



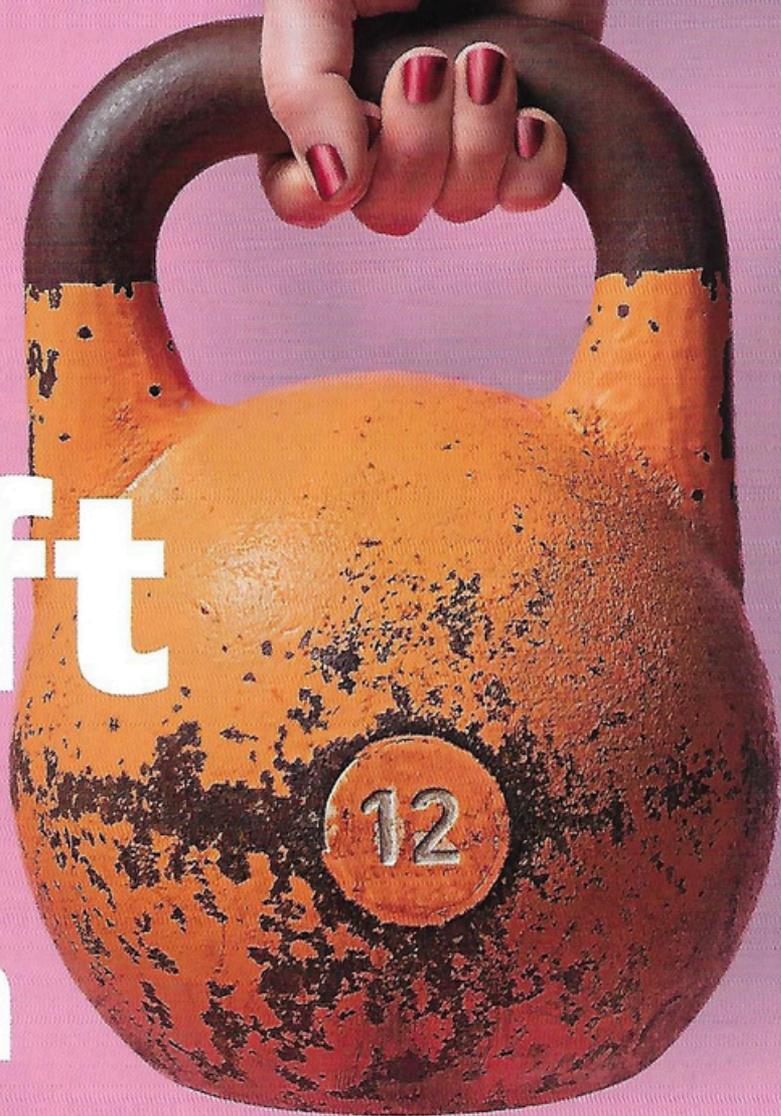
APOTHEKEN

Mit Gewinnspiel

Umschau

Gar nicht schwer:
Warum sich
Muskeltraining lohnt
und Spaß macht

Kraft fürs Leben



Gegen das Pochen

Das hilft mir!
Strategien bei
Spannungskopfweg

Ohne Jucken

Welche Mittel
am besten Insekten
abwehren

Nach dem Krebs

Möglichkeiten,
die Brust
wiederaufzubauen

Auf den Teller

Fette, die auf dem
Speiseplan
nicht fehlen sollten

Krafttraining Es gilt heute als zentraler Faktor für Gesundheit in jeder Lebensphase. Aber was ist Kraft eigentlich? Und: Sollten wir im Hinblick aufs Alter schon jetzt systematisch trainieren?



Neulich diese Stellenanzeige im Internet, die einen geradezu anzuflehen schien: „Ohne dich könnten wir nur halb so viel stemmen.“ Eine Langhantel ragte aus dem Bild heraus.

Stemmen, wuppen, tragen, schleppen, schieben, wegdrücken, belastbar sein – überall ist auch in unserer Sprache Kraft. Ist das Leben denn ein Kraftakt? Leicht ist was anderes. Fallen wir uns selbst zur Last? Manchmal sicher.

volle Kraft voraus!

