

In Kürze

Krafttraining ist gesund – und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Für viele klingt das nach Muckibude und Gewichtestemmen. Das muss aber nicht sein, wie eine kanadische Studie ermittelt hat. Im Prinzip sei „irgendein Krafttraining“ zu machen bereits hilfreich. Es sei wichtiger, alle grossen Muskelgruppen mindestens zweimal pro Woche zu trainieren, als nach einem komplexen Trainingsplan vorzugehen. Ob im Fitnessstudio oder daheim: Dranbleiben ist der Schlüssel.

Kraft und Technik

Bei den meisten Sportarten – auch beim [Laufen](#) – zählen zwei Dinge: Kraft und Technik. Meist versucht man, mit mehr Kraft die Leistung zu steigern. Die Technik bleibt oft im Hintergrund, weil ihr Einfluss schwerer greifbar ist. Doch eine bessere Technik steigert die Leistung ebenfalls, indem sie den Krafteinsatz effizienter macht.

Mehr Kraft bringt jedoch auch Nachteile. Grössere und stärkere Muskeln üben oft mehr Spannung aus, was den Körper unnötig verkürzt und staucht. Dadurch wird jede Bewegung mühsamer, weil die Muskeln gegen einen höheren Widerstand arbeiten – letztlich sogar gegen sich selbst. So gerät man leicht in einen Teufelskreis: Je mehr Kraft und Anstrengung, desto unbeweglicher wird man, bis man sich wie ein massiver Kleiderschrank kaum noch rühren kann.

Ein weiteres Problem übermässigen Krafttrainings: Die Faszien der Muskeln verdicken und verhärten sich. Die Muskeln verlieren ihre Geschmeidigkeit, und der Körper kann sich kaum noch strecken oder verlängern.

Kraft und Technik stehen also in einem gewissen Gegensatz. Für Gesundheit und Flexibilität ist es entscheidend, den Körper beweglich und geschmeidig zu halten. Denken Sie an eine Katze: Ihre Muskeln sind weich und schlank. Sie trainiert nie ihre Kraft, dehnt sich aber ständig, um ihren Körper und das Gewebe elastisch zu halten.



Die auf dieser Website beschriebene „[Normale](#)“ [Bewegung](#) aus dem Rolfing optimiert die Technik auf natürliche Art und Weise.

Viel Lächeln

Wichtig ist auch, dass die menschliche Leistungsfähigkeit nicht durch die Muskeln, sondern durch das Hirn kontrolliert wird. Man sollte also bei Anstrengungen, also auch im Training möglichst viel Lächeln!

Welche Haltung?

Damit will ich nicht sagen, dass Sie nicht auf Kraft trainieren sollten – wenn Sie das möchten. Beachten Sie dabei aber unbedingt zwei wichtige Dinge. Erstens sollten Sie alle Übungen „natürlich und ökonomisch“ ausführen, vor allem wenn Sie an Kraftmaschinen arbeiten, will heißen: Lassen Sie sich Ihren Körper auf keinen Fall stauchen! Spüren Sie immer bevor Sie mit der eigentlichen Übung beginnen, wo Ihr Körper gegen den Boden, eine Sitzbank o.ä. gestützt ist. Fühlen Sie zu diesem Zweck Ihr ganzes Gewicht. Dann drücken Sie gegen den Boden, so dass als Folge davon erst der Körper sich streckt, dann das Gewicht am anderen Ende Ihres Körpers bewegt wird. Zum zweiten sollten Sie am Schluss des Trainings wie auf

dieser Website unter „Stretching“ beschrieben (www.dr-walser.ch/jogging/) den ganzen Körper, insbesondere die Bauchmuskeln immer kurz dehnen.

In Bezug aufs Muskelwachstum zeigen die Daten, dass zwei Krafttrainings pro Woche ideal sind – für uns Hobbysportler, das ist wichtig zu sagen. Die Daten zeigen auch: Wer ein drittes Training pro Woche absolviert, erzielt nur noch einen ganz kleinen zusätzlichen Effekt. Wichtig auch: Das Training sollte aus mindestens zwei Sets bestehen. Das Gewicht sollte dabei so gewählt sein, dass man bei der letzten Wiederholung findet: Jetzt bin ich müde. Was es nicht braucht: sich an den kompletten Anschlag zu pushen.

Wann?

Für Krafttraining ist der späte Nachmittag die beste Wahl.

[Forschende der Universität Birmingham](#) haben festgestellt, dass die körperliche Leistungsfähigkeit im Tagesverlauf um bis zu 26 Prozent schwankt. Fröhlich morgens Gewichte stemmen oder ein intensives Intervalltraining? Keine gute Idee. Zwar ist das muskelaufbauende Hormon Testosteron zwischen 6 und 8.30 Uhr besonders aktiv, doch gleichzeitig steigt der Cortisolspiegel – ein Stresshormon, das den Muskelabbau fördert.

Wann ist der Körper am leistungsfähigsten? Zwischen 10 und 12 Uhr sowie vor allem zwischen 17 und 19 Uhr erreicht er seine Spitzenwerte. Der Vormittag eignet sich für intensive Ausdauertrainings, der späte Nachmittag für Krafttraining. Dann ist der Testosteronspiegel hoch, der Cortisolwert niedrig – ideale Bedingungen für den Muskelaufbau. Auch Koordination und Konzentration sind jetzt auf ihrem Höhepunkt. Der Feierabend bietet sich daher perfekt für komplexe, technische oder mentale Sportarten an.

Wieviele Trainings pro Woche? Wieviel Gewicht und Wiederholungen?

Betreffend Trainings pro Woche sind zwei klar besser als eines, drei hingegen kaum viel effektiver bezüglich Muskelwachstum als zwei.

Wer vor allem kräftiger werden will, sollte besser mit hohen Gewichten und folglich weniger Wiederholungen pro Set arbeiten.

Lassen Sie sich nicht von all diesen vielen verschiedenen Programmen, die existieren, verrückt machen. Krafttraining für Hobbysportler ist relativ simpel.

