

Krafttraining für Ältere

(WDR 4 „Gut zu wissen“)

Alt werden ist beschwerlich, weil manch` Zipperlein zwickt oder die Kraft nachlässt, weil man leichter stürzt und sich schneller was bricht. Für den Erhalt der Mobilität und damit auch der Fähigkeit, sich im Alltag selbst zu versorgen, wird Krafttraining mit steigendem Alter zunehmend bedeutsam. Das haben Forscher herausgefunden. Wie das geht und was Senioren tun müssen, um fit zu bleiben- darüber berichtet Dorothea Brummerloh.

Atmo: Jetzt einmal wieder das Gewicht verlagern. Jetzt wird es wahrscheinlich etwas schwieriger werden. Wunderbar ... und einmal versuchen, dass Bein langsam abzuheben...wieder absetzen...

Autorin: In einem hell erleuchteten Trainingsraum stemmt ein älterer Mann Gewichte. Unter den strengen Augen der Sporttherapeutin Kerstin Mytanz macht er heute sein erstes Krafttraining, bekommt dazu praktische Tipps.

Mytanz: ... man sollte beim Krafttraining beachten, das man nicht die Pressatmung einführt. D.h. wenn wir das Gewicht abheben, dass wir dann auch ausatmen, da sonst der Blutdruck zu hoch ansteigt. Am Anfang auf jedem Fall mit Anleitung, mit Begleitung ... wir greifen dann korrigierend ein ... wenn wir was falsch sehen ... und dann können die Patienten auch selbstständig trainieren.

Autorin: Machen wir nix, sind „Couchpotatos“, nimmt die Muskelmasse, aber auch die Knochendichte ab. 1% pro Jahr und das schon ab dem 30./ 35. Lebensjahr. Kommt dann noch eine falsche Ernährung dazu, packt man Jahr für Jahr mehr Gold auf die Hüften und bewegt sich noch weniger. Den klassischen Bewegungsmangel- oder Zivilisationserkrankungen wie Diabetes Typ II, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Arteriosklerose sind Tür und Tor geöffnet. Deshalb müssen wir etwas tun, sagt Sportwissenschaftler Stefan Dalichau, und zwar in jedem Alter.

Dalichau: Je früher desto besser, denn wir dürfen nicht vergessen, dass es nicht nur darum geht, die Muskulatur zu stärken und die Knochendichte zu erhalten, sondern vor allem auch den Alltag gut zu verrichten. Es geht ja auch darum beim Krafttraining für Ältere die Kraftausdauer zu verbessern und die benötige ich bei allen Aktivitäten im täglichen Leben, also Haushaltsführung zum Beispiel, Gartenarbeit, was auch immer. Und für diese Dinge brauche ich ein gewisses Maß an Kraftausdauer, das ich mir über regelmäßiges Krafttraining erwerben kann.

Autorin: Beim Krafttraining für Ältere geht es allerdings nicht darum, wie ein Gewichtheber intensive Lasten zu stemmen und dicke Bizeps zu bekommen.

Dalichau: Das Krafttraining ist auch wichtig, um ein Muskelkorsett aufzubauen zur Stabilisierung von Gelenken- das geht über das Kniegelenk, Hüftgelenk, die Wirbelsäule, Schultergelenk. Ein regelmäßiges Beweglichkeitstraining wäre auch wichtig, denn auch die Bänder und die Sehnen verlieren im Alter an Elastizität und die muss ich auch versuchen zu erhalten und das kann ich durch eine regelmäßige

Gymnastik, die ich kombiniere mit einem Krafttraining.

Autorin: Ältere werden nicht wieder zu jungen Hüpfen, wenn sie zwei- bis dreimal die Woche Gewichte stemmen und ihre Beweglichkeit schulen, erklärt Stefan Dalichau. Sie werden sich aber auf jeden Fall sehr viel leistungsstärker fühlen, wenn sie regelmäßig Sport treiben. Und: Der Abbau des Körpers im Alter, der so oder so stattfindet, kann durch Training gestoppt und deutlich reduziert werden.

Dalichau: Letztendlich kann man davon ausgehen, dass Krafttraining im Alter ein Medikament ist zur Vorbeugung vor den klassischen Zivilisationskrankheiten, die, würde man es in der Apotheke zahlen müssen, es so teuer wäre, dass man es nicht bezahlen könnte. Und wir kriegen es mehr oder minder umsonst, deshalb sollten alle ältere Personen so früh wie möglich beginnen und auch so regelmäßig wie möglich regelmäßig Sport zu treiben, insbesondere neben Ausdauersport auch Krafttraining.