

## AKTIV WERDEN: MUSKELAUFBAU DURCH DAS RICHTIGE TRAINING

Das beste „Medikament“, um unsere Muskeln zu stärken, ist Muskeltraining. Das kann durch aktive Bewegung unter Anleitung erreicht werden. Oder auch durch elektrische Stimulation der Muskeln mit speziellen Geräten.

Die Bewegungsempfehlungen des Gesundheitsministeriums sehen für Erwachsene folgendes wöchentliche Bewegungsprogramm vor:

### 150 Minuten Bewegung

Bewegung mittlerer Intensität (das heißt, die Atmung ist etwas beschleunigt, aber man kann noch sprechen)

ODER

### 75 Minuten Bewegung

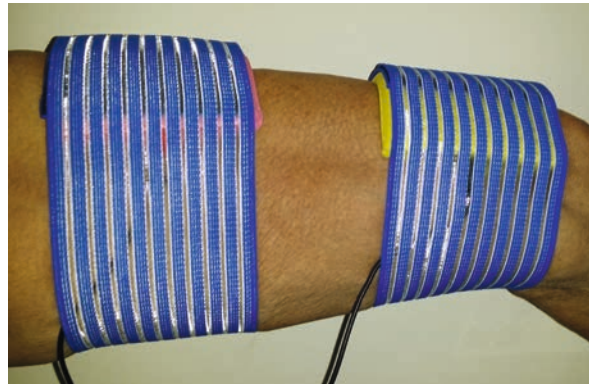
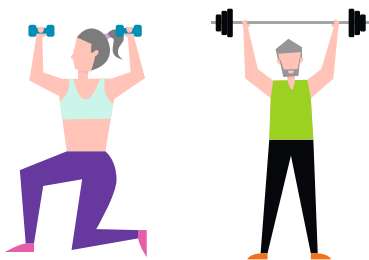
höherer Intensität (das heißt, man muss tiefer atmen, und nur kurze Wortwechsel sind möglich)

UND

### 2x muskelkräftigende Übungen

zur Stärkung der großen Muskelgruppen des Körper

Regelmäßige Bewegung, wie sie hier empfohlen wird, dient dem Muskelerhalt. Damit Muskeln darüber hinaus aufgebaut werden, ist Krafttraining erforderlich. **Was für die persönliche gesundheitliche Situation am besten geeignet ist, sollte man sich von Expertinnen und Experten zeigen lassen.** Das kann eine spezielle Gymnastik sein oder Übungen mit dem Gymnastikband. Auch ein gerätegestütztes Training unter Anleitung, bei dem die Belastung kontinuierlich gesteigert wird, bringt gute Ergebnisse. Besteht die Möglichkeit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, dann sollte das vor Trainingsbeginn ärztlich abgeklärt werden.



## WIE ELEKTROIMPULSE MUSKELN STÄRKEN KÖNNEN

Eine wichtige Möglichkeit, Muskeln zu kräftigen, stellt die Elektrotherapie dar. Dabei wird durch Stromimpulse der Muskel dazu gebracht, sich anzuspannen, was zu kräftigenden Reizen im Muskelgewebe führt. Aber die Stimulation wirkt auch über einen anderen Weg: Sie aktiviert auch die für die Bewegung zuständigen Areale im Gehirn.

Ein Vorteil der Elektrostimulation ist, dass auch Patienten davon profitieren können, die vorübergehend oder längere Zeit nicht mobil sind – zum Beispiel nach einer Operation oder wegen schwerer Krankheit.