Wer in möglichst kurzer Zeit möglichst effektiv trainieren will, sollte sich mit dem Thema des „*Drop-Satzes*“ beschäftigen. Er geht so: Man absolviert Übung X mit Gewicht Y und Wiederholungszahl Z bis zur Ermüdung. Dann wiederholt man ohne Pause dieselbe Übung mit weniger Gewicht erneut bis zur Ermüdung, insgesamt circa vier Sets.

Allgemein, besser nur wenig Krafttraining als gar keines. Wer also 15 Minuten pro Woche ins Krafttraining investiert statt null Minuten: super, weiter so! Entscheidend ist, dass man etwas tut, das ist der wahre Hebel.

Man muss dazu nicht in teure Fitnessstudios: Tägliches Hanteltraining (Kurz- oder Langhanteln, aber auch das Theraband) reichen. Und es braucht dabei keine grossen Gewichte, ein leichter Widerstand reicht aus – allerdings ist Regelmässigkeit unumgänglich).

Der Zeitpunkt spielt eine grosse Rolle: vor dem Zu-Bett-Gehen ist am idealsten (da nachts günstiges Hormonprofil zum Muskelaufbau aufgrund der zirkadianen Schwankungen besteht).

Die Tendenz bei der Frequenz der Bewegung allgemein, aber auch beim Krafttraining geht immer mehr zu kurzen intensiven Anteilen („explosive Kraftteile“ beim Kraftsport oder HIIT-Speed-Sandwiches) und lang andauernden, dann aber nicht zu intensiver, sondern moderater Intensität.

Das Fazit

Für Anfänger:

- Zwei bis drei Ganzkörpertrainings pro Woche (mit mindestens 48 Stunden Pause dazwischen)
- Jeweils zwei bis drei Übungssätze pro Muskelgruppe, 10 bis 15 Wiederholungen
- Die Muskeln sollten zwar in jedem Satz in die Nähe des Leistungslimits, aber nicht genau dahin oder gar darüber hinaus gebracht werden.

Für Fortgeschrittene:

- Drei Ganzkörpertrainings oder ein Trainingsplit, etwa in zwei Ober- und zwei Unterkörpertrainings pro Woche
- Zehn oder mehr Sätze pro Muskelgruppe und Woche
- Mehrgelenkige Grundübungen (wie Kniebeugen oder Kreuzheben) durch Isolationsübungen ergänzen, die gezielt einen Muskel trainieren

Für Muskelaufbau gelegentlich bis zum Muskelversagen trainieren.

Für Kraftzuwachs mit schweren Gewichten im niedrigen Wiederholungsbereich trainieren.

Das sollten Freizeitsportler beachten:

- Trainieren Sie zwei Mal pro Woche. Mehr verbessert den Muskelzuwachs kaum noch.
- Trainieren Sie am späten Nachmittag oder Abend. Dann kann der Körper am besten Muskeln aufbauen.
- Gehen Sie nicht hungrig ins Training. Essen Sie vorher einen leichten Snack, zum Beispiel eine Banane oder einen Getreideriegel.
- Für Freizeitsportler genügt 1 Gramm Eiweiss pro Kilo Körpergewicht. Bei 70 kg Körpergewicht sind das 70 g. Die Menge sollte man in mehreren Portionen über den Tag verteilt essen.

Lebensmittel mit viel Eiweiss pro 100 g sind: Geflügel 25 – 30 g; rotes Fleisch 20 – 25 g; Hart- und Halbhartkäse 25 – 30 g; Lachs 20 g; Nüsse 15 – 24 g; Ei 12 g; Quark, Hüttenkäse 10 – 12 g; Tofu, Bohnen, Kichererbsen gekocht 8 – 10 g

Exzentrisches Krafttraining (oder auch „negativ dynamisch“)

Ein gutes Beispiel für den Gegensatz zwischen exzentrischem und konzentrischem Krafttraining ist Folgendes: Eine Skination hat konzentrisch trainiert und ist auf Kästen hochgesprungen, die anderen haben exzentrisch trainiert und sind heruntergesprungen. Letztere waren in der Saison besser und verletzten sich viel weniger!

Laufen oder Joggen nach der „Rolfing-Methode“ ist auch weitgehend exzentrisch, weil das Bein beim Aufprall bremsen muss, während Radfahren konzentrisch ist, weil Druck auf die Pedalen ausgeübt wird. Exzentrisches Training ist schneller und effektiver. Man kann es auch ganz leicht mit dem Thera-Band machen, indem man das Lockerlassen des Bandes aus der höchsten Dehnung langsam und bewusst ausführt.

Bei der Muskelarbeit unterscheidet man 3 Formen der Kontraktion: Die Konzentrische (die sog. „positive“ Kontraktion die durch das Gewicht anheben stattfindet), die Exzentrische („negative“ Bewegung, also das Herablassen des Gewichtes) und die isometrische (statisches Halten eines Gewichtes). Die Konzentrische Bewegung, also die Bewegung wo der Kraftaufwand stattfindet ist für den Muskelzuwachs primär von Bedeutung, da hier für den Muskel der stärkste Kraftaufwand stattfindet. Der Kraftzuwachs findet hier ausschliesslich über den konzentrischen Weg statt. Die exzentrische Bewegung, also das langsame Herablassen und Gegenhalten komplettiert den Bewegungsablauf und gibt auch die Gelegenheit, einige Wiederholungen zu gewinnen, indem eine zweite Person hilft das Gewicht anzuheben und du es dann alleine langsam herunter lässt. Optimal wäre am höchsten Punkt der konzentrischen Bewegung noch für 2-3 Sekunden einen isometrischen Kraftakt auszuüben. Das heisst, das Gewicht statisch halten und dann langsam herablassen.

Vorteile des negativ dynamischen Trainings:

- Spannungsspitzen weit über positiv dynamischen und Maximalkraftwerten (exzentrisches Kraftmaximum 30 – 40 % grösser als das isometrische, dieses 10 – 15 % über dynamisch-konzentrischem Kraftmaximum)
- ausgeprägte Hypertrophie (langer Reiz)
- deutlicher Zuwachs auch bei hohem Trainingsniveau

Nachteile des negativ dynamischen Trainings:

- Hilfestellung nötig (abhängig von Übung und Gerät)
- hohes Verletzungsrisiko bei Kontrollverlust und falschem Bewegungsablauf
- zeitliche Beschränkung (nur in der Vorbereitungsphase eines Wettkampfes, da Maximallasttraining sich negativ auf die Kontraktionsgeschwindigkeit auswirkt – die Kraft nimmt zu, die Geschwindigkeit ab!)

