

DER TÄGLICHE -RATGEBER heute: **Gesundheit**

Krafttraining hält Senioren gesund

Den Ruhestand gesund und fit genießen – davon träumt jeder. Die gute Nachricht dazu: Wir haben es ein Stück weit selbst in der Hand, denn die Chance auf eine hohe Lebensqualität im Alter lässt sich durch regelmäßige Bewegung erhöhen. Wie effektiv insbesondere Krafttraining für Senioren ist, erklärt heute Präventionsmediziner Professor Martin Halle.



Mit dem Alter verliert der Körper schnell an Muskulatur, die Knochen werden brüchiger, das Gleichgewichtsgefühl verschlechtert sich. Dadurch erhöht sich die Gefahr von Stürzen mit schweren Verletzungen. Nicht selten enden solche Unfälle in menschlichen Dramen. So ziehen sich alleine in Deutschland jedes Jahr etwa 120 000 meist ältere Men-

schen einen Oberschenkelhalsbruch zu – und jeder fünfte Patient wird hinterher zum Pflegefall. Das Risiko für solche Schreckensszenarien lässt sich durch gezieltes Training verringern. Das zeichnet sich auch bei einer großen Studie ab, die Wissenschaftler von der TU München in Seniorenheimen durchführen – unterstützt von der Beisheim Stiftung.

Dort trainieren un-

ter dem Motto „Bestform – Sport kennt kein Alter“ zum Teil hochbetagte Teilnehmer an speziellen Geräten. Diese sind so konzipiert, dass sie für Senioren leichter zu bedienen sind, haben zum Beispiel breitere Griffe.

Der Hintergrund der Bestform-Studie: Durch Krafttraining lassen sich die großen Muskelgruppen und die Rumpfmuskulatur stärken. Muskeln sind

Stabilisatoren für Gelenke und Wirbelsäule. Wer mehr Muskeln hat, der hat auch dichtere, stabilere Knochen. Ein regelmäßiges körperliches Training ist die beste Medizin, um die Lebensqualität im Alter zu erhalten und Muskelschwund, Gebrechlichkeit und Pflegebedürftigkeit möglichst lange entgegenzuwirken.

Das bestätigt sich auch durch erste Zwischenergebnisse in den Bestform-Einrichtungen. So profitieren die Teilnehmer unter anderem von einer Steigerung ihrer Beinkraft

und Ausdauer, zudem haben sie weniger Angst vor Stürzen. Die positiven Effekte sind aber in vielen Fällen noch weit aus größer. Wer sich regelmäßig bewegt, steigert seine Lebensqualität und seine Leistungsfähigkeit, leidet seltener an chronischen Erkrankungen, etwa des Herz-Kreislauf-Systems, Diabetes oder Demenz, ist körperlich weniger eingeschränkt, bleibt geistig fit, hat mehr soziale Kontakte und eine höhere Lebenserwartung.

Wer in der Gruppe trainiert, tut übrigens auch seiner Seele etwas Gutes. Gerade Senioren fühlen sich dadurch weniger einsam, lernen beim Training Menschen kennen, kommen ins Gespräch und erleben gemeinsam Freude an der Bewegung. Das macht glücklich, motiviert, hält jung und vital. So wird der Trainingsraum zum Jungbrunnen für den Kopf.

Fotos: TUM, J. Urbach/KWA



Prof. Dr. Martin Halle
Chefarzt und Präventionsmediziner
am Uniklinikum rechts der Isar