Jedenfalls gibt es einiges zu tragen im Leben. Schließlich bugsieren wir uns selbst, unser eigenes Körpergewicht, durch die Welt. Dazu zählen auch die gut 200 Knochen und über 600 Muskeln. Mit denen sitzen, laufen und stehen wir, tragen Dinge durch die Gegend, steigen Treppen und arbeiten mitunter schwer im Beruf. Gut, dafür stark zu sein.

Schon ab dem 30. Geburtstag verlieren wir jedes Jahr etwa ein Prozent unserer Muskelmasse. Einfach so. Blöd, wenn das Körpergewicht durch den Lebensstil noch zunimmt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt deshalb, zweimal pro Woche Kraft und Muskeln zu trainieren.

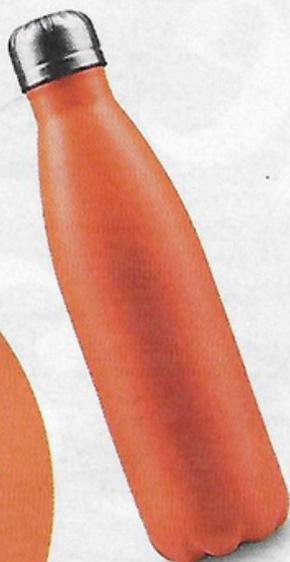
Wie wir Kraft aufbauen oder bewahren können für den Alltag, darum soll es in diesem

Text gehen – gänzlich unmetaphorisch.

„Damit du groß und stark wirst“, sagen Ältere gern zu Kindern. Spätestens ab sofort sollte ergänzt werden: „Damit du stark bleibst“ – denn das ist fast noch wichtiger.

Muskeln machen gesund, das sagen sämtliche Expertinnen und Experten, mit denen man über Kraft spricht. „Muskeln wurden lange, lange Zeit falsch angeschaut. Sie galten als Motor für Bewegungen und fertig“, sagt Prof. Dr. Jürgen Gießing, Sportwissenschaftler an der Rheinland-Pfälzischen Technischen Universität Kaiserslautern-Landau. Gießing, Jahrgang 1967, macht eigenen Angaben zufolge seit 40 Jahren Krafttraining. Er sieht deutlich jünger aus. „Muskeln sind Fleisch, ganz profan. Je →

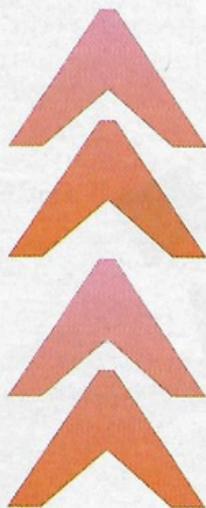




TIPP:

Ab in die Knie

Die Kniebeuge ist eine der effektivsten Übungen. Sie trainiert mit Beinen und Rumpf große Muskelgruppen. Anfänger stellen die Fersen auf ein Buch, die Knie weisen leicht nach außen, dann langsam absenken



größer ein Muskel, desto größer ist das Potenzial für Kraft“, sagt der Hamburger Trainer Arlow Pieniak, den man auch Insta-Kraftfluencer nennen könnte. Seit der Pandemie erklärt er seinen Followern, warum Kraft so wichtig ist. Er ist klein, athletisch – aber weit weg vom Bodybuilder-Klischee.

Wie können Muskeln bitte gesund sein? Sind sie nicht einfach da – oder eben nicht? „Wir wissen mittlerweile: Wenn sie sich unter Belastung zusammenziehen, nehmen sie nicht nur Stoffe aus dem Blut auf, sondern geben auch welche ins Blut ab“, sagt Jürgen Gießing. „Diese werden nur dort, im Muskel, produziert: sogenannte Myokine.“

Myokine werden mitunter gern als Superkraft des menschlichen Körpers gefeiert. Anfang der 2000er-Jahre wurden die Botenstoffe von einer Forschungsgruppe um die dänische Professorin Bente Klarlund Pedersen entdeckt. Über Myokine kommunizieren Muskeln etwa mit dem Gehirn oder dem Fettgewebe, den Knochen, der Leber, dem Darm, Gefäßen und der Haut. Sie lösen Stoffwechseleränderungen im Immun-

system aus, beim Glukosestoffwechsel und vielem mehr. „Sie senken das Krebsrisiko und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Sie sind einfach gesundheitsfördernd“, sagt Sportwissenschaftler Gießing.

