Genügend Kraft wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger

KRAFTTRAINING ALS ALTERSVORSORGE

Wer seine Muskulatur trainiert, profitiert gesundheitlich auf lange Sicht. Gerade auch für ältere Personen lohnt es sich, regelmässig die Muskeln zu trimmen.

FOTO: FOTOLIA

TEXT: **FEE ANABELLE RIEBELING**

Die Steigungen des Zürichbergs machen Werner Kieser nichts aus. Er ist daran gewohnt. Täglich spaziert er hier direkt nach dem Frühstück gemeinsam mit Hündin Volta. Jeweils 45 Minuten lang. Immer wieder bergauf und bergab. «Das ist gut für den Kreislauf und gut fürs Gemüt», sagt er. Für den Gründer und Leiter der Kraftstudio-Kette Kieser Training ist Muskelaufbau nicht nur aus unternehmerischer Sicht von Bedeutung. Schliesslich weiss er aus eigener Erfahrung, dass man einiges tun muss, um fit und gesund zu bleiben: Als Jugendlicher hatte er sich zweimal den Unterarm gebrochen. Nachdem der Gips ab war, bot der lange Zeit ruhig gestellte Arm ein jämmerliches Bild: Dünn und kraftlos habe er ausgeschaut. «Das zeigte mir: Wenn man nicht gut mit seinem Körper umgeht, verändert er sich zum Schlechteren.» Eine beklemmende Erkenntnis sei das gewesen, erinnert sich Kieser. Seither stärkt der 71-Jährige nicht nur seinen Kunden den Rücken, sondern trainiert auch heute noch regelmässig selbst in einem seiner Studios: Zweimal pro Woche absolviert er ein Programm mit mittlerer Intensität, alle zehn Tage eines mit hoher.

Früh übt sich – aber besser spät als nie

Das Problem der Muskelrückbildung, das Werner Kieser aufgrund von Sportunfällen bereits in jungen Jahren erlebte, wird normalerweise erst mit zunehmendem Alter zum Thema. Wobei mit «Alter» ein solches gemeint ist, in dem sich die meisten noch gar nicht alt fühlen. Denn schon ab dem 20. Lebensjahr verliert der Mensch Muskulatur. Und bis zum 80. Lebensjahr schwinden bis zu 25 Prozent seiner Kraft. Bei Untrainierten. Bei Athleten können es gar noch mehr sein. Wer nichts dagegen tut, wird im Alter nicht nur Lebensqualität einbüssen, sondern seine Selbstständigkeit verlieren.

«Wann und in welchem Ausmass die Muskulatur abnimmt, ist von Person zu Person unterschiedlich und hängt abgesehen von genetischen Faktoren von Training und Ernährung ab», sagt Marco Toigo vom Institut für Bewegungswissenschaften und Sport der ETH Zürich. Daher sei es wichtig, regelmässig Sport zu treiben – auch oder gerade im Alter. «Bewegung und Training sind eine lebenslange Aufgabe.» Wer seine Muskeln stärkt, kann ihre altersbedingte Rückbildung aufhalten, sie sogar aufbauen und so verloren geglaubte Kraft zurückgewinnen. Deshalb ist es aus Sicht des Experten auch nie zu spät, mit dem Training zu beginnen. Im Gegenteil, so Toigo: «Muskeltraining kommt einer funktionellen Verjüngungskur gleich. Innert vier Monaten können ältere Menschen die durchschnittliche Muskelfaserdicke auf das Niveau von 30-jährigen Untrainierten bringen.» Ältere Menschen können somit von einem Training ihrer Muskulatur immens profitieren – in mehrfacher Hinsicht.

Sportliches Training mit vielen Vorteilen

Beim Sport treiben werden normalerweise sowohl das Herz-Kreislauf-System wie auch die Muskulatur gefordert – und somit auch gefördert. Aber auch ein reines Krafttraining formt nicht nur die Muskeln, sondern wirkt sich positiv auf viele Bereiche des menschlichen Körpers aus:

