

Generation 65+ : Muskelkraft, die Unabhängigkeit schafft

KRAFT Es ist ganz normal, dass man im Alter weniger kräftig ist und Muskelmasse verliert. Doch wer seine Muskeln stärkt, bleibt länger fit. Wie kann ich auch im Alter möglichst lange selbstständig und unabhängig bleiben? Und wo finde ich die nötige Motivation, um überhaupt etwas zu machen?

Yannick Barillon

Haben Sie gewusst, dass unser Körper ab dem 40. Lebensjahr beginnt, schleichend Muskelmasse abzubauen? Doch nicht nur das – auch unsere Kraft lässt langsam nach. Bei Personen ab 65 äussert sich das in einer sogenannten Sarkopenie, das ist der altersbedingte Abbau der Skelettmuskulatur. Für ältere Menschen wird häufig jede Bewegung zu einer kleinen Herausforderung. Schwächere Muskeln bedeuten aber leider auch ein höheres Sturzrisiko, eine längere Erholung nach Krankheiten und eine Verschlechterung des Stoffwechsels und der Organfunktionen. Der natürliche Muskelabbau lässt sich zwar nicht ganz aufhalten, aber deutlich verlangsamen: «Die Muskeln bleiben auch im Alter noch trainierbar. Es ist also nie zu spät, um noch oder wieder etwas für eine stärkere Muskulatur zu machen und damit seinen allgemeinen Gesundheitszustand deutlich zu verbessern», sagt Morgane Clivaz-Duc, Physiotherapeutin in Siders. Auch wer spät beginnt, kann durch gezielte und regelmässige Übungen seine Muskeln wieder kräftigen und ihren Abbau verlangsamen. Man muss lediglich herausfinden, welche Art von Übungen einem am meisten Spass machen.

Ausdauer ist nicht gleich Kräftigung

Ausdauer und Kraft sind klar voneinander zu unterscheiden, erklärt Morgane Clivaz-Duc: «Viele sehr aktive Menschen denken, dass sie eine gute Muskelmasse haben. Wer täglich während längerer Zeit läuft, schwimmt oder Velo fährt, trainiert im Wesentlichen seine Ausdauer und kräftigt so sein Herz-Kreislauf-System – was grossartig ist! Dabei wird aber weder Muskelmasse aufgebaut noch die Kraft trainiert.» Muskeln werden nämlich nur kräftiger, indem man sie kurz und intensiv gegen einen starken Widerstand trainiert. Dazu müssen Sie aber nicht im Fitnesscenter Gewichte stemmen gehen. Dieser Widerstand, den der Muskel benötigt, kann ganz einfache Formen annehmen: das Eigengewicht des Körpers, ein Gummiband, eine volle Flasche oder ein anderes Gewicht, das Sie grad zur Hand haben. Dr. Chantal Plomb, Sportärztin in der Westschweizer Rehabilitationsklinik CRR in Sitten, erklärt: «Was zählt, ist der Fortschritt. Zu Beginn wählt man einen Widerstand, der nur so gross ist, dass man die Bewegung korrekt ausführen kann. Sobald die Übung zu einfach wird, verändert man die Schwierigkeit und das Gewicht.»

ÜBUNG MACHT DIE MUSKELN

So erhalten Sie ab 65 Jahren Ihre Unabhängigkeit

WARUM IST DAS WICHTIG?

Mehr Kraft, mehr Freiheit im Alltag

- Gleichgewicht verbessern
- Sturzrisiko senken
- Unabhängigkeit erhalten
- Gewisse Arthrosebedingte Schmerzen verringern

SIE SIND DRAN!

Beginnen Sie mit dem, was Sie zuhause haben

- Von einem Stuhl aufstehen und sich hinsetzen
- Treppen steigen
- Stehend Liegestütze gegen eine Wand
- An einem Gummiband ziehen
- Eine geeignete Last hochheben

Der Grundsatz: Den Muskel gegen einen Widerstand arbeiten lassen, damit er kräftiger wird.

EINFACHER ALS GEDACHT?

Sie haben alles Nötige im Haus!

Körpergewicht → Gummiband → Last

Erhöhen Sie schrittweise den Widerstand.
Sie brauchen keine Sportskanone zu sein!
Muskeln lassen sich in jedem Alter trainieren.

REGELMÄSSIGKEIT

- **2x pro Woche: Muskelkräftigung**
Alle grossen Muskelgruppen
- **150-300 Min. pro Woche: Ausdauer mittlerer Intensität:** Zügiges Gehen, Velofahren, Schwimmen..
- **...und regelmässige Gleichgewichtsübungen**

«Kräftige Muskeln verhindern Stürze, Knochenbrüche und Spitalaufenthalte.»

Dr. Chantal Plomb, Sportärztin
bei der Westschweizer Rehabilitationsklinik

Wie häufig trainieren?