Und vielleicht kann uns diese Erkenntnis ja ein wenig dabei helfen, den Belastungstest namens Leben und was er an Kraft erfordert, in etwas Positives zu verwandeln: Sind wir stark, dann sind, bleiben oder werden wir gesund. Besser gesagt: gesünder, so viel Differenzierung muss sein.

„Starke Menschen leben länger und besser“, sagt Christopher Herrmann, Personal Trainer im MTMT-Studio in München. Das sei „ein Fakt, an dem es nichts zu rütteln gibt“. Und Kraft? „Kraft ist die Fähigkeit, Widerstand zu überwinden, während Muskeln das Gewebe sind, das diese Kraft erzeugt“, sagt Luise Walther, Neuroathletik-Trainerin in Berlin. Arlow Pieniak ergänzt: „Wenn ich im Alter selbstständig sein will, sollte ich rechtzeitig mit Krafttraining anfangen.“

Und auf einmal ist da nicht mehr viel übrig von geäderten und unnatürlich selbstgebräunten Muskelpaketen oder rot angelauften Gewichthebern mit staubigen Händen und Beckengurt. Das Krafttraining hat seinen miesen Ruf verloren. Gut so. „Früher wurde bei dem Begriff gern die Nase gerümpft, weil er mit dem klischeehaften, stumpfen ‚Pumpen‘ verbunden wurde. Inzwischen existiert viel mehr Facetten- →



