



Krafttraining im Alter – wichtig hoch2!

In den letzten Jahrzehnten ist in den Industrienationen eine zunehmende gesellschaftliche Überalterung festzustellen.

Die daraus resultierenden medizinischen Betreuungs- und Behandlungskosten führen zu einer enormen finanziellen Belastung des Gesundheitssystems. Die Zunahme altersspezifischer Erkrankungen und die altersbedingte Abnahme der neuromuskulären Leistungsfähigkeit sind Gründe für die erhöhte Pflegebedürftigkeit vieler älterer Menschen. Mit zunehmendem Alter ist ein Verlust an Skelettmuskelmasse und damit verbunden der Maximal- und Schnellkraft zu beobachten.

Der Kraftverlust und eine verschlechterte statische und dynamische Haltungskontrolle führen zu erhöhter Sturzhäufigkeit mit oft schwerwiegenden Konsequenzen und dem Verlust an Autonomie und Lebensqualität. Durch ein kombiniertes Kraft- und Gleichgewichtstraining soll den altersbedingten

Abbauprozessen entgegengewirkt und dadurch die Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten bleiben. Der Mensch ist bis ins höchste Alter trainierbar.

Durch ein zielgerichtetes Krafttraining kann dem Verlust an Muskelmasse und der Reduktion von Maximal- und Schnellkraft entgegengewirkt werden.

Die Maximalkraft nimmt bereits ab dem 30. bis ungefähr zum 50. Lebensjahr langsam ab. In der sechsten Lebensdekade ist eine beschleunigte, nicht lineare Abnahme um 15 % und in der achten Dekade von bis zu 30 % bekannt. Dies resultiert zusätzlich in einer erheblichen Beeinträchtigung im sensomotorischen Informationsaustausch mit einer Minderung der Qualität der inter- und intramuskulären Koordination. Funktionelle Einbußen im Kraft- und Gleichgewichtsvermögen und zunehmende Gangunsicherheiten sind die Folge. Das Risiko akuter Beschwerden durch Stürze und Verletzungen sowie chronisch rezidivierender und degenerativer Erkrankungen ist erhöht.

Mehr Infos:

https://sems.ch/fileadmin/user_upload/Zeitschrift/62-2014-4/4-2014_4_Zahner.pdf

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/90696/Intensitaet-und-Effekte-von-Krafttraining-bei-Aelteren>