

Wissenswert



💪 Altersbedingter Muskelverlust – kurz erklärt

Warum Krafttraining wichtig ist – nicht nur für Leistungssportler oder Optik, sondern für deine **Gesundheit!**

🔍 Was passiert im Körper?

- Beginn bereits ab ca. **30 Jahren**
- Ohne Training: **0,5 – 1 % Muskelverlust pro Jahr**
- Ab etwa **60 Jahren** beschleunigt sich der Abbau deutlich

📌 Wichtig:

- Muskelkraft = Schlüssel für Selbstständigkeit, Gesundheit und Lebensqualität – in jedem Alter!



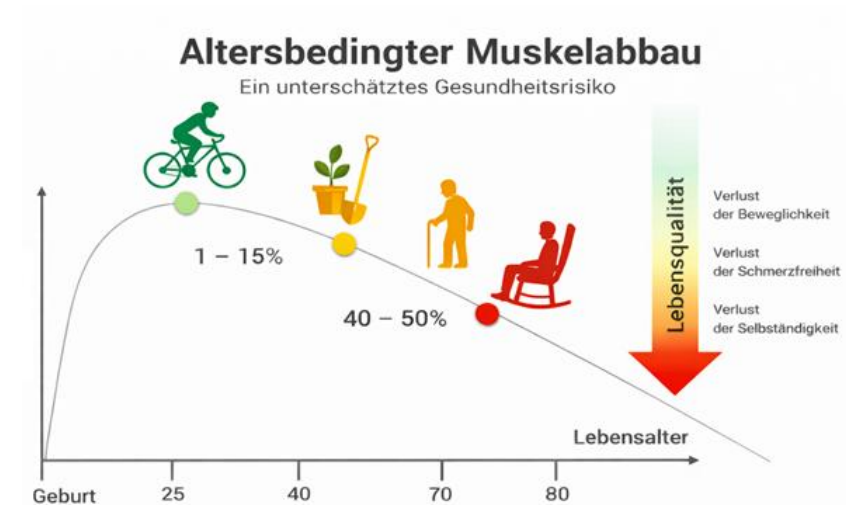
Wissenswert



! Warum ist der Verlust von Muskelkraft problematisch?

Es betrifft den gesamten Körper und Alltag:

- 🚶♂️ Erhöhtes Sturz- und Verletzungsrisiko
- 🚶♀️ Verlust von Mobilität und Selbstständigkeit
- 🔄 Verschlechterter Stoffwechsel (z. B. Insulinresistenz)
- ❤️ Höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ⌚ Längere Regeneration nach Krankheit oder Verletzung



🔬 Studien zeigen: **Geringe Muskelkraft ist ein stärkerer Risikofaktor für frühe Sterblichkeit als Übergewicht.**

Wissenswert



✓ Die gute Nachricht: Man kann etwas tun

🏋️ Krafttraining ist der wirksamste Schutz vor dem altersbedingten Muskelverlust.

Nach aktuellem Stand der Trainingswissenschaft gilt:

- Muskelaufbau ist **auch im höheren Alter möglich**
- Schon **2 Einheiten pro Woche** zeigen deutliche Effekte
- Entscheidend ist nicht das Alter
sondern der **richtig gesetzte Trainingsreiz**



Wissenswert

Was bedeutet das für unser Training im Verein?

Ein gut ausgestatteter Kraftraum ist ein **zentraler Gesundheitsfaktor**.

Richtig genutzt hilft Krafttraining dabei,

-  Muskeln und Knochen langfristig zu erhalten
-  Alltagsbewegungen sicher und effizient auszuführen
-  Verletzungen vorzubeugen
-   Leistungsfähigkeit im Sport und Alltag zu sichern

 Krafttraining ist keine Option, sondern eine **Grundlage** – wie Ausdauer oder Beweglichkeit.

Fazit

Regelmäßiges, sinnvoll aufgebautes Krafttraining ist der Schlüssel zu einem aktiven, gesunden und selbstständigen Leben.