Fotos: Shutterstock (2)/Laladrew/Stejs Meljarevsky; W&B/Dominik Gieger

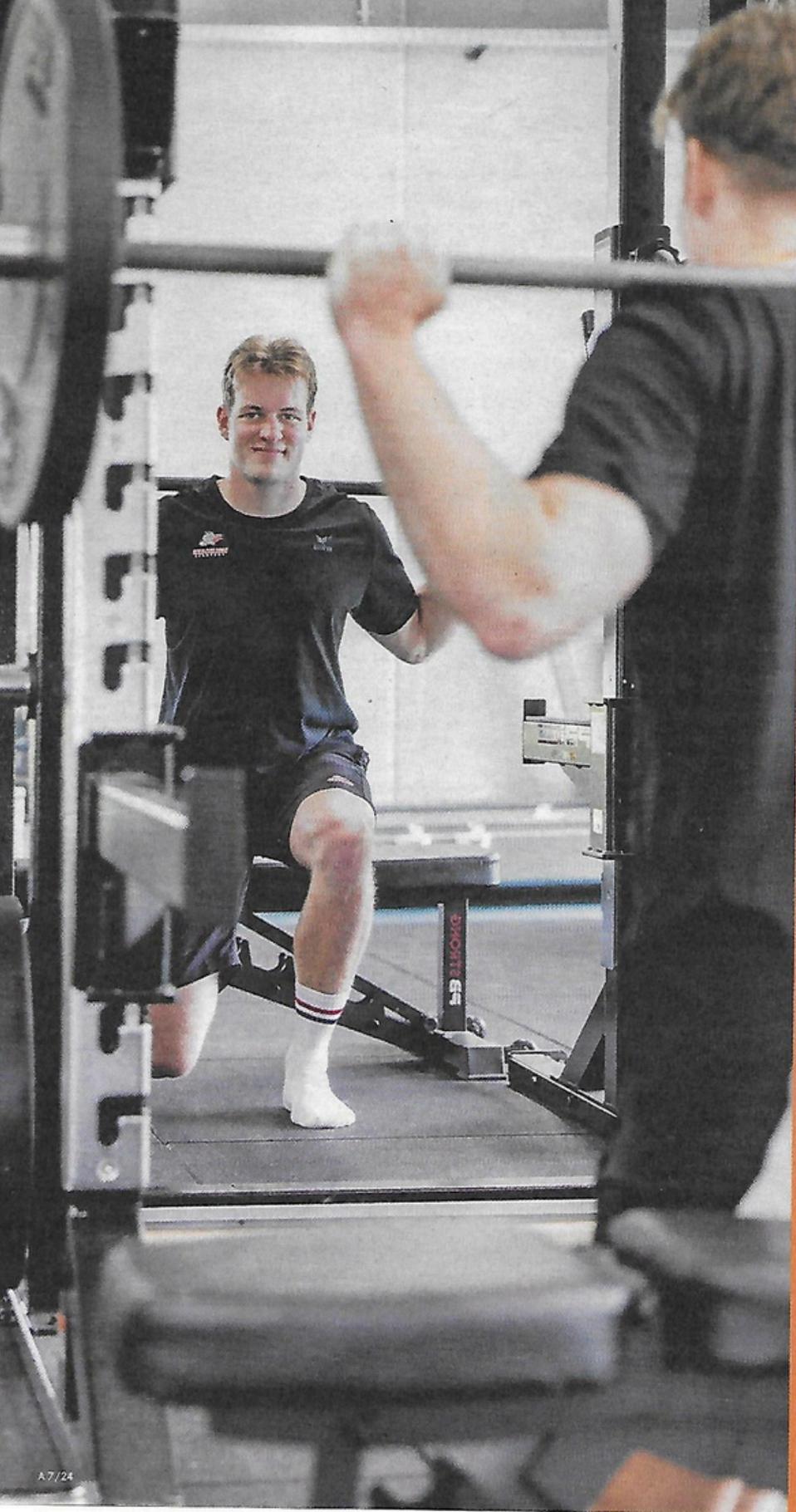


„Mit einer Challenge zwischen Mutter und Söhnen fing alles an“

SILKE WEIHER, 44 JAHRE ALT

Es waren die Weihnachtsferien 2020, ich war 40 geworden und am Tiefpunkt: Meine Söhne (damals 5 und 10) machten mit meinem Mann Liegestütze im Wohnzimmer – eine von vielen Corona-Challenges. Ich wollte auch. Mein fataler Irrtum: **Ich hielt mich für sportlich, obwohl ich kaum Sport trieb.** Nun ja, schon bei der Hälfte brach ich zusammen. Der nächste Morgen im Bad: Ich biss die Zähne zusammen und kam mit Ach und Krach einmal hoch. „Jeden Tag eine mehr“, dachte ich, mein Ehrgeiz war wieder da. Mein Mann, der früher Krafttraining ge-

macht hatte, zeigte mir die richtige Haltung. Seitdem trainiere ich jeden Morgen, direkt nach dem Aufstehen. Wenn ich es nicht sofort nach dem Zähneputzen mache, vergesse ich es. Im Sommer 2021 hatte ich mich auf dreimal 20 Einheiten gesteigert. Ich forderte meine Jungs heraus und gewann. Doch dann: Ein Infekt zwang mich zu vier Wochen Pause. Es ging wieder bei null los. Das halbe Jahr Training war wie weggepustet – frustrierend. **Heute mache ich täglich 20 Liegestütze und dazu noch fünf bis zehn mit engen Armen.** Die nächste Challenge läuft schon: Auf einer Party habe ich gewettet, dass ich je zehn Kniebeugen auf einem Bein schaffe.



„Ich mag das Gefühl danach“

TOBIAS KANTHER, 22 JAHRE ALT

Früher habe ich leistungsmäßig Tennis gespielt, aber das wurde mir zu langweilig. Jetzt bin ich in meiner sechsten Saison beim American Football. **Zweimal die Woche ist Training, für die Fitness sind wir Spieler selbst verantwortlich.** Da ich eine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann beim Bayerischen Tennis-Verband mache, darf ich den Fitnessraum vom Verband nutzen. Einer der Tennis-trainer geht mit mir zusammen ins Gym, das diszipliniert. Wir machen einen Trainingsplan über 45 Minuten bis zwei Stunden. Beim Bankdrücken stemme ich zwischen 80 und 100 Kilo. Dazu machen wir Übungen für die Mobilität: **seitliche Ausfallschritte, Kniebeugen oder Radfahren.** So gehe ich am Wochenende nie unvorbereitet aufs Feld. Im Urlaub trainiere ich nicht, mache aber selten total Pause vom Sport. Ich liege ungern einfach nur rum. Natürlich gibt es auch mal Momente, in denen man nicht so viel Lust hat, aber da muss ich durch – mich motiviert am Ende immer der Gedanke, dass es mir nach dem Training besser geht.



