



Krafttraining im Alter wirkungsvoll und wichtig

Im Alter kommt es zu einem Verlust an Muskelmasse, der mit einer Abnahme der Muskelkraft einhergeht und über Funktionseinschränkungen bis zum Verlust der Selbständigkeit führen kann. Im Alter über 50 Jahren kann dieser Verlust 10-15% pro Dekade betragen. Als Ursache werden sowohl eine verminderte Sekretion anaboler Hormone wie auch ein inaktiver Lebensstil, Fehlernährung und Erkrankungen genannt. Auch wenn ein Krafttraining bei jungen Menschen größere absolute Effekte zeigt, scheinen die relativen Veränderungen im Alter gleich zu sein. Eine aktuelle finnische Studie vergleicht junge untrainierte Menschen mit 50-jährigen und 70-jährigen Kraftsportlern sowie Normalpersonen dieses Alters. Die Kraftsportler hatten eine größere fettfreie Körpermasse als Untrainierte gleichen Alters, auch jüngere Männer zeigten hier höhere Werte. Keine signifikanten Gruppendifferenzen bestanden in der Dicke des Vastus lateralis, die Seniorensportler wiesen jedoch eine größere absolute Kraft dieses Muskels bzw. Kraft/Querschnitt im Vergleich zu allen untrainierten Gruppen auf. Die Ernährungsgewohnheiten hatten keine Auswirkung auf die Kraft und zeigten auch keine Abhängigkeit vom Alter. Die Daten betonen die große Bedeutung eines kontinuierlichen Krafttrainings auch im Alter, das dem Massenverlust aber vor allem den Kraftverlusten im Alter entgegenwirken kann.

Quellen:

(Sallinen J, Ojanen T, Karavirta L, Ahtainen JP, Hakkinen K: Muscle mass and strength, body composition and dietary intake in master strength athletes vs untrained men of different ages. J Sports Med Phys Fitness 48 (2008) 190-196)