

## Krafttraining im Alter – Starke Gründe für einen starken Körper

**Krafttraining ist ein wenig beachteter und genutzter Aspekt im Leben von älteren oder chronisch kranken Menschen. Das Training mit freien Gewichten oder Geräten kann Ihr Körpergefühl verbessern und beugt vielen klassischen Altersbeschwerden und -krankheiten vor. Bei der richtigen Betreuung und einem angepassten Trainingsplan sind praktisch nebenwirkungsfreie Fortschritte zu erreichen.**

### Was sind die Vorteile von Muskeltraining?

Krafttraining hat in der Regel für alle Menschen, unabhängig von Alter und Geschlecht, positive Auswirkungen. Besonders Personen mit altersbedingten Beschwerden erzielen aber einige ganz konkrete Effekte im Alltag. Sarkopenie, also der altersabhängige Verlust von Muskelmasse und -funktion, ist häufiger Ausgangspunkt für Folgekrankheiten und Stürze. Durch gezieltes Training kann dieser Vorgang gestoppt und teilweise umgekehrt werden. So können SeniorInnen länger selbständig und aktiv bleiben, länger am gesellschaftlichen Leben teilhaben und ihr allgemeines Wohlbefinden steigern. Zu diesen körperlichen Auswirkungen kommen auch Verbesserungen der geistigen Kapazitäten und Gedächtnisleistung bis hin zu einer vermuteten Verzögerung von Demenzerkrankungen. Eine Studie am Penn State College of Medicine konnte sogar zeigen, dass über einen Zeitraum von 15 Jahren das Sterberisiko von über 65-Jährigen, die regelmäßiges Krafttraining betreiben, signifikant reduziert ist gegenüber jenen, die körperlich nicht aktiv sind.

### Bei welchen Krankheiten ist Training besonders empfehlenswert?

Neben den bereits erwähnten positiven Auswirkungen von Krafttraining auf Gehirn und körperliche



Mitglieder des Herzverbandes beim Krafttraining

Fitness, finden sich Verbesserungen auch bei Krankheiten. Das gute Gefühl, dass Sie nach einer anstrengenden sportlichen Betätigung kennen, dient langfristig als Schutzfunktion vor Depressionen. Darüber hinaus weisen mehrere Studien auf eine mögliche Verbindung zwischen Sarkopenie und Depression hin. Für SeniorInnen ergibt sich dadurch bis zu einem gewissen Grad die Chance, die Behandlung und Vorbeugung im wahrsten Sinne des Wortes selbst in die Hand zu nehmen.

Eine der bekanntesten Alterskrankheiten im Zusammenhang mit Krafttraining, besonders von Frauen, ist Osteoporose. Bei Osteoporose wird aus Angst vor Knochenbrüchen oft zu leichteren Gewichten geraten. Wissenschaftliche Studien bestätigen in hier aber nicht nur die Sicherheit des Trainings mit verhältnismäßig schweren Gewichten, sondern auch die vielfältigen positiven Auswirkungen auf Knochendichte, Funktion und Körperhaltung für gerade diese Patientinnen.

Des Weiteren gibt es auch Hinweise darauf, dass regelmäßiges Krafttraining das Krebsrisiko und Tumorwachstum senkt. Vor allem aber in der Nachbehandlung und Erholungsphase nach einer Krebsbehandlung oder Stammzelltransplantation kann Training helfen, den erlittenen Muskelverlust aufzuholen

und die körperliche Fitness zu verbessern.

### Welche Möglichkeiten des Krafttrainings gibt es für ältere Menschen?

Die Methoden und Übungen des Krafttrainings unterscheiden sich zwischen jungen AthletInnen und SeniorInnen nicht grundlegend. Der Goldstandard ist das Training mit freien Hanteln oder an entsprechenden Geräten mit ca. 6 – 12 Wiederholungen und meist 2 – 3 Sätzen pro Übung. Zwei bis drei Trainingstage pro Woche werden empfohlen, um die oft ungewohnten Bewegungsabläufe zu erlernen und sicher durchführen zu können. Die Trainingsintensität von ca. 70 – 80 % des Maximalgewichts kann bei steigender Kraft kontinuierlich erhöht werden.



### Worauf muss ich achten?

Krafttraining ist trotz aller positiven Aspekte nicht ungefährlich. Falsche Technik und Haltung können Trainingsfortschritte verhindern oder im schlimmsten Fall zu Verletzungen führen. Besonders für Menschen mit ohnehin geschwächter körperlicher Verfassung sind deshalb eine Vorbesprechung und enge Beratung mit einer Ärztin/einem Arzt sinnvoll. Wenn möglich, sollte ein/e persönliche/r TrainerIn einen individuellen Trainingsplan entwerfen und die Übungsausführungen kontrollieren. Auch PhysiotherapeutInnen können dabei helfen und bei Bedarf besser geeignete Übungen vorschlagen.

Wenn das Kraftlevel noch nicht ganz reicht, kann eine vorherige Grundstärkung des Körpers, z.B. mit Yoga, sinnvoll sein. Beachten Sie dazu auch unseren Artikel zum Thema „Im Alter von Yoga profitieren“. Egal wie, die Stärkung des Körpers geht einher mit einer Stärkung des Selbstbewusstseins und des Wohlbefindens. Krafttraining richtet den Blick nicht darauf was nicht möglich ist, sondern darauf was möglich ist und verleiht Selbstbestimmtheit und Unabhängigkeit auch im Alter.

Dr. med. Iris Herscovici



### Information über Dr. med. Iris Herscovici

Dr. med. Iris Herscovici ist Gründerin des Online-Portals [www.selpers.com](http://www.selpers.com) und für die inhaltliche und medizinische Leitung verantwortlich. Die Expertin für barrierearme Patientenkommunikation entwickelt mit ihrem Team kostenlose Online-Kurse zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz von chronisch Kranken und deren Angehörigen. Ihr besonderes Interesse gilt dem Empowerment der Betroffenen durch einfache Hilfestellungen und Tipps für den Alltag. selpers wurde dafür mehrfach ausgezeichnet. Iris Herscovici ist promovierte Medizinerin, diplomierte Krankenhaus-Betriebswirtin und Mitglied in zahlreichen wissenschaftlichen Gesellschaften.

Die kostenlose Kursreihe „Leben mit Angina pectoris“ finden sie unter: <https://selpers.com/angina-pectoris>

selpers Online-Kursreihe

## Leben mit Angina pectoris

Mehr Wissen über die Erkrankung führt zu besserer Lebensqualität. Deshalb bietet die kostenlose Online-Kursreihe „Angina pectoris“ einfach und verständlich aufbereitete wissenschaftliche Informationen für PatientInnen und Angehörige.

In unserem neuen Online-Kurs „Angina pectoris: Tipps für Angehörige“ erhalten Sie von Prim. Mag. Dr. Aichinger Antworten auf Fragen wie:

- ❓ Welche Aspekte der Angina pectoris sind für Betroffene besonders belastend?
- ❓ Wie kann ich meine/n PartnerIn bei Lebensstiländerungen unterstützen?
- ❓ Wie reagiere ich bei einem Angina-pectoris-Anfall richtig?
- ✔ Alle Online Kurse sind kostenlos und ohne Registrierung

[www.selpers.com/angina-pectoris](http://www.selpers.com/angina-pectoris)

Diese Kursreihe



Empfohlen von



NEUE  
ONLINE-  
KURSE