Einige gängige Kraftübungen:

- * [LIEGESTÜTZE](#)
- * [BAUCHMUSKELTRAINING – SITUPS](#)
- * [KNIEBEUGE](#)
- * [SEILSPRINGEN](#)
- * [TREPPENSTEIGEN \(STEPPER\)](#)

Liegestütze

Die Ellbogen sollen seitlich nach aussen gehen und dabei bleibt der Rumpf zuerst ruhig und die Höhe des Schultergürtels wird möglichst lange eingehalten. Denken Sie an „auseinander“ und nicht „nach unten“. Diese Phase möglichst langsam ausführen. Es ist die wertvolle exzentrische (negativ dynamische) Kraftphase.

Die Fersen zeigen etwas zu den Seiten, der Kopf sieht frei beweglich nach unten oder sogar etwas nach vorne (nicht kurz werden im vorderen Brustbereich) und das Becken (oder die Sitzbeinhöcker) bleibt immer der höchste Punkt des Körpers. Der Abstand vom Schambein bis zum Brustbein bleibt möglichst lang. Wieder zurück, beim Nach-Oben-Gehen beginnt die Bewegung in den Sitzbeinhöcker, die sich zuerst nach oben heben. Diese konzentrische (positiv dynamische) Kraftphase schnell und kurz machen.

Oben angekommen 2-3 Sekunden innehalten (isometrische Kraftphase).

Sit-ups / Bauchmuskelübung



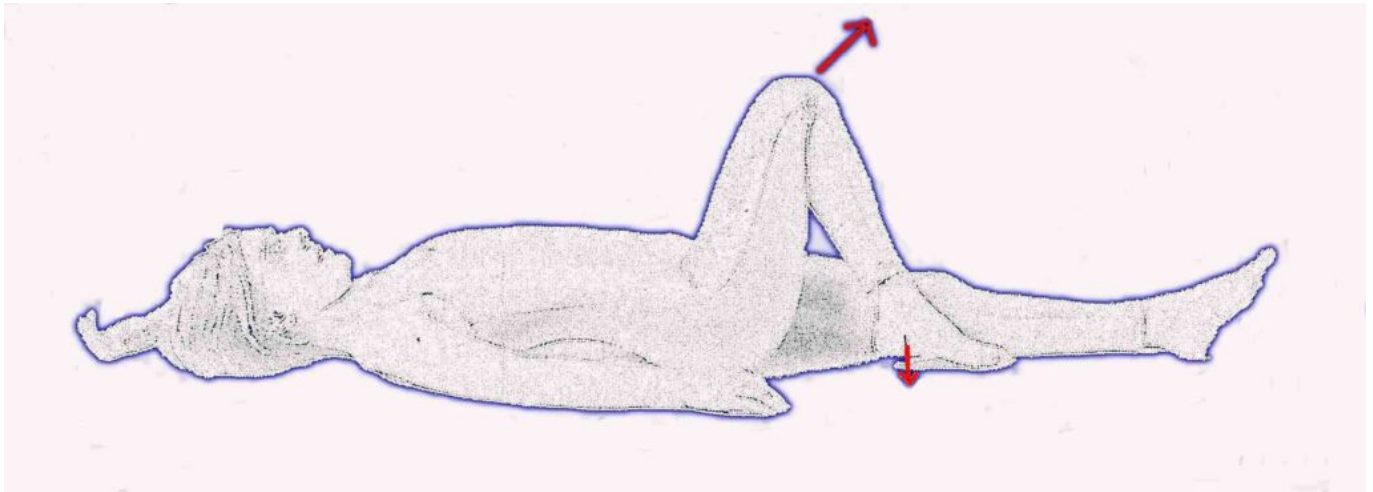
1. Rectus: verkürzt die vordere Körperlinie des Oberkörpers (=Hauptfehler bei den Bauchmuskelübungen!) >> Achtung: Six-Pack nie ohne Hauptaktivität des tiefen, queren Transversus!
2. Obliquus Externus und
3. Obliquus Internus sind die beiden schrägen Bauchmuskeln, die bereits eine bessere Bauchwandstabilität ergeben (nie Rectus allein!)
4. **Transversus** = querer, tiefster Bauchmuskel und der **Wichtigste**! Hält die Bauchwand ohne Verkürzungen am schönsten nach hinten!

Das Ziel ist also, in der Bauchwand lang zu bleiben und nicht zu verkürzen (spätere Spitzbauchbildung!). Es darf kein Hohlkreuz entstehen. Dort soll es eher wie eine Schale gegen hinten rund werden und eng bleiben. Und das Schambein sollte nie in Richtung Kinn gezogen werden. Man legt die Unterschenkel mit 90-Grad-gebeugten Hüft- und Kniegelenken auf einen Stuhl und hebt den Kopf in einer Linie mit dem Brustbein nur sehr wenig. Verkürzen Sie dabei nicht die vordere Linie vom Kinn zum Schambein. Der rechte Ellbogen (bei angewinkelten Armen) geht nur wenig und eher schnell und kurz (da konzentrische Muskelaktivität) gegen das linke Knie und umgekehrt. Dann 2-3 Sekunden Stellung halten (isometrisch) und wieder sehr langsam zurück in die Liegestellung (exzentrisch).

Auch die klassische Übung zur Tiefenaktivierung der Rumpfstabilisatoren ist eine ausgezeichnete Übung für die tiefste Bauchmuskelschicht, den M. Transversus Abdominis:

Man liegt entspannt auf dem Rücken, Beine ausgestreckt, das Kreuz nicht auf den Boden drücken, Arme seitlich des Körpers, Nacken entspannt, Kopf auf beide Seiten drehen und wieder zurück zur Mitte, Blick offen und entspannt zur Decke gerichtet (keinen fokussierten, starren Blick).