- *Stoffwechsel*: Im Alter nimmt die Muskelmasse ab und die Fettmasse zu. Das begünstigt Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes. Durch Krafttraining lässt sich das Verhältnis von Fett- und Muskelmasse ändern und so die Insulinempfindlichkeit um bis zu 50 Prozent steigern und das Diabetesrisiko senken. Damit wirkt Krafttraining genauso gut wie Diabetes-Medikamente.
- *Knochen*: Die Trainingsbelastung erhöht die Knochendichte. Dadurch sinkt das Risiko, sich bei einem Sturz etwas zu brechen. Studien haben gezeigt, dass regelmässiger Sport eine ähnliche Wirkung zeigt wie eine Hormonersatztherapie bei älteren Frauen – nur ohne Nebenwirkungen.
- *Gelenke*: Starke Muskeln schützen den Knorpel und somit die Gelenke vor ungünstigen Belastungen. Selbst wer ein künstliches Gelenk hat, profitiert vom Krafttraining. Trainierte Muskeln stabilisieren die heiklen Stellen wie ein Korsett: Die Lebensdauer von künstlichen Gelenken kann so verlängert werden.
- *Beweglichkeit*: Wer Kraft-, Gleichgewichts- und die Beweglichkeit fördernde Übungen auch im Alter miteinander kombiniert, kann das Risiko für Stürze deutlich senken. Denn wer kräftig und agil ist, kann schneller auf veränderte Körperpositionen reagieren. Das schont auch das Gesundheitssystem. Die rund 12 000 Schenkelhalsbrüche in der Schweiz im Jahr 2010 kosteten die Versicherungen rund 600 Millionen Franken.
- *Proteinspeicher*: Muskeln können Leben retten. Bei akuten Erkrankungen wie beispielsweise Verbrennungen steigt der Proteinbedarf der Patienten um das Vierfache. Das kann weder durch Ernährung noch über Infusionen gedeckt werden, sondern muss aus den Muskeln kommen. Fehlen die, kann das lebensbedrohlich sein.

Krafttraining als Antidepressiva

Die positiven Effekte des Trainings sorgen dafür, dass Menschen auch noch im hohen Alter normal am Leben teilnehmen, das Haus verlassen und sozial partizipieren können. «Dadurch erleben sie eine völlig andere Lebensqualität als die Leute, die nichts für ihren Körper tun», sagt Lukas Zahner vom Institut für Sport und Sportwissenschaften der Uni Basel. Er ist Herausgeber des Ratgebers «Kräftig altern – Lebensqualität und Selbständigkeit dank Muskeltraining», der sowohl als Buch wie

auch auf DVD erhältlich ist. Dies einerseits aufgrund des Kontakts zu anderen Menschen, andererseits, weil es gut für das Selbstwertgefühl ist, wenn man mitverfolgen kann, wie sich der Körper zum Besseren ändert. Denn während bei Nichtstun Kraftlosigkeit und im schlimmsten Fall Pflegebedürftigkeit die Folge ist, merkt man gut trainierten Menschen ihr wahres Alter nicht an. So wie bei Werner Kieser, der seit seiner Jugend im Studio anzutreffen ist.

Ein gutes Körpergefühl schlägt sich auch in der Psyche der Sportler nieder, sagt Zahner: «Verschiedene Studien haben gezeigt, dass sich mit Krafttraining bis zu 75 Prozent der leichten Depressionen mildern lassen.» Damit ist die körperliche Belastung ebenso effektiv wie Antidepressiva oder Sitzungen beim Psychotherapeuten. Ein wichtiger Punkt, schliesslich gehört Schwermut zu den fünf schwerwiegendsten Gesundheitsproblemen von älteren Menschen.

Krafttraining ist, was man draus macht

«Wer seinen Körper effektiv und zeiteffizient kräftigen und Muskeln aufbauen möchte, kommt nicht um intelligente Trainingsgeräte und -methoden herum», sagt Marco Toigo. Das gewünschte Resultat lässt sich nur erzielen, wenn man mit angepassten Widerständen trainiert – nur so kann der Muskel ermüden. Und das ist notwendig. Der Muskel besteht aus mehreren Muskelfaserbündeln, die wiederum aus vielen Muskelfasern bestehen. Diese werden zu so genannten motorischen Einheiten zusammengefasst. Je mehr der Muskel ermüdet, desto mehr motorische Einheiten müssen rekrutiert werden, um weiterhin die gleiche Leistung erbringen zu können. Dadurch wächst der Muskel. «Nur so lässt sich überhaupt ein Trainingsreiz induzieren», sagt Kraftexperte Marco Toigo. Um möglichst grosse Fortschritte zu erzielen und möglichst schnell von den Vorteilen zu profitieren, solle man deswegen mehrere Übungen pro Muskel machen und diesen vollständig ermüden, ihm aber danach auch genügend Zeit geben, bis er wieder gefordert werden kann. Wer zusätzlich noch die Ausdauer trainiert, sollte darauf achten, dass dabei nicht unmittelbar die Muskelgruppen beansprucht werden, die schon an den Geräten belastet wurden.

