

Wie Krafttraining im Alter die Lebensqualität nachhaltig steigert

Erfahren Sie, wie ein Jahr intensives Krafttraining im Ruhestand die Muskelkraft langfristig steigert, laut einer Studie.

Untersuchungen zeigen, dass regelmäßiges Krafttraining im Rentenalter nicht nur die Muskulatur stärkt, sondern auch die Mobilität erheblich steigern kann. Eine kürzlich durchgeführte Studie, veröffentlicht in der Fachzeitschrift „BMJ Open Sport & Exercise Medicine“, beleuchtet die langanhaltenden Vorteile von intensivem Gewichtheben für Senioren. Der Fokus dieser Forschung lag darauf, wie sich ein Jahr hartes Training auf die Fitness und Lebensweise älterer Menschen auswirkt.

Die Studie erfasste 451 Teilnehmer im Rentenalter, die an einer größeren Untersuchung der Universität Kopenhagen, namens „Live active Successful Ageing“ (LISA), teilnahmen. Hierbei wurden die Probanden in drei Gruppen unterteilt und über einen Zeitraum von zwölf Monaten beaufsichtigt. Diese Forschungsansätze sind besonders bedeutsam, da der natürliche Muskelabbau bei Menschen ab etwa 30 Jahren einsetzt und besonders ausgeprägt bei denen ist, die keinerlei sportliche Aktivitäten ausüben. Sportwissenschaftler wie Prof. Dr. Jürgen Gießing weisen darauf hin, dass älteren Menschen ohne gezieltes Muskeltraining jährlich bis zu drei Prozent ihrer Muskelmasse verlieren können. Dies macht die Forschung zu den Auswirkungen von Krafttraining umso relevanter für die ansteigende Zahl von Senioren.

Durchführung der Studie: Gruppen und

Trainingsansätze

Die Probanden wurden in drei Kategorien eingeteilt: Die erste Gruppe führte dreimal wöchentlich ein intensives Krafttraining durch, bei dem das Gewicht bei etwa 70 bis 85 Prozent des maximalen Gewichts lag. Dies wurde als bestes Training zur Erhaltung der Muskulatur angesehen. Die zweite Gruppe realisierte ein moderates Training mit dem eigenen Körpergewicht, während die dritte Gruppe, die Kontrollgruppe, keinerlei spezielles Training absolvierte. Ein besonderes Augenmerk wurde auf die Beinstrecker-Muskulatur gelegt, da diese essenziell für die Mobilität im Alter sind.

Nach einem Jahr intensiven Trainings ergaben sich interessante Resultate. Die Teilnehmer aus der Gruppe, die schweres Krafttraining durchführten, konnten ihre Beinkraft bewahren, während jene der anderen beiden Gruppen an Kraft verloren. Dieses Phänomen könnte auf positive Veränderungen im Nervensystem hindeuten, die durch das intensive Training hervorgebracht wurden, so die Forscher.

Zusätzlich wurde beobachtet, dass viszerales Fett, das gefährlich um die Organe gespeichert wird, in den Gruppen mit Trainingsbelastung stabil blieb. Im Vergleich dazu stieg der Fettanteil in der Kontrollgruppe an. Diese Entdeckung legt nahe, dass Körperfettwerte unabhängig von der Trainingsintensität stabilisiert werden können, was zusätzliche Fragen zu optimalen Trainingsansätzen aufwirft.

Langfristige Effekte von schwerem Krafttraining

Die Schlussfolgerungen der Studie sind vielversprechend. Ein Jahr gezieltes Krafttraining kann also nicht nur die Muskelfunktion erhalten, sondern auch langfristig die Lebensqualität der älteren Teilnehmer steigern. Dennoch ist zu beachten, dass die Probanden im Durchschnitt aktiver waren als

viele ihrer Altersgenossen. Das tägliche Zurücklegen von fast 10.000 Schritten könnte die Ergebnisse beeinflusst haben, was nicht unbedingt allgemein auf die gesamte ältere Bevölkerung übertragbar ist.

Für Menschen im Rentenalter ist der Einstieg in das Krafttraining jederzeit möglich. Der Fokus sollte darauf liegen, Barrieren abzubauen und motivierende Programme zu entwickeln, die sich an den Bedürfnissen älterer Erwachsener orientieren.

