

# Süddeutsche Zeitung



## SZ Plus-Abonnement:

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Abo kündigen](#)

## Vertrag mit Werbung:

[Vertragsbedingungen](#)

[Datenschutz](#)

[Cookie-Policy](#)

[Vertrag mit Werbung kündigen](#)

[Widerruf nach Fernabsatzgesetz](#)

[Widerspruch](#)

[Utiq verwalten](#)

[Kontakt und Impressum](#)

[Home](#) > [Gesundheit](#) > [Medizin](#) > Krafttraining im Alter hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit

**Medizin**

## "Je älter man ist, desto mehr Krafttraining braucht man"

18. April 2024, 17:34 Uhr | Lesezeit: 3 min



Erschöpfung im Fitness-Studio ist keine Frage des Alters. (Foto: All mauritius images/mauritius images / Westend61)

## Dass Ausdauer-Training Herz und Kreislauf stärkt, hat sich längst herumgesprochen. Warum Muskeltraining auf keinen Fall vergessen werden sollte - vor allem im Alter.

Von Werner Bartens

- Anhören
- Merken
- Teilen
- Feedback

SZPlus

### Abo-Empfehlung auswählen und weiterlesen oder weiterhören

▼ **Probeabo Basis** **0,00 €\***  
Alle Artikel lesen. \*Nach kostenlosem Testmonat 11,99 € mtl. für 12 Monate

4 Wochen kostenlos  
Danach nur 11,99 € mtl.  
Monatlich kündbar

**Jetzt kostenlos testen**

Für Studierende

> **Jahresabo Basis** **119,00 €\***  
Alle Artikel lesen.

Alle Abos vergleichen

Bereits Abonnent? Einloggen

- Teilen
- Feedback

SZPlus Medizin

**Alzheimer vorbeugen in zwölf Schritten**



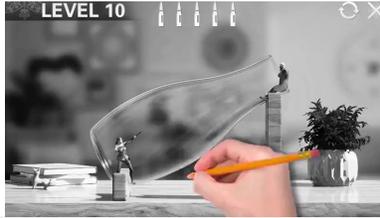
Eine Demenz im Alter ist manchmal unvermeidlich. Doch etliche Risiken lassen sich verringern - besonders in einer bestimmten Lebensphase.

ANZEIGE  
Text: Werner Bartens, Illustration: Stefan Dimitrov

Lesen Sie mehr zum Thema

- Medizin
- Alter
- Diabetes
- Gesundheit
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- K

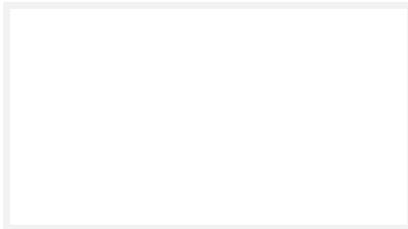
ANZEIGE



### Entdecke das Top Strategiespiel 2023!

Worauf wartest du noch? Jetzt spielen!

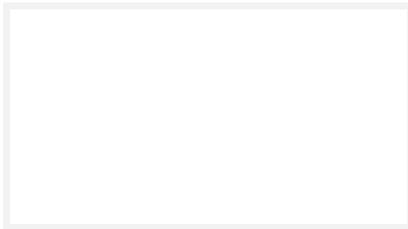
Jetzt spielen



### Erling Haaland berichtet: Bundesliga als "Bauernliga"...

Was steckt hinter diesen Aussagen?

Weiterlesen



### Welche Smartwatch hat das beste Preis-/...

Stor...  
K...  
G...  
G...  
h...