

**A**ltern ist eine komplexe Sache. Wie Forscher der Stanford University nun herausfanden, verläuft es bei Menschen in zwei großen Wellen. Einmal etwa im Alter von 44 Jahren und dann noch einmal um die 60 herum. Jetzt wissen wir genau, ab wann wir spätestens dem körperlichen Abbau mit gezieltem Training entgegenwirken sollten. Es ist kein Zufall, dass viele Menschen rund um ihre Lebensmitte plötzlich an Rückenschmerzen leiden, vor allem im Lendenwirbelbereich. Diese Beschwerden sind in den allermeisten Fällen Folge von schwächer werdenden Muskeln. Denn mit den Lebensjahren, darüber ist sich die Wissenschaft einig, lässt die Leistungsfähigkeit unserer Muskulatur deutlich nach. Wenn wir nicht mit gezieltem Training entgegenwirken, sind die Beschwerden vorprogrammiert.

Ab etwa 40 Jahren werden unsere Körper spürbar schwächer, die Reparaturfähigkeit der Zellen lässt nach, der Stoffwechsel verlangsamt sich. Egal, ob wir



Was wissen wir über ...

## Muskeln und Altern

Ab 40 sollte man seine Kraft trainieren. Das beugt Schmerzen vor und wirkt positiv auf Herz und Hirn

darauf pochen, dass die 40 eigentlich die neuen 30 sind.

Bisher wurde allen, die fit bleiben wollen, zu einem Ausdauertraining geraten, das vor allem Herz und Kreislauf fordert. Mit den neuen Erkenntnissen ändern sich auch die Trainingsempfehlungen. Spätestens ab 40 sollte unbedingt zusätzlich zum Kardio-Programm auch die Muskelkraft gezielt gestärkt werden. Wichtiger Effekt: Muskeln sondern Botenstoffe ab, die positiv auf die Herz- und Hirngesundheit wirken. Ein starkes Korsett aus Muskeln schützt zudem den Körper zuverlässig vor diversen Zipperlein, wie den genannten Rückenschmerzen. Im Alter können trainierte Muskeln zudem dabei helfen, einen Sturz abzufangen, und so schwere Verletzungen verhindern.

Die „American Heart Association“ hat deshalb vergangenes Jahr bereits ihre Trainingsempfehlungen angepasst. Mindestens zweimal pro Woche sollte demnach Krafttraining mit Gewichtheben auf dem Plan stehen. ✨

Alexandra Kraft

# BRONCHICUM® UND DER HUSTEN IST UM.

Bronchicum® Elixir

- Löst den Schleim
- Beruhigt so die Bronchien
- Naturstark bei Husten und akuter Bronchitis



Ab 6 Monaten

Bronchicum® Elixir. Anwendungsgebiete: Behandlung der Symptome einer akuten Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. Inhaltsstoffe: Enthält 39 mg Alkohol (Ethanol) pro 1 ml Flüssigkeit entsprechend 2,9 % (v/v). Saccharose, Invertzucker und Natriumbenzoat. Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand Mai 2024.

## Bronchicum®



bronchicum.de