Nun stellt man den rechten Fuss an (linkes Bein bleibt ausgestreckt). Die rechte Fusssohle (auf dem Boden) wahrnehmen. Der Fuss ist weich und entspannt. Das rechte Knie verlängert sich langsam in den Raum raus.



Durch diese Bewegung hebt sich die rechte Beckenhälfte unwillkürlich vom Boden ab – ohne aktives Tun.

Bei dieser Übung gibt es vom entspannten Beckenboden her, eine Rotation des Rumpfes nach links (Wirbel für Wirbel langsam nach oben). Wenn diese Drehung auf der Höhe des Zwerchfells angelangt ist, nimmt man den rechten Arm dazu, der wie von einem Magneten (in die linke obere Wandecke) gezogen wird. (Achtung: Schulter und Hals sollen entspannt bleiben). Wenn der Kopf vom Boden abheben würde, stoppt man die Armbewegung. Man lässt den Arm einen Moment in dieser Position wie eingefroren stehen.

Nun spürt man das Becken schwer werden und lässt es langsam zum Boden zurücksinken. Wirbel für Wirbel kommen zum Boden zurück bis die ganze Wirbelsäule ausgestreckt am Boden liegt. Gleichzeitig bewegt sich die rechte Schulter und der Oberarm, Unterarm.. zurück in die Ausgangsposition.

- Während der ganzen Übung entspannte Atmung und Bewegungsfluss.
- Übungen jeweils zwei- bis dreimal wiederholen, dann Seite wechseln.

Kniebeuge (Halbe Hocke: Gewichtheben)

Bei der Kniebeuge ist wichtig, dass nur die Weichteile der Beine trainiert und das Kniegelenk selber und der ganze Rücken möglichst geschont werden. Die oberflächlichen Muskeln im ganzen Oberkörper sollten entspannt bleiben und die Aktivität der tiefen Rumpfstabilisatoren zunehmen. Dies erreicht man in der sog. „Halben Hocke“, der Haltung, die auch ideal und maximal Rücken entlastend beim Heben von Lasten ist (*physiopraxis 2011; 9(1): 30-33*). Deshalb kann dies auch als

beste Haltung für das Gewichtheben angesehen werden.



„Ganze Hocke“

Wurde in der „alten Rückenschule“ noch als richtig gelernt. Entspricht der alten Vorstellung, dass eine „Korsett-Bildung“ (Gebrauch und Training der oberflächlichen Rumpfmuskeln) günstig („entlastend“) für den Rücken sei. Heute weiss man, dass eben diese Haltung im argen Ungleichgewicht eine Tiefenaktivierung verhindert und den Zwischenwirbelraum arg komprimiert!



„Halbe Hocke“

Im Gleichgewicht mit entspannter Oberfläche und optimalster Aktivierung der tiefen Rumpfstabilisatoren. Damit die kleinste Kompression und Verkürzung des Wirbelraums – grösste Rückenschonung!

Der „alte“ Gewichtheber wusste dies schon immer! Man bringt so übrigens das  Gewicht auch am besten und entspanntesten an den eigenen Knien vorbei...

Stellen Sie dazu die Füsse beckenbreit auseinander und parallel (nicht zu weit auseinander und auch keine nach auswärts gedrehte Füsse, wie man häufig auf erläuternden Fotos sieht). Dann gehen Sie zuerst in die Hüften und noch nicht in die Knie (Man sollte also eher „Hüftbeuge“ sagen!). Dies erreichen Sie am besten und mit grösster Entspannung der oberflächlichen Muskeln des Oberkörpers, indem man sich das Becken als eine Schublade vorstellt, die sehr entspannt und leicht horizontal nach hinten gleitet.

Bauchwand, Gesäss und Hüften sind locker (Die Tiefe, nämlich der Transversusmuskel, etc. sind dann automatisch sehr aktiv.).

Der Schultergürtel befindet sich immer etwas weiter vorne als die Knie. Die Hüftgelenke sind also immer etwas mehr gebeugt als die Knie. Dadurch kommt das Gewicht in den Füßen automatisch mehr auf den Mittel- und Vorfuss: Die ganze Fuss-Längsfeder wird gespannt. Die Hüftfederung und diese Fussfeder entlasten die Knie enorm.

Das Brustbein bleibt senkrecht und vorderster Punkt des Körpers. Der Kopf sitzt wie eine Boje auf der senkrechten Halswirbelsäule und der Schultergürtel liegt entspannt wie ein leichtes Joch auf dem Rumpf. Der Oberkörper bleibt so in seiner

vorderen Mittellinie sehr lange und die Wirbelsäule sehr gerade.



Auch bei der Kniebeuge stellt man sich vor, man würde eine Kiste heben, die vor einem auf dem Boden steht. Man kommt dazu vor allem aus der Hüftbeugung und weniger aus den Knie mit den Händen bis an den Boden.

Die Retourbewegung nach oben startet dann in den Füßen. Man stösst dabei vom Boden ab, indem man zuerst die Knie nach hinten bewegt und dann erst die Hüften nach vorne. Der Oberkörper macht dabei möglichst wenig Arbeit und bleibt vor allem in der Oberfläche (Bauchwand, Gesäss, Schultern,...) völlig entspannt.



Seilspringen

Man springt in einer akzentuierten Faltbewegung ([wie hier ausführlich beschrieben](#)): Vor allem das Becken, der Po ist weit hinten damit die Hüftgelenke gut federn können. Der Oberkörper wird dann aufrecht (Brustbein senkrecht), die Schultern entspannt und nicht nach oben gezogen. Der Kopf liegt leicht wie eine Boje auf dem Hals – der Blick locker und nicht fixiert in die Weite zum

 Horizont. Man landet nicht auf der Fussspitze, sondern auf dem ganzen Fuss, der dadurch wie eine Längsfeder gespannt wird und wieder abfedert. Seilspringen ist eine wunderbare Art, Haltungsverbesserung, Konditionssteigerung und Aktivierung der tiefen Rumpfstabilisatoren mit einfachsten Mitteln und auf engstem Raum zu praktizieren.

Rundrücken durch Krafttraining/Bodybuilding – Folgen des Sixpacks...

