

## Krafttraining für mehr Vitalität im Alter

**Köln, März 2019. Eine starke Muskulatur, die uns im täglichen Leben Rückgrat verleiht und Halt gibt, ist immens wichtig. Sie bildet die Basis, um aktiv und gesund zu bleiben und ist ein wahrer Jungbrunnen. Gesundheitsorientiertes Krafttraining bringt ihr auch im höheren Alter die nötige Stärke.**

Die 90-jährige Eva C. stärkt ihre Muskulatur seit Jahren mit dem hochintensiven Krafttraining bei Kieser Training. Mit Erfolg: Sie geht wandern, tanzen, auf Reisen, zum Englischkurs und arbeitet am Computer. Eva C. genießt ihr Leben in vollen Zügen und setzt um, was sie sich vornimmt. Über sich selbst sagt sie: „Ich bin sehr aktiv. Wer rastet, rostet – deshalb trainiere ich. Das Wort Alter gibt es für mich nicht.“ Für Kieser Training hat sie sich entschieden, weil sie „keine Muckibude mit Trallala“ wollte, sondern „etwas, wo man gezielt den Körper trainieren kann. Kraft brauche ich, um gerade gehen und arbeiten zu können.“

Den gleichen Ansatz verfolgt der 81-jährige Dr. Hubert S.: „Ich war schon immer sportlich und habe bereits zwei Mal die Weltmeisterschaft der Medizinberufe gewonnen.“ Bis heute nimmt er jedes Jahr an der deutschen Meisterschaft im Werfer-Fünfkampf teil, daneben war er mehrfach erfolgreich bei den süddeutschen und bayrischen Leichtathletikmeisterschaften. Außerdem fährt Hubert S. aktiv Ski. „Ich trainiere seit über 15 Jahren bei Kieser Training, um meine allgemeine Fitness zu verbessern und in den Wintermonaten meine Muskelkraft zu erhalten. Ich denke, dass man durch eine kraftvolle Muskulatur viele Alterserscheinungen – zum Beispiel hinsichtlich des Gangs und der Haltung – ausgleichen kann. Auch schwerere Haus- und Gartenarbeit fällt deutlich leichter.“

Senioren wie Eva und Hubert tun gut daran, ihre Muskeln zu stärken. Denn wer regelmäßig und intensiv trainiert, wirkt der Sarkopenie entgegen. So heißt im Fachjargon die altersbedingte Abnahme der Muskelmasse und -funktion. Bereits um das 50. Lebensjahr bildet sich die Muskelmasse um bis zu 2 Prozent jährlich zurück. Sarkopenie macht sich insbesondere ab dem 70. Lebensjahr bemerkbar. Einerseits nehmen Kraft, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit ab. Andererseits steigt das Risiko für Beschwerden am Bewegungsapparat, Muskelverletzungen, Stürze, Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen, z. B. Diabetes. Außerdem führt Sarkopenie dazu, dass die Muskulatur wenig bis gar nicht genutzt wird, was die Problematik weiter verstärkt.

## Medienmitteilung

Wenngleich eine ältere Muskulatur auf einen vergleichbaren Trainingsreiz nicht im gleichen Ausmaß an Kraft und Volumen gewinnt wie eine junge, hat sich Krafttraining als wirkungsvolle Strategie zur Umkehrung der Sarkopenie bewährt. „Es gibt keine bessere Anti-Aging-Maßnahme“, sagt die Schweizer Ärztin Dr. med. Gabriela Kieser. „Es ist eine wissenschaftlich belegte und effiziente Maßnahme, um Kraft und Muskelmasse zu erhalten, ja sogar zu steigern. So können Sie die altersbedingte Abnahme der Leistungsfähigkeit zumindest teilweise umkehren. Und Sie schützen sich bestmöglich vor Schmerzen, Verletzungen, Stürzen, Übergewicht und Zivilisationserkrankungen. Dafür reichen bereits zwei Trainingseinheiten à 30 Minuten pro Woche.“

Das bestätigt auch Prof. Jürgen Gießing, Leiter des Instituts für Sportwissenschaft an der Universität Koblenz-Landau in einer 2017 angelegten Studie: „Der körperliche Verfall lässt sich durch Krafttraining nicht nur aufhalten, sondern sogar umkehren. Die Probanden konnten den Muskelmassenverlust nicht nur stoppen, sondern auch Muskelmasse aufbauen. Obwohl sie am Schluss der Studie ein halbes Jahr älter waren, hat sich die Körperzusammensetzung verbessert und sie waren besser in Form.“ An der Studie nahmen Menschen im Alter zwischen 60 und 80 Jahren teil und absolvierten über einen Zeitraum von sechs Monaten hochintensives Krafttraining.

Es spricht also vieles für ein hochintensives Krafttraining im hohen Alter– denn dann sind der Lebensqualität zumindest körperlich keine Grenzen gesetzt.

### **Über Kieser Training**

Kieser Training ist seit über 50 Jahren auf gesundheitsorientiertes, effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen spezialisiert. Ziel des wissenschaftlich fundierten Konzeptes ist es, über den Muskel- und Kraftaufbau Probleme des alters- und inaktivitätsbedingten Muskelschwunds zu lösen und damit den Körper – insbesondere den Rücken – gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Schweizer Franchiseunternehmen wurde 1967 von Werner Kieser gegründet, der das Unternehmen 2017 verkaufte. Seitdem wird es vom langjährigen CEO Michael Antonopoulos als Miteigentümer geführt. Kieser Training gilt weltweit als internationaler Standard im gesundheitsorientierten Krafttraining. Derzeit gibt es 160 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz.

# Medienmitteilung



**Sie haben Fragen? Dann wenden Sie sich gerne an:**

**Kieser Training GmbH**

Tania Schneider, PR Managerin D-A-CH

Schanzenstraße 39/D15

51063 Köln

Tel +49 (0)221 206 51 245

[tania.schneider@kieser-training.com](mailto:tania.schneider@kieser-training.com)

**ABC HEALTHCARE GmbH & Co. KG –**

**VIVACTIS Group**

Kristin Brosch

Hüttenstraße 30

40215 Düsseldorf

Tel +49 (0)211 – 30 15 35 13

[k.brosch@abc-healthcare.de](mailto:k.brosch@abc-healthcare.de)