

Die starken Seiten des schwachen Geschlechts

Dr. med. Estilla Maurer-Major, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Universitätsspital Zürich

Frauen sind im Durchschnitt zehn bis fünfzehn Zentimeter kleiner als Männer, bedingt durch die frühzeitige Skelettreife, die durch den Verschluss der Wachstumsfugen verursacht wird. Frauen haben zudem acht Prozent mehr Körperfett, um in der Schwangerschaft über zusätzliche Energiereserven zu verfügen. Die breitere Beckenschaufel ist ebenfalls auf eine mögliche Schwangerschaft ausgerichtet. Aufgrund der niedrigeren Testosteronwerte fällt die Muskelmasse der Frau geringer aus als beim Mann. So verfügt die Frau nur über rund 70 Prozent der Kraft, die einem Mann zur Verfügung steht, und auch das Blutvolumen ist kleiner. Für ein gesundheitsorientiertes Krafttraining spielen aber alle diese Unterschiede keine Rolle. Die Trainingsmethodik bleibt für Frau und Mann dieselbe. Selbstverständlich profitieren auch beide Geschlechter gesundheitlich von einem gezielten Muskelaufbau. Einige weibliche Besonderheiten lassen sich aber im Zusammenhang mit Krafttraining durchaus ausmachen.

Wenn Muskeln die Cellulite ausbügeln

Bedingt durch den höheren Körperfettanteil sind Frauen häufig von Cellulite, umgangssprachlich auch «Orangerhaut» genannt, betroffen. Es handelt sich dabei um eine altersbedingte Veränderung des Zellgewebes. Durch ein Nachgeben der Scheidewände des Unterhautfettgewebes dringen Fettzellen in die Lederhaut. Bucklige Unregelmäßigkeiten der Hautoberfläche sind die Folge. Gesundheitlich stellt dieser Umstand kein Problem dar, doch entspricht

er nicht dem ästhetischen Ideal unserer Zeit. Und da sich mit Schönheit bekanntlich viel Geld machen lässt, fehlt es auch nicht an mannigfaltigen Lösungsvorschlägen der Schönheitsindustrie, dem Problem zu begegnen. Der Cellulite mit Massagen und kosmetischen Produkten beizukommen, ist jedoch nicht möglich. Die äußeren Anwendungen von Cremes sind vielleicht gut für die Psyche, haben jedoch nicht genügend Tiefenwirkung, um an der Sachlage etwas zu ändern. Mit Krafttraining können Sie jedoch einen indirekten Erfolg erzielen: Wird das Muskelgewebe stärker, straffen sich auch die darüberliegenden Schichten und die Hautoberfläche wird glatter.

Starke Mütter – Krafttraining während und nach der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft ist ein natürlicher Zustand, wenngleich ein Ausnahmezustand. Während einer normalen Schwangerschaft kann und soll das Krafttraining weitergeführt werden. Voraussetzung ist, dass die Schwangere schon zuvor regelmäßig trainiert hat. Gewichte und Übungsdauer werden während der Schwangerschaft konstant gehalten, d. h., sie werden nicht gesteigert. Auch wird nicht mehr bis zur lokalen Erschöpfung trainiert, da es lediglich um die Krafterhaltung geht.

Übungen, die bei fortgeschrittener Schwangerschaft aus anatomischen Gründen nicht mehr möglich sind, werden durch andere ersetzt. Pressatmung muss vermieden werden, damit kein erhöhter Druck in der Bauchhöhle entsteht. Falls Komplikationen

auftreten, muss das Training sofort eingestellt werden. Grundsätzlich sind die Anweisungen des Frauenarztes zu befolgen.

Das Training darf nach der Geburt wieder aufgenommen werden, sobald die Mutter sich dazu in der Lage fühlt und der behandelnde Arzt sein Einverständnis gegeben hat.

Trainiert heißt straff

Die äußere Erscheinung wird maßgeblich durch die Form der Muskeln bestimmt. Da Frauen vergleichsweise weniger Muskelmasse, dafür mehr Fettgewebe als Männer besitzen, können gerade sie mit Krafttraining schnell sichtbare Erfolge bezüglich ihrer Figur verzeichnen. Mit dem Training gegen Widerstand gewinnt der Muskel an Volumen. Diese Zunahme erfolgt u. a. durch eine erhöhte Wassereinlagerung. Damit erhöht sich der osmotische Druck in den Muskelzellen, und das Gewebe wird gefestigt. Physikalisch gesehen ist es derselbe Prozess, der eine trockene Pflanze aufrichtet, sobald sie Wasser bekommt. Augenfällig ist dieser Effekt bei einem der größten Muskeln des menschlichen Körpers, beim Gesäß. Aber auch die weibliche Brust wird mit dem Training der darunterliegenden Muskulatur angehoben.

Keine Angst vor «zu vielen» Muskeln

Frauen hegen eine unbegründete Furcht, mit Krafttraining zu «vermännlichen» und zu viel Muskelmasse aufzubauen. Die Frau reagiert auf ein intensives Krafttraining bedingt durch den tieferen Testosteronwert weit weniger stark als ein Mann. Sollten Sie trotzdem den Wunsch haben, nicht mehr Muskeln aufzubauen, so gibt es eine einfache Lösung: Sobald Sie das nach Ihrem ästhetischen Empfinden optimale Aussehen erlangt haben, «frieren» Sie die Belastung einfach ein. Trainieren Sie regelmäßig weiter, aber steigern Sie die Belastung nicht mehr: weder die Gewichte noch die Wiederholungszahl bzw. die Zeitdauer der Übung. Auf diese Weise halten Sie sich ein Leben lang im wahrsten Sinne des Wortes «in Form».