

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Kraft : Stillstand ist Rückschritt  
**Autor:** Kubli Lanz, Doris  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722875>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Kraft: Stillstand ist Rückschritt

Das Thema Krafttraining ist auf grosses Interesse gestossen: Das Telefon läutete in den Fragestunden ununterbrochen. Doris Kubli Lanz, Fachärztin für Physikalische Medizin und Rehabilitation, hat die wichtigsten Fragen für Sie zusammengestellt.

## Ist Krafttraining eigentlich ein Sport?

Nein, Krafttraining ist kein Sport, sondern ein Mittel zur Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit.

## Worin besteht der Wirkungsmechanismus des Krafttrainings und wodurch unterscheidet es sich von Spiel und Sport?

Beim Krafttraining wird das biologische Verhalten des Gewebes genutzt. Dieses antwortet auf eine erhöhte Beanspruchung nämlich mit dem Anwachsen der eigenen Leistungsreserve. Diesen Vorgang nennt man Überkompensation. Bei einem progressiven Krafttraining, das



BILD: HERVÉ LE CUNIFF

### Dr. med. Doris Kubli Lanz, Zürich:

«Gelenke, die nicht bewegt werden, versteifen, und Muskeln, die nicht gebraucht werden, werden schwach.»

heisst bei einem Training, bei dem jedes Mal die Gewichte leicht erhöht werden, kann diese Reaktion voll und gezielt genutzt werden, was bei Spiel und Sport meistens zu wenig gezielt und zu wenig intensiv erfolgt.

### Wie oft braucht es ein Krafttraining, damit es auch Wirkung zeigt?

Die besten Resultate werden mit kurzen, intensiven Anstrengungen erreicht. Langes und häufiges Training ist nicht notwendig. Sinnvoll ist ein kurzes, intensives Krafttraining, das zweimal pro Woche absolviert wird.

INSERTATE

## Hörgerätebatterien zum Sparpreis!

- Im Einverständnis mit IV, AHV, SUVA, «pro audito schweiz»
- Sponsor des SGSV (Schweiz. Gehörlosen-Sportverband)

**30 Hörgerätebatterien Fr. 59.–**

**60 Hörgerätebatterien Fr. 90.–**  
(Entspricht IV-Jahrespauschale)

Inklusive Entsorgungsgebühr (VEG-Steuer), 7,6% MwSt und Porto, Versand mit Rechnung. Spedition durch Behindertenwerk St. Jakob

### NEU im Angebot:

12 Sprudeltabletten zur schonenden Reinigung von Hörgeräten (ohne Im-Ohr-Geräte) zu Fr. 10.–



Verbrauchte Batterien den Entsorgungsstellen zurückgeben

### Farbcode

- |               |  |   |              |
|---------------|--|---|--------------|
| Ich bestelle: | <input type="checkbox"/> V 675 (Blau)  | <input type="checkbox"/> 30 Batterien               | zu Fr. 59.–  |
|               | <input type="checkbox"/> V 312 (Braun) | <input type="checkbox"/> 60 Batterien               | zu Fr. 90.–  |
|               | <input type="checkbox"/> V 13 (Orange) | <input type="checkbox"/> 12 Pflege-Sprudeltabletten | zu Fr. 10.–* |
|               | <input type="checkbox"/> V 10 (Gelb)   | <input type="checkbox"/> 1 Hörgerätebatterietester  | zu Fr. 10.–* |
- \*nur zusammen mit Batterien erhältlich

Ich möchte kostenlos Mitglied im Vital Energie Club werden, mein Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Ihr Spezialist für Höracoustic!



Stampfenbachstr. 142  
Postfach 325  
8035 Zürich  
Tel. 01 363 12 21  
Fax 01 362 66 60  
www.vitalenergie.ch

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Zeittupe

## Mobil mit Stil ...

die Neuen Scooter sind da!



Electra

### Modell Electra

Der Kleine Wendige für auf Reisen oder in der näheren Umgebung. Einfach zu zerlegen und leicht im Kofferraum zu transportieren. Farbe blau, Armlehnen hochklappbar, Sitz drehbar.

Preis: Fr. 4179.20 inkl. MwSt.



Auriga

### Modell Auriga

Die Mittelklasse - Leistungsstark und zuverlässig. Ca. 35 Kilometer Reichweite. Mit eingebautem Ladegerät. Einfach verstellbare Lenksäule. Chassis rot oder blau metallisiert. Sitz drehbar und verschiebbar. Armlehnen hochschwenkbar. Geschwindigkeit 6 oder 10 km/h.

