Pumpen nicht nur für den Universums-Titel

MEDIZIN Chefarzt Dr. Matthias Lerch klärt auf über Mythen und Wahrheiten des Krafttrainings

VON INGA MENNEN

Auch Dr. Matthias Lerch muss sich anstrengen, wenn er die 80 Kilogramm heben will. Kraftsport aber ist gut für Körper und Geist, so der Chefarzt.

BILDER: INGA MENNEN

Sehnen, Muskeln und Knorpel werden gestärkt.

WITTMUND – Die würde ich gerne mal anfassen! Diesen Gedanken haben mit Sicherheit nicht wenige, wenn sie die Oberarme von PD Dr. Matthias Lerch sehen. „Mit meinem zunehmendem Alter fragen aber nicht mehr so viele, ob sie es dürfen", lacht der 43-Jährige.

Blickt man auf seine Handinnenflächen, kommt man nicht gleich darauf, dass die Hände des Chirurgen sein Kapital sind. Durch jahrelanges Krafttraining hat sich Hornhaut gebildet. Matthias Lerch ist bekennender „Eisenheber" und er möchte einmal aufräumen mit etwaigen Vorurteilen – und er möchte in dieser Folge aufklären, dass dieses Training nicht nur etwas mit dem persönlichen Erscheinungsbild zu tun hat, sondern nicht selten der Schlüssel zur körperlichen Gesundheit ist.

Keine Frage der Intelligenz

Damit ist der erste Mythos „Kraftsportler haben wenig im Oberstübchen" schon einmal ausgeräumt, und tätowiert sind sie auch bei weitem nicht alle. Matthias Lerch entdeckte seinen Faible zum Kraftsport bereits vor 30 Jahren, als er gerade einmal 13 Jahre jung war. Inspiriert von einem Rocky-Film fing der heutige Chirurg an, mit Wasserflaschen im Keller zu trainieren. Bis heute hat ihn dieser Sport nicht losgelassen. Hinlänglich sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Laufen beliebt. „Das verkauft sich besser, es ist leicht und sieht gut aus", erklärt der Chefarzt. Dabei ist gerade das Laufen körperlich belastender für die Gelenke als der Kraftsport, sagt Dr. Matthias Lerch. Und der Vorteil – auch mit dem Krafttraining wird die Ausdauer erhöht.

„Ich fühle mich durch das Training körperlich und geistig wohl", sagt der Arzt. Und das Krafttraining aktiviert Mechanismen im Körper, die den Menschen auch mit Extremsituationen besser umgehen lassen. „Wenn du mit 200 Kilogramm Kniebeugen machst, dann musst du wieder hochkommen", unterstreicht Matthias Lerch.

Mit Konzentration zur Höchstleistung. Klimmzüge sind eine Disziplin im Krafttraining.

Es geht nicht um das Aussehen

Es gehe ihm nicht um das Aussehen, sondern um die persönliche Einstellung, die sich mit dem Kraftsport verändere. „Der Knochen wächst mit seinen Aufgaben", sagt der Chefarzt. Er zitiert aus dem Deutschen Ärzteblatt, dass es kein Medikament gibt, dass die Knochendichte so gut fördert wie der Kraftsport. Dazu kommt die Festigkeit der Sehnen sowie die von Bändern und Gelenkkapseln. Auch das Knorpelgewebe durchläuft Anpassungen.

Weshalb diese Sportart auch für ältere Menschen gut geeignet ist, resultiert aus Untersuchungen, die belegen, dass die Koordination und Körperbeherrschung zunehmen. „Die Menschen stürzen seltener und wenn, dann verletzten sie sich nicht so schwer", sagt der 43-Jährige.

Klinik vor Ort

Ein Einstieg in diesen Sport sei auch mit höherem Alter jederzeit möglich. Denn kontrollierte Bewegungsabfolgen beim Krafttraining bereiten den Körper zudem auf Belastungen im Alltag vor wie bei schwerem Tragen, Aufstehen aus der Hocke oder Bücken. Durch Krafttraining kann das Risiko für chronische Rückenschmerzen, Diabetes, Osteoporose und viele weitere Krankheitsbilder gesenkt werden.

Training zwei- bis dreimal in der Woche

Es sei zudem ein Mythos, dass man jeden Tag trainieren müsse, um Erfolge zu erzielen. „Zwei- bis dreimal in der Woche reichen, aber man braucht Geduld und es wird dauern, bis sich die Muskeln vergrößern." Und scherzend fügt er hinzu: „Und bitte ein Jahr lang nicht auf die Waage gehen." Das Muskelwachstum findet nicht während des Trainings statt, sondern in den Erholungsphasen zwischen den Einheiten. Möchte man langfristig erfolgreich trainieren, ist die Regeneration nach dem Training unabdingbar. Im Trainingsplan werden daher an verschiedenen Tagen unterschiedliche Muskelgruppen trainiert.

In der Regel sollte eine Muskelgruppe 36 bis 72 Stunden Zeit zur Erholung haben, bevor sie erneut belastet wird. Allerdings rät Matthias Lerch Neueinsteigern, vorher einen Arzt zu konsultieren und einen Check-up machen zu lassen – gerade im Bezug auf die Herz-Kreislauf-Belastung.

Denn natürlich wird dieses System beim Kraftsport gefordert. Und das ist auch Mathias Lerch anzusehen, wenn er die 80 Kilogramm nach oben stemmt.

Chefarzt PD Dr. Matthias Lerch und seine Oberarme kennt auch Magda Schüler. Sie arbeitet auf der chirurgischen Station im Krankenhaus Wittmund. Seit 48 Jahren ist sie Krankenschwester. In der nächsten Folge „Klinik vor Ort" erzählt die Krankenschwester Magda Schüler, was sie in ihren Berufsjahren so erlebt hat.

Große Auswahl digitaler Hörgeräte zum

Nulltarif*

Zufriedenheitsgarantie: Falls Sie mit Ihrem neuen Hörgerät nicht zufrieden sind, tauschen wir es um oder erstatten den Kaufpreis. **Jederzeit!**

- Volldigitale Markenhörgeräte zum Nulltarif*
- Lieferant aller großen Hersteller
- Zufriedenheitsgarantie
- Service und Reparaturen 6 Jahre kostenlos*
- Kostenloses Probetragen ohne Zeitdruck
- Kostenlose Hausbesuche

ISE

Termine online buchen

ISE-Hörgeräte im Hause Fielmann

Herdestr. 2 · 26427 Esens · Tel.: 04971 · 92 62 16, Kaakstr. 1 · 26441 Jever · Tel.: 04461 · 90 92 08
Norderstr. 17 · 26409 Wittmund · Tel.: 04462 · 92 20 36 · **www.ise-hoergeraete.de**

* Gilt für gesetzlich Krankenversicherte mit HNO-ärztlicher Verordnung oder Folgeversorgung und Zuzahlung von 10,- € je Hörgerät.