

Gesund und fit im Alter / ACCoaching

Home: <https://www.gufia.de/>

Mail: gesundundfitimalter@gmx.de

Tel.: 06151-9502862

Klaus-Peter Ackermann
64367 Mühlthal/Nieder-Ramstadt
Nieder-Modauer Weg 4

Mühlthal, 12.12.2024

Leserbrief, Stern, Ausgabe 502024, briefe@stern.de
Abo Intan, 40979344667

Zum Beitrag „Was wissen wir über... Muskeln und Altern“

Sehr geehrte Frau Kraft.

Danke für Ihren Artikel über die Studie der Stanford University.
Das kann ich nur bestätigen.

Allerdings ist mit Ihrer daraus gezogenen Konsequenz vorsichtig umzugehen!
Wenn ein Mensch mit 40 Jahren oder älter erst beginnt muskulär belastenden Sport zu betreiben, sollte er zunächst seinen (Haus-) Arzt aufsuchen. Wenn der „grünes Licht“ gegeben hat, sollte erst die Stütz Muskulatur wieder aufgebaut und die körperliche Beweglichkeit wieder hergestellt werden. Danach kann mit „Hantel-, bzw. Krafttraining“ begonnen werden; Ansonsten wird die Bewegungsmuskulatur nämlich dazu missbraucht, die Stützfunktionen zu übernehmen. Das führt zunächst zu Verspannungen, dann zu Rücken- und/oder Gelenkschmerzen.... usw., Ursachen, die eliminiert werden sollten, werden dadurch verstärkt.... Sie dürfen sich gerne bei mir melden...
mfG.

Klaus-Peter Ackermann
ACCoaching
Mühlthal