

Die unterschätzte Wirkung von Muskeltraining für die ältere Generation

Eine vom Bundesministerium für Öffentlichen Dienst und Sport durchgeführte Untersuchung über die Inaktivität der österreichischen Bevölkerung attestiert uns kein gutes Zeugnis, die muskelkräftigenden Aktivitäten betreffend. So trainieren gerade einmal 18 Prozent der Bevölkerung (23 Prozent der Männer und 14 Prozent der Frauen) einmal wöchentlich ihre Muskulatur.

In einer Gesellschaft, die zunehmend von einer alternden Bevölkerung geprägt ist, wird die Bedeutung einer guten Muskelgesundheit vor allem für Senior*innen offensichtlich unterschätzt. Mit dem Alter geht nämlich nicht nur eine natürliche Abnahme der Muskelmasse einher, sondern auch ein Rückgang der Kraft und der Mobilität. Dies kann zu einer Vielzahl von Problemen führen, wie ein erhöhtes Sturzrisiko, die Abhängigkeit von anderen für tägliche Aktivitäten und ein allgemein vermindertes Wohlbefinden.

Susanne Mayrhofer, die leitende Physiotherapeutin am Ordensklinikum Linz Elisabethinen kennt die Wirkung starker Muskeln bei älteren Menschen und appelliert daher neben der Ausdauer unbedingt auch Kraft zu trainieren. *„Die Analyse zeigt, dass Senior*innen, die regelmäßig Krafttraining betreiben, zahlreiche gesundheitliche Vorteile genießen können. Ein gezieltes Muskeltraining trägt nicht nur zur Erhaltung und zum Aufbau von Muskelmasse bei, sondern verbessert auch die Knochengesundheit, fördert die Durchblutung und erhöht die Stabilität und Balance. Darüber hinaus kann eine gesteigerte Muskelkraft die Unabhängigkeit im täglichen Leben erhalten und die Lebensqualität insgesamt verbessern.“*

Wie sollen Senior*innen trainieren?

Senior*innen sollen ein Trainingsprogramm wählen, das ihre Fitness und Mobilität berücksichtigt. Das bedeutet, Übungen mit geringer Intensität und wenig Belastungen für die Gelenke zu bevorzugen, wie zum Beispiel Schwimmen, leichte Kraftübungen mit Widerstandsbändern oder Yoga. Es ist wichtig, sich ärztlich beraten zu lassen und das Training langsam zu steigern, um Verletzungen zu vermeiden.

Beim Muskeltraining ist es ratsam, im ersten Monat die Intensität nicht zu steigern, sondern dem Körper Zeit zu lassen, sich an das Training zu gewöhnen

Senior*innen gerechtes Training

1. Ganzkörpertraining: Ein ausgewogenes Programm sollte alle Hauptmuskelgruppen einschließen, um eine gleichmäßige Stärkung und Balance zu gewährleisten.
2. Angepasste Intensität: Das Training sollte den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten angepasst werden, um Überanstrengungen zu vermeiden und gleichzeitig eine effektive Stimulation zu gewährleisten.
3. Progression: Eine schrittweise Steigerung der Intensität und des Widerstands im Laufe der Zeit, um eine kontinuierliche Verbesserung der Muskelkraft und Ausdauer zu fördern.
4. Regelmäßigkeit: Kontinuierliches Training ist entscheidend für langfristige Ergebnisse. Ein Plan, der mindestens zwei bis drei Mal pro Woche durchgeführt wird, ist empfehlenswert.
5. Fachliche Anleitung: Zu empfehlen ist, ein von einem/er qualifizierten Trainer*in oder Physiotherapeuten*in entwickeltes Programm zu verwenden. Damit kann sichergestellt werden, dass die Übungen korrekt und sicher durchgeführt werden.

*„Durch die Implementierung eines gezielten Trainingsprogramms können Senior*innen nicht nur ihre Muskelgesundheit verbessern, sondern auch ihre Unabhängigkeit bewahren und ein aktives und erfülltes Leben führen“, ist sich Mayrhofer sicher und wiederholt ihre Forderung: „Es ist an der Zeit, das Bewusstsein für die Bedeutung von Muskeltraining bei Senior*innen zu schärfen und sie dabei zu unterstützen, ihre*

Lebensqualität zu maximieren.“ Je nach Fitness gibt es Übungen, mit unterschiedlicher Intensität und Schwierigkeitsgrad. Wem beispielsweise Liegestütze zu anstrengend sind, der kann sich auch mit einer weniger anspruchsvollen Variante abhelfen, indem man sich einfach vor eine Wand stellt und sich mit den Armen von dieser abstützt. Je größer der Abstand zur Wand ist, desto höher ist die Intensität der Übung. Susanne Mayrhofer zeigt vor, wie es richtig gemacht wird (siehe angehängte Fotos).

Weitere Informationen finden Sie hier:

[Physikalische Medizin & Rehabilitation | Elisabethinen | Ordensklinikum Linz](#)

Rückfragen für Journalist*innen:

Ing. Mag. Günther Kolb

Tel. +43 732 / 7676-2235

guenther.kolb@ordensklinikum.at

www.ordensklinikum.at