



Bewegen und aktiv bleiben

Sport und Krafttraining stärken und erhalten die Muskeln, verbessern Beweglichkeit und Gleichgewicht und verringern so die Sturzgefahr. Starke Muskeln erleichtern alltägliche Aktivitäten und helfen dabei, bis ins hohe Alter selbstständig und mobil zu bleiben. Besonders effektiv sind Belastungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht. Sie fördern nicht nur die Muskelgesundheit, sondern tragen auch zum Erhalt von stabilen Knochen bei.

Bei bestehender Sarkopenie sollten geeignete Sportarten mit einer Ärztin oder einem Physiotherapeuten besprochen werden.



Bewegungsempfehlungen für die Schweizer Bevölkerung, die vom Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch herausgegeben werden, finden Sie auf der Webseite hepa.admin.ch/de/bewegungsempfehlungen.

Auch wenn Bewegung und Training für gesunde, starke Muskeln unentbehrlich sind, sollte ein Faktor dabei nicht vergessen gehen: Spass haben! Probieren Sie deshalb verschiedene Bewegungs- und Sportangebote aus.

Bewegung in jedem Alter



Schon in der Kindheit legt regelmässige Bewegung den Grundstein für starke und gesunde Muskeln.



Erwachsene profitieren von einer erhöhten Muskelmasse, was die Leistungsfähigkeit im Alltag und die körperliche Stabilität unterstützt.



Durch den natürlichen Alterungsprozess lässt die Muskelkraft nach, und die Muskelmasse nimmt ab. Den individuellen Bedürfnissen angepasste Übungen und Aktivitäten können dazu beitragen, diesem Abbau entgegenzuwirken sowie die Koordination, die Reaktionsgeschwindigkeit und das Gleichgewicht zu verbessern.

Wie oft mache ich Sport?

Welche Art von Bewegung und Sport machen mir Spass?



Links zu den Quellen finden Sie auf unserer Website swissmilk.ch/muskeln

swissmilk