Man sollte die Übungen nicht endlos wiederholen, sondern die Muskeln gerade genug beanspruchen damit sie kräftiger werden. Die Physiotherapeutin zählt einige Übungen auf, die man zuhause machen kann: «Sich wiederholt auf einen Stuhl setzen und wieder aufstehen, ohne sich irgendwo abzustützen, Treppen steigen, stehend Liegestütze gegen eine Wand machen, an einem Gummiband ziehen, eine Last tragen... All das sind Kräftigungsübungen, welche die Muskeln wirklich beanspruchen.» Personen ab 65 Jahren empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation, an mindestens zwei Tagen pro Woche muskel-

kräftigende Übungen durchzuführen, die alle grossen Muskelgruppen beanspruchen, und sich zudem mindestens 150 bis 300 Minuten mit mittlerer Intensität pro Woche zu bewegen. Mittlere Intensität bedeutet, dass man etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen gerät. «Das sind rund 20 bis 40 Minuten pro Tag. Diese körperliche Betätigung kann auch über den ganzen Tag verteilt werden», fügt die Physiotherapeutin hinzu. In der Praxis heisst das: «Ergänzen Sie das Spazierengehen, Velofahren oder die alltäglichen Verrichtungen, welche die Herzfrequenz beschleunigen wie Haushalts- oder Gartenarbeiten, durch zwei gezielte Kräftigungsübungen. Wenn Sie gesund sind, können Sie auch mehr machen – was aber zählt, sind Regelmässigkeit und ein Widerstand», präzisiert Dr. Plomb.

Weniger Stürze, mehr Unabhängigkeit

Wer seine Muskeln stärkt, wird nicht nur kräftiger und fitter. Eine gute Beinmuskulatur ermöglicht, leicht von einem Stuhl oder von der Toilette aufzustehen, eine Treppe zu steigen, seine Einkäufe zu tragen oder sich vom Boden aufzurichten. Schon ganz kleine Übungen helfen dabei, im Alltag weniger auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein. «Muskelkräftigung spielt auch eine wichtige Rolle in der Sturzprävention und beim Verhindern von Knochenbrüchen. Das wiederum trägt dazu bei, dass Spitalaufenthalte verhindert werden», präzisiert Dr. Chantal Plomb. Seit Juli 2026

übernimmt die Krankenversicherung unter gewissen Voraussetzungen Sturzpräventionsmassnahmen für gefährdete über 65-Jährige, um ihre Mobilität und Autonomie zu erhalten. Über die Muskelkräftigung hinaus ist auch Ausdauertraining sinnvoll, denn es verbessert die Herz-Kreislauf-Gesundheit, stärkt die mentale Gesundheit und senkt gleichzeitig das Diabetes- und das Darmkrebsrisiko. Mehr Muskelmasse festigt auch die Gelenke. «Bei Hüft- oder Kniearthrose haben Studien gezeigt, dass die Schmerzen bei Menschen, die gezielte Übungen machen, abnehmen», präzisiert Morgane Clivaz-Duc.

Motivation finden

Doch – wie kann ich mich motivieren? Viele unabhängige Seniorinnen und Senioren können selbstständig Kräftigungsübungen machen. Man kann aber auch eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten zu Rate ziehen. Gruppenkurse oder die Sendung «Gymnastik im Wohnzimmer», die täglich um 10 Uhr auf Kanal9 ausgestrahlt wird, können ebenfalls dabei helfen, die nötige Motivation zu finden und regelmässig Übungen zu machen. Es lässt sich zwar nicht verhindern, dass wir alle älter werden – doch unsere Kraft verlieren müssen wir dabei nicht! Denken Sie daran, Ihre Muskeln regelmässig zu beanspruchen, um langsam wieder an Kraft und damit Lebensmut zu gewinnen. Und machen Sie sich solche Übungen zur Gewohnheit.

Woche der psychischen Gesundheit im Wallis

Am 10. Oktober findet der Weltgesundheitstag für psychische Gesundheit statt. In diesem Zusammenhang wird auch das Wallis aktiv. Vom 5. bis 11. Oktober 2026 organisieren das Netzwerk «Krise und Suizid», Gesundheitsförderung Wallis und die Dienststelle für Gesundheitswesen verschiedene Aktivitäten, Vorträge, Workshops und Treffen. Diese Veranstaltungen zielen darauf ab, die kantonalen Angebote besser bekannt zu machen, die Bevölkerung und Fachleute zu sensibilisieren und alle zu ermutigen, auf ihre psychische Gesundheit zu achten. Thema 2026: Selbstwert und psychische Gesundheit (Oberwallis)

Info: www.psygesundheit-wallis.ch

Freiwilligenarbeit im Rampenlicht



Freiwillige kümmern sich um die schwächsten Mitglieder in unserer Gesellschaft

Vom **2. bis 11. Oktober** ist der Verband **Bénévoles Valais-Wallis** als Ehrengast an der Foire du Valais vertreten, um für die Freiwilligenarbeit zu werben. Jeden Tag wird an seinem Stand eine Organisation aus den Bereichen Sport, Kultur, Umwelt, Gesundheit und Soziales die Möglichkeiten für freiwilliges Engagement vorstellen.

Sind Sie auf der Suche nach einer freiwilligen Tätigkeit? Besuchen Sie uns an der **Foire du Valais** oder auf www.benevoles-vs.ch.

Partner



Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

www.vs.ch/gesundheit



Gesundheitsförderung
Wallis

www.gesundheitsforderungwallis.ch

LIGUE **PULMONAIRE** VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS

www.lungenliga-ws.ch