Kraftsport

Wie das Abnehmen im Alter gelingen kann

15.06.2024 um 14:59

von **Hellin Jankowski**

Hauptbild · Vom Planken bis zum Stemmen von Langhanteln: Je älter man wird, desto stärker profitiert man von wachsender Muskelkraft. · Getty

Kraftsport galt lang als Domäne der Jungen. Heute zeigen »Fitness-Omas« via TikTok und Instagram die richtige Technik für Liegestütze und beim Bankdrücken vor. Und das, obwohl die Muskelmasse ab 30 schwindet – eigentlich.

Omas sehen schon lang nicht mehr so aus, wie es Kinderbücher erzählen: runde Statur, geknotetes Haar, langes Kleid, Schürze. Auch Opas haben sich verändert: Runde Rücken, zittrige Hände, Gehstock, weite Pastellhemden gehören vielfach der Vergangenheit an. Stattdessen auf dem Vormarsch: Großeltern, die im Fitnessstudio trainieren, Marathons laufen, TikTok-Videos aufnehmen und „Influencer“ werden.

Eine von ihnen ist Joan MacDonald. Die 78-Jährige zeigt sich in den sozialen Netzwerken in enganliegender Sportkleidung, während sie Gewichte stemmt oder vorzeigt, worauf bei verkehrten Liegestützen zu achten ist. Das war nicht immer so: Noch vor sieben Jahren hatte die Kanadierin gut 30 Kilogramm mehr auf den Hüften, nahm Medikamente gegen Bluthochdruck und Sodbrennen, hatte Ödeme in den Knöcheln und Mühe, über Stufen zu steigen. Auch Erika Rischko entdeckte erst mit 55 Jahren ihre sportliche Seite. Heute ist sie 84 und lässt sich, ungeachtet ihrer zwei künstlichen Kniegelenke, beim minutenlangen Planken filmen.