



Die **Muskeln** stärken



Darmkrebs
Warum die
Vorsorge so
wichtig ist



Natur
Samen
mit heilenden
Kräften



Hautpflege
Wie Sie Ihre
Urlaubsbräune
lange erhalten

Titel

abbaut, dass man nicht mehr ohne Hilfe vom Stuhl aufstehen kann, gehen Mobilität und Selbstständigkeit verloren. Diese beiden Grundbedingungen müssen erhalten werden“, sagt Dieter Felsenberg.

Studien haben gezeigt, dass trainierte Senioren deutlich fitter sind als jüngere Sportmuffel. So waren beispielsweise 80- bis 89-jährige Gewichtheber um bis zu 65 Prozent stärker als 40-jährige Untrainierte. In einer anderen Untersuchung konnten 69-jährige Männer, die systematisches Krafttraining betrieben, spielend das gleiche Potenzial abrufen wie die Kontrollgruppe aus 29-jährigen unsportlichen Männern.

Wie ein Jungbrunnen

Dietmar Schmidtbleicher nennt das den „selbstgemachten Anti-Aging-Effekt“. „Bewegung ist für den Muskel ein Reiz: Alte und schwache Eiweißstrukturen werden zerstört, neue aufgebaut. Wer diesen Reiz regelmäßig durch systematisches Krafttraining setzt, hat biologisch gesehen einen jüngeren Muskel“, erläutert der Frankfurter Sportwissenschaftler.

Vor allem älteren Menschen raten Experten deshalb zu einem speziellen Muskeltraining. „Es ist nicht gänzlich egal, welchen Sport man treibt“, sagt sein Berliner Kollege Günter Tidow. „Regelmäßig zu joggen ist vor allem für das Herz-Kreislauf-System optimal. Aber zum Aufbau oder Erhalt der Muskulatur ist ein systematisches Krafttraining das Mittel der Wahl.“

Gute und langfristige Wirkungen lassen sich auch mit einem gezielten Krafttraining für den Rücken oder dem sogenannten Core-Training für die Tiefenmuskulatur (siehe rechte Seite) erreichen. Dietmar Schmidtbleicher rät: „Das Krafttraining genügt einmal in der Woche und kann auch aus kräfti-

gender Gymnastik bestehen. Es muss nicht immer das Fitness-Studio sein.“

Sport in den Alltag integrieren

Sportmuffel sollten sich langsam an das Training herantasten und dieses vorsichtig in ihren Alltag einbauen. „Auch wenn es komisch aussieht: Wippen Sie auf den Zehenspitzen, wann immer es geht, zum Beispiel an der Supermarktkasse oder an der Bushaltestelle“, sagt Dieter Felsenberg. Die Münchner Sportwissenschaftlerin Silke Meier stimmt zu: „Eine Integration in den Alltag ist immer sinnvoll. Wichtig ist aber auch, die Muskulatur genügend zu reizen. Deshalb sind Wieder-

holungen notwendig, bestenfalls sogar mehrere Sätze nacheinander.“

Probieren Sie es doch einfach aus, zum Beispiel mit den Übungen, die wir Ihnen auf den Fotos ab Seite 13 vorstellen: in der Küche, im Badezimmer oder am Bahnsteig. Sie müssen nicht gleich zum Leistungssportler werden: Tasten Sie sich langsam heran, überfordern Sie sich nicht. Überprüfen Sie, wie viel Ihr Körper leisten kann und wann er eine Pause braucht.

„Das Ziel sollte sein: Ein besseres Körpergefühl bekommen, den Körper fordern, alte Bahnen verlassen und neue Bewegungsformen ausprobieren“, sagt Silke Meier. Aber vor allem: Haben Sie Spaß an der Bewegung!



Armschwinger in der Küche

Schrittstellung einnehmen, linkes Bein zeigt nach vorne. Das Gewicht auf das linke Bein verlagern. Die Ferse des rechten Fußes hebt leicht ab, der Rücken bleibt gerade.

Linken Arm mit einer Wasserflasche (oder Kurzhantel) auf Hüfthöhe nach hinten führen, dann zur Hüfte zurück. Die rechte Hand stabilisiert die linke Schulter. Zehnmal wiederholen, Seite wechseln.

Muskelprellung

Was ist passiert? Der Schmerz – etwa nach einem Stoß – ist kurz, der Bluterguss (Hämatom) aber ein paar Tage zu sehen. Je nachdem, ob der Muskel angespannt oder schlaff war, bleibt die Prellung oberflächlich oder reicht bis an den Knochen.

18 Apotheken Umschau



Was hilft? Am besten gleich nach der Verletzung die PECH-Regel befolgen: **P**ause, **E**is, **C**ompression (Druckverband anlegen), **H**ochlagern. In manchen Fällen kann man den Bluterguss verhindern, zumindest aber reduzieren. Auch Salben oder Einreibungen mit Arnika oder Beinwell haben sich hier bewährt.