Trainingsplan vom Profi

Ältere Leute und solche, die lange kein Krafttraining mehr betrieben haben, sollten sich unbedingt von einem Profi einen Trainingsplan erstellen lassen, rät Lukas Zahner von der Universität Basel: «Viele sind unsicher, andere haben körperliche Handicaps, die eine Anpassung des Trainings erfordern.»

Spezielle Studios für Senioren gibt es wenige in der Schweiz. Allerdings richten sich immer mehr Fitnesscenter auf ältere Kunden ein. So hat der Schweizerische Fitness- und Gesundheitscenter Verband in Kooperation mit der Universität Basel spezielle Kurse entwickelt, in denen Fitnessinstruktoren in die Besonderheiten des Krafttrainings mit älteren Menschen eingewiesen werden.

Eine saubere Anleitung ist für ältere Semester unumgänglich: «Denn erst wenn die Bewegungen koordinativ einwandfrei sind, sollte deren Geschwindigkeit gesteigert werden», sagt Zahner. Und das brauche bei Senioren erfahrungsgemäss mehr Zeit als bei jungen Leuten. Grundsätzlich können ältere Menschen sowohl ein Maximalkraft- als auch ein Zirkeltraining, bei dem abwechselnd verschiedene Muskelgruppen beansprucht werden, absolvieren. Aber bei beiden Trainingsformen sollten die besonderen Bedürfnisse der Senioren berücksichtigt werden. Wenn künstliche Gelenke, Stoffwechselerkrankungen oder Bluthochdruck vorliegen, müssen beispielsweise die Einstellungen der Geräte angepasst, die Erholungsphasen verändert oder spezielle Atemtechniken gelernt werden, damit der eigentlich positive Trainingseffekt nicht zu negativen Nebenwirkungen führt.

Beim Krafttraining zählen primär die Qualität der Bewegungen und die Dosierung. Wer plant, sich neu in einem Studio anzumelden, sollte sich daher vorher nach speziellen Kursen oder Trainern für Ältere erkundigen.

Der Weg ist Teil des Ziels

Das Training in einem Studio hat noch einen weiteren Vorteil. Denn hier trifft man auf Gleichgesinnte. Ähnliche Erfahrungen, das Wissen von Handicaps und das gleiche Ziel – die Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten – schweissen zusammen. Das gemeinsame Training motiviert ungemein. Besonders bei Frauen sorgt Sport in der Gruppe für eine positive Grundstimmung. Das haben Forscher in der Vergangenheit belegen können. Ausserdem: Wer zusammen mit einem Partner trainiert, übernimmt gleichzeitig für den anderen Verantwortung. Während der eine Übungen ausführt, prüft der andere, ob das Gerät richtig eingestellt ist, und zählt mit. Das fordert abwechselnd körperlich und kognitiv. Und das – da sind sich alle Experten einig – sei ebenso wichtig für mehr Lebensqualität im Alter. Schliesslich ist es mit dem Gehirn wie mit den Muskeln: Wenn es nicht regelmässig gefordert wird, schrumpft es. *F*

FEE ANABELLE RIEBELING
schloss nach dem Bachelor of Arts in Literatur- und Kulturwissenschaften, Journalistik und Soziologie einen Master of Arts in Journalism an der Universität Hamburg und am MAZ ab. Seit Oktober 2009 arbeitet sie als Wissenschaftsjournalistin bei scitec-media.

Bücher zum Thema

- L. Zahner und R. Steiner (Hrsg.): «Kräftig altern – Lebensqualität und Selbständigkeit dank Muskeltraining». Health and Beauty Business Media. 89 Seiten.
- L. Zahner und R. Steiner (Hrsg.): «Kräftig altern – Die positiven Effekte von Muskeltraining in der 3. Lebensphase. Handbuch für Fachpersonen». Health and Beauty Business Media. 160 Seiten.
- W. Kieser: «Die Seele der Muskeln. Krafttraining jenseits von Sport und Show». Walter Verlag. 159 Seiten.

DVD zum Thema

- L. Zahner et al.: «Kräftig altern – Lebensqualität und Selbständigkeit dank Muskeltraining». ISSW Universität Basel, Battanta Media.