Sportvereine bieten in zunehmendem Maße entsprechend angepasste Krafttrainings-Programme an. Der Austausch mit einer Fachkraft kann helfen, individuelle Trainingspläne zu entwickeln, die auf persönliche Gesundheitszustände Rücksicht nehmen.

Wichtig ist, dass eine sportliche Betätigung nicht nur das Körpergewicht positiv beeinflussen kann, sondern ebenfalls zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens beiträgt. Selbst bei bestehenden gesundheitlichen Problemen ist ein angepasstes Training oftmals umsetzbar und empfehlenswert. Die Wissenschaft geht davon aus, dass eine aktive Lebensweise im Alter entscheidend ist, um die Lebensqualität nachhaltig zu sichern.

Ein Blick in die Zukunft des Krafttrainings im Alter

Die vorliegenden Ergebnisse der Studie stellen eine wertvolle Ressource dar, um das Bewusstsein für die Bedeutung von Krafttraining im Alter zu schärfen. Zukünftige Programme sollten daher darauf abzielen, ältere Menschen zu ermutigen und zu unterstützen, mit Krafttraining zu beginnen oder fortzufahren, um ein selbstständiges und aktives Leben zu fördern. Die Integration von massgeschneiderten Trainingsplänen in die medizinische und soziale Betreuung könnte einen entscheidenden gesundheitlichen Mehrwert für Senioren bedeuten.

Die Bedeutung von Krafttraining im Alter ist in den letzten Jahren zunehmend in den Fokus der Forschung gerückt. Insbesondere mit Blick auf die demografische Entwicklung in vielen Industrieländern, in denen die Anzahl älterer Menschen steigt, wird klar, dass Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit und Mobilität entscheidend sind. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation wird die Anzahl der Menschen über 60 Jahre bis 2050 voraussichtlich auf mehr als zwei Milliarden anwachsen. Diese Veränderung erfordert eine Anpassung in der Gesundheitsvorsorge und im Zugang zu Fitnessangeboten für ältere Menschen.

Soziokulturelle Aspekte und deren Einfluss auf das Training

In vielen Kulturen ist der Aspekt des Alterns oft mit einer Abnahme der körperlichen Fähigkeiten verbunden. Diese Wahrnehmung kann dazu führen, dass ältere Menschen abgeneigt sind, aktiv Krafttraining zu betreiben. Aufklärungsarbeit und Rahmung des Themas in der Gesellschaft sind notwendig, um diesen mentalen Block abzubauen. Eine positive Darstellung von älteren Aktiven und deren Erfolge im Krafttraining in Medien und Gemeinschaften könnte zusätzlich motivierend wirken.

Zudem spielt die soziale Komponente eine wichtige Rolle. Trainingsgruppen für ältere Erwachsene schaffen nicht nur einen Anreiz, regelmäßiger zu trainieren, sondern fördern auch soziale Kontakte und ein gemeinsames Gefühl der Zugehörigkeit. Dies ist besonders relevant, da soziale Isolation eines der größten Probleme im Alter darstellt und durch gemeinsames Training gemindert werden kann.

Gesundheitliche Auswirkungen von Krafttraining im Alter

Krafttraining hat nicht nur Vorteile für die Muskelfunktion,

sondern wirkt sich auch positiv auf eine Vielzahl anderer Gesundheitsfaktoren aus. Studien zeigen, dass Krafttraining das Risiko für chronische Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar bestimmte Arten von Krebs verringern kann. Außerdem kann regelmäßige körperliche Aktivität dazu beitragen, den Blutdruck zu senken und die Knochengesundheit zu fördern, was besonders für ältere Menschen von Bedeutung ist, da sie ein höheres Risiko für Osteoporose haben.

Laut einer Untersuchung aus dem Jahr 2021, veröffentlicht im „Journal of Aging and Physical Activity“, profitieren selbst Menschen, die erst im fortgeschrittenen Alter mit dem Krafttraining beginnen, von signifikanten gesundheitlichen Verbesserungen. Dabei steigern bereits moderate Trainingsbelastungen die allgemeine Lebensqualität und fördern die Selbstständigkeit im Alltag.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de