

risko, welchem wir durch einen muskulär gut ausgebildeten Bewegungsapparat entgegen wirken können. Mit dem Wissen um eine starke Muskulatur können wir uns sicher durch die Welt bewegen und treten neuen Bewegungsanforderungen ohne Angst gegenüber.

Müssen ältere Menschen anders Krafttraining machen als jüngere?

Ältere Menschen sollten besonders auf die Intensität des Trainings achten. Ein sanftes Krafttraining ist hier zu empfehlen. Hier geht es nicht mehr darum, die größten Gewichte zu stemmen, sondern den Körper lange fit, widerstandsfähig und gesund zu halten. Der Erhalt der Alltagsaktivität steht hier im Vordergrund. Vorsicht sollte besonders bei Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems geboten sein. Ältere Menschen sollten sich, bevor sie mit dem Training beginnen, einem Gesundheitscheck beim Arzt unterziehen.

Oft fürchten Frauen, von Krafttraining dicke Muskeln zu bekommen. Zu Recht?

Jein, hier kommt es immer darauf an, wie wir trainieren. Bei sanftem, gesundheitsorientiertem Kraftausdauertraining kommt es nur zu einer leichten Vergrößerung des Muskelquerschnitts, dieser fällt optisch aber nicht ins Gewicht. Vielmehr schaffen wir es durch Krafttraining, unsere Haut zu straffen, Konturen hervorzuheben und somit länger jung und vital auszusehen. Frauen wie auch Männer können durch Krafttraining ihr Aussehen demnach positiv beeinflussen. Etwas anderes ist ein Krafttraining, das gezielt dem Muskelwachstum dient, wie es zum Beispiel Bodybuilder betreiben.

Heißt Krafttraining, in einem Studio oder daheim im Keller tonnenschwere Eisenstangen und andere Gewichte hochzustemmen?

Nein, gerade bei älteren Menschen sprechen wir von einem sanften bezie-

ungsweise moderaten Krafttraining. Das Theraband oder kleine Hanteln sind hier das Mittel der Wahl. Viele Übungen lassen sich auch wunderbar mit dem eigenen Körpergewicht durchführen. Vorteil hier: Wir sind nicht an einen Ort gebunden, die nächste Grünfläche oder der nächste Trimm-Dich-Pfad können als Fitnessstudio genutzt werden, frische Luft inklusive!

Wie oft und wie lange sollte man Krafttraining machen?

Zusätzlich zum Ausdauertraining sollten Sie zwei Mal die Woche ihre Muskeln trainieren. Hierbei bietet sich ein Ganzkörpertraining an. Die großen Muskelgruppen wie Beine und Po, Bauch, Brust und Rücken sollten innerhalb eines Trainings beansprucht werden. Die gute Nachricht: Zum Anfangen ist es nie zu spät!



Buchtipp

Ingo Froböse und Michael Hamm:

Vital ab 50. Ihr Ernährungs- und Bewegungsprogramm.

S. Hirzel-Verlag,

172 Seiten, 19,80 Euro



Muss man eigentlich seine Ernährung auf ein vermehrtes Krafttraining einstellen, Stichwort Eiweiß?

Eiweiß, oder auch Protein, ist einer der wichtigsten Bausteine unseres Körpers. Eiweiß ist in jeder Zelle und an fast allen Stoffwechselfvorgängen beteiligt, ob als Enzym, Hormon, Botenstoff oder Transporter. Auch für das Muskelwachstum und die Regeneration spielt Eiweiß eine große Rolle. So ist die Kombination aus genügend hohem Eiweißangebot und entsprechenden Kraftübungen der ideale Garant für den Erhalt und Aufbau der Muskulatur.

Eiweißreiche Lebensmittel sind zum Beispiel: Fisch, mageres Fleisch, Quark (Magerstufe) oder Gemüse wie Linsen, Bohnen und Erbsen.

Immer wieder liest und hört man, dass man durch Krafttraining den Kalorienverbrauch steigern kann, Stichwort: höherer Grundumsatz. Stimmt das? Macht Krafttraining schlank?

Ja, das stimmt! Unsere Muskulatur ist unser größtes Stoffwechselorgan, quasi der Brennofen unseres Körpers. In der Muskulatur werden Zucker und Fett in Energie umgewandelt, sodass die Nahrung verbraucht und nicht in Form von Fettdepots gelagert wird. Außerdem steigern wir mit Muskeltraining unseren Grundumsatz, also die Menge an Energie, die wir verbrauchen, wenn wir mal nichts tun. Mehr Muskeln bedeutet also mehr Energieverbrauch. Resultat: Wir nehmen ab!

Ist es richtig, dass (ältere) Männer durch Krafttraining ihren Testosteronspiegel erhöhen können? Ist Krafttraining also auch gut fürs Liebesleben?

Mit Sicherheit! Einige wissenschaftliche Studien konnten belegen, dass Sport und Bewegung die Hormonausschüttung positiv beeinflusst. Gerade die Sexualhormone Testosteron und Östrogen und bestimmte Wachstumshormone werden vermehrt ausgeschüttet. Sport und Bewegung steigern somit das Wohlbefinden und verringern die Beschwerden, die nach Beginn der „Wechseljahre“ das Leben beeinträchtigen können. Außerdem werden gleichzeitig ungünstige Stresshormone wie Adrenalin und Kortisol abgebaut.

Das sind ja viele sehr gute Gründe, die für regelmäßiges Krafttraining sprechen. Herr Professor Froböse, vielen Dank für das interessante Interview! ■