



## Eine Umfrage ergibt: Zu viele Europäer sind bewegungsträge

Eigentlich sollten wir alle wissen, wie wichtig regelmäßiges Bewegungstraining für unsere Gesundheit ist. Neben dem Ausdauersport ist ein ergänzendes muskelaufbauendes Training für Erwachsene eigentlich unabdingbar. Übungen wie Liegestütze, Kniebeugen, Gewichtstraining an Geräten oder zuhause mit Hanteln sollten mindestens zweimal auf dem Wochen-Trainingsplan stehen, um die Muskeln aufzubauen und auch zu erhalten. Ein regelmäßiges Muskelaufbau-Training wirkt sich unter anderem vorbeugend auf Diabetes, Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus.

Dennoch scheinen europaweit zu wenige Menschen diese Empfehlung umzusetzen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie, in deren Rahmen der Trainingsumfang der Europäer unter die Lupe genommen wurde. Über 280.000 Daten, die in den Jahren 2013 und 2014 über EU-Bürger, Isländer und Norweger gesammelt wurden, lagen der Auswertung zugrunde. Daten von Belgien und den Niederländern flossen in die Studie nicht ein. Die Studienteilnehmer waren mindestens 18 Jahre alt. Die Studie konnte aufdecken, dass höchstens 20 % der Menschen im europäischen Raum das empfohlene Mindestpensum an Krafttraining erreicht. Lediglich 17,3 % bestätigte, zweimal pro Woche oder häufiger muskelaufbauendes Training zu absolvieren.

Am sportlichsten ging es demnach in den nordischen Ländern wie Dänemark, Island und Schweden zu. Südöstliche Länder wie Rumänien, Zypern und Malta hingegen zeichneten sich durch extreme Bewegungsträgheit aus. Deutschland nahm in der „Krafttrainings-Häufigkeits-Rangliste“ den 6. Platz ein.

Für konkretere Ergebnisse sind weitere Studien notwendig, so die Studienverantwortlichen. Es könne jedoch bereits jetzt ausgesagt werden, dass Frauen weniger Krafttraining betreiben als Männer und die Trainingsbereitschaft mit zunehmendem Alter ebenso abnimmt. Auch das Maß an Bildung und ein niedrigeres Einkommen führen offensichtlich zu einer geringeren Bereitschaft, regelmäßiges Muskel-Aufbautraining durchzuführen.

Europäer trainieren ihre Muskeln zu wenig

Ärztezeitung 11/2020

[Zurück zur Übersicht](#)