schreibt es so: „Vereinfacht kann man sich Muskelmasse als unsere Hardware vorstellen. Die müssen wir aufbauen und dafür braucht unser Körper Training.“ Kraft sei dann die Software, die auf der Hardware installiert wird. Also erst Training, dann Sport? Leider ja.

Arlow Pieniak erlebt in seinem Studio immer wieder, dass Kundinnen und Kunden Sport und Training gleichsetzen: „Sie gehen zum Sport und erwarten Trainingseffekte. Die werden sie aber nicht bekommen oder allenfalls zufällig.“ Pieniak und sein Team, aber auch Christopher Hermann in München, Luise Walther in Berlin und Jürgen Gießing in Kaiserslautern definieren „Training“ alle sehr unterschiedlich. Was sie eint: Man muss es tun, und zwar regelmäßig, und es sollte ein bisschen anstrengen.

TIPP:

Werden Sie ausfallend

Hinstellen, die Rippen bewusst absenken. Spannung aufbauen. Nach vorn in einen Ausfallschritt gehen, bis das Knie über dem Fußgelenk steht, und zurück. Zwei Wasserflaschen als zusätzliches Gewicht können Hanteln ersetzen

Umgekehrt könne man vom Training viele Effekte erwarten, aber nicht unbedingt, dass es Spaß macht. Oje. Ja, ergänzt Jürgen Gießing, Trainieren sei nun mal eine sehr systematische Form, um bestimmte Teile des Körpers (Muskeln) zu reizen und zu entwickeln. „Wir wachsen am Widerstand“, sagt er. Regelmäßiges Spazierenge-

hen, Joggen, Schwimmen, Im-Garten-Arbeiten – alles tadellos. Nur sei dies eben Ausdauer- und kein Krafttraining. „Ausdauer ist elementar für unser Herz-Kreislauf-System. Kraft entsteht beim gezielten Arbeiten gegen einen Widerstand.“ Also ein Gewicht. Und zwar über eine kurze Zeit von etwa einer bis anderthalb Minuten. „Dabei sollte man an den Punkt kommen“, sagt Gießing, „dass man ein weiteres Mal stemmen, ziehen oder drücken nicht mehr schafft. Wenn ein Muskel kurz zur Energiebereitstellung ohne Sauerstoff gezwungen wird, wird er stärker und kräftiger.“ Anaerobes Training nennt man das auch.

Noch eine gute Nachricht gefällig? Krafttraining muss nicht komplex sein, es kann, vereinfacht gesagt, aus vier Basisübungen bestehen: der Kniebeuge (siehe Tipp S. 12), Rudern (ein Gegenstand wird auf Hüfthöhe gezogen), Bankdrücken (Gewicht wird von der Brust weggedrückt), Schulterdrücken (ein Gewicht aus Brusthöhe über Kopf stemmen).

Aber muss man dafür wirklich an Geräte? Überraschung: Unser Körper ist, auch ohne Übergewicht, für die meisten Übungen eigentlich zu schwer. Und weil das auch im Alltag so ist, schummeln wir oft, nehmen Schonhaltungen ein. So können Schmerzen entstehen. Arlow Pieniak verdeutlicht das einmal mehr am Treppensteigen: Dabei, →



reichtum“, sagt Trainer Christopher Herrmann. „Wo früher hauptsächlich ‚Aussehen‘ angestrebt und vermarktet wurde, heißen die Grundmotivationen heute Leistungsfähigkeit und Gesundheit.“

