

Gesundheitsbezogene Aussagen zu Training inkl. Krafttraining

Text mit Quellen, Fußnoten und QR Codes – Stand 29.01.2026

Jede Aussage ist mit Fußnoten auf Leitlinien/Positionspapiere bzw. evidenzbasierte Empfehlungen belegt. QR Codes finden Sie im Quellenverzeichnis.

10 Vorteile von Bewegung und Krafttraining

1. Muskelkräftigendes Training (Krafttraining) an mindestens zwei Tagen pro Woche ist Teil evidenzbasierter Bewegungsempfehlungen und leistet einen messbaren Beitrag zur Gesundheit.¹⁴⁵²
2. Regelmäßiges Krafttraining unterstützt die Prävention von Osteoporose und ist ein zentraler Baustein der Frakturprophylaxe – insbesondere in Kombination mit Gleichgewichts- und funktionellem Training.³²
3. Krafttraining verbessert die Glukoseverwertung der Muskulatur und ist bei der Prävention und Mitbehandlung von Typ2 Diabetes eine anerkannte Maßnahme.⁶¹⁴
4. Krafttraining wirkt dem altersbedingten Muskelabbau (Sarkopenie) entgegen und erhält Mobilität, Alltagsfunktion und Selbstständigkeit im Alter.⁷⁴¹
5. Kombiniertes Kraft und Gleichgewichtstraining senkt das Sturzrisiko und damit indirekt auch das Risiko sturzbedingter Verletzungen.³²
6. Regelmäßige körperliche Aktivität – einschließlich Krafttraining – kann depressive Symptome reduzieren und das psychische Wohlbefinden verbessern.⁸⁹
7. Krafttraining kann kardiometabolische Risikofaktoren (z.B. Körperzusammensetzung, Stoffwechselprofil) günstig beeinflussen und ergänzt Ausdauertraining sinnvoll.¹⁴⁵²
8. Krafttraining ist grundsätzlich auch für ältere und chronisch kranke Personen möglich; entscheidend sind individuelle Anpassung, korrekte Trainingsplanung, Übungsausführung und eine angemessene Progression der Trainingsbelastung.⁷³
9. Im Rahmen eines strukturierten Gesundheitsansatzes kann Bewegung/Training als therapeutischer Baustein bei nichtübertragbaren Erkrankungen (NCDs) implementiert werden.⁹⁴
10. Mehr Bewegung ist besser als weniger – bereits der Einstieg in regelmäßiges Training bringt gesundheitliche Vorteile; die Empfehlungen bieten dafür klare Orientierungswerte.⁴¹²

Hinweis: Unsere Angebote ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Bei bestehenden Erkrankungen, Schmerzen oder nach Operationen empfehlen wir eine vorherige ärztliche Abklärung und – sofern angezeigt – ein betreutes, individuell angepasstes Trainingsprogramm.

Quellenverzeichnis & QR-Codes

Tipp: QR-Code mit dem Smartphone scannen – die Quelle öffnet direkt im Browser.

QR	Quelle (Fußnote)
	<p>1. Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung (Deutschland, 2016) – BMG/BZgA (PDF). https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf</p>
	<p>2. Österreichische Bewegungsempfehlungen (FGÖ, Wissensband, 2020) (PDF). https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2020-06/fgoe_wb17_bewegungsempfehlungen.pdf</p>
	<p>3. AWMF S3-Leitlinie: Körperliches Training zur Frakturprophylaxe (183-002m, Version 02/2025) (PDF). https://register.awmf.org/assets/guidelines/183-002m_S3_Training_Frakturprophylaxe_2025-02.pdf</p>
	<p>4. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020) – Publikationsseite. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128</p>
	<p>5. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020) – Volltext (IRIS PDF). https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content</p>
	<p>6. DDG Praxisempfehlung: Diabetes & Sport (PE, 12/2025) (PDF). https://www.ddg.info/fileadmin/user_upload/05_Behandlung/01_Leitlinien/Praxisempfehlungen/2025/PE_Diabetes__Sport_2025.pdf</p>
	<p>7. DGSP/Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin: Positionspapier „Krafttraining mit Älteren und chronisch Kranken“ (2003) (PDF). https://www.germanjournalsportsmedicine.com/fileadmin/content/archiv2003/heft03/a03_0303.pdf</p>
	<p>8. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin: „Körperliche Aktivität für Behandlung und Prävention der Depression“ (2021) (PDF). https://www.germanjournalsportsmedicine.com/fileadmin/content/archiv2021/Heft_6/DtschZSportmed_EA_Imboden_Physical_Activity_and_Depressions_2021-6.pdf</p>
	<p>9. Bundesamt für Gesundheit (CH): Bewegung als Therapie – Schlussbericht (PDF). https://www.bag.admin.ch/dam/de/sd-web/SGtLRRpZJR3m/bewegung-als-therapie.pdf</p>



10. ESC: 2024 Guideline-Seite „Elevated Blood Pressure and Hypertension“ (HTML).

<https://www.escardio.org/guidelines/clinical-practice-guidelines/all-esc-practice-guidelines/elevated-blood-pressure-and-hypertension/>