Aarau
Schmid Velosport AG
Specialized Concept Store, 5032 Aarau Rohr,
Tel. 062 824 34 13, www.schmid-velosport.ch

Öffnungszeiten Verkauf: Di–Fr: 10.00–18.30 Uhr,
Sa: 9.00–14.00 Uhr, Apr.–Sept. Mi bis 20.00 Uhr

Baden
Grieder Sport Baden AG
Mellingerstrasse 1, Tel. 056 222 22 28,
Fax 056 222 26 49, info@griedersport.ch,
www.griedersport.ch

Sportler beraten Sportler! Running, Langlauf, Walking, Trekking, Teamsport. Urs Grieder (Geschäftsführer) Mehrfacher Ironman Finisher!

Basel
MEM SPORT in Basel
Tel. 061 281 11 45 / www.membewegt.ch

MEM gesundheitszentrum in Liestal
Tel. 061 921 70 45 / www.membewegt.ch
Unsere Dienstleistungen: Fussanalysen und Orthopädie, Physiotherapie und med. Kräftigung, medizinische Lauftherapie

Bern
4feet AG
Aarbergergasse 29. 3011 Bern
Tel. 031 3120 05 12 / info@4feet.ch
www.4feet.ch

Ihr Running- & Walking-Spezialist
auf 300m² im Herzen von Bern.

Vaucher Sport Specialist AG
3018 Bern, Hallmattstrasse 4 031 981 22 22
3011 Bern, Marktgasse 27 031 311 22 34
2502 Biel, Dufourstrasse 16 032 322 16 19
Qualität, Service und Beratung
www.vauchersport.ch

Bonaduz
Bieler Sport
Versamerstrasse 7, Tel. 081 650 20 50
www.bielersport.ch

Wo sich Bündner Läufer, Biker und Langläufer treffen! Das Spezialgeschäft für Run, Bike, Nordic.

Cham
Laufshop Dynamix
Alte Steinhauserstrasse 35, 6330 Cham-Industrie
Tel. 041 741 21 21, **www.dynamix.ch**

Sie wollen nicht länger mit schlechtem Material durchs Leben laufen?
Wir haben es uns als Ziel genommen, Sie, mit unserem Wissen über den Laufsport und einer exklusiven Auswahl an Laufschuhen und Textilien, tatkräftig zu unterstützen.
Denn: laufen ist unsere Leidenschaft!

Chur
ralph joos top sport
Tittwiesenstrasse 55, 7000 Chur
081 250 61 00, www.joos-top-sport.ch
running nordic bike skike
Das sympathisch persönliche Sportfachgeschäft im Ausdauerbereich. Spezielle Laufanalyse/ Radsport/Langlauf/Walking/Service/Kurse, die Langlaufkompetenz in Chur.

Herzogenbuchsee
INGOLD SPORT + MODE AG
Kirchgasse 6, 3360 Herzogenbuchsee
062 961 12 45 / www.ingold-sport.ch

Kompetenz und Leidenschaft für DICH …
und DEINE Sportausrüstung!

Luzern
Wirth Sport
Winkelriedstrasse 25, 6003 Luzern
Telefon 041 210 38 53, www.wirthsportluzern.ch

DER Laufsport-Spezialist
Der Spezialist in der Zentralschweiz mit der grössten Auswahl an Laufschuhen und Laufbekleidung. Gegründet durch Joseph Wirth, Ex-10000-Meter-Rekordhalter, bereits in zweiter Generation – Seit über 30 Jahren Beratung und Knowhow auf höchstem Niveau!

Madulain/Zuoz
ENGIADINA NORDIC
7523 Madulain, Tel +41 (0) 81 854 30 66
www.engiadinanordic.ch

Ihr Partner für Ausdauersport im Engadin –
Langlauf-, Outdoor- und Runningfachgeschäft mit eigener Langlauf- und Rollskischule

Oftringen
SportXX Oftringen – OBI Fachmarktcenter
Ackerweg 2, 4665 Oftringen, Tel. 058 567 44 40
Weitere Filialen im online-Shop unter
www.sportxx.ch

Ganze Welt des Sports, Trekking
und Runningspezialist

Rheinfelden D
Santa Monica Sport AG
Müssmattstr. 41, Tel. +49 7623 747 041
santamonica@web.de, www.santamonica.ch

Pro Shop für Radsport, Triathlon, Running, Schwimmen, Custom-made-Renn- und Triathlonräder, Beratung und Service von aktiven Rennfahrer und Triathleten. Grosses Sortiment an Bekleidung. Serviceleistungen und Produkte fürs Fahrrad wesentlich günstiger für CH-Kunden dank 19% MWST Rückerstattung.