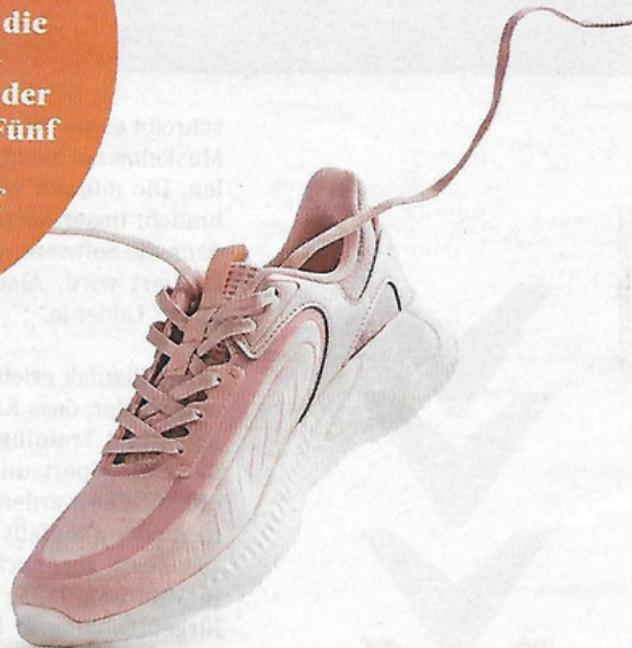
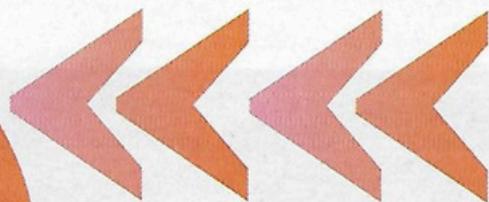
Wir kommen alle unterschiedlich stark auf die Welt und bleiben es. Doch die meisten Menschen eint, dass mit fortgeschrittenem Alter das Aufstehen vom Sessel oder morgens aus dem Bett einer Anstrengung gleicht.

Die richtig gute Nachricht: Kraft kann in jeder Lebensphase trainiert werden. Mehr werden. Das Krafttraining ist in der breiten Masse angekommen. Sicher haben jüngere Menschen – mit Mitte, Ende 20 ist man im Vollbesitz seiner Muskelmasse – andere Motivationen, es auszuprobieren, als Menschen in der Lebensmitte. Definitiv aber muss Krafttraining ein Schlüsselbegriff in Altersforschung, Pflege und Geriatrie werden. Denn der Verlust von Muskelmasse und Kraft, da sind sich Forschende einig, ist ein wesentlicher Treiber von Gebrechlichkeit. Und diese geht oft mit Pflegebedürftigkeit einher.

Wenn also keine schwerwiegenden Krankheiten vorliegen, sollte man als alternder Mensch nicht sagen müssen: Das kann

TIPP:
**Drück
das weg**

**Vorübung für Liegestütze:
Hände in Rippenhöhe an die
Wand drücken. Unter-
arme im rechten Winkel, der
Körper bildet eine Linie. Fünf
Sekunden maximale
Spannung, lösen. Fünf
Wiederholungen**



oder schaffe ich nicht mehr. Sondern: Das will ich wieder hinkriegen. Oder: Das will ich nicht verlieren. „Gesunde Alte können dasselbe Training absolvieren wie Junge“, sagt Jürgen Gießing. Und: Es ist nie zu spät, anzufangen.

Also nimmt man all seine Vorsätze zusammen, erinnert sich an die Sportart aus der Kindheit oder wagt sich sogar an etwas Neues – aber dann: zwickt's im Rücken, zieht es in der Schulter, reißt ein Band im Knie. Verletzung, Pause, schonen, Ende. Falscher Weg, sagen alle Trainerinnen und Trainer unisono. Von Arlow Pieniak stammt der eindrückliche Satz: „Regelmäßiges Trainieren ist die Voraussetzung, um Sport machen zu können.“ Echt jetzt?

