

Training gegen Altersbeschwerden

Chemnitz

Wer seine Muskeln frühzeitig trainiert, kann vielen altersbedingten Beschwerden vorbeugen.

Ein gut ausgebildetes Muskelkorsett schiebt beispielsweise Rücken- und Gelenkschmerzen, Knochenabbau, Übergewicht und Alterszucker einen Riegel vor, berichtet die Technische Universität Chemnitz unter Berufung auf eine Studie des Sportwissenschaftlers Klaus Zimmermann.

Viele Beschwerden, die bisher als altersbedingt akzeptiert werden, können

demnach direkt auf die Abnahme der Muskulatur zurückgeführt werden. Mit gesundheitsorientiertem Muskeltraining bleibe man dagegen "gewissermaßen 40 Jahre lang 30 Jahre alt", so der Forscher aus Chemnitz.

Eine durch das Training erreichte Konservierung der Kraft auf ausreichendem Niveau im Alter sei eine Voraussetzung für uneingeschränkte Mobilität aller Art.

Das gelte sowohl für die Arbeit im Garten wie auch für das Radfahren, Schwimmen oder für Bergtouren.