



14.4. „Starke Knochen, starke Haltung, starkes Leben“

Expertin: Christiana Glatz

Wie Krafttraining hilft, nicht nur Osteoporose vorzubeugen, sondern sich wieder stark, lebendig und wohl in seinem Körper zu fühlen.

Schönheitswahn vs. „stärker werden“

Stabilität im Alter - gesunde Knochen - gesunder Körper - Freiheit und Sicherheit

Veränderungen im Körper:

- Weniger Muskelmasse ab 30
- geringerer Energieverbrauch - schnelleres Zunehmen
- hormonelle Umstellung - erschwerter Muskelerhalt
- Östrogen sinkt und beeinflusst die Knochen, Muskeln, den Stoffwechsel und die Fettverteilung
- Deine Waage erzählt dir nicht alles

Osteoporose

1 von 3 Frauen ab 50 ist davon betroffen

- Knochen werden porös
- Knochenbrüche passieren leichter
- Der Körper baut schneller ab, als er Knochensubstanz bildet
- häufig betroffen Wirbelsäule, Hüfte und Handgelenk
- Körper entscheidet „Wird dieser Knochen gebraucht?“

Faktoren, die Osteoporose begünstigen

- Sinkender Östrogenspiegel
- Rauchen
- Alkohol
- Cortison
- Genetik
- Mikronährstoffmangel - es fehlt Baumaterial - Körper baut ab statt auf

Dein Körper braucht Calcium, deine Knochen aber auch.

Warum Krafttraining den Knochen hilft

- Dein Knochen wird stärker, wenn der Körper merkt, dass er gebraucht wird und Krafttraining erhöht die Knochendichte. Belastung ist ein Signal. Spaziergehen ist wunderbar, aber zu wenig.
- Muskel werden stärker und belastbarer
- Bewegungen werden sicherer
- Gelenke werden besser unterstützt
- Du fühlst dich stabiler und straffer

Krafttraining hilft beim Abnehmen

- „Muskel sind wie kleine Motoren in deinem Körper - sie verbrauchen Energie, auch wenn du nichts tust.“
- Höherer Grundumsatz - du verbrennst Kalorien, auch wenn du schläfst;
- Mehr essen - Gewicht halten oder abnehmen

Dein Einstieg - Dein Alltag

- Wie fange ich an?
- Wie lange dauert Muskelaufbau wirklich?
- Fitnessstudio oder zu Hause?

Empfehlung

Vollblutanalyse 1 x pro Jahr

Wichtig

Muskulatur braucht ständig Energie, wird sie nicht gebraucht, wird sie abgebaut.

„Die Muskulatur ist das teuerste Gewebe für den Körper. Wir arbeiten jetzt für später, so funktioniert präventiver Muskelaufbau!“

Christiana Glatz - Instagram: mut.zur.gesundheit

Eine Veranstaltung von Frau in der Wirtschaft Kärnten wko.at/ktn/unternehmerin