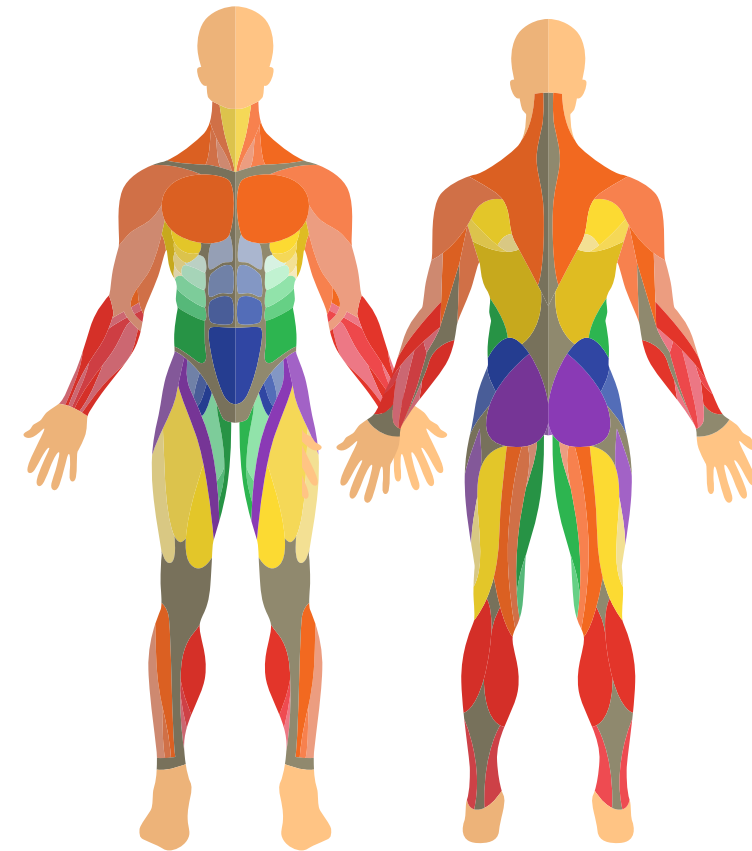
Genauso wie ein aktives Training muss auch die Elektrotherapie auf die individuellen Bedürfnisse eingestellt und regelmäßig an die Fortschritte bei der Muskelentwicklung angepasst werden. Damit sie Wirkung zeigt, sollte die Stromtherapie drei- bis fünfmal wöchentlich angewendet werden.

Wichtig ist zum Start eine Abklärung und Therapieplanung durch einen Facharzt oder eine Fachärztin für Physikalische Medizin. Eine beim Arzt begonnene Elektrotherapie kann übrigens nach einer entsprechenden Einschulung mit einfach zu bedienenden Geräten auch zu Hause weiter durchgeführt werden.

### Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Bettschart&Kofler Kommunikationsberatung GmbH; 1090 Wien, Liechtensteinstraße 46A/2; Gestaltung: Patricio Handl; Fotos: Shutterstock. Druck: ###

## MUSKELN KRÄFTIGEN – BESCHWERDEN VERMEIDEN



**Wie wichtig die Muskulatur für unser Wohlbefinden ist – und wie sich Muskelschwund am besten vorbeugen lässt**

Österreichische Gesellschaft für Physikalische Medizin und Rehabilitation



Eine Patienteninformation der ÖGPMR und des Karl Landsteiner Instituts für funktionale Gesundheit

# VORWORT

BBK / Moritz Wüstinger



Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Quittan, MSc

Bewegung ist Leben – so lautet ein bekannter Spruch. Und das aus gutem Grund. Die Muskulatur unseres Bewegungsapparates ist nicht nur unser größtes Organ, sie hat auch besonders vielfältige Aufgaben für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und für ein gesundes Altern zu leisten. Doch die Muskulatur unterliegt einem altersbedingten Abbau. Dem müssen wir aktiv entgegenwirken!

Wir können sehr viele gesundheitliche Probleme vermeiden, wenn wir unseren Muskeln die Aufmerksamkeit zukommen lassen, die ihnen gebührt. Und das bedeutet, wir müssen sie kräftigen und Muskelabbau verhindern. Je stärker die Muskeln, desto stabiler sind etwa die Gelenke. Damit können wir Schmerzen vorbeugen. Eine kräftige Skelettmuskulatur hilft auch, Verletzungen im Alter zu verhindern. Wir fühlen uns insgesamt leistungsfähiger!

