

**Hier klicken und
kennlernen!**

Krebsrisiko senken durch Krafttraining

von Dr. Martina Hahn-Hübner

Zweieinhalb Stunden Ausdauersport pro Woche und zweimal Krafttraining – ebenfalls pro Woche – sollten absolvieren, um fit und gesund zu bleiben. So lautet die offizielle Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Inzwischen haben viele Menschen zumindest den Ausdauersport für sich entdeckt. Laufen, Walken, vielleicht auch Schwimmen oder Radfahren – das wird häufig betrieben.

Ein Schattendasein führt dagegen immer noch das Krafttraining. Dabei gibt es immer mehr Fitness-Studios, die immer mehr Mitglieder haben – und eine perfekte Umgebung für diese Übungen bieten. Oder, einfacher geht es natürlich auch, Sie trainieren zu Hause mit Liegestütz, Sit-ups, Klimmzügen und Co. Leider tun dies nur die wenigsten, dabei würde der gesamte Körper profitieren: Krafttraining kann effektiv vor Krebs schützen.

Das haben australische Forscher herausgefunden. Sie sind der verlängerten Lebenserwartung durch Ausdauersport nachgegangen. Dabei interessierte sie vor allem: Was bringt eine Kombination aus Ausdauersport und Krafttraining?

Den Forschern lagen die Daten von über 80.000 Menschen vor, die sie auswerten konnten. Alle hatten genau angegeben, wie häufig in der Woche sie Sport trieben – und welche Sportart. Untersucht wurde dann, wie sich die Sportarten auf die Sterblichkeit auswirkten. Dabei wurden Alter, Geschlecht und Lebensstil sowie der individuelle Gesundheitszustand mit berücksichtigt.

Wie genau wirkt sich Krafttraining aus?

Es zeigte sich: Die Studienteilnehmer, die sich an die Empfehlung der WHO hielten, verringerten ihr Sterberisiko um 29 Prozent. Wurde nur die Ausdauer trainiert oder nur Krafttraining absolviert, sank das Sterberisiko um 16 bis 18 Prozent. Dabei erlebten die Forscher aber eine Überraschung. Ausdauertraining und Krafttraining verringerten das Sterberisiko durch verschiedene Erkrankungen.

Durch Ausdauertraining verringern Sie die Wahrscheinlichkeit, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben. Hier bringt Ihnen Krafttraining absolut nichts. Dagegen verringern diese Übungen das Risiko für eine tödliche Krebserkrankung. Es sinkt bei denen, die regelmäßig trainieren, um rund ein Drittel. Hier hat der Ausdauersport im Grunde keinen Effekt.

Wie kommt der positive Effekt zu stande?

Aber was steckt hinter diesen positiven Auswirkungen, hinter dem Krebschutz? Die Wissenschaftler wissen dies noch nicht genau. Ihrer Vermutung nach spielt das Immunsystem eine Rolle, das durch die Muskelbelastung angesprochen wird. Hinzu kommt: Krafttraining sorgt dafür, dass bestimmte Signalmoleküle anders ausgeschüttet werden als normal. Diese wirken sich auf Entzündungsprozesse aus, die wiederum bei der Krebsentstehung eine

Rolle spielen. Außerdem werden Sexualhormone reduziert, die, im Übermaß vorhanden, zum Beispiel die Entstehung von Brustkrebs fördern können.

Wie oft und lange müssen Sie trainieren?

Sie müssen übrigens kein zeitraubendes Training absolvieren, um diesen schützenden Effekt zu erreichen. Die Teilnehmer der Studie führten ihre Kraftübungen für gerade einmal fünf bis 60 Minuten pro Woche durch.

Als Anfänger sollten Sie zwei bis dreimal pro Woche trainieren. Suchen Sie sich dazu drei bis vier Übungen aus, die Ihnen gefallen und Spaß machen; vielleicht je eine für Bauch, Rücken, Arme und Beine. Hiervon machen Sie dann bis zu 15 Wiederholungen; dann eine Pause. Insgesamt absolvieren Sie dann pro Übung 3x 15 Wiederholungen. Das reicht für den gesundheitsfördernden Effekt völlig aus.