

Zum Weltmännertag die Gesundheit in den Vordergrund rücken

Am 3. November ist Weltmännertag. Der richtige Zeitpunkt, um auf den gesundheitlichen Nutzen von Krafttraining aufmerksam zu machen!



- Männer sind besonders gefährdet, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erleiden
- Das richtige Training kann Herzkrankheiten vorbeugen
- Beckenboden-Training – gerade für Männer sehr empfehlenswert

Krafttraining ist populär und gerade in jüngeren Zielgruppen eine beliebte Freizeitbeschäftigung. Doch vielen Trainierenden sind weiterhin nur die oberflächlichen und kurzfristigen Effekte des Krafttrainings bekannt. Gezieltes Krafttraining kann jedoch mittel- und langfristig viel umfassendere gesundheitliche Ergebnisse erzielen, die das Leben nachhaltig verbessern und sogar verlängern können.

Männer sind besonders gefährdet, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erleiden

Eine 2019 erstmals veröffentlichte Studie stellte fest, dass Männer ein viermal größeres Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zeigen als Frauen. Dabei zeigte sich auch eine Korrelation zwischen geringer Muskelmasse und erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Konkret zeigten die männlichen Teilnehmer mit der meisten Muskelmasse zu Studienbeginn ein 81 Prozent geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Männer mit der geringsten Muskelmasse. Männer mit ausgeprägter Muskelmasse haben demnach ein geringeres Risiko für Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht und dementsprechend auch geringere Wahrscheinlichkeiten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erleiden.¹

[Mehr erfahren!](#)

¹ Tyrovolas S, Panagiotakos D, Georgousopoulou E, *et al.* Skeletal muscle mass in relation to 10 year cardiovascular disease incidence among middle aged and older adults: the ATTICA study. *J Epidemiol Community Health* 2020; 74:26-31.; <https://www.bmi.com/company/newsroom/middle-aged-muscle-mass-linked-to-future-heart-disease-risk/>



Das richtige Training kann Herzkrankheiten vorbeugen

Bereits mehrere epidemiologische Studien haben den Zusammenhang zwischen muskelkräftigenden Aktivitäten und dem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen untersucht. In der Health Professionals Follow-up Study (HPFS) der Harvard School of Public Health, in der mehr als 30.000 US-amerikanische Männer über einen Zeitraum von 8 Jahren beobachtet wurden, hatten Männer, die ≥ 30 Minuten pro Woche Krafttraining betrieben haben, im Vergleich zu Männern, die kein Krafttraining absolvierten, ein um 23 Prozent verringertes Risiko für koronare Herzkrankheiten.

Gleich mehrere biologische Mechanismen könnten den umgekehrten Zusammenhang zwischen muskelstärkenden Aktivitäten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erklären. Studien haben gezeigt, dass Widerstandstraining Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren kann, indem es die Muskelmasse erhöht und die Adipositas verringert, was wiederum die Blutzuckerkontrolle, metabolische Dysfunktion und Entzündungen verbessert.²

Kieser Training setzt seit Jahrzehnten auf eine Methode die so simpel wie effektiv ist: Sie trainieren 2 Mal pro Woche 30 Minuten (High Intensity Training, kurz HIT). In der Praxis sieht das so aus: Die Übung wird so lange ausgeführt, bis die lokale Erschöpfung eintritt, sprich: Bis der Muskel nicht mehr kann. Als zeitlicher Richtwert gelten 90-120 Sekunden.

[Mehr erfahren!](#)

Mythbuster

„Muskulöse Arme sehen gut aus, nützen aber nichts.“

Das stimmt so nicht. Eine Studie des Berufsverbandes Deutscher Internisten (BDI) belegt, dass Männer, die in Armen und Beinen muskulöser sind, im Durchschnitt länger leben als untrainierte Männer. Demnach senkt Muskeltraining das Krankheitsrisiko. Ein Forscherteam beobachtete in einer fast 19 Jahre dauernden Studie fast 8.800 Männer im Alter zwischen 20 und 80 Jahren und analysierte ihre Muskelkraft. Dabei zeigte sich, dass schwache Muskeln die Sterblichkeit um bis zu 50 Prozent erhöhen. Eine höhere Muskelkraft schützt offenbar sowohl jüngere als auch ältere Menschen.

