idw - Informationsdienst Wissenschaft
Nachrichten, Termine, Experten

Press release

Technische Universität Chemnitz
Dipl.-Ing. Mario Steinebach

07/24/2000
http://idw-online.de/en/news23095

Research results, Scientific Publications
Biology, Information technology, Medicine, Nutrition / healthcare / nursing, Sport science
transregional, national

Damit bleibt einem der Griff zu mancher Pille erspart

Damit bleibt einem der Griff zu mancher Pille erspart
Sportwissenschaftler schwört auf gesundheitsorientiertes Muskeltraining

Für den Chemnitzer Sportwissenschaftler Dr. Klaus Zimmermann steht fest: "Es gibt kein Medikament und keine andere Maßnahme, die einen dem Muskeltraining vergleichbaren gesundheitlichen Nutzen besitzt." Insbesondere älteren Menschen möchte er mit dieser Erkenntnis Mut machen. Durch ein vorbeugendes Muskelkrafttraining bleibe man gewissermaßen 40 Jahre lang 30 Jahre alt. Viele Beschwerden, die bisher altersbedingt akzeptiert wurden, können direkt auf die Abnahme der Muskulatur zurückgeführt werden. Doch soweit muss es nicht kommen. Muskeltraining hilft beispielsweise Rücken- und Gelenkschmerzen, Knochenabbau, Übergewicht und Alterszucker vorzubeugen oder entgegenzuwirken. Eine durch Training erreichte "Konservierung" der Kraft auf ausreichendem Niveau im Alter ist laut Zimmermann Voraussetzung für uneingeschränkte Mobilität aller Art, etwa für Arbeiten im Garten oder für lieb gewonnene Bewegungsaktivitäten wie Radfahren, Schwimmen und Bergtouren.

"Begünstigt durch die immer bessere Geräteausstattung der Fitnessstudios ist nicht nur bei jungen, sondern zunehmend auch bei älteren Menschen ein Trend zum gesundheitsbezogenen kraftorientierten Muskeltraining hin verbunden", beobachtet Zimmermann seit einigen Jahren. Dem gegenüber existiere nach wie vor erheblicher Nachholbedarf an wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen, um die Potenzen des Muskelkrafttrainings für Gesundheit und psychophysische Leistungsfähigkeit optimal zur Wirkung bringen zu können.

Dr. Zimmermann möchte mit seinem jüngsten Buch "Gesundheitsorientiertes Muskelkrafttraining. Theorie - Empirie - Praxisorientierung", erschienenen im Hofmann-Verlag Schorndorf, die in der breiten Öffentlichkeit noch bestehenden Erkenntnisdefizite abbauen. Auf der Grundlage einer umfassenden Analyse des nationalen und internationalen Erkenntnisstandes stellt er wesentliche theoretische Grundlagen sowie trainingsmethodische Prinzipien und Verfahrensweisen des gesundheitsbezogenen Muskelkrafttrainings dar. Der als Privatdozent an der TU Chemnitz, Bereich Sportwissenschaft, tätige Autor gibt dabei unter anderem Antworten auf folgende Fragen: Welche Bedeutung besitzt die Muskulatur für Gesundheit und Lebensqualität? Wie verändert sich die Leistungsfähigkeit der Muskeln im Verlauf des menschlichen Lebens? Wie gut und bis in welches Alter ist die Muskulatur trainierbar? Welche gesundheitlichen Effekte besitzt das Muskeltraining? Wie ist das Muskeltraining aus gesundheitsorientierter Sicht optimal zu gestalten? Das Buch wendet sich nicht nur an Sport- und Gesundheitswissenschaftler, Ärzte sowie Studierende sondern aufgrund der hohen Praxisorientiertheit vor allem auch an Sportlehrer, Trainer, Übungsleiter, Sport- und Physiotherapeuten, Krankengymnasten sowie natürlich die Fitness- und Gesundheitssportler selbst.

Weitere Informationen erteilt Dr. Klaus Zimmermann, Telefon (03 75) 78 72 21.