

Krafttraining ist auch **Frauensache**

Warum für „sie“, vor allem mit zunehmendem Alter,
Muskelaufbau eine große Rolle spielt

Trainierte Muskeln ver- helfen nicht nur zu einer guten Figur, sondern entlasten die Gelenke, stärken Herz sowie Knochen und steigern die Leistungsfähigkeit. Daher lohnt es sich, regelmäßig, ob mit Hanteln oder dem eigenen Körpergewicht, die Muckis zum „Brennen“ zu bringen.

Wenn wir älter werden, verändert sich das ausgewogene Verhältnis zwischen Muskelproteinsynthese (Stoffwechselprozesse, die für den Aufbau von Muskeln sorgen) und dem Abbau, wie Mag. Béatrice Drach, Sportwissenschaftliche Beraterin und Fitness-Coach, erklärt.

Abbauprozessen schon frühzeitig gegensteuern

Bereits ab dem 30. Lebensjahr baut der Organismus jedes Jahr bis zu zwei Prozent Muskelmasse ab, bei über 70-Jährigen sogar bis zu vier Prozent. Ohne Training haben laut der Expertin, Frauen (sie trifft es stärker als Männer) im 50. Lebensjahr mitunter bis zu 40 Prozent der ursprünglichen Muskelmasse eingebüßt.

Mag. Drach weiter: „Ausdauertraining hat viele Vorteile, wie etwa Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, unser Körper braucht aber auch Krafttraining. Dabei werden viele Muskelgruppen beansprucht, die Durchblutung verbessert, Stress abgebaut und es hilft, sich besser konzentrieren zu können.“

Training für Frauen in den 20ern

In jungen Jahren, wenn sich der Körper noch in der Aufbauphase befindet, strotzt man vor Energie und Kraft, Muskelaufbau fällt meist noch sehr leicht. Studien zufolge werden auch häufig trainierte Bewegungsmuster in den Zellkernen der Muskeln gespeichert (Muscle



Foto: Monkey Business - stock.adobe.com

TIPPS FÜR STARKE MUSKELN

- Ideal wäre zwei- bis dreimal die Woche Krafttraining von 20 bis 45 Minuten.
- Nach dem Training Eiweiß zu sich nehmen! Für Muskelaufbau benötigt der Körper 1 g Protein/kg Körpergewicht pro Tag (rund um die Wechseljahre sogar bis zu 2,2 g/kg). Eiweiß sollte ungefähr 30 bis 50 Prozent der täglich aufgenommenen Kalorien ausmachen (z. B. Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Fleisch, Meeresfrüchte).
- Vor dem Training auf das Aufwärmen nicht vergessen um Geist, Sehnen, Bänder und Gelenke auf das Training vorzubereiten.
- Unbedingt beachten: Bevor man mit Gewichten arbeitet, sollte die korrekte Ausführung der Übung ohne Gewicht erfolgen. Es gilt immer: Qualität vor Quantität!
- Auf ausreichend Regenerationszeiten achten, denn die Muskeln wachsen in der Ruhephase.



UNSERE EXPERTIN

Mag. Mag. Béatrice Drach-Schauer,
sportwissenschaftliche Beraterin und Fitnesscoach,
<https://www.beatrice-drach.com>

Memory Effekt). Die Informationen lassen sich dann nach längerer Pause (auch nach Jahren) wieder abrufen, sodass man nicht bei Null anfangen muss.

Wer seine Knochen stärker belastet, kann deren Dichte erhöhen und später davon profitieren. Springen bzw. Gewichtheben mit schweren Hanteln sind hierfür besonders geeignet.

Obwohl es ideal wäre, möglichst in jungen Jahren mit dem Muskeltraining zu beginnen, ist es auch im Alter nicht zu spät dafür.

Bis 35 Jahre: Phase der Stabilisierung

Diese Zeit gilt als Erhaltungsphase, denn es gilt nun, Muskel- und Knochenmasse möglichst lange zu erhalten und dem natürlichen Alte-

rungsprozess – der durch Bewegungsmangel verstärkt wird – entgegenzuwirken. Ein durchdachtes Training wirkt sich für Jahre positiv auf Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit aus, senkt das Risiko Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes.

Im „Wechsel“ auch die Knochen stärken

In den Wechseljahren – zwischen 40 und 60 Jahren – (Veränderungsprozesse des Körpers starten oft schon bis zehn Jahre vor der letzten Regelblutung) produzieren die Eierstöcke zunehmend geringere Mengen der Geschlechtshormone.

„In dieser Zeit geht es darum, Muskelmasse auf- und Fettmasse abzubauen. Zusätzlich ist es besonders wichtig, die Knochen zu stärken. Denn das sinkende Östrogen wirkt sich negativ auf den Knochenstoffwechsel aus und führt so zu einer verminderten Knochendichte. In den fünf bis sieben Jahren nach der letzten Blutung (Menopause) kann diese um bis zu 20 Prozent abnehmen“, so die Expertin. Belastungsreize, wie sie beim Heben von Gewichten entstehen, lässt nicht nur Muckis wachsen, das Ziehen der Muskeln an den Knochen kräftigt diese gleichzeitig mit.

Sportlich durch die späten Jahren

Mit zunehmendem Alter ist eine kräftige Bein- und Rückenmuskulatur besonders wichtig, um das Gleichgewicht besser halten und Stürzen vorbeugen zu können. „Eine starke Muskulatur führt auch zu einer besseren und aufrechten Körperhaltung“, so Mag. Drach. Wer bereits an Osteoporose leidet, sollte das Training mit dem Arzt absprechen.

Mag. Regina Modl