[Mehr erfahren!](#)

² Giovannucci, E.L., Rezende, L.F.M. and Lee, D.H. (2021), Muscle-strengthening activities and risk of cardiovascular disease, type 2 diabetes, cancer and mortality: A review of prospective cohort studies. J Intern Med, 290: 789-805. <https://doi.org/10.1111/joim.13344>

Der Beckenboden – ein echter „Hidden Champion“

Doch Krafttraining kann auch Beschwerden mindern und vorbeugen, die vielleicht nicht als allererstes in den Sinn kommen. So sind viele Männer mittleren und höheren Alters von Blasenschwäche betroffen, leiden an Prostata-Beschwerden und darüber hinaus leiden sogar 40% aller Männer im Alter von 40 Jahren an erektiler Dysfunktion.³ All diese Probleme können mit dem Beckenboden zusammenhängen.

Viele Männer ordnen dem Beckenboden wahrscheinlich eher Relevanz für das weibliche Geschlecht zu. Doch diese Muskelschicht, die die Bauchorgane stützt, ist nicht nur für Frauen wichtig. Ein starker Beckenboden hat viele Vorteile: Er trägt zur Rumpfstabilität und somit zu einer aufrechten Haltung bei und bildet einen Teil der flexiblen Atemstütze für die Stimme. Er ist somit die Basis für eine klangvolle Stimme.

Zudem kann er Inkontinenz nach einer Prostataoperation entgegenwirken und so Impotenz und Erektionsstörungen vorbeugen. Mit dem Beckenboden lässt sich außerdem die Durchblutung im Penis regulieren. Es ist also nicht übertrieben zu sagen: Ein starker Beckenboden sorgt für besseren Sex.⁴

[Mehr erfahren!](#)



Innovatives Beckenbodentraining mit der Kieser Beckenbodenmaschine A5

Einfache Fitnessübungen für zu Hause, welche die Muskeln in unserem Inneren trainieren, gibt es viele. Sie basieren auf der aktiven An- und Entspannung des Beckenbodens, ähnlich wie beim Zurückhalten des Urins. Ein isoliertes Beckenbodentraining ist aber keine so leichte Aufgabe, denn die gezielte Ansteuerung des Beckenbodens muss zuerst gelernt werden. Deshalb hat Kieser Training jahrelang an einer Maschine gearbeitet, mit welcher die Muskulatur durch Übungen isoliert trainiert werden kann – und mit der Beckenbodenmaschine A5 eine echte Innovation entwickelt.

³ Ferrini, M. G., Gonzalez-Cadavid, N. F., & Rajfer, J. (2017). Aging related erectile dysfunction-potential mechanism to halt or delay its onset. *Translational andrology and urology*, 6(1), 20–27. <https://doi.org/10.21037/tau.2016.11.18>

⁴ Cohen, D., Gonzalez, J., & Goldstein, I. (2016). The Role of Pelvic Floor Muscles in Male Sexual Dysfunction and Pelvic Pain. *Sexual medicine reviews*, 4(1), 53–62. <https://doi.org/10.1016/j.sxmr.2015.10.001>

- ✓ **Computergestützt**
An der computergestützten Maschine A5 wird die Beckenbodenmuskulatur zielgerichtet, sicher und kontrolliert aufgebaut.
- ✓ **Visuelles Feedback**
Die Aktivität der Beckenbodenmuskulatur wird gemessen und auf einem Bildschirm visualisiert. So ist schnell zu erkennen, ob der korrekte Muskel angespannt wird.
- ✓ **Medizinische Trainingsberatung**
In einer medizinischen Trainingsberatung werden eventuelle gesundheitliche Einschränkungen besprochen. Darauf aufbauend wird auch das nachfolgende Programm optimiert.

[Mehr erfahren!](#)

Immer ein Stück stärker

Über Kieser Training

Die internationale Marke Kieser Training ist seit 55 Jahren auf gesundheitsorientiertes, effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen spezialisiert. Ziel des wissenschaftlich fundierten Konzeptes ist es, über den Muskel- und Kraftaufbau den Körper – insbesondere den Rücken – gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Schweizer Franchiseunternehmen wurde 1967 von Werner Kieser gegründet, der das Unternehmen 2017 an seinen langjährigen CEO Michael Antonopoulos und Verwaltungsrat Nils Planzer verkaufte. Derzeit gibt es 170 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz.



Website

<https://www.kieser-training.de/>
www.kieser-training.com

Pressekontakt

BCW | burson cohn & wolfe GmbH
Lisa Borrenkott
Mail: lisa.borrenkott@bcw-global.com

Bildmaterialien

© Kieser Training

Für hochauflösendes Bildmaterial kontaktieren Sie gerne den oben genannten Pressekontakt.