Leider muss man erwähnen, dass das Auftrainieren unserer oberflächlichen Muskeln häufig ein Ungleichgewicht ergibt:

Vorderseite kräftiger (und auch verkürzt!) – Hinterseite/Rücken schwächer und mit Rundrücken im Brustbereich!

Z.B. ein „Sixpack“, also ein auftrainierter Rektusbauchmuskel ist immer verkürzt und zieht unser Brustbein sehr stark nach unten (und bildet so den Buckel mit). Erst recht einen zu kräftigen (und damit verkürzten!) grossen Brustmuskel.

Man sieht den Rundrücken und das damit zusammenhängende starre Hohlkreuz

sehr offensichtlich bei allen Bodybuildern:



(Foto KEYSTONE/JEAN-CHRISTOPHE BOTT)

Weiterlesen über den Rundrücken [>>>](#)
und über [den flachen Bauch >>>](#)

Nächtliche Wadenkrämpfe werden durch Stretching vor dem Schlafengehen besser

Nächtliche, meist frühmorgendliche, Beinkrämpfe sind bei älteren Menschen häufig und unangenehm. Quininpräparate, Magnesium und/oder Vitaminpräparate werden mit unterschiedlichem Erfolg verschrieben.

In einer neuen Studie (*Hallegraeff JM et al. Stretching before sleep reduces the frequency and severity of nocturnal leg cramps in older adults: a randomized trial. J of Physiotherapy*

2012;58:17-22) wurde nun untersucht welchen Effekt ein sechs-wöchiges Stretching welches etwa 3 Minuten dauert und vor dem Schlafengehen gemacht wurde bei älteren Patienten mit nächtlichen Wadenkrämpfen hat.

Das Resultat war eindrücklich: Die Wadenkrämpfe sanken auf ein Drittel und diese waren auch etwas weniger intensiv. Nebenwirkungen traten keine auf.

Hier finden Sie auf meiner Website die zwei Stretchingübungen beschrieben (oberflächliche und tiefe Wadenmuskeln): dr-walser.ch/waden-stretching.pdf

Funktionelles und Zirkeltraining

Auf dem Fitnessmarkt erfreuen sich funktionelles Training und Zirkeltraining bewegter Beliebtheit. Funktionelles Training meint lebensnahe, mehrgelenkige Übungen, oft mit dem eigenen Körpergewicht. Das Zirkeltraining verzichtet weitgehend auf Pausen und kombiniert so Kraft- mit Ausdauertraining. Klingt super, oder? Nicht so langweilig wie monotones Maschinentraining! Doch die modischen Trainingsregimes haben eine Schattenseite: Sie sind das Abbild der radikal nutzenorientierten, atemlosen 24/7-Multioptionsgesellschaft, in der man nie zur Ruhe kommt und immer Multitasking betreibt. Und gelten sie auch als „kreativer“ als das Pumpen an Maschinen, so fehlt ihnen für echte Kreativität doch eines: eine Kultur der Pause, wie sie im guten alten Bodybuilding üblich ist. Die paar Minuten Erholung zwischen schweren Sätzen, in denen man ziellos durchs Studio stromert und Gedanken durchs Hirn kullern lässt – solche vordergründig verschwenderischen Leerlaufphasen und effizienzmindernden Unbestimmtheitsstellen sind es, die der Nonstop-Gesellschaft fehlen. (Konsumkritik von Jörg Scheller in Psychologie Heute, 10/2023)

Proteine nicht vergessen

Sportler brauchen mehr Eiweiss, weil sie durch ihre Aktivität körpereigenes Protein stärker beanspruchen und oft mehr Muskelmasse besitzen. Für sie gelten 1,6 bis 2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht als Richtwert. Frauen liegen meist am unteren, Männer am oberen Ende dieser Spanne.

Eiweiss ist ein unverzichtbarer Baustoff, um als Athlet die Leistung zu steigern. Doch der Markt, bestimmte Firmen und Influencer übertreiben seine Bedeutung. In Sportlerkreisen wird zu viel über Eiweiss geredet, obwohl andere Faktoren wichtiger sind. Wer Fortschritte machen will, muss vor allem genug Energie aufnehmen. Wer

seinen Körper täglich hart trainiert, aber zu wenig Kohlenhydrate isst, wird trotz reichlich Eiweiss keine Verbesserungen erzielen.

Kraftsportler benötigen etwas mehr Protein, da sie ihre gesamte Muskulatur stärker belasten und auf Massezuwachs abzielen. Ausdauersportler hingegen optimieren vor allem ihren Stoffwechsel und die Fettverbrennung. Für Fitnessstudio-Besucher empfehle ich die obere Grenze von 1,8 bis 2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Ausdauerathletinnen kommen meist mit 1,6 Gramm aus, sofern sie ausreichend Energie zuführen.

Hobbysportlerinnen und -sportler brauchen die Proteinzufuhr nicht zu erhöhen, um ihren Bedarf zu decken. So sei die empfohlene Menge von etwa 1 g pro kg KG auch dann noch ausreichend, wenn jemand bis zu vier- oder fünfmal pro Woche eine halbe Stunde trainiert.

Mit zunehmendem Alter wird es schwieriger, Muskelmasse zu erhalten. Ab 30 beginnt der Abbau, wenn die Muskulatur nicht gefordert wird, und ab 50 verstärkt sich dieser Prozess. Daher sind zwei Dinge im Alter entscheidend: regelmässiges Krafttraining und eine um 10 bis 20 Prozent erhöhte Proteinzufuhr. Das Problem: Ältere Menschen essen oft weniger. In Kombination mit dem Muskelabbau kann das zu einer Abwärtsspirale führen. Nicht aktive Menschen sollten täglich 1,5 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht aufnehmen. Ältere Sportler sind mit 2 Gramm auf der sicheren Seite.

Der Glaube, direkt nach dem Training Eiweiss konsumieren zu müssen, ist ein Mythos. Die Muskelproteinsynthese bleibt 24 bis 72 Stunden nach dem Training erhöht, der Körper nimmt also lange Eiweiss auf. Ob man es sofort oder erst Stunden später zuführt, spielt für den Muskelaufbau meist keine Rolle. Entscheidend ist die Gesamtmenge und ihre Verteilung über den Tag.