Schindellegi
WORLD INLINECENTER
- Inlineskates, Speedskates
- Massschuhe, Masseinlagen
- Kurse, Camps

www.inlinecenter.ch

Ortho-Feel.ch
- Sporteinlagen
- Masseinlagen, Massschuhe

Wir betreuen div. Nationalmannschaften mit Sporteinlagen
www.sportreferenzen.ch

Nordic-world.ch
Langlaufspezialist
- LL-Nordic Kompetenzzentrum auf 300m²
- Clubangebote (über dein LL-geschäft)
- Club-Customtextilien
- Rollskis, Offraodskates, Blading
- Biomechanisch korrigierte Masseinlagen

Dorfstr.40, 8834 Schindellegi, Tel. 044 785 00 41

BIKE-KLINIK.ch
- Biomechanische Fahrradanalyse
- Fahrradeinstellung, Sattel-Fussdruckmessung
- Tretkraftanalyse, Technikanalyse
- Dysbalancemessung, Laktattest
- Bont Massschuhe, Masseinlagen
- Partner Swisscycling, Swisstriathlon

Dorfstr.40,8834 Schindellegi 044 785 00 41

Schmerikon
Kuster sport AG
St. Gallerstrasse 72, 8716 Schmerikon
Tel. 055 286 13 73, www.kustersport.ch

Spezialist für Laufsport, Nordic Walking, Trekking, Kanu, Camping, Fitness, (grösste Auswahl der Ostschweiz)
Fuss- und Laufanalyse mit Achillex, MFT-S3-Test
Beratung durch aktive Sportler/innen

Sempach
Paka Sport
Stadtstrasse 14, 6204 Sempach
Tel. 041 460 05 05, www.pakasport.ch

Ihr Running- und Walking-Spezialist.

St. Gallen
Jäckli & Seitz AG
Rorschacherstr. 1, in der Brühltorpassage
Tel. 071 245 12 12, www.jaeckli-seitz.ch

Fuss- und Dartfish-Laufanalyse mit Laufband. Fachberatung durch kompetente und erfahrene Laufsportspezialisten.

Thalwil
Tempo-Sport
Gotthardstr.12, 8800 Thalwil, Tel 044 222 12 12
www.tempo-sport.ch

Radsport, Running, Triathlon.
Grösstes Triathlongeschäft der Schweiz, Laufschuhspezialist, grosse Veloauswahl auf 800 m². Kompetente Beratung durch aktive Sportler. Onlineshop: www.triathlonshop.ch

Winterthur
SIRO-SPORT AG
Marktgasse 66, Tel. 052 203 81 00
www.sirosport.ch, info@sirosport.ch

Der Treffpunkt für Lauf- und Fitness- und Outdoorsport in der Marktgasse. Mit grossem Adidas-Shop. Persönliche Fussanalyse/Laufpass.

STOP' N GO – Blattmann
Hochwachtstrasse 41, Tel. 052 232 40 32
www.stopandgo.ch, blattmann@stopandgo.ch

Laufen, Biken, Walken, Triathlon, Velotuning, Neoprenvermietung, Orbea-Händler, div. Kurse.

Wohlen AG
pb sports
Zentralstrasse 2, 5610 Wohlen AG, Tel. 056 611 08 88
info@pbsports.ch, www.pbsports.ch

Unser Team nimmt sich gerne die Zeit Sie zu beraten, im Bereich Running, Trailrunning, Triathlon, Walking, In- Outdoor und Sie mit kompetenter Fuss- und Laufanalyse auf Ihrem Weg zum Erfolg zu begleiten.

Zürich
www.bernhart-laufshop.ch
Regensbergstrasse 202, 8050 Zürich
Tel. 044 311 95 87

Auswahl – Beratung – Service. Ihr Fachgeschäft in Zürich. Parkplätze vor dem Hause.
Di–Fr 9.00 –12.00 13.30 –18.30
Sa 9.00 –16.00

Och Sport, Zürich
Bahnhofstrasse 56, Zürich. 044 215 21 21

In Sachen Sport und Ausdauer macht uns niemand etwas vor. Das Sporthaus Och feiert 175 Jahre Sportgeschichte. Und Sie haben das Geschenk. **www.ochsport.ch/175**