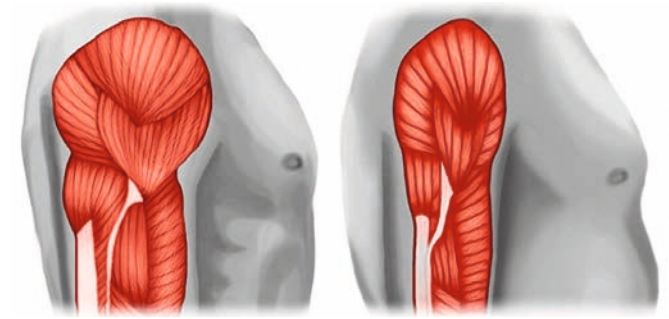
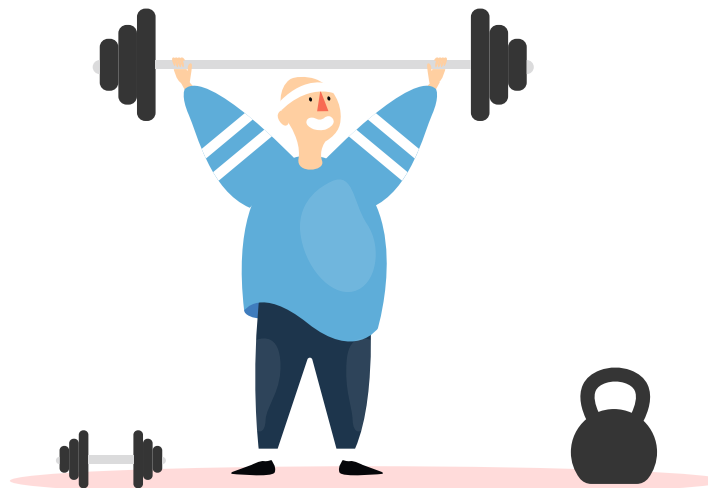
Hier finden Sie kurz und kompakt zusammengefasst, welche vielfältigen Aufgaben unsere Muskeln erfüllen und welche gefährlichen Folgen ein Abbau der Muskulatur besonders im Alter hat. Und Sie finden Tipps und Hinweise, wie wir durch entsprechendes individuell angepasstes Training und durch ärztlich verordnete Elektrotherapien den Muskelaufbau fördern können.

Ich wünsche Ihnen eine gesundheitsförderliche und interessante Lektüre!

## WIE WICHTIG MUSKELN FÜR UNSERE GESUNDHEIT SIND

Die Skelettmuskulatur ist nicht nur das größte, sondern auch eines der wichtigsten Organe des Menschen. Sie macht die Hälfte unseres Körpergewichts aus und besteht aus mehr als 600 Einzelmuskeln. Und diese sind nicht nur wichtig für unsere Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit oder die Stabilisierung unserer Gelenke – Muskeln haben noch viel mehr Funktionen, wie die Myokinforchung zunehmend nachweist. Myokine sind muskeleigene Botenstoffe, die vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen entfalten: Sie helfen bei der Regulierung des Blutzuckers oder der Senkung des Blutdrucks, sie unterstützen den Abbau von Fettgewebe ebenso wie die Arbeit von Leber und Bauchspeicheldrüse. Alles in allem, das ist nachgewiesen, tragen sie zur Lebensverlängerung bei. Je besser der Muskel trainiert ist, desto besser kommen diese positiven Botenstoffe zum Einsatz!

Lange Zeit wurde vor allem die gesundheitsfördernde Rolle von Ausdauertraining in den Mittelpunkt gestellt. Angesichts der vielfältigen neuen Erkenntnisse ist jetzt klar, dass darüber hinaus auch ein kontrollierter Muskelaufbau von zentraler Bedeutung für ein gesundes Leben – und gesundes Altern – ist.



## GEFÄHRLICHER MUSKELSCHWUND: WANN SIE ZUM ARZT GEHEN SOLLTEN

Ein Abbau der Muskulatur ist nicht nur eine typische Begleiterscheinung des Alterungsprozesses („Sarkopenie“), er kommt auch bei chronischen Erkrankungen häufig vor. Bei einer Herzschwäche, bei einer beeinträchtigten Nierenfunktion, bei der Lungenerkrankung COPD oder bei Gelenkerkrankungen wie Arthrose bildet sich die Muskulatur zurück.

Dem muss unbedingt vorgebeugt werden. Denn Muskelschwund hat ungünstige Auswirkungen auf den gesamten Körper. Er verkürzt das Leben, man wird anfälliger für Infekte, ist weniger leistungsfähig und unabhängig, auch Heilungsprozesse verzögern sich.

Deshalb sollte man beim Verdacht auf Muskelschwund unbedingt ärztliche Hilfe suchen – Fachärztinnen und Fachärzte für Physikalische Medizin können mit einfachen Verfahren die Diagnose stellen.

Alarmsignale für Muskelschwund können sein:

- ▶ wenn Sie Schwierigkeiten haben, Dosen oder Flaschen mit der Hand zu öffnen,
- ▶ wenn Sie beim Stiegensteigen Probleme haben,
- ▶ wenn Sie langsamer gehen als gewohnt und schneller müde werden,
- ▶ wenn Sie Probleme haben, ohne Hilfe vom Sessel aufzustehen.