untersuchungen haben gezeigt, dass mit Krafttraining der Ruheblutdruck gesenkt werden kann. Auch wurde auf eine Verbesserung des Blut-Fett-Spiegels hingewiesen.