



Dr. Florian Heimlich informiert über den Nutzen von Krafttraining

Bad Wiessee, 07. Januar 2025. Warum Krafttraining für jedes Alter wichtig ist, erklärt Dr. med. Florian Heimlich, Chefarzt der Orthopädie und Schmerztherapie an der Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee.

Krafttraining für starke Muskeln und Knochen

„Bewegung ist wichtig, um lange mobil und fit zu bleiben“ sagt Dr. Heimlich. Wer neben Sportarten wie Walken oder Schwimmen, welche die Kondition trainieren, auf Krafttraining setzt, tut seiner Gesundheit zusätzlich etwas Gutes. Zwar verläuft der Muskelaufbauprozess etwas langsamer, da der Testosteronspiegel und die Wachstumshormone im Laufe des Lebens abnehmen und die Regeneration, ein wichtiger Trainingsbestandteil, dauert etwas länger, doch grundsätzlich kann bis ins höhere Alter Muskelmasse aufgebaut werden. Nicht nur das – wer regelmäßig trainiert, tut auch etwas für seine Knochen. Wer zwei- bis dreimal die Woche auf Krafttraining setzt, kann seine Knochendichte optimieren und sogar Osteoporose vorbeugen, da durch Bewegung Knochengewebe aufgebaut wird.

Krafttraining für mehr Mobilität und ein geringeres Verletzungsrisiko

Auch um der Sarkopenie – die automatische Abnahme der Muskelmasse – entgegenzuwirken, ist Krafttraining ein effektives Mittel. Dieser Prozess beginnt bereits ab dem 30. Lebensjahr und hat besonders in höherem Alter oft zur Folge, dass sich das Verletzungsrisiko erhöht. Denn mit schwindenden Muskeln verringert sich auch die Kraft und die Ausdauer, das Gleichgewicht kann weniger gut gehalten werden und eine aufgerichtete Körperhaltung fällt schwerer. Alltägliche Bewegungen wie Treppensteigen werden anstrengender, die Mobilität wird möglicherweise eingeschränkt und das Risiko für Stürze steigt. Außerdem kann die reduzierte Mobilität auch zu sozialem Rückzug und Isolation führen, was wiederum eine Belastung für die Psyche darstellt. Krafttraining hingegen kann Verletzungen vorbeugen und Gelenke durch Muskelkraft stabilisieren.

Gewusst wie!

Wer mit Krafttraining beginnen möchte, sollte immer die individuelle Konstitution berücksichtigen und im Zweifel seine Ärztin oder seinen Arzt um Rat fragen. „Grundsätzlich sind ein regelmäßiges, gelenkschonendes und abwechslungsreiches Training, das Einbauen von Ruhe- und Regenerationsphasen und eine proteinreiche Ernährung förderlich, um Muskeln aufzubauen“, weiß der Experte, der sich in der Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee gemeinsam mit multiprofessionellen Teams um das Wohlergehen seiner Patientinnen und Patienten kümmert. Dabei kommen interdisziplinäre Therapieansätze und fachübergreifende Maßnahmen zum Einsatz. Aus den Bausteinen Sport- und Bewegungstherapie, Physiotherapie, manuelle Therapie und vielen weiteren Behandlungsformen erstellen die Expertinnen und Experten maßgeschneiderte und effiziente Behandlungskonzepte.

Mehr zum Thema Sportverletzungen:

<https://www.jaegerwinkel.de/bewegungstherapie.php?highlight=sport>

Über die Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee: Die Klinik der Oberberg Gruppe bietet von Prävention über Therapie bis Rehabilitation ein breites Therapiespektrum basierend auf einem interdisziplinären Behandlungsansatz, der modernste medizinische Erkenntnisse mit einer ganzheitlichen Herangehensweise



**Privatlinik Jägerwinkel
am Tegernsee**

Eine Klinik der Oberberg Gruppe

vereint. Mit einer Spezialisierung auf die Bereiche Orthopädie, Innere Medizin, Kardiologie und Psychosomatik bietet das Team kompetente Hilfe und Heilung zu wesentlichen Gesundheitsthemen unserer Zeit. Mehr unter www.jaegerwinkel.de.

Über die Oberberg Gruppe: Die Oberberg Gruppe mit Hauptsitz in Berlin ist eine vor mehr als 30 Jahren gegründete Klinikgruppe mit einer Vielzahl an Fach- und Tageskliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie an verschiedenen Standorten in Deutschland. In den Kliniken der Oberberg Gruppe werden Erwachsene, Jugendliche und Kinder in individuellen, intensiven und innovativen Therapiesettings behandelt. Darüber hinaus existiert ein deutschlandweites Netzwerk aus Oberberg City Centers, korrespondierenden Therapeutinnen oder Therapeuten sowie Selbsthilfegruppen. Mehr unter www.oberbergkliniken.de