Die Eiweissmengen werden in der Wissenschaft in Gramm pro Kilogramm Körpergewicht angegeben. Eine Ausdauersportlerin mit 60 Kilo, die 1,6 Gramm Protein pro Kilogramm benötigt, sollte etwa 100 Gramm Eiweiss täglich essen. Ein Ei liefert 7 Gramm, 100 Gramm Rindfleisch 26 Gramm, ein Glas Vollmilch 8 Gramm und 100 Gramm Erdnüsse 25 Gramm – und am besten in mehreren Portionen über den Tag verteilt – auch rein pflanzlich möglich (Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkorn).

Vom Sport in die Magersucht >>> bei Männer meist unter dem Bild einer Muskelsucht

Immer mehr Männer erkranken an einer Essstörung. Diese wird oft lange nicht erkannt, da die Krankheit bei ihnen meist anders aussieht als bei Frauen. Frauen wollen eher schlank sein, Männer meistens muskulös. Muskelsüchtige wollen zum Beispiel Muskeln und Gewicht gewinnen, aber Fett verlieren. Sie haben eine verzerrte Körperwahrnehmung und entwickeln ein gestörtes Essverhalten.

<https://desktop.12app.ch/articles/27786785?>

Kreatin

Kreatin gilt als Wundermittel. Hersteller versprechen gemeisselte Körper, mehr Leistung und die Fähigkeit, im Alltag „konstant zu performen“ – Sixpack inklusive. Sie preisen es als Mittel „für mehr Kraft und Masse“ oder als „Allrounder für Muskelaufbau und Ausdauersport“ an. Sogar die Hirnfunktion soll das weisse Pulver angeblich ankurbeln. Der weltweite Umsatz mit Kreatinpräparaten liegt bei etwa 1,5 Milliarden Dollar jährlich. Die Branche boomt und erwartet zweistellige Wachstumsraten.

Kreatin steckt in tierischen Lebensmitteln

Aus medizinischer Sicht stellt sich die Frage, warum Menschen überhaupt Kreatinpulver einnehmen. Der Körper produziert die Substanz selbst: In Leber und Nieren entsteht sie aus Aminosäuren und wird zu 95 Prozent als Kreatinphosphat in den Muskeln gespeichert. Ein Teil wird täglich über die Nieren als Kreatinin ausgeschieden. Dieser Wert im Blut gibt Hinweise auf die Nierenfunktion. Ist er erhöht, sollte man die Nieren untersuchen lassen.

Neben der körpereigenen Produktion von etwa einem Gramm pro Tag nimmt der Mensch Kreatin auch über Fleisch und Fisch auf – etwa ein bis drei Gramm täglich. Menschen, die sich pflanzlich ernähren, haben daher tendenziell etwas weniger Kreatin in der Muskulatur.

Auch Vegetarier haben keinen Kreatinmangel

Kreatin spielt im Energiestoffwechsel der Muskeln eine Schlüsselrolle, vor allem bei maximaler Belastung. Es dient als sofort verfügbare Energiequelle, etwa bei einem Sprint. Doch der Körper ist nicht auf Kreatin aus der Nahrung angewiesen. Er

produziert genug selbst. Vegetarier, die kaum Kreatin aufnehmen, haben keinen Mangel, da ihr Körper die Substanz ausreichend herstellt.

Notwendigkeit und Optimierung sind jedoch zwei verschiedene Dinge. Experten sind sich einig, dass Kreatinmonohydrat unter bestimmten Bedingungen die Leistung steigern kann. Die Wirkung hängt von Alter, Sportart, Fitnesslevel und Dosis ab. Je trainierter jemand ist, desto geringer fällt der Effekt aus. In Kombination mit Krafttraining steigert Kreatinmonohydrat die Maximalkraft und Kraftausdauer. Es kann vor allem bei Sportarten mit Maximalbelastungen in Intervallen nützlich sein. Auch beim Muskelaufbau nach Verletzungen oder längerer Immobilisierung kann es helfen. Zudem verzögert Kreatin bei intensiven Belastungen die Ermüdung, was härteres Training ermöglicht.

Kreatinpulver wirkt nur mit intensivem Training

Die Kreatinspeicher des Körpers sind meist zu 60 bis 80 Prozent gefüllt. Durch gezielte Einnahme lässt sich der Speicher auf 100 Prozent bringen, was die Maximalleistung bei intensivem Training steigern kann. Für Ausdauersportler, die vor allem aerob trainieren, ist der Nutzen jedoch gering.

Ohne intensives Training bringt Kreatin keinen Vorteil. Muskeln wachsen nicht allein durch die Einnahme. Faktoren wie gesunde Ernährung und erholsamer Schlaf sind vermutlich wichtiger als volle Kreatinspeicher. Zwar ist ein leichter Effekt auf die Schnellkraft belegt, doch andere Werbeversprechen – etwa gesteigerte Ausdauer, mehr Muskelmasse oder schnellere Regeneration – lassen sich wissenschaftlich nicht bestätigen. Auch die Behauptung, Kreatin verbessere die Hirnleistung älterer Menschen, ist durch Studien kaum belegt.

Drei Gramm Kreatin pro Tag reichen aus

Sind die Kreatinspeicher einmal gefüllt, genügen drei Gramm Kreatin täglich, um das Niveau zu halten. Die oft empfohlene „Ladephase“ mit höheren Dosen ist nicht nötig. Bei geringeren Mengen dauert es allerdings etwa vier Wochen, bis die volle Wirkung eintritt. Wird Kreatin abgesetzt, sinken die Werte innerhalb von vier bis sechs Wochen auf den Ausgangswert.

In normalen Dosierungen von drei bis fünf Gramm täglich gilt Kreatin als sicher. Kraftsportler nehmen jedoch oft 5 bis 20 Gramm pro Tag, was Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen und Gewichtszunahme durch

Wassereinlagerungen verursachen kann. Da die Abbauprodukte über die Nieren ausgeschieden werden, sollte man ausreichend trinken. Menschen mit Nieren- oder Lebererkrankungen, Diabetes oder Bluthochdruck sollten vor der Einnahme einen Arzt konsultieren. Kindern, Jugendlichen und Schwangeren wird von Kreatin abgeraten, da es zu wenige Daten zur Sicherheit gibt.

