

# Der Nutzen des Krafttrainings aus präventivmedizinischer Sicht

GW. Aus der Sicht des Präventivmediziners sind heute viele Menschen über- oder fehlernährt, zu wenig kräftig, und sie bewegen sich eindeutig nicht genug. "Wir leiden weniger unter Streß als unter einem chronischen Mangel an körperlicher Belastung", so Prof. Dr. med. F. Gutzwiller, Direktor des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich.

In den letzten zwei Jahrzehnten hat sich ein Fitnessboom entwickelt, und es ist Mode geworden, irgendeine Form von Training zu betreiben.

Aber bei Betrachtung dieser Szene ist festzustellen, daß nach wie vor Ausdauertraining (Joggen, Velofahren, Schwimmen) und verschiedene, auch modische Formen von Gymnastik (Stretching, Aerobic), im Vordergrund stehen.

So sehr das wachsende Bewußtsein für die Bedeutung des Ausdauertrainings an sich zu begrüßen ist, so ist doch anzumerken, daß körperliche Fitness aus drei Hauptkomponenten besteht, nämlich Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft.

Während eine große Zahl von Menschen heute ein Ausdauertraining betreiben,

ist sich erst eine Minderheit der Bedeutung einer allgemeinen Kräftigung bewußt.

Krafttraining ist nicht bloß nützlich, sondern notwendig. Je trainierter ein Mensch ist, um so mehr Kraft steht ihm pro Kilo Körpergewicht zur Verfügung.

Es ist die Muskelkraft allein, die den Menschen aufrecht hält und trägt. Mit Krafttraining bremst der alternde Mensch gewisse Abbauvorgänge seines Körpers, und der junge schafft sich ein natürliches "Korsett", das ihn ein Leben lang trägt. Trainierte Muskeln weisen eine höhere Dichte auf, das spezifische Gewicht nimmt zu und damit der Schutz gegen Gewalteinwirkung von außen.

Krafttraining verbessert den Schutz gegen Überbelastung im Sport und gegen Unfälle. Kommt es aber zu Verletzungen im Bewegungsapparat, kann Krafttraining die Rehabilitationszeit verkürzen. Da die Muskeln isoliert trainiert werden, ist auch dann ein Training möglich, wenn einzelne Glieder stillgelegt sind, zum Beispiel in einem Gipsverband.

Der Kostendruck dürfte die Krankenkassen in Zukunft veranlassen, bei den Vergü-

tungen von Rehabilitations- und Präventionsmaßnahmen eine neue Gewichtung vorzunehmen. Daß die Kräftigung des gesamten Körpers durch systematisches Krafttraining in den zukünftig zu fördernden Präventionsmaßnahmen deshalb einen Anteil haben wird, steht außer Zweifel.

Daß der Mensch älter wird, läßt sich nicht verhindern, aber es läßt sich verhindern, daß seine Muskulatur schwächer wird.

Eine Ursache vieler so genannter Altersbeschwerden ist nicht ausschließlich, aber weitgehend im Mangel an muskulärer Stützung oder Dysbalance der Muskulatur beziehungsweise in der Abnahme der Muskulatur begründet.

Rückenschmerzen, Haltungsfelder, Verspannungen im Schulter/Nackengebiet, Bandscheibenprobleme, Osteoporose, vor allem bei Frauen.

Krafttraining kann gegen diese Entwicklung einen wichtigen Beitrag leisten, es ist effizient, leicht zu betreiben, unaufwendig und für alle Altersklassen möglich und ungefährlich.