

Kraft fürs Alter tanken

Für einen guten Body Hanteln zu schwingen, ist längst bei Männern und Frauen Trend. Krafttraining hilft aber auch dem Muskelabbau, der ab 40 einsetzt, entgegenzuwirken.

Man muss keine großen Gewichte stemmen, um die Muskulatur auf Trab zu halten. Das gilt für Frauen und Männer gleichermaßen.



Lange waren Muckibuden die alleinige Spielwiese der Body-BUILDER-Szene. Ein Image, das Fitness-Studios aber schon längst abgelegt haben. Krafttraining ist für viele einfach eine Möglichkeit, ihren Körper straff zu halten. Und auch die gesundheitlichen Aspekte einer trainierten Muskulatur werden zunehmend wahrgenommen. Bauch und Rücken werden dann nicht mehr gestärkt, um in der Badehose gute Figur zu

machen, sondern etwa, um Kreuzbeschwerden zu lindern und Bandscheibenvorfälle zu verhindern.

Krafttraining hilft aber auch, einem natürlichen Prozess entgegenzuwirken, der sich massiv auf die Lebensqualität auswirken kann, da einfachste Anstrengungen zur Herausforderung werden: „Ab dem 40. Lebensjahr baut der Mensch Muskelmasse und Kraft ab. Weniger Leistungsfähigkeit bedeutet auch weniger Lebensqualität. Dessen sind sich aber nur die wenigsten bewusst“, ist Martin Burtscher vom Institut für Sportwissenschaft der Uni Innsbruck überzeugt. Die Abnahme beträgt 8 bis 10 Prozent pro Jahrzehnt. Ein 80-Jähriger hat demnach ein gutes Drittel seiner ursprünglichen Muskelmasse verloren. „Es ist schwer zu sagen, was davon altersbedingt ist und was durch Inaktivität verursacht ist“, so Burtscher. Eines aber ist gewiss: Man kann gegensteuern. Und je früher man damit beginnt, umso besser.

Das heißt aber nicht, dass für ein muskelerhaltendes Krafttraining gleich eine Fitnessclub-Mitgliedschaft beantragt werden muss. Mit einfachen Übungen können auch zuhause alle großen Muskelgruppen trainiert werden. Kniebeugen für die Oberschenkelmuskulatur. Liegestütze für die Arme. Sit-ups für Rumpf und Bauch. Und wer sich auf den Bauch legt und dann Arme bzw. Oberkörper und Beine hebt, stärkt seinen Rücken. Um die Schultern zu fordern, sind Handhanteln ideal: Zuerst Arme hängen lassen und dann die Gewichte langsam über den Kopf führen – seitlich oder vor dem Körper.

Angst davor, sich Richtung Schwarzenegger oder Madonna zu entwickeln, muss man im Übrigen keine haben. Zumindest, wenn die Intensität stimmt. Burtscher rät zu 8 bis 12 Wiederholungen der jeweiligen Übung. Dabei sollten die letzten zwei, drei Wiederholungen schon das Gefühl geben, nahe an der Belastungsgrenze zu sein.

Ist bereits dieses Pensum zu hoch, kann man sich die Übungen anfänglich erleichtern, sich etwa bei Kniebeugen am Tisch anhalten. Später können die Übungen hingegen auch durch die Verwendung von Gewichten erschwert werden. Denn zu leicht sollten sie eben auch nicht fallen. „Wer zuvor untätig war, wird anfänglich Muskelmasse aufbauen. Später ist dieses Pensum ideal, um den Abbau zu verhindern“, erklärt der Sportwissenschaftler. Faustregeln, die im Übrigen für Männer wie für Frauen – für das Training zuhause oder im Fitnessclub – gelten.

Pro Training sollte eine Übungseinheit ein bis drei Mal wiederholt werden, jeweils mit ein bis drei Minuten Pause dazwischen. Zwei oder drei 20- bis 40-minütige Trainings pro Woche genügen, um den Verlust von Muskelmasse zu verhindern. „Oft merken die Leute den Abbau gar nicht, weil sie gleichzeitig zunehmen und glauben, sie sind noch so beisammen wie früher“, warnt Burtscher. Muskelmasse wird also durch Fett ersetzt und die Kraft wird weniger. Kraft, die dann im Alltag fehlt. „Irgendwann kann man dann keine großen Schritte mehr machen oder nicht mehr zwei Treppen auf einmal nehmen.“ Fallen alltägliche Anstrengungen, wie etwa das Aufstehen von einem Stuhl oder vom Bett, schwer, ist Feuer am Dach.

Noch besser ist es, wenn man es gar nicht so weit kommen lässt. „Krafttraining – am besten schon im Jugendalter – beugt auch Osteoporose vor, da dabei die Knochen belastet werden“, verrät Burtscher. Auch das Risiko für Altersdiabetes werde verringert. Denn die Muskulatur kann bis zu einem halben Kilo Zucker speichern. Ein Speicher, der bei weniger Muckis ebenfalls kleiner wird. „Die Muskulatur ist auch ein wichtiges Stoffwechselorgan“, weist Burtscher noch auf einen zusätzlichen Aspekt hin. Und nicht zuletzt erhöht Kraftverlust im hohen Alter die Gefahr, zu stürzen und sich schwer zu verletzen.

Zu spät für Krafttraining ist es laut dem Mediziner im Übrigen nie: „Untersuchungen haben gezeigt, dass es bei bis zu 100-Jährigen Wirkung zeigt, allerdings weniger effektiv ist als bei Jüngeren.“