

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 89 (2011)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Wer trainiert, hat mehr vom Leben  
**Autor:** Novak, Martina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725951>

### **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>**

# Wer trainiert, hat mehr vom Leben

Im Alter nimmt die Muskelmasse allmählich ab. Weniger Kraft beim Stehen und Gehen und häufigere Stürze sind die Folge. Altersgerechtes Krafttraining ist für eine wachsende Zahl älterer Menschen die ideale Massnahme gegen den Abbau und für mehr Lebensqualität.

**K**rafttraining sei nur etwas für Muskelprotze und solche, die es werden wollten – diese Meinung ist längst überholt. Heute wissen Jung und Alt, dass Übungen, bei denen mit dem eigenen Gewicht oder mit anderen Gewichtselementen gearbeitet wird, ein Bestandteil gesunder Bewegung sind. Gemäss dem statistischen Bericht «Sport Schweiz 2008» des Bundesamtes für Sport Baspo trainieren 3,5 Prozent der Schweizer Bevölkerung zwischen 15 und 74 Jahren regelmässig Kraftübungen.

Besonders bei den über 60-Jährigen wurde in der jüngeren Vergangenheit intensiv geforscht. Die Resultate sind verblüffend: Angepasstes Krafttraining hilft älteren Menschen demnach nicht nur, die Muskeln vor dem natürlichen Abbau zu bewahren, es fördert selbst im hohen Alter noch den Aufbau von Muskeln. Dazu kommt, dass jegliche Körperarbeit psychische Beschwerden lindern kann und die kognitive Leistung verbessert, also auch dem Hirnabbau vorbeugt.

## Zum Einsteigen ist es nie zu spät

In manchen Familien sind es gerade die Vertreter der ältesten Generation, die Grossmütter und Grossväter, die am regelmässigsten im Fitnesscenter, in der Physiotherapiepraxis oder den eigenen vier Wänden ihre Muskelübungen absol-

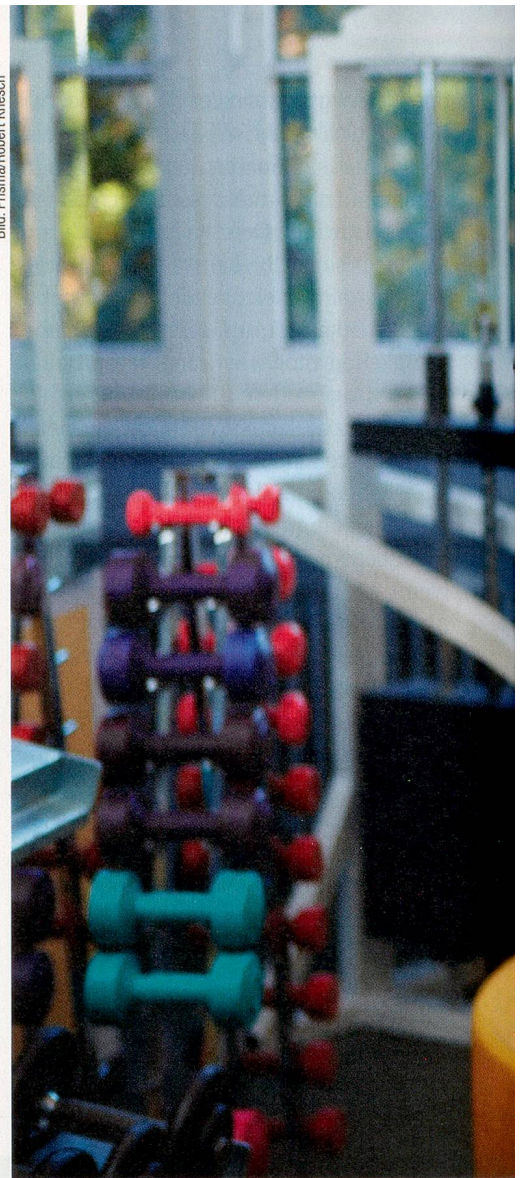
vieren. Ihr Bewusstsein für Gesundheitsvorsorge ist vorbildlich, ihre körperliche Verfassung meistens auch. Viele Seniorinnen und Senioren sind sich aber nicht bewusst, wie wichtig die Kräftigung der Muskeln für sie wäre. Oder sie wissen nicht, wie sie daran herangehen sollen, und scheuen sich, danach zu fragen.

Lukas Zahner vom Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel befasst sich seit Jahren mit dem Nutzen des Krafttrainings bei älteren Menschen. Er betreut unter anderem das Kooperationsprojekt «Kräftig altern», welches das Institut zusammen mit dem Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenterverband SFGV entwickelt hat.

Am Anfang des Projektes stand die Tatsache, dass jeder gesunde Mensch bis zum 80. Altersjahr ungefähr ein Drittel seiner Muskelmasse verliert – die Anzahl Muskelfasern nimmt mit zunehmendem Alter ab, und weniger Bewegung führt dazu, dass die Körperzusammensetzung sich zugunsten der Fettmasse verändert. «Wird der natürliche Abbau der Muskelmasse nicht durch gezieltes Training verlangsamt, hat der Kraftverlust letztlich auch einen Verlust von Autonomie im Alltag zur Folge», erklärt Lukas Zahner. «Schon um selbstständig auf die Toilette gehen zu können, braucht es ein Mindestmass an Kraft», betont er. Die Betroffenen seien weniger mobil und riskierten häufiger Stürze, ausserdem litten sie vermehrt an Schmerzen und anderen körperlichen Einschränkungen.