Nahrungsergänzungsmittel wie Kreatin durchlaufen keinen Zulassungsprozess mit klinischen Studien wie Medikamente. Meist wird Kreatin als Kreatinmonohydrat angeboten – die einzige Verbindung, für die eine Leistungssteigerung belegt ist.

Kreatin und der Körperkult

Langzeitstudien zeigen keine gravierenden Nebenwirkungen bei Kreatin. Problematisch sind jedoch Produkte aus dem Internet, die oft verunreinigt sind oder Anabolika enthalten – besonders bei Ware aus Fernost ist Vorsicht geboten.

Dass Kreatin derzeit so viel Aufmerksamkeit erhält, überrascht selbst Experten. Im Leistungs- und Kraftsport wird es seit Jahren genutzt, und seine Wirkung ist bekannt. Doch Kraftsport hat sich in den Mainstream geschoben, was den aktuellen Hype erklären könnte. Werbung und soziale Medien verbinden Kreatin mit perfekten Muskeln, Fitness und Attraktivität. Das ist übertrieben, aber es trifft den Zeitgeist und spricht viele an.

(Quelle: Tagesanzeiger, 17.10.2026)

Körperbildstörung Muskeldysmorphie – Die Angst, nicht genügend Muskeln zu haben

Neben der Sportsucht gibt es eine weitere psychische Störung im Zusammenhang mit Sport: Muskelsucht oder Muskeldysmorphie. Sie zählt wie die Anorexie (Magersucht) oder die Bulimie (Ess-Brech-Sucht) zu den «Körperbildstörungen», bei denen die Einstellung zum eigenen Körper stark beeinträchtigt ist. Betroffen sind vorwiegend Männer, daher werde sie auch «male anorexia» (männliche Magersucht) genannt, sagt Simone Munsch, Psychologin an der Universität Freiburg. Betroffene stemmen täglich Hanteln, legen dabei an Muskulatur zu und finden trotzdem, ihr Körper sei zu wenig männlich oder muskulös. Anders als die Sportsucht ist die Muskeldysmorphie eine anerkannte Diagnose einer psychischen Störung.

Ähnlich wie bei der Sportsucht gibt es keine verlässlichen Zahlen zu den Betroffenen mit Muskeldysmorphie. In Fitnessstudios könnten es Schätzungen zufolge bis zu 20 Prozent der Trainierenden sein. Vor allem aber nimmt die Zahl zu.

Eine Muskelsucht kann zu auffälligem Verhalten führen. Betroffene ziehen sich zum Beispiel vor der Freundin nicht mehr aus, weil sie glauben, sie seien zu dünn. Sie gehen deswegen nicht mehr ins Schwimmbad, sie duschen nicht mehr im Fitnessstudio. Betroffene trainieren zudem auch dann weiter, wenn sie wegen Übertraining Schmerzen haben. Testosteron wird dann häufig angewendet.

Die ganze Mühe der Betroffenen ist auch umsonst. Denn Männer unterliegen einem Trugschluss, wenn sie meinen, Frauen würden besonders muskulöse Körper attraktiv finden. Das ist aber nicht so, Frauen finden extrem muskulöse Körper nicht speziell attraktiv, weniger muskulöse Körper sind für sie attraktiver. Der Unterschied in der männlichen und weiblichen Wahrnehmung beträgt etwa fünf bis zehn Kilo Muskelmasse.

Doch woher kommt dies alles? [Weiterlesen >>>](#)

Anabolika...

Längst helfen nicht mehr nur Spitzensportler nach, wenn die Leistungsfähigkeit an Grenzen stösst. Auch Freizeitsportler, vor allem Bodybuilder, greifen zunehmend zu Dopingmitteln. Bis zu 45% der Besucher von Sportstudios versuchen, ihren Muskelaufbau mit gängigen anabolen Steroiden zu steigern! Sie gebrauchen aber auch in der Tierzucht verwendete Mittel oder hierzulande nicht handelsübliche, über den Schwarzmarkt bezogene Abkömmlinge. Über Risiken wie Hodenschwund (resp. Klitorisvergrößerung), Unfruchtbarkeit, Lebererkrankungen und Lebertumoren, Gelbsucht, Herzschäden, Heraustreten der Augäpfel, Brustdrüsenwachstum (beim Mann) und Prostatakrebs wissen die Anwender meist kaum etwas. Hauterscheinungen wie schwerer Akne kommt eine Signalwirkung für Anabolikamissbrauch zu. Auch psychische Auswirkungen geben zu Besorgnis Anlass: Bei regelmässigem Gebrauch mit hohen Dosierungen fallen nicht selten paranoide, schizophrene, aggressive, asoziale, narzisstische und theatralische Wesensänderungen auf. Soweit rückblickende Befragungen der Bodybuilder eine Einschätzung erlauben, unterschieden sich die Charaktere vor Beginn des Missbrauchs nicht wesentlich von denen der Durchschnittsbevölkerung. Nach Absetzen der Anabolika wird auch sehr häufig schwere Depressionen beobachtet.

Testosteron kann Dich für immer ruinieren: Es als Anabolikum zu nehmen birgt das bedeutende Risiko, dass die Hypophyse irreversibel einschläft und ein bleibender sog. „hypogonadotroper Hypogonadismus“ entsteht. Ein Kommentar erübrigt sich.

Der Mann, der zu viel wusste

Der Mann ist seit Jahren mit einer Wissenschaftsjournalistin verheiratet. Was sie an neuen Studien auf den Tisch bekommt, wirkt sich unmittelbar auf seinen Alltag aus – bis zur nächsten Studie. Nun hat sie Erkenntnisse über Krafttraining mit nach Hause gebracht...

