

Patienteninformation

Praxis
Braun
Praxis f. Gynäkologie und Geburtshilfe - Allgemeinmedizin
Dr. med. Birgit Braun Dr. med. Stefan Braun

Studie mit trainierenden Senioren

Ohne Cholesterin Krafttraining für die Katz?

Für die Gefäße sind niedrige Cholesterinwerte zweifelsohne gut. Andererseits profitieren alte Menschen ganz erheblich von moderatem Krafttraining. Einer Studie zufolge steht niedriges Cholesterin dem erwünschten Kraftzuwachs eher im Weg.

10.01.08 - Im Rahmen ihrer Untersuchung ließen Prof. Steven E. Riechman (Texas A&M University) und Kollegen 55 älteren Männer und Frauen zwölf Wochen lang drei wöchentliche Trainingseinheiten angedeihen.



Anscheinend braucht der Organismus Cholesterin, um die Muskeln wachsen zu lassen. Foto: Rose

Die Probanden - allesamt gesunde Nichtraucher im Alter von 60 bis 69 Jahren - absolvierten diverse Übungen, inklusive Stretching, Fahrradergometer und forciertem Krafttraining.

Bei den abschließenden Untersuchungen stellte sich heraus, dass **die Probanden mit der höchsten Cholesterinzufuhr und den höchsten Cholesterinwerten im Blut den stärksten Muskel-respektive Kraftzuwachs erzielt hatten** (The Journals of Gerontology Series A 62 [2007] 1164-1171). **Bei den Probanden, die unter Cholesterin-senkender Medikation standen, zeigten sich die geringsten Trainingseffekte.**

Demnach ist in Sachen Cholesterin ein Umdenken angesagt!!