6 km/h Fr. 6025.60 inkl. MwSt.  
10 km/h Fr. 6699.20 inkl. MwSt.



Meteor

### Modell Meteor

Die Komfortklasse - noch leistungsstärker bis ca. 50 Kilometer Reichweite. Grössere Räder als der Auriga und dadurch auch für Geländefahrten und schlechte Strassen geeignet. Geschwindigkeit 12 km/h.

Preis: Fr. 9302.20 inkl. MwSt.

Einige Tage ausprobieren ist unverbindlich und kostet nichts!

Kostenlose Unterlagen oder Vorführungen natürlich beim Spezialisten:

## Gloor Rehabilitation & Co AG

Mattenweg 222 CH - 4458 Eptingen  
Tel. 062 299 00 50 Fax 062 299 00 53  
www.gloorrehab.ch mail@gloorrehab.ch

Ich habe eine Fussverletzung und muss deshalb einen Gipsverband tragen. Der Hausarzt meint, ich solle mich nun schonen und das Krafttraining, das ich zweimal wöchentlich absolviere, weglassen. Was soll ich davon halten?

Es ist ohne weiteres möglich, den verletzten Teil im Training auszusparen und den Rest trotzdem weiter zu trainieren. Falsch ist die Ansicht, das Training ganz wegzulassen. Denn was nicht gebraucht wird, verkümmert sehr schnell. Solange der Mensch nicht ganz im Gips ist, soll er trainieren!

#### Warum ist in der Rehabilitation Krafttraining sinnvoll?

Stillstand ist Rückschritt. So wie Gelenke, die nicht bewegt werden, versteifen, so werden Muskeln, die nicht gebraucht werden, schwächer. Krafttraining stimuliert den Aufbaustoffwechsel, und mit Krafttraining verbessert sich die Muskelkraft und -funktion. Zudem verkürzen sich dadurch Rehabilitationszeiten, etwa nach Operationen, beträchtlich.

#### Ist Krafttraining eine Rücken-Therapie?

Gewissermassen ja. Bei einer grossen Zahl von Rückenbeschwerden ist die Schwäche der Rückenmuskulatur eine Ursache, und somit ist die Kräftigung der Rückenmuskulatur eine Therapie, eine «Kräftigungstherapie».

#### Eignet sich Krafttraining eigentlich nur für Männer?

Nein, es gibt keinen Grund, warum Frauen kein Krafttraining absolvieren sollten. Was es zum Thema zu sagen gibt, gilt gleichermaßen für Frauen und Männer. Die biologischen Trainingsregeln und -reaktionen sind dieselben.

#### Warum ist Training an Krafttrainingsgeräten für ältere Menschen von Vorteil?

Zu Hause werden Übungen wahrscheinlich zu wenig intensiv und meist auch nicht korrekt durchgeführt und zeitigen somit in der Regel nur ungenügende Resultate. Das Training an Geräten (zweimal pro Woche) ist, falls man gut instruiert wurde, kontrolliert, intensiver und somit wirksam. Da Sie die Geräte zudem nicht daheim haben, bringt das Training Sie dazu, aus dem Haus zu gehen, und Sie kommen so auch in Kontakt mit anderen Menschen. ■



Das Alter hat viele Gesichter ...

## Wenn Sie uns brauchen: Wir sind für Sie da!

Pro Senectute verfügt in der Schweiz über gut 120 Beratungsstellen – eine davon ist ganz in Ihrer Nähe. Sie finden die entsprechende Telefonnummer auf dem vorne in der Zeitlupe eingeklebten Verzeichnis. Oder Sie rufen uns an und wir helfen Ihnen weiter: Telefon 01 283 89 89.

- Pro Senectute berät ältere Menschen und deren Angehörige unentgeltlich bei persönlichen und finanziellen Problemen.
- Pro Senectute unterstützt ältere Menschen, die sich in finanzieller Bedrängnis befinden.
- Pro Senectute vermittelt Dienstleistungen für das Daheimleben bis ins hohe Alter.
- Pro Senectute verfügt über ein grosses Angebot an Bildungskursen, Sportmöglichkeiten, Treffpunkten und Veranstaltungen aller Art.

