

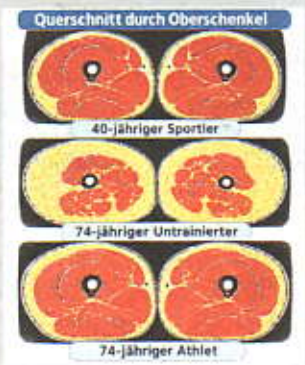
PHYSIOTHERAPIE FÜR ZU HAUSE

von Gabriele Kiesling

Huch, meine Kraft lässt nach

Kennen Sie das auch? Das Aufstehen aus dem Sessel fällt schwerer, Treppensteigen kostet Kraft und die Beine fühlen sich längst nicht mehr so kräftig an wie früher? Dahinter kann Sarkopenie stecken – der altersbedingte Verlust von Muskelmasse und Muskelkraft.

Doch schauen Sie sich unsere drei Abbildungen an: Der 74-jährige untrainierte Mensch hat deutlich weniger Muskelmasse als der gleichaltrige Athlet. Der Unterschied ist beeindruckend!



Die gute Nachricht: Muskelabbau ist kein unabwendbares Schicksal. Unsere Muskulatur bleibt bis ins hohe Alter trainierbar. Mit gezieltem Krafttraining, regelmäßiger Bewegung und ausreichender Eiweißversorgung können Sie viel für den Erhalt Ihrer Muskeln tun. Mein Rat: Warten Sie nicht, bis Ihnen der Alltag zeigt, dass Ihre Kraft nachlässt. Fangen Sie heute an!



Die Wandkniebeuge kräftigt die Oberschenkel und schont den Rücken.
Foto: Nils Schwarz aus Physiotherapie für zu Hause Riva Verlag 2018

Die Autorin erreichen Sie unter info@gabriele-kiesling.at

Spittaler Schülerin bei Jugend-Olympiade im Senegal

Radsportlerin Magdalena Kleinsasser vom Radclub Feld am See vertritt Kärnten bei der Jugendolympiade in Dakar/Senegal.

Große Hoffnungen setzt der Radclub Feld am See in die Schülerin des Schulsportleistungsmodells Kärnten (SSLK) am BORG Spittal. Magdalena Kleinsasser hat bereits über zehn Jahre Radsporterfahrung. Auf dem sehr flachen Rundkurs in Dakar ist Magdalena beim Straßenrennen einiges zuzutrauen, sagt der Obmann des Radclubs Feld am See, Norbert Unterköfler. Bei den Jugend-Olympiade tritt die Radsportlerin in Einzelfahren und im Straßenrennen an. Insgesamt werden Fahrerinnen aus 40 Nationen am Start stehen. Sollte es zu einem Massensprint kommen, sei „alles möglich", so Unterköfler.

Einzige Kärntnerin

Kleinsasser ist auch Kärntens einzige Jugend-Olympia-Teilnehmerin – und wird als einzige Österreicherin im Einzelfahrten und am Straßenrennen an den Start gehen. Für die 17-jährige Radentheinerin ging mit der Teilnahme ein Traum in Erfüllung. „Das Nationalteamtrikot bei einem solchen Großereignis zu tragen und damit die Farben von Österreich und Kärnten zu vertreten war ein großes Ziel", teilte sie mit. Magdalena Kleinsasser fährt erfolgreich im Juniorteam vom Radclub Feld am See. Sie holte sich bereits mehrere Medaillen bei den Österreichischen Meisterschaften auf Straße und Bahn. Die Spittaler SSLK-Schülerin ist auch Mitglied es Landesleistungszentrums im Landesradsportverband. Die Jugend-Olympiade in Dakar findet vom 31. Oktober bis 13. November erstmals auf afrikanischem Boden statt. Rund 2.700 junge Athleten aus aller Welt im Alter von 14 bis 17 Jahren nehmen daran teil.



Magdalena Kleinsasser tritt in zwei Rad-Disziplinen im Senegal an.
Foto: ÖOC Michael Heindl

Radlwolf und Michi Kurz brachten ein frühes Christkindl

Für die Paralympioniken Michael Kurz und Wolfgang Dabernig waren es zwei ganz besondere Gravel-Touren im Gailtal. Zum einen brachten sie der schwer beeinträchtigten achtjährigen Laura Hochenwarter aus Rattendorf einen finanziellen Beitrag von 2. 000 Euro aus ihrer schon traditionellen Charity-Veranstaltung „Bewegung für den guten Zweck" Anfang September 2026 in Kötschach-Mauthen. Zum anderen übergaben die beiden Parasportler einen elfjährigen Buben aus dem Gailtal der mit ADHS lebt, eine Impulskontrollstörung und Entwicklungsverzögerung hat, ebenfalls 2.000 Euro. Er benötigt Sonderpädagogischen Förderbedarf und Unterstützungsleistungen. Die Mutter des Buben möchte anonym bleiben. Radlwolf und Michi bedanken sich bei Familie Hochenwarter und der Mutter des elfjährigen Buben, das sie die Familien kennenlernen und für die netten Stunden die sie mit ihnen verbringen durften. Vorbildlich, die beiden Sportler!



V. l.: Schwester Lena, Laura und ihr Cousin Florian, hinten: Radlwolf, Manuela Hochenwarter und Michi Kurz. *Foto: Radlwolf*