



Veröffentlichungen

Resultiert höhere Kraft unabhängig vom aktuellen Alter in einem längeren Leben?

Eine noch nicht veröffentlichte, jedoch vom ARCHIVES OF PHYSICAL MEDICINE AND REHABILITATION akzeptierte Metaanalyse, fand heraus, dass Kraft als ein Biomarker für ein langes Leben angesehen werden kann. Ein Krafttest, z. B. die Messung der Handgriffkraft, kann anscheinend gesunde, jedoch schwache Personen identifizieren, die ein erhöhtes Risiko für ein vorzeitiges, natürliches Ableben aufweisen – unabhängig von der Ursache.

Kurz: Mehr Kraft = längeres Leben.

Herangezogen wurden hierzu die Daten von ca. 2 Mio. Personen aus 38 Studien.

Unabhängig von dem in der Fitnessbranche dominierenden Thema „Figur“ zeigt diese Analyse die Wichtigkeit eines guten Krafttrainings einmal in einem anderen Zusammenhang. Zu beachten dürfte sein, dass Trainingsmaßnahmen, die die Maximalkraft erhöhen, hier den größten positiven Effekt zeigen. Weniger Wiederholungen mit mehr Last scheinen hier also vielen Wiederholungen mit wenig Last überlegen zu sein.

García-Hermoso A, Cavero-Redondo I, Ramírez-Vélez R, Ruiz J, Ortega FB, Lee D-C, Martínez-Vizcaíno V, Muscular strength as a predictor of all-cause mortality in apparently healthy population: a systematic review and meta-analysis of data from approximately 2 million men and women, ARCHIVES OF PHYSICAL MEDICINE AND REHABILITATION (2018), doi: 10.1016/j.apmr.2018.01.008.