Sportwissenschaftler Gießing sagt ebenfalls: „Das Gesunde ist streng genommen nicht der Sport, sondern regelmäßiges Training.“ Oha. Christopher Herrmann be- →



„Tanzen und Klettern im Team“

ANDREA FESENBECKH,
62 JAHRE ALT

Jahrelang habe ich kaum Sport gemacht, mit Beruf, Familie und Alltag war ich voll ausgelastet. Als die Kinder aus dem Haus waren, nahm mich ein Asylbewerber, den ich betreute, mit zum Salsatanzen. Plötzlich erinnerte ich mich wieder, dass Tanzen schon immer meins war. **Seit vier Jahren mache ich nun wieder Gesellschaftstanz** – beim MTV München, wo ich auch arbeite. Pure Lebensfreude! Dass es körperlich und geistig anstrengend ist und nebenbei eine gute Vorbeugung gegen Demenz, sind schöne Nebenwirkungen. Erst mit 57 kam ich aufs Klettern. Bekannte hatten mich dazu überredet, obwohl ich Höhenangst habe. Beim Klettern arbeitet man wie beim Tanzen im Team, das mag ich. **Die Regelmäßigkeit ist das Geheimnis.** Leider muss ich gerade wegen einer alten Schulterverletzung pausieren. Dafür mache ich dann Krafttraining für die Beine. Ich muss mich etwas dazu aufraffen, aber es hilft, fit zu bleiben, und ich fühle mich danach besser. Auch hier hilft es, dass ich nicht allein trainiere. Die Gemeinschaft ist für mich das Beste am Sport!



„Dass ich so fit bin, verdanke ich auch dem Sport“

PETER LÖSSL, 80 JAHRE ALT

„Ich muss was tun!“, dieser Gedanke begleitet mich, seitdem ich mit 22 Jahren zum ersten Mal auf dem Tennisplatz stand. Ich machte schnell Fortschritte, das hat mich motiviert. Erst nach 45 Jahren wurde es zu belastend für die Gelenke, deshalb bekam ich zum 60. Geburtstag einen Platzreifekurs geschenkt. **Seitdem gehe ich dreimal die Woche golfen.** Vier Stunden in der Natur ersetzen jeden Spaziergang, und vor allem treffe ich Freunde. Das ist mein Antrieb. Wir sind um die 16 Leute, und irgendeiner hat immer Zeit. Der Drang, Sport

zu machen, ist auch mit 80 noch da. **Um meine Kraft zu erhalten, gehe ich ans Rudergerät, zweimal die Woche** ungefähr 15 Minuten lang. Mal eine Minute schnell, mal wieder langsamer, circa 500 Schläge. Das Training ist weniger zeitaufwendig als Golf. Es kommt mir auch bei Verletzungen zugute: Ende letzten Jahres hatte ich eine Knie-OP. Die Ärzte hatten gesagt, es werde ein halbes Jahr dauern, bis ich wieder hergestellt sei. Doch nach drei Monaten war ich schmerzfrei und beweglich wie vorher. Ein großes Glück, dass ich immer noch so fit bin, keinen Diabetes oder Bluthochdruck habe. Ich führe das auch auf den Sport zurück.



sagt er, müssen wir mit einem Bein das komplette Körpergewicht tragen und schieben. Mal beobachten: Von einer zur anderen Stufe liegt das Gewicht auf nur einem Bein und muss hochgedrückt werden. Geht doch, jeden Tag, sagen Sie? Okay. Aber nehmen Sie auch jede Treppe und nie einen Aufzug? Eben.

Stufen laufen kann also helfen. Es lässt einen aber nicht um systematisches Krafttraining herumkommen. Dafür sind Trainerinnen und Trainer da, Fitnessstudios und Geräte. Sie schützen einen davor, sich zu Beginn zu überlasten, und sie helfen, sich stetig zu steigern. Vorher sollte man sich in der Arztpraxis durchchecken lassen. Es spricht auch nichts dagegen, übergangsweise die Übungen am Rande dieses Textes vorsichtig durchzuführen, bis einen der innere Schweinehund nicht mehr erdrückt. Den muss man sich bekanntermaßen als Erstes vom Leib halten. Aber die Kraft dafür ist da, immer.