Meine Grossmutter hätte gesagt, ich sei ein kräftiger Mann. Leider ist sie vor längerer Zeit gestorben, ich würde mich gern hin und wieder an dieser Formulierung wärmen. Es klingt stark. Allerdings meinte sie, wenn sie diese Formulierung auf jemanden anwendete: stattlich, breit, wohlgenährt. Eigentlich eine Statur, in der man sich als Mann in der Lebensmitte gut einrichten könnte. Ich würde es mir gern darin gemütlich machen, nur in Omas Sinne ein kräftiger Mann zu sein und nicht sportlich gesehen. Aber meine Frau, die Wissenschaftsjournalistin, berichtet mir mit steigender Frequenz von Studien, die zeigen, dass Krafttraining für die Gesundheit viel wichtiger ist als bisher angenommen. Vor allem ab den mittleren Jahren, sagt sie, sei Muskelaufbau das A und O.

Ich verweise darauf, dass ich gerade dabei bin, mich an YouTube-Yoga zu gewöhnen, und dass ich bis vor vier, fünf Jahren jährlich einen Halbmarathon gelaufen bin. Dehnbarkeit ist wichtig, sagt sie, aber du zehrst von der Substanz. Ich gebe zu bedenken, dass in der Familie immer noch ich es bin, der dafür zuständig ist, Gurkengläser aufzumachen. Während ich es ausspreche, wird mir klar, dass diese Rolle längst mein Sohn übernommen hat. Meine Frau sagt: Du musst Krafttraining machen, um mit wachsendem Alter den Status quo zu erhalten. *Use it or lose it*. Nutz es, oder verlier es. Also sie. Die Muskeln.

Es fällt mir schwer, mich englischen Spruchweisheiten zu entziehen, die sich reimen. *Fake it til you make it* habe ich immer beherzigt, warum also nicht *use it or lose it*. Ist es gut, das zu wissen, oder wäre ich lieber im Unklaren geblieben und hätte mich an meinen Spaziergängen und meinen alten Halbmarathon-Teilnahme-Medaillen erfreut? Meine Freude, wenn ich 8.000 Schritte am Tag erreiche, ist getrübt dadurch, dass ich denke: Na gut, schön rumgelatscht, aber nicht Richtung Krafttraining.

Eigentlich dachte ich, Krafttraining sei etwas für junge Menschen, die das aktuelle Körperideal noch erfüllen können. Mein Sohn, 20, ist sehr trainiert, er hat grosse Muskeln und verwendet viel Zeit darauf, damit sie so bleiben. Ich möchte mich da eigentlich nicht einmischen, irgendwie ist das sein Bereich. Aber meine Frau, die es hasst, wenn Dinge rumstehen, und den Familienrat einberuft, wenn ein kleinflächiges neues Küchengerät angeschafft werden soll, denkt plötzlich über die Anschaffung einer Kraftstation für den Keller nach. Sie zeigt auf ihre Studien, auf all die positiven Gesundheitswirkungen, vor allem im Alter, und sagt, diese Kraftstation sei eine Investition in unsere Zukunft.

Bis ich die entsprechende Fläche im Keller frei geräumt habe, geht sie einmal die Woche in einen Muskelaufbau-Kurs, den ihre Krankenkasse finanziert. Kurz denke ich über Eigengewichtsübungen nach, wegen des niedrigen logistischen Aufwands, finde dann aber, dass ich vielleicht doch etwas leichter einsteigen sollte, wegen recht hohen Eigengewichts. Ich melde mich im Fitnessstudio an, finde den Krautraum dort eigentlich ganz angenehm, lasse mir ein paar Übungen zeigen und gehe dann nie wieder hin. Es tut mir leid, ich kann es nicht erklären, ich habe dieses Verhalten in den Neunzigerjahren verinnerlicht, ihr könnt einem alten Hund keine neuen Tricks beibringen.

Meine Frau budgetiert die Anschaffung der Kraftstation, ich werfe die Frage auf, ob sich das wirklich lohnen würde, denn wie lange würden wir die benutzen – bis wir Mitte sechzig sind oder so?

Sie sieht mich an und sagt, nein, also nach ihrer Kenntnis, nach den Studien, sei das für immer, bis ans Ende. Für den Stoffwechsel, den Knochenbau, die Beweglichkeit im Alltag, gegen alles, was krank macht. Muskel ist Leben, sagt sie. Pumpen, bis der Arzt nicht mehr kommt. Ich nicke, das Verstehen sickert ein. Meine Vision fürs Alter war bisher, dass ich wie ein alter Mann in einem portugiesischen Dorf in Anzughose und kurzärmeligem Hemd am Brunnen sitze und ab und zu meinen Gehstock schwenke und dass der Rest mir egal ist. Jetzt muss ich das so visualisieren, dass sich unter dem Hemd dickere Bi- und Trizepse spannen, als ich sie jetzt gerade habe. Dass Altern nichts für Feiglinge ist, wurde mir schon häufiger mitgeteilt, aber ich dachte, es sei wenigstens was für Faulpelze.

(Till Raether ist Journalist und Schriftsteller. © [Zeit Wissen 06/2024](#))

Der optimale Trainingsplan

„Die Fitnessindustrie verbringt viel Zeit mit der Suche nach dem »optimalen« Trainingsplan. Manche Influencer verdienen ihren Lebensunterhalt damit, anderen einzureden, dass man extrem spezialisierte Trainingsprogramme benötigt. Unser neues Positionspapier macht deutlich, was die Branche womöglich hören muss: Wir haben Krafttraining zu kompliziert gemacht.“ ([Stuart Philipps im Interview, ZEIT, 19.05.26](#))

Wenn man sein Training auf das Wesentliche beschränken will, empfehlen sich drei Arten von Übungen: Drücken, Ziehen, Beine. Eine sogenannte Pushübung für den Oberkörper sind Liegestütze oder Bankdrücken, eine Pullübung ist etwa ein Klimmzug oder der Latzug. Die Beine kann man zum Beispiel gut mit Kniebeugen trainieren. 60 Prozent der Muskeln befinden sich unterhalb der Gürtellinie, die sollte man nicht vernachlässigen. Wenn Sie von einer Push-, Pull- und Beinübung jeweils zwei Sätze machen, können Sie in einer halben Stunde fertig sein und haben fast alles abgedeckt. Dies zweimal wöchentlich.

Veröffentlicht am 15. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser
Letzte Aktualisierung:
12. Juni 2026