

Krafttraining ist ein Alleskönner für die Gesundheit

Krafttraining wird nach wie vor als etwas gesehen, das vor allem dazu dient dicke Muskeln aufzubauen. Das stimmt zwar, wird den vielen weiteren positiven Wirkungen des Krafttrainings für die Gesundheit jedoch nicht mal im Ansatz gerecht. Jeder profitiert von den gesundheitsfördernden Effekten des Krafttrainings.

Wer seine Muskeln regelmäßig, z. B. in einem Fitnessstudio, trainiert, bemerkt schon nach wenigen Wochen die ersten positiven Effekte. Man fühlt, dass man stärker wird. Das liegt daran, dass man mehr Muskelfasern innervieren – also aktivieren – kann und unterschiedliche Muskelfasern besser zusammenarbeiten. Und natürlich merkt man, dass die Muskeln etwas dicker und straffer werden. Aber es gibt nicht nur optische Effekte: Neben den Muskeln wird auch der Bänder-Sehnen-Apparat, die Knochen und Gelenke durch regelmäßiges Krafttraining belastbarer und stärker. Das trägt entscheidend zur Leistungsfähigkeit und Schmerzfreiheit bis ins hohe Alter bei. Insbesondere bei Rückenschmerzen hilft regelmäßiges Training enorm. Bis zu 80 % aller Schmerzen im unteren Rücken können dadurch beseitigt werden. Krafttraining kann sogar beim Abnehmen helfen, denn Muskulatur verbraucht den ganzen Tag Energie – auch bei Ruhe. Je mehr Muskeln man also hat, desto mehr Energie wird verbrannt. Das macht sich dann beim Körperfettgehalt und damit auch der Figur bemerkbar. Selbst Diabetiker profitieren von den positiven Effekten des Krafttrainings. Diesen hilft es ihren Blutzuckerspiegel besser zu regulieren.

Körperliche Effekte sind das eine. Hier hören die tollen Effekte des Krafttrainings aber noch nicht auf. Auch die Psyche profitiert langfristig von regelmäßigem Krafttraining. Die Stimmung hebt sich, die Schlafqualität verbessert sich, man fühlt sich einfach kraftvoller und die kognitive Leistungsfähigkeit wird angekurbelt. Es gibt sogar Studien, die dem Krafttraining positive Eigenschaften bei der Linderung von Depressionen zuschreiben.

Beim Krafttraining werden den Muskeln ganz kleine Risse, sogenannte Mikrorisse, zugefügt, die in einer Phase der Erholung bzw. Regeneration wieder repariert werden. Diese Phase nennt man in der Sportwissenschaft das Open-Window (übersetzt: Das offene Fenster). Hier ist man kurze Zeit etwas anfälliger für Infekte o. ä. Je nach Regenerationsfähigkeit und Intensität des Trainings ist das Fenster länger oder kürzer offen. Schließt sich das Open-Window jedoch, ist der Körper belastbarer, leistungsfähiger und definitiv resistenter gegen virale und bakterielle Infektionen. Und das langfristig.

Damit das Krafttraining seine volle Wirkung entfalten kann, muss es auf die individuellen Bedürfnisse sowie den Fitness- und Gesundheitszustand angepasst werden. Dabei kann ein Trainer z. B. in einem Fitnessstudio helfen, der zielgenau auf die Bedürfnisse des Einzelnen eingehen kann. Dieser kann außerdem die Bewegungsausführung kontrollieren. Es gilt: Qualität vor Quantität. Lieber die Bewegung sauber ausführen, als möglichst viele Gewichte zu stemmen.

Um festzustellen, ob man sich gut erholt hat und leistungsfähig ist, kann man sich an folgende Faustformel halten: Schafft man in jeder Trainingseinheit eine Steigerung, sei es eine Wiederholung mehr als beim vorhergehenden Mal oder die gleichen Wiederholungen mit etwas mehr Gewicht oder weniger Pause, dann hat man alles richtig gemacht und steigert seine Leistung. Das funktioniert für den Einsteiger genauso wie für den Erfahrenen, der das Krafttraining schon mehrere Jahre für sich entdeckt hat.

Zur Person

Jonas Schaerk ist der Leitende Sportwissenschaftler des Athleticums am Universitätsklinikum Eppendorf (UKE) in Hamburg. Dort sorgt er dafür, dass unter anderem verletzte Sportler wieder fit werden. Zudem arbeitet er mit der Hamburger Polizei und ist verantwortlich für die sportliche Testung der Bewerber für die Polizei Hamburg. Zu seiner Spezialisierung zählen die Leistungsdiagnostik, Verletzungsprävention, Rehabilitation und Athletik im Bereich der Kraftentfaltung.