Gerade Schmerzen und unbewegliche Gelenke sind aber oft der Grund, warum sich Frauen und Männer über 60 nicht an Krafttraining heranwagen. Lukas Zahner: «Zum Anfangen ist es nie zu spät. Übungen und Intensität lassen sich anpassen. Und gerade bei schmerzhaften Arthrosen führt gezielte Bewegung zu Schmerzverminderung, weil kräftigere Muskeln die Gelenke besser stabilisieren. Zudem

Bild: Prisma/Robert Knesch



wurde selbst bei über 90-Jährigen ein Zuwachs an Muskelmasse gemessen, solange sie regelmässig trainierten.»

## Es geht auch zu Hause

Laut den jüngsten Empfehlungen des American College of Sports Medicine ACSM sollten Frauen und Männer über 60 Jahre zweimal wöchentlich Krafttraining absolvieren, damit sie einen gesundheitlichen Nutzen verspüren. Zwei Einheiten à 8 bis 10 Übungen, wobei 10 bis 15 Wiederholungen pro Übung möglich sein sollten, ergänzt der Sportwissenschaftler Lukas Zahner.

Wer noch nie gezielt seine Muskeln gekräftigt hat, erkundigt sich am besten in einem Fitness- oder Gesundheitszentrum nach passenden Trainingsmöglichkeiten. Diese Institutionen haben den Vorteil, dass man unter qualifizierter Aufsicht trainieren kann – gemäss Lukas Zahner haben viele Betreuende eine entsprechende Ausbildung durchlaufen und sind mit den speziellen Bedürfnissen älterer Kundinnen und Kunden vertraut, wie spezielle «Senioren-Morgen» zeigen.



Ausserdem trifft man in einem Center Gleichgesinnte und kann sich gegenseitig motivieren oder die Körperarbeit mit sozialem Austausch verbinden.

Menschen, die weniger mobil sind, weit weg vom nächsten Fitness- und Gesundheitszentrum wohnen oder öffentliche Räume meiden, können ohne Weiteres und mit wenig Aufwand auch zu Hause gewisse Kräftigungsübungen durchführen. Als Hilfsmittel eignen sich Gymnastikbälle, Gummibänder, Kleinhanteln oder ersatzweise mit Wasser oder Sand gefüllte Plastikflaschen. Für viele Personen reicht als Übungsanlage die Treppe oder der Stuhl: Beim Stuhl beginnt man mit beidbeinigem Aufstehen. Wer 10 bis 15 Wiederholungen schafft, kann die Übung einbeinig versuchen, später macht man die Übung mit Flaschen in den Händen.

Auf der Beinmuskulatur, die bei der «Stuhlübung» am meisten gefordert ist, liegt laut Lukas Zahner das Hauptaugenmerk im Senioren-Krafttraining. «Wenn die Beinmuskulatur immer schwächer wird, fehlt schon die Kraft zum Gehen», sagt er. «Noch schwerer wiegt aber, dass

die Betroffenen keine Schnellkraft mehr mobilisieren können, um bei Gleichgewichtsstörungen die Füsse richtig hinzustellen und einen Sturz zu vermeiden.»

Die Hälfte der Stürze im Alter geht laut Studien auf ungenügende Muskelkraft zurück. Sie verursachen Schmerzen, Kosten und Bewegungsunfähigkeit, woraus Folgeerkrankungen entstehen, die

nicht selten zum vorzeitigen Tod führen. Andere Studien belegen, dass von älteren Frauen und Männern betriebenes Krafttraining deren gesundheitlichen Zustand verbessert und zur Erhöhung der Lebensqualität beiträgt.

Personen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden, vor allem Bluthochdruck, sollten allerdings kein Krafttraining betreiben oder höchstens nach Absprache mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin. Für alle anderen bestehen laut Lukas Zahner keine Einschränkungen. Selbst Gelenkersatzpatienten könnten nach Beendigung der Rehabilitation mit moderatem Krafttraining beginnen, meint er. Wichtig sind in jedem Fall der dosierte Einstieg und die Begleitung durch eine Fachperson – mindestens so lange, bis die Übungen «sitzen».

Martina Novak

## Das Buch zum Training

Das Taschenbuch «Kräftig altern. Lebensqualität und Selbstständigkeit dank Muskeltraining» ist bei der Adresse [info@health-and-beauty.ch](mailto:info@health-and-beauty.ch) oder über die Telefonnummer 041 417 0779 erhältlich. Der Preis beträgt CHF 14.80 plus Versandkosten.

Die gleichnamige neu erstellte DVD kann für den Preis von CHF 30.– zuzüglich Versandkosten beim Institut für Sport und Sportwissenschaften in Basel bestellt werden. Telefonnummer: 061 377 8757.

Mehrere kantonale Pro-Senectute-Organisationen bieten in ihrem Sport- und Bewegungsprogramm auch Krafttraining an. Informationen bei den Fach- und Beratungstellen oder bei Pro Senectute Schweiz, Lavaterstr. 60, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, Mail [info@pro-senectute.ch](mailto:info@pro-senectute.ch), [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)