

## „Krafttraining schützt...! – Was ist wissenschaftlich gesichert?“

Unsere Muskeln verhelfen uns nicht nur zu körperlicher Leistungsfähigkeit, sondern sie bieten uns auch Schutz – in vielerlei Hinsicht. Hier Teil 1 unserer Serie zu den nachgewiesenen Effekten von Krafttraining in der Prävention:

### Krafttraining schützt vor Übergewicht!

Weniger Essen hilft beim Abnehmen. Um dabei aber nicht zu viel Muskulatur zu verlieren ist parallel ein gezieltes Krafttraining notwendig.

Oder anders herum: Der Aufbau von 1kg Muskelmasse führt zu einem erhöhten Grundumsatz von ca. 13-18 kcal pro Tag. Somit erhöht sich nicht nur unsere körperliche Leistungsfähigkeit, sondern wir beugen auch Übergewicht vor.

### Krafttraining schützt vor Rückenschmerzen!

Durch gezielte Übungen können wir auch die Muskeln stärken, welche unsere Wirbelsäule stabilisieren – sowohl bei chronischen Schmerzen\* als auch zur Vorbeugung dieser. Nachgewiesen ist, dass sich durch eine Kraftverbesserung die Schmerzen deutlich lindern lassen, Schmerzmittel reduziert werden und die Produktivität gesteigert werden kann. Natürlich ist auch hier die Prävention der einfachere Weg!

\* Im Falle chronischer Schmerzen ist eine vorherige / begleitende ärztliche und/oder therapeutische Beratung notwendig.

Hiermit haben wir Ihnen bereits zwei nachgewiesene Effekte von gesundheitsorientiertem Krafttraining vorgestellt. Sie profitieren also mit Hilfe einer Maßnahme gleich doppelt. Damit aber nicht genug, denn in Teil 2 und 3 dieser Serie stellen wir Ihnen weitere Effekte vor.

*Quelle: Albers, T. (2009). Krafttraining in der Prävention sowie als Ergänzung der medizinischen Therapie. In: Medical fitness and healthcare.*