

„Selbst mit 50 sind rund 200 Gramm Muskelzuwachs pro Woche möglich“

Von **Louis Polczynski, Antonia Beckermann**

Stand: 04.08.2025 | Lesedauer: 5 Minuten



Quelle: Getty Images/Robert Daly

Im Laufe des Lebens verliert der Mensch beständig Muskelmasse. Dieser für die Gesundheit gefährliche Prozess beginnt viel früher als erwartet. Experten erklären, wie Sie dieser Entwicklung optimal entgegenwirken.