

Ein starker und gesunder Körper ist keine Frage des Alters

Dr. med. Jennifer Anders, Forschungsabteilung Albertinen-Haus, Zentrum für Geriatrie und Gerontologie, HH

Der Mensch verliert zwischen dem dritten und achten Lebensjahrzehnt etwa ein Drittel seiner Kraft – wenn er nichts dagegen unternimmt. Fett- und Bindegewebe treten an die Stelle von Muskelmasse. Eine unvorteilhafte Entwicklung: Das Körpergewicht, das getragen werden muss, nimmt tendenziell zu und die Muskelkraft ab.

Alter ist kein Argument für körperliche Schwäche

«Alt und stark» scheint auf den ersten Blick ein Widerspruch zu sein. Verbinden doch viele Menschen das Altwerden mit Gebrechlichkeit und Schwäche. Obwohl in der Altersmedizin ein deutlicher Verlust an Muskelmasse als problematisch erkannt wurde, galt Krafttraining für Menschen im fortgeschrittenen Alter lange als gesundheitsgefährdend. In den letzten Jahren konnte jedoch wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass sowohl körperlich eingeschränkte als auch gesunde alte Personen durch ein gezieltes Krafttraining nicht nur messbar mehr Muskelkraft, sondern auch eine deutlich bessere Leistungsfähigkeit im Alltag erreichen. Ein ergänzendes Koordinationstraining kann in Kombination mit Krafttraining sinnvoll sein.

Studien zeigen, dass Muskulatur und Kraft bis ins höchste Alter durch ein gesundheitsorientiertes Training gefördert werden können. Die Resultate des Trainings waren umso beeindruckender, je weiter der Kraftverlust bereits fortgeschritten war. Nach zwölf Wochen Training wiesen hochaltrige Pflegeheimbewohner eine durchschnittliche Kraftzunahme um mehr als 100 Prozent sowie eine Steigerung der

Leistungsfähigkeit um mehr als 20 Prozent gegenüber

dem Ausgangsstatus auf (Connelly, D. M.: Resisted exercise training of institutionalized older adults for improved strength and functional mobility: a review. Topics of Geriatric Rehabilitation, 15 [2000]: 6-28).

Krafttraining kann die Selbstständigkeit und die Mobilität älterer Personen erhalten und ist damit ein Garant für Lebensqualität.

Sollten ältere Menschen anderes trainieren als junge?

Nicht grundsätzlich, denn die biologischen Prinzipien gelten für Alt und Jung. Jedoch sollten einige Punkte beachtet werden. Mit zunehmendem Lebensalter lässt die Elastizität der Gewebe, insbesondere der Blutgefäße, aufgrund des abnehmenden Wassergehalts nach. Gut sichtbar ist dieser Vorgang bei der Haut, die mit den Jahren faltig wird. Dasselbe gilt auch für die anderen Gewebe wie Sehnen, Bänder und Muskeln, die durch den Wasserverlust an Flexibilität einbüßen. Zusätzlich nimmt die Stoffwechselaktivität ab und es werden weniger Hormone gebildet. Das Training des älteren Menschen muss also sanfter beginnen und die Kurve der Gewichtssteigerung im Training flacher verlaufen als bei jungen Menschen. Die Einstiegsphase, die unter anderem auch der Rückgewinnung der natürlichen Beweglichkeit dient, wird in solchen Fällen etwas länger dauern. Die ärztliche Trainingsberatung von KIESER Training und Ihr behandelnder Arzt können bei Unsicherheiten weiterhelfen.

Grundsätzlich gilt: Welches Alter Sie auch immer haben – es ist immer der richtige Moment, mit einem gesundheitsorientierten Krafttraining zu beginnen.