Fotos: W&B/André Kirsch; Shutterstock/Mut Hardman, Illustrationen: W&B/André Laamme



Silke Stuck (l.) brauchte 50 Jahre, um erstmals ein Fitnessstudio zu betreten. **Marisa Gold** trainiert lieber im „Ladies-only-Bereich“. Und Sie? redaktion@a-u.de



Wenn die Lippe kribbelt

... hilft **Lyranda®**.

Die innovative & patentierte Kautablette bei Lippenherpes.



Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ einfach kauen
- ✓ Aufnahme von innen
- ✓ sehr gut verträglich

96% WEITEREMPFEHLUNG*

www.lyranda.de

*Lyranda® Produkttest 2020/21 mit 601 Apotheker*innen und PTAs

Ode ans Ackern

Fitness Redakteurin Silke Stuck hat sich einen Ruck gegeben und trainiert nun im Fitnessstudio – was das für Gefühle auslösen würde, hat sie nicht geahnt

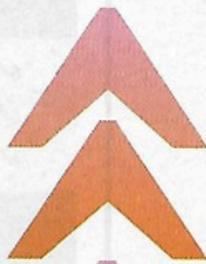
Sie sehen hier eine mitteljunge Frau so tun, als ob sie trainiert. Dass mein untrendy Outfit (von den Söhnen geliehen) öffentlich gemacht wird, ist peinlich genug – finden meine Jungs auch. Aber an diesem Ort, dem ich hier huldige, habe ich meist eine hochrote Birne. Ganz ehrlich: Die zeige ich nur denen, die auch ackern. Für dieses Foto habe ich also Training simuliert.

Ich liebe mein Fitnessstudio. Obwohl es den bescheuerten Namen „Ars Movendi“ (die Kunst der Bewegung) trägt. Ich wählte dieses Studio, weil ich nur ein paar Minuten radeln wollte – und weil ich dachte, dass medizinische Fitnessstudios nicht schlecht sein können. Zumindest dürften sie keine klassischen Pumperbuden sein, so meine Vermutung. Davor hatte ich Angst.

Hier bleiben Eitelkeiten im Spind, hier brauchte ich kein neues Sport-Outfit. Hier schleichen sich Menschen rein, denn sie haben Dinge zu erledigen, die teilweise keine schönen sind: Körperaufbau nach Verletzungen, Zustandswahrung, Verhinderung von Schlimmerem. Hier werden keine Booties geformt, keine Bikinifiguren getrimmt, Sixpacks präsentiert – hier sind alle nur insofern ein Stück klüger, als es



„Wir alle wollen einen Gerade-noch-okay-Zustand wahren“



dumm wäre, die körperlichen Dinge so zu belassen, wie sie sind. Hier grüßen sich kaputte Rücken, Kreuzbänder und Tennisarme, die altbekannten Gebrechen. Hier ist kein „Quäl dich, du Sau“-Gehabe. Ich behaupte, hier brauchen viele nicht noch mehr Schmerzen und Selbstoptimierungsquatsch.

So checke ich lustlos ein – wenn es gut läuft, zweimal die Woche – und gehe danach raus wie die Fitness-Missionarin auf Dopamin. Nur weil ich dröge irgendwelche Muskelgruppen angesteuert habe, Latissimus, Bizeps, Oberschenkelvorderseite, was weiß ich, bisschen Stabilität und Radeln zum Schluss. Alle sollten sofort Krafttraining machen, den-

ke ich. Schon während meiner Übungen strahle ich den körperlich und geistig behinderten jungen Mann an, der immer mit seiner Mutter kommt. Aber ich sehe genau: Seine Augen leuchten. Oder die Schlaganfallpatientin, die jeden ihrer zusätzlichen Schritte feiert – und ich juble heimlich mit. Mutter und Tochter, die an ihrer Stabilität arbeiten, die Fußball-Jungs, die eher aus Versehen hier gelandet sind und sich bestimmt denken: was für ein verrückter Ort. Ein Ort der kleinen großen Glücksmomente. Hätte ich nie gedacht.

