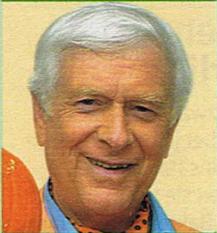


Das tut gut



Professor Hademar Bankhofer
Medizin-Publizist und Ernährung-Experte
www.bankhofer-gesundheitstipps.de

Lachen Sie gern über gute Witze, aber auch über sich selbst? Haben Sie dem Leben gegenüber eine optimistische Einstellung? Dann kann ich Ihnen nur gratulieren. An der amerikanischen Universität von Pittsburg hat man nämlich nachgewiesen: Optimisten leben länger. In erster Linie gilt das für Frauen. Für die Studie wurden von Ärzten fast 100 000 gesunde Frauen im Alter von 50 bis 79 Jahren acht Jahre lang beobachtet und regelmässig untersucht. Das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung war bei Optimistinnen um fast 10 Prozent geringer als bei Frauen mit pessimistischer Einstellung. Ganz deutlich haben die Analysen der Probanden gezeigt: Eine negative Einstellung kann die Lebens-Erwartung verkürzen. Zynische und feindselige Frauen hatten ein um bis zu 16 Prozent erhöhtes Sterbe-Risiko und ein schwaches Immunsystem. Daraus ergibt sich: Es tut unserer Gesundheit sehr gut, wenn wir jeden Tag Gelegenheit zum Lachen haben.

Kraft hält die Gelenke und

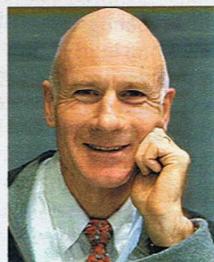
Wer Muskeln aufbaut, tut dem ganzen Körper Gutes: den Gelenken, dem Stoffwechsel, der Psyche. Zudem beugt **Krafttraining** der Osteoporose vor. Gute Gründe, ans Werk zu gehen – gerade wenn man nicht mehr ganz jung ist!



Kraftmaschinen helfen beim Muskeltraining. Sie können aber auch bei sich zu Hause etwas für den Muskelaufbau tun.

Von Verena Ingold

Wer rastet, rostet, sagt der Volksmund. Das gilt auch für die Muskeln. Werden sie weniger gebraucht, so bilden sie sich zurück, wir verlieren an Kraft. Und haben dann erst recht keine Lust mehr, Muskelkraft einzusetzen.



Dr. Lukas Zahner, Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel.

Das ist besonders ungeschickt, wenn man älter wird. Denn auch das Gleichgewicht neigt dazu, sich zu verringern. Und fehlt die Muskelkraft, werden die Gelenke mehr gefordert – keine tolle Perspektive, wenn man weiss, dass sie mit zunehmendem Alter von Verschleisserscheinungen bedroht sind!

Weg ist weg – wenn die Muskeln mal nicht mehr da sind, kommen sie auch nicht wieder? Irrtum! Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass es sogar im Alter von 90 Jahren noch möglich ist, Muskelkraft dazuzugewinnen! «Am besten ist ein kombiniertes Kraft- und Gleichgewichtstraining», erklärt der Sport-

wissenschaftler Dr. Lukas Zahner von der Universität Basel. «Das ist der beste Schutz vor Knochenbrüchen!»

Sicher trainieren lässt sich die Muskelkraft an Kraftmaschinen, die extra dafür gebaut sind. «Man kann aber auch zu Hause trainieren», räumt Dr. Zahner ein. «Zum Beispiel mit Hilfe eines Stuhles oder am Brettrand. Als Zusatzgeräte können gefüllte Pet-Flaschen, Harasse oder Therabänder dienen. Idealerweise sollte eine Einführung durch eine Fachperson erfolgen, zum Beispiel durch einen Physiotherapeuten oder eine Sportfachperson.»

Sogar auf die Psyche wirkt sich Krafttraining übrigens positiv aus.