

# Aller Anfang ist leicht – kräftige Muskeln verbessern die Gesundheit

**Bewegung Muskelaufbau ist ein Bedürfnis, das alle Generationen betrifft und viel zu oft vernachlässigt wird. Ob 25 oder 85 Jahre alt – wer seine Muskulatur fit hält, fühlt sich wohler und hat weniger körperliche Beschwerden. Doch wie fange ich an, meine Muskulatur zu trainieren, wenn ich lange Zeit nichts mehr gemacht habe? Ganz einfach: vornehmen und loslegen!**

**Estelle Baur (dt. Text Karin Gruber)**

Bewegung ist gesund – das hören Sie sicher nicht zum ersten Mal. Wie viele Menschen, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen, trainieren Sie sicher Ihre Ausdauer oder Beweglichkeit. Doch was ist mit Kraft? Eine Kräftigung der Muskulatur wird leider oft vergessen. Doch sie ist besonders wichtig, wenn man lange fit und gesund bleiben will – oder es wieder werden will. Michaël Duc, Koordinator für Sportmedizin bei der Westschweizer Rehabilitationsklinik in Sitten, erklärt: «Ob man nun eine Sportskanone oder eher der gemütliche Typ ist – es ist enorm wichtig, dass man ein Mindestmass an Kraft hat, um bestimmte Verletzungen, Rückenschmerzen oder das Sturzrisiko zu verhindern. Durch Kräftigungsübungen verbessert man auch sein Gleichgewicht und damit seine Mobilität. Auf lange Sicht ist man folglich weniger auf die Hilfe anderer angewiesen.»

## Ab 30 verliert man rund 1 Prozent an Muskelmasse pro Jahr

Muskeln sind dazu gemacht, Einwirkungen wie der Schwerkraft zu trotzen – beispielsweise wenn man von einem Stuhl aufsteht. Leider sitzen oder liegen wir heutzutage immer mehr und in unserem Alltag werden ganze Muskelgruppen nicht mehr genügend beansprucht. «Aus Studien, bei denen eine Vielzahl von Bewegungsmuffeln und Sportbegeisterten gleichermaßen untersucht wurden, ging hervor, dass die gesamte erwachsene Bevölkerung immer schwächer wird und immer mehr Muskelmasse verliert», bestätigt Michaël Duc. «Anfang des 20. Jahrhunderts bewegte man sich noch deutlich mehr als heutzutage.» Das ist zum Teil darauf zurückzuführen, dass unsere heutige Lebensweise einen viel intensiveren Arbeitsrhythmus verlangt, sodass wir weniger Zeit haben, uns körperlich oder sportlich zu betätigen. Zudem sitzen wir viel zu viel. Das Ergebnis davon ist, dass die Muskelfasern kleiner und schwächer werden. «Das dauert seine Zeit und führt dazu, dass unser neuromuskuläres System einer-



beansprucht, baut sie sich innert zehn Jahren um rund 10 Prozent ab. Dieser Muskelabbau ist bei Frauen und Männern ähnlich. Ab dem Alter von rund 60 Jahren ist er besonders ausgeprägt. Die gute Neuigkeit ist aber: Obschon Kraft und Ausdauer ab dem Alter von 30 Jahren abnehmen, ist es immer möglich, seine eigene Fitness (wieder) zu verbessern: «Vor allem, wenn man zuvor nicht sonderlich bewegungsfreudig war. In einer Studie wurde gezeigt, dass sich die Kraft von 90-Jährigen, die regelmässige Übungen machten, innerhalb von acht Wochen verdoppelt hatte! Das hatte positive Auswirkungen auf ihre Mobilität und folglich auch auf ihre Autonomie. Sie waren viel weniger auf die Hilfe anderer angewiesen.» Ganz zu schweigen vom Selbstwertgefühl! Diese Gruppe von 90-Jährigen ist der beste Beweis dafür, dass die Auswirkungen auf die Gesundheit beachtlich sein können, wenn man nur schon kleine Bewegungen und Übungen ausführt – egal, wie alt man ist!

