

Krafttraining für Senioren: 5 Gründe, warum Sie Ihre Muskeln trainieren sollten



Muskeltraining im Alter – geht das? Auf jeden Fall! Und das Krafttraining für die älterwerdenden Muskeln wird sogar ausdrücklich empfohlen. Welche Übungen dafür geeignet sind, verrät ein Experte.

Die Treppe in den dritten Stock bewältigen, Einkaufstüten schleppen oder mit dem Fahrrad zum Schrebergarten: Besonders im Alter kommt es auf eine gestärkte Muskulatur an, um lange fit zu bleiben und den Alltag gut zu meistern.

1. Mit starken Muskeln zu mehr Unabhängigkeit

Nicht nur, dass körperliche Anstrengungen leichter fallen. "Gesunde und kräftige Knochen und Muskeln im Alter sind der Garant für mehr Gesundheit und Unabhängigkeit im Alter", betont Professor Dr. Ingo Froböse, Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln.

Foto-Serie mit 7 Bildern

2. Mehr Beweglichkeit dank Krafttraining

Wer die Muskulatur regelmäßig fordert, trainiert zudem seine Beweglichkeit. Durch das Krafttraining spannen sich die Muskeln an und lockern sich wieder. So bleiben sie flexibel und reaktionsfähig. Ebenso wird die Durchblutung angeregt.

Zudem beugt eine gestärkte Muskulatur Verspannungen vor, die häufig zu [Rückenschmerzen](#) oder Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich führen. "Regelmäßiges Krafttraining fördert neben der Kraft auch Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und den Gleichgewichtssinn – im Alter unverzichtbar", weiß der Sportexperte.

3. Sturzrisiko sinkt bei starken Muskeln

Kräftige Muskeln stabilisieren den Körper – und unterstützen damit eine gute Körperhaltung. Das wiederum wirkt sich positiv auf das Gleichgewicht aus. Regelmäßiges Krafttraining kann so helfen, das Sturzrisiko



(Quelle: Professor Dr. Ingo Froböse)

Professor Dr. Ingo Froböse ist Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln. Er ist dort Leiter des Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung und Leiter des Instituts für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation.

zu senken. Auch das Training selbst fördert den Gleichgewichtssinn und trainiert die Beweglichkeit.

"Das Sturzrisiko zu senken, ist im Alter unverzichtbar. Stürze ziehen oft Brüche nach sich, die mit zunehmendem Alter schwerer heilen. Das kann zu bleibenden Behinderungen führen", erklärt Froböse. "Sollte es zu

einem Sturz kommen, kann eine gut ausgebildete Muskulatur die Wahrscheinlichkeit für einen Bruch mindern, da die Muskulatur die Knochen stützt und einen Sturz bis zu einem gewissen Grad abfedern kann."

4. Wie Muskeltraining Osteoporose vorbeugen hilft

Bewegung ist für den Knochenstoffwechsel unverzichtbar. Damit Knochensubstanz aufgebaut und Stoffwechselprodukte abgebaut werden können, müssen Knochen und Gelenke gefordert werden. Egal ob

Ausdauer- oder Krafttraining: Druck und Zug, die dabei auf die Knochen wirken, unterstützen ein gesundes Knochengestüst.

"Knochen und Muskeln befinden sich in einem ständigen Erneuerungsprozess. Etwa alle zwölf bis 15 Jahre haben sie sich einmal runderneuert", sagt Froböse. "Muskel- und Ausdauertraining sind für einen gesunden Knochenstoffwechsel unverzichtbar und helfen, dem Abbau der Knochensubstanz im Alter entgegenzuwirken, also [Osteoporose](#) vorzubeugen."

Neben regelmäßigem Training kommt es auch auf eine muskel- und knochenfreundliche Ernährung an. Muskeln brauchen ausreichend Eiweiß, um wachsen und stark werden zu können. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt pro Tag und Kilogramm Körpergewicht für unter 65-Jährige 0,8 Gramm und für über 65-Jährige ein Gramm Eiweiß aufzunehmen.

Für gesunde Knochen ist auch eine ausreichende Vitamin-D- und Kalziumzufuhr unverzichtbar. Die DGE rät gesunden Erwachsenen, täglich 1.000 Milligramm Kalzium pro Tag aufzunehmen. Ein kalziumreiches Mineralwasser unterstützt die Kalziumversorgung. Ein Bluttest kann zeigen, ob die Vitamin-D-Werte passen oder ob über Sonnenexposition und Ernährung nicht ausreichend aufgenommen wird. Bei einem Mangel kann ein vom Arzt verschriebenes Nahrungsergänzungsmittel die Speicher wieder auffüllen.

5. Muskelschwund vorbeugen

Muskeltraining ist auch wichtig, um Muskelschwund (Sarkopenie) im Alter entgegenzuwirken. Etwa jeder zweite Mensch über 80 ist von Muskelschwund betroffen. Von Muskelschwund sprechen Experten, wenn sowohl die Muskelmasse als auch die Muskelfunktion abnimmt. Mangelnde Bewegung beschleunigt Muskelschwund im Alter.

Bewegungsmangel gehört neben einer schlechteren Durchblutung, altersbedingten hormonellen Veränderungen und einer Ernährung mit zu wenig Eiweiß zu den Hauptauslösern für Muskelschwund. "Gezieltes Krafttraining hilft, Muskelschwund vorzubeugen", sagt Froböse.

Welcher Sport ist im Alter der richtige?

Wer im Alter seine Muskulatur regelmäßig trainiert, verhindert nicht nur den Abbau der Muskeln. Er darf sich auch über eine Zunahme der Muskulatur freuen. "Muskeln wollen gefordert werden und wachsen – in jedem Lebensalter. Ein gut trainierter 65-Jähriger kann mit regelmäßigem Training mehr Muskeln haben als ein 40-Jähriger, der sportlich kaum aktiv ist", sagt Froböse.

Erlaubt ist, was Spaß macht und was die aktuelle gesundheitliche Situation und die Gelenke zulassen. Wer Freude am Krafttraining im Fitnessstudio hat, kann das

machen. Aber es geht auch ohne Fitnessstudio. Das Heimtraining mit Hanteln, das Training mit dem eigenen Körpergewicht, etwa mit Liegestützen und Kniebeugen, ist gut geeignet, um die Muskeln zu kräftigen. Auch der Hometrainer kann, ebenso wie Fahrradfahren oder der Aqua-Gymnastikkurs die Muskeln stärken.

Fachliche Begleitung für Sportanfänger

Wer neu mit dem Sport beginnt, sollte sich von seinem Hausarzt untersuchen und die individuelle Belastungsgrenze ermitteln lassen. "Fangen Sie mit einer Sportart neu an, sind fachkundig begleitete Sport-Kurse eine gute Möglichkeit, Bewegungsabläufe richtig zu lernen und Fehlhaltungen sowie Verletzungen zu vermeiden", so der Sportexperte. "Wichtig ist, dass Sie regelmäßig aktiv sind. Wenn Sie jeden zweiten Tag trainieren, haben Ihre Muskeln ausreichend Regenerationszeit."

Wichtiger Hinweis: Die Informationen ersetzen auf keinen Fall eine professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte. Die Inhalte von t-online können und dürfen nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen anzufangen.