

STARKE MITTE FÜR FRAU (NICHT NUR) AB 45

Warum Pilates für Frauen jetzt besonders sinnvoll ist - und was es nicht leisten kann

Mit Mitte 40 verändert sich der Körper. Die hormonelle Umstellung rund um die Wechseljahre beeinflusst Muskelmasse, Bindegewebe, Regeneration – und auch die Stabilität von Rücken und Beckenboden. Viele Frauen spüren das: Verspannungen nehmen zu, der Bauch fühlt sich weniger stabil an, vielleicht treten erste Beckenbodenprobleme auf.

von Mag.^a Béatrice Drach-Schauer, MPH

MAG.^a BÉATRICE DRACH-SCHAUER, MPH

ist spezialisiert auf sportwissenschaftliche Beratung, Personal Training, Workshops sowie Mentaltraining für Frauen 45+



Gleichzeitig wächst der Wunsch, gesund, beweglich und belastbar zu bleiben. Genau hier kommt Pilates ins Spiel. Doch was kann dieses Training wirklich – und wo liegen seine Grenzen?

WAS IST PILATES EIGENTLICH?

IPilates ist ein ganzheitliches Körpertraining mit Fokus auf die sogenannte „Körpermitte“. Trainiert werden vor allem:

- die tiefe Bauchmuskulatur
 - die kleinen Muskeln entlang der Wirbelsäule
 - das Zwerchfell
 - der Beckenboden
- Diese Muskelgruppen arbeiten zusammen wie ein natürliches Stützkorsett. Pilates setzt nicht auf schnelle, kraftvolle Bewegungen, sondern auf:
- kontrollierte Ausführung
 - präzise Technik
 - bewusste Atmung
 - Qualität statt Tempo

Ziel ist weniger Muskelmasse – sondern mehr Stabilität, Haltung und Bewegungsqualität.

DER BECKENBODEN – EIN OFT VERGESSENES THEMA

Mit sinkendem Östrogenspiegel verändern sich auch Struktur und Spannkraft des Beckenbodens. Dieser Muskelbereich trägt die inneren Organe, sichert die Kontinenz und stabilisiert gemeinsam mit der Bauchmuskulatur die Wirbelsäule.

Typische Veränderungen können sein:

- leichte Belastungsinkontinenz (beim Laufen und Springen)
- Schweregefühl im Becken
- verminderte Stabilität in der Körpermitte

Pilates integriert den Beckenboden automatisch in viele Übungen. Durch die enge Zusammenarbeit mit der tiefen Bauchmuskulatur wird er funktionell mittrainiert – nicht isoliert, sondern im Zusammenspiel mit Atmung und Haltung.

Gerade diese koordinierte Aktivierung ist ein großer Vorteil von Pilates: Es verbessert nicht nur die Kraft, sondern vor allem das Zusammenspiel der Muskeln.

MATTENPILATES – DIE BASIS

Mattenpilates ist die ursprüngliche Form des Trainings. Es findet wie der Name andeutet, auf der Matte statt und nutzt vor allem das eigene Körpergewicht. Manchmal kommen zusätzliche Hilfsmittel wie Bänder, kleine Bälle oder der Pilates Ring zum Einsatz.

Charakteristisch sind:

- kleine, präzise Bewegungen
- bewusste Spannung im Rumpf
- kontrollierte Atemführung

Für Frauen 45+ bietet Mattenpilates:

- sanfte Kräftigung ohne Stoßbelastung
- Verbesserung der Haltung
- Stabilisierung von Rücken und Becken
- gute Alltagsübertragbarkeit

Es ist ideal für Einsteigerinnen oder als regelmäßige Ergänzung im Trainingsplan. Mattenpilates kann in Gruppenstunden im Studio aber auch zu Hause ausgeführt werden.

REFORMERPILATES – INTENSIVER, ABER GELENKSCHONEND

Beim Reformer wird an einem speziellen Gerät mit Federwiderstand trainiert. Der bewegliche Schlitten ermöglicht eine größere Übungsvielfalt und individuell dosierbare Belastung.

Das Training kann deutlich intensiver sein als auf der Matte, bleibt jedoch kontrolliert und stoßarm.

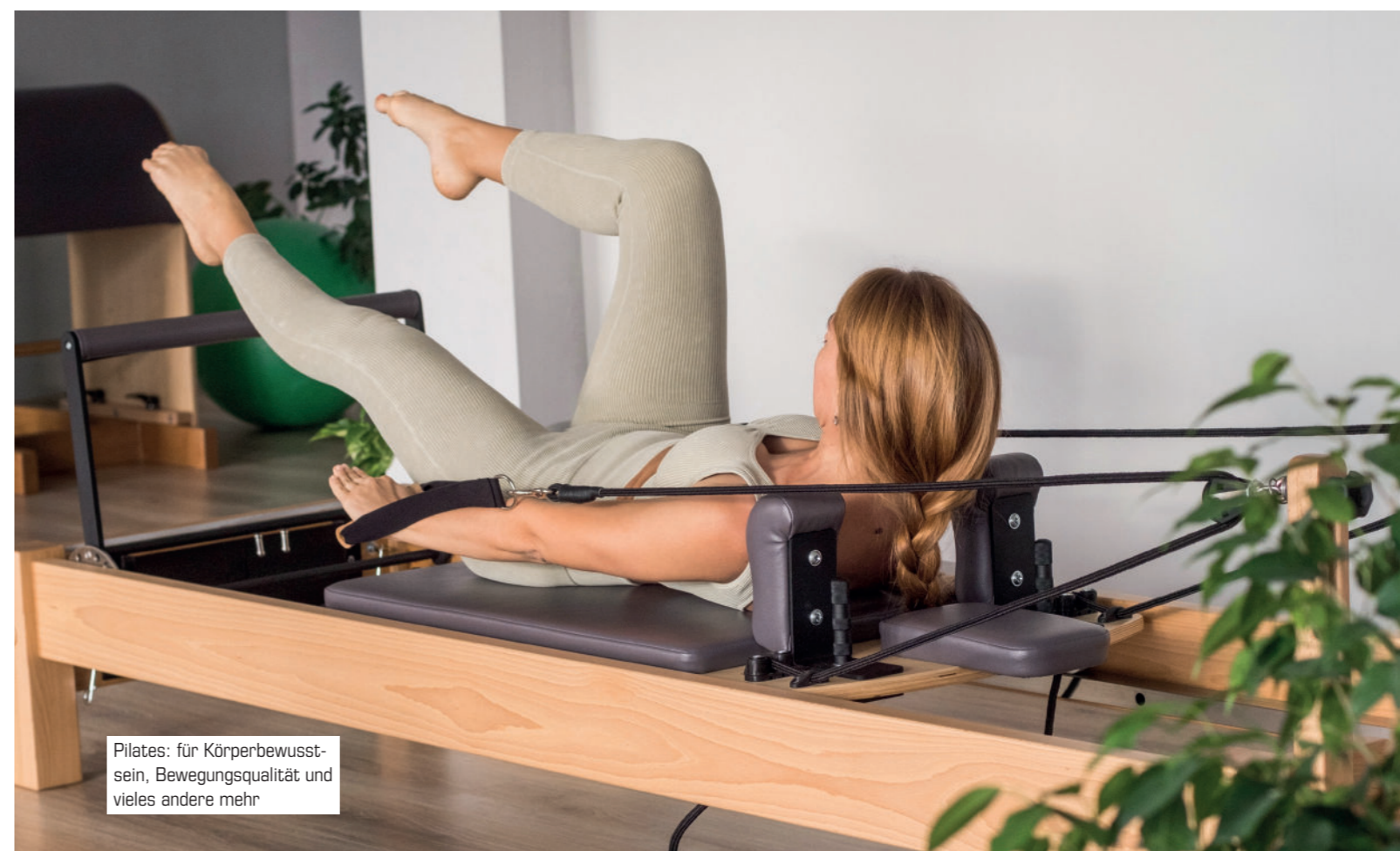
Wichtig: Reformerpilates erfordert qualifizierte Anleitung.

Die richtige Einstellung der Federn, saubere Technik und korrekte Atemführung sind entscheidend – besonders bei Rückenproblemen, bei bereits bestehender Osteopenie oder Beckenbodenthemen.

WAS PILATES SEHR GUT KANN

Regelmäßiges Pilates-Training kann:

- die Rumpfstabilität verbessern
- Balance und Körperkontrolle fördern
- Rückenschmerzen positiv beeinflussen
- die Körperhaltung optimieren
- das Körpergefühl stärken
- den Beckenboden funktionell unterstützen



Pilates: für Körperbewusstsein, Bewegungsqualität und vieles andere mehr

WAS PILATES NICHT ERSETZT

So wertvoll Pilates ist – es hat klare Grenzen.

KEIN KLASSISCHES MUSKELAUFBAUTRAINING

Für den Erhalt oder Aufbau von Muskelmasse – besonders wichtig ab 45 – braucht der Körper progressive Belastung mit höheren Widerständen. Klassisches Krafttraining mit Gewichten ist hier effektiver.

KEIN GEZIELTES KNOCHENAUFBAUTRAINING

Für die Knochengesundheit sind stärkere mechanische Reize notwendig:

- höhere Lasten
 - kräftige Muskelzüge
 - gegebenenfalls moderate Stoßbelastungen
- Pilates ist bewusst gelenkschonend und stoßarm. Das ist gut für empfindliche Gelenke – stimuliert jedoch die Knochendichte nur begrenzt.

TRX-PILATES – EINE DYNAMISCHE ERGÄNZUNG

Eine moderne Variante ist TRX-Pilates. Hier werden klassische Pilates-Übungen mit Schlingentraining kombiniert. Durch die instabile Aufhängung müssen die Muskeln stärker stabilisieren.

Das erhöht die Intensität, insbesondere für Rumpf und Koordination. Dennoch bleibt auch hier der Schwerpunkt auf Stabilität – nicht auf maximalem Muskel- oder Knochenaufbau.

Als Ergänzung kann TRX-Pilates sinnvoll sein, ersetzt jedoch kein strukturiertes Krafttraining.

DIE IDEALE TRAININGSKOMBINATION AB 45

Aus sportwissenschaftlicher Sicht ist die effektivste Strategie eine Kombination:

- 1 x pro Woche Pilates für Rumpfstabilität und eine bessere Haltung
- 2x pro Woche progressives Krafttraining

für Muskel- und Knochenreize

- zusätzlich regelmäßige Alltagsbewegung oder Ausdauertraining

FAZIT

Pilates ist für Frauen 45+ ein hervorragendes Training für:

- Beckenbodenkoordination
- Rumpfstabilität
- Haltung
- Bewegungsqualität
- Körperbewusstsein

Das Pilates Training stärkt von innen heraus und schafft eine stabile Basis des Rumpfes für unseren Alltag und nahezu alle Sportarten. Es ist allerdings kein Ersatz für Krafttraining oder knochenstimulierende Belastung wie zum Beispiel das plyometrische Training.

WEBTIPP

www.beatrice-drach.com