## Wie finde ich heraus, ob ich zu wenig Kraft habe?

Wenn Sie herausfinden möchten, wie kräftig Sie sind, gehen Sie am besten in ein Sport- oder Fitnesscenter: «Eine Evaluation Ihrer Kraft kann Ihnen beim ersten Mal, an dem Sie an einem Programm zur Muskelstärkung teilnehmen, angeboten werden. An-

ren zu vergleichen. Sie trainieren schliesslich für Ihre eigene Gesundheit, nicht für die anderen.» Es geht darum herauszufinden, welche Übungsintensität Ihnen beim Training passt, damit Sie in Ihrem eigenen Tempo Fortschritte machen können: «Allgemein wird empfohlen, eine Bewegung acht- bis zwölfmal zu wiederholen und dann eine kurze Pause einzulegen. Wenn Sie die Übung 20-mal hintereinander schaffen, ist der Widerstand zu gering und Ihre Übung zum Muskelaufbau wird zu einer Ausdauerübung.»

## Ich will nicht ins Fitnesscenter. Wie kann ich zu Hause fitter werden?

Bei der Wahl der Aktivität zur Kräftigung Ihrer Muskulatur stehen Ihnen sozusagen alle Türen offen, wie Michaël Duc beschreibt: «Man kann sich schon allein die Schwerkraft zunutze machen und mit dem Gewicht des eigenen Körpers trainieren. Dabei geht es um alle Übungen, die Sie auf einer Gymnastik- oder Yogamatte machen können, an Möbeln, mit einem Gymnastikball wie Swissball oder mit anderen kleinen Hilfsmitteln. Steigen Sie beispielsweise gestützt auf ein Bein auf eine Bank – damit kräftigen Sie die Oberschenkel- und Gesässmuskulatur. Oder nehmen Sie Winkel ein, die Sie mehr als üblich gegen die Schwerkraft ankämpfen lassen: Rumpfbeuge, Unterarmstütze oder Pilates-Übungen sind einfach in der Ausführung und helfen Ihnen bei der Kräftigung Ihres Rumpfs. Die Rumpfmuskulatur ist für unsere Gesundheit nämlich besonders wichtig. Diese Muskulatur sollte man besonders kräftigen. Sie können zum Trainieren aber auch kleine Hanteln verwenden oder an Geräten mit regulierbarem Widerstand arbeiten.» Das Wallis ist ausgezeichnet für Übungen im Freien geeignet, beispielsweise für Urban Training, Vitaparcours oder Velofahren (sofern Sie kein E-Bike nehmen). Aller Anfang ist leicht! Sie müssen es sich nur vornehmen und dann durchstarten.

Auf der Website [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) finden Sie allgemeine Bewegungsempfehlungen. Illustrierte Beispiele von Fitnessprogrammen für Vielsitzer finden Sie auch auf der Website [www.suva.ch](http://www.suva.ch) unter Prävention > Freizeit > Bewegung und Laufsport.

## 150 MINUTEN KÖRPERLICHE AKTIVITÄT PRO WOCHE. JA, ABER...

«Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt 150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche. Wenn Sie sich nach dieser Empfehlung richten und Ihre Aktivität über die Woche verteilen, ist es wichtig, dass Sie mindestens eine Trainingseinheit ausschliesslich der Kräftigung Ihrer Muskulatur widmen. Nur so können Sie Ihre Muskeln, Knochen und Gelenke gesund erhalten», präzisiert Michaël Duc. Zusätzlich zum Krafttraining, mit dem sich Muskelmasse und Kraft aufbauen lassen, können Sie Dehnübungen machen, um Ihre Beweglichkeit zu erhalten. Wenn es Ihnen an Ideen oder Motivation fehlt, machen Sie die Übungen doch gemeinsam mit anderen oder suchen Sie Fachleute auf. Es gibt auch Smartphone-Apps, auf denen Ihnen Übungen gezeigt werden. Diese können Sie in Ihrem eigenen Rhythmus nachmachen. Das ist sehr praktisch. Der Nachteil besteht aber darin, dass Sie niemand korrigieren wird, wenn Sie eine falsche Haltung einnehmen. «Fragen Sie auch Ihren Hausarzt um Rat, wenn Sie nach längerem Nichtstun wieder körperlich aktiv werden möchten.»



**«Man kann seine Muskulatur in jedem Alter kräftigen – vor allem, wenn man schon lange nichts mehr gemacht hat»**

**Michaël Duc**  
Koordinator für Sportmedizin  
an der Westschweizer Rehabilitationsklinik

seits zu wenig beansprucht wird und andererseits degeneriert, das heisst schwächer und schlechter wird.» Durch Messungen der Entwicklung des Kindes bis zum Erwachsenenalter lässt sich feststellen, dass sowohl die Kraft als auch die Muskelmasse stetig zunehmen und im Alter von 25 bis 30 Jahren ihren Höhepunkt erreicht haben. Wird die Muskulatur danach nicht weiterhin gleichmässig oder stärker

hand verschiedener Übungen wird Ihre Kraft beurteilt, damit die Geräte richtig eingestellt werden können und bestimmt werden kann, mit welchen Gewichten Sie trainieren werden», empfiehlt Michaël Duc. Im Gegensatz zur Ausdauer ist es bei Kraft schwer zu bestimmen, ob man innerhalb der «Gesundheitsnormen» liegt oder nicht. «Ausserdem ist es wichtig, sich nur mit sich selbst zu messen und sich nicht mit ande-

GESUNDHEIT: DIE OMBUDSSTELLE INFORMIERT

## SAGEN SIE MAL...

**LUDIVINE DÉTIENNE**  
LEITERIN DER OMBUDSSTELLE



## Kann ich mein ganzes Patientendossier einsehen?

Sie können Ihr eigenes Patientendossier jederzeit einsehen. Die Gesundheitsfachperson muss es während 20 Jahren aufbewahren. Sie können das Dossier im Original oder als Kopie erhalten. Das ist grundsätzlich gratis. Bei unverhältnismässig hohen Kopier- und/oder Portokosten kann der Arzt sie Ihnen aber in Rechnung stellen. Wenn Sie es wünschen, kann das Originaldossier direkt einer anderen Gesundheitsfachperson zugestellt werden. Ihr Patientendossier enthält Ihre Anamnese (Krankengeschichte), die gestellten Diagnosen, Ihren Krankheitsverlauf sowie die Details zu Ihrer Behandlung (ärztliche Atteste, Untersuchungsergebnisse, Werte, Medikamente). Auf persönliche Notizen des Arztes und eventuelle vertrauliche Informationen über Dritte, die unter die ärztliche Schweigepflicht fallen, haben Sie hingegen keinen Zugriff. Könnte es sich nachteilig auf Ihre Gesundheit auswirken, wenn Sie Ihr Dossier selbst lesen, kann der Arzt verlangen, dass Sie es nur in seiner Gegenwart oder zusammen mit einer anderen Gesundheitsfachperson Ihrer Wahl einsehen.

**ombudsman**

PARTNER

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS

[www.lungenliga-ws.ch](http://www.lungenliga-ws.ch)

Gesundheitsförderung  
Wallis

[www.gesundheitsforderungwallis.ch](http://www.gesundheitsforderungwallis.ch)

CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

[www.vs.ch/gesundheit](http://www.vs.ch/gesundheit)

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur  
Dienststelle für Gesundheitswesen

**PÄDIATRIE HOTLINE** **0900 144 027**  
50 Rp./Anruf | 2 Fr./Min. | Max. Fr. 30.50