



Wichtiger Muskelaufbau

Krafttraining: Dreimal pro Woche, überall, in jedem Alter!

Muskeln sind hübsch anzuschauen – vor allem sind sie aber wichtig für die Gesundheit. Experten raten, dreimal pro Woche Krafttraining zu machen. Das geht bequem von zu Hause aus – in jedem Alter.

Von Nora Zuchalis

Stand: 06.02.2024 Bildnachweis



Wichtiger Muskelaufbau:
Krafttraining: Dreimal pro Woche, überall, in jedem Alter!

Krafttraining klingt anstrengend – und das ist es auch. Doch es lohnt sich, wie Dr. Daniel Gärtner, Fitnesscoach und Sportwissenschaftler an der TU München erklärt.

„Unser Körper besteht zu ungefähr 30 bis 40 Prozent aus reiner Muskulatur. Die Muskeln erfüllen ganz viele Funktionen. Zum Beispiel die Stabilität unserer Gelenke. Die Haltung, unser Erscheinungsbild. Das ist ganz wichtig. Und in den Muskeln sitzen die sogenannten Mitochondrien. Das sind die Zellkraftwerke, die aus den Kohlenhydraten, die über die Nahrung zugeführt werden, Zucker machen und den Zucker verstoffwechseln. Das bedeutet tatsächlich, dass die Muskeln ein wichtiger Motor für unseren gesamten Körper sind.“

Dr. Daniel Gärtner, Fitnesscoach und Sportwissenschaftler an der TU München

Gut für Leistungssportler oder vor OP mit Reha

Krafttraining ist für jeden Menschen wichtig – egal, wie sportlich er sonst ist. Wer etwa Leistungssport betreibt, macht Krafttraining und Ausdauertraining, um fit zu sein und Verletzungen vorzubeugen. Aber auch wer Schulterproblem hat, kann sie durch gezieltes und professionell angeleitetes Krafttraining in den Griff bekommen – etwa vorbereitend für eine OP, damit die Reha im Anschluss kürzer ausfällt.

„Das ist tatsächlich ganz, ganz wichtig. Immer wenn ich weiß, dass eine Operation ansteht, kann ich die betroffenen Muskeln schon vorbereitend stabilisieren und trainieren. Und die Studienlage zeigt, dass die Reha-Maßnahmen um 30 Prozent besser anschlagen als bei Personen, die aufgrund des Schmerzemfindens gar keinen Sport mehr machen und die Muskulatur tatsächlich dann dadurch abbaut.“

Dr. Daniel Gärtner, Fitnesscoach und Sportwissenschaftler an der TU München

Qualifizierte Betreuung, Pausen und regelmäßiges Training



Eine gute Übung ist der Liegestütz: Er stärkt Brust, Schulter, Trizeps und Rumpf. Mit einem Stuhl kann man es sich etwas leichter machen.

Wichtig beim Training sind eine qualifizierte Betreuung, die Fehler korrigieren kann, und regelmäßige Pausen zwischen den Einheiten. Trainiert werden sollte idealerweise dreimal pro Woche.

Bevor es mit dem Krafttraining losgeht, messen Experten wie Daniel Gärtner zunächst die Armmkraft mit Hilfe eines Messgeräts. Dann trainieren seine Schützlinge so lange, bis der errechnete Wert schlechter wird. Denn erst dann sind Ihre Muskeln erschöpft und lernen, dass sie mehr Kapazitäten brauchen. Diese werden dann vom Körper aufgebaut. Deshalb sei es wichtig, über das eigentliche Empfinden „jetzt ist Schluss“ hinauszugehen, sagt Daniel Gärtner.

„Und genau das ist es! Wenn der Trainingsplan sagt, wir machen nur zwölf Wiederholungen. Du dich aber noch fit genug fühlst, dann mach die dreizehnte und die vierzehnte Wiederholung!“

Dr. Daniel Gärtner, Fitnesscoach und Sportwissenschaftler an der TU München

Doch wann wird es wirklich zu belastend für den Körper?

„Wenn die Muskulatur anfängt, wirklich zu schmerzen. Wenn es schon tief in die Struktur geht, ins Gelenk zum Beispiel, dann sind die Knorpel betroffen. Oder aber auch wenn's in Richtung Knochen anfängt, wirklich weh zu tun. Dann sind die Sehnen sehr stark belastet und dann kann es tatsächlich auch mal wirklich zu einem Muskelfaseriss oder zu einer schlimmeren Verletzung kommen.“

Dr. Daniel Gärtner, Fitnesscoach und Sportwissenschaftler an der TU München

Ein guter Maßstab ist es, wenn man ein Brennen spürt. Das ist das Zeichen, dass die Muskulatur übersäuert. Spätestens dann sollte Schluss sein.

Drei Kraft-Übungen für zu Hause

Daniel Gärtner verrät drei gute Kraft-Übungen, die man ganz ohne Fitness-Studio zu Hause machen kann:

1. Der Liegestütz: Er stärkt Brust, Schulter, Trizeps und Rumpf. Mit einer Erhöhung, wie zum Beispiel einem Stuhl, kann man es sich leichter machen.



„Wenn ich merke: Eine Übung in der Standardvariante, die kann ich nicht. Da bin ich noch zu schwach. Also dann gehe ich zur nächstleichteren Variante. Und irgendwann nach fünf, sechs Wochen schaffe ich natürlich auch die Standardvariante.“

Dr. Daniel Gärtner, Fitnesscoach und Sportwissenschaftler an der TU München

2. Die Kniebeuge: Sie trainiert Po, Beine und Rumpf. Auch hier gibt es eine leichtere Variante, zum Beispiel wieder mit einem Stuhl.

3. Die Brücke: Sie ist gut für den hinteren Rücken und den Po.

Krafttraining bringt Senioren mehr Lebensqualität

Ältere Menschen können übrigens auch Krafttraining machen – selbst im Seniorenheim ist dies noch möglich und absolut sinnvoll. Im hauseigenen Fitnessstudio des AWO-Seniorenheims Föhrenpark überwindet etwa die 98-jährige Elisabeth Karl

Ihren inneren Schweinehund und macht regelmäßig Krafttraining: „Ich habe es noch nie versäumt“, betont sie. Im Rahmen der Studie "Bestform" der TU München mit Unterstützung der Beisheim-Stiftung, können hier Seniorinnen und Senioren ein speziell auf sie entwickeltes Training absolvieren.

Für sie alle ist Krafttraining wichtig, um den Muskelschwund entgegenzuwirken – der sogenannten Sarkopenie. Mit 50 Jahren beginnen die Muskeln abzubauen, mit 80 Jahren hat man im Durchschnitt die Hälfte verloren.

Durch das Krafttraining merken die Senioren hier, dass es ihnen wieder viel leichter fällt, die Treppen hinauf- und hinabzusteigen. Außerdem schaffen sie es, längere Strecken zu gehen. Sie fühlen deutlich mehr Kraft in den Beinen.

Für Studienleiterin Nina Schaller gibt es kein perfektes Alter, um mit dem Krafttraining zu beginnen.

„So früh wie möglich! Nein, es gibt eigentlich kein Alter. Bewegung ist für jedes Alter gut, von Jung bis Alt, über die gesamte Lebensspanne hinweg.“

Nina Schaller, Studienleiterin

Ihr Standort: [BR.de](#) | [Hessisches](#) | [Saarland](#) | [Wichtiges Musikvideo](#) Ihr Standort: [BR.de](#) | [Hessisches](#) | [Saarland](#) | [Wichtiges Musikvideo](#)
Bildnachweis