

SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

Gesundheitstraining braucht einen Plan

Viele Menschen haben in ihrem Leben bisher nie gezielten Sport betrieben. Oder aber sie haben große gesundheitliche Einschränkungen. Wieder andere haben bereits viel ausprobiert, bisher jedoch ohne den gewünschten Erfolg. In ein Fitnessstudio trauen sich viele – gerade älteren Menschen, die noch nie Sport gemacht haben oft nicht. Oftmals assoziiert man dieses immer mit gestählten Körpern, testosterongeschwängelter Luft, lauter Musik oder Trainierenden, die den neuesten Modetrends folgen. Das ist aber wahrlich nicht immer so. Mittlerweile gibt es immer mehr Gesundheitsanbieter. Man sollte aber genau hinschauen, ob da wo Gesundheit drauf steht,



auch Gesundheit drin steckt. Wer beim ersten Start direkt als „Probetraining“ auf ein Gerät gesetzt wird, sollte hellhörig werden. Vor jedem Training sollte eine kompetente Beratung und eine Anamnese durch erfahrene Sporttherapeuten stehen. Fragen Sie ruhig nach der Ausbildung. Erfahrene Sportwissenschaftler oder Physiotherapeuten beispielsweise werden auch auf Ihre Frage eine Antwort haben und das Knowhow gerne in die Ihre Trainingsplangestaltung investieren.

Wenn aus Bewegung Gesundheit werden soll, dann sollte man sich einmal mit dem Muskel beschäftigen. 30-40 Prozent unseres Körpers sollte idealerweise

aus Muskulatur bestehen. Der Muskel ist eines unserer wichtigsten Organe: Muskeln nehmen z.B. den Blutzucker auf, um diesen zu verstoffwechseln. Dies ist besonders in der Diabetesprävention wichtig. Aber auch für Menschen, die schon unter Diabetes leiden ist es wertvoll Muskulatur wiederaufzubauen, um sich diese Eigenschaft zu Nutze zu machen.

Eine leistungsfähige Muskulatur hat unzählige präventive Effekte für unseren Körper. Je weniger Muskulatur man hat, desto mehr steigt das Sterblichkeitsrisiko (Studie nach Stuart Grey von der Universität in Glasgow).

Generell ist die Anlage wie ein Muskel aufgebaut ist und auch, ob man schnell und viel Muskelmasse aufbauen kann oder nicht, genetisch festgelegt. Prinzipiell kann erst einmal jeder Mensch seine Muskulatur durch ein Mehr an Bewegung aufbauen. Dies ist unabhängig von dem genetischen Code. Sogar 90-jährige können ihre Muskelmasse und Muskelkraft verbessern.

Wie schon mehrfach in den Gesundheitsnachrichten erwähnt, ist der Mensch eine bewegungsaktive Spezies. D.h. unser Skelett, unsere Muskulatur, unsere Schweißproduktion sind genau darauf ausgerichtet worden. Unser Genom erwartet quasi von uns, dass wir uns bewegen. Durch die Industrialisierung hat sich allerdings unsere Verhaltensweise verändert. Die Bewegung ist deutlich weniger geworden als das, was wir evolutionsbedingt leisten sollten. Diese Diskrepanz zwischen genetischer Voraussetzung und sozio-kultureller Anpassung ergeben bei vielen Menschen gesundheitliche Probleme: Adipositas, Diabetes Typ II, Rückenschmerzen, etc.

Gerade in unserer heutigen Gesellschaft wird es uns leicht gemacht, uns wenig zu bewegen: vieles ist digitalisiert, wir nehmen ständig das Auto, den E-Scooter, Eltern fahren die Kinder fast bis in die Schule, usw. Die Folgen des Bewegungsmangels sind verheerend für den Muskel. Stoffwechselstörungen entwickeln sich, da der Muskel nicht mehr ausreichend Zucker aus dem Blut aufnimmt. Somit wird der Muskel kleiner – er atrophiert –, weil er keine mechanische Reizung mehr erhält.

Diesen negativen Kreislauf lässt sich durch Training entgegenwirken.

Wie bereits oben erwähnt brauchen Muskeln einen bestimmten Stimulus, um ihre normale Größe und Kraft zu entwickeln und diese zu verbessern. Krafttraining sollte zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt werden, wodurch der Muskel für ein bis zwei Tage ein wenig wächst, was dem Muskelerhalt zuträglich ist. Gerade besonders unter dem Aspekt, dass man mit zunehmendem Alter ohne Krafttraining Muskelmasse verlieren wird.

Gerade im Alter unterstützen uns unsere Muskeln, damit wir möglichst lange unabhängig sind. Dies belegen auch Studien, welche untersuchen, wie groß die Muskelmasse von 50-jährigen ist. 25 Jahre später hat man die gleichen Probanden erneut untersucht und festgestellt, dass die kräftigen 50-jährigen ihr Leben unabhängig und nahezu uneingeschränkt leben konnten, während diejenige, die mit 50 Jahren muskuläre Defizite aufwiesen deutliche höhere Probleme hatten und deutlich mehr auf Hilfe angewiesen waren, als die kräftigen 50-jährigen. Unter diesem Gesichtspunkt ist das Motto „Use it or loose it“ noch einprägsamer. Aber man muss auch im Alter mehr trainieren, um ein Muskelwachstum zu erzielen, da der Muskel weniger auf Wachstumsreize reagiert. Wenn wir altern sterben Muskelfasern ab, die nicht mehr erneuert werden, somit wird der Muskel kleiner. Hier kommt dem Krafttraining eine besondere Bedeutung zu, da man sich dadurch aktiv dem Muskelschwund widersetzen kann, indem man regelmäßige Trainingsreize auf dem Muskel einwirken lässt.

Bedenkt man, dass es altersbedingte Erkrankungen wie Alzheimer gibt, gegen die man keine Therapiemöglichkeiten hat, dann sollte man sich diese Möglichkeit zu Nutze machen, dass gezieltes Krafttraining in Kombination mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung dem Muskelschwund entgegenwirken kann.

Führe ich jedoch nur Alltagsbelastungen durch wie Rasenmähen, gemütlich Radfahren oder die Einkaufstasche tragen, dann reichen diese Reize nicht aus, um den Muskel zum Wachsen zu bringen. Die Muskelmasse wird maximal erhalten – im Laufe des Alters nimmt dann die Muskelmasse stark ab.

Um langfristig gesund und fit zu bleiben lauten wissenschaftliche Empfehlungen hierzu gezieltes Krafttraining durchzuführen. Prof. Dr. Henning Wackerhage von der TU München empfiehlt beispielsweise, dass man 2- bis 3-mal in der Woche Krafttraining durchführen sollte.

Viel Spaß beim Bewegen und bleiben Sie gesund!

Use it